

# סיוע לחיילים פדויי שבי בהסתגלות מחדש

תהליך של התאוששות ושילוב מחדש של פדויי שבי בחברה כולל עקרונות ישימים כדי לסייע להם לחזור לחייהם. חשוב לעבוד על פי הפרוטוקול המוצע, ולעמוד בעקרונותיו. התהליך משלב דה־קומפרסיה (השוואת לחצים) ותחקיר טקטי מבצעי, אך אינו מוגבל רק להם. השתתפות בו מגבירה את ההסתברות לחזור לתפקוד במישורים המשפחתי, התעסוקתי והחברתי, תוך צמצום התוצאות המזיקות



**התצפיתנית טור' אורי מגדיש ששחררה משבי חמאס, 30 באוקטובר 2023.** הצוותים הצבאיים שיצאו למשימה למדו לפעול בהתאם לתוכנית ואם יש צורך - לגלות גמישות. צילום: דוברות השב"כ

שהפעולות הנחוצות להשתלבות טובה מתבססות עליה. כאשר הטיפול שקיבלו אנשי צבא אמריקנים שהוחזקו בשבי בידי לוחמי הווייטקונג במהלך שנות ה־60 וה־70 נחשף לציבור הדבר עורר סערה, שכן התברר כי השובים התעלמו מאמנת ז'נווה. בעקבות התדהמה והכעס עלתה ההבנה שיש לפתח תהליכים וכלים ייחודיים, כדי לסייע לחיילים שחוזרים מהשבי להסתגל בחזרה לחיים.

מסמך זה עובד במהלך מלחמת "חרבות ברזל", עקב מספר החיילים הרב שמחזיק האויב. המאמר הנוכחי מנסה להציג את התאוריה שתעזור להבין את הרציול שנמצא בבסיס הפעולות לשילוב מחדש של פדויי שבי. ב־DoD (Department of Defense) האמריקני הגדירו את ההשתלבות כתהליך

במהלך 60 השנים האחרונות הקצה משרד ההגנה האמריקני כוח אדם וכספים, כדי לשפר ולמסד את חוויית ההשתלבות של חיילים שנלקחו בשבי והוחזקו בבידוד. תוך כדי כך התברר לאנשי המקצוע שמדיניות אומנם חשובה בתור הנחיה כללית ועשויה להועיל מאוד, אך בשל שונות בין מאפייני השבי השונים (תנאים, משך הזמן, מספר האנשים שהוחזקו ביחד ומאפיינים אישיים של פדויי השבי), נראה שהנחיות כלליות לא יתאימו לצרכים האינדיווידואליים של כל אחד ואחד. התפתחה הבנה כי הסתגלות ושילוב מספקים תלויים במשתנים רבים; אי לכך, כדי להיות מסוגלים להתאים סטנדרטים של השתלבות שיענו על הצרכים של כל אחד מהשבוים, על המתכננים, ראשי הצוותים והפסיכולוגים שמטפלים בנושא, להבין את התאוריה



**סא"ל עוזי בכור**, מפקד היחידה לתגובות קרב בצה"ל. בעל הכשרת פסיכולוג "SERE" (Survival, Evasion, Resistance, and Escape) מטעם מודעם DOD (Department of Defense) האמריקני



**אלי"ם ד"ר לוסיאן טצה לאור**, פסיכיאטר ורמ"ח ברה"ן בחיל הרפואה



**ד"ר לאה שלף**, ראש בית הספר לעבודה סוציאלית במכללת ספיר, יועצת מחקר ביחידה לתגובות קרב בצה"ל

- להנמיך את סף הרגישות (desensitization) באמצעות הכחדה של מרכיבים רגשיים אינטנסיביים שחוו במהלך השבי והבידוד.
- לנרמל תגובות רגשיות ופיזיולוגיות - תוצאה של שבי ובידוד.
- לעזור להם להשיב לעצמם את תחושת המסוגלות והביטחון העצמי שאבדה.
- לגרום להם להפיק משמעות מחוויית הבידוד שנכפתה עליהם.

