

“על רגע של דיבור מקץ שנים של שתיקה”

ד"ר דפנה ליבר, אריאל יוחנן
הקרייה האקדמית אונו
יוני 2025

דור המפקדים של מלחמת לבנון השנייה, שגדלו להיות מפקדי מילואים במלחמת "חרבות ברזל" שיחה ויצירה באומנות על מה שלא ניתן לדבר אודותיו.

תקציר

המאמר עוסק בחוויות רגשיות של מפקדים שלחמו במלחמת לבנון השנייה, ובהתבוננות על תהליך עיבוד רגשי דרך יצירה אמנותית, בהקשר של השתנות גברית, טראומה בין-דורית והשתיקה שאופיינה לשיח הצבאי-גברי בישראל. סקירת הספרות בוחנת היבטים של טראומה, השתנות סוציולוגית בדמות הלוחם ובהשפעת המלחמה, וכן בפיתוח צבאי של מסעות המאפשרים עיבוד רגשי. המחקר האיכותני כלל תהליכי יצירה אמנותית המתייחסת למלחמת לבנון השנייה ולמלחמת "חרבות ברזל" ודרך ניתוח יצירות אמנות שיצרו משתתפי המחקר, נשזרים שלושה צירים מרכזיים:

1. **הגבריות המשתנה** – תנועה מדמות הלוחם השותק והקשוח לעבר גבריות רגישה, מתבוננת ואבהית.
2. **ההעברה הבין-דורית** – השתיקה והכאב שמועברים בין דורות של לוחמים דרך נרטיב צבאי נוקשה, והאפשרות לשיח חדש שנפתח סביב מלחמת חרבות ברזל.
3. **החומר האמנותי כעדות רגשית** – שימוש בצבעים, קווים וחללים בציור כמדיום המבטא עיבוד, הדחקה או פיצול – לעיתים גם מבלי מילים.

המחקר מצביע על הפוטנציאל המרפא של יצירה אמנותית כ"מרחב פוטנציאלי", המאפשר חיבור בין זיכרון לבין רגש, בין עבר להווה. הוא מציע כי פעולה אמנותית מאפשרת לא רק עיבוד אישי אלא גם שינוי חברתי בתפיסת הגבריות, קידום שיח רגשי בצבא, והעברת מורשת אחרת לדור הבא של הלוחמים.

המאמר ממליץ על הרחבת שיח רגשי בצה"ל באמצעות כלים אמנותיים, קידום הכשרות לחוסן רגשי, ותהליכים בינדוריים של ביטוי ושיח, מתוך תפיסה היברידית המשלבת בין חוזק ללחימה לבין רגש, שיתוף ויכולת להחלים.

מילות מפתח: טראומה בין-דורית, גבריות משתנה, שתיקה וביטוי רגשי, אמנות ככלי עיבוד, פוסט-טראומה צבאית

Intergenerational Trauma, Changing Masculinities, Silence and Emotional Expression, Art as a Processing Tool, Military Post-Traumatic Experience

Dr. Daphna Liber, Ariel Yohanan

Ono Academic College June 2025

The generation of commanders from the Second Lebanon War, who became reserve commanders in the "Swords of Iron" War: Conversation and artistic creation about what cannot be spoken.

Abstract

This article explores the emotional experiences of commanders who fought in the Second Lebanon War and examines the process of emotional processing through artistic creation. This is viewed in the context of changing masculinity, intergenerational trauma, and the silence that characterized Israeli military-masculine discourse. The literature review examines aspects of trauma, sociological changes in the image of the warrior and the impact of war, as well as military developments of journeys that facilitate emotional processing.

The qualitative research involved artistic creation processes related to both the Second Lebanon War and the "Swords of Iron" War. Through the analysis of artworks created by the research participants, three central axes are interwoven:

1. **Changing Masculinity:** A shift from the silent and tough warrior figure towards a more sensitive, introspective, and paternal masculinity.
2. **Intergenerational Transmission:** The silence and pain transmitted between generations of fighters through a rigid military narrative, and the possibility of a new discourse that has opened up around the "Swords of Iron" War.
3. **Artistic Material as Emotional Testimony:** The use of colors, lines, and spaces in painting as a medium expressing processing, suppression, or splitting – sometimes even without words.

The research highlights the healing potential of artistic creation as a "potential space," enabling a connection between memory and emotion, between past and present. It suggests that artistic action allows not only for personal processing but also for a social change in the perception of masculinity, promoting emotional discourse within the military, and transmitting a different legacy to the next generation of fighters.

The article recommends expanding emotional discourse in the IDF through artistic tools, promoting training for emotional resilience, and intergenerational processes of expression and dialogue. This is based on a hybrid concept that combines strength and combat with emotion, sharing, and the ability to heal.

Keywords: Intergenerational Trauma, Evolving Masculinity, Emotional Silence and Expression, Art as a Processing Tool, Military Post-Trauma

מבוא

הפילוסוף לודוויג ויטגנשטיין כתב כי "מה שלא ניתן לדבר עליו, על אודותיו יש לשתוק".

ויטגנשטיין האמין שגבולות השפה שלנו הם גם גבולות העולם שאנו יכולים לתפוס ולדבר עליו באופן בעל משמעות. מה שאינו יכול לבוא לידי ביטוי בשפה לוגית, אינו יכול להיות מובן או בעל משמעות עבורנו.

כך שתקו לוחמים רבים, במשך שנים רבות. המלחמות הותירו אותם עם עוצמות, תובנות, כאבים ופציעות- לא תמיד עם מילים, לדבר את אשר הרגישו, את הרגעים שחוו.

דור ועוד דור, העברה בין דורית, כאב ושתיקה בין דורית, כאב של לוחמים שעובר בין השתיקות, הציפיות והסודות הלא מדוברים.

ולאור המורשת הזו ואל מול צללי המלחמות גדל דור נוסף, דור לוחמי "חרבות ברזל". מלחמה שונה מאלו שהכרנו, מלחמה שמזמנת את רגעי שבירת השתיקה, בתחילת הקרבות כאירוע פרטי של המפקדים, ובהמשך כאירוע מאורגן של המערכת הצבאית, וכיום בפקודה המחייבת תהליך של עיבוד רגשי של חווית הלחימה מיד עם היציאה מאזורי הקרבות.

אנו עדים להיווצרות של שיח חדש, המניח כי בהקשרי היווצרות הטראומה ומניעתה "כשהתודעה שלנו זוכרת-הגוף חופשי לשכוח" (אטלס, 2022).

זוהי תמונתה של תקופה, תמונתו של דור. היא נמתחת על ציר הזמן מימי מלחמת יום הכיפורים ועד לתוך מלחמת חרבות ברזל.

התנועה של מי שנולדו בתקופת מלחמת יום כיפור, גדלו, לחמו ופיקדו במלחמת לבנון השנייה וכיום הם מפקדים במילואים, הורים לילדים, ילדיהם לוחמים במלחמת חרבות ברזל. עם השנים אותם מפקדים פיתחו דיבור פנימי, טוו שיחה על החוויות הבולטות, הבוועטות, אלו שהפכו לסיפורי גבורה ומורשת קרב, לצד אותן חוויות מושתקות, נשכחות, מוצלות שמשפיעות לא פחות על התרחשויות בצירי החיים. עשייה לצד הימנעות, השראה לצד תסכול, העברת המורשת אל הדור הצעיר על גווניו הזוהרים והאפלים גם יחד.

המלחמה הנוכחית והשיחה המתפתחת מאפשרת לנו לחוות את התפר הבין דורי, התפר בו שתיקה אחת מסתיימת עם התפתחות השיחה של הדור החדש. היכולת לשמוע את משק כנפי ההיסטוריה ברגעים בהם היא משתנה והשיחה של דור משתנה גם.

חוויות מושתקות משפיעות על חיינו לא פחות, ולעיתים אף יותר, מאלו המדוברות והמעובדות. מלחמות וכאב, טראומה וגבורה מספרים סיפור עטור בצבעים מסוימים, המאפשר עיקוף אלגנטי וממשי של צירי הכאב, האשמה והתסכול. חוויות אלו הובילו את המפקדים הבכירים ממלחמת לבנון השנייה למציאת מקום של ביטוי באזרחות של הפוטנציאל ושל המגע עם הכאב, והוא פוגש אותם שוב בחוויית הלחימה הנוכחית, מול דור

צעיר ומול חווית הלחימה שלהם כמפקדים ואל מול ילדיהם החיילים, כל החזיתות בו זמנית במתקפת פתע של ה7 באוקטובר.

מחקר זה מציג דרך ביטוי אומנותי, את ייצוגי התחושות, אודות מה שהושתק בחוויית המפקדים שהובילו ונלחמו במלחמות ישראל הקודמות. הנחקרים ילידי שנות השבעים שגדלו בימי מלחמת יום הכיפורים, הפכו לחיילים, לוחמים ומפקדים במלחמת לבנון השנייה ובצוק איתן, היום בעשור השישי לחייהם הם אנשי מילואים בציר התכנון.

המאמר יבחן כיצד יצירה שאינה מילולית יכולה להמחיש תהליך בין-דורי זה של שבירת שתיקה ועיבוד רגשי. הטענה המרכזית היא כי אמנות וביטויים לא מילוליים יכולים לשמש ככלים משמעותיים להמחשת ולעיבוד חוויות אלו, תוך ערעור על תפיסות גבריות מסורתיות המעודדות איפוק רגשי.

המחקר יציע כלי התערבות בין-דורי, דרך השיח האומנותי המאפשר רציפות על פני קיטוע, שיחה על פני השתקה, וכלים המעודדים דיון בין-דורי משפחתי וקבוצתי במקום שתיקה או הכחשה שהופכות את חוויות הלחימה לנוכחות גם אם לא מדוברות, רוחות רפאים הנוכחות מדור לדור.

תפקיד המודל לסייע במימוש הפוטנציאל שנחסם מכח ההכחשה, השתיקה, חווית הבידוד והאשמה, במטרה לפרק, ולו במעט, את כבלי השתיקה שבאתוס הלוחמים, שבעטיו גדל דור שנושא בקרבו בשתיקה נאצלת את אימת המלחמה של הדור הקודם וזה שלפניו.

נגיעה אישית לנושא

אריאל: מלחמת לבנון השנייה בה פיקדתי על גדוד 101 בחטיבת הצנחנים, הינה חוויה מעצבת מאוד בחיי. חווינו ארבעה קרבות, מהמרכזיים שהיו, סיימנו את המלחמה עם שבעים ושלושה פצועים וחמישה הרוגים, ובתום המלחמה, במעבר לתעסוקה המבצעית בשכם, הגדוד לא קיבל ימי חופש וזמן התארגנות. מציאות זו יצרה מצב, בו אירועי המלחמה לא דוברו ולא עובדו בצורה סדורה. הידיעה כי משנה לשנה, ישנם יותר ויותר לוחמים מהגדוד שלי המצטרפים למעגל של אלו שנפגעו נפשית מהמלחמה, בדרגות חומרה שונות, עיצבה אצלי תחושה עמוקה, שלא מימשתי את האחריות הפיקודית שלי כלפי לוחמי והמפקדים שתחתי, הרגשתי שלא שחררתי אותם בצורה טובה לחייהם באזרחות.

שנים אחרי בשנת השחרור שלי מהצבא אני בוחר להקים את מסע בחזרה לעתיד שמאפשר בפעם הראשונה ללוחמות וללוחמים בצבא לעבד את החוויות שלהם מהשירות המבצעי שחוו, ומאפשר להם לצאת חזקים יותר לשלב הבא שלהם בחיים- לעולם האזרחי.

מתוך המפגש עם עשרות אלפי לוחמות ולוחמי צה"ל בשנים בהם המסע קיים, הבנתי את כוחו של השיח הרגשי והעיבוד המנטאלי לחוויות המעצבות אותן הם עוברים בשנות שירותם בצה"ל. שיח המאפשר להם לקבל חלקים נוספים הקיימים בהם ולגלות יותר סלחנות כלפי עצמם.

דפנה: במהלך שנותיי כפסיכותרפיסטית אני פוגשת את הסודות, את הלוחמים, את מחירי השתיקה ואת הרגע בו ניצני האפשרות לשיח מגיחים מתוך אדמת הכאב. אך את הסודות והשתיקה אני מכירה עוד מילדותי.

אבי היה מהנדס ממקימי הכור בדימונה, עברו היה אפוף סודות ושתיקה מסקרנת.

מבטים רבי משמעות וחסרי פשר מול מהדורות חדשות לאורך השנים.

הסודות, הסקרנות והשפעותיה בוערות בי שנים, המפגש עם המלחמות ועם סודות העבר במפגש עם ההווה, מולידים את המחקר הזה, השואף להתחקות אחרי רגעים של דיבור מקץ שנים של שתיקה. רגעים שאולי יוכלו להתממש במקום כל כך הרבה רגעים שלא זכו להיות.

רקע תיאורטי

טראומה, חוויות עבר קשות, תחושות לא מדוברות, נותרות כמו נשורת רדיואקטיבית. המחשבה כי השתיקה אודות מה שהתרחש מאפשרת העלמה של המציאות הכואבת שהתקיימה, מסתמנת כשגוייה. העבר שאינו מדובר יוצר מרחב של שתיקה, אזורים של שיח שלא יכול להתקיים. עם הזמן נוצרת כמו גדר בלתי נראית המתחמת את הנושאים עליהם מותר לדבר, למול הכאבים בהם אסור לגעת. כיון שאין שילוט על הגדר ולא ברור מה היא מסתירה או מה מצוי מאחוריה, בדינמיקה התוך אישית והבינאישית נוצרים אזורים מפורזים נרחבים יותר. הקושי לדבר, למשל, על פציעה מוסרית, תחושות אשמה, ארועי לחימה, הולך ומתרחב כך שאזורי השיח מתכווצים. וכך סביב הנושאים הללו, או סביב מועדים בשנה שמייצגים את הארועים האלו או ההיזכרות הפוטנציאלית בהם, הולך ומסתמן פער, מרחב מסוכן ורדיואקטיבי במובן שמהו מתקיים בו שהוא פעיל, מסוכן אך לא תמיד נראה לעין, אי אפשר לשאול לגביו או לפתוח אותו לשיח. ובתוך הבית, בזוגיות וגם אל הילדים עובר שיעור בשקט ואי הדיבור שמקיף כאב, פצע או סוד.

העברה בינדורית מסתיימת כשמישהו מיישיר מבט אל הכאב הלא מדובר ומדבר על מוות, על פגיעות על אשמה על אחריות, ממיר את הבושה בשיחה שלא התאפשרה קודם. בסליחה, בנוכחות עם הכאב ויצירה של סיפור חדש, של אפשרות חדשה לדבר על הפגיעות. במלחמת "חרבות ברזל" שפגשה את הצבא והאזרחים את החזית והעורף בו זמנית, גוייסו דפוסי פעילות קהילתיים שסייעו לקהילות להשתקם, דפוסים של שיח, של עשייה משותפת שמטרתה הייתה לעבד את הכאב ולהתחיל ליצור שיקום תוך הכרה במה שאבד ובאבל המתקיים בציר פרטי וקהילתי.

במסגרות הצבאיות לראשונה החל השיח המיידית אודות הכאב, האובדן, הפחדים והטראומה שנצרכה.

השיח הצבאי שנשען על יסודות מסעות "בחזרה לעתיד" ותרבות העיבודים שהתפתחה בו, ומוזן גם מתהליכים חברתיים שהתרחשו בשנה זו בזירות אזרחיות של עבודה קהילתית, טיפול ושיח אודות הטראומה והאבל. שילוב התהליכים הללו איפשר לראשונה בהיקף שכזה את האפשרות ל"נרמל" את הכאב הנפשי, להגמיש את דמות הגיבור והלוחם ולאפשר מקום לשיח רגשי, לדמעות ולכאב. בנוסף התאפשר והתרחב הטיפול של המוסדות והרשויות בפגיעות נפשיות ותופעות פוסט טראומטיות של הלוחמים במלחמת "חרבות ברזל", ולצידם גם של אלו שלחמו במלחמות קודמות והמציאות הכואבת סביבם גרמה להעלאת הכאב ופתיחה מחודשת של פצעים שלא החלימו כראוי, אלא הושתקו על ציר הזמן.

סקירה זו תתמקד במושגים של העברה בין-דורית של טראומה ושתיקה, טראומה והשלכותיה הנפשיות, תפיסות גבריות בצבא, ותפקידה הפוטנציאלי של יצירה לא מילולית בעיבוד רגשי.

עבודה זו תסקור את השילוב שבין התהליך התרבותי והתפתחות דמות הלוחם הישראלי בציר ההיסטורי-סוציולוגי, תתייחס לטראומה משמעותה והיבטיה בציר פסיכולוגי וסוציולוגי. ותסקור מידע ייחודי אודות התפתחות המענים הצבאיים בתחומי הרווחה הנפשית ובריאות הנפש. צירים אלו ישתלבו לכדי תמונה מעמיקה אודות השיח והשתיקה, הלחימה וההעברה הבינדורית ואל דור המפקדים שגדל אחרי מלחמת יום כיפור ולחם במלחמת לבנון וחרבות ברזל.

תגובות קרב, העברה בינדורית -סיומה של שתיקה ממארת

מלחמת "חרבות ברזל" העלתה את השיח אודות תגובת קרב לכותרות החדשות ולליווי נפשי של הלוחמים בשטח ובעורף. עם זאת עד מלחמת יום הכיפורים התכחש צה"ל לתגובות קרב. לטענת החוקרים, הצבא אפילו צינזר חומר מדעי, שעשוי היה לסייע במחקר ובטיפול. כמויות גדולות של פדויי שבי ושל הלומי קרב במלחמת יום הכיפורים ובעקבותיה ביטלו את האפשרות להתכחש לתופעה זו. עלה הצורך בטיפול נפשי ומענה להלומי הקרב, במערכת הצבאית שירתו באותה תקופה חמישה פסיכיאטרים בלבד ללא הכשרה סדורה או כלי התערבות וטיפול מותאמים (ברגמן ומלצר, 2004).

העברה בין-דורית עוסקת ברוחות הרפאים המועברות מדור לדור דרך מנגנון פסיכולוגי מודע ולא מודע. דפוסים רגשיים, סודות ואירועים שלא דוברו יוצרים מערכי נאמנויות בתוך המשפחה, אתוסים ו"מורשת קרב" שמייצרת מערך של תחושות והתנהגויות שמקורן לא ברור ואף לא נגיש לחקירה או בירור מעמיק (Boszormenyi, Nagi and Ulrich, 1981).

במחקרים המעטים המתקיימים בתחום עולה כי הרצף ההיסטורי מועבר מהורים לילדיהם והופך לחלק בלתי נפרד מהחוויה האישית. גמפל שטבעה את המושג "הרדיואקטיביות של הטראומה" מתייחסת לאנשים שלא חוו את האירוע הטראומטי הישיר, אך "הנשורת הרדיואקטיבית" הבלתי נראית סביבם משפיעה על חייהם. במציאות תרבותית, זהותית ומשפחתית ממשיכה הנשורת להיות גורם אקולוגי המשפיע על אופיים, התנהגותם ועשויה לסמן מסלולי חיים, כאבים ושיאיות מבלי להיות עדים למקור הקרינה הרדיואקטיבית המכוונת את מסלולם (Gampel, 1984).

אטלס (2022) ממפה בצורה מרגשת את האופן שבו חומר רגשי שנותר לא מעובד, וחלקי חיים שלא נבחנו נוטים להדהד דור אחרי דור. חומרים רגשיים, צלקות ואזורים לא מדוברים מהעבר האישי, התרבותי והמשפחתי משפיעים מהעבר על ההווה שלנו. סיפורים המתעקשים להישמע, בכדי לקבל את מקומם, לשאוף לחזור אל המקום של השיבוש מתוך שאיפה לריפוי, שחרור מדפוס שכופה עצמו באופן לא מודע. במטרה ליצור חיים בהם יש יותר מרחב של בחירה, לאחר שיושמעו הקולות המשותקים, רוחות הרפאים יוכלו להתפוגג.

במדינת ישראל שחוותה במגוון מגזרים את הפצע העמוק של ה-7 באוקטובר, מתקיימת שעת מבחן משמעותית, ברגעים הקריטיים מתאפשרת בחירה במסלול הכחשה והדחקה הכולל שתיקה ויצירת אתוס לא מדובר שימשיך לבנות נרטיב רב-דורי במדינת ישראל.

לחילופין מתקיים מסלול המבטא רצון לשיח. שיחות שלא התקיימו בעבר מתממשות עכשיו על אף הקושי, בזירות אישיות, בקבוצות ובקהילות. באופן תקדימי גם בצבא, לאור הנחיית מקבלי ההחלטות בצבא, מתחייב שיח עיבוד רגשי של התכנים שעולים בתוך המשימות הצבאיות והצוותים הלוחמים. השיח שמתאפשר לראשונה מתוך הבנת הסכנה שבשתיקה, ומחיר האילמות הפוסט טראומטית, זו המתגבשת בהעדר מילים ולוכדת טראומה בזירת הגוף והמרחב המשפחתי והקהילתי.

ציר היסטורי- מהדואליות, דרך וודאות אל השבריות

טרם נעסוק בארועי ההווה והשלכותיו לעתיד, יש מקום למבט אחורה. הציר ההיסטורי עובר דרך המורשת, הסיפור שלנו, כעם הנלחם על הקמת המדינה והבטחת קיומנו בה, ציר העוסק בהישרדות, בסיפורי מלחמות. נרטיב שמלווה אותנו מסיפורי התנ"ך, דרך חוויות גלות והשמדה, ממשיך עם דור מייסדי המדינה, ועד ימינו אנו. המבט על השינויים בציר הרגשי, ההתפתחות החברתית, זהות הלוחם, הגבריות הישראלית והצבא המשתנה, נעוצים בשורשי התפתחות הנרטיב והאתוס של הלוחם היהודי, הציוני.

יש ערך במבט אל דור לוחמי תש"ח שחיו בתקופה דואלית. הם זכרו את חייהם בימי המדינה שבדרך, את רגע הקמת המדינה ואת החיים במדינה שזה עתה הוכרזה ריבונותה. הדואליות הזו בחוויה ובמבט העניקה להם את הפליאה והחוויה כי החיים כאן אינם מובנים מאליהם.

בדורות הבאים נשמרה מעט מחוויית הטריות ואולי השבריריות, אך המבט הדואלי והזיכרון ההיסטורי הולך ונשחק ככל שהמדינה הצעירה מתבססת והיא אינה עוד פלא של בריאה, אלא תפיסת המציאות המיידית והיומיומית. בדור הרביעי הנוכחי, המדינה וקיומה הם נתון קיים וחוויה של מציאות יציבה ונצחית. התזכורת של ארועי אוקטובר מביאים למודעות את חווית השבריריות, זיכרון הגלות והעדר מקום בטוח וחוויה בהירה ואפוקליפטית של שברון המובן מאליו (גודמן, 2024).

הציננות כפי שמתאר אותה גודמן (2024) הציבה שני סוגי גבולות: בזמן ובמרחב. הקמת המדינה מסמנת את הגבול בציר המרחב, כמפה המשרטטת את התחום בו מתקיים מרחב ריבוני ישראלי למול היתר. ציר הזמן מסומן עם הקמת המדינה כנקודה בזמן מעבר לה לא ניתן לפגוע ולחזור על זוועות העבר.

פריצת הגבולות שהתרחשה ב7 באוקטובר קוראת תיגר על היכולת להגן על גבולותינו וביטחוננו בתוך המדינה, ובו זמנית קוראת תיגר על ציר הזמן המניח כי אירועים מסוג זה הם התרחשויות שמקומם בעבר. גודמן מתאר אותו כחור שחור שהעוצמה וכח הכבידה בו אימתיני עד שהוא משבש את הזמן והמרחב ושובר את החוקים המוכרים לנו.

במחקר זה נרצה לטעון כי בציר הזמן מתקיים תהליך שמשנתנה בקצב איטי ונוגע באתוס הלוחם, המפקד, סיפורי הגבורה היהודית מימי הגלות דרך הקמת המדינה ודרך מלחמות ישראל. האתוס של הלוחם הקשוח שמחניק דמעה, בולע את הקושי והכאב ונותר חסון וחייכן, נסדק מול מציאות החושפת לאיטה את הפציעות מהקרב, אלו שנראות ואלו ששקופות. עוצמת השבר והיקפו עם אירועי ה7 באוקטובר שפגע בציר אזרחי וצבאי בו זמנית, קידם ואיפשר שימוש במילים ואבחנות המתייחסות לפגיעות הרגשית, לפציעות המורליות ולנכויות שקופות שלא נראות לעין. כמו כן נכנסו לשימוש כלי עבודה ושיח מהזירה הטיפולית האזרחית לשימוש תדיר בזירה הצבאית, באמצעות בעלי מקצוע בתחום בריאות הנפש ובאמצעות המפקדים בשטח, לראשונה בהיקף ובאינטנסיביות שכזו.

העוצמה, ההיקף, התדהמה והקיצוניות של ארועי ה7 באוקטובר, הלוחמים שלקחו חלק בימי הטיהור ביישובי העוטף והבלימה שבעקבותיו, ההגנה והלחימה בהמשך בעצימות שונה בזירות שונות. יצרה מצב של העדר מובחנות בין חזית ועורף, וכן האצה על ציר הזמן של התפרצות עוצמת כאב ופליאה בציר אישי, משפחתי, קהילתי ולאומי. תחושות של אבל התערבבו בתחושת אשם, אימה הייתה מעורבת בסיפורי גבורה, כוחות התחלפו בתשישות מוסרית, וצוותים מלוכדים התפצלו בין אבל, פציעה וקושי להמשיך במשימות הלחימה.

וכאילו בין רגע, אבל למעשה כקפיצת מדרגה, הופך השיח של הרגש, ביטויי הכאב, הלגיטימציה לבכי, החשיבות שבפינוי הזמן והמרחב לאפשרות לשיח ושיתוף של הקצינים ושל הלוחמים כאמצעי התמודדות עם התרחשויות המלחמה. ועבור חלק מאנשי המילואים יצירת אוצר מילים לפענוח מילים של מלחמות אחרות רגשות שלא דוברו.

קלאוזביץ מתאר את המלחמה כ"ממלכת אי הוודאות" סיטואציה בה צפויים בוודאות, אירועים לא צפויים שאינם ניתנים לחיזוי. ממלכה זו של אי וודאות לא מוכרת לנו בחיי היומיום, ובעולם מתקדם ודיגיטלי צמצום אי הוודאות, הגברת אזורי הידיעה וחווית השליטה הולכת ומתעצמת. המציאות הדיגיטלית, בה אנו חיים, מעניקה לנו חוויה של וודאות ואף (אשליית) שליטה על המתרחש בעולמנו. במגע במסך הטלפון ניתן לקנות, למכור, לנסוע, להכיר, להיפגש ולנווט. שיברונה של חווית הוודאות ואובדן השליטה מהדהדים עוד יותר למול הנסיון המתמיד של יציבות וודאות ושליטה במגוון מרחבי החיים (ליבר, 2022). התמודדות עם התחושה כי למול עולם ששואף לשליטה וודאות, אנו ממשיכים ומתקיימים בימי הלחימה ב"ממלכת אי וודאות מתמשכת" מעוררת חרדה ואי שקט.

גודמן (2024) מיטיב לתאר את האופן בו המלחמה הפעילה שני תהליכים משמעותיים בחברה הישראלית. זעם המעורר אותנו לפרוק ולפרק, והשראה המעודדת אותנו לבנות. מערכת רגשית של סולידריות שהופעלה באופן מידי עם תחילת הלחימה והתעלתה מעל לסכסוכים הפנימיים שאפיינו את החברה השסועה במחזורינו במהלך 2023, רגעי הסולידריות הללו מתקיימים עדיין, על אף האתגר, דרך מפגשים במסגרת הלחימה וגם במסגרת השיח הרגשי המתקיים בעיבוד בעקבות הלחימה.

הפעלת מערך עיבוד לחימה, עליו יורחב בפרק הבא, נשען על מסעות "בחזרה לעתיד" שפותחו במטרה לסייע לחילי צה"ל להשתחרר באופן מיטיב לאזרחות. השיח הרגשי שחדש במסגרות אלו של מערכות לוחמות וגבריות ברובן, מאופיין ברצון לעבד את החוויה במטרה להימנע מלכידת החוויה ורישומה בגוף ובנפש כציר פוסט טראומטי, בכך מבקש העיבוד לחקור את ה"כאן ועכשיו", את חווית הלחימה המשותפת המיידית והזמינה בזיכרון קרוב. בכך ניתן לעסוק בחווית הסולידריות, מרכיבי החוסן, החיבור וההשראה ולא לשקוע אל המפריד והמעורר זעם.¹

ששון לוי (2006) כותבת על דמות הלוחם היהודי בארץ ישראל, כשהשאפה לעלות ארצה כציוני, מתחלפת בדמות הלוחם המקומי הנושאי איכויות ואפיונים של ה"צבר" המחוספס והקוצני. במקום איש הפלמ"ח המוכן למות למען המטרה הקולקטיבית, התעצבה דמות הלוחם המבטא גבורה, יכולת להתגבר על כל קושי. וביטויים של גבריות אישית מקבלים יותר בולטות מאשר ההיבט הלאומי. מושם דגש על היוקרה, הערכה והון החברתי שנצבר משרות מסוג מסוים בצבא. וכך מועבר לבני הדור הבא מורשת הנוגעת בחשיבות הגיוס לצבא

¹ בסיפורים המשותפים של הלחימה, השהות בנמ"ר ובטנק, במגנן בעזה ובמוצבים בצפון שמענו הרבה מהלוחמים על חווית ה"כאן ועכשיו" שנראה כי שמרה עליהם מפיצול, אפשרה להחזיק סולידריות, חרדה קיומית משותפת, פחות זעם ויותר השראה, לעסוק במה שמחבר ולא מה שמפריד בין האנשים השונים כאזרחי המדינה בתקופה מורכבת זו.

והתמודדות על תפקידים מסוימים. הזהות המגדרית הגברית בצבא מהווה מרכיב יסוד בתשתית הצבאית, ומשקפת תפיסות גבריות מסורתיות הכוללות ציפיות נוקשות לגבי חזק, עמידות וגבורה, גם במצבים של חוסר אונים ופגיעות (בוקובה 2017). דמות הגבר ה"צבר" בישראל מאופיינת גם היא בסממנים חיצוניים רגשיים והתנהגותיים המדגישים כוח ואיפוק (אלמוג, 1997).

בין מלחמות – הבשלת המבט וטרנספורמציה של תודעה

סקירת אירועי המלחמה והשפעותיה יכולה להיעשות לאורך עשורים שונים ובהקשרים מגוונים מתוך ההיסטוריה הביטחונית של מדינת ישראל. עם זאת, הבחירה להתמקד במחקר זה במלחמת לבנון השנייה ובמלחמת "חרבות ברזל" נובעת מהזדמנות ייחודית לבחון תהליך של שינוי והתפתחות בקרב משתתפים שהיו מפקדים צעירים בעת הלחימה ב-2006, וכיום, כבוגרים, הורים לחיילים ואף שותפים בעשייה הצבאית והחברתית, מביאים מבט אחר.

המפגש המחודש עם חוויות הלחימה מתרחש מתוך מקום אישי ובשל יותר, המשלב תודעה הורית, מודעות רגשית, ונכונות לפעול למען הדור הצעיר לא רק בזירה המבצעית אלא גם במרחב הנפשי, בשיח, בתמיכה, ובעיקר בניסיון לצמצם את השפעות הטראומה. כך נבנית תנועה מהשתיקה והכאב האישי של העבר, לעבר אחריות מעצבת, מלווה ותומכת עבור הדור הבא של הלוחמים.

מלחמת לבנון השנייה, שהתרחשה בקיץ 2006, הייתה יותר מסתם עימות צבאי; היא הייתה אירוע בעל השלכות חברתיות ותרבותיות עמוקות על החברה הישראלית. מנקודת מבט סוציולוגית, ניתן להתבונן עליה ועל רכיבים שמתקיימים גם לתוך זירת הלחימה הנוכחית:

1. השפעה על הלכידות החברתית והאמון במוסדות

המלחמה חשפה סדקים באמון הציבור במוסדות המדינה, במיוחד בצבא ובממשלה, עקב תחושות של כישלון וחוסר מוכנות. הביקורת הציבורית הנוקבת בזמן המלחמה ולאחריה, כפי שבאה לידי ביטוי בדו"ח ועדת וינוגרד, ערערה את תדמית הצבא כבלתי מנוצח. עם זאת, בתחילת המלחמה נרשמה סולידריות חברתית גבוהה בקרב הציבור היהודי, עם תמיכה רחבה בפעולה הצבאית.

2. השפעה על תחושת הביטחון האישי והקהילתי

ירי הרקטות המאסיבי על יישובי הצפון, שהגיע לעומק המדינה, ערער את תחושת הביטחון של מאות אלפי אזרחים. רבים נאלצו לעזוב את בתיהם ולחיות במקלטים במשך שבועות. עלו שאלות נוקבות לגבי מדיניות הביטחון של ישראל והיכולת להגן על אזרחיה.

3. תפקיד התקשורת והנרטיבים

התקשורת מילאה תפקיד מרכזי בעיצוב הנרטיבים סביב המלחמה. בישראל, בתחילה היה קונצנזוס רחב סביב הצורך בפעולה צבאית, אך ככל שהמלחמה נמשכה ולא הושגו יעדים ברורים, החלו להישמע קולות ביקורת (מתוך דוח ועדת וינוגרד, ינואר 2008).

מסגרת תיאורטית - טראומה והשלכותיה הנפשיות

המונח 'טראומה', שמקורו בלקסיקון הרפואי ומתייחס לפגיעה פיזית חיצונית (אלמוג, 2009), עבר טרנספורמציה סמנטית והושאל על ידי הדיסציפלינות הפסיכואנליטית והפסיכיאטרית לתיאור פגיעה פנימית עמוקה בנפש – מעין 'מכה לאני' היוצרת שבר, קרע פסיכולוגי או פגיעה רגשית משמעותית (פלדמן אצל אלמוג, 2009). הרמן (1992) מנסחת זאת באופן נוקב כ"אסונו של חסר האונים" (שם, עמ' 50), ומדגישה את חוסר האונים המוחלט של הפרט אל מול כוח חיצוני הנתפס כעולה על יכולתו.

המסע ההיסטורי של ההבנה וההתייחסות לטראומה עבר תהליך משמעותי, מהיותה תופעה מודחקת ובלתי לגיטימית בשיח החברתי, להכרה בה כגורם בעל השלכות נפשיות ופיזיות מרחיקות לכת, ומיסודה עם הגדרת תסמונת פוסט טראומה (PTSD) בשנת 1980, בעקבות מלחמת וייטנאם (הרמן, 1992). השפעות הטראומה חודרות לרבדים רבים של חיי היומיום, ומתבטאות בזיכרונות חודרניים, פלאשבקים, הימנעות מתזכורות, עוררות יתר, קשיי שינה וריכוז, ושינויים במצב הרוח (APA, 2013). אנשים הסובלים מפוסט-טראומה עלולים לחוות קשיים ביצירת ושמירה על מערכות יחסים, ירידה בתפקוד בעבודה או בלימודים, ופגיעה משמעותית בתחושת הרווחה הכללית ואיכות החיים. המודעות הציבורית הראשונית לתופעה צפה לאחר מלחמת העולם הראשונה, עם תיאור תגובות קרב קיצוניות בקרב חיילים. אולם, תגובות אלו זכו בתחילה לדחייה ואף לענישה, בטרם התגבשה ההבנה כי ההנחה שניתן "להתרגל ללחימה" היא שגויה, בפועל כל רגע של לחימה מעמיס מתח שגורם ללוחמים פגיעה ביחס ישיר לעוצמת החשיפה ולמשך הלחימה (הרמן, 1992).

בהקשר הישראלי, המאופיין בחשיפה מתמשכת למצבי עימות וביטחון רופף, שיעור הלוקים בהלם קרב גבוה יחסית למדינות אחרות. מחקרים מצביעים על כך שתגובות קרב חריפות ומאוחרות עלולות להקיף 15% עד 40% מסך הנפגעים בלחימה (אליצור ואחרים, 2010). בזמן קרב, החייל נתון בקונפליקט פנימי עוצמתי בין הדחף הטבעי להימלט מסכנת מוות לבין כוחות מניעים חזקים כמו הזדהות יחידתית, תחושת שייכות, קשרי חברות ומפקדים, וגאווה לאומית (אליצור ואחרים, 2010). התמשכות הסכנה עלולה להחליש את הכוחות המניעים ולהגביר חרדה, ובכך להכשיר את הקרקע להתפתחות תגובת קרב חריפה. גורמים נוספים המגבירים את הסיכון כוללים עוצמת אש גבוהה, חסך בשינה, רעב וצמאון, תנאי סביבה

קיצוניים, שיעור נפגעים גבוה, אמון בנשק, רמת אימונים ומידע מהימן על המלחמה (אליצור ואחרים, 2010), כמו גם חוסר יכולת פעולה והגנה עצמית במצבי סכנה.

מנקודת מבט נורוביולוגית, זיכרון טראומטי מאופיין בקיבוע דומיננטי בהמיספרה הימנית של המוח, המעורבת בעיבוד רגשי ואי-מודע. קיבוע זה עלול ליצור 'תקיעות רגשית' המונעת אינטגרציה קוגניטיבית ועיבוד רציונלי של החוויה הטראומטי (Kellerman, 2000). לאור זאת, עולה הצורך בגישות טיפוליות המאפשרות עקיפה של מנגנוני הגנה טיפוסיים, במיוחד בקרב אוכלוסיות כמו לוחמים ומפקדים המתאפיינים לעיתים בריסון רגשי. יצירה ספונטנית ואומנותית מציעה נתיב ייחודי לגשר בין ההמיספרה הרגשית לימנית לבין ההמיספרה הרציונלית השמאלית, ובכך לאפשר עיבוד רגשי עקיף ובטוח של תכנים נפשיים מודחקים (Siegel, 2012). גישה זו טומנת בחובה פוטנציאל למניעת שימור של רגשות שליליים כמו חשש, אשמה ובושה, ולקידום חוסן נפשי ופתיחות טובה יותר להתמודדות עם כאב וקושי (Huss, 2016; Levine & Levine, 2008).

המחקר הנוכחי מבקש לבחון את הקשרי החוסן והשייכות המתאפשרים באמצעות שימוש בביטוי אמנותי ככלי לעיבוד טראומה בקרב לוחמים ומפקדים, תוך ערעור תפיסות סטיגמטיות הרואות בשיח רגשי סימן לחולשה.

טראומה והעברה בינדורית

ההנחה הבסיסית שטוענת שמה שאנו לא זוכרים, נמחק ולא יוכל לפגוע בנו. המחקרים והעבודה הקלינית ממחישים, כי גם מה שאינו זכור ומדובר באופן נגיש, בעל השפעה על חיינו, באמצעות סימנים, שתיקות, סיפורים שלא סופרו, החוויות שחיינו ואלו שאנו נושאים מבלי דעת כמטען מדורות קודמים.

מחקרי מוח ומחקרים אפיגנטיים יודעים לזהות את הרישום הגנטי שמותירה הטראומה, ואת הנטייה המולדת של שורדי טראומה לפתח יותר תסמינים פוסט טראומטיים בעקבות אירועים קשים אליהם נחשפו (אטלס, 2022). כך שדור חדש נולד עם הערכות אבולוציונית פוטנציאלית למטרות שרידות והימלטות, ובפועל חלקם ברגישות רבה חווים תסמינים של טראומה שהם לא חוו בעצמם.

חיינו מעוצבים בידי הנאמר, אך לא פחות מכך מהתחושות שמחלחלות אלינו, דרך האנשים הקרובים לנו, תחושת הסבל שלהם וחווית ה"פנטום" הרגשי, רוחות הרפאים ששייכות לעבר של דור קודם ומתממשות בתוך עולם המציאות כצל המותיר עקבות, בחירות, דרכי פעולה וחסמים הברורים לנו, מבלי שמקורם יהיה לנו בהיר או נגיש.

המידע שאינו נגיש לנו באופן מודע, אצור בגוף ומתגלה דרך סימפטומים גופניים, שמסמלים חלקים שהודחקו. הסודות המוסתרים הללו שעברו הדחקה, במטרה לצמצם את חשיבות

הרגעים הקשים, דרך הנטייה למחוק מהם את המשמעות, ניתוקו של הזיכרון ממשמעות רגשית, והפיכתו לארוע סתמי המדווח באופן לקוני ונטול רגש, ובכך שומרים על מבנה הנפש דרך ההרחקה, האידיאליזציה, הנסיון לבחון את העולם בחלוקה דיכוטומית בין טוב לרע. השמירה הזו הינה אפקטיבית לצורך הרחקת הכאב אך בו זמנית היא מייצרת בידוד של הטראומה וקפסולה המגנה עליה ומונעת את עיבודה ובכך עשויה למנוע את האפשרות לחוות חיים במלואם, תוך בחינת מגוון אפשרויות ורמות חופש גבוהות יותר.

הסוד המופלא של העברה בינדורית

העברה בינדורית היא מושג פסיכולוגי שיש בו חלקים עמומים אפילו כמעט מיסטיים בהתגלות שלהם. במונח העברה בין דורית מתייחסים למעבר של תכנים נפשיים, כמו ערכים, גישות, אמונות, דפוסי התנהגות וגם פתולוגיות (חרדות, חולי, רמות לחץ וכו') בין דור לדור אחריו וזה שאחריו כלומר להעברה של תכנים רגשיים, לעיתים אינם מודעים, בין הורים לילדים. מדובר למעשה בתהליך פסיכולוגי שמעצב במידת מה את האדם לפי מה שחוו הדורות הקודמים לו. בטיפול פסיכולוגי פסיכודינמי ישנה התייחסות לתכנים הללו, שפעמים רבות אינם מודעים, ולהשפעה שלהם על האדם שבטיפול.

המילים הנאמרות, אך לא פחות מכך, השתיקות, התחושות והציפיות הלא מדוברות מבנות את המציאות אליה צומח הדור הבא. העברה בינדורית מתקיימת עד שמישהו נועז מספיק כדי לחשוף את הדפוס הלא מודע ולעצור אותו, לתת לו ביטוי, מילים, תחושות והתנהגויות שמשנות את הציר המשפחתי ההיסטורי.

מודל הקסקדה (Cascade Model) מתבונן על תהליך ההתפתחות כסדרה של מפלים או נקודות צומת בהן מתאפשרת זכות בחירה מתמשכת. העבר במודל זה אינו מוכתב כגורל יחיד המעצב את עתידו של הפרט, אלא כנתיב בו שמורה לו הזכות לבחור את הפניות ואת המשך הדרך. מבט חלופי לתפיסת העברה הבינדורית, הנושאת יותר תקווה ופחות דיכוטומיה, שלא רואה קשר ישיר ובלעדי בין העבר להווה, אלא ריבוי צמתים, השתלבויות ופניות אפשריות שמשפיעות על האדם המתפתח ועל מסלול חייו (Doodge, 2008).

שותפות תפקיד מול בדידות בארועי לחימה

חוויה טראומטית מוגדרת כ"חוויה נאלמת" הנגישה באופן חלקי בלבד לזיכרון ולעיבוד רגשי, מה שיוצר פער בין העשייה לבין יכולת ההתמודדות הרגשית והאינטגרציה (רוט, 2024). קשיי אבל והיכולת ליצור רצף חוויתי אינטגרטיבי, מונעים מהניצולים להחלים.

ואן דר קולק (2021) ממחיש את המצב באמצעות תיאורים של ותיקי מלחמה המתקשים לשוב לחיים נורמליים, תחושה של "מוות מבפנים" ו"נאמנות למתים" מונעת מהם לחיות חיים

מלאים. הוא תוהה מהו הגורם המקבע לוחמים בזיכרונות העבר, אותם זיכרונות מהם הם מנסים להימלט.

בניגוד לתחושה הרווחת, ואן דר קולק טוען שאנו נוטים להכחיש את ממדי הטראומה המתחוללת במציאות קרובה, ומשייכים אותה למקומות "אפלים ורחוקים". חוסר היכולת שלנו כצופים לשאת את הכאב, בשילוב עם קשיי ההזכרות של הסובלים, מובילים לחסימה ולאובדן גמישות נפשית ויכולת לדמיין עתיד.

היכולת לשתף ולעבד את הכאב והטראומה ב"קבוצת שווים", אנשים שחוו חוויות דומות, חיונית להפגת תחושת הבדידות. אמון נוצר בקרב מי שחווה טראומה דומה, ושיח כזה מהווה בסיס להרחבת יכולת הדיבור וההתמודדות גם למעגלים חברתיים רחבים יותר.

צבא, גבריות רגשות- שילוב מאתגר וראוי

השילוב בין צבא, גבריות ורגשות הוא מורכב ובעל חשיבות מיוחדת בחברה הישראלית. הבנת הדינמיקה הזו דורשת התבוננות מעמיקה בתפיסות גבריות מסורתיות ובשינויים החלים עליהן.

ששון-לוי (2006), במחקרה על תפיסת הגבריות בצבא, מצביעה על כך שתפקידים צבאיים שונים מבנים קטגוריות גבריות ואתוסים מגוונים. מדמות הלוחם הקרבי ועד לתפקידים בהיררכיה הצבאית, כל אלו מעצבים תפיסות גבריות ייחודיות. הזהות המגדרית המתפתחת בצבא הישראלי נושאת ערך ייחודי. במדינה בה הצבא אינו רק מוסד משמעותי אלא גם קשור קשר הדוק להגדרתה העצמית, השירות הצבאי מבטא באופן אולטימטיבי את מחויבות האזרח למדינה. גבריות, הוא ממאפייני הליבה של הארגון הצבאי, בעוד שבארגונים אחרים היבט זה עשוי להיות מובלע, בצבא הוא אבן יסוד לתשתית פעילותו.

בוקובה (2017) מתאר בספרו את תפיסת הגבריות כמערך ציפיות קשוחות, הכוללות אלמנטים שפתיים, התנהגותיים ורגשיים. הגבר "גדל" לתוך תפקידו ומפנים ציפיות אלו, לעיתים קרובות ללא חשיבה ביקורתית עצמאית. הציפייה ממנו להפגין חוזק, עמידות וגבורה קיימת גם בסיטואציות בהן הוא חש חוסר אונים ופגיעות. בחברה הישראלית, דמות ה"צבר" כוללת סממנים חיצוניים, רגשיים והתנהגותיים המאפיינים את הגבר ה"נכון" (אלמוג, 1997).

סמנה (2021) מתייחס לכוח הגברי כנתון שיש בו רכיב אשלייתי. על אף שרוב מוסדות הכוח במדינה נשלטים על ידי גברים, הרי שמרבית הגברים אינם שליטי מוסדות אלו, אלא פועלים במבנה בירוקרטי היררכי המנוהל על ידי מיעוט גברי. תפקידים אליהם "הוסללו" עם לידתם

מכוונים אותם להיות "מנצחים" ולא "יצורים מטפלים", ובכך כובלים אותם לנתיב מסויים (כ"ץ, 2009).

הגבריות: הבניה חברתית וציפיות תרבותיות

הגבריות, בדומה לנשיות, היא הגדרה חברתית שהתפתחה מנתון ביולוגי לתהליך חברות תרבותי. תהליך זה מתחיל בגיל צעיר וכולל את כל רכיבי החיים – מלבוש וצבעים, דרך משחקים, ועד לתהליכים רגשיים וביטוי מותאם של תחושות שונות. הציפייה התרבותית מגברים להיות מצליחים ובשליטה, תחרותיים ועוצמתיים, ולהימנע מהבעת חיבה, רגישות או התנהגויות אחרות המזוהות עם נשיות. דמויות גבריות המוצגות באמצעי התקשורת מתייחסות לרוב לדמות סטריאוטיפית המהווה מודל חיקוי, כמו "ג'יימס בונד" ודמויות חזקות אחרות: כאלו שאינן נשברות, בעלות ביטחון ושליטה עצמית ועל סביבתן. אלו הם ערכי ה"גבר הישן".

גרטש (2004) מתייחס למספר מאפיינים גבריים המקשים עליהם במערכות יחסים, וביניהם **בושה, ריחוק רגשי, פחד מנשיות, התעסקות עצמית והרס עצמי.**

נטייתם של גברים לעשייה ופתרון, מתאר גרטש, נובעת מניסיון להסתיר בושה כשהם מתמודדים עם כאב או פגיעות. הבושה מגולמת בהסתרה דרך הימנעות מתקשורת או שתיקה. תקשורת עקיפה משמשת לעיתים כבריחה מאזורי הבושה, או לחלופין, שקר המרחיק מהבושה. הבושה הגברית נוגעת פעמים רבות לציר הביצוע והעשייה (או היעדרם), כיוון שזהו מדד מרכזי לפיו נמדד הגבר, ובעטיו הוא חווה תחושות של בושה או אשמה.

ריחוק רגשי, מימד נוסף שגרטש מתייחס אליו, מניע את השימוש במילים לצורך העברת מידע בלבד, ולא בהכרח לביטוי רגשות. מימד זה עלול להוות קושי במערכות יחסים אינטימיות. כאשר מילים משמשות באופן מילולי בלבד, הן אינן מהוות מרחב לביטוי רגשות, מה שעלול ליצור השטחה רגשית. השטחה זו, אף שהיא עשויה למנוע "סערת רגשות", עלולה ליצור ריחוק, חוסר אמפתיה וקושי להבין לעומק את רגשותיו של האחר.

מימד נוסף הרלוונטי מכתובתו של גרטש נוגע להרס עצמי. הפחד מזעם כלפי חוץ מופנה לרוב פנימה: אצל נשים הוא עשוי להתבטא בדיכאון, ואילו אצל גברים בביטוי הרס עצמי, לקיחת סיכונים ואימפולסיביות, המדגישים לכאורה גבריות עצמאית ומשוחררת.

גבריות חדשה: אתגר ושינוי

בשנות השישים מתחיל להתפתח בהדרגה מודל של גבריות חדשה. מודל זה כולל התייחסות מורכבת יותר לתפקיד הגברי לצד התפקוד ההורי והרגשי, כאב וכבן זוג. המודל מציע אפשרות חדשה, הנוגעת לאיזונים בין עבודה למשפחה, ועוסקת בסוגיה המורכבת של פתיחות רגשית על פני דיכוי כאב ותחושות. היא כוללת יכולת להתייעץ ולבקש עזרה מבלי להתבייש, יצירת קשרים חמים ומשמעותיים המערבים ביטוי נרחב של רגשות. כמו כן, המודל מעודד מודעות וזהירות ביחס לגוף ולבריאות, ללא מפגני אומץ מיותרים, בדאגה לבריאות, בשימוש בסמים ובטיפוח הגוף. לצד הבנות אלו מתפתחים גם צירי קריירה אפשריים חדשים, שאינם כוללים בהכרח כוח פיזי, אלימות או קריירה צבאית מפוארת, אלא פותחים הזמנה לתחומי עיסוק שונים ונוספים. כל אלו מובילים לטלטלה אידאולוגית ול"משבר גבריות". האתגר טמון בניגוד שבין החינוך להיות קשוחים ועוצמתיים, לצד הציפייה שיהיו רגישים ומכווני יחסים קרובים (Rabinowitz, 2006).

בשנות האלפיים שוב מתרחשת תנועה בציפיות ממודל הגבריות. למול מודל גברי ברור של הורים וסבים שאותו ניתן היה לחקות באופן מהודק, בתקופה זו מתקיים בלבול האופייני לתקופת ביניים בייצוב זהות רבת-מרכיבים, שחלקם דיאלקטיים. ישנו חוסר בהירות בציפיות, שכן מחד גיסא הגבריות הקלאסית אינה מתאימה עוד, אך מאידך גיסא, גם הגבריות החדשה אינה ברורה לחלוטין.

המעבר של גברים מתפקיד "הלוחם" המסורתי אל המערכת הזוגית המודרנית מציב בפניהם אתגרים משמעותיים. הציפייה מהם להיות קשובים, מעורבים בטיפול בבני הבית, לבטא רגשות ולפעול מתוך פשרה, עומדת לעיתים קרובות בסתירה למיומנויות הנדרשות בתפקיד ה"לוחם" היכולת להיאבק ולנצח. רצונם של גברים רבים להשתלב באופן פעיל בניהול משק הבית ובגידול הילדים מחייב אותם לפתח מיומנויות חדשות, לעיתים קרובות בהיעדר מודלים גבריים קיימים לתפקידים אלו. מצב זה מעלה שאלות לגבי המאפיינים והכישורים הנדרשים בזירות אלו, הצורך בפיתוח כישורים המזוהים חברתית כ"נשיים", והחשש מפני איום על זהותם הגברית. בנוסף, הם פועלים בזירה זו ללא מערכות תמיכה או קבוצות השתייכות גבריות שיכולות לשמש מודל וקבוצת התייחסות.

שינוי זהותי זה יכול להוביל לשתי תגובות עיקריות: האחת, חזרה לערכים שמרניים והתבצרות בדמות ה"גבר הישן" כתגובה נוקשה לציפיות החברתיות המשתנות. השנייה, עיסוק מורכב בשילוב כוחות גבריים ונשיים במרחבים הציבורי, הזוגי וההורי, תוך שמירה על הכוחות והאיכויות הייחודיות של כל מגדר, ויצירת נתיב אישי וגמיש לגבריות עכשווית.

הצורך החברתי לאפשר מרחב לעיסוק בפגיעות ובחוסר אונים הוא קריטי. חברה שאינה מספקת מרחב כזה מפקירה את הגברים לגורלם. החברה הישראלית, הנחשבת לפוסט-

טראומטית במהותה, מזינה דפוס זה. גברים ישראלים מתחנכים במציאות שבה הדחקה היא חלק בלתי נפרד מחיי היומיום, בין אם במילואים, בהתמודדות עם סכנת חיים, או במערכות יחסים מורכבות. למידה זו של התרחקות מרגשות עלולה ליצור מורכבויות במערכות יחסים, חוסר תקשורת רגשית תומכת, קושי בביטוי מצוקות, ואף התנהגויות הרסניות עצמית.

שבריריות ככוח: עיון בעקרונות עוצמת הפגיעות

הרמן כותבת בפתיחת ספרה כי התגובה הרגילה למעשי זוועה היא לסלקם מהתודעה, הפרות הסדר החברתי נוראיות מלהביען בקול, כמשמעות הביטוי "לא יתואר" (הרמן, 2015, עמ' 15). עוצמת הרצון להכחשת הזוועות דומה רק להכרה שהכחשתם לא תצלח.

רוחות הרפאים המסרבות לנוח עד שיסופר סיפורן, הופכות את תהליך הזכירה כתנאי מקדים להשבת הסדר החברתי למקומו וחיבור לתחושת ריפוי.

בראון (2021) כותבת ביופי רב על עוצמת הפגיעות, תפיסתה נשענת על שלושה עקרונות מרכזיים: **אותנטיות כבסיס לחיבור**, המדגישה את האומץ להיות מי שאנחנו באמת, על חולשותינו ואי-שלמותנו, כדרך היחידה ליצור קשרים עמוקים ומשמעותיים. **חוסן מול בושה**, המתייחס ליכולת לזהות, לבקר ולפתח חמלה עצמית אל מול רגש הבושה המשתק, המהווה את החסם העיקרי לפגיעות. **ואומץ הלב השלם**, המדגיש את הנכונות להופיע ולהשתתף באופן מלא בחיים, גם כשאין ודאות או שליטה בתוצאות, מתוך הבנה שפגיעות היא המקום בו נולדים רגשות חיוביים וחוויות משמעותיות.

פגיעות, כפי שמגדירה אותה בראון כאומץ להופיע ולהיראות אותנטיים גם מול אי-ודאות וסיכון רגשי, מקיימת יחסי גומלין מורכבים עם התרחשות טראומה. מצד אחד, טראומה עלולה לערער באופן משמעותי את תחושת הפגיעות הבסיסית של הפרט, לחשוף אותו לחוסר אונים קיצוני ולפגוע בתחושת הביטחון בעולם ובקשרים בין-אישיים, מה שמוביל לעיתים קרובות לנסיגה מפגיעות כדרך הגנה מפני פגיעה נוספת. מנגד, היכולת לשמר או לפתח פגיעות לאחר טראומה עשויה להוות גורם מפתח בתהליך ההחלמה והצמיחה הפוסט-טראומטית, בכך שהיא מאפשרת יצירת קשרים אותנטיים ותומכים, חשיפה הדרגתית לרגשות ולזיכרונות טראומטיים, וטיפול חמלה עצמית, שהם מרכיבים חיוניים בעיבוד הטרומה ובבניית חוסן נפשי מחודש.

פגיעות, אינה רק חולשה אישית אלא גם זרז רב עוצמה ליצירת חיבור אותנטי ושייכות, מרכיב משמעותי להתמודדות קבוצתית עם טראומה, במיוחד בקרב לוחמים. עבור לוחמים, תרבות צבאית מסורתית עלולה לדכא ביטויי פגיעות, תוך שימת דגש על קשיחות ואיפוק רגשי. עם זאת, מפגש עם פגיעות בתוך קבוצת שווים יכול לשבור את חומות הבדידות הנובעות מחוויות טראומטיות משותפות. כאשר לוחמים משתפים בפתיחות בפחדיהם, בחולשותיהם וברגשותיהם הפגיעים, הם יוצרים מרחב בטוח של אמפתיה והבנה הדדית, המערער את תחושת הבושה והבידוד שמלוות לעיתים קרובות טראומה קרבית. שיתוף פגיע

זה מאפשר נרמול של תגובות רגשיות קשות, חיזוק תחושת הלכידות הקבוצתית ותמיכה הדדית בתהליך העיבוד וההחלמה. יתרה מכך, מנהיגים המפגינים פגיעות מהווים מודל לחיקוי ומעודדים תרבות של אותנטיות וחיבור, המאפשרת לכלל הקבוצה להתמודד בצורה בריאה יותר עם אתגרי השירות והשלכותיו הנפשיות (בראון, 2021).

מסע "בחזרה לעתיד" - יצירתו של שיח גברי מתחדש

את הבשלת המבט הגברי והלוחם, אל עבר הצורך בשיח רגשי, בחרנו להביא מנקודת מבטו האישית של כותב מחקר זה כמי שלקח חלק כמפקד בלחימה במלחמת לבנון השנייה בשנת 2006, והוביל את פיתוח והנחלת פעילות העיבודים הרגשיים בצה"ל החל משנת 2018.

המהלך שהוליד את הצורך במסעות בעקבות מלחמת לבנון

במלחמת לבנון השנייה פיקד אריאל יוחנן על גדוד 101 בחטיבת הצנחנים, במהלך המלחמה הגדוד לחם בארבעה קרבות, במארון א-ראס, בבינת ג'בל, בעייתא א-שעב ובא-טירי. אריאל יוחנן מתאר כי את המלחמה סיים כמג"ד עם שבעים ושלושה פצועים וחמישה הרוגים. מיד עם סיום המלחמה לא ניתן לגדוד זמן לעיבוד הלחימה, לחופשה ולהתארגנות מחודשת, והם נשלחו מיד לתעסוקה מבצעית בשכם.

אריאל מתאר כי בשנים שלאחר המלחמה, ראיתי שיסגור לוחמים רבים מהגדוד עליו פיקדתי שמתקשים לפתח חיים נורמטיביים ביום שאחרי המלחמה ומתמודדים עם בעיות וקשיים נפשיים בחייהם באזרחות. עם שחרורי מצה"ל בשנת 2018, הקמתי את מסע 'בחזרה לעתיד' על מנת לאפשר ללוחמי ולוחמות צה"ל לעבד את חוויות השירות שלהם תוך מתן כלים יישומיים לבניית חייהם בצורה מיטבית באזרחות ועל מנת לבנות בצה"ל תשתית לעיבוד מנטאלי למצב חירום, מלחמה.

תהליך החשיבה על המסע ובנייתו

מסע 'בחזרה לעתיד' הוקם מתוך כאב שצמח מלמטה, המסע הוקם בשנת 2018 על ידי סא"ל במיל" אריאל יוחנן, בשיתוף פעולה של מחלקת מדעי ההתנהגות בצה"ל (ממד"ה) ומחלקת בריאות הנפש (ברה"ן). במשך עשרות שנים, דפוס ההתמודדות של צה"ל עם סיום שירות של לוחמים קרביים נשען כמעט בלעדית על פרידה ברמת ביחידה, בה נאמרו כמה מילים על ידי המפקדים וחולק ללוחמים מגן מטעם היחידה. היבטים נפשיים, חווייתיים ורגשיים של הלוחמים לא נלקחו בחשבון בתהליך השחרור – גם כאשר מדובר היה בחוויות קשות ולעיתים טראומטיות. היעדר ההתייחסות לרובד האנושי-אישי יצר חלל בלתי מטופל, שהלך והתחדד בעשור האחרון לנוכח העלייה בזיהוי תסמינים פוסט-טראומטיים, תחושת ניכור של לוחמים משתחררים כלפי החברה האזרחית, ושחיקה מערכתית ביחסי מפקדים-פקודים. כל אלו פגעו בלכידות ובמוטיבציה לשירות קרבי ולהמשך שירות מילואים משמעותי.

המסע הניע תהליך עומק חדשני, בו צה"ל שם דגש על אופן הפרידה מהלוחמים ושחרור החיילים מצה"ל, במרכזו של תהליך זה ניצב מסע "בחזרה לעתיד". המסע נועד לשמש גשר רגשי, ערכי ותודעתי בין סיום השירות הקרבי לבין הכניסה לחיים האזרחיים. הוא הוקם בתוך זרוע היבשה ובהמשך הפך מטכ"לי, מתוך הבנה מערכתית שהשחרור מהצבא הוא רגע קריטי, לא רק במובן הלוגיסטי או התעסוקתי, אלא בעיקר בציר הזהותי והנפשי של הלוחם. המסע הראשון יצא לדרך כפיילוט בשנת 2018, והתרחב במהירות, תוך גיוס והכשרה של מאות מנחים, בניית תוכן מותאם לחוויות השירות של הלוחמים, ושילוב מפקדים כשותפים פעילים בשיח הרגשי. עד שנת 2025 השתתפו במסע עשרות אלפי לוחמים. המסע כולל חמישה ימי תהליך קבוצתי ואישי: עיבוד חוויות השירות, חיזוק החוסן האישי, הקניית כלים לאזרחות, מתן תחושת שייכות ונראות, והוקרה עמוקה על השירות. ייחודו של המהלך טמון בכך שזו הפעם הראשונה בהיסטוריה של צה"ל שבה מתקיים שיח רגשי-נפשי ממוסד ומובנה באחריות צבאית ישירה. המסע נתפס כיותר מתוכנית הכנה לשחרור, הוא מגדיר מחדש את אחריות הצבא כלפי לוחמיו, משפיע על תהליכי החניכה והפיקוד, מעלה את הלכידות המחלקתית, ואף מייצר השפעות עומק על חוויית השירות ועל המוטיבציה לשירות מילואים.

המסע הפך גם לכלי משמעותי עבור צה"ל להבנת האקלים הרגשי, החברתי והארגוני של המערך הלוחם. נתוני משוב ומדדי סקר נפשיים שנאספים בו כגון: שאלוני PTSD, שחיקה, פציעה מוסרית ורווחה כללית, הפכו למקור מידע קריטי להתוויית מדיניות, לאיתור מוקדם של לוחמים במצוקה, ולהובלת שיח חדש בתוך התרבות הארגונית הצה"לית, שיח ששם את מערכות היחסים בין המפקדים-פקודים במרכז.

לאחר שנה וחצי בשנת 2020 נוצר שת"פ בין סא"ל(במיל") יוחנן לבין עמותת מומנטום, מתוך רצון להרחיב את המסע, לפתח יכולת להעסיק מנחי מסעות בשכר ולא רק בימי מילואים ובנוסף לחזק את יכולת פיתוח התוכן הייעודי הנדרש למסע. שיתוף פעולה זה שנשען על ערכים משותפים היווה גורם משמעותי בהתפתחות המסע וסייע לו רבות להכות שורשים בתוך צה"ל.

תוצרי המסעות

במסע 'בחזרה לעתיד' כמו גם בעיבודי הלחימה, משתתפים הלוחמים בלבד, עם זאת לשיח עצמו אדוות והשפעה במעגלי חיים נוספים. במעגלים הרחבים המסע משפיע בארבעה מישורים משמעותיים:

א. **המסע מהווה חוזה חדש בין צה"ל לחברה הישראלית**, חוזה שאומר כי צה"ל רוצה שהטובים ביותר יתגייסו למערכים הקרביים וצה"ל עושה את כל שביכולתו לשחרר לוחמים אלו בצורה המיטבית ביותר על מנת שיצליחו בפרק הבא שלהם כאזרחים במדינת ישראל.

ב. לוחמים בוגרי המסע **משתחררים עם תחושת מסוגלות גבוהה יותר לקראת הפרק**

האזרחי, הם לומדים להמשיג את הכלים שרכשו בעת שירותם הצבאי ואת הרלוונטיות שלהם לחיים האזרחיים. הם מבינים לעומק כי מה שהם קיבלו בשירות בנה יכולת התמודדות טובה יותר עם קשיים, יכולת טובה יותר להתמודד עם חוסר וודאות, יכולת לעבוד בצוות וכדומה, הבנה זו בתוספת הכשרה פרקטית לחיים באזרחות שמחזקת את האוריינטציה הבסיסית הופכים את תהליך השחרור לפשוט יותר, ובוגרי המסע יוצאים מצוידים בכלים להשתלבות מהירה יותר במעגל התעסוקה ובלימודים אקדמאיים.

ג. **המסע מסייע ללוחמים לעבד חוויות שירות מורכבות סמוך למועד שחרורם ובכך**

הוא מסייע ללוחמים להשתחרר מפויסים יותר עם המערכת הצבאית ועם פחות משקעים שליליים שעלולים ללוות אותם בהמשך חייהם, בכך המסע מצמצם את כמות הלוחמים שיזדקקו לעזרה נפשית בהמשך החיים והנחת העבודה היא שהמסע מצמצם את כמות הלוחמים שפונים לעזרה לאגף השיקום.

ד. **סיוע בגיוס למערכים הקרביים בצה"ל וסיוע בגיוס לשירות מילואים קרבי**

משמעותי, בשנים האחרונות צה"ל סבל מירידה בשיעור המתגייסים לקרבי, ניתן לראות באופן מובהק כי משתתפי המסע מסיימים את השירות מפויסים יותר עם המערכת הצבאית ובכך הם הופכים "שגרירים" טובים יותר של המערך הקרבי ושל היחידות שלהם ובנוסף, אחוזי ההתייצבות של משתתפי המסע לשירות מילואים משמעותי עולים.

אחד הדברים המרכזיים שניסה סא"ל(במיל") יוחנן לבנות, הינה **תשתית עיבוד למצב חירום**. תשתית זו נשענת על יכולות פיתוח התוכן של מערך המסע ועל מאות מנחים שהוכשרו לפעילות עיבוד עם יחידות צה"ל אשר מכירים את המאפיינים הארגוניים של צה"ל ויחידותיו.

שיח רגשי בסיום שירות לוחם – תשתית חדשה לאחריות צבאית שלמה

במשך שנים, השיח בצה"ל לאחר פעילות מבצעית התמקד בתחקיר מקצועי-מבצעי: ניתוח מהלך המשימה, בדיקת עמידה ביעדים והפקת לקחים. תחקירים אלה לא כללו התייחסות לרובד הנפשי או הרגשי של החיילים, ולא ניתנה מסגרת ממוסדת לעיבוד תחושות אישיות שחוו הלוחמים במהלך השירות והלחימה.

מסעות "בחזרה לעתיד" מהווים פריצת דרך בגישה הצה"לית. במסגרתם מתקיים שיח קבוצתי משמעותי עם סיום השירות, המונחה על-ידי אנשי מקצוע מתחום ההנחיה והטיפול. באמצעות מתודות אישיות וקבוצתיות נפתחת לראשונה אפשרות לעסוק בפצעים השקטים

של השירות: תחושות שלא נאמרו, חוויות לא מעובדות, סוגיות של גיבוש, לכידות, יחסים עם מפקדים, וכן רגשות של בושה, אשמה, פחד ולעיתים גם אובדן.

מדובר בשיח חדשני, ראשוני מסוגו במערכת הצבאית. לראשונה, צה"ל לוקח אחריות לא רק על כשירות הלוחמים לביצוע משימות, אלא גם על כשירותם הרגשית והאישית ביציאה לאזרחות. המרחב שנוצר – באחריות מפקדים ובמסגרת צבאית רשמית – מהווה תשתית ארגונית חדשה, המעניקה לגיטימציה לשיח רגשי כחלק בלתי נפרד מסיום תהליך הלחימה והשירות.

ייחודו של מהלך זה התחדד במיוחד במלחמת חרבות ברזל, שבה הוענק ללוחמים מענה רגשי מותאם – באמצעות מנחים שמכירים את השפה הצבאית ומפקדים שהבינו לעומק את חשיבות העיבוד הנפשי לחוסן, לשיקום וליכולת המשך.

עיבוד מנטאלי בחירום

העיבוד המנטאלי במלחמה מאפשר ללוחמים לראשונה ובאופן מיידי לדבר על האתגרים הרגשיים שחוו במלחמה. בטווח הקצר, מטרת העיבוד לאפשר למסגרת הלוחמת וללוחמים בתוכה להצליח "לארגן נכון" את חוויות הלחימה ולהיות כשירים ומוכנים טוב יותר מבחינה מנטאלית להמשך הלחימה. בטווח הקצר-בינוני, מטרת העיבוד לאפשר ללוחמים ליצור תמונה כוללת ולמנוע "חורים שחורים" ברצף הלחימה ובכך, לצמצם את הסיכוי להתפתחות מקרי טראומה בקרב הלוחמים.

במלחמת 'חרבות ברזל' בפעם הראשונה, צה"ל אפשר ליחידותיו ולוחמיו לבצע עיבוד מנטאלי רגשי לצד התחקיר המבצעי. צה"ל הרחיב את שיתוף הפעולה עם עמותת 'מומנטום' וגויסו מאות מנחות ומנחים, בנוסף למערך שהיה קיים לביצוע מסע 'בחזרה לעתיד', על מנת לתת מענה לצורך הרב בעיבוד מנטאלי ליחידות צה"ל בסדיר ובמילואים. מאות אלפים מלוחמי ומפקדי צה"ל עברו עיבודים מנטאליים, נכתב תוכן ייעודי לעיבוד מנטאלי במלחמה ונבנו מתודות עבודה חדשות לכוחות שיצאו ממצב לחימה. התוכן שנבנה, עודכן בצורה שוטפת ביחס להתפתחות המלחמה, לשחיקה ההולכת וגוברת ולמעברים המורכבים שמלחמה זו דרשה מהכוחות הלוחמים, מעברים בין הזירות השונות – מגזרה מבצעית אחת לגזרה אחרת, מהלחימה בחזית לחזרה הביתה.

האתגרים בתהליכי העיבוד היו שונים בין המערך הסדיר למערך המילואים, ולכל מערך נבנה תוכן מותאם. ככל שהתארכה המלחמה, האתגרים התפתחו והתעצמו אל מול הלכי הרוח במדינה ובחברה הישראלית: ביצוע משימות ומילוי פקודות בצבא בהינתן מחלוקת הולכת וגוברת בין הדרג המדיני לצבאי ולשאר כוחות הביטחון במדינה, שאלות מהותיות על צדקת הדרך והמלחמה, שחיקה הולכת וגוברת ועוד. על כל אלה ועוד העיבוד המנטאלי נתן מענה. מפקדים ולוחמים רבים ציינו כי עיבוד זה והשיח הרגשי שהתקיים. סייע ללוחמים לנרמל חלק

גדול מהמורכבות אותה חוו במלחמה, לפתח כלים טובים יותר להתמודדות, 'לאסוף את עצמם' ולהגיע מוכנים יותר ולמשימות ולסבבי הלחימה הבאים.

סא"ל (במיל") יוחנן מציין כי בזמן מלחמת לבנון השנייה בהיותו מג"ד, הוא לא לא קיים שיח רגשי עם פקודיו, עיקר השיח בזמן המלחמה נסוב סביב ההיערכות למשימות וביצוען בפועל. השיח לאחר הקרבות התמקד בעיקר בתחקיר המבצעי על מנת להיערך טוב יותר לקרבות הבאים. שיח רגשי כמעט ולא התקיים במלחמה, אלא במקרים פרטניים בהם לוחמים ומפקדים העלו קושי אישי להמשיך ולהילחם בגלל פחד, חרדת ביצוע, תחושות ייאוש קיצוניות ועוד. לא נוהל שיח רגשי-מנטאלי, תוך הבנה שרובד זה בונה עוד שכבה בהיערכות ובמוכנות למשימה הבאה.

המפקדים שלחמו במלחמת לבנון השנייה מציינים שבשנת 2006 הם לא הרגישו שיש להם את הכלים לנהל שיח רגשי, כזה שיכול לאסוף את המורכבויות שפקודיהם והם חוו במלחמה, שיח שיעניק כלים מנטאליים להתמודדות טובה ושיאפשר למסגרת הלוחמת לצאת מחוזקת ומוכנה טוב יותר להמשך משימותיה. בסיום המלחמה, הכוחות הלוחמים התעסקו בעיקר בתחקירים המבצעיים ובהיערכות למשימות הבאות.

בשנת 2023 במהלך הלחימה הוקמו בצבא ענפים חדשים במחלקת מדעי ההתנהגות, ובמחלקת בריאות הנפש של צה"ל, הענפים עוסקים בתחום החוסן. מתוך הבנה כי העיסוק בחוסן הוא מהותי לצורך מתן מענה ללוחמים ולמפקדים, במטרה לתת מענה לקשיים ולמורכבויות העולים מתוך חוויות הלחימה. לראשונה בתולדות צה"ל, נבנתה היכולת לקיים שיח רגשי בזמן הלחימה. שיח המונחה על ידי אנשי מקצוע, מוגן על ידי סטינג מסודר ובו זמנית רגיש לתכנים שעולים וגמיש למול המציאות המתפתחת והמשתנה במלחמה. שיח מעין זה של קבוצת השווים מאפשר להעניק לחוויות שעולות מרחב לשיתוף, ובכך מפיג את הבדידות, מאפשר להשלים את הסיפורים שלא סופרו ולקבל תמונה מדויקת יותר של ההתרחשויות במצבים מורכבים ברמה אישית וצוותית. להמשיג את התחושות, לשיים את הרגשות שעולים ולהמיר את רגעי הבדידות, הבושה והאשמה בשיתוף, קירבה ומבט אמפטי של המפקד וחברי הצוות.

מן הלוחם השותק אל הקבוצה המדברת: תהליכי עיבוד רגשי בצבא הישראלי

בשנים האחרונות מתהווה בחברה הישראלית תנועה שקטה אך מהפכנית של שינוי תודעתי, שינוי שמתחיל בלב, מתגלגל למילים, וחודר גם אל מוסדות תרבותיים ואפילו צבאיים. נושאים שבעבר הודרו מהשיח הציבורי, ביטויי רגש, פגיעות, התמודדות עם טראומה, זוכים כיום לגיטימציה מחודשת, לא רק במרחבים טיפוליים אלא גם בשיח היומיומי. חלק מרכזי

במגמה זו הוא העיצוב מחדש של מודל הגבריות, ובייחוד של המודל הגברי הצבאי בישראל, שהיה במשך שנים רבות מעוז של איפוק רגשי, תפקוד ללא תלונה, ושתיקה סביב כאב.

בעשורים קודמים, דמות הלוחם הישראלי עוצבה כקשות, מרוחק רגשית ונאמן למיתוס "הלוחם השותק", השאיפה לשליטה בקרב נכרכה בשליטה ברגש. עם הזמן, ובליווי תהליכים חברתיים גלובליים ולוקאליים, החלה הגבריות הצבאית להשתנות. המודל התרחב, והתפתחו ייצוגים מורכבים יותר של לוחמים וקצינים אשר מגולמים לא רק כאמיצים בשדה הקרב, אלא גם ככנים, פתוחים, ומסוגלים לבטא רגש – "קצינים וג'נטלמנים"; (Sasson-Levy, 2003; Ben-Ari & Levy-Schreiber, 2010) שינוי זה מלווה בתשתית חברתית רחבה הכוללת תהליכי חינוך, טיפול, וכניסת גברים למרחבים שבעבר יוחסו לנשים בלבד, שיח טיפולי, רגשי, ואינטימי.

לתוך מציאות זו נכנסו גם הרשתות החברתיות, שהיוו זרז משמעותי להרחבת מרחבי הדיבור. פלטפורמות כמו אינסטגרם, טיקטוק ופייסבוק הפכו לבמות מרכזיות לשיתוף אישי, שיח רגשי, וחשיפה של תכנים שבעבר נתפסו כ"לא גבריים" או "פרטיים מדי". גברים צעירים משתפים כיום על חרדה, עצב, טראומה צבאית, זוכים להדהוד, לתמיכה, ולעיתים אף להובלת שינוי חברתי. הרשתות יצרו מעין "מרחב ביניים" חדש, לא לגמרי פרטי אך גם לא ציבורי במובן המסורתי, שבו ניתן לעבד, לשתף ולהרגיש.

מטופלים גברים, חלקם לוחמים לשעבר, מביעים רגשות עמוקים דרך השיח הדיגיטלי, בו הם מצליחים "לעקוף" חסמים תרבותיים של בושה, להשהות תגובה, ולנסח תחושות שבלב, געגוע, חרטה, פחד, באופן מדויק יותר, המסך לא מרחיק את הרגש, הוא לפעמים מאפשר לו להתקיים לראשונה (ליבר, 2022).

שימוש זה ברשתות ובמדיה כאמצעי ביטוי גברי רגשי, מתחבר ישירות לעוצמת השבר שחוו גברים רבים בישראל בעקבות אירועי ה-7 באוקטובר 2023. הלחימה הקשה, המראות הקיצוניים, והאובדן שחוו בשטח, פגשו דור שכבר לא נושא את המטען הגברי הישן במלואו. מדובר בלוחמים שגדלו בתוך שיח משתנה, ובחרו (או נאלצו) להשתמש בכלים החדשים שעמדו לרשותם, גם במרחבים דיגיטליים, כדי לעבד כאב, לשתף ולהתחבר. הרשתות הפכו בזמנים אלה ממקום של נראות בלבד, למרחב קהילתי של רגש, עיבוד, וסולידריות.

על מצע חברתי זה נרשמים אירועי ה-7 באוקטובר 2023 כטראומה קולקטיבית חסרת תקדים בעוצמתה. גברים צעירים, רבים מהם לוחמים במילואים, מצאו עצמם נוכחים מול תופת בלתי נתפסת, מראות קיצוניים של הרג, אובדן, והרס. השבר שחוו היה לא רק קיומי, אלא גם רגשי-תודעתי, הפוגש את בני הדור הלוחמים בדיוק במקום שבו המרחב להרגיש

כבר היה מוכן. בניגוד לעבר, שבו השיח הטיפולי הופנה פעמים רבות רק ל"פוסט טראומטיים", הדור הנוכחי דרש הכרה רחבה יותר, רשות לדבר על קושי גם בעיצומו של תפקוד. עשרות קבוצות עיבוד, יוזמות חברתיות ומרחבים ברשתות החברתיות נולדו מתוך הצורך הקיומי לעבד את הטראומה – לא בהסתר, אלא דווקא מתוך חשיפה, חיבור וקהילתיות (Lomsky-Feder & Ben-Ari, 2000; Twito & Rappaport, 2022).

"לא סוחבים לבד": מה עושה צה"ל עם הרגש של הלוחמים שלו?

בצה"ל, לאורך שנים רבות, הטיפול הנפשי נתפס בעיקר כמרחב קליני אינדיבידואלי או כמשאב חירום. עם זאת, בשנים האחרונות ובעיקר תחת אגף בריאות הנפש ומחלקת מדעי ההתנהגות בצה"ל, התפתחו מודלים של עיבוד קבוצתי אשר מעניקים מענה מערכתי לחיילים וללוחמים בהתמודדות עם אירועים טראומטיים, שחיקה, מתח, ואף אובדן. בשני גופים אלו, בשנה האחרונה הוקמו ענפי חוסן חדשים שמתפקידם לתת מענה נרחב ללוחמים וללוחמות בשטח להתמודדות עם אתגרי השעה.

עיבודים מתקיימים בפריסה רחבה בשטח, ומשלבים מנחי קבוצות, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים ומפקדים מוכשרים, אשר יוצרים שיח קבוצתי בתוך יחידות לוחמות, תוך שמירה על שפה צבאית ומסגרת מוכרת, אך עם פתיחות רבה יותר לרגש, לתחושת קושי ואף להבעת פגיעות. אחת ממטרות העל של העיבודים היא נרמול של תגובות נפשיות למצבי לחץ, לא כהפרעה חריגה, אלא כתגובה אנושית טבעית.

העיבוד הקבוצתי נעשה לרוב מיד לאחר אירוע משמעותי. הקבוצות מנוהלות בצורה מובנית אך גמישה, ומזמינות את החיילים לשתף חוויות, פחדים, תחושות חוסר אונים או כעס, תוך יצירת קונטקסט של לגיטימציה, שייכות ואמון. המרחב הקבוצתי יוצר סוג של "תיקון" לחוויית הבדידות או השתיקה, ומחזק את תחושת הערך, החוסן והיכולת לעבד יחד.

אירועי ה-7 באוקטובר 2023 זעזעו את המערכת כולה. בצה"ל נרשמה עלייה דרמטית בצורך לעבד חוויות לחימה באופן מידי, והתברר שהתפיסה המסורתית של "נמשיך כרגיל" כבר לא רלוונטית לדור הנוכחי. המנחים הזעקו לקווי לחימה, בסיסי מילואים ויחידות עורפיות, כדי לייצר מענה רגשי מידי, קבוצות עיבוד אינטנסיביות, לעיתים בתוך מרחבים זמניים, כמו אוהלים, חדרי אוכל, או בשטחי הכינוס.

המודל הקבוצתי הוכיח את עצמו כיעיל במיוחד, כיוון שהוא משלב מימד טיפולי, אך גם בשל העובדה שהוא יושב על תשתית התרבות הצבאית הקיימת: ערך הרעות, דיבור שיתופי, ותחושת שייכות. יותר גברים, כולל מפקדים בכירים, משתפים, מביעים רגש ומדברים על חרדה, שיתוק, כאב וחלומות קשים, שיח שבעבר לא היה עובר את סף הציניות של היחידה.

בין עיבוד לבין שינוי תרבותי

חשוב להבין שהקבוצות הללו לא רק "מעבדות טראומה", הן יוצרות תרבות חדשה בצה"ל. תרבות שבה לגיטימי לשוחח על קושי, כאב ומורכבות. תהליך זה, בשילוב עם שיח חברתי משתנה בחברה האזרחית, מעיד על תנועה עמוקה יותר, מן הדיכוי הרגשי כחלק מהגבריות הצבאית, אל עבר גבריות עמידה אך פתוחה רגשית.

טראומה, צבא ואומנות

השיח על צבא ואומנות לרב לא מופיע בכפיפה אחת, האמנות שמטרתה לאפשר ביטוי חופשי, נטול עכבות ולא מילולי שונה במהותו מהשיח הצבאי שהוא ממוקד מטרה, תכליתי ומצוי בתוך כללי המסגרת הצבאית.

עם זאת מחקר זה מבצע בחירה להפגיש את החוויות מהשרות הצבאי, אלו שאינן מילוליות בלבד, אלו שלא נושאות רק אופי של תחקיר מבצעי צבאי, אלא גם חוויות עמוקות, רגשות מורכבים ומציאות אישית לא פשוטה.

ביטוי אמנותי מציע נתיב ייחודי לעקיפת מנגנוני הגנה נוקשים האופייניים ללוחמים ומפקדים, אשר תרבות צבאית מסורתית עלולה שלא לעודד או לתגמל עבור דיבור ישיר על חוויות מלחמה ורגשות נלווים. האומנות, בצורתיה השונות, מאפשרת לתחושות ולזיכרונות טראומטיים למצוא ביטוי עקיף וסמלי, תוך עקיפת הצורך בניסוח מילולי ישיר שעלול לעורר חוסר נוחות או התנגדות. מרחב יצירתי שואף לספק אפשרות בטוחה יחסית לעיבוד פנימי של קונפליקטים ורגשות מודחקים, ומקדם גישה לא מודעת לתכנים נפשיים משמעותיים, ובכך שואף להוות נקודת פתיחה חשובה לתהליכי יצירה ושיח טיפולי.

הקושי לדבר על חוויות קרב, ובפרט על הרגשות הכרוכים בהן מתואר בספרו של ון דר קולק (Van der Kolk, 2014) שטוען כי חוויות טראומטיות "נלכדות בגוף" וכי דרושות דרכים חווייתיות, גופניות וחזותיות כדי לאפשר להן לעבור עיבוד. השפה האמנותית מאפשרת נגישות לחומרים לא-מודעים וחוויה של חיבור מחודש בין תחושה, רגש ומשמעות. בכך, האמנות תורמת לא רק לעיבוד טראומתי אלא גם לשיקום תחושת השליטה והמשמעות.

תהליך היצירה מורכב מהמפגש עם חומרים שונים, שמעוררים תחושות שונות, ביוצר ובצופה ותהליך העבודה והיצירה משתנה על פי אפיוני החומרים השונים. חומרים מסוימים הינם רכים יותר, בעוד שאחרים מזמינים כח רב יותר לצורך שימוש בהם. נזליות מול מבניות, כניעות מול עקשנות, צורתיות מול היעדר צורתיות, רכות מול נוקשות, אטימות מול שקיפות וצבעוניות. כל התכונות של חומרי היצירה מכילות משהו מהכוחות האוניברסליים-אנושיים

הנמצאים סביבנו. לכן, עבודה בחומרים מסוימים יכולה לגעת ברמות רגשיות עמוקות ביותר (בטנסקי, 1973 אצל רגב, 2000).

השימוש בחומרים היבשים יבטא בדרך כלל צורך בשליטה רגשית, סדר, ארגון, איסוף ושליטה של המטופל בלא-מודע וברגש, ואילו השימוש בחומר נוזלי יבטא בדרך כלל את הלא-מודע ואת האזורים הלא נשלטים של המטופל. חומרים זורמים, המכילים מים, יכולים לגרום לאי נוחות אצל המטופל, החש שלא בנוח עם תנועה שלא ניתן לשלוט בה (אשכר, 2008).

שיטת המחקר

מטרות המחקר: פיתוח כלי השיח הבין-דורי באמצעות כלי הבעה ויצירה אומנותיים.

שינוי הפרספקטיבה במעבר מתפקידי לחימה פיקודיים לתפקידי מילואים מאפשר זווית מבט שונה ויכולת התבוננות, הפרספקטיבה של תפקידי הלחימה והפיקוד מאפשרת שיח שלא התקיים בעבר כשמטרתו המיידית ליצור עיבוד, חיבור וחוויה ניתנת להכלה, להפחית את עוצמות האשמה ואת חווית הבדידות ובציר ארוך טווח להביא לשינוי האתוס של תפקיד השתיקה, והחוויה המשתקת בכאב הלוחמים.

מתודולוגיה: מחקר איכותני משולב אומנותי. תהליך ייצוג רגשות בכלי אמנות, ובעקבותיו ראיון עומק חצי מובנה, בכדי להציף תכנים מילוליים ובלתי מילוליים ולזהות נרטיבים וארכיטיפים בחוויית המפקדים.

אוכלוסיית המחקר

ילידי דור מלחמת יום הכיפורים שמילאו תפקידים משמעותיים בצבא ולקחו חלק בלחימה ובפיקוד על פעילות מבצעית. שהיום מהווים כח שמלווה במהלך מילואים את הלוחמים הצעירים בכוחות הסדירים וכוחות המילואים במלחמת "חרבות ברזל".

גיוס משתתפים

המשתתפים גוייסו למחקר באמצעות מודל כדור השלג- פנייה דרך היכרות אישית ואיתור אנשים שלקחו חלק בלחימה אז ועכשיו, דרך היכרות או קשרים אישיים קרובים או מרוחקים והזמנה לקחת חלק במחקר.

1. לחלק מהנחקרים הייתה התלבטות האם לקחת חלק במחקר והאם יש להם מה לתרום לסוגייה הנחקרת.

2. לאף אחד ממשתתפי המחקר אין רקע מקדים באומנות, נגיעה לתחום או היכרות עם התחום.

3. אף אחד מהנחקרים לא היה בתהליך טיפולי מתמשך בעקבות המלחמה, או בשנים שחלפו מאז.

4. לאף אחד מהנחקרים אין אבחנה הנוגעת לפוסט טראומה או מצב רגשי מורכב בעקבות חוויות הלחימה.

5. הנחקרים כולם מצויים בטווח שבין גיל 40-60

6. הנחקרים כולם בעלי משפחות וילדים ולוקחים חלק פעיל בשוק התעסוקה כשכירים וכעצמאים במגוון מקצועות חופשיים.

7. כלל הנחקרים הודו בסיום התהליך וביום שאחריו על הדברים שעלו ועל היכולת לאזור תחושות ישנות ולחדד תובנות ופרספקטיבות שלא היו להם זמינות בעבר.

אתיקה- הליך מחקרי, חסיון ושמירה על הנחקרים

עם תחילת המחקר הוסבר לנחקרים נושא המחקר וכן הידיעה כי היצירות יוצגו במחקר, למעט היצירות המוצגות כפי שנוצרו, כל יתר הפרטים האישיים ישונו ויוסוו לצורך שמירה על חסיון.

עם סיום המחקר הוסבר לנחקרים כי תהליך היצירה, הריאיון והשיח בעקבותיו יכול להעלות תחושות מורכבות, זיכרונות נוספים ולעורר רגשות לא פשוטים שהם אינם חווים ביומיום. הם הונחו לשים לב לתחושות אלו, לשינה, למחשבות ולתחושות הפיזיות שעשויות לעלות, וסוכם עם כל אחד מהם כי ביום למחרת נבצע שיחה קצרה לבירור מצבם והאם יש דברים נוספים שעלו והם ירצו לחלוק או לשתף.

הנחקרים

דרגה ותפקיד במילואים במלחמת חרבות ברזל	דרגה ותפקיד במלחמת בלבנון	מצב משפחתי	גיל	שם בדוי	
סא"ל,	סא"ל, מג"ד	נשוי+	51	ב'	1
אל"מ	סא"ל, מג"ד	נשוי+	53	כ'	2
תא"ל	סא"ל	נשוי+	53	מ'	3
סא"ל	סרן	נשוי+	52	ס'	4
תא"ל	סא"ל	נשוי +	53	ש'	5

6	ט'	58	גרוש+	אל"מ	תא"ל
7	ת'	48	נשוי+	סגן	רב סרן

הנחקרים שלנו כולם בעלי יכולת וורבאלית גבוהה, יכולת לעמוד מול קהל ולהעביר מסרים, להרצות ולסחוף. תהליך הריאיון שעסק בתהליך רגשי של התבוננות על היצירה, על מהלך החיים, על הזיכרונות והתובנות בעקבות המלחמה, הזמין שפה אחרת, שיח שנוגע ברגש, בחוויות שנתרו רשומות בלב ולא רק בתיאור ההתרחשויות.

הנחקרים שלנו לא היו בטיפול מעולם, אך המבט פנימה ויכולת הרפלקציה שלהם שהתפתחה עם השנים, הביאה את רובם לתוך השיחה הזו עם נכונות לדבר את שעל ליבם, עם פרספקטיבה, ועם מבט פנימה לתוך תחושות שלא דוברו, לתוך זיכרונות שלעיתים לא עובדו. הריאיון, השיח והדיבור היו שונים משיח יומיומי, והותירו את הנחקרים שלנו עם זיכרונות שעלו בעקבות המפגש, וסקרנות לגבי התובנות שיעלו מהיצירות ומתהליך המחקר.

הליך המחקר

הנחקרים הגיעו באופן פרטני לסטודיו אומנות שהכיל שולחן עבודה עם חומרי יצירה זהים שהוגשו לכולם, ובנוסף חומרים נוספים ברחבי החדר מהם ניתן היה לבחור תוספות ורכיבים נוספים ליצירה.

התהליך התחיל בהסבר קצר על נושא המחקר ועל התהליך שיתקיים באומנות ולאחריו ראיון.

בשלב ראשון נתבקשו הנחקרים לעצום עיניים ולנשום כמה נשימות עמוקות ואז תוך הנחייה לאט לאט להיזכר בתקופת הזמן של מלחמת לבנון השנייה, התפקיד שמילאו בצבא, המציאות בתוכה הם מתקיימים, ולסקור את התחושות והזיכרונות שעולים ולמצוא תמונה או זיכרון שנשאר בהיר לנגד עיניהם מתוך תקופת המלחמה. ובאופן הדרגתי ואיטי לחזור לחדר לבחור מחומרי היצירה ומסוגי הדפים וליצור את אחד הדימויים שעלה בהם מהתחושה והזיכרון של המלחמה.

לאחר יצירת הדימוי הראשון, התבצע אותו תהליך באופן דומה בהתייחסות למלחמת חרבות ברזל וליצירה של תמונה שמייצגת את התחושות והזיכרונות שעולות כתגובה למחשבה על מלחמת חרבות ברזל.

בופה החומרים שהוצג בשולחן העבודה כלל צבעי גועש, צבעי מים, צבעי פנדה, טושים ועפרונות צבעוניים, ופלטלינה. בנוסף היו זמינים בסטודיו צבעים נוספים, נוצות, חפצים קטנים, דבק ועוד.



כאשר הגברים, שהיו מפקדים צעירים בשדה הקרב, פוגשים לראשונה את חומרי האומנות, הם נעצרים לרגע, אבודים בפליאה. מבטיהם, שמלאים בזיכרונות של רגש ודריכות, חודרים אל תוך הצבעים, הצורות והחומרים הזורמים בידיהם. הם מתבקשים ליצור דימוי – זיכרון שנחרת בתודעתם מתקופת המלחמה. לאט לאט, הרגעים שעולים בדמיון, בזיכרון מתחילים להתמזג עם עולם האומנות, ונראה כי מתוך רגע הנשימה והזיכרון עולה משהו חדש, משהו משמעותי, מגע עם עבר שנשכח, ובו זמנית יצירה של הווה שמתכונן מחדש. בתוך יצירתם הראשונה, בלטו הצורות הראשוניות והצבעים הקודרים, ששיבצו את חווית הבדידות והשכול שהותירה מלחמת לבנון בעמקי נפשם. לעומת זאת, ביצירתם השנייה, שכבות הצבע התפשטו על הנייר בתנועה שקטה יותר, בה נעלם הכאוס, אך השאיר איתם סימנים של ניתוק, יש שם בגרות, פרספקטיבה חדשה, כאילו הזמן עצמו יצר מוטיבציה ואולי גם הצליח לרפא חלק מהקרעים, אם כי לא ללא מחיר.








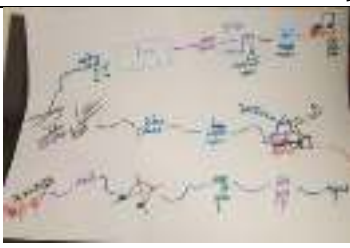

ממצאים ודיון

מבט על תהליך היצירה-

במהלך היצירה ניתן היה להבחין בהשקעה עמוקה ובמיקוד מלא של המשתתפים. הם היו שקועים בתהליך, מרוכזים בתוך העשייה וניתקו את עצמם מהסביבה החיצונית – זאת למרות שהחוויה הייתה חדשה וזרה לכולם.

עם סיום היצירה, הוצגה להם העבודה והם נשאלו האם ירצו להוסיף אליה אלמנטים נוספים. במרבית המקרים, המשתתפים התבוננו, בחנו את היצירה ואישרו אותה כפי שהיא, מבלי לבקש לבצע שינויים. עם זאת, היו מקרים בהם כן עלתה בקשה להוסיף פרטים נוספים, כ', למשל, ביקש להוסיף שעון וחיפש חומרים לכך, ט' חיפש חומרים בדרך ליצירת מגן דוד. לאחר מכן, נשאלו המשתתפים "מה הם רואים ביצירה", כיצד היא נתפסת בעיניהם? משם המשיך ראיון חצי מובנה, דרך מבט מעמיק יותר על היצירה, החוויה שאותה ייצגו על הדף ועל המשמעות שהם מזהים בתוכה.

טבלת יצירות האומנות ושמות היצירות

	מלחמת חרבות ברזל		מלחמת לבנון השנייה
בריסטול בגודל חצי גליון, צבעי מים וגואש		קרטון ביצוע קטן	
	ב'י תקווה		ב'י כאוס
		בריסטול בגודל חצי גליון, צבעי מים וגואש	
			ב'י רכבת הרים
בריסטול בגודל חצי גליון בקבוק דבק וצבעי פנדה		בריסטול בגודל חצי גליון חוט צמר, אבנים, שעון ישן, פקק שעם, פנדה וצבעי מים	
	כ'י עם ישראל חי- זה עוד לא נגמר		כ'י פספוס וכשלון, החמצה
קרטון ביצוע בגודל רבע גליון עפרון, צבעי עפרון		קרטון ביצוע בגודל רבע גליון, עפרון, צבעי עפרון וצבע מים	
	מ'י על הגרדום		מ'י גוילי אש
בריסטול בגודל חצי גליון צבעי בעפרון		בריסטול בגודל חצי גליון צבעי עפרון	
	ס'י יקר האדם- זכות ההשתתפות		ס'י בשביל האנשים

		בריסטול בגודל חצי גליון צבעי עפרון	
			ס': פלוגה ג'
קרטון ביצוע קטן צבעי פנדה		קרטון ביצוע קטן צבעי פנדה	
	ש': נלחמים על הבית		ש': שבר
בריסטול חצי גליון		בריסטול חצי גליון	
	ט': מלחמה על הבית		ט': כאוס
בריסטול חצי גליון		בריסטול חצי גליון	
	ת': אבא בג'אגלינג		ת': מ"מ צעיר שחושב שכל העולם על כתפיו

לאף אחד מהנחקרים שלקחו חלק במחקר אין אבחנה פסיכיאטרית, עם זאת היה לכולם קושי לביטוי רגשות במה שקשור לחוויות המלחמה, הם כולם וורבאליים ובעלי יכולות אישיות וקוגניטיביות גבוהות מאוד, ובכל הקשור למלחמה השיח המילולי הרגשי הופך דל ומצומצם.

שמות היצירות- מלחמת לבנון השנייה

השמות שנבחרו ליצירות משקפים את הרגש, את הטלטלה ואת המורכבות שחוו המפקדים בהתייחסות למלחמת לבנון השנייה.

אפשר לראות את הדואליות שמאפיינת את החוויה: מצד אחד, **כאוס, שבר, כישלון** ו**החמצה**, מילים שמבטאות תחושת חוסר שליטה, אובדן וסימני שאלה גדולים. מצד שני, יש

גם אלמנטים של **אש, אחריות, חיבור לאנשים**, ביטויים של משמעות, מחויבות ולקיחת אחריות בתוך המערבולת. חלק מהשמות נותנים ביטוי לחוויה אישית ונפשית ת' "מפקד צעיר שחושב שכל העולם על כתפיו" מדבר על כובד האחריות שמוטל על אדם צעיר במערכה גדולה. אחרים מבטאים חוויות קבוצתיות או מערכתיות, "פלוגה ג'" או "בשביל האנשים" מייצגים את תחושת השייכות לקבוצה, את ההקרבה ואת המאמץ המשותף. ניתן לראות את התנועה בין תחושות של חוסר שליטה לתחושות של שליחות, בין תפיסת המלחמה כתוהו ובוהו לבין ההכרה באנושיות ובמשמעות שמתקיימת בתוכה. השמות מהווים מראה רגשית, דרך להביע חוויות שהן הרבה מעבר למילים, להכניס את הצופה לתוך העולם הפנימי של מי שחי את המציאות הזאת.

שמות היצירות- מלחמת 'חרבות ברזל'

השמות שנבחרו עבור יצירות האמנות משדרים תפיסה עמוקה של מלחמה **כמאבק קיומי**, אך גם **כמאבק בעל משמעות מוסרית וחברתית**:

תקווה - מושג שמבטא חיפוש אחר אופק, עתיד, תודעה של המשך ושאיפה למשהו טוב יותר בתוך הכאב. **עם ישראל חי, זה עוד לא נגמר**- חיבור ישיר להמשכיות, לתחושה שהמלחמה אינה רגע אחד, אלא תהליך מתמשך של מאבק על זהות, קיום וערכים. **יקר האדם, זכות ההשתתפות**, התייחסות ישירה להיבט ההומני של המלחמה, למרכזיותו של הפרט בתוך האירוע הלאומי-צבאי. **נלחמים על הבית, מלחמה על הבית, אבא בג'אגלינג** ביטויים חזקים שמדגישים את הקונפליקט המידי והאישי, מלחמה היא כבר לא רק עניין אסטרטגי או מבצעי, אלא הגנה על הבית, על המשפחה, על מרחב אישי. חוויית האיזון הבלתי אפשרי בין תפקיד הלוחם לבין תפקיד ההורה, בין האחריות הצבאית לאחריות הביתית.

כאשר משווים את השמות הללו לשמות שניתנו ליצירות במלחמת לבנון **השנייה** ("כאוס", "רכבת הרים", "כישלון והחמצה", "מפקד צעיר שחושב שכל העולם על כתפיו", "ועוד), ניתן לראות שינוי בתפיסת החוויה:

1. **במלחמת לבנון השנייה** המפקדים הצעירים עסקו בעיקר בתחושות של בלבול, חוסר שליטה, אחריות עצומה שמוטלת על כתפיהם, ותנועה בין תחושת שליחות לבין פחד מכישלון.
2. **במלחמת חרבות ברזל** אותם מפקדים, שכעת בכירים יותר, בעלי משפחות ומביטים על המלחמה מנקודת מבט אחרת, בחרו שמות שמדגישים שייכות לאומית, המשכיות היסטורית, ומשמעות קיומית עמוקה.

אם במלחמת לבנון השנייה הדגש היה על החוויה האישית של המפקד הצעיר בשדה הקרב, הרי שבמלחמת חרבות ברזל התפיסה היא הרבה יותר מערכתית, לאומית, מוסרית ואישית, כמפקד שהוא גם אב, אזרח, וחלק ממשוה גדול יותר.

הזיכרון וההתבוננות האישית במלחמה

השינוי הזה משקף תהליך של התבגרות, העברה בין-דורית של תפקידים ומסרים. לא רק של אותם מפקדים, אלא גם של הדרך שבה מלחמות נתפסות ומעובדות.

- המבט אינו רק חוויית הקרב אלא החיבור אל חיי האזרחות, המשפחה והערכים שמניעים את המשך הלחימה.
- במקום תחושה של כאוס ושאלות פנימיות, ניכרת יותר הכרה בערך האדם, בתחושת הביתיות, ובמאבק שממשיך להיות חלק מהסיפור הלאומי.
- יש מודעות גדולה יותר לאחריות הרחבה, לא רק פיקוד בשדה הקרב, אלא גם תפקיד של שמירה על החברה, המשפחה, הזהות והקיום.

האמנות, כפי שהיא משתקפת מהשמות הללו, מספרת סיפור של התפתחות, אישית, מקצועית, ורגשית. היא משמרת את הזיכרון אך גם מעצבת אותו מחדש דרך עיניהם של מי שחיים אותו. השמות ליצירות משקפות את תהליכי ההתפתחות והעיבוד של אותם מפקדים, האתוס הגברי והעדר עיבודים רגשיים או שיח טיפולי, לצד התבגרות והתפתחות של כמעט שני עשורים ובחירה לקחת חלק מעורב בזירות חברתיות וצבאיות בליווי הלוחמים. ציר הזמן וציר העשייה מאפשר להם לאמץ מבט בשל יותר של שינוי התפקידים, פרספקטיבה על מגבלות וקשיים שחשו בעת שהיו מפקדים צעירים יותר. ואת היכולת המעמיקה המתאפשרת כיום דרך השיח והיצירה להעלות נושאים רגשיים מורכבים מתוך שיתוף וכנות מרגשת.

מוטיבים מרכזיים ביצירות

מתוך מבט אל היצירות עולים מכנים משותפים, בולטים צבעים עזים, מושכים את ליבנו ואת תשומת ליבנו כתמים לא מעובדים, חומרים נזליים חסרי צורה, לצד ארגון הדוק של יצירה משורטטת, מילים ותרשימים, תמונות גרפיות של לחימה, ותחושות אמורפיות של רגשות ושל כאב.

המבט אל המוטיבים המרכזיים הוא מבט אל לבבות הלוחמים והמפקדים, על מה שמונח שם שנים רבות, על מה שהתפתח איתם בחלוף השנים, על מה שמגדיר אותם בצירי חיים מסוימים. מהמילים והטקסטים שעלו בראיון בולטת הדיאלקטיקה בין שליטה וכן, אחריות פיקודית לבין כאב ופחד מהתמוטטות.

טבלת סיכום תמות וציטוטים מהמשתתפים

ציטוט משתתף	מאפיינים ביצירה ביטוי חזותי	תמה מרכזית	משמעות אפשרית
"זה מה שנשאר לי מלבנון, סימנים טכניים. שרטוטים. לא נשאר רגש".	קווים חדים, חלוקה נוקשה, היעדר דמויות, צבעים מונוכרומטיים	שתיקה והדחקה בין-דורית	הדחקה רגשית; ביטוי של אתוס גברי צבאי נוקשה.
"רק היום אני יכול להגיד בקול רם, פחדתי. הייתי לבד. לא ידעתי למי לפנות".	צבעוניות עזה, שכבות חומר, תנועה על פני הדף, שילוב טקסט מילולי	תהליך הבשלה ופתיחה רגשית	תנועה מהימנעות לביטוי; נראות של פגיעות כהתבגרות ולא כחולשה.
"הייתי מפקד, אבל גם ילד בן 26. לא היה מקום לרגש, אז שמתי אותו בצד".	קו חוצה, חלוקת הדף, סמל לאומי מול דימוי אינטימי לב, בית	פער בין תפקיד לצורך רגשי	קרע בזהות; ניסיון ליישב בין דמות המפקד לבין האדם שמאחוריה.
"הצבע נשפך לי מהידיים. לא ידעתי למה, אבל זה פשוט קרה".	משיכות צבע לא אחידות, טקסטורות כבדות, דימויים חוזרים לב, שביל, אש	עיבוד טראומה באמצעות יצירה	ביטוי לא מודע של חומר טראומטי; תהליך של אינטגרציה דרך פעולה אקטיבית.
"הלב בצירוף שלי הוא בשביל הבן שלי. שלא יעבור מה שאני עברתי".	לב, דגל, משולש, מפת הארץ, קו מתוח	דימויים חוזרים	שימוש בדימויים כמנגנון תקשורת רגשי, כשהמילה לא מספיקה או לא זמינה.
"אולי אם אנחנו נוכל לדבר, הילדים שלנו לא יצטרכו לשתוק כל החיים".	מעבר בין גוונים כהים לבהירים, דימוי של שביל פתוח, שמש, אופק	תקווה בין-דורית	שינוי פרדיגמה; עיבוד רגשי כהנחת יסודות תרבותיים וחינוכיים חדשים.
"פה אני מרשה לעצמי. אין ציון, אין דרגה, אין מפקדים. רק אני".	עבודה חופשית עם גואש, אצבעות, חומר נוזלי; שינוי בין יצירה אחת לבאה	המרחב האמנותי כמרחב בטוח	האמנות כמרחב פוטנציאלי, לעיבוד רגשי ללא שיפוטיות או דרישה לתפקוד.

איסוף המילים המרכזיות שחזרו בראיון אודות היצירה:



חומרי היצירה- מה הם מספרים, מה הם שותקים



לטובת המחקר הוצעו למשתתפים מגוון חומרים, בחירות הנחקרים בחומרים מסוימים מספרות רובד נוסף של הסיפור שמתקיים מעבר למילים.

החומרים שנבחרו על ידי המשתתפים, צבעי פנדה עזים, עפרונות קשיחים, גואש, צבעי מים וטושים, אינם רק אמצעים טכניים אלא משקפים תהליכים נפשיים עמוקים. חומרים רכים ונוזליים, כמו צבעי מים, מאפשרים ביטוי רגשי פתוח, נזיל ופחות נשלט, ולעיתים יוצרים תחושת הצפה. לעומתם, חומרים קשיחים כמו עפרונות, טושים ועפרונות צבעוניים משמשים לעיתים כאמצעי שליטה, סדר והגנה. חומרים עבים ואטומים, כגון גואש או אקריליק מספקים תחושת נוכחות ויכולת "לכסות" תכנים מטרידים, בעוד חומרים שקופים כמו צבעי מים או דיו מזמינים חשיפה ורגש גולמי. חומרים טקטיליים, כגון גיר, פחם, חומרי קולאז' וטקסטיל, מאפשרים עבודה חושית עמוקה, ומעודדים חיבור דרך גוף ותנועה (Malchiodi, 2003).

במצאים של המחקר הנוכחי בולטים דפוסים חוזרים של עבודה בשכבות, אלמנטים בלתי מחוברים זה לזה, וקיטועים בציור, ביטוי גרפי לפיצול רגשי ולתחושת ריחוק מהחוויה. כמו אצל מ', שמצייר דימוי מרכזי ואז מכסה אותו בשכבות צבע עד שהופך לטשטוש, מה שמעיד על דינמיקה של הסתרה לצד צורך בעיבוד. ש', בעבודותיו, עושה שימוש בקו חוצה, קו גרפי שחור שמקטע את הדף, מחלק את המרחב באופן לא הרמוני, כסמל לשבר, גבול או ניתוק פנימי. קוים שחורים של חציה או קיטוע מופיעים גם ביצירותיהם של ב' ס' וכ'. החומרים שנבחרו ביצירות אלו פנדה, טושים, גואש מאופיינים בביטוי רגשי חד, לעיתים לא מבוקר, המשקף חוויות של חוסר שליטה, דחיסות או התפרצות.

השכבתיות והקווים החוצים אינם רק מאפיינים צורניים, אלא פועלים כמטאפורות חזותיות לתחושות של שבר, התקה, פיצול או ניסיון לאחד קצוות. הבחירה בחומרים ובאופן היישום שלהם אינה מקרית, אלא מהווה ביטוי ישיר לסוג ההתמודדות של כל משתתף, בין אם דרך שליטה, ריחוק, פיזור, כאוס או חיפוש אחר תבנית. בנוסף, השימוש בצבעים עזים או ניגודיים, שחור מול אדום, לבן מול כתום, ירוק מול אפור, שילובי צבעים עוצמתיים ולא תמיד הרמוניים מספרים על חוסר שקט ועל עימות בין חלקים בזהותם של הנחקרים.

דימויים מרכזיים ביצירות שמייצגות זכרון ממלחמת לבנון

משמעות פסיכולוגית-אמנותית	מאפיין ביצירה	יצירות הנחקרים
<p>הימנעות ונתק רגשי קושי או הימנעות מהתמודדות ישירה עם חוויה אישית ורגש, ועל זהות גופנית שנפגעה. היעדר הגוף קשור להסתרה או קושי בעיבוד ישיר של הרגשות.</p>	<p>היעדר דמויות אנושיות</p>	
<p>תחליף לשיח רגשי מוטיבים החוזרים בשיח גברי צבאי כקוד לרגשות מורכבים כמו אהבה, שייכות, פחד, או הקרבה, במקום ביטוי רגשי ישיר.</p>	<p>דימויים סמליים-לב, עץ, אש, משולש, דגל</p>	
<p>ביטוי לכאוס רגשי ואיום קיומי טקסטורות כבדות וכתמים כהים "כאוס" מפולת רגשית או חוויה של הרס, אש כאלמנט מרכזי משקפת הרס ותשוקה, מתח בין דחף החיים לאימת הסופיות, ואובדן שליטה מול כוח עצום שכבות צבע מכסות זו את זו מייצגות עומס רגשי, זיכרון המכסה ומחניק חוויות אחרות.</p>	<p>רמזים למתח, חורבן והתמוטטות</p>	
<p>חוסר אינטגרציה וצורך בשליטה קו שקוטע, מסגרות, חללים מרובים מסמלים את הקיטוע בין עבר להווה, בין תודעה לפעולה, ובין העצמי הפנימי לדימוי הפיקודי החיצוני, וכן קושי בוויסות ואינטגרציה. מסגרות, קווים גיאומטריים, ריבוי פרטים, מיקומים מדויקים: משקפים צורך בשליטה ובארגון לנוכח הכאוס. עיבוד ללא הצפה: שימוש בחומר גולמי ובטכניקות כמו ריבוד ושכבות, או קיטלוג סימבולי, כדי לשמור על גבול ברור בין החוויה לזיכרון ולעבד אותה באופן מבוקר.</p>	<p>קיטועים וקווים חוצים</p>	
<p>שאיפה לריפוי וארגון מחדש אלמנטים של מפה, סימני דרך, ושביל הנפתח אל האופק, מייצגים תנועה, כמיהה ליציאה מהמשבר, וניסיון מתקדם יותר לארגן מחדש את המרחב הפנימי ואת חוויות הפיקוד והלחימה. מעיד על תהליך עיבוד חיובי.</p>	<p>חווית תיקון ותקווה</p>	

היותם של המשתתפים בעלי תפקידי פיקוד בכירים שיקף חוויות מורכבות של אחריות, דאגה, ולעיתים, אשמה. דבריהם העלו את הפער בין תפקוד קר רוח וחיצוני בשעת לחימה, לבין

ההתמודדות הרגשית המאוחרת, שהופיעה רק עם הזמן והמרחק. הציורים שיקפו תחושות של שליטה לצד חוסר אונים, ניהול לצד בדידות, ולעיתים, התמודדות עם הכשלון של אחרים כמקור לשבר עצמי. בעבודות מסוימות ניכרת גם התמודדות עם הפער בין הצלחה מקצועית לבין חוויה של החמצה או כאב אישי.

חרבות ברזל: מרחב של הבשלה רגשית בין כאב לתקווה

היצירות שנוצרו בעקבות מלחמת חרבות ברזל מצביעות על שינוי מהותי בנכונות הרגשית של המשתתפים, מבע חזותי שכולל לא רק סמלים של כאוס ופירוק, אלא גם תקווה, אמירה ישירה, ובמקרים מסוימים, דיאלוג עם הצופה, עם העצמי ועם הדור הבא. העבודות כוללות לעיתים טקסטים המלווים את הדימוי (כגון "עוד לא נגמר", "על הגדרות", "חלומות על הבית"), שימוש בצבעוניות מגוונת, ומבנים קומפוזיציוניים שמציעים סדר, תקווה או לפחות עיבוד כלשהו, לעומת הטשטוש, הקווים הקוטעים, או החזרות האובססיביות שנראו ביצירות ממלחמת לבנון.

הבשלה זו עולה בקנה אחד עם דבריו של כ"ץ (2009) על היווצרות מודלים חדשים של גבריות רכה יותר, משולבת רגשית ואבהית. נראה כי תהליך הבגרות, ההורות לחיילים, והשנים שעברו בין שתי המלחמות, מאפשרים כעת לאותם מפקדים לשוב לזירה הטראומטית כשהם חמושים לא רק בפקודות ובזיכרונות קרב, אלא גם באפשרות לעבד, לשוחח, ואף, כפי שמציע אוגדן, ליצור מערכת יחסים חדשה עם החוויה (Ogden, 1992).

ביטויים ביצירה לשאלות של זהות תנועה בין אלמנטים של מדינה-צבא-משפחה ממחישים את הקונפליקט הבין-דורי. מצד אחד זיקה עמוקה למורשת ולזהות הלאומית-צבאית, ומצד שני שבר, תהייה ואף ביקורת כלפי עיצוב הזהות הזה. תהליכים אלו תואמים את תהליך השינוי באתוס דמות הגבר, המצביעים על היווצרות סדק באתוס הגבריות הלוחמת, סדק המתרחב דרך שאלות פנימיות.

האמנות פועלת כאן ככלי דיאלקטי. היא מחזיקה בו-זמנית את הדימוי המושרש ואת הביקורת כלפיו. למשל, הלב, כסמל אוניברסלי לרגש, מופיע בצבע אדום עז, אך לעיתים מוקף באפור או בשחור, או מוצב לצד דימויים של שכול ואלימות. באופן זה, הדימוי אינו רק סממן גרפי, אלא מייצג רגש טעון, מורכב.

משמעות פסיכולוגית-אמנותית	מאפיין ביצירה	יצירות הנחקרים
<p>הבעה רגשית מגוונת-מילים כעדות- הופעת טקסטים בתוך היצירה מבטאת צורך להעביר מסר ברור, מעבר לשפת הצבע. זו אינה רק שתיקה שנשברת, דיבור שמבקש להישמע ומבטא געגוע, כמיהה, פחד, אך גם חמלה. רגשות שהודחקו בעבר צפים בשכבות רכות יותר.</p>	<p>מילים כעדות</p>	
<p>חיפוש משמעות- הסמלים (לב, שמש, תינוק, סימני שאלה) מצביעים על עיבוד פנימי, רצון לסדר מחדש את הכאוס של החיים אחרי המלחמה יותר מבנים סימטריים, חלוקות דף, מסגרות – רמז לאיזון מחודש. חיבור בין האישי ללאומי, סמלים מדינתיים לצד לבבות, תינוקות, עלים, שמשות ומפות אישיות.</p>	<p>סמלים וחיפוש משמעות</p>	
<p>תנועה בין זהויות- הלוחם, האזרח, האבא – כולם מתקיימים בדף אחד. האמנות משמשת שוב לא כקישוט או הצהרה פוליטית, אלא ככלי למיפוי רגשי של מצבים קיומיים מורכבים.</p>	<p>ריבוי תפקידים במציאות</p>	

המפגש בין דור הלחימה של מלחמת לבנון השנייה לדור לוחמי חרבות ברזל מציף, דרך היצירה, את השאלה הגדולה: מה מועבר? לא רק הפחד, אלא גם הערכים, האשמה, השאיפה לתיקון. דרך הציור ניתן לשוב לחוויות לא מעובדות מהעבר ולהתבונן בהן מחדש לא רק כיחידים אלא כנושאי זיכרון תרבותי וקולקטיבי.

דיון בתמות מרכזיות

תמה 1- מהעברה בינדורית אל עבר פרספקטיבה

אחת התמות המרכזיות שעלתה מהיצירות והראיונות היא הפער, ולעיתים הדיאלוג, בין דמות הלוחם והמפקד של העבר לבין הזהות הבוגרת, המורכבת והאזרחית של ההווה. רבים מהמשתתפים ציינו במפורש תחושת שינוי: "ב-2006 נלחמתי עבור המדינה - היום אני נלחם עבור הילדים שלי". משפטים מסוג זה מבטאים טרנספורמציה רגשית וזהותית, שמתרחשת על פני ציר הזמן, בעקבות טראומה, אבהות ופרספקטיבה מתפתחת. מתמונת עבר סטטית אל תמונה מתפתחת ומורכבת אודות דברים שלא ניתן היה לחשוב, להרגיש, לזכור, בעבר אל זהות מתפתחת, בין מי שהייתי למי שאני כיום.

מהיבט תאורטי, ניתן לראות תהליך זה כהתפתחות בין שלבי הזהות עם המעבר מהגדרה עצמית דרך תפקיד חיצוני (חייל, מפקד) לעבר זהות אינטגרטיבית ומודעת יותר שמתאפשר בעיקר במצבים של עיבוד וחקירה פנימית. הפרספקטיבה מדגישה את ההבחנה בין "האני החי" לבין "האני המוגן", כאשר הראשון כולל חיבורים רגשיים עמוקים, כואבים, אך גם אותנטיים; והאחרון פועל מתוך הדחקה, נוקשות והפרדה.

השיח של משתתפי המחקר, כמו גם האופן בו בחרו לבטא עצמם באמנות, בצבעים חדשים, בדימויים משפחתיים, בלבבות ובשכבות צבע רכות מעיד על תהליך של ריפוי והתרחבות. החומרים בהם נעשה שימוש, למשל גואש או צבעי מים במקום טוש או עפרון בלבד, ובחירה בפריסה רגשית מלאה על פני הדף, מאפשרים לשפה החזותית להביא לידי ביטוי חלקים מלאים יותר של עצמם.

השיח שניכר בין היצירות לבין הזהות המגדרית של היוצרים, גברים שמילאו תפקידי פיקוד, מעיד על שינוי בשיח התרבותי אודות גבריות. השיח הביקורתי מאתגר את הדיכוטומיה בין גבריות רגשית לבין תפקוד צבאי. בעבודות עולה בברור, הפגיעות אינה מבטלת את העוצמה, אלא מרחיבה אותה. היכולת להחזיק כאב, להודות בחולשה, לעסוק באשמה ובכישלון, כל אלו הופכים לחלק בלתי נפרד מהזהות הגברית החדשה שמתהווה מתוך ההתנסות בלחימה, באבהות ובעיבוד.

הגבר הצעיר, עם ציר קריירה ומשימה אישית והתפתחותית, הפך להיות הורה, לפעמים הורה לילדים גדולים, חיילים, בעלי מעורבות במלחמה. עם פרספקטיבה על נקודות הקושי, על מה שנותר מאותה מלחמה ובעקבותיה.

הספרות על העברה בין-דורית של טראומה מדברת על "שתיקה רועמת", היעדר שפה רגשית שמעביר מסר חזק יותר ממילים. מחקרים ישראליים על לוחמים מצביעים על כך ששתיקה זו גולשת לילדים, שמפנימים את הסבל הלא מדובר. היצירות במחקר ממחישות את רגע שבירת השתיקה – לא במילים, אלא בחומר. ט' שלא דיבר מעולם על רגשותיו, יוצר ביצירה שימוש מהיר, אינטנסיבי, כמעט מתפקע, בגואש שחור ואדום. הבלגן על הדף חושף את מה שלא ניתן היה לומר בקול. דבריו "סוגר את הלב ויוצא למלחמה" מקבלים משמעות אחרת כאשר דווקא באמנות מתאפשר הפתח.

במובן זה, תהליך היצירה משמש, כהגדרת וניקוט, כמרחב פוטנציאלי, שבו מתרחש המפגש בין החלקים הפגועים והכואבים של הנפש, לא תמיד במילים, אלא בפעולה, בצבע, במרקם. בכך נוצר זיכרון חי, כזה שאינו משתק אלא מאפשר התקדמות.

תמה 2- בין אובדן לאינטגרציה- עבודת אבל וזהות מתפתחת

במרכז התנועה בין מי שהייתי למי שאני כיום, ניצבת חוויה של אובדן, לא בהכרח של חיים, אלא של זהות, ודאות או תפיסות עצמיות מן העבר. עבודת האבל מבוטאת כיכולת הנפש לשאת את ההעדר מבלי למחוק את הזיכרון, תהליך שבו מתאפשר לאדם להכיר באובדן, לעבור דרכו ולהפוך אותו לחלק מהזהות המתהווה. זהו תהליך רגשי עמוק, הדורש מגע עם כאב, אבל גם חוסן נפשי ויכולת סימבוליזציה.

ביצירות האמנות ובשיח שעלו מהמחקר, ניתן לראות הד לכך, מרחבים מלאים בשכבות צבע, שימוש בלב כאלמנט חוזר, ולעיתים, דמויות לא שלמות או סימני שאלה במרכז היצירה. המפקדים לשעבר יוצרים את מי שהם כיום, מתוך הכרה במה שנשבר, זהות לוחמת, תחושת שליטה, אמונה בפיקוד ומבצעים, לעיתים מבלי להתכוון, תהליך של עיבוד אבל רגשי וסמלי.

החיבור בין תהליך האבל לבין התפתחות זהות בוגרת יותר, רכה וכוללת יותר, מתבטא גם בהסכמה להרגיש כאב מבלי לקרוס לתוכו, וביכולת לפעול מתוכו עבור הדור הבא. המהלך הזה אינו רק תהליך פסיכולוגי, אלא גם בחירה מוסרית וחינוכית, להפוך טראומה לאקט של תיקון, ולהמיר שתיקה לפעולה רגשית-תומכת.

בראון (Brown, 2012) שמה את הפגיעות בלב העיסוק האנושי באותנטיות, חוסן וצמיחה. לפי בראון, פגיעות, קרי, היכולת להיחשף, להודות בכאב, בחוסר ודאות או בפחד, איננה חולשה, אלא ביטוי עמוק של אומץ ונוכחות. דווקא המוכנות לעמוד חשופים רגשית מאפשרת חיבור אנושי אמיתי, יצירתיות וריפוי.

כאשר בוחנים את היצירות שנעשו על ידי משתתפי המחקר, ניתן לראות כי מה שבעבר הוסתר תחת שתיקה, נוקשות וסמלים צבאיים, מקבל עתה ביטוי רגשי גולמי. כך לדוגמה, הבעה חופשית בצבעים נוזליים, כתמים לא מדויקים, קווים לא נחרצים או מחיקות, משקפים כניסה למרחב פגיע, שבו יש לגיטימציה לתחושות מורכבות, לספקות ולכאב.

היכולת של המשתתפים לגעת באזורים פגועים, לחשוף קונפליקטים פנימיים ולעבד חוויות טעונות – היא ביטוי של תהליך אינטגרטיבי שבו הפגיעות הופכת למנוף של משמעות וצמיחה. בכך הם ממחישים את שאומרת בראון, כי אין חדשנות, יצירתיות או שינוי בלי פגיעות. והאמנות מהווה כלי דרכו ניתן לבטא פגיעות זו באופן שאינו רק חוסם, אלא גם משחרר, מאפשר ומרפא.

תמה 3- בין הלאומי לפרטי - גבריות, אבהות וזהות

פסקול היצירה האמנותית של המשתתפים חושף תמה מרכזית הנוגעת לשינוי הדרגתי בדמות הגבר, ממפקד נחרץ וחדור מטרה, לעבר דמות רב-ממדית הכוללת אבהות, פגיעות ושיח רגשי. כפי שמתאר כ"ץ (2023), הגבריות המסורתית במרחב הצבאי התעצבה סביב תפיסות של שליטה עצמית, איפוק רגשי ואידיאולוגיה של מסירות טוטאלית לתפקיד.

היעדר האפשרות לדבר את הכאב נתפס כחלק מהאופי של הגבר הלוחם, אך מוסכמה זו נסדקת בעידן הנוכחי בשל השילוב בין תהליכים חברתיים ומציאות מורכבת. מחד שינויים בשיח הדיגיטלי שאפשרו שיח חדש על נושאים שלא דוברו בעבר, ומרחבי שיחה ברשתות החברתיות שמחלחלות לשיח הבינאישי, לצד עוצמת השבר האישי, המדיני והחברתי סביב מלחמת חרבות ברזל. שני הגורמים הללו מייצרים מציאות חדשה של שיח שאינו רק מהלך אבולוציוני טבעי אלא חושפים גם שינוי ממעלה שנייה המתבטא בצורך לפרוק, לצמצם את מרחבי הבושה, להרחיב את השיח הלגיטימי ולחלוק את הכאב הפרטי (גרטש, 2004).

על פי אורנה ששון-לוי (2006), הזהות הגברית הצבאית בישראל מעוגנת בדמות הלוחם השקט, המתפקד, השולט בעצמו ובסביבתו. גבר "אידיאלי" בצה"ל מתאפיין באיפוק רגשי, רציונליות ועמידה בלחץ. עם זאת, כפי שמציינים חוקרים כמו כ"ץ (2019) ובראון (2012),

מתרחשת בעשורים האחרונים תנועה עמוקה בזהות הגברית: מהגבר המדחיק לגבר המתבונן, המכיר בפגיעותו כחלק מהכוח שלו.

במקרה של ב', המעבר מתמונה כאוטית בלבנון, ללא מרכז, לתמונה שבה מופיע צבע זהב מרכזי המסמל את הקשר האישי-זוגי ואת תחושת המשמעות החברתית בחרבות ברזל, ממחיש את תהליך הטרנספורמציה של זהות גברית מלוחם מבודד, לדמות אב, שותף רגשי ואזרח פעיל. ת' מהווה מקרה בוחן למפקד שמחזיק בשפה לאומית-צבאית אך עובר שינוי, מהציור הראשון שבו מוצגים סמלים היררכיים קלאסיים (מאזניים, מפת ארץ) למופע השני שבו מופיע סימן שאלה בלב הדף, קריאת תיגר על הנרטיב הגברי הצבאי כולו.

ששון-לוי (2003) מצביעה על כך שהצבא מייצר זהות גברית דומיננטית הנשענת על גוף, משמעת וציות, אך מונע פיתוח של זהויות רגשיות ואינטימיות. ביצירות שנבחנו במחקר, ניכר כי השיח האמנותי פתח מרחב חדש שבו מותר ואף אפשרי ונגיש לשוב ולחבר את השפה הרגשית עם זהות לוחמת, מבלי לבטל אותה. המעורבות הרבה של הנחקרים ותהליך ההתמסרות שלהם לעומק תהליך היצירה היו מרגשים וסיפרו אף הם את סיפור החשש מכניסה לאזור לא מוכר בשיח וביצירה, שכולם התייחסו אליו עם תחילת תהליך העבודה, למול מעורבות רבה ומושקעות אישיות ורגשית בתוך תהליך היצירה והראיון שבא בעקבותיו.

במונחיה של קונל (Connell, 1995) מדובר על מעבר מהגבריות ההגמונית, לעבר גברויות פלורליסטיות, המאפשרות לגברים לבטא ספק, כאב, אהבה ואובדן לצד עוצמה, אחריות ותפקוד. תהליך זה מתרחש לא רק במרחב הפנימי של המשתתפים, אלא גם על רקע שינוי חברתי רחב, הרשתות החברתיות, הפודקאסטים, קבוצות השיח והתרבות הפופולרית הנוכחית, כולם מאפשרים כיום לגברים לבטא רגשות בפומבי מבלי לחשוש מביקורת או סטיגמה. הרחבת השיח הציבורי על טראומה, גבריות ואבהות יוצרת תשתית חדשה שמזינה את השינוי האישי ומקבלת אותו, במקום להדחיקו. לפיכך, חלק מהמשתתפים אף מבקשים להנחיל לדור הבא תפיסה אחרת של גבריות, כזו המאפשרת לשאת את הפיקוד יחד עם הדמעות, את התפקוד לצד הפגיעות, ואת היכולת לחלוק את הכאב ולא לשאת אותו לבד.

העבודות משקפות תנועה ברורה בין תפקיד המפקד והזהות הלאומית לבין המרחב הפרטי של משפחה ואבהות, כפי שבא לידי ביטוי בעבודות כמו "אבא בג'אגלינג", "בשביל האנשים", ו"נלחמים על הבית". העבודות הללו משקפות את המתח והדיאלוג בין האישי לקולקטיבי, בין אחריות כלפי החיילים למדינה לבין אחריות כלפי הבית והילדים.

תמה 4- האמנות כמנגנון ארגון ושליטה רגשית

מרבית העבודות החזותיות שיקפו סמלים חוזרים המייצגים חוויה פנימית של שבר, כאוס או בדידות. קווים שחורים חוצים, לבבות שבורים, צבעים דומיננטיים של שחור ואדום, חללים בלתי מחוברים, ומבנים צורניים ראשוניים, כגון מלבנים או משולשים, שעשויים לשקף ניסיון להבנות מציאות מאורגנת בתוך מרחב כאוטי. רבים מהם תיארו ציור בשכבות, אלמנטים בלתי מחוברים זה לזה, וקוטועים בציור, כביטוי גרפי לפיצול רגשי ולתחושת ריחוק מהחוויה.

בחלק מהיצירות נראה הדף כמרחב לחימה. היעדר דמויות, פערים בין רגעים, כמו זיכרון מקוטע. בייצוג האמנותי של מלחמת לבנון, עיקר החומרים הם עפרון, צבעי עפרון, גואש וצבעי מים. השימוש בקווים גאומטריים מדגיש ניסיון לשמור על שליטה.

בייצוג האמנותי של מלחמת חרבות ברזל, מופיעים חומרים עשירים ומעורבים, פנדה, צבעי מים וגואש, המרמזים על פתיחות רגשית, ריבוי שכבות ועיבוד עמוק יותר של זיכרון.

המפקדים עברו תהליך, מהתמודדות אישית, פנימית וסגורה, לעבר תהליך פתוח של עיבוד משותף. ישנה תנועה ברורה מהתמקדות בזוהר הלוחם והכשלון המבצעי, לעבר שיח רגשי של אחריות הורית, משמעות חברתית ופיוס עם חוויות עבר.

היצירה האמנותית שימשה ככלי לשיח פנימי ובינדורי, גשר בין דמות "המ"מ הצעיר" לבין "האבא האזרח". בחלק מהיצירות כמו של ס' שימשו ריבוי הפרטים כמנגנון הגנה, שימוש מדוקדק בפרטים כמו נ.צ, שמות, זמנים כניסיון "לארגן את הכאוס", למנוע הצפה רגשית. בעבודות כמו של מ' בולטת העבודה עם שכבות וחומרים שונים, מסגרות ברורות ונסיון ליצירת ארכיון של זיכרון. הניסיון לסדר את הדף, כניסיון לסדר את הנפש. ט' בוחר בחומרים שופעים וזורמים, משטח רטוב, צבע כהה, אולי כתגובה הפוכה לשפת הצבא המצופה ממנו. לעומת זאת, מ' משתמש בקווים גאומטריים מדויקים, באובייקטים סגורים, בצבעוניות מצומצמת ייצוג לשליטה, אולי אף לריחוק רגשי.

הבחירה בחומר איננה מקרית, כפי שמסבירות לח ומדזיני (2022) יש הבדל בין חומרים קשיחים כמו עפרון או טושים שנוטים לשקף איפוק ושליטה, לבין חומרים נוזליים כגואש, צבעי מים המעידים על פתיחות רגשית, חוסר שליטה ולעיתים אף הצפה. הציור הוא שפה, וכמו כל שפה, גם הוא נושא מטען רגשי ותרבותי.

האוניברסליות של השפה האמנותית שימשה כלי נגיש, בלתי מאיים, ליצירת קשר מחודש עם רגשות שהודחקו. למרות חוסר ההכרות המוקדם עם תהליכי יצירה באומנות, הממד הבלתי מילולי וההזמנה לבחור, לגעת וליצור דרך חומרי האמנות את הזיכרון שעלה איפשר

מפגש חושי ורגשי חדש ומחודש עם הזיכרון ועם הרגש כפי שגולם ביצירות השונות. התהליך יצר הזדמנות למפגש בין עבר להווה, בין זיכרון לעיבוד, בין תפקיד לזהות. האמנות פתחה פתח לתיקון, לשיקום וליצירת משמעות, לא כתחליף לשיח מקצועי, אלא כגשר בינו לבין החוויה האישית.

תמה 5- מעבר מהעמדה הדיכוטומית להחזקה של מורכבות רגשית דרך היצירה האמנותית

אחת הנקודות המשמעותיות שעלו מממצאי המחקר היא ההשתנות ביכולת להחזיק מורכבות רגשית, נרטיבית וזהותית. דווקא בקרב גברים שצמחו מתוך מסגרות צבאיות שהוכתבו על ידי תפיסות דיכוטומיות נחרצות. התפיסה הדיכוטומית שולטת בשיח הצבאי והגברי הקלאסי, הבחנה חדה בין "טוב" ל"רע", "אנחנו" ו"הם", "חולשה" מול "עוצמה". תפיסה זו, שמקורה לעיתים קרובות בהתמודדות עם טראומה או חרדה קיומית, מבקשת לצמצם את המורכבות האנושית לאמת אחת ברורה, כתגובה מגוננת המעניקה תחושת שליטה. אך המציאות, ובעיקר זו הצבאית והרגשית מסרבת להצטמצם. היא דינמית, רבת קולות וסותרת, וההתמודדות עימה מחייבת לעיתים דווקא גמישות והכרה באי הוודאות.

בתוך הקשר זה, האמנות נחשפת ככלי מרכזי המאפשר לא רק ביטוי, אלא אינטגרציה. ניתוח היצירות שצוירו על ידי המפקדים לשעבר מצביע על תנועה ניכרת מהעמדה המפצלת אל עבר מרחב מחבר, בין דימויים של לבבות מדממים לסימני קריאה ושרטוטים טכניים, בין מזילה צבעונית כאוטית למסגרת ברורה וסימטרית. כך לדוגמה, נוצרות עבודות שבהן הלוחם אינו רק המגן, אלא גם זה שנפצע, המפקד אינו רק בעל סמכות אלא גם אדם שחווה אובדן, חרטה ותחושת כישלון. האמביוולנטיות הזו – כפי שמתארים ששון לוי (2006), סמנה (2021) וגרטש (2004) – נולדת מהפער בין דמות הגבר הציבורית לבין החוויה הפרטית המושתקת.

היכולת להחזיק מורכבות באה לידי ביטוי חזותי בקווים חוצים, צבעים לא הרמוניים, סימני שאלה ושילוב בין מילים לתמונה. בהשראת אוגדן (1992) והרמן (1992), תהליך זה מזוהה עם "אבל מתמשך", לא כזה המבקש לסיים את הכאב, אלא לבנות עמו מערכת יחסים חדשה. מרחב היצירה הופך למרחב ביניים וניקוטיאני, בו מתאפשרת שהייה לצד הסתירה, ולא מחיקתה.

כוחו של העיבוד הרגשי באומנות מתחדד בשני היבטים. ראשית, ההבנה כי העמדה הדיכוטומית, גם אם היא מספקת בטווח הקצר, מונעת עיבוד רגשי עמוק. ושנית, כי ככל שגברים נחשפים למרחב יצירתי שאינו שיפוטי, כך מתפתחת בתוכם היכולת להחזיק תנועה בין קטבים: עוצמה ופגיעות, שיח ושתיקה, שליטה ואי-ודאות. דווקא החזרה ל"קרב" דרך

האמנות, במסע אישי וקולקטיבי, מאפשרת הפעם לא לפרק את הזהות, אלא לבנותה מחדש כשלמה, גמישה ואנושית יותר.

האמנות, כפי שנראה ביצירות במחקר, מציעה גשר חיוני בין עולמות אלו. מקום בו אין הכרח לבחור המפקד יכול גם לטעות או לפחד, הדמות הגברית יכולה לכלול בתוכה עוצמה ורגישות גם יחד. מרחב שבו הדימוי הכאוטי פורץ את הסדר הגברי הנוקשה, שבו הקו השחור החוצה את הדף אינו מחיצה, אלא תפר של כאב ומפגש בין חלקים מנותקים בנפש.

הממצאים ממחישים כיצד גברים, מפקדים בכירים בעבר ובהווה, בחרו להשתמש באמצעים פלסטטיים כדי לבטא חוויה של קרע בין הדימוי הציבורי לבין החוויה הפנימית. כך למשל, ביצירה בה מופיע משולש ובתוכו סימן שאלה, ומתחתיו סימן שאלה וסימן קריאה, התהפכות היוצרות ומעבר מוודאות אל הלא מוחלט, גילום הפער בין וודאות לשאלות, בין הסיום הפורמלי של הקרב לבין התמשכותו הפנימית. בציור אחר, חיצים אדומים וסמלים של תופת מופיעים לצד עץ שורשי ולב, תמה שמדגימה הן את ההיאחזות בחיים והן את הפצע שבלב המפקד.

ניתן לראות באמנות לא רק מרחב של ביטוי אלא של אינטגרציה. במרחב זה, הפגיעות אינה שוללת את החוסן, אלא מאפשרת לו עומק. החזרה למלחמה, כפי שתועדה בציור שבין מלחמת לבנון לחרבות ברזל, אינה שיבה פשוטה לשדה הקרב, אלא מהלך מורכב של גברים בוגרים, שמבקשים לשלב את עצמם מחדש בזהות גברית הוליסטית, הכוללת גם כאב, גם זיכרון, גם תקווה וגם אהבה.

סיכום- מהשתקה לעיבוד, אמנות, גבריות, וטראומה בין-דורית

מחקר זה בחן כיצד ביטוי אמנותי יכול לשמש אמצעי לעיבוד רגשי, לשבירת שתיקה ולהבנייה מחודשת של זהות גברית בקרב מפקדים אשר חווו שתי מלחמות, מלחמת לבנון השנייה ומלחמת 'חרבות ברזל', בהפרש של שני עשורים. אחת התמות המרכזיות שבלטו הייתה השתיקה הרגשית כדפוס בין-דורי מושרש, שמועבר לא רק באמצעות מיתוסים אלא גם, ובעיקר, באמצעות היעדרם של סיפורים. עם זאת, הממצאים מצביעים על תנועה חדשה: פתח לשיח, עיבוד ומשמעות. בעוד שיצירות הקשורות למלחמת לבנון ביטאו קווים נוקשים, ריחוק רגשי ודלות ויזואלית, הרי שאלה שנעשו בהקשר ל"חרבות ברזל" חושפות עומק רגשי רב יותר, בצבע, בטקסט ובשכבתיות הסימבולית, לצד מוכנות לחשיפה ולחמלה.

התהליכים הקבוצתיים, כמו מסעות "בחזרה לעתיד", ושיח רגשי יזום במסגרות צבאיות וחברתיות, מסמנים שינוי תרבותי: מעבר משתיקה מבצעית למרחבים המאפשרים ביטוי פגיע ונוכח. שינוי זה, בתמיכת התפתחות השיח הדיגיטלי, מצמיח אפשרות ממשית לדור

הצעיר לגבש זהות גברית מורכבת, רגישה וביקורתית יותר. על מנת להעמיק את התהליך, יש להרחיב פרקטיקות של שיח רגשי, כלים אמנותיים ומרחבים המאפשרים עיבוד אותנטי, פרטני וקולקטיבי.

בהשראת כתיבתה של רוט (2024), ניתן לראות בעבודות האמנות מעין תהליך של אבל פעיל, דרכו מתאפשרת הפְּרָה באמיתות קיומיות כואבות – כגון חוסר שליטה, אובדן, או שינוי, לא כדי להכריען, אלא כדי לשאתן בצורה מקלה ומרפאה יותר. יצירותיהם של המשתתפים מצביעות על תהליך נפשי של מעבר מהכאוס הרגשי, לעבר סדר פנימי, מבנים סימטריים, שכבות מתווספות ופתיחות גדולה יותר למילים. האמנות משמשת אפוא לא רק מרחב ביטוי, אלא גם מנגנון מווסת, המאפשר לגעת בכאב, להכילו, ולמוסס את השתיקה שהונחלה – לטובת תקווה ותנועה עתידית.

מגבלות המחקר והמלצות למחקרים עתידיים

לצד הממצאים החשובים שעלו במחקר זה, יש להצביע גם על מגבלותיו ולשרטט כיוונים למחקר עתידי שיאפשר העמקה והרחבה.

המחקר הנוכחי התמקד בנקודת מבטם של מפקדים לשעבר, אך לא בחן לעומק את **הבדלי החוויה בין מפקדים לבין חיילים לוחמים**. מעניין יהיה לבדוק כיצד משתנה חוויית הטראומה, תחושת השליטה, האחריות וההשפעה על המרחב, בקרב מי שנדרשו להוביל ולהחזיק את המערכה לעומת מי שפעלו כחייל תחת פיקוד.

בנוסף, מומלץ לבחון את **השיח המתקיים כיום בתוך המערכות הצבאיות** במצבי שגרה: באיזו מידה נוצרות תשתיות ארגוניות המקדמות לגיטימציה לשיח רגשי, פיתוח של כלים לעיבוד וחוסן, והאם אלו נטמעים בפועל בתרבות הפיקודית.

יש חשיבות רבה למחקרי המשך **במישור הבין-דורי והמשפחתי** למשל, כיצד מתווכת חוויית השירות הצבאי בין אבות לילדיהם? אפשרויות שיח פתוח ומכיל, או התמשכות השתיקה בצורות חדשות? שאלות אלו, שטרם זכו לבחינה מעמיקה, עשויות לשפוך אור נוסף על התהליך ההולך ונרקם של עיבוד, תיקון ויצירת שפה רגשית חדשה בתוך מסגרות גבריות-צבאיות ומעבר להן.

עיבוד רגשי של נשים מפקדות ולוחמות, במבנה הצבא הנוכחי בו שותפות בלחימה ובשדה הקרב יותר נשים מפקדות ולוחמות, חשוב לבחון את דפוסי העיבוד הרגשי שלהן, למול התרבות הצבאית הגברית בה הן לוקחות חלק.

כיוון מחקר נוסף נוגע לבחינה מעמיקה של השימוש האמנותי ככלי התערבות והערכה. כיצד סוגי חומרים, אופן הקומפוזיציה והחזרתיות של דימויים, כמשפיעים על אופן העיבוד הרגשי וחווית השחרור הרגשי. מחקר עתידי יכול לבחון תהליכים אמנותיים לאורך זמן, כיצד משתנה הביטוי האמנותי של משתתפים במפגשים חוזרים, ומהם התנאים המקדמים תהליכים אלו. ממצאים כאלה יוכלו לתרום לא רק להבנת מקומה של האמנות בתהליכי עיבוד טראומה, אלא גם לשילובה המובנה ככלי טיפולי או הכשרתי בתוך מסגרות צבאיות, חינוכיות וקהילתיות

השלכות יישומיות: כלים ותפיסות לעיבוד רגשי בציר הצבאי

הממצאים שעלו במחקר זה מצביעים על פוטנציאל ממשי ליצירת מרחבים היברידיים בצבא, שבהם מתאפשר חיבור בין עולמות שנחשבו מנוגדים, גבריות לוחמת ושיח רגשי, פיקוד סמכותי ופתיחות לעיבוד רגשי, היבטים ממלכתיים וביטויים חזותיים אישיים. מתוך כך, עולה השאלה הפרקטית, כיצד ניתן לסייע לעיבוד מהיר ומשמעותי יותר של חוויות לחימה, לזהות ולנסח כאב, ולאפשר תהליך אבל והתמרה רגשית. מספר הצעות מבוססות ממצאי המחקר:

1. **ערכות הכשרה לחוסן רגשי - מתודת חוסן** - פיתוח ערכת חוסן למפקדים שתכלול תכנים רגשיים, שיח מבוסס אמנות ומודלינג אישי של פגיעות כחלק מהובלה פיקודית. ערכה זו תספק שפה רגשית, כלים לזיהוי רגשות, ולגיטימציה לעיבוד רגשי, לא כאיום אלא כחלק אינטגרלי ממקצועיות לוחמת.
2. **פיתוח "שפה כפולה"** - שפה צבאית המתקיימת לצד שפה רגשית.. פיתוח הכשרות למפקדים וללוחמים לשילוב שפה רגשית בגוף השיח הצבאי, דרך תרגול של כתיבה, ציור, תנועה או שיחה, ככלים של "כשירות מנטלית" כחלק מההכשרה הקרבית. הכשרות אלו ישלבו בין ביטוי מילולי ולא-מילולי, ויסייעו בשיום רגשות, בזיהוי מצבים של מצוקה, ובבניית חוסן קבוצתי ופרטני.
3. **שיח בין-דורי באמצעות אמנות** - הנכחת האומנות ככלי לחיבור בין דורי, המאפשרת לדור המפקדים הוותיק לשתף, לעבד ולהנחיל לדור הצעיר לא רק תכנים מבצעיים, ומורשת קרב, אלא גם מורשת רגשית, הבנה של גבולות הנפש ותהליך התמודדות שלם. כך נוצרת חוליה מקשרת חיה ומלמדת, גשר בין עבר, הווה ועתיד ויצירת מרחב חי לשימור ועיבוד הזכרון.
4. **מחקר מתמשך על מנגנוני חוסן** - פיתוח מערך מחקר שיבחן בזמן אמת את השפעת כלים יצירתיים על חוויית השליטה, הפחתת חרדה, תחושת משמעות, וחיבור בין-אישי, עם מדדים איכותניים וכמותיים. שילוב בין חוקרים, מטפלים באמנות וקציני חינוך יוכל להניב מסקנות רחבות שיובילו למדיניות פנים-צבאית חדשה.

סיכום- זהות היברידית – לקראת תפיסה חדשה של גבריות ורגש

אמר הילד /יונתן גפן

ושוב אני מבקש

אנא אל תראה לי יותר

היכן הרגת והיכן כמעט נהרגת

ואיפה פרצת אחרי שכיתרת

ואף לקחת שבויים

הראה שתיל אחד ששתלת

ולא אלף גזעים קטועים

אל תראה שכול

גלה לי כחול

תן סימן חיים.

במרכז המחקר הנוכחי עומדת האפשרות לזקק ולהבין את המתח, אך גם את הפוטנציאל, שבין שני רכיבים לכאורה מנוגדים בזהותם של המפקדים לשעבר: הגבר הלוחם, המגן, החזק, הציוני, לבין הגבר הרגיש, המתלבט, המשתף והמתמסר לרגש. זוהי תפיסה היברידית, השואבת השראה מהשיח הפוסט-קולוניאלי על זהות ותרבות ומאפשרת חשיבה חדשה על תפקיד הגבר (Bhabha, 1994; Said, 2000).

ליבת ההיברידיות היא ביכולת להכיל בו־זמנית ניגודים, או כמו שתיארו זאת חלק ממשנתפי המחקר, גם וגם, לחיות בתוך המלחמה ולצדה. פגיעות לצד חוזק, דיבור לצד כאב, ושילוב מורכב ביניהם. המרחב האמנותי, כפי שנראה בפרק הממצאים, מספק פלטפורמה אידיאלית לביטוי זה. הוא מאפשר לציור להכיל צבעים מנוגדים, קווים חוצים, זהויות מקבילות, וכולו מתקיים באזור דמדומים שבין מילים לרגשות, בין סמלים אישיים ללאומיים, ובין שפה רגשית לחזותית.

הומי באבא (1994) מציע את מושג ה in-between space מרחב ביניים שבו מתאפשרת זהות חדשה, שאינה מוכפפת לדיכוטומיות של "גברי מול נשי", "צבאי מול אישי", אלא מתפתחת כתוצר של מיזוג, משא ומתן וניסוח מחדש. זוהי זהות גברית שאינה מתכחשת

למקור הכוח שבה, אך אינה נרתעת גם מהשבר, מהכאב, מהצורך בריפוי ובשיחה. היא ממירה את השתיקה לדימוי, לקו, לצבע, לאמירה חדשה.

שמיר (2016) מדגיש כי ההיברידיות התרבותית מציעה חשיבה מעבר למהויות ברורות, זהו שדה שבו האדם מגלם ריבוי פנים, לא תמיד יציב, אך תמיד חי, דינמי ומרובד. במקרה של משתתפי המחקר, תהליך זה בולט במיוחד. גברים שצמחו מתוך אתוס גברי מובהק, שבתוכו לא היה מקום לפגיעות, אך כיום, באמצעות כלים אמנותיים ובמרחב קבוצתי מאפשר, הם בוראים לעצמם מרחב חדש, כזה שבו ההורה, הלוחם, האזרח והיוצר מתקיימים יחד.

השיח על ההיברידיות חשוב במיוחד בהקשר הבין-דורי. הנחקרים, שבחרו לעסוק ביצירה ולתמלל זיכרונות כואבים, שואפים לא רק לעיבוד אישי, אלא גם להנחיל לדור הלוחמים הבא מורשת שונה. לא עוד מורשת של גבורה בלבד, אלא כזו הכוללת גם חמלה, שיח רגשי ומרחבים של תמיכה.

הדימויים בציורים: לב, שביל, קווים חוצים, משולשים ודגלים, כולם מופיעים ככפילים סמליים לתנועה הזו, בין ההיסטוריה הלאומית לאינטימיות המשפחתית, בין הנפש הקולקטיבית לזו הפרטית. זוהי שפה חזותית היברידיית בפני עצמה, כזו שלא מבקשת ביטוי חד משמעי, אלא מעורבת, מורכבת ולעיתים אף אמביוולנטית.

בסופו של דבר, הזהות ההיברידיית איננה פשרה, אלא הזמנה. הזמנה להחזיק את המתח, להכיל את המורכבות, ולאפשר לגבר החדש להתהוות, גבר שהוא גם לוחם וגם מרפא, גם מציל וגם נושא כאב, גם מוביל וגם משתף. זוהי זהות שפורמת את הסדר המוקדם של עולמות נפרדים, ובוראת תחתיהם מציאות שבה הזהות הגברית היא לא רק מגן, אלא גם גשר.

חשוב להדגיש כי תהליך ההתהוות של זהות גברית היברידיית, המשלבת חוזק ופגיעות, שתיקה ושיח הוא תהליך מתמשך, שאינו מתרחש ברגע. מדובר בתנועה תרבותית רגשית שדורשת זמן, מרחב בטוח ותמיכה ממסדית וחברתית. יוזמות כמו "מסע בחזרה לעתיד", המתמקד בעיבוד חוויות קרב תוך שיחה קבוצתית, שיח רגשי משמעותי והנכחת זיכרונות, הן דוגמה מעודדת למנגנון המאפשר שינוי. מסעות אלו מניעים פעולות רגשיות עמוקות, המסייעות בלגיטימציה לדיבור רגשי בתוך המרחב הצבאי, ומעודדות את הלוחמים להנכיח את אנושיותם ולא רק את תפקודם.

עם זאת, כדי ששינוי זה יתבסס, יש להרחיב את מרחבי השיח גם מעבר לצבא, אל תוך מערכת החינוך, שיח ציבורי, מדיה, קורסים למפקדים, סדנאות לאבות ואנשי טיפול. יש צורך

בפיתוח מיומנויות תקשורת רגשית, ובהפנמה תרבותית שלפיה היכולת לדבר – היא עוצמה, לא חולשה. כך יוכל להיווצר תהליך תרבותי אמיתי, שבו גברים בכל שלב בחייהם יוכלו למזג בין זהות פיקודית לבין זהות אנושית שלמה, כזו שמאפשרת נוכחות רגשית עמוקה בתוך עולם סוער, לחוץ ולעיתים פוסט-טראומטי. שילוב זה בין פנים לחוץ, בין מפקד לאב, בין שתיקה ליצירה, הוא הבסיס לעתיד בטוח ומורכב יותר, עבור הדור הנוכחי והדורות שיבואו אחריו.

תודות

ברצוננו להודות לקריה האקדמית אונו, לנשיא המכללה פרופ' שלמה נוי העומד בראש מכון הטראומה, ולפרופ' טובה הרטמן דיקנית הפקולטה למדעי החברה והרוח, על מתן מענה לצרכי השעה ופיתוח מרכז טראומה טיפולי ומחקרי. על הנכונות לתמוך במחקרים עדכניים שחוקרים את המציאות המשתנה ואת המענים הנדרשים בימים אלו. על שאפשרו לנו להעמיק במחקר בתחום התוכן בו אנו עוסקים בחי היומיום עם לוחמים ומפקדים בליווי צוותים בתהליכי עיבוד רגשי ובטיפול נפשי במסגרת הצבא והקליניקה הטיפולית. להודות לנחקרים שלנו, לאנשים שעברי נשזר בעברם, שביקשתי מהם להגיע למחקר שאנו עורכים והם פשוט התייצבו ואמרו, "אריאל קרא לנו, ובאנו". אלו שלעיתים חזרו מימי מילואים ארוכים לתוך הסטודיו שלנו, ולקחו חלק בנפש חפצה בזירת מחקר שאינה מוכרת להם, במפגש עם חומרי יצירה ושיח שזר וחדש עבורם. אנו מודים לכם על העשייה המשמעותית שאתם לוקחים בה חלק בציר הפיקודי לאורך כל השנים הללו, ומודים לכם באופן אישי ומיוחד בנכונות להשתתף במחקר ראשוני זה. ותודה על שירות המילואים שלכם שחלקו מתקיים בימים אלו, שהקריאה של הלב ולא של צו 8 הביאה אותכם לקדמת העשייה והלחימה, תודתנו העמוקה שלוחה אליכם. תודה לשבי מדזיני מטפלת באמנות ובחסד, שפתחה בפנינו את הקליניקה שלה ואת ליבה, אפשרה לנו לקיים את המחקר בסטודיו בהנחייתה האמונה ובסיוע תובנות אומנותיות ממנה. תודה לד"ר דבי קלמנוביץ ואיה כץ שבנדיבות לב ובחוכמה רבה סייעו לראות את התמות הנתונות בסערת הצירים.

ותודה עמוקה ומיוחדת למשפחות שלנו. מי שעוסק בטראומה ובכאב נוטה להמשיך ולשאת עימו שיירים רדיאקטיביים אלו גם עם החזרה הביתה, ללא תמיכת המשפחות שלנו והנכונות להכיל אותנו גם למול עומס רגשי, לא יכולנו להעמיק במחקר הזה ובעשייה המקצועית בתחום הטיפול והליווי של הלוחמים. שלוחה לכם אהבתנו העמוקה.

ביבליוגרפיה

- אטלס, ג. (2022). ירושה רגשית: סיפורי טיפול על סודות, אהבה וטראומה בין-דורית. משכל, ידיעות ספרים.
- אליצור, א., טיאנו, ש., מוניץ, ח' & נוימן, מ'. (2010). פרקים נבחרים בפסיכיאטריה. דיונון. אלמוג, ע. (1997). הצבר-דיוקן. עם עובד.
- אשכר, י' & פרידמן, י'. (2008). בית, ממלכה, גדר, אפיונים ייחודיים של הטיפול באמנות עם מפוני גוש קטיף. בין המילים - כתב עת לטיפול ביצירה והבעה. נדלה מתוך: www.artstherapyjournal.co.il
- באבא, ה"ק. (1994). שאלת האחר: הבדל, אפליה ושיח פוסט קולוניאלי. (תרגום: ע' אופיר). תאוריה וביקורת, 5, 144-15.
- ברגמן, ר'. & מלצר, ג'. (2004). מלחמת יום כיפור: זמן אמת. משכל, ידיעות ספרים. בוקובזה, ג. (2017). הדרמה של הגבריות החדשה. מודן.
- גודמן, מ. (2024). היום השמיני, ישראל שאחרי ה-7 באוקטובר. הקיפוד והשועל.
- גורביץ, ד'. & ערב, ד'. (2012). אנציקלופדיה של הרעיונות: תרבות, מחשבה, תקשורת. בבל.
- גמפל, י'. (2010). הורים שחיים דרכי: ילדי המלחמות. כתר.
- גרטש, א. (2004). אילו גברים יכלו לדבר. זמורה-ביתן.
- הרמן, ג. (2015). טראומה והחלמה. עם עובד.
- ואן דר קולק, ב. (2021). נרשם בגוף, מוח נפש וגוף בריפוי מטראומה. פרדס.
- זריהן ויזמן, א., קורן, ח' & איזיקוביץ, צ'. (2016). על הסליחה הבין-אישית. רסלינג.
- כ"ץ, ע. (2009). אינטליגנציה אבהית. מטר.
- כ"ץ, ע. (2013). גברים בשינוי: מסע בחיי גברים בעידן פמיניסטי. הקיבוץ המאוחד.
- כ"ץ, ע. (2023). הגורילה הפנימית- תשוקות, אהבות וכאב בעולמם של גברים. מטר.
- להב, י'. & סלומון, ז'. (2019). משחזור לזיכרון, טיפול בטראומה רגשית. רסלינג.
- לח, א' & מדזיני, ש'. (2018). "תנו לנו קצת מהנזל הזה": עיסתיות התפתחותית וטראומטית בטיפול באמנות. בין המילים, גיליון 15, מכללת סמינר הקיבוצים.
- ליבר, ד. (2022). איך מסמסים געגוע? רגעים אנושיים מקליניקה דיגיטלית. שתיים.
- לוי, ע. (2000). אמנות כדרך של ריפוי. מודן.

נרדי, ח. (1992). הגדרת הגבריות (לפי התנועה לגבריות חדשה). נדלה מתוך: <http://www.dialog-nardi.com/doc.php?DocID=175>

נרדי, ח. (2012). מהפכת האבהות החדשה. נדלה מתוך: <http://www.fatherhood.com/%D7%9E%D7%90%D7%9E%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%95%D7%9B%D7%AA%D7%91%D7%95%D7%AA/%D7%9E%D7%94%D7%A4%D7%9B%D7%AA-%D7%94%D7%90%D7%91%D7%94%D7%95%D7%AA-%D7%94%D7%97%D7%93%D7%A9%D7%94>

סולומון, ז', צ'יטין, ג' & שניר, ל'. (2007). *ילדות בצל השואה: ילדים ניצולים ודור שני*. הקיבוץ המאוחד ספריית הפועלים.

סמנה, ר. (2012, 2 באוגוסט). קאובי של שושנים – גבריות במאה ה-21. פסיכולוגיה עברית. נדלה מתוך: <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2810>

סעיד, א' (2000). *אוריינטליזם*. (תרגום: ע' זילבר). עם עובד, ספרית אופקים.

רגב, ד. (2000). "התיאוריה הפנומנולוגיה לטיפול באמצעות אמנות". *נפש*, (5), 46-56; (6), 54-65, 2001.

רוט, מ. (2016). אהבת מת כאהבת האמת - מחשבות קלייניאניות על אהבה. *שיחות*, ל"א(1), 56-61.

שמיר, א' (2016). *הזר המקומי: גילומי כלאיים בפרוזה הישראלית החדשה*. רסלינג.

ששון-לוי, א. (2003). זהות גברית בצה"ל: בין לוחמים ל"גברים חדשים". *תיאוריה וביקורת*, 23, 45-73.

ששון-לוי, א. (2006). *זהויות במדים*. מאגנס.

Ben-Ari, E., & Levy-Schreiber, N. (2010). Combat soldiers and emotional expression: A study of masculinity in the Israeli military. *Israel Studies Review*.

Betensky, M. (1995). *What do you see? Phenomenology of therapeutic art expression*. Jessica Kingsley.

Bion, W. R. (1963). *Elements of psycho-analysis*. William Heinemann Medical Books.

Boszormenyi-Nagy, I., & Ulrich, D. N. (1981). Contextual therapy. In S. Gurman & D. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (Vol. 1, pp. 159-194). Brunner/Mazel.

Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Gotham Books.

- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. University of California Press.
- Dodge, K. A., Greenberg, M. T., Malone, P. S., & Conduct Problems Prevention Research Group. (2008). Testing an idealized dynamic cascade model of the development of serious violence in adolescence. *Child Development, 79*(6), 1907–1925.
- Jones, E., & Wessely, S. (2005). *Shell shock to PTSD: Military psychiatry from 1900 to the Gulf War*. Psychology Press.
- Kellermann, P. F. (2000). *Psychodrama with trauma survivors: Acting out your pain*. Jessica Kingsley.
- Malchiodi, C. A. (2003). *The art therapy sourcebook*. McGraw-Hill Education.
- Musgrave, C. (2010). Trauma and memory: A neurobiological perspective. *Journal of Clinical Psychology, 66*(12), 1275–1285.
- Ogden, T. H. (2000). Borges and the art of mourning. *Psychoanalytic Dialogues, 10*(1), 65–88.
- Ogden, T. H. (2002). A new reading of the origins of object relations theory. *International Journal of Psychoanalysis, 83*(6), 1271–1282.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Press.

כתיבה זו לווה בתהליך דיאלוגי ומסקרן עם מערכת ChatGPT מבית OpenAI ששימשה כלי לחשיבה לאורך הדרך.