



אוניברסיטת בן-גוריון בנגב
جامعة بن غوريون في النقب
Ben-Gurion University of the Negev

**תן.תני לי דקה להתרגל אליך שוב (?) -
המקרה של חיילי מילואים קרביים בצו 8 והתמודדות עם מעברים**

ליאור לנדר, אפרת הוס ואילת הראל

נייר עמדה

ינואר 2024

לנדר, ל., הוס, א., והראל, א. 2024. תן/תני לי דקה להתרגל אליך שוב (?) -
המקרה של חיילי מילואים קרביים בצו 8 והתמודדות עם מעברים. באר-שבע:
אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

**תן.תני לי דקה להתרגל אליך שוב (?) -
המקרה של חיילי מילואים קרביים בצו 8 והתמודדות עם מעברים**

ליאור לנדר, אפרת הוס ואילת הראל

תקציר

עם פרוץ מלחמת ישראל-חמאס באוקטובר 2023 נקראו למעלה מ-300,000 חיילים לשירות בצו 8. מצב זה מחייב אותנו לנתח את תופעת המחזוריות בשירות המילואים. בכל הצבאות, שירות מילואים הוא מחזורי, אמביוולנטי ומורכב, ועלול להיות כרוך בטראומה. אולם למיטב ידיעתנו, רק מעט נכתב על האופן שבו מגדירים החיילים עצמם את חווייתם בהקשרים חברתיים ספציפיים. המאמר מנתח את המעברים שחווים חיילים קרביים מזימונם לשירות, עבור בשדה הקרב, וכלה בשובם הביתה, במטרה להפיק לקחים לקראת קליטתם המיטיבה עם שובם ממבצעים וממלחמות. ממצאינו מבוססים על ראיונות עם תריסר חיילי מילואים. התמה המרכזית בראיונות היא קונפליקט עמוק בין נרטיבים תרבותיים קולקטיביים ואישיים שמעורר דילמות ומתח בכל אחד משלבי המעבר. המסגרת הנרטיבית וההתמקדות בהקשר התרבותי, להבדיל מאשר בטראומה, שופכות אור חדש על חוויית החיילים הקרביים, על גורמי הדחק שהם מזהים, ועל הזיקה בינם לבין הקשרים חברתיים-תרבותיים ספציפיים. המאמר מציע פתרונות להתערבות ומתן מרחב מתאים לפירוק החוויות המורכבות הללו, וחשוב מכל, לשיתוף בהן.

מילות מפתח: מעברים בצבא ובאזרחות, צה"ל, מילואים, חיילים קרביים, צו 8

הערת המחברים - ברצוננו להודות לשני השופטים האנונימיים על ההערות המועילות והמשמעותיות למאמר זה. בנוסף, ברצוננו להודות לפרופ' גל אריאלי על העצות הטובות והדיון הפורה שערך עימנו לפני הפרסום של המהדורה בעברית המאמר. המאמר מוקדש לכל חיילי וחיילות המילואים הישראלים באשר הם.

מאמר זה הינו עיבוד של מאמר שפורסם ב-2019 באנגלית ברשת ולאחר מכן בגיליון קבוע ב-2021. המאמר שונה ועבר התאמה לעת הנוכחית (ינואר 2024) על-מנת לייצר תובנות תיאורטיות, מענים ומודעות לקראת חזרת מספר אדיר של חיילי מילואים לשגרה לאחר סיום המלחמה. הממצאים נאספו ב-2015 על-בסיס ראיונות עם חיילי מילואים במבצעים קודמים.

Lander, L., Huss, E., & Harel-Shalev, A. (2019). Coping with transitions: The case of combat reserve forces. *Clinical Social Work Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00731-1> - (2021) Vol 49(1), 100–109.

ביוגרפיות:

ליאור לנדר, עובד סוציאלי, בוגר תואר שני בעבודה סוציאלית באוניברסיטת בן-גוריון בנגב, וחייל מילואים ביחידה קרבית.

אפרת הוס, פרופ' לעבודה סוציאלית, המחלקה לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
אילת הראל, פרופ' למדעי המדינה, התכנית לניהול וישוב סכסוכים והמחלקה לפוליטיקה וממשל, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב. ayelet@bgu.ac.il

Israeli Combat Reservists: Coping with Transitions after Emergency Conscription

Lior Lander, Ephrat Huss and Ayelet Harel

Abstract

Upon the outbreak of the Israel-Hamas war on Oct. 2023, over 300,000 reservists were drafted on an emergency basis (*Tzav 8*). This situation requires us to analyze the cyclic nature of serving in the reserves. In all militaries, service in the reserves is cyclic, ambivalent and complex, and potentially traumatic. To the best of our knowledge, however, little has been written on the way soldiers define their own experience in specific social contexts. This article analyzes the transitions experienced by combat soldiers from their call to service, through the battlefield, and to their return home, in order to learn lessons towards their optimal integration back in civilian society. Our findings are based on interviews with 12 reservists. The main theme arising from the interviews is a deep conflict between collective and personal cultural narratives, which causes dilemmas and tensions in each of the transition phases. Our narrative framework and focus on the cultural context, rather than on trauma, shed new light on the experience of the combat soldiers, the stressors they identify, and the way they relate to specific sociocultural contexts. Finally, we propose solutions for intervention and providing an appropriate space for working through these complex experiences, and most importantly, sharing them.

Keywords: Military-civilian transitions, IDF, reserve service, combat soldiers, *Tzav 8*

**תן.תני לי דקה להתרגל אליך שוב (?) -
המקרה של חיילי מילואים קרביים בצו 8 והתמודדות עם מעברים**

מבוא

במהלך שירות מילואים ממושך, אדם עובר מסע אישי מורכב. ניכר כי הוא נכנס, מהמציאות השגרתית של חייו, למציאות חלופית, שוהה בה, פועל בה וחווה חוויות חזקות ומשמעותיות ואז חוזר. הוא אמור להשתלב במציאות הקודמת לכאורה – אך במצבים רבים, הוא כבר לא אותו אדם. יתרה מכך, כל מי שנותרו מאחור, באזרחות ובעורף, התקדמו בכיוונים שונים וחוו חוויות שונות בלעדיו. המעברים הללו מורכבים וקשים. יתרה מכך, כל מי שנשאר ונשארת בעורף צריכים לחשוב איך הם מקבלים וקולטים חזרה את חיילי המילואים. איך קולטים אותם חזרה לחיי השגרה, לזוגיות, למשפחה, לעבודה, ללימודים האקדמיים ולכל מעגלי החיים של מי שנותרו מאחור. במהלך שבועות של לחימה, לעיתים עשויה להיפער תהום בין השבים לבין מי שנותרו בעורף. המאמר מתאר ניתוח מעמיק של התהליכים שחווים חיילי מילואים קרביים המגויסים למבצע או מלחמה בצו 8 ומציע תובנות והנחיות כיצד על החברה האזרחית לקלוט חזרה באופן מיטבי את חיילי המילואים, בכדי לגשר על הפער בין העולמות, על-מנת שלא תיווצר תהום. תובנות אלו רלוונטיות במיוחד במבצעים או במלחמות ממושכות.

מאמר זה מתמקד בשירות מילואים בתפקידים קרביים בעת גיוס למלחמה או למבצע ממושך. שירות מבצעי כזה מתאפיין באמביוולנטיות ומורכבות, ועשוי להיות כרוך בהיבטים טראומטיים בכל הצבאות. מאמר זה בוחן את חוויות המעברים מהבית לצבא ובחזרה לבית בקרב גברים, חיילי מילואים קרביים, לאחר גיוס למבצע הכולל לחימה עזה (Lander et al., 2019). המחקר תורם לספרות בכך שבעוד שקיימות הבנות מושגיות רבות של חוויות החיילים לפי תיאוריות פסיכולוגיות וסוציולוגיות, רק מעט מחקרים בחנו את חוויותיהם הפנומנולוגיות בהקשרים של לחימה עזה. מטרתנו היא לגבש באופן משותף ידע על המעברים האינטנסיביים האלה בחיי החיילים, בהסתמך על חוויותיהם, על פי הגדרותיהם שלהם ובתוך הקשר תרבותי. גישה זו של האדם בהקשרו תופסת מקום מרכזי באפיסטמולוגיה של מקצועות הטיפול ומסייעת לאנשי ונשות טיפול למצב חוויות בעלות פוטנציאל טראומטי בתוך הקשר אינטראקטיבי ומערכת. בכך מסייעת הגישה לשבור את הדיכוטומיה שבין אבחנה טראומטית לעומת היעדרה, ולהתמקד יותר במעברים במציאות חברתית ספציפית. בנוסף, לשירות במילואים נודעת חשיבות אדירה בהקשרים סוציו-פוליטיים של תרומה לחברה ולמודל האזרחות והישראליות. גישה הקשרית רב-תחומית זו יכולה גם לסייע לאנשי טיפול ולחברה הישראלית בכללותה להבין עם מה מתמודדים החיילים. הבנת המעברים הללו באופן פנומנולוגי, כמו גם מהוקשר תרבותית, צפויה להניב ידע תיאורטי סוציו-פוליטי וקליני רב ערך. בדעתנו לבחון את משרתי המילואים ביחידות קרביות הן כסוכנים של המדינה והן כסוכנים חברתיים, קרי כאזרחים (Daphna-Tekoah & Harel-Shalev, 2017). צבאות רבים ברחבי העולם מסתמכים על כוחות מילואים כחלק בלתי נפרד מסדר הכוחות (Walker, 1992; Edmunds et al., 2016). על כן נודעת חשיבות עצומה להבנת האופן שבו עוברים החיילים הללו מהאזרחות לצבא ובחזרה. כמה מחקרים מתארים את האתגרים עמם מתמודדים מילואימניקים עם שחרורם (למשל, Ackerman et al., 2009; Bulmer & Jackson, 2015; Eichler, 2017). מחקרים על משרתי מילואים בארה"ב מתמקדים בחרדת הלוחם והמשפחה ובזיקה שבין חיילים להיבטים אידיאולוגיים (Faber et al., 2008). אחרים עוסקים בשאלה הדוחקת של התמודדות עם טראומה (Harpaz-Rotem & Rosenheck, 2011; Hoge & Castro, 2012). עם זאת, ניכר חוסר בספרות פנומנולוגית על חוויותיהם של מילואימניקים קרביים שלא פיתחו PTSD, אבל

בכל זאת מתקשים במעברים אלה (למשל, Lomsky-Feder et al., 2008; Ben-Ari et al., 2004). ודוק, אין להניח שכל התנסות במלחמה מובילה להתפתחות PTSD ולצורך במעורבות קלינית. בעוד שהמאמר הנוכחי אינו עוסק במישור פוסט-טראומה ובמצוקה נפשית, חשוב להבין את פוטנציאל הדחק לנוכח האתגרים שמלווים חיילי מילואים במעברים בין הצבא לאזרחות.

השירות הצבאי הקרבי בהחלט מגדיל את החשיפה לטראומה, ומהווה קריטריון באבחון הפרעת דחק פוסט-טראומטית (להלן, פוסט-טראומה) (APA, 2013). אמנם, רוב החיילים המשרתים במבצעים ומלחמות אינם מפתחים פוסט-טראומה, אבל יש להיות ערים לאפשרות זו, כמו גם לאפשרויות נוספות לתמוך בחיילים השבים ממילואים במבצע או במלחמה. יתרה מכך, עבור חלק מהמשרתים ההתנסות עשויה להיות חוויה מעצימה.

אנו גורסים כי הבנת חוויות החיילים ברמת המאקרו, בהקשר תרבותי רחב, תניב אפשרויות רבות יותר לתמיכה בהם במסגרות ארגוניות שונות, כגון, עבודה, לימודים ומשפחה ועוד, וזאת בנוסף לטיפול בפוסט-טראומה במקרה הצורך. מטרת המאמר היא אפוא להבין כיצד חיילים מגדירים בעצמם חוויות של דחק בצבא, כמו במעברים בין הצבא לבית, כשהם מתרחשים בהקשרים חברתיים ספציפיים (במקרה זה, ההקשר הישראלי). בנוסף, אנו מציעים התבוננות רחבה, ולה משמעותיות חברתיות וארגוניות רחבות יותר, אודות האופן שבו החברה האזרחית כולה צריכה להיערך לשובם של חיילי המילואים.

חלק מהאזרחים שהשלימו את שירותם ונחשבים ל"יוצאי צבא" נכללים בכוח המילואים של צה"ל (Ben-Shalom et al., 2023). מערך המילואים בישראל מתבסס על שירות של קבוצה מובחנת בגילאים משתנים, עם הבחנה ברורה בין מסגרות לוחמות לבין שאר יחידות המילואים. המאמר הנוכחי מתמקד בנייתו נרטיבי של האתגרים שמזהים חיילים קרביים גברים במילואים. קיימים שלושה סוגים עיקריים של שירות מילואים לחיילים קרביים, כל סוג ואתגריו עמו. הראשון הוא אימונים קרביים, המתקיימים פעם או פעמיים בשנה למשך פרק זמן משתנה. השני הוא תעסוקה מבצעית, שעליו מקבלים המילואימניקים הודעה של שלושה-ארבעה חודשים מראש, ואשר נמשך פרק זמן משתנה, לעיתים של שלושה-ארבעה שבועות. השלישי, "צו 8", הוא שירות פעיל בחירום במקרה של מלחמה או מבצע נרחב. הזימון במקרה זה מיידי, בלי הגבלת זמן (Medina, 2013). כך, שירות המילואים לחיילים קרביים יוצר מסגרת שבה יחידה נתונה עשויה להיפגש מספר פעמים בשנה לאורך שנים. מדובר במסגרת שהיא לא רק מסגרת ארגונית, אלא מסגרת זהותית שמתחזקת קשרים חברתיים עם פוטנציאל לרישות מקצועי. שירות המילואים משמש אפוא גם כמרחב חברתי לגיטימי לאתחלת משגרת היומיום וגם מסגרת שעשויה להיות מעצימה ומתגמלת (נבו ושר, 2002).

המילואימניקים תוארו בספרות כמהגרים בין שני העולמות, הצבא והאזרחות (Lomsky-Feder et al., 2008). בניגוד לחיילים בסדיר אשר חווים את השירות הצבאי כ"מוסד טוטאלי", חיילי המילואים נעים בין הבית למסגרות האזרחיות. לכן, בנוסף לאתגרים עימם עשוי להתמודד כל יוצא צבא, מפוסט-טראומה ועד לפציעות גופניות (Harpaz-Rotem & Rosenheck, 2011; Hoge & Castro, 2012; Griffith, & Ben-Ari, 2021), הדחק של מעבר מהבית לקרב ובחזרה מתווסף להקשר של המילואימניק ששירת בצו 8. מעבר זה יוצר הקשר חברתי שבו נשזרים הצבא והאזרחות זה בזו, וגבולותיהם חדירים (הורוביץ וליסק, 1989; הראל, 2023). שירות המילואים מתואר אפוא כמחזורי, אמביוולנטי ומורכב (Medina, 2013), בפרט בהקשר הישראלי שבו המעברים מחזית הלחימה לבית הם קצרים גיאוגרפית ועתית. לא פעם מתקיימת תחושת סולידריות משמעותית בקרב החיילים ביחידה, הנפגשים מספר פעמים בשנה לאורך קרוב ל-25 שנה (נבו ושר, 2002; Levy, 2011). השירות במילואים בישראל שונה מהמתקיים בצבאות מקצועיים ללא שירות

חובה, שם נחשב השירות למקצוע שמלווה בהתפתחות אישית, בשכר ובהטבות, כמו גם בפיתוח קריירה (e.g. Hynes, 2015).

במשך שנים רבות, שירותי מילואים בכלל ושירות קרבי בפרט היה על טהרת הגברים. לפי צייטשולם וטיידי (Chisholm & Tidy, 2017), ההתחיילות עולה בקנה אחד עם הגדרות פטריארכליות של מעבר לגבריות – הדבר זוכה להכרה הן ברמה האישית והן ברמת החברה. רבים מתקשים "להשתחרר מהצבא" ומהתכונות הגבריות עם החזרה לאזרחות. במובן זה, השחרור יכול להיחשב כמעין תהליך פירוק של אותה גבריות (Caddick et al., 2015). ככלל, יוצאי צבא לעיתים נושאים צלקות נפשיות וגופניות – הם משולים ל"אנדרטאות חיות" המעמדות את החברה מבית עם האלימות שנעשתה בשמה (Bulmer & Jackson, 2015; Harpaz-Rotem & Rosenheck, 2011; Manekin, 2017). כאשרתי החברה. האבחנה בין זהות החייל לזהות יוצא הצבא מגולמת במעברים אותם חווים משרתי המילואים. נושא זה נדון בספרות באמצעות מבט מעמיק אודות ההבניה החברתית של חיילי מילואים (Griffith, & Ben-Ari, 2021).

שירות המילואים הקרבי בישראל מהווה חלק מהסוגיה הרחבה והמורכבת של יחסי צבא-חברה (לסקירה, ראו Peri, 2018). בעוד שהיסטורית, ישראל הייתה "אומה במדים", בשלושת העשורים האחרונים נחשף פער בין אתוס "צבא העם" הזה לבין המציאות. שאלות של תגמול ושל שוויון בנטל הפכו להיות יותר ויותר מרכזיות בשיח הכללי. גם ההרכב החברתי של המשרתים השתנה בעשורים האחרונים (לוי, 2007). כיום, מהווים המילואימניקים חלק קטן יחסית מכלל האוכלוסייה ששירתה בסדיר (עמית, 2018). בשנים האחרונות נעשו מספר מחקרים שבחנו את השינויים האלו תוך התמקדות במוטיבציות לשירות במילואים (ראו למשל- Ben-Shalom & Benbenisty, 2019; Ben-Dor, et al., 2008; Tiargan, 2016). זאת, לאחר שינויים במערכת התמריצים לאחר חקיקת חוק המילואים ב-2008. בשנים האחרונות חל שינוי מסוים שכן מוצעות הטבות כלכליות מסוימות שעשויות להיות אטרקטיביות עבור אזרחים ללא תעסוקה. מעבר למוטיבציות האישיות חשוב לזכור כי ההקשר החברתי והפוליטי משפיע אף הוא על הנכונות לשרת במילואים. השירות במילואים מביא את המשרת לקחת חלק פעיל במדיניות שעשויה להיות שנויה במחלוקת. לפני מלחמת אוקטובר 2023, בתקופת המחאה על הרפורמה המשפטית, עצם הנכונות להתנדב למילואים היוותה חלק מהמחלוקת סביב ההפיכה המשפטית (הראל, 2023). עם זאת, בשונה משירות מילואים שגרתי, שירות מילואים במצב חירום שנוי פחות במחלוקת, ובמקרה של המלחמה הנוכחית, המחלוקות הפוליטיות שליוו את החברה הישראלית טרם באו לידי ביטוי.

מחקרים על שירות המילואים בישראל מראים כיצד משכו, לצד המידה בה נחוות סיטואציות לחימה ממש, גורם לקשיים נפשיים בחזרה לאזרחות (Hendel, 2008). קשיים אלה כוללים את הפרידה מהמשפחה והעבודה, מעבר לשגרה של מאמץ גופני מתיש בגיל מבוגר יחסית, והדחק הכרוך בחזרה לשגרת המילואים הכרוכה בסכנת חיים (למשל, תמרי, 2012). המאפיינים המיוחדים של שירות בצו 8 מתמקדים סביב טבעו המידי של הזימון (Levy, 2011). מחקרים על שירות מילואים בארצות אחרות מתמקדים גם בחרדת המשפחה שנותרה מאחור, ובחרדת החייל הלוחם (Demers, 2011; Faber et al., 2008). עם זאת, ספרות זו נוגעת במידה רבה לצבא מתנדבים מקצועי, בעיקר בהקשר של החברה האמריקאית. למיטב ידיעתנו, רק מעט נכתב על האופן בו מגדירים החיילים עצמם את המעבר לשירות מילואים ואת הניואנסים של השלבים השונים של עזיבת הבית והמשפחה, ההסתגלות לחיי הצבא, הלחימה, והחזרה הביתה (Gade, Griffith, & Ben-Ari, 2021; Lomsky-Feder et al., 2008; 1991). מאמר זה מתעתד להרחיב את הידע אודות הקשיים הכרוכים במעברים אלו מנקודת מבט רב תחומית.

המחקר הנוכחי

ביקשנו לבחון את המעברים האינטנסיביים מצבא לאזרחות ולהפך בחיי המילואימניקים, בהתבסס על חוויותיהם בהקשרן התרבותי, כפי שהם מגדירים אותן בעצמם (Huss, 2015). מדובר בשלב ראשון במאמצייהם של אנשי טיפול להבין את המציאות החברתית של מטופליהם. כמו-כן זהו מאמץ של החברה האזרחית להבין את התהליכים שעוברים על חיילי המילואים על-מנת לקלוט אותן בצורה מיטבית חזרה למסלול החיים האזרחיים לאחר שירות מילואים קרבי ממושך ואינטנסיבי. לשם כך, אנו נוקטים גישה איכותנית המתבססת על הקשבה מקרוב לקולותיהם וסיפוריהם (Caddick, 2018; Gilligan, 2015). כפי שצוין במבוא, בעוד שמחקרים על חוויות הפוסט-טראומה של חיילים הם חיוניים, אנו מציעים נקודת מבט חברתית אחרת. בעזרת תיאוריות חברתיות, ננסה להבין טוב יותר את הדחק של מעבר מהבית לשדה הקרב וחזרה.

שיטה

משתתפים המרוויינים הם גברים יהודים בני 25-35, כולם נשואים עם ילד עד שלושה ילדים קטנים; כמה מהם סטודנטים לתארים מתקדמים, ואחרים עובדים. מדובר בקבוצה מגוונת מבחינה עדתית ודתית. **הליך** ראינו תריסר חיילים קרביים שנקראו לשירות בצו 8 במהלך המבצעים עמוד ענן (2012) וצוק איתן (2014). מספר זה נחשב תקני כשמדובר במחקר פנומנולוגי (Huberman & Miles, 2002). איתרנו את המשתתפים בשיטת כדור שלג: המחבר הראשון, ששימש כצופה-משתתף, וביצע את הראיונות, ביקש מהמרוויינים להפנות אליו אחרים שיהיו מוכנים להתראיין (Cohen & Arieli, 2011). הנתונים נאספו במהלך 2015.

איסוף נתונים קיימנו ראיונות מובנים למחצה. החלק המובנה למחצה נפתח בשאלה, "ספר לי איך זה היה להיקרא לשירות מילואים, איך היה השירות, ואיך היתה החזרה הביתה בסופו". לאחר השאלה הראשונה, מיקדה החוקרת את הראיון בהיבטים שחייבו הבהרה נוספת, בעזרת שתי שאלות: "כיצד תתאר את חוויית המעבר מחיי היומיום שלך לחימה?" ו"כיצד חוויית את הפרידה מחיי היומיום שלך מבחינת הקשר עם זוגתך, ילדיך, ומקום העבודה?" חלקו האחרון של הראיון היה פתוח, והמשתתפים יכולים היו להרחיב בכל תחום שעלה על דעתם. כל הראיונות נמשכו לפחות שעתיים, והתמקדו בעומק הנרטיבי של החוויה (Huberman & Miles, 2002). כצופה-משתתף, המחבר הראשון גם ניהל יומן, בו רשם מחשבות ותובנות שעלו במהלך הראיונות.

ניתוח נתונים הנתונים נחלקו לקטגוריות ואז קובצו לתמות (Huberman & Miles, 2002; Lincoln & Denzin, 2003). לאחר מכן, התמות שזוהו אורגנו במסגרת נרטיבית סביב שלושת שלבי החוויה: יציאה מהבית, התגייסות ולחימה, וחזרה הביתה. צוות המחקר ביצע את הניתוח גם באמצעות יומן תצפית של המחבר הראשון, שהיה צופה-משתתף וגם באמצעות ניתוח תמטי של התמלולים. כל אלו יחד הניבו את הממצאים שתוארו מטה.

אתיקה מחקר זה אושר על ידי ועדת האתיקה המחלקתית. כל המשתתפים חתמו על טפסי הסכמה מדעת, וכל המאפיינים המזהים נופו מהצגת הנתונים. המשתתפים גם רשאים היו להפסיק את השתתפותם בכל עת. סוגיה אתית נוספת בדיבור על מלחמות היתה הסכנה של עירור זכרונות טראומטיים. עם זאת, לנדר, המחבר הראשון, שראיין את החיילים, הוא גם עובד סוציאלי המתמחה בטרואומה צבאית ויכול להפנות למסגרות טיפול מתאימות. לבסוף, מוקד הראיונות היה פתוח, כך שהחיילים יכולים היו לווסת את רמת החשיפה האישית שלהם.

ממצאים

היות ומאמר זה עוסק במעברים, הנתונים מוצגים בצורה נרטיבית, בהתאם לשלבי הגיוס הכרונולוגיים, החל מהזימון, עבור במעברים מהאזרחות לצבא וללחימה ממש, וכלה במעבר מהצבא בחזרה לאזרחות.

המעבר הראשון: מהאזרחות לצבא

"יש לי חובה כלפי החיילים שלי, וגם למדינה": צו 8

השלב הראשון תואר כמעורר התרגשות ותחושה חיובית של הזדהות קולקטיבית עם היחידה, וציפייה לשוב ולפגוש אחים לנשק. המשתתפים גם ייחסו משמעות חיובית למאמץ הקולקטיבי. כמו כן, הם ציפו לשבירת שגרת היומיום של העבודה והמשפחה. אחד החיילים אמר, "כיף להיות עם חברים. יש משמעות, ולא תמיד יש משמעות בחיי היומיום. כמובן שזה נכון רק אם אף אחד לא נהרג".

זיהינו גם מודעות לסכנות ולקושי בפרידה מהמשפחה. הדבר נכון במיוחד באזורים כמו בדרום, היכן שהאזרחים גם סופגים ירי רקטות במהלך סבבי לחימה. הדחק של המילואימניקים כולל את הדחק שחוה המשפחה. הפחד מלחימה ומפרידה מהמשפחה תואר כמחולל פעלתנות כמו-מאנית של אריזה והתארגנות, ביחד עם נתק רגשי, המשמש להתמודדות עם הדחק הקיצוני. לדוגמא, חייל אחד אמר: "אני זוכר שקיבלתי את הצו, ואשתי שמעה את זה. הרגשתי שהיא מאד לחוצה, אבל לא דיברנו על זה – רגע קשה לשנינו. לא ידענו איך לדבר על זה". חייל נוסף אמר, "אני זוכר טוב מאד את השיחה ביום שישי בערב. אמרתי [לעצמי], 'לעבוד כמה שרק אפשר ולארגן את הציוד הקרבי שלי, לעשות המון שיחות טלפון, רק לא לחשוב על זה'. היה קשה מאד לחשוב על כל זה". חייל אחר אמר: "תשמע, מה אני אומר לך? כשאני הולך לעזוב את המשפחה וכל ה*** הזה, אני עובר לטייס אוטומטי: אני לא שם. אני פועל כמו חיה, וזהו זה".

ניתן לתאר את האמור לעיל כפעלתנות יתר דיסוציאטיבית שמופרעת לאחר מכן. החיילים מתארים את הקונפליקט הפנימי שלהם, קרועים בין המחויבות שלהם למשפחתם והמחויבות שלהם ליחידה. כך למשל, "אז לא הייתי אבא, אבל במלחמה שאחר כך, הייתי אבא, ואת היתה בעיה. היה לי קשה מאד לעזוב את הבת שלי. איך שלא תסתכל על זה, קשה לעזוב את המשפחה, אבל אני מנסה להזכיר לעצמי שיש לי חובה לחיילים שלי, וגם למדינה".

"הם המשפחה שלי": ההגעה לבסיס

בשלב זה, התגובה השלטת היא חיובית: מפגש עם אחים לנשק והצטרפות ליחידה המשמשת, במידה מסוימת, כמשפחה שנייה. הדבר פועל לשכך את הפחד הגובר מפני הלחימה הצפויה. לעומת זאת, הכאוס וההמתנה המתוארים בעת ההתארגנות למבצע ולקרב, מעוררים תחושות שליליות. לדוגמא, אחד החיילים אמר: "היינו ביחד שנים. אנחנו אוהבים להיפגש; הם עושים אותי מאושר. הם הסיבה שאני מגיע לצבא; הם המשפחה שלי". חייל אחר אמר: "כשאתה מגיע לבסיס, אתה מוקף באנשים כמוך, שחווים בדיוק את מה שאתה חווה. זה מרגיש כאילו כולנו תקועים באותה מציאות מסריחה, אנחנו באותה סירה. זו מציאות נוראה, אבל הידיעה שכולנו עוברים את זה ביחד מנחמת ומפיגה את הפחד והבדידות".

בה בעת, הציטוט לעיל מרמז לקושי שביסוד חווית המפגש החיובית. הצד השלילי יכול להיות ההתנגשות בין האזרחות לצבא, הנחוה כמרחב סוריאליסטי וכאוטי בעת ההיערכות לקרב. כך למשל אמר חייל אחד: "הגענו בערב. היתה תחושה כאוטית של סוף העולם, תחושה שהמצב סוריאליסטי. אתה לא יודע למה אתה נכנס ואם תצא מזה. סוף העולם, אין אוכל, אנשים יוצאים מגדרם כדי לאסוף את הציוד הצבאי שיגן עליהם". חייל אחר אמר: אנשים נרדמים על רצפת בטון בקור מקפיא, תחושה שהגיע סוף העולם". את

התחושה הזו של דיסוננס ודחק במעבר לעולם הצבא ולמבצע צבאי אלים ניתן לבטא רק באמצעות מטפורות כמו "סוף העולם" ו"סוריאליסטי".

"כמה שהמצב הזה מטורף": היערכות ללחימה

הממצאים מעידים כי ההצטיינות מתבצעת לרוב באווירה רגועה – החייל מתיישב, לרוב לבד, ויש לו זמן להרהורים. בשלב זה הוא מוצף ברגשות ופחד. אווירת הקרב הסוריאליסטית מסבכת את המחשבות על הבית. הצורך של החייל להרגיע את בת הזוג תוך שהוא עצמו חווה דחק מהווה קושי נוסף, כיוון שאינו מאפשר דיסוציאציה. כך למשל אמר אחד החיילים: "אני מוצא עצמי חושב כמה שהמצב הזה מטורף. אני חושב על הילדים ועל הבית שלי, וכשהמחשבות האלו נכנסות לי לראש, הן רק עושות לי רע". חייל אחר אמר: "אני מנסה להיות חיובי ולהישאר חיובי, אבל אני יודע שאשתי סובלת, ואני לא יכול לעזור לה, ולפעמים אני מתמלא כעס. למה אני צריך לדאוג לה כשאני זה מי שהולך למלחמה? אני הולך להילחם, אבל אני מרגיש אנוכי בגלל זה שאני לא רוצה להגן עליה. אני רוצה שמישהו ירים אותי מהרצפה, ובעצם אין לי את הכוח הרגשי לעודד מישהו אחר".

בניגוד לכך, חיילים אחרים תיארו את הצורך להרגיע את בנות זוגם כדרך להרגיע את עצמם. כך למשל, "בגלל שהייתי צריך לעזור לה, זה נתן לי כוח. לא הייתי יכול להישבר; הייתי חייב להיות חזק, וזה עשה לי טוב". בשלב זה, ניתן לזהות התגברות של הפחד, שבתורה מעצימה גם את התמיכה הקולקטיבית. ברמה החברתית, טוב לראות חברים המתוארים כמשפחה שנייה, המוכנים למות למענך, בעוד שברמה הפסיכולוגית, הפחד גובר ככל שקרבה הלחימה.

המעבר השני: אל שדה הקרב

"כמו חיית פרא": הכניסה ללחימה

שלב זה מעורר תבהלה עמוקה. לדוגמא, "אתה נכנס לעזה, ואתה רואה עיר רפאים; אנחנו נכנסים לבית, מניחים את התחמושת הכבדה שלנו, ואז אנחנו שומעים קולות ירי, צרחות. ומסתבר שמישהו ירה קליע בטעות. באותו הרגע, נזכרתי פתאום שלפני כמה ימים ישבתי עם החברים שלי בשיעור באוניברסיטה, ועכשיו מישהו כמעט ירה בי למוות". הפחד הנחוה אקוטי, ומיתרגם לכעס ותוקפנות מצד החיילים. כך למשל, "אני מוצא עצמי מתנהג כמו חיית פרא, נלחם על טרפי, אפילו שזה לא כמו שאני בחיי היומיום". בנקודה זו, הזהות הקולקטיבית של היחידה ממשיכה לשמש משאב התמודדות. לדוגמא, "אני זוכר שנכנסתי למשוריין, וכשהייתי עליו, בדקתי אם זה באמת קורה לי. כלומר, בשבוע שעבר הייתי בבית עם המשפחה שלי, ועכשיו אני נוסע במשוריין, דוהר על דרך עפר, שלוקחת אותי הישר לקרב. מה שעזר לי היתה המחשבה והעובדה שהאחים שלי, החברים שלי, נמצאים כאן איתי ושומרים עליי. בסופו של יום, כולנו יודעים שהמוצא היחיד מהחור-*** הזה הוא לעזור אחד לשני בכל דרך אפשרית".

"האם זה הפתרון הנכון?: דילמות מוסריות ומחשבות על המשפחה בבית

בשלב זה, עדיין נחוות אמביוולנטיות. תמה נוספת שעלתה בתיאור הקרבות היא ההתנגשות בין ערכי הלחימה לבין תחושת החמלה כלפי האויב כביכול, או דילמות מוסריות בנוגע לצד השני שכוללות את הסכנה לפגיעה באזרחים או בלתי מעורבים (Harel-Shalev & Daphna-Tekoah, 2016). דילמה נוספת שעלתה, קשורה למשפחה דוקא – התחושה שזה לא שווה הקרבת חיים והותרת המשפחה ללא אב. כך למשל,

אני מאד מפוחד ומתוח. ככל שאתה מנסה להכחיש את זה, אתה יודע שאתה במצב מסוכן, ואני לא יכול להפסיק לחשוב על איך שזה ישפיע על המשפחה שלי, יהרוס אותם. מי יטפל בהם אם משהו יקרה לי? וזה גורם לי לשאול את עצמי אם אני צריך להיות כאן בכלל – אם אני צריך להילחם. יש

גם רגעים שאתה חווה התלבטויות מוסריות, כשאתה רואה את הצד השני כבני אדם – האם זה הפתרון הנכון? אתה לא יכול להילחם כשיש לך ספקות. זאת הבעיה – ספקות יכולים להרוג אותך.

המעבר השלישי: בחזרה הביתה

”כמו נשף מסכות”: בלבול וקושי בחזרה לאזרחות

הנתונים מראים שמעבר זה, שאמור להיות הקלה מהמעברים הקודמים, למעשה מורכב מאד. המעבר מהתרבות הגברית של הצבא, המבוססת על הגנות פסיכולוגיות חזקות מפני הפחד, ולפיכך על נתק רגשי בכלל, למשפחה גרעינית צעירה שהיא עתירת רגשות מאתגר מאד. אחד החיילים אמר: ”המעבר מתואר בה בעת כמורכב מאד. רגע אחד אתה במדים עם נשק, ושעה אחר כך אתה בבית, אזרח לבוש כמו כל האחרים. איזה דבר מטורף, כמו נשף מסכות”. חייל אחר אמר: ”כלוחם, אתה מתמקד בדברים הכי חשובים; אין זמן לפרטים משניים, בניגוד לחיי האזרחות בבית. החיים מורכבים מפרטים. אשתך רוצה שתקשיב לפרטים הקטנים, וזה לוקח זמן. זה כאילו שהיא ואני מדברים בשפות שונות, ואני יודע שאני לא בסדר ושהיא הנורמלית”.

”כאילו שאני בסרט”: תחושת נתק מהבית

הסיטואציה הזו עלולה להחריף, עד כדי ניכור מהחיים שהיו טובים לפני הצבא. לדוגמא, ”תחושת החזרה היא כמו להיות מנותק, לחזור ולהרגיש שאתה לא מעניין אף אחד. כולם ממשיכים בחייהם. הם לא מעריכים את מה שעשית. אתה צריך להתמודד עם החיים. עשית מה שהיית חייב לעשות, כמו לצחצח שיניים, ועכשיו מצופה ממך להמשיך כאילו שום דבר לא קרה”. חייל אחר אמר: ”אני זוכר שהרגשתי מבולבל, כאילו שאני בסרט, או שהייתי בסרט. סיכנתי את חיי, וכשחזרתי, כולם המשיכו בלעדיו”.

”כך אני מגן עליה”: אשמה על העדר נוכחות רגשית

הניכור הזה מוביל לאשמה, כיוון שלמילואימניקים יש נטייה להאשים את עצמם אל כך שאינם מצליחים לנהל את המעבר בחזרה הביתה, ובכך גורמים סבל נוסף למשפחותיהם. תוצאה זו גורמת להם להתקשות עוד יותר להתחבר בחזרה למשפחה ולאזרחות. אחד החיילים אמר: ”אחי, אני מוצא את עצמי המון פעמים מנסה להסביר מה קרה לי, אבל זה לא מגיע לצד השני. אני יודע שאף אחד לא יבין אותי; אני מתחיל לחשוב שעדיף לא לנסות להסביר”. אחר הסביר: ”אחד הדברים שאני מבחין בהם כשאני חוזר זה שיש לי קושי להתחבר למציאות שמלאה באנשים שלא מבינים מה קרה לי, וזה גורם לך להרגיש מאד בודד. זה גורם לך להרגיש לבד. אין לי את הכוחות להיכנס לזה בעצמי”. חייל אחר אמר: ”לפני רגע, היינו מבוועתים מהאפשרות שמהו יקרה לנו, והיום אנחנו באמצע של ויכוחים טפשיים על הפרטים הקטנים של החיים”. עוד חייל אמר:

אשתי אומרת את זה עלי יותר ממה שאני מרגיש את זה – אבל אני מודה שזה לוקח זמן. קשה לתאר בדיוק מתי המשפחה שלי מתרגלת אליי ואני אליהם. אני חושב שזה תלוי במה שקרה במהלך הלחימה, כמה זה היה טראומטי בשבילי, אם איבדתי חברים או השתתפתי בקרב קטלני. במבט לאחור, אני יכול לומר שככל שהלחימה הייתה עזה יותר, מרגע שחזרתי הביתה, הרגשתי יותר מנותק מהעולם ומהמשפחה שלי.

חייל אחר הסביר:

אחרי שהיית בעולם מעשי מאד, ולא מטרידים אותך בפרטים על הדברים הקטנים של חיי היומיום, זה מוזר לחזור. אני לא משתף אותה במה שקרה. אני לא רוצה ללכלך אותה בחוויות עצובות ומגעילות, ואני לא רוצה שהיא תתחיל לדמיים חוויות טראומטיות בפעם הבאה שקוראים לי למילואים. כך אני מגן עליה.

הסבר פסיכולוגי אחד הוא שהחיילים סובלים עדיין מההשפעות הפוסט-טראומטיות של הלחימה. אפשר שהם עדיין מנותקים במידת מה מרגשותיהם. אולי המשפחה עדיין לא מוכנה לשמוע את החוויות הקשות של הלחימה. בעוד שהחייל מצהיר שהוא דואג לאשתו, דומה שהוא למעשה מגן על עצמו מפני ההתמודדות עם זכרונותיו הטראומטיים. המשתתפים גם מתארים את המפגש המחודש עם ילדיהם כקשה. ואמנם, כשמדובר בילדים, לא פעם קטנים, צריך זמן להסתגל, וכמה מהחיילים חווים זאת כדחייה מצד ילדיהם. להלן נציג תמות משנה הקשורות לקושי זה.

קושי להתחבר לעולם הרגשי של הילדים ונת הזוג. "זה לא כיף כשהם לא מעריכים אותי, והם כל הזמן אומרים, 'אנחנו רוצים את אמא, אנחנו מעדיפים את אמא', אבל אני מבין אותם. אני עזבתי אותם, ואמא היתה כאן בשבילם. אני לא". המפגש עם הילדים כרוך בתחושת אשמה בגלל הבחירה שעשה המילואימניק להילחם, בחירה שעלולה היתה להותיר את ילדיו ללא הורה. האבות גם מרגישים אשמים על כך שהילדים נתקפו חרדה מפני ירי רקטות, שעה שהם לא יכולים היו להגן עליהם. כך למשל, "תראה, במקרה הזה, בקשר לבת שלי, לקח לה כמה ימים להתרגל אליי. היו לה זכרונות טראומטיים מהתקופה שהייתי בצבא; היא רצה לממ"ד, וגם אבא שלה נעלם. הרגשתי אשם; היה היתה צריכה אותי, ואני לא הייתי שם, איך שלא תסתכל על זה".

קושי להשתלב בעבודה בגלל "תפקיד הגיבור". החיילים מתארים קשיים נוספים בחזרה לעבודה. בדומה לתחושות בבית, יש הרגשה שלא מבינים אותך בעבודה. משרת מילואים העובד כעורך דין סיפר: "הלכתי לעבודה ונהייתי ליגיבור" במשרד. עד ליום שסיימתי לעבוד שם, נחשבתי לגיבור, וקידמו אותי, כך שהצו 8 עשה לי יחסי ציבור טובים. זה היה מוזר, אבל היה להם קל יותר להחזיק ממני בתור גיבור מלראות את הקושי שלי".

קושי בקבלת פטורים וזכויות ניכר בדוגמא הבאה: "עם כל מה שנתתי, כמעט הקרבתי את חיי, אני לא חושב שאני צריך להתחנן עכשיו לעזרה; זה מביך אותי". החיילים כעסו גם על האוניברסיטאות שלטענתם הפלו נגדם בכך שלא סייעו להם במידה מספקת להשלים את לימודיהם בתום שירות המילואים. כך למשל, "אני זוכר שהיה מבחן שלא הצלחתי בו, וזה היה בגלל שהייתי חייב ללכת לצבא. הייתי יכול להיבחן שוב, אבל אף אחד לא היה מוכן ללמד אותי את החומר שהחמצתי כשנלחמתי בעזה"; וכן:

אני זוכר שאמרתי לעצמי, 'לעזאזל עם זה', אבל לא הייתי יכול לומר את זה לאף אחד בגלל שזה יישמע מתבכיין. מה יכולתי לומר, שהציונים שלי היו גרועים בגלל שנלחמתי, בעוד שכולם למדו, סליחה, אבל לא הייתי יכול לשבת וללמוד, ולאף אחד לא איכפת. אני מסכים לעזוב את החיים שלי פעם אחר פעם, להגן על המדינה שלי, אבל זה כואב לי בגלל שכולם מתקדמים, ואני נשאר בסוף מאחור. אף אחד לא מחכה לי.

בדידות הלוחם. באזרחות ניתנת לגיטימציה לחוויית האזרחים במלחמה, אך פחות לחוויית הלוחמים, מה שחיוק את תחושת הבדידות והניתוק. בראיון חזרה נקודה זו הלוך וחזור. בנוסף לשימוש המסיבי במנגנוני הגנה בצבא, אנו רואים שמנקודת מבט פסיכולוגית, החברה הישראלית אף היא מתקשה להתמודד עם הטראומה של הלוחם. מנקודת מבט חברתית, הנרטיב הקולקטיבי משתמש ב"זהות הגיבור" כדי לפצות את החיילים, אך פיצוי זה אינו תמיד הולם ולא תמיד תואם את מצבם הנפשי.

חוסן מוגבר, הערכה לשגרה, וצמיחה. נושא משני אחרון היה תחושת כוח וחוסן, וצמיחה פוסט-טראומטית, (שבאה לידי ביטוי בנרטיבים נוספים שלא הוזכרו מפאת חוסר מקום). הדבר משתקף בציטוט הבא: "למדתי המון על עצמי, שיש לי חוסן וכוח, שאני יודע עכשיו שאני יכול להתמודד עם מצבים מורכבים". בנושא זה נכללו גם הערכה לחיי היומיום, הכרת תודה על היותך חי ובטוח, הערכה חזקה יותר למשפחה, ורצון לגונן על הקשר המשפחתי ולחזקו.

דיון וסיכום

התהליכים שעוברים על חיילי המילואים מורכבים. לעיתים הם קשים מנשוא עד כדי טראומה, ולעיתים הם מאוד מעצימים. שירות מילואים בעת מלחמה ומבצע ממושך הוא אינטנסיבי במיוחד. ברור שאופי המלחמה משפיע על אופי השירות במילואים וכן על אופי משימות. במלחמת אוקטובר 2023, למשל, ובמבצעים ממושכים אחרים, מעניינים במיוחד המעברים הנוספים שמתרחשים כאשר אותם חיילים חוזרים הביתה או לשטחי כינוס להתרענות (אנו מזמינים מחקר המשך על סוגיה זו). ככל שמתארך המבצע, ורשימת הנופלים מתארכת והולכת, ההבנה שיש סיכוי להיפצע ולהיהרג גוברת וכך המעברים הללו מייצרים קושי רב ועשויים לייצר גם כעס על הנשאים מאחור, על המדינה ועל המצב, ורגשות אשם חוזרים על כך שמשאירים את בת או בן הזוג מאחור עם קשיי היום-יום. המודעות למעברים ולמורכבותם מהווה את חלקו האחד של הטיפול בנושא. בעורף, המערכת האחראית לרווחת אנשי ויוצאי צבא לא פעם מדגישה את הטיפול בהפרעות ספציפיות על פני מניעת חולי וחיזוק והגברת החוסן (Wheeler & Bragin, 2007). המאמר הנוכחי מצטרף לקריאה למערכת הבריאות, לממסד הפוליטי, ולכלל המערכות האזרחיות להיות מודעים לתהליכים שחווים אנשי מילואים ואשר עלולים לפגוע בבריאותם הנפשית, ובכך להשפיע על החברה כולה, כמו גם על יחסי הצבא והחברה.

חשוב לנו להדגיש את הממצאים של המחקר הנוכחי אשר יכלים להיות יישומיים בהתייחס לכל מבצע ממושך או מלחמה. השלבים שאותרו במחקר הנוכחי עשויים לסייע לחברה לקלוט מילואימניקים חזרה אל האזרחות וכן לסייע למילואימניקים להיות סלחנים יותר כלפי עצמם. בפרק הממצאים, תואר מערך מורכב של מעברים. *במעבר הראשון*, הזימון לשירות מילואים, ניכר דיסוננס בין המחויבות לעצמך ולמשפחתך והמחויבות ליחידתך, שתוארה כ"משפחה שנייה", ועל דרך ההרחבה, המחויבות למדינה שיש להגן עליה. המילואימניקים התמודדו עם תחושת האשם על עזיבת המשפחה בפעלתנות קיצונית ובנתק רגשית, וזאת בהתאם לממצאים בספרות (Faber et al., 2008; Lester et al., 2011). חשוב להבין את התחושה הזאת על רקע העובדה שמשרתי המילואים הקרביים מהווים חלק קטן יחסית מהחברה הישראלית, אבל עדיין מספר לא מבוטל של אזרחים. כך, ייתכן מצב שבו הדיסוננס בין המחויבות למשפחה למחויבות ליחידה מחריף על רקע העובדה שמשפחות בודדות בלבד נושאות בנטל כזה. זאת ועוד, עצם המעבר עלול להחריף מתחים בין המשרת לבין בן או בת הזוג בעורף. מתח משמעותי נוסף הוא המתח שבין מקום העבודה לבין שירות המילואים.

בהמשך, חוו המגויסים את שמחת המפגש עם החברים וההשתייכות לקולקטיב, בשילוב עם הזדהות עם הבית ותחושת דיסוננס לנוכח תרבות הצבא. תקופה זו התאפיינה בהמתנה ממושכת, שבה לא ניתן היה לתעל את החרדה לפעולה. המחשבות שעלו בעת ההמתנה החזירו את החיילים לנרטיב אינדיבידואליסטי, והם הוצפו בחד כמו גם באשמה. בה בעת, היה עליהם להרגיע את המשפחה בבית על ידי אימוץ המשמעות של לחימתם הקולקטיבית.

המעבר השני היה בין ההיערכות לקרב ללחימה בפועל. בעת קרב, הנרטיב הקולקטיבי שב ועלה כשהחיילים דאגו האחד לשני, מה שאפשר את הנתק הנדרש כדי להפוך את הפחד ליוזמה ודחף ללחימה, על אף הספקות והאמביוולנטיות. ממצאים אלה עולים גם הם בקנה אחד עם הספרות, שמצביעה על כך שבמהלך גיוסי חירום, חיילים קרביים מניחים בצד את ספקותיהם המוסריים והפוליטיים ומזדהים לחלוטין עם המשימה הצבאית, ומצייתים לפקודות (נבו ושור, 2002; Lomsky; Blach & Melamed, 2007; Feder et al., 2008). במלחמת אוקטובר 2023, ניכר הרצון לפגוע בחמאס, אחרי שתקף באכזריות רבה אוכלוסייה אזרחית, ונוכחות החטופים שמעבר לגדר הגבירו את המוטיבציה ללחימה.

מעניין לציין שאף שהראיונות במחקר התמקדו ברגעי המעבר, משתתפים רבים הקדישו מלל רב לתיאור מפורט של שלב הלחימה. הסבר אחד לכך הוא שעם שובם הביתה, המתח בין היותם גיבורים בעיני אחרים לבין הקושי שיש ליקריהם ולאחרים בכלל להקשיב לחוויותיהם הטראומטיות גורם להם להרגיש שלא מבינים אותם ולא שומעים את קולם. הראיון האישי במחקר היה כמעין טיפול נפשי שאפשר לדוברים להציג את חוויתם למי שחווה חוויות דומות בחייו.

המעבר שהחיילים תיארו לשפה ולהתנהגות האינטימית הנדרשות עם השיבה הביתה מהדהד ממצאי מחקרים מארצות אחרות (Chisholm & Tidy, 2017; Faber et al., 2008; Harel-Shalev & Daphna-Tekoah, 2016; Lester et al., 2011). יתר על כן, בזירה הציבורית, החיילים תיארו תחושת בדידות עמוקה, גם כשנחשבו לגיבורים, כיוון שאחרים לא הבינו את הדילמות שלהם. כך, יש פער בין הדימוי החיצוני הנתפס של המלחמה לבין החוויות בפועל של משרת המילואים. אפשר שהחברה האזרחית זקוקה להרחיק עצמה מחוויית הלחימה, כך שתמיכתה לא תמיד אפקטיבית. הסבר זה מצביע על כך שהאמביוולנטיות שחווים המילואימניקים בין הנרטיבים האישי והקולקטיבי משתקפת בחברה הישראלית בכללותה. ניכר כי נחוצה הקשבה סבלנית ולא שיפוטית לחוויות החוזרים משירות מילואים ויצירת קבוצות תמיכה בליווי מתאים שיאפשרו את פריקת החוויות.

המעבר השלישי והאחרון התרחש עם השיבה הביתה. החזרה למשפחה התאפיינה בשינוי בשפה ובהתנהגות. החיילים נדרשו לעבור משפה צבאית ומנורמות התנהגות שאינן רגשיות לשפה הרגשית יותר של יחסים. ואמנם, הספרות מראה כי ההשתלבות המחודשת בתפקידי ההורות מהווה משימה רגשית לא פשוטה (Lester et al., 2011; Lomsky-Feder et al., 2008). מחקר מארה"ב מתאר חיילים קרביים ששבו כמתקשים בנוכחות רגשית או פיסית (Faber et al., 2008). ממצאינו שופכים אור על כך, ומדגישים את תחושת השבים כי אינם מובנים כהלכה, ואת אשמתם על שעזבו את הבית מלכתחילה. כך, החיילים חשים מבודדים, גם כאשר הקולקטיב מתייחס אליהם כגיבורים. על המשפחה בראש ובראשונה לציין בפני החוזרים מהקרוב כי הם מבינים את הקושי ולאפשר להם לחלוק את החוויות במידה וירצו וגם להיעזר בגורמי מקצוע מתאימים או בקבוצת השווים.

ממבט כללי ומהממצאים הנוכחיים שהוצגו כאן ניתן לומר שבעוד החיילים מרגישים סיפוק מכך שנטלו חלק בשירות המילואים, כיחידים, חלקם חווים את חרדת המוות ואת כאב הפרידה. הם קרועים בין נאמנות למדינה ונאמנות למשפחה ולעצמי, בין ערכים קולקטיביים לערכים אישיים. הממצאים הללו נותנים לאנשי טיפול ולחברה בכללותה תובנות על הדילמות הקיומיות והמוסריות של חיילים, שהן אוניברסליות אבל גם משתנות בהתאם להקשר החברתי הספציפי ונחוות באופן שונה על ידי כל חייל. ראינו כי המעברים הספציפיים בשירות המילואים כרוכים בריבוי זהויות. הדבר עשוי ליצור חוויית אמביוולנטיות שהופכת לגורם דחק משמעותי בפני עצמו.

בנוסף למעבר הפיסי בין הבית לצבא, קיים גם המעבר הפסיכולוגי בין ערכים אישיים וחברתיים. פיצול זה בקוהרנטיות של החוויה מחייב את החיילים "לבחור צד", מה שמחולל מעין נתק רגשי מהעצמי, מהמשפחה, מהצבא, ומהעבודה. מילואימניקים חווים את המעברים הללו בצורה חריפה בהרבה מחיילים בסדיר, ללא משפחה משלהם.

הממצאים הללו תואמים למה שנמצא בתרבויות אחרות, שגם בהן חווים אנשי המילואים רמות גבוהות של מצוקה ותחושה שהם לכודים בין התרבויות הצבאית והאזרחית ומנותקים מהמשפחה והחברים, תוך שהם חווים משבר זהות (Demers, 2011; Griffith, 2011; Rose et al., 2018).

השלכות מעשיות ומחקריות

למחקר הנוכחי מספר מגבלות. ראשית, המרואיינים הינם גברים יהודים בלבד, ולא כלל לא-יהודים המשרתים בצבא כמו גם נשים. נחוצים מחקרי המשך אודות האוכלוסיות הללו, אשר להן מתווספות מורכבויות נוספות. כמו כן, המחקר התייחס לחיילים קרביים בלבד, ולא לאחרים, להם ודאי יש חוויות שונות ודומות כאחת. עם זאת, אנו סבורים כי יש רבות מה ללמוד מהממצאים שהצגנו, ומהמסקנות שנציג. ממצאינו תורמים למחקר על מורכבויות השירות הקרבי במילואים בצו 8. הם מספקים טיפולוגיה של שלבי המעבר, על התנועות מהנרטיב האישי לקולקטיבי בתוך הקשר חברתי ספציפי. מבחינת ההתערבות הקלינית, בנוסף לטיפול בטרומה, חשוב מאוד לייצר הבנה מערכתית של המעברים. הבנה זו של חוויות החיילים בהקשרן החברתי עשויה להוות מודל טיפול, כמו גם בסיס ליצירת מרחבים קבוצתיים בטוחים שממנפים את הכוחות הקולקטיביים של יחידות צבאיות כדי לדון באופן ביקורתי במציאות חברתית משותפת זו, ולעבדה ביחד. היערכות מראש תוך עיבוד המעברים המורכבים יכולה לצמצם את הבלבול והבידוד שתוארו החיילים. מחקרים עתידיים עשויים לשחזר ולהרחיב את הממצאים הללו באופן השוואתי בהקשרים חברתיים אחרים.

בפרט, ממצאינו מצביעים על הצורך לכלול מרכיבים קיומיים ופנומנולוגיים בטיפול בחיילים. ראינו שהמרואיינים תיארו את הדילמות שלהם כקשות לדיון עם המשפחה ועם המערכות האחרות בחייהם. דומה אפוא שקבוצת תמיכה של מציאות משותפת שתיתן מקום לשיחות כאלו תועיל מאד לחיילים. הבנת המעברים הללו והכרה בהם עוד בטרם נחו ויכלו לעזור מאד לחיילים ולבני משפחותיהם. הצעד הראשון הוא מתן מרחב להקשבה לחיילים, כפי שניתן במחקר זה.

ברמה המעשית, המודל שהוצע כאן רלוונטי לכל מי שבא במגע עם חיילי מילואים וגם לחיילים עצמם. יש לתת להם מענה מערכתי כולל ומוסדר, שיכלול (1) הבנה שהחיילים החוזרים שבים מ"עולם אחר", ושהמפגש בין שני העולמות מורכב מאוד גם לחיילים וגם לחברה הקולטת; (2) הכרה בהקרבה; (3) מתן הקלות ממוסדות ומערכות תוך מודעות לצרכים המיוחדים של השבים, וגם לפני החזרה – למעגל המשפחתי התומך; (4) תכנון מערכות תמיכה של "קבוצת השווים" שילוו בגורמי טיפול מקצועיים; (5) נרמול הקושי – הבנה כי המעברים כרוכים בקושי נפשי אדיר; (6) יצירת מערכות תמיכה מצד חונכים שחו בעבר חוויה דומה, שיסייעו בקליטה בעבודה ובמוסדות להשכלה הגבוהה; (7) במערכות זוגיות, נחוצה סבלנות והבנה שמעברים לוקחים זמן, שתאפשר השלמה עם המרחק שעלול להיווצר בין בני הזוג ופערים בחוויות, בפרשנויות, ובהתמודדויות; ו- (8) כיוון שמשרתי מילואים בוחרים במגוון רחב של אסטרטגיות שיתוף/הימנעות לאורך שלבים שונים של החזרה לשגרה, יש להיות סובלניים כלפי האסטרטגיות האלו, לא לצפות לשיתוף או ל"סיפורים מהחזית", ויש לתמוך בכל אסטרטגיה בה יבחר משרת המילואים. המחקר הנוכחי תורם לכך בשפכו אור על הדילמות המשותקות לא פעם, או האובדות על רקע הצורך המידי יותר להתמודד עם חוויותיהם הטרומטיות של החיילים. הנרטיבים המתועדים בהקשרם מעלים את התרומה התיאורטית כי הדחק הצבאי כרוך גם בדילמות מורכבות שהן מובנות חברתית. הבנת הניגודים המורכבים בין ערכים קולקטיביים ואישיים שמתקיימים בכל שלבי המעבר יכולה לסייע לבני משפחה, לאנשי טיפול כמו גם לחיילים עצמם להיערך לעתיד.

מסירות חיילי המילואים בלטה במלחמת אוקטובר 2023. ההתייצבות לשורות המילואים במלחמה חוצה מגזרים ודעות פוליטיות במערך משרתי המילואים (אם כי, כאמור, הוא מהווה מלכתחילה חלק יחסית קטן מהחברה בישראל).

ברמה הפרקטית, בנוסף לטיפול המסורתי בטרומה, מאמר זה מראה את הצורך בהתערבויות מערכתיות כדי לנרמל את תהליכי החזרה לשגרה. המחקר מראה שהחזרה ל"עצמי האזרחי" מורכבת ושהמעבר ממצב הלחימה לאזרחות קשה. מודל מערכתי זה יכול לסייע רבות למשפחות וללוחמים. בכל אחד

מהשלבים, החיילים צריכים לדעת שהם יכולים להיות גם גיבורים וגם להזדקק לסיוע. הסובבים אותם צריכים לגלות סבלנות ולהעניק תמיכה, במיוחד בעת השלת המנגנונים ההגנתיים הדיסוציאטיביים אשר מפתחים החיילים הקרביים כדי להתמודד בעת קרב.

ביבליוגרפיה

- הורוביץ, ד., וליסק, מ. (1990). *מצוקות באוטופיה: ישראל – חברה בעומס-יתר*. עם עובד.
- הראל, א. (2023). על ההפיכה, על הצבא ועל מחאה וסרבנות בעידן הרפורמה המשפטית, *חברה צבא וביטחון לאומי*, גיליון 5, 90-95.
- לוי, ג. (2007). *מצבא העם לצבא הפריפריות*. כרמל.
- נבו, ב., ושור, י. (2002). *כל העם צבא? שירות המילואים בישראל*. המכון הישראלי לדמוקרטיה.
- עמית, ח., (2018). המיליארדים הסודיים של צה"ל: לאן נעלמו המילואימניקים? *דה-מרקר*. 28.10.2018. <https://www.themarker.com/allnews/2018-10-28/ty-article/premium/0000017f-dc17-d3a5-af7f-febf6e0e0000>
- תמרי, ד. (2012). *האומה החמושה: עלייתה ושקיעתה של תופעת המילואים*. מודן ומערכות.
- Ackerman, R., DiRamio, D., & Mitchell, R. L. G. (2009). Transitions: Combat veterans as college students. *New Directions for Student Services*, 126, 5-14.
- Alden, C., Gomes-Porto, J., & Parsons, I. (2007). *From soldiers to citizens: Demilitarization of conflict and society*. Ashgate.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5®*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association Publishing.
- Ben-Ari, E., Lomsky-Feder, E., & Gazit, N. (2004). *Between the military and civilian spheres*. Publishing House of Israeli Defense Force, 394, 87-95.
- Ben-Dor, G., Pedahzur, A., Canetti-Nisim, D., Zaidise, E., Perliger, A., & Bermanis, S. (2008). I versus we: Collective and individual factors of reserve service motivation during war and peace. *Armed forces & society*, 34(4), 565-592.
- Ben Horin, Y. (2009). *Tested leadership: Commanders in mandatory service commanding over reservist units*. Publishing House of Israeli Defense Force, 394, 420-421.
- Ben-Shalom, U., Rickover, I., Reizer, A., & Connelly, V. (2023). Emergent Veteran Identity: Toward a New Theory of Veteran Identity in Israeli Society. *Armed Forces & Society*, 1, 24.
- Ben-Shalom, U., & Benbenisty, Y. (2019). 'A Time of War': Contextual and organisational dimensions in the construction of combat motivation in the IDF. *Journal of Strategic Studies*, 42(3-4), 371-394.
- Blaich, A., & Melamed, Y. (2007). Post-traumatic stress disorder due to military service. *Medicine and Law*, 168-182.
- Bulmer, S., & Eichler, M. (2017). Unmaking militarized masculinity: Veterans and the project of military-to-civilian transition. *Critical Military Studies*, 3(2), 161-181.

- Bulmer, S., & Jackson, D. (2016). "You do not live in my skin." Embodiment, voice, and the veteran. *Critical Military Studies*, 2(1-2), 25-40.
- Caddick, N., Smith, B., & Phoenix, C. (2015). Male combat veterans' narratives of PTSD, masculinity, and health. *Sociology of health & illness*, 37(1), 97-111.
- Caddick, N. (2018). Life, embodiment, and (post-) war stories: Studying narrative in critical military studies. *Critical Military Studies*, DOI: 10.1080/23337486.2018.1554942.
- Chisholm, A., & Tidy, J. (2017). Beyond the hegemonic in the study of militaries, masculinities, and war. *Critical Military Studies*, 3(2), 99-102.
- Cohen, N., & Arieli, T. (2011). Field research in conflict environments. *Journal of Peace Research*, 48(4), 423-435.
- Daphna-Tekoah, S., & Harel-Shalev, A. (2017). Beyond binaries: Analyzing violent state actors in critical studies. *Critical Studies on Terrorism*, 10(2), 253-273.
- Demers, A. (2011). When veterans return: The role of community in reintegration. *Journal of Loss and Trauma*, 16(2), 160-179.
- Edmunds, T., Dawes, A., Higate, P., Jenkins, K. N., & Woodward, R. (2016). Reserve forces and the transformation of British military organization. *Defense Studies*, 16(2), 118-136.
- Eftekhari A., Ruzek, J.I., Crowley, J.J., et al. (2013). Effectiveness of national implementation of prolonged exposure therapy in Veterans Affairs care. *JAMA Psychiatry*, 70(9), 949-955.
- Faber, A. J., Willerton, E., Clymer, S. R., MacDermid, S. M., & Weiss, H. M. (2008). Ambiguous absence, ambiguous presence: A qualitative study of military reserve families in wartime. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 222-230.
- Gade, P. A. (1991). Military service and the life-course perspective: A turning point for military personnel research. *Military Psychology*, 3(4), 187-199.
- Gilligan, C. (2015). The listening guide method of psychological enquiry. *Qualitative Psychology*, 2(1), 69-77.
- Griffith, J. (2011). Decades of transition for the US reserves: Changing demands on reserve identity and mental well-being. *International Review of Psychiatry*, 23(2), 181-191.
- Griffith, J., & Ben-Ari, E. (2021). Reserve Military Service: A Social Constructionist Perspective. *Armed Forces & Society*, 47(4), 635-660. <https://doi.org/10.1177/0095327X20917165>
- Grossman, G., Manekin, D., & Miodownik, D. (2015). The political legacies of combat. *International Organization*, 69(4), 981-1009.
- Harel-Shalev, A., Huss, E., Daphna-Tekoah, S., & Cwikel, J. (2017). Drawing on women's military experiences and narratives. *Gender, Place and Culture*, 24(4), 499-514.
- Harel-Shalev, A., & Daphna-Tekoah, S. (2016). The "Double-Battle." *Critical Studies on Terrorism*, 9(2), 312-333.

- Harpaz-Rotem, I., & Rosenheck, R. A. (2011). Serving those who served: Retention of newly returning veterans from Iraq and Afghanistan in mental health treatment. *Psychiatric Services*, 62(1), 22-27.
- Hayman, A. (2004). *Reservist alignment, Israeli Defense Force, and the Israeli society*. Publishing House of Israeli Defense Force, 394, 4-13.
- Hendel, Y. (2008). Return of reservist formation. *Strategic Newsletter*, 10, 4-17.
- Hoge, C. W., & Castro, C. A. (2012). Preventing suicides in US service members and veterans: Concerns after a decade of war. *Jama*, 308(7), 671-672.
- Huberman, M., & Miles, M. B. (2002). *The qualitative researcher's companion*. Sage Publications.
- Huss, E. (2015). *A theory-based approach to art therapy: Implications for teaching, research and practice*. Routledge.
- Hynes, R. (2015). Army civilians and the army profession. *Military Review*, 95(3), 71-77.
- Knight, M., & Ozerdem, A. (2004). Guns, camps, and cash: Disarmament, demobilization, and reinsertion of former combatants in transitions from war to peace. *Journal of Peace Research*, 41(4), 499-516.
- Kriesberg, L. (2000). Negotiating the partition of Palestine and evolving Israeli- Palestinian relations. *The Brown Journal of World Affairs*, 7(1), 63-80.
- Lander, L., Huss, E., & Harel-Shalev, A. (2019). Coping with transitions: The case of combat reserve forces. *Clinical Social Work Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00731-1>
- Lester, P., Mogil, C., Saltzman, W., Woodward, K., Nash, W., Leskin, G., Bursch, B., Green, S., Pynoos, R., & Beardslee, W. (2011). Families overcoming under stress: Implementing family-centered prevention for military families facing wartime deployments and combat operational stress. *Military Medicine*, 176(1), 19-25.
- Levy, Y. (2011). The decline of the reserve army. Israeli National Security Research Institution. *Military and Strategy*, 3, 3.
- Lincoln, Y. S., & Denzin N. K. (2003). *Turning points in qualitative research: Tying knots in a handkerchief*. AltaMira Press.
- Lomsky-Feder, E., Gazit, N., & Ben-Ari, E. (2008). Reserve soldiers as transmigrants: Moving between the civilian and military worlds. *Armed Forces & Society*, 34(4), 593-614.
- Manekin, D. (2017). The limits of socialization and the underproduction of military violence: Evidence from the IDF. *Journal of Peace Research*, 54(5), 606-619.
- Medina, L. (2013). *Reserve service in the Israeli Defense Force: Israeli society guide*. Shmuel Neman Institute of National Policy Studies, 55-80.
- Milgram, N. A., Orenstein, R., & Zafrir, E. (1989). Stressors, personal resources, and social supports in military performance during wartime. *Military Psychology*, 1(4), 185-199.
- Peri, Y. (2018). *The Military in Israeli Politics*. OUP

- Rose, S., VanDenKerkhof, E., & Schaub, M. (2018). Determinants of successful transition literature review. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 4(1), 90-99.
- Tiargan, R. (2016). Different Reflections of the Motivation to Serve in the IDF. *Military Service in Israel*, 61-76. <https://www.jstor.org/stable/resrep17014.9>
- Ursano, R.J., Bell, C., Eth, S., et al. (2004). Practice guideline for the treatment of patients with acute stress disorder and posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 161(suppl 11), 3-31.
- U.S. Department of Veterans Affairs. (2015). Prolonged exposure therapy. Aug 14, 2015. Retrieved from: www.ptsd.va.gov/public/treatment/therapy-med/prolonged-exposure-therapy.asp.
- Walker, W. E. (1992). Comparing army reserve forces: A tale of multiple ironies, conflicting realities, and more certain prospects. *Armed Forces & Society*, 18(3), 303-320.
- Wheeler, D. P., & Bragin, M. (2007). Bringing it all back home: Social work and the challenge of returning veterans. *Health & Social Work*, 32(4), 297-300.