

לא רק חיי אדם – חלק ב': על הערך שבקבוצת תמיכה לעיבוד אובדן ללוחמי יחידת "עוקץ" שאיבדו את כלביהם במלחמת "חרבות ברזל"

תקציר

רקע: המשך למאמרנו הקודם "לא רק חיי אדם – חלק א': תחושת האובדן בקרב לוחמי יחידת 'עוקץ' שכלביהם נפלו בקרב במהלך מלחמת חרבות ברזל". מאמר זה מתאר קבוצת עיבוד חד-פעמית ל-11 לוחמי עוקץ שכלביהם נהרגו במהלך פעילות מבצעית. נדגיש כי מדובר בהתערבות שנועדה לענות על צורך שהועלה על ידי החיילים, ושיעילותה הוערכה על ידי שאלון מתוקף לדיווח עצמי, המבוסס על המודל הדו-מסלולי לאובדן ולשכול.

שיטה: טרם התכנסות הקבוצה, נבנה שאלון על בסיס המודל הדו-מסלולי לאובדן ולשכול אשר בדק התאבלות אקטיבית וטראומה, אספקטים קונפליקטואליים של הקשר, מערכת יחסים עם הנפטר, ותפקוד. השאלון, המתוקף ליחסים בין בני אדם, הותאם לאובדן בעלי חיים על ידי המחברים. בקבוצה נעשה שימוש בפרוטוקול "אלבום התמונות" של בן יהודה, וזאת במטרה לאפשר אוורור רגשי, התייחסות ממוקדת, נרמול, והכרה באובדן.

תוצאות: במהלך המפגש עם הקבוצה עלו תמות משמעותיות: חוסר אונים, הצפה רגשית, הצורך והרצון בהכרה, הפרידה מהכלב, תפקידו המשמעותי של הכלב בלחימה והתחושה שמותו אינו לחינם, כעס, ותהליך עיבוד האובדן. הממצאים הדגישו את הצורך בהתערבות המשקפת את התהליך והלגיטימציה הקיימת ביחידה בקבלת מענה בריאות הנפש והקול הייחודי שלא קיבל מקום מספק ביחידה ובצה"ל. לאחר המפגש עלתה בקשה לאפשר קבוצות עיבוד נוספות ללוחמים שלא השתתפו בקבוצה כזו ואף קבוצות עיבוד המשכיות.

מסקנות: המחקר חידד את הצורך בקבוצת תמיכה לחיילי "עוקץ" שכלביהם נהרגו. נמצא כי השימוש בנזהל "אלבום תמונות" לטובת התערבויות עתידיות הוא יעיל. הניסיון הנצבר בתכנית ההתערבות ביחידת עוקץ יכול לשמש כמודל לשימור צוותי החוסן כגורמי תמך ותיווך ביחידות צה"ל השונות, בהתאם לאופי הפעילות.

מילות מפתח: עוקץ, חוסן, התערבות קבוצתית, עיבוד אבל, אובדן, בריאות נפש, חרבות ברזל

מבוא

יחידת עוקץ הינה בין היחידות הבולטות במעורבותה במלחמת חרבות ברזל. באופייה היא שונה מיחידות לוחמות אחרות, שכן תחושת ה"ביחד" (cohesion) היא לא רק בין חיילים אלא גם בין הלוחם וכלבו. הלחימה העצימה והמתמשכת, על האובדן הכרוך בה, חיזקה ביחידה את ההבנה כי קיים צורך ממשי בהכרה בתהליכי האבל הייחודיים המאפיינים את לוחמי היחידה. בעקבות זאת, הומלץ על קיומה של התערבות ייעודית: קבוצת עיבוד ללוחמים שאיבדו את כלביהם בלחימה. ההתקשרות בין הלוחמים לכלבים חזקה במיוחד, ובהתאם משפיעה גם על האובדן.

במאמר זה תתואר התערבות קבוצתית ייחודית וראשונית שנערכה ביחידת עוקץ לחיילים אשר איבדו את כלבם בנסיבות מבצעיות במהלך מלחמת "חרבות ברזל". במאמר יוצגו הכלים בהם נעשה שימוש, התמות העיקריות שעלו והתובנות מהתערבות ייחודית זו.

שיטות

קבוצת התמיכה הייחודית לשכול ביחידת "עוקץ" גובשה מתוך הבנה כי הסוגיה לא קיבלה התייחסות מתאימה עד כה בספרות המדעית או בדרגי הפיקוד הצבאיים. הייתה זו הזדמנות ייחודית וראשונית

רס"ן עמי ישראל שני [1]

רס"ן (מיל') קרן שאל [2]

סרן ספיר כהן [3]

[1] קב"ן פיקוד, רפואה, פיקוד

האימונים וההכשרות, זרוע

היבשה

[2] מדור ברה"ן, רפואה פיקוד

ההכשרות והאימונים, זרוע

היבשה

[3] חטיבת מרום, פיקוד

ההכשרות והאימונים, זרוע

היבשה

מחבר מכותב:

רס"ן עמי ישראל שני

amisrael84@gmail.com

To cite this article:

Shani AI, Shaul K, Cohen S.

Not only human lives – part

B: Of the value of a support

group for processing loss

among Oketz unit soldiers

who lost their dogs in the Iron

Swords war. J Isr Mil Med Sep

2024; 21(63): 9-14.

הוגש לפרסום 26.5.24

התקבל לפרסום 3.8.24

כל המחברים מצהירים כי אינם

בניגוד עניינים וכי הגישו את טופס

הגילוי הנאות של ICMJE.

הענקת מקום, קול והכרה בנסיבות הקשות של אובדן טראומטי במצב של סכנת חיים, באמצעות עיבוד סיפור מותו של הכלב בקבוצה.

מודל ההתערבות נשען על ההנחה כי תגובת האבל של הלוחם למותו של הכלב זהה לתגובת אבל נורמטיבית של אובדן אדם קרוב. הוחלט על מפגש קבוצתי חד-פעמי שמטרתו אוורור רגשי והתייחסות ממוקדת לאירועי הלחימה שבהם נהרג הכלב, תוך נרמול תגובות רגשיות ואחרות והכרה בכך שיש לתת מקום לאובדן ולאבל. בבניית ההתערבות, הוענקה חשיבות לכך שהלוחם האבל יספר בעצמו כיצד הוא חווה את ההתרחשויות ואת הרגשות הנלווים לאירועים טראומטיים. בעיני קלינאים רבים מדיסציפלינות תיאורטיות שונות, הצגת סיפור הטראומה בפני אחרים ובפני האדם עצמו נחשבת לאחד הצירים הטיפוליים הקריטיים ביותר להתאוששות ושילוב [3, 4].

כלי ההתערבות שנבחר הינו "אלבום התמונות" שפיתח בן יהודה [5]. מדובר בטכניקת Debriefing מאוחר אשר פותחה במבצע חומת מגן, ומאז נוסדה בהצלחה במגוון קבוצות. הטכניקה הותאמה למפגש אחד שאורכו שעתיים וחצי, וזאת בידיעה שכלל הלוחמים כבר עברו שיחות סגירת משימה והם בעלי היכרות מוקדמת ומכנה משותף.

מטרת הטכניקה היא להביא את רשמי החושים לקידוד מחדש ולאחסנם כזיכרונות. הטכניקה מבוססת על ההבנה כי בני אדם מקודדים אירועים וחוויות בקוד חושי או מילולי, וכך נוצרת התשתית של הפלאשבק. הבנה זו מאפשרת לגזור את אחד המאפיינים של הטכניקה: לעזור, לאחד ולתאם את התמונות המשמעותיות או המראות הקשים במילים, ובכך להעביר את רשמי החושים לקוד מילולי ולקודד את החוויה הטראומטית מחדש.

במהלך המפגש תועדו עיקרי הדברים, בהסכמת המשתתפים. כל אחת מהמנחות ריכזה תמונת מרכזיות אשר אוגדו יחד תחת אותה כותרת. בהמשך התקיים דיון בין הכותבים עד אשר הושגה הסכמה באשר לתמונת המרכזיות.

כשבעיים לאחר סיום המפגש, הועברו שאלוני משוב למשתתפים.

מהלך ההתערבות

מפגש הקבוצה שארך כאמור שעתיים וחצי התקיים במבנה הדרכה סגור ביחידת עוקץ, במתכונת הבאה:

פתיחה:

1. חשיבות וייחודיות הקבוצה – המנחות מציגות לקבוצה את הרעיון המארגן, את מתן המקום לאובדן ואת חשיבות הקבוצה למשתתפיה.
2. הסבר באשר לסוג ההתערבות – התייחסות לכללי השיח, שמירה על סודיות ופרטיות המשתתפים.
3. הסבר באשר לרציונל הטיפולי מאחורי ההתערבות – יצירת "אלבום תמונות" קבוצתי מטאפורי, שיכיל חוויות קשות מבחינה רגשית וחוויות מחזקות.

למתן מענה ייחודי המבוסס על המאפיינים של לוחמי עוקץ, מאפייני הלחימה ומספר הכלבים שנהרגו, כשהרציונל לביצוע ההתערבות הוא ההבנה כי הלוחמים עברו אירועים ייחודיים העונים על ההגדרה של אובדן טראומטי.

הקבוצה הוקמה לבקשת הלוחמים, והשתתפו בה 11 לוחמים בקבע, מילואים וחובה.

מפקד פלוגת הלוחמים הסדירים העלה את בקשת הלוחמים, וגם פורום החוסן ביחידה היה שותף להליך (זהו פורום מיוחד שתפקידו לתווך בין הלוחמים לבין גורמי בריאות הנפש, ללוות פצועים, ולסייע בתהליכי השתלבות מחדש).

מפקד פלוגת הלוחמים היווה גורם תמיכה משמעותי בליווי החיילים, פיקד עליהם ואף ביצע עימם שיחות משא"בים. מדובר בשיחה קבוצתית-צוותית ממוקדת המבוצעת על ידי מפקד, אשר נועדה להחזיר את המסגרת לתפקוד ולהגביר חוסן אישי וצוותי, תוך איתור מוקדם של חיילים שנדרשת לגביהם התייחסות פרטנית. מבנה השיחה כולל: מבוא, שחזור, אבחון כוחות, ביטוי הערכה ומשמעות, ומתן משימות להמשך.

לצורך ההתערבות הוחלט על מפגש קבוצתי חד-פעמי ללוחמים אשר המשותף ביניהם הוא אובדן הכלבים בנסיבות מבצעיות. החשיבות הרבה של המפגש בין אנשים המתמודדים עם חוויות דומות על רקע אסון בנסיבות של אובדן מתואר בספרות [1].

כלי מחקר

טרם ההתערבות הקבוצתית, נשלח דרך Google Forms שאלון עיבוד אובדן ל-11 המשתתפים שיועדו לקבוצת ההתערבות, מתוכם ארבעה לוחמים בשירות חובה, שישה אנשי קבע ומשרת מילואים אחד. טווח הגילים של המשתתפים היה 18-25. השאלון הועבר כשבוע לפני מפגש הקבוצה ומולא על ידי המשתתפים באופן חופשי ופרטני טרם ההתערבות, על מנת שתוצאותיו יהיו בסיס לגיבוש אופי ההתערבות הקבוצתית. מילוי השאלונים בוצע בטווח של עד ארבעה חודשים מהאובדן. השאלון בו נעשה שימוש מבוסס על המודל הדו-מסלולי לאובדן ולשכול [2] (The Two-Track Bereavement Questionnaire – TTBBQ), אך הותאם על ידי מחברי המאמר הנוכחי לאובדן בעל חיים. השאלון כלל 68 פריטים שהתייחסו לארבעה היבטים: (1) התאבלות אקטיבית וטראומה – קשיי הסתגלות לחיים ללא האהוב. (2) אספקטים קונפליקטואליים של הקשר – היבטים שליליים בקשר לפני האובדן. (3) מערכת יחסים קרובה וחיובית עם הנפטר – תפיסת הקשר כקרוב, כמאופיין באמון, וכמקור לתמיכה רגשית לאחר האובדן. (4) חוסר תפקוד – התמודדות בלתי מסתגלת עם האובדן, בעיות בקשרים משפחתיים ובין-אישיים, תפיסה עצמית שלילית, היעדר משמעות בחיים, בעיות בריאות גופנית, מצב רוח דיכאוני, וחרדה. ניתוח השאלונים סייע בבחירת מודל התערבות ואפשר נרמול התגובות הרגשיות, תוך מתן הכרה ולגיטימציה לנסיבות ולחוויה הייחודית של אובדן כלב בנסיבות לחימה. המודל נבחר בדגש על

נורמטיביות, למעט לוחם אחד שהעיד על קשיי תפקוד ומצב רוח ירוד והיה בתהליך של התערבות פרטנית ממוקדת טרם המפגש הקבוצתי.

ממצאים

הגישה האנליטית שננקטה היא ניתוח נושאי העוסק בטקסט כחלון, אשר מאפשר מבט לתוך החוויה האנושית ומתייחס למילים ולתיאורים של מוסרי המידע כמשקפים את רגשותיהם, מחשבותיהם, אמונותיהם והידע שלהם [6].

התמות המרכזיות שעלו מניתוח תמלול השיחה:

1. תחושת חוסר אונים: מצב רגשי שהתעורר בעקבות קושי לפעול באופן יעיל בסביבתו של המשתתף. לדוגמא:

"תחושה של חוסר אונים של הכלב ואתה לא יכול לעזור לאירוע להיפתר".

"יצאנו להתקפה שגרית בשג'עיה... ראינו פנסים שלא זזים, הכלב נס על חיוו והצרור הפיל אותו, תחושה של חוסר אונים.... רצינו להוציא את הכלב ולא היה אפשר...".
"יבבות שלו ותחושה של חוסר אונים".

2. הצפה רגשית: מתח או עומס רגשי רב והיעדר משאבים מספקים להתמודדות.

"...בסורוקה סיפרו לי שהוא נהרג וזה היה רגע ממש קשה".
"נדרשו ממני הרבה כוחות נפשיים כשיצאתי הביתה", ".... התפרקתי בטלפון".
"פתאום שני הבזקי ירי... הרגע הקשה היה שוק. מאיפה זה הגיע. הכלב צייץ. זה דרש ממני הרבה כוחות נפשיים".
"כשהתקפלנו לאחור זה היה הכי קשה כי הוא נשאר שם".
"כשהדלת של הרכב נסגרה, זה היה הכי קשה, נשבר לי הלב".

3. הצורך והרצון בהכרה: ציפייה להכרה מהסביבה:
"לא הייתה הכרה, רציתי הכרה מה- 'אמא ואבא', המפקדים שאני מכיר".
"היינו עם גדוד X, לא קיבלתי מהכוח הזה הכרה".
"חסרה הכרה מהיחידה. מוות של כלב זה אירוע".
"היחס לא היה, גם כשזה היה כאן ביחידה".

4. הפרידה מהכלב: הרגשות והמחשבות שהתעוררו בעקבות הפגיעה בכלב.

"ברגע הפרידה ממנו כבר הבנתי, ליטפתי אותו והוא הסתכל עליי במבט אוהב, אתה מבין מה קורה והוא מסכן ולא יודע שהוא ימות".
"התקפלנו לרכב ולא הצלחתי לסגור מעגל... כשהדלת נסגרה זה היה הכי קשה. נשבר לי הלב".
"ניסיתי לקרוא לו: 'אליי!!' למרות שידעתי שבחיים לא יחזור...

סבב פגישה ראשון:

כל משתתף הציג את עצמו, תוך חיבור לאובדן של הכלב.

סבב פגישה שני:

כל משתתף התבקש לשתי ברע אחד (תמונה) שהיה קשה עבורו וברגע אחד שהיה מחזק/אופטימי עבורו באופן בו כל חברי הקבוצה יוכלו לראות, לשמוע ולהרגיש את הרגע הנבחר, תוך מתן מקום לרגשות ולמחשבות. המנחות סייעו לכל לוחם להגיע אל מאפייני האירוע שעברו עיבוד מילולי, ושיבצו את התמונה שהתהוותה באלבום התמונות המטפורי. סדר הצגת התמונות היה תמונה קשה ולאחריה תמונה אופטימית.

סבב פגישה שלישי (לאחר הפסקה):

סבב פתוח העוסק בהתמודדות עם האובדן והשפעתו.

סגירה

התייחסות גורם פיקודי: תמות מרכזיות שעלו במהלך ההתערבות. חיזוק הלוחמים על היוזמה, על השיתוף ועל עוז רוחם והאומץ שגילו בקרבות, תוך מתן הכרה בהם, בהישגים שלהם ובאובדן על השלכותיו.
המנחות אספו אף הן את התמות המרכזיות, נתנו מידע פסיכו-חינוכי אודות אבל ואובדן, ביצעו נרמול תגובות, והדגישו את זמינות גורמי בריאות הנפש עבור המשתתפים לסיוע.

תוצאות

התשובות לשאלון נותחו על פי נושאים בהתאם לארבעת חלקיו, והממצאים מוצגים להלן.

כרבע ממשתתפי הקבוצה תיארו הימנעות ממחשבות על הכלב, זיכרונות חודרניים של תמונות מהאירוע ושל הכלב עצמו לפחות אחת לשבוע, וכן תחושת מתח ואי-רגיעה בתדירות משתנה. רובם הביעו יכולת להתמודד עם האובדן ללא צורך בתמיכה, חוויית הצלחה בהתמודדות עם אירועים קשים בעבר, וכן תחושת מסוגלות לחלוק רגשות, לשתי, ולהיעזר בסביבתם. מהדיווח עולה כי המשמעות לחיים ולעולם סביבם עלתה, וכן גברה המודעות לחיים ולתרומת הכלבים.

אספקטים קונפליקטואליים של הקשר – הלוחמים ציינו כי מחשבות על הכלב מעוררות בקרבם תחושות חיוביות, בדומה לרוב המשתתפים בקבוצה שדיווחו כי הגיעו למידה גבוהה של השלמה עם האובדן. למעשה, לא עלו כלל היבטים קונפליקטואליים במערכת היחסים בין הלוחם לכלב.

מערכת היחסים עם הכלב – תוצאות השאלון מעידות על קשר מיטיב של הדדיות וביטחון, עם מרכיבים של תלות של הכלב בלוחם, ובחלק מהמקרים גם של הלוחם בכלב.

היבטי התפקוד – למעט לוחם אחד, כלל הלוחמים תיארו גורמי תמך חברתיים ומשפחתיים, תפקוד משפחתי, צבאי וזוגי חיובי, ומצב רוח שאינו דיכאוני או חרד. לא עלו תסמינים חודרניים ברמה העשויה להעיד על מצוקה ניכרת.

התבוננות בתוצאות השאלון חידדה כי תגובות הלוחמים היו

לא יכולתי לחזור לארץ בלי כלב..."

5. התפקיד המשמעותי של הכלב בלחימה: התחושה שמותו לא לחינם.

"אני איתו כבר 5-6 שנים, יש לנו המון ניסיון מבצעי יחד... זה היה חשוב עבור המדינה, כל מה שהוא עשה עד אותו הרגע".
"באותו רגע הבנו שהכלב הציל לנו את החיים".
"...הם הבינו שהוא הציל אותם, הבנתי כמה זה חשוב מה שאנחנו עושים".

"...זה היה רגע טוב בסוף, הוא הציל כוחות".
"... זה הרגע שהבנת את הגדולה של הכלב, בזכות זה שנכנס פנימה והציל אותנו".
"הכוח שהייתי איתו לא הפסיקו להודות שהכלב הציל להם את החיים".

"שמעתי ביקורת על שליחת בע"ח למוות בלי שיש לו הבנה, אבל עם כמה שזה כואב, זה מטורף כמות החיים שהם מצילים".

"החבר'ה אמרו לי שהם מרגישים בטוחים להיכנס לחדרים ומבנים (בזכות הלוחם והכלב). הם מאוד העריכו את זה וירדה אבן מהלב... הם אמרו לי את זה".

"ממש מודה לו (לכלב) שחטף במקומי כדורים... מי שלא מהיחידה לא יבין את זה".

"כל כלב הציל לפחות 10 אנשים שהיום בחיים בזכותו".
"המג"ד והמ"פ הבינו את מה שקרה והחשיבות של כוח עוקץ והכלב".

"הרגשתי גאווה בו והסתכלתי על הכוח שרק חיכו שאפשר להתקדם. הרגשתי מאוד את היכולות שלנו. התרכזתי רק בו".
"הגיעו 2 צוותים ללוויה שלו (של הכלב) לחבק. הם באו לכבד אותו. הכמות של האנשים שבאו לכבד את הלוויה..."

"המג"ד והגדוד באו להודות... ש(הכלב) הציל את הכוח... סיימתי בתחושה שהוא נהרג ואני גאה בו מאוד. לפני כן הוא לא היה מספיק טוב. הוכיח לכולם שהוא אריה, וגבר-גבר".
"יצאתי החוצה עם הגופה שלו, החברה של הכוח הבינו באופן חד משמעי, נתנו חיבוק..."

"...הם ראו אותי עם ציוד כלבן בלי כלב, הם לא ידעו איך לגשת אלי ולדבר, היה סוג של שקט".

6. כעס: כעס על האירוע

"הכעיס אותי מאוד מה שקרה שם אבל היה צריך להמשיך להילחם".

"אני כועס על הכוח שעבדתי איתו".

"לא היה שווה את המוות שלו ועל המחבל המניאק שירה".
"אני כועס שאנחנו צריכים להכניס את הכלבים למצבים כאלה".

7. תהליך עיבוד האובדן: היכולת ולהבין את האירוע ומשמעותיותו.

"לא הספקתי לעכל כי מיד קיבלתי כלב אחר וחזרתי להילחם, באופן כללי לא היה לי זמן לעבד את זה".
"עוד לא עיכלתי, זה נופל בטטופים".

"לא הספקתי לעכל כי מיד חזרתי לעזה עם כלב אחר.. באופן כללי.. לא היה לי זמן לחשוב ולעבד את מה שהיה, אבל אני יודע שלפחות בתקופה שהייתי איתו הוא עשה דברים טובים".

8. הבדידות: מצב חברתי רגשי של ריחוק וחסך בתקשורת עם הסביבה.

"הם ראו אותי לוחם עם הציוד של הכלב, ובלי כלב. כאילו חסר לי משהו. זה היה קטע קשה". "אנחנו (אני והכלב) היינו צוות".

"...הם ראו אותי עם ציוד כלבן בלי כלב, הם לא ידעו איך לגשת אלי ולדבר, היה סוג של שקט..."

במשוב לאחר סיום המפגש, כל הלוחמים סיכמו את מפגש הקבוצה כרלוונטי עבורם. כמחציתם ציינו כי הקבוצה אפשרה להם פורקן רגשי ורובם ציינו כי הקבוצה הייתה משמעותית. כלל הלוחמים הרגישו תחושת שותפות עם הלוחמים האחרים שהשתתפו בקבוצה וכולם המליצו ליחידה ליזום קבוצות דומות גם בהמשך. כמו כן, כלל הלוחמים ציינו כי המפגש ענה על הציפיות וכי היה ייחודי ושונה ממה שעברו עד כה. הלוחמים ציינו כי קיבלו תוכן רלוונטי באשר לתהליך האבל מהמנחות. את התרשמותם מקבוצת התמיכה הם מתארים כך:

"שמחנו לשמוע סיפורים של אחרים ושלא היה צריך לדבר עם האירוע הכללי כמו שעשינו מיליון פעם, אלא יצא מאיתנו הרגע הכי קשה בלי שחשבנו עליו לפני זה".
"(הייתה) פתיחות ושותפות של חברי המעגל (תחושת הזדהות)".

"הרגיש טוב לשמוע עוד אנשים שחוו משהו דומה ולראות את נקודת המבט שלהם".

"המפגש היה מציף רגשות וממלא בו זמנית. היה חשוב לשמוע איך כל אחד חווה את זה מהצד שלו".

"הקבוצה הייתה פתוחה וחסרת ציניות".

"היה מספיק זמן, לא מיהרו, שמעו את כולם כמו שצריך".

מסרים ותובנות עיקריים שצינו שקיבלו מהקבוצה היו:

"פרופורציות לאירוע ולתמרון וחיזוקים אחד של השני".

"זה פשוט הקל ונתן תחושת יחד ולא לבד".

"באופן מסוים חוונו את הסיטואציות בצורה שונה אך דומה בנוגע לרגש".

ובנוסף הם מציינים:

"הייתי שמח לעוד מפגשים כאלה".

"חשוב לפתח את הקבוצה הזאת להמשך, גם בגלל שעוד כלבים ימותו וגם בשביל האנשים שיבינו שכולנו דומים והם

לא לבד ולשמוע דרכי התמודדות ספציפיות נוספות".
 "הקבוצה הייתה טובה וזה מאוד עזר שרוב מי שנפל לו כלב במלחמה הגיע ולא משנה הדרגה שלו, כי זה הכניס נקודת מבט בוגרת ומבינה לקבוצה".
 "... יש לוחמים שצריכים את התמיכה והליווי הנוסף, להעמיק את השיח סביב אירוע רלוונטי והמשמעות הנגזרת ממנו".

דין

מבצע "חרבות ברזל" סימן נקודת מפנה ביחס של צה"ל לשימוש בכלים טיפוליים קבוצתיים, והוביל להרחבת השימוש בקבוצות עיבוד ככלי להתמודדות עם חוויות מורכבות של לוחמים. ההתערבות שתוארה כאן הייתה ייחודית וראשונה מסוגה, בהתמקדותה בהתמודדות עם אובדן של כלב לחימה. הכלבים ביחידות הלוחמות אינם נתפסים כציוד מבצעי בלבד, אלא מקבלים תפקיד רגשי משמעותי, ולעיתים אף מתפקדים כדמות התקשרות מרכזית עבור הלוחם. בשל כך, האובדן שלהם עלול להיחוו כחוויה טראומטית, בעלת ממדים רגשיים ופיזיים כאחד. בחירת המודל הקבוצתי להתערבות נשענה על הבנה תיאורטית רחבה לפיה האובדן של כלב לחימה עשוי לעורר תגובות דומות לאובדן של אדם. תפיסה זו עולה בקנה אחד עם תיאוריות העוסקות באבל טראומטי ובאובדן עמום (ambiguous loss), וכן עם המודל הדו-מסלולי להתמודדות עם אובדן, המדגיש את הצורך בשילוב בין עיבוד רגשי לבין המשך התפקוד השוטף. המודל הקבוצתי נבחר מתוך מטרה לספק מרחב מוגן ומובנה, המאפשר התמודדות עם עוצמת החוויה והמשמעות הנלוות לה. ממצאי ההתערבות מעידים על דפוסי תגובה רגשית מגוונים, כאשר רוב הלוחמים תיארו את אובדן הכלב כחוויה קשה הכוללת רגשות של עצב, כאב ולעיתים אף כעס. במקרים מסוימים תואר האובדן כאירוע טראומטי ממשי, בעיקר כאשר הלוחמים היו נוכחים ברגעי המוות של הכלב ולעיתים אף חוו איום ממשי גם על חייהם במהלך האירוע. אחד מהמקרים שתוארו ביטא חוויה של אובדן עמום, כאשר לא נודע מה עלה בגורלו של הכלב. חוסר הוודאות שיצר מצב זה עורר תחושות של חוסר אונים ובלבול, ועולה בקנה אחד עם הספרות המקצועית [7] המתארת את השפעותיו של אובדן שאינו מוגדר או סופי.

ההתערבות הקבוצתית אפשרה תהליך עיבוד רגשי משמעותי באמצעות מרחב שיתופי, בטוח ומכיל. המשתתפים תיארו את הקבוצה כמסגרת הנותנת מרחב לנרמול של תגובות רגשיות, שיתוף חוויות באופן שאינו שיפוטי, וחיזוק הלכידות הקבוצתית. נוסף על כך, הקבוצה סיפקה תוקף רגשי ואמפתיה הדדית בין המשתתפים, וחיברה את הלוחמים למקורות חוסן אישיים וקבוצתיים. ניכר כי היכולת לזהות דפוסים משותפים באמצעות נרטיבים קבוצתיים תרמה רבות להדהוד הרגשי. מיומנויות ההנחיה של הקבוצה, בדגש על בחירה מדויקת של הדובר הראשון והובלה רגישה ומובנית של הדיון, תרמו ליצירת שיח משמעותי

ומוכל, כפי שמתואר גם בספרות [8].
 למרות שמרבית הלוחמים לא הציגו תסמינים קליניים מובהקים של פוסט-טראומה או תגובות חריגות, רבים מהם תיארו את החוויה של אובדן הכלב כאירוע רגשי עוצמתי. הפער בין הדיווח הסובייקטיבי לבין הערכה קלינית ניתן להבנה באמצעות בחינת גורמים מגוונים, כגון תחושת שליחות, קיומה של משמעות במעשה הלחימה, ותמיכה ממעגלים אישיים – זוגיים, חברתיים או משפחתיים. כמו כן, ההבנה כי הכלב נהרג תוך כדי הצלת חי אדם סיפקה תחושת עיבוד, קבלה ואף נחמה גם אם לא הפחיתה את עוצמת החוויה עצמה.

בסיכומי של דבר, ההתערבות הקבוצתית נתפסה כהתערבות מוצלחת ומשמעותית בעיני הלוחמים. היא סיפקה מענה רגשי ממוקד לצורך שלא קיבל מענה מספק במערך הצה"לי עד כה, והובילה להכרה מוסדית בחשיבות הקשר שבין הלוחם לכלבו. ההתערבות גם שיקפה את הצורך במתן מענים מקצועיים מתוך המערכת הצבאית עצמה, באמצעות אנשי טיפול מיחידות בריאות הנפש הפועלות בהקשר הצבאי. מעבר להשפעה ברמה האישית, נראה כי ההתערבות תרמה גם לשינוי תרבותי ברמה הארגונית, בכך שהעניקה לגיטימציה לחוויות של אובדן רגשי ויצרה מרחב משותף לעיבוד ולהתמודדות נפשית קולקטיבית בתוך היחידה הלוחמת.

מגבלות המחקר

מדובר בהתערבות חד-פעמית לקבוצה ממוקדת, ולכן ייתכן שיהיה קושי להסיק ממנה על אוכלוסיות נרחבות. כמו כן, התקשנו למצוא ספרות על תהליכי האבל על אובדן כלבי שירות צבאי בספרות העולמית. נוסף שבעוד שהשאלון הועבר כארבעה חודשים לאחר אירועי האובדן, בספרות נהוג להתייחס לתהליך השכול כ-24 חודשים מהאובדן. לכן, יש לסייג את הממצאים בכך שמדובר באובדן בעל חיים וכן במחקר שנערך סמוך לאובדן. ערכו של השאלון בעיני הכותבים נעוץ במיפוי היבטים שונים של התמודדות עם אובדן בטווח זמן קרוב.

המלצות

אנו ממליצים לאמץ את הפרוטוקול להתערבויות עתידיות, שכן הוא נותן מענה בהיבט של הכרה בצורך ומענה של תמיכה בתהליך הרגשי שעוברים הלוחמים.

בשיחות משאבים ועיבודי אירוע מומלצת העצמת גבורת הכלב והלוחם באירוע בו נהרג הכלב, תוך מתן משמעות לאירוע עצמו. מאפייני הייחודים של יחידת עוקץ ואופי הפעילות שלה, כפי שפירטנו במאמר זה, מצביעים על הצורך בפיתוח מענים ייחודיים וראשוניים להתערבות ולטיפול עבור אוכלוסיית הלוחמים ביחידה. תרומתו של פורום החוסן היחידתי כגורם תמך ותיווך, אשר באה לידי ביטוי באיתור הלוחמים ובתיווך בינם לבין גורמי בריאות הנפש, חשובה ביותר. המלצתנו היא לשמר פורום זה, ואף

מקורות

להערכתנו לבחון בניית צוותים דומים ביחידות בצה"ל השונות, בהתאם לאופי הפעילות.

תודות

לסא"ל (במילואים) יורם בן יהודה, על הכלי הייחודי שפיתח ועל תמיכתו המקצועית
לד"ר אתי אבלין, על ייעוץ מקצועי והשראה
לד"ר לאה שלף, על ייעוץ והכוונה מקצועית בכתיבת המאמר
לרס"ן ע' מפקד בית הספר של יחידת עוקץ על הארותיו המועילות

1. אקרמן ר', שריף א', סוקולובר-יעקובי א'. שיחזיק את משקל הנפש לאורך זמן: עיצוב שירותי הסיוע למשפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי ועם שכול. עט השדה 2017; 18, 30-45.
2. Rubin S S, Bar-Nadav O, Malkinson R et al. The Two-Track Model of Bereavement Questionnaire (TTBQ): Development and validation of a relational measure. Death Studies; 2009; 33(4), 305-333. <https://doi.org/10.1080/07481180802705668>
3. רובין ש', מלקינסון ר', וויצטום א'. (2016). הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול. חיפה: פרדס.
4. הרמן, ג' ל. (1992). טראומה והחלמה. תל אביב: עם עובד.
5. בן יהודה י'. (2018). אתר מכון דרכים. מכונים מקוונים. זמין בכתובת https://www.1000ways.online/_files/ugd/e818ca_653f9b05215c4985922267875860b7fc.pdf
6. שקדי א'. (2004). מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תיאוריה ויישום. תל אביב: רמות.
7. Boss P. The trauma and complicated grief of ambiguous loss. Pastoral Psychology 2010;59(2):137-145. <https://doi.org/10.1007/s11089-009-0264-0>
8. Kosoff S. Single session groups: Applications and areas of expertise. Social Work with Groups 2003;26(3):29-41. https://doi.org/10.1300/J009v26n03_04