למימוש המרכיב החמישי - הפקת משמעות מחוויית הבידוד והשבי - פדויי השבי מתבקשים "להשלים את המשימה", זו שיצאו אליה ולא הושלמה. הדבר נעשה באמצעות משימה מודיעינית או צבאית שהם מקבלים עם חזרתם. כך אפשר להגביר את יכולתם לסייע לתכנן קדימה, להתכונן לאירועים דומים בעתיד ולהפחית את הסיכון שבשביים אחרים נמצאים בו, באמצעות מסירת פרטים שיכולים להצילם. מדובר במרכיב מכריע בתהליך השילוב לאחר החזרה מהשבי.

ככלל, דה־קומפרסיה מקדמת אצל פדויי השבי שינוי בתפיסתו את תחושת השליטה שלו, כאשר היא מחזקת את יכולתו לצפות את העומד להתרחש. הדבר מחזק את ביטחונו העצמי, מה שסייע לו לעשות בחירות בריאות באתגרים יום־יומיים שיתמודד עימם בעת השתלבותו חזרה במשפחתו, בחברתו ובסביבת עבודתו.

דה־קומפרסיה נכונה תורמת להרגשה שליכולת להסתגל לדרישות המשתנות מטרה, הקשורה למשימה חשובה יותר מהמטרות האישיות. למעשה, כל העקרונות מבוססים על ההבנה שבשבי קרו שני דברים מהותיים שחשוב להתייחס אליהם מייד, כדי לסייע לפדויי השבי להשתקם בצורה בריאה: הראשון, משימה צבאית שלא הושלמה. עצם הנפילה בשבי מעוררת אצל החייל תחושת כישלון. השני, שליטה וניבוי. השבוי מאבד את תחושת הביטחון ואת היכולת לצפות מה עומד לקרות לו, ולכן עסוק הן בניסיון לבנות תחושת שליטה והן בניסיון לצפות מה צופן לו העתיד.

## פרופיל של חיילים שבויי מלחמה

- שתי הנחות חשובות עמדו בעת כתיבת המסמך:
- יש הבדל בין הסתגלות מחדש של חיילים שבויי מלחמה ובין זו של שבויים אחרים, בשל ההבדל במאפייני האישיות, במוטיווציה ובציפיות. על כן יש צורך בשימוש בטכניקות שונות.
  - הטכניקה של התחקיר הטקטי המבצעי שמשמשים בה כדי להחזיר את האדם לחיים חדשים, מסייעת לצוותים המטפלים לאסוף מידע בלי לגרום לנזק נוסף. אסור שהדבר יפגע בתהליך של השילוב וההסתגלות; כלומר אי אפשר יהיה להשתמש בטכניקה זו למטרות של הבראה, אם השבויים יפחדו שמה שיספרו ישמש נגדם.



**סמל מדריכי שבי בחיל האוויר האמריקני** ככל שהזמן עובר החיילים מתרגלים לסביבתם החדשה - מה שעוזר להם לשרוד

שמשלב פעילויות רבות עם פדויי השבי, תוך שמירה על בריאותו ורווחתו. המטרה היא להשיב לו את היכולת והבריאות הפיזיות והנפשיות. עוד הם מציינים כי חשוב לעבוד על פי הפרוטוקול המוצע, ולעמוד בעקרונותיו. התהליך משלב דה־קומפרסיה (decompression - השוואת לחצים) ותחקיר (debriefing) טקטי מבצעי, אך לא מוגבל רק להם.

## דה־קומפרסיה כתהליך של הסתגלות

מדובר במרכיב העיקרי בטיפול בבריאות הנפשית של חיילים החוזרים מהשבי. הוא מיועד למעבר מפעולה תחת הלחצים והמוגבלויות של הסביבה בשבי - לפעולה תחת הלחצים של סביבה שונה, כלומר שינוי לחצים מסביבה אחת לאחרת, והתמודדות בריאה והדרגתית עם לחצים אלה.

דה־קומפרסיה היא תהליך שאנו עושים כל יום במעבר מהעבודה לבית ולחיים חברתיים. רוב אנשי הצבא חווים זאת ברמה מסוימת כאשר הם עוברים מפעילות מבצעית לבסיסם, לביתם וכדומה. דה־קומפרסיה נכונה מסייעת למעבר בריא, בדרך שהיא מפחיתה תופעות לוואי שלא התכוונו אליהן. מנגד, אם לא משתמשים בה נכון היא עלולה להוביל לתוצאות שליליות בטווח ארוך.

חמישה עקרונות לדה־קומפרסיה בהקשר פדויי שבי:

- לסייע להם להשיב לעצמם את היכולת לחוש שליטה בחייהם, ולצפות את חייהם בעתיד הקרוב.



"All the News  
That's Fit to Print"

# The New York Times

LATE CITY EDITION  
Wednesday, Jan. 24, 1973  
Vol. CXXII, No. 41,800  
© 1973 The New York Times Company  
New York, Wednesday, January 24, 1973  
15 CENTS

## VIETNAM ACCORD IS REACHED; CEASE-FIRE BEGINS SATURDAY; P.O.W.'S TO BE FREE IN 60 DAYS



### THIEU IS CAUTIOUS

#### Says the Agreement Doesn't Guarantee Lasting Peace

By STEVAN FOX

**SIGON, South Vietnam, Wednesday, Jan. 24—President Nguyen Van Thieu, speaking in a television address today that he considered it only as a ceasefire and not as a guarantee of "a stable, long-lasting peace."**

While concluding the agreement, Democratic U.S. Communist agencies against the

Example from Thieu's speech are reprinted on Page 15.

South will "have stability," President Thieu said.

"Let me say frankly to the people of this country that I consider it only as a ceasefire agreement. As to whether or not we will have real peace, we must wait and see."

Yes, there is a leaf! "I say this is only a ceasefire"

### Transcript of the Speech by President on Vietnam

Following is a transcript of President Nixon's televised address to the nation last night on the Vietnam war, as reported by The New York Times.

Good evening. I have asked for this night and thereafter that tonight for the purpose of announcing that we today have concluded an agreement to end the war and bring peace with honor to Vietnam and Southeast Asia.

The following statement is being issued at the moment in Washington and Hanoi:

"At 12:30 Paris time today, Jan. 23, 1973, the agreement to end the war and establish peace in Vietnam was inked by Dr. Henry Kissinger on behalf of the United States and Special Adviser Le Duc Thu on behalf of the Democratic Republic of Vietnam.

"The agreement will be formally signed by the parties participating in the Paris Conference on Vietnam on Jan. 27, 1973, at the International Conference Center in Paris. The ceasefire will take effect at 2400 Greenwich mean time, Jan. 27, 1973. The United States and the Democratic Republic of Vietnam express the hope that this agreement will insure stable peace in Vietnam and contribute to the preservation of lasting peace in Indochina and Southeast Asia."

#### Essential Conditions Have Been Met!

That concludes the formal statement. Throughout the years of negotiation, we have insisted on peace with honor.

In my address to the nation from this room on Jan. 23 and May 4, I set forth the goals that we considered essential for peace with honor. In the statement that has now been issued, all the conditions that I had



President Nixon during his White House speech.

### TROOPS TO LEAVE

#### On TV, Nixon Asserts 'Peace With Honor' Is Aim of Pact

By HENRIK CRONSTADEN

**WASHINGTON, Jan. 23—President Nixon said tonight that Henry A. Kissinger and North Vietnam's chief negotiator, Le Duc Thu, had inked an agreement in Paris today that will end the war and bring peace with honor to Vietnam and Southeast Asia.**

In a televised report to the nation, a few hours after Mr. Kissinger returned to Washington, Mr. Nixon said a ceasefire in Vietnam would go into effect on Thursday at 2 P.M. Eastern standard time.

His announcement was made in Hanoi and Saigon, Mr. Nixon said, the ending of the war—which will be formally signed by North and South American representatives of war would be observed and the remaining 50,000 American prisoners from the South Vietnamese would be withdrawn.

### CONGRESS UNITED IN VOICING RELIEF

#### Says Worry Is Expressed on Persistence of Peace by Critics of War

**העמוד הראשון של ניו יורק טיימס מ-24 בינואר 1973 מדווח כי הנשיא ניקסון הכריז על הסכם לסיום מלחמת וייטנאם והחזרת שבויה. המלחמה תוך 60 יום. ניהול של המשפחות ותמיכה בהן הם מכריעים לתהליך ההשתלבות מחדש לטווח ארוך עבור המתאוששים מהשבי. עם זאת, יש לנהל בהירות את דרך השתתפותן.**

במחיר סיכון חייהם. המציאות הזו - התנאים שהם פועלים בהם, ההכשרה והאימונים שביצעו יחד כצוות והמשימות וההכשרה לפעול בנסיבות עוינות - הופכת אותם לאוכלוסייה מיוחדת.

### מצב פסיכולוגי של צוותים צבאיים שהיו בבידוד

כאשר דבר מה משתבש במבצע, הלוחמים שתכננו אותה ועברו הכשרה כדי להצליח בה נשארים מבודדים, ועלולים לחוות כישלון. במצב כזה הם תופסים אותו כהרה אסון, והדבר מונע מהם לסיים את המשימה שהוטלה עליהם. בדקות הראשונות של המשבר, באופן טבעי, הם חשים חוסר אונים. ההכשרה שקיבלו וההכנה למשימה עשויות להחזירם למסלול ולפעולה. אצל רובם, התחושה של חוסר אונים תחזור בשעות הראשונות ביום האירוע, אבל הדבר לא יביא להתנהגות של חוסר אונים מכיוון שקיבלו הכשרה להסתגל ולהגיב כשהם מרגישים מוצפים.

על כן, על אף המחשבות והרגשות הם יפעלו ויעשו בדרך כלל

בעוד יש הבדלים אינדיווידואליים בין שבויה ושבוי, בדרך כלל ההבדל המרכזי בין אלה הצבאיים והאזרחיים הוא שהשבויים הצבאיים נמצאים שם מלכתחילה מתוקף תפקידם הליחם באמצעות נשק קטלני, ורובם אומנו לכך. לרשותם עומדות כל המסגרות הארגוניות הצבאיות, שתומכות ומחזקות את אמונתם בהצלחת המשימה. הם אומנם מבינים שעלולים לקרות בדרך דברים רעים, אך אינם מצפים שיקרו להם.

הצוותים הצבאיים שיצאו למשימה למדו ואומנו לתכנן ולבצע משימות מיוחדות מאוד, לפעול בהתאם לתוכנית ואם יש צורך - לעשות התאמות ולגלות גמישות בקרב. מאפיין בולט הוא תחושות המחויבות והאחריות שהם חשים. עשייתם היא למען החברים, למען המשימה ולמען המשפחה, הצבא והמדינה. יש להם רצון עז לעזור לבעלי הסיכוי הנמוך ביותר לנצח, ולתקן עוולות.

חברי הצוות הצבאי מוכשרים להיות בשליטה ומסורים לצוותם. הם אינם מפקירים במשימות חברי צוות פצועים. למען בטיחות הצוות, הם מצופים לבצע את המשימה אפילו

קשים יותר לשינוי. אנשים בבידוד מאבדים את יכולתם הטבעית לצפות את העומד להתרחש ולשלוט בו. אף שהם עוסקים בפעולות חיוביות, סביר להניח שישמרו על תחושת כישלון המשימה במהלך כל תקופת הבידוד. הם לומדים להסתגל לסביבתם החדשה, אבל תמיד קיימת בקרבם התחושה שהם אינם בשליטה. תגובה הסתגלותית זו עלולה להוביל אותם שוב לחוויות של תחושת אובדן וחוסר אונים עם השחרור, ובתהליך ההחלמה. בעוד שאנו מצפים לשיבושים באישיות, ולעיתים אף חווים אותם בעקבות אירועים טראומטיים חריפים, בדרך כלל ההפך הוא הנכון באירועי שבי לטווח ארוך. מאפייני ליבת האישיות של השבויים עשויים לפתח אסטרטגיות התמודדות עם תנאי השבי. אם הם שורדים - אסטרטגיות ההתמודדות הופכות נוקשות וקשות לשינוי. לדוגמה אם אדם משתמש בתגובות פסיביות-אגרסיביות כלפי שובה, כפי שעשה בעבר עם בן זוג או בת זוג, סביר להניח שתכונות אלה יבואו לידי ביטוי עם ההחלמה. בעוד שאסטרטגיות ההתמודדות מכריעות להישרדותם בשבי, הן עשויות להיות בלתי מותאמות לתפקוד בריא ונורמטיבי ולמנוע הסתגלות לאחר השחרור.

**כאשר דבר מה משתבש במבצע, הלוחמים שתכננו אותה ועברו הכשרה כדי להצליח בה נשארים מבודדים, ועלולים לחוות כישלון. במצב כזה הם תופסים אותו כהרה אסון, והדבר מונע מהם לסיים את המשימה שהוטלה עליהם**

### התאוששות והחלמה

השלב הראשוני בדרך להשתלבות מחדש בחיים נוגע בהתאוששות ובהחלמה. ללא קשר לאופן שבו הוא מתרחש, שלב ההתאוששות עלול להיות גורם מתח גבוה עבור אנשים מבודדים. שבי, ובמיוחד בידוד, מתואר בפי אלה שחזרו ממנו כשעות של שעמום עם דקות של אימה צרופה. בזמן השעמום והבידוד השקיעו אנשים זמן בניתוח אירועי "הטרור" בתוך סביבתם. היו להם אמונות אישיות חזקות שנקשרו אצלם רגשית לאותם אירועים. הדבר כלל תחושות של כישלון במשימה, ופחד מהדרך שבה יישאו באחריות לטעויות שהם מאמינים שעשו.

במקרים רבים, תחושות חוסר ההתאמה שלהם עמדו בניגוד חד לביצועים בפועל במהלך תקופת הבידוד, כפי שתפסו אותם הצוותים המטפלים או חבריהם ליחידה הצבאית. ההתמודדות עם תפיסות מנוגדות אלה הייתה משולבת עם תחושת הכישלון שלהם במשימה, והמעבר הפתאומי מבידוד ושבי הוביל לחוסר יכולת לחוות את הנולד ולתחושת חוסר שליטה אישית.

### סדר העדיפויות בהתאוששות

העדיפויות הראשונה והשנייה בכל אירוע החלמה הן להעניק בטיחות פיזית, ולייצב את המצב הרפואי. העדיפות השלישית היא לתת לאדם שמתאושש את היכולת לצפות הלאה ולנבא מה יקרה עימו, באמצעות חזרתיות של המטפלים שמספרים לו שוב ושוב מה עומד להתרחש. במקביל, חשוב להבהיר כל

פעילות שתעזור להם, על פי אמונתם, לפתור את המצב, תגן על אחרים ותגביר את הסיכוי להישרדות. פעילות זו כוללת תגובות אינסטינקטיביות שרכשו בהכשרה או בניסיון מבצע, ויש להניח כי כפועל יוצא מכך תהיה מועילה. לאחר שהמשביר הראשון עובר, למשל כשלוחמים יצאו חיים ממטוס שנפל או במצב שהם נלקחו בשבי והם עדיין מבודדים, אך יש להם סיכוי להמשיך לחיות, הם משקיעים זמן בסקירת פרטי האירוע שהשאיר אותם מבודדים ושואלים את עצמם איך היו יכולים להימנע ממנו (הכוונה היא שהם מתחילים לעשות לעצמם תחקיר, וחוזרים על כך שוב ושוב).

ככל שהזמן עובר החיילים מתרגלים לסביבתם החדשה - מה שעוזר להם לשרוד. מודעות רבה יותר למתרחש מסייעת להם לחוש תחושת שליטה, והם בונים תמונת מצב שיכולה לסייע להם להתמודד עם תנאי השבי. ככל שהם מתרגלים את התמונה בראש - הדבר מפחית את רמת הלחץ שבה הם נמצאים, ובשל כך את העומס הקוגניטיבי. מנגד, ככל שהזמן בשבי מתארך הם הופכים מותנים יותר לסביבתם, והסיכוי שיעשו פעולות כדי לערער את הסטטוס קוו פוחת. נקודה זו חשובה ביותר לפסיכולוגים שמסייעים להשתלבותם מחדש של פדויי שבי בחיים "הרגילים". סביר להניח כי השבויים יתקשו לשתף עימם פעולה, בשל התהליכים שעברו והקשיחו את מנגוני הפעולה שלהם - אלו שסייעו להם לשרוד. זו גם הסיבה שבמשך הזמן פוחתים ניסיונות בריחה. השוהים התרגלו למה שיש להם, ולוקח זמן רב יותר להסתגל למצב שונה שמלחץ אותם.

**דה-קומפרסיה היא תהליך שאנו עושים כל יום במעבר מהעבודה לבית ולחיים חברתיים. רוב אנשי הצבא חווים זאת ברמה מסוימת, כאשר הם עוברים מפעילות מבצעית לבסיסם, לביתם וכדומה. דה-קומפרסיה נכונה מסייעת למעבר בריא, בדרך שהיא מפחיתה תופעות לוואי שלא התכוונו אליהן**

צוותי הצלה חייבים להבין זאת, כדי שלא יצפו שהחטופים ישתפו איתם פעולה על ההתחלה. השבויים נמצאים בלחצים פיזיים ונפשיים, ובנו לעצמם סדר יום נוקשה שמקשה עליהם להשתחרר ממנו. לכן, קשה להם להשתנות ולהתאים את עצמם לדרישות של שינוי פתאומי, גם אם מדובר במצב שבו מנסים לסייע להם.

### שעמום ובידוד - הדברים המתגרים בשבי

פדויי שבי מבליים זמן רב לבדם, חושבים על עברם ומתכננים את העתיד. הם עסוקים בגורמים לעובדה שהם בשבי, והדבר מקרין על כל תפקודיהם החברתיים. הם יעשו חשבון נפש ויקבעו לעצמם סדר עדיפויות חדש בתפקידיהם כהורים, אנשי משפחה ואנשי חברה ואפילו בעבודתם.

בעת ההישרדות בשבי הם משתמשים במאפייני הליבה של האישיות, וביכולת להתגבר על מצבים מעוררי לחץ; כלומר שככל שיש להם זמן רב יותר הם פנויים יותר לעבד את הדברים בראש, ומאפייני הליבה של האישיות יהפכו נוקשים יותר, ולכן





לוחמי הנח"ל בשבי בלבנון, 1982. החברה הפכפכה למדי בכל הנוגע לאופן שבו היא רואה אנשים שחזרו מהשבי. צילום: ויקיפדיה

באמצעות איסוף מידע מודיעיני רב ערך חשוב לעיתים יותר מהמפגשים המשפחתיים. תחקיר טקטי רגיש בזמן הוא האירוע המכריע ביותר עבורם במהלך השