

מבוא

אנשי צבא פועלים תחת לחצים רבים הפוגעים ביכולות הפיזיות והמנטליות שלהם להתמודד עם האתגרים של השירות הצבאי. הם מתמודדים עם לחצים פיזיים (למשל, שעות שינה מעטות), לחצים סביבתיים (בין היתר, קור וחום קיצוניים), לחצים קוגניטיביים (למשל, אי בהירות בהבנת הדרישות מהם) ולחצים רגשיים (בדידות וריחוק מן המרקם החברתי והמשפחתי).¹ ואולם, ההשפעה המשמעותית ביותר היא החרדה מן המוות. זהו גורם קוגניטיבי ונפשי בעל השפעה מכרעת על המוטיבציה של הלוחם ועל מצבו הפסיכולוגי. הבנת האסטרטגיות שבהן עושים בני האדם שימוש כאשר הם מתמודדים עם חרדת המוות יכולה לשפוך אור על תפקודו הקוגניטיבי והנפשי של הלוחם. באמצעות הבנת האסטרטגיה הזאת יכולים המפקדים להשתמש במגוון כלים מעשיים לחיזוק הנפשי של הלוחם לפני משימה קרבית, וכן לזהות מאפיינים ייחודיים של טראומה ופוסט-טראומה.

תיאוריית ניהול האימה - השילוב הייחודי של דחף לחיים ומודעות למוות

הפילוסוף היהודי-גרמני פרנץ רוזנצווייג כתב על המוות בספרו כוכב הגאולה: "מן המוות, מאימת המוות, מתחילה כל הכרת המכלול. [...] כל בן תמותה חי בפחד זה של המוות. [...] כל ילוד סופו להיות טרף למוות [...] מחכה בחיל וברעדה ליום מסעו אל האופל".² האיום של המוות מקבל תזכורת בתדריכים צבאיים, במיגון שנושאים החיילים, ובהיחשפות לקורבנות לחימה בקרב לוחמינו, בקרב חיילי האויב ובקרב אזרחים לא מעורבים. אילו השפעות יש לפחד מן המוות על תפקודו של הלוחם? על-פי תיאוריית ניהול האימה (Terror Management Theory), שאותה פיתח האנתרופולוג האמריקני ארנסט בקר בשנות ה-70 של המאה ה-20,³ לבני האדם יש אמנם אינסטינקטים הישרדותיים, בדומה לבעלי-חיים אחרים, אולם בשונה מהם, האינטליגנציה של בני האדם מאפשרת להם להיות מודעים לעובדה שהם בני תמותה. השילוב הייחודי של דחף לחיים ומודעות למוות הבלתי נמנע מעורר חרדה המניעה את כל בני האדם בהתנהלות היום-יומית, כאשר הרצון להכחיש את המוות מהווה את הבסיס העיקרי של מוטיבציה למגוון רחב של התנהגויות.⁴

תיאוריית ניהול האימה מסבירה, כי בני אדם מפתחים שני מנגנוני הגנה פסיכולוגיים מפני חרדת המוות. המנגנון הראשון הוא מתן תוקף לעולם תרבותי הכולל בין היתר השתייכות לדת, ללאום ולמחנה פוליטי. כדי להדחיק מחשבות על המוות משקיעים בני האדם את מאמצייהם במתן תוקף לעולמם התרבותי באמצעות ציות לנורמות של תפיסת העולם שלהם, לסמלים שונים שלהם, בהם דגלים, או סמלים דתיים, בהם הצלב, המספקים את הצורך הטבעי של השתייכות למערכת משמעותית גדולה. המערכת הזאת אינה תלויה בקיום השברירי של בני האדם אלא קיימת לאורך זמן.⁵ מתן תוקף לעולם תרבותי מאפשר לאדם להתגבר על החרדה מפני המוות באמצעות מתן תחושת אלמות, למשל, אמונה בחיי נצח, בגן עדן או בגלגול נשמות. גם בחברות חילוניות משמשות המסגרת התרבותית והשקפת העולם אמצעים המעניקים לאינדיווידואל תחושות של השתייכות, ביטחון, יציבות ומשמעות המספקות תחושה של אלמות סימבולי.



עידו היר < בעל תואר שני בפסיכולוגיית ספורט ומאמץ ותואר שני בפסיכולוגיה שיקומית

ההשפעות של חרדת המוות על נפש הלוחם

באמצעות טיפול המשלב כלים שונים, שיפורטו במאמר, אפשר להועיל למצבו הנפשי של הלוחם השב משדה הקרב, ולמנוע אצלו התפרצות של תסמונת דחק פוסט-טראומטית בעתיד

תיאוריית ניהול האימה מציגה מנגנון הגנה שני מחרדת המוות המתייחס לדרכי ההתנהגות של היחיד, הננקטות בהתאם לערכים ולנורמות של השקפת העולם התרבותית שלו.⁶ אדם עלול לחוש חסר ישע לנוכח המחשבה שקיומו חולף בעולם חסר משמעות, ולכן הוא פועל להגביר את הערך העצמי שלו באמצעות הגעה להישגים וביצוע פעולות בהתאם לערכים התרבותיים של החברה שבה הוא חי, הנתפסים כבעלי משמעות רבה בקבוצה החברתית שלו. התנהגויות המשרתות את עולמנו התרבותי עוזרות לנו להרגיש חיוניים בקרב האנשים הסובבים אותנו והחשובים לנו. כתוצאה מכך, הערך העצמי שלנו מתעצם ותחושת הפגיעות שלנו פוחתת. לעומת זאת, ערך עצמי נמוך מעצים את תחושת החרדה של היחיד מכך שהוא אינו עומד בנורמות החברתיות של תרבותו.⁷ דורות רבים של ישראלים התחנכו על משפטו האלמותי של יוסף טרומפלדור: "טוב למות בעד ארצנו" (שמקורו כנראה בדבריו של הפילוסוף הרומאי קיקרו: *Dulce et decorum est pro patria mori*), וכן על דבריו של דוד בן-גוריון בישיבה השישית של מועצת המדינה הזמנית שהתקיימה ב־24 ביוני 1948: "ישנם אלפים בני נוער המוסרים את חייהם על שחרור ירושלים ועל גאולתה. אין מזל לעיר הבחירה". ואכן, אנשים רבים ממדינות שונות בעולם במהלך ההיסטוריה האנושית היו מוכנים למסור את נפשם למען מטרה נשגבת – דתית או חברתית. הקניית משמעות לפעולותינו והנצחתן, בדומה להנצחת שם משפחה או חפצים המזוהים עם היחיד המועברים לצאצאיו, יוצרות תחושה סמלית של אלמוות משום שהזיכרון מאריך חיים הרבה מעבר לקיום הפיזי של גוף האדם.⁸

רוזנבלט ואחרים איששו במחקרם שפורסם ב־1989 את השערת בולטות המוות (*mortality salience hypothesis*). בעקבות המחקר הזה הסבירו החוקרים שאם מתן תוקף לעולם תרבותי וערך עצמי מגנים מפני מחשבות על המוות, אזי אזכור מוות אישי מגביר את הצורך של אנשים לדבוק בעולמם התרבותי ולבצע פעולות המעצימות את הערך העצמי כדי להפחית את חרדת המוות.⁹ ההתנהגויות האלה באות לידי ביטוי בין היתר בהערכה חיובית יותר של אנשים הפועלים בהתאם להשקפת העולם התרבותית שלנו, זאת בד בבד עם עוינות, חשיבה סטריאוטיפית פוגענית ואגרסיבית כלפי אנשים בעלי דעות שונות המאיימים על השקפת העולם התרבותית שלנו. בשנת 2010, בהתבסס על סקירת 277 מחקרים שבחנו את השערת בולטות המוות, הסבירו בורקה וחבריו כי חרדת המוות היא אחד הגורמים המשפיעים ביותר על ההתנהגות של בני האדם. אחת הדוגמאות היא מחקר שבו נמצא כי לאחר מחשבות על מוות הביעו נבדקים – אמריקנים ואיראנים – תמיכה רבה יותר בשימוש באלימות קיצונית זה נגד זה.¹⁰ בתחום פסיכולוגיית הספורט והמאמץ נמצא כי מצב של בולטות מוות (שהושג באמצעות כתיבת חיבור אישי על מוות בלתי נמנע) הניע סטודנטים אמריקנים להתמיד בפעילות אירובית על מכשיר מדרגות¹¹ או לדחוק משקל רב יותר בתרגיל כוח¹² לעומת סטודנטים במצב נייטרלי.

בולטות המוות והשפעת החרדה מפני המוות על חיילים

במחקר שנערך ב־2003 על־ידי חוקרים מאוניברסיטת בר־אילן¹³ נמצא, כי מצב של בולטות המוות מגביר את מהירות



יוסף טרומפלדור. דורות רבים של ישראלים התחנכו על משפטו האלמותי של יוסף טרומפלדור: "טוב למות בעד ארצנו" המדגים הקניית משמעות לפעולות והנצחתן. יש באמירה כזו ליצור אצל אומרה תחושה סמלית של אלמוות, משום שהזיכרון מאריך חיים הרבה מעבר לקיום הפיזי של גוף האדם

התרבותי שלהם (דומה) הנמצאים בסיטואציה דומה.

תיאוריית ניהול האימה כמקור ידע להכנה מנטלית של לוחמים לקרב

מכיוון שמתן תוקף לעולם התרבותי מהווה בלם פסיכולוגי מחרדה מן המוות, צה"ל כארגון מעצים את חוסנם הנפשי של הלוחמים ואת המוטיבציה הפנימית שלהם באמצעות חיזוק תחושת ההשתייכות שלהם לצה"ל, לערכיו ולמורשתו וכן לערכים של מדינת ישראל. בשנת 2010 הציג הרב הראשי לצה"ל לשעבר, תא"ל אביחי רונצקי, את מסקנותיו מראיונות רבים שערך עם לוחמים ומפקדים בצה"ל בדבר המניעים הנפשיים להסתערות בקרב: החברים, המפקדים, אהבת המולדת והעם והאמונה.²⁰ מסקנותיו של רונצקי עולות בקנה אחד עם תיאוריית ניהול האימה, אך מדגישות נדבך נוסף שראוי להפנים. המושג "אמונה" אינו בלעדי לדת אלא לכלל המשמעות של המושג "העולם התרבותי והערכי" שצה"ל מייצג, בייחוד ערכי מדינת ישראל הדמוקרטיים והיהודיים המפורטים בכתב ההשבעה (או ההצהרה) של חיילי צה"ל. אמנם, האמונה בדת היהודית יכולה לסייע בבלימת חרדת המוות ולהעצים את חוסנו הנפשי של הלוחם, אך אין ביכולתה לחזק לוחמים שעולמם התרבותי אינו מושתת על היהדות כמו הדרוזים, הבדווים ואף יהודים חילונים, והם עלולים להיוותר עם חרדה עזה מן המוות.

מחקרים פסיכולוגיים, שבהם ניתן לנשאלים לכתוב חיבור על תחושות חרדה מפני המוות האיש, מלמדים כי במצב של בולטות מוות מפתחים בני האדם עוינות כלפי אנשים בעלי עולם תרבותי שונה משלהם, ומאידך גיסא, הם מגבירים את אהדתם לאנשים בעלי עולם תרבותי דומה. יש להניח כי תחושה של איום אמתי על החיים תעצים את המגמה הזאת.²¹ תחושת איום יכולה להחריף את תחושות העוינות והסלידה של לוחמים כלפי אוכלוסייה אזרחית שהרקע התרבותי שלה שונה משלהם גם אם האוכלוסייה הזאת אינה מהווה איום ממשי על הלוחמים. למעשה, תיאוריית ניהול האימה מסבירה עוינות, בין היתר, גילויי השפלה מילולית ופיזית של חיילים כלפי אוכלוסייה אזרחית וחיילי אויב (כאשר אלה כבר נכנעו), כהגנה של הלוחם על חוסנו הנפשי מחרדת המוות. חינוך לערכים של עזרה ונדיבות כלפי הכלל והתמקדות במשימה תוך הימנעות מפגיעה (גם מילולית) באזרחים יכולים לשמש תמריצים ללוחם להגביר את ההערכה העצמית שלו (בלם פסיכולוגי מפני חרדת המוות) באמצעות מעשים חיוביים, ולא מעשים שליליים.

בדומה למסקנותיו של רונצקי, מחקרים שנעשו בקרב לוחמים אמריקנים מלמדים כי לוחמים מסתערים קדימה בשל "פחד מתוך פחד", כלומר, מתוך החשש לאכזב את חבריהם לנשק ואת מפקדיהם. רונצקי ציין במאמרו את המונח "בושה", שהוא רגש חזק מאוד שבו השתמשו לוחמים כדי לתאר את המניעים שלהם להסתערות בקרב תוך סיכון חייהם למען חבריהם. בהתבסס על תיאוריית ניהול האימה, יש להניח כי לוחם מסתער קדימה מתוך תחושה של משמעות עמוקה שהוא מעניק להתנהגות הזאת. המחשבה על עזרה לחבריו יכולה

הנסיעה של נהגים בצה"ל בסימולטור נהיגה. הנהגים האלה דיווחו שנהיגה במהירות מופרזת הגבירה את ההערכה העצמית שלהם. במחקר שנערך ב-2006 על-ידי חוקרים מאוניברסיטת בריאן²² בקרב תלמידי תיכון בעלי הערכה עצמית גבוהה נמצא כי מצב של בולטות המוות הגביר את הרצון של התלמידים להתגייס לצה"ל ולהתמודד עם האתגרים הפיזיים והמנטליים של השירות הקרבי. ממצאי המחקרים מלמדים על החשיבות של ההערכה העצמית כבלם פסיכולוגי מפני החרדה מן המוות. ביכולתה להניע אנשים להתנהג בצורה המסכנת את חייהם מכיוון שדווקא ההתנהגות הזאת מעצימה תחושה סימבולית של אלמוות.

בהתבסס על המחקרים האלה, חקרו הקצין ההולנדי קורנליס ברג ועמיתיו²³ את ההשפעה הפסיכולוגית של מתן תוקף לעולם תרבותי ולערך עצמי כבלם בפני חרדת המוות בקרב חיילי נאט"ו ששירתו באפגניסטן. ממצאי המחקר מלמדים כי הימצאות בחזית הלחימה (מצב של בולטות המוות) חיזקה את הערכת הלוחם בדבר המוכנות המבצעית היחידתית והאישית, והגבירה את המוטיבציה הפנימית לפעול מתוך סיפוק אישי וסקרנות (ולא מתוך פידבק חיצוני). המצב הזה של בולטות המוות סייע גם להתמודדות חיובית עם תחושת הסכנה במבצעים צבאיים, וחזק את ההזדהות של הלוחמים עם ערכי הצבא בכלל, ועם יחידתו הקרבית בפרט. זאת ועוד, הזדהות גבוהה עם ערכי הצבא והיחידה חיזקה את המוטיבציה של הלוחמים לקחת חלק במבצעים שהיה בהם סיכון חיים רב וגם את תחושת המסוגלות העצמית שלהם.²⁴ יש לציין כי מסוגלות עצמית מהווה בלם

פסיכולוגי מפני התפרצות תסמונת דחק פוסט-טראומטית.

במחקר נוסף שנערך על-ידי דשנזה ואחרים²⁵ נמצא כי באזורי הלחימה בחזית חיילים הולנדים וטורקים נטו פחות לשיתוף-פעולה בין-לאומי, מאשר חבריהם שהוצבו באזור עורפי שבו לא נשקפה סכנה ממשית לחייהם. החיילים ההולנדים והטורקים שהשתתפו במחקר שירתו יחד כחלק מכוח נאט"ו באפגניסטן בלחימה בטרור בארגון אלקאעדה. בהתבסס על תיאוריית ניהול האימה, מחשבות על המוות מובילות את כל בני האדם לדבוק בעולם התרבותי שלהם ולפתח רגשות שליליים כלפי אנשים שדעותיהם שונות. לפיכך, למרות האינטרסים המשותפים, העובדה שהעולם התרבותי של לוחמים הולנדים שונה מזה של לוחמים טורקים (לאום שונה, דת שונה) חוסר הרצון לשתף פעולה עם כוחות אחרים הוא דוגמה למתן תוקף לעולם תרבותי.²⁶ ממצאיו של מחקר נוסף שנערך במכללה האקדמית תל-אביב-יפו עולים בקנה אחד עם הממצאים של המחקר על אפגניסטן.²⁷ במחקר שנערך בקרב סטודנטים ששירתו ביחידות מילואים קרביות נמצא כי מחשבות על המוות הגבירו באופן משמעותי את תחושת האיום של המילואימנים מפני הציבור הערבי. כך, למשל, תחושת האיום הזאת הפחיתה את הרצון של המילואימנים להציע עזרה כאשר נשאלו על נכונותם לעזור לתושב ערבי בחיפושים אחר בנו שהלך לאיבוד. לעומת זאת, מחשבות על המוות הגבירו את הרצון לעזור לחיילים אחרים (בני אדם שהעולם

החרדה מן המוות. זהו גורם קוגניטיבי נפשי בעל השפעה מכרעת על המוטיבציה של הלוחם ועל מצבו הפסיכולוגי

מילואים במבצע צוק איתן אם פסיכולוג שוחח עם אנשי הצוות שלו על חוויותיהם מן הלחימה ועל תחושותיהם לאחר פציעת שני לוחמים מצוותם. חברי השיב: "לא. החזרנו את הציוד, ומיד כל אחד חזר לביתו. אני מאמין בחוזק הנפשי של לוחמי". ואולם, קשה לקבל את התשובה הזאת. קיימת סבירות שהם נפגעו מנטלית בלחימה, ולו במעט. אם הם לא יטופלו כראוי, לא רק שהם ייפגעו כבני אדם, אלא שיתפקדו פחות טוב במבצעים הבאים של צה"ל.

במחקר שפרסום ב־2011 על־ידי קסביר ופסדינצקי²³ הוצגה ההשערה, כי אנשים עם תסמונת דחק פוסט־טראומטית סובלים מסדק בעולם התרבותי שבו האמינו בעבר ומהערכה עצמית נמוכה. דוגמה אחת מני רבות ניתן למצוא במחקר שנערך בקרב אזרחים שהתגוררו באזורי קרבות במלחמת האזרחים במאלי. במחקר הזה נמצא כי מחשבות על מוות אישי, הובילו לתחושות שליליות של האנשים האלה כלפי הערכים של מדינתם.²⁴ במחקר המשך בקרב אותה אוכלוסייה נמצא כי מחשבות על המוות לא השפיעו כלל על רגשות שליליים כלפי אנשים בעלי עולם תרבותי שונה, וכלפי אנשים שביצעו עֲבֵרוֹת של הונאה וגֵבְהָה. למעשה, ההשפעה הייחודית שיש למוות על אנשים בריאים כלל לא הייתה קיימת בקרב האוכלוסייה הסובלת מתסמונת דחק פוסט־טראומטית. החוקרים הסבירו שאובדן העולם התרבותי והפחתה ניכרת בערך העצמי הם סימנים לדיסוציאציה – סימפטום עיקרי של תסמונת דחק פוסט־טראומטית, כלומר, נִתְקָה, היפרדות במחשבה.²⁵

סיכום

לנוכח הממצאים האלה, ראוי שתהיה נורמה ברורה לקיים בסיום לחימה שיחת צוות שאותה יובילו אנשי מקצוע בתחום הפסיכולוגיה השיקומית והקלינית. לשיחה כזאת יש שתי מטרות מרכזיות. האחת – שיתוף רגשות ותחושות, חיוביים ושליליים (בייחוד בנוגע לנפילתם ולפציעתם של לוחמים בקרב) יכול להגביר את תחושת ההשתייכות של הלוחם אל חבריו ואל יחידתו ואת הזדהותם עמו. כך, כשתהיה משמעות לפועלו של הלוחם בקרב, תתחזק ההערכה העצמית שלו.²⁶ המטרה השנייה – שיחה כזאת עשויה לאפשר לחבר לנשק, למפקד או לאיש המקצוע לאתר ולזהות לוחם ביחידה

שאין ביכולתו להבין את המשמעות של מעשיו בקרב. אמירה כמו "אני לא מבין מדוע המדינה שלחה אותנו לכאן" יכולה ללמד על שבר בעולם התרבותי של הלוחם. אי יכולת לתת תוקף לעולם התרבותי המשמש בלם פסיכולוגי מפני חדרת המוות מעידה על כך שיינתן שאותו לוחם לוקה בדיסוציאציה.²⁷ בהתבסס על תוכנית Master Resilience Program, שפותחה על־ידי רוויץ ואחרים לקידום ההכשרה המנטלית של צבא ארצות־הברית,²⁸ ייעוץ התנהגותי־קוגניטיבי, לוגו־תרפיה (טיפול באמצעות הענקת פשר ומשמעות לפעולות) ושיחה קבוצתית לפני חזרתו של הלוחם לפעילות – כל אלה בשילוב כלים נוספים – עשויים להועיל למצבו הנפשי, ואף למנוע התפרצות של תסמונת דחק פוסט־טראומטית בעתיד.



לוחמי צה"ל במבצע "צוק איתן". קיימת סבירות שלוחמים שהיו בשדה הקרב נפגעו מנטלית בלחימה, ולו במעט. אם הם לא יטופלו כראוי, לא רק שהם ייפגעו כבני אדם, אלא שיתפקדו פחות טוב במבצעים הבאים

כשלעצמה לחזק את הערך העצמי של הלוחם וכך להבנות תחושה סימבולית של אלמוות. מכאן החשיבות הרבה הנודעת ללכידות חברתית, לחברות ולהזדהות של הלוחם עם חבריו ליחידה ועם מפקדיו. לעומת זאת, לוחם שאינו מזדהה עם הערכים של חבריו לנשק ואינו מרגיש שייכות ליחידתו, לא יראה אי הסתערות כ"בושה". הלוחם הזה לא יאפיין את פעולת ההסתערות כבעלת משמעות המחזקת את ערכו העצמי, וחדרת המוות תמנע ממנו להסתער.

בהתאם לתיאוריית ניהול האימה, ובהתבסס על מחקרם של ברג ועמיתיו,²² הגברת תחושת האחריות המשותפת, ומתן תדריך מפורט בדבר החשיבות של המשימה המבצעית ומטרותיה, יקלו על

הלוחם למצוא משמעות חיובית בחלקו בלחימה. כתוצאה מכך, תחושות ההשתייכות וההזדהות של הלוחם עם היחידה וערכיה יתחזקו וההערכה העצמית של הלוחם תתעצם. מתן תוקף לעולם התרבותי וחזיון הערך העצמי אינם מסתכמים בהשפעה חיובית על רצונו של הלוחם להשתתף בלחימה ועל מחשבה מנטלית נכונה יותר לקראת הקרב, אלא משפיעים גם על הגברת חוסנו הנפשי של הלוחם לפני הלחימה ועל התמודדותו עם תסמונת דחק פוסט־טראומטית.

תיאוריית ניהול האימה כמקור ידע להערכת המצב המנטלי של לוחמים לאחר הקרב

שאלתי את חברי הטוב זמן קצר לאחר שסיים לפקד על צוות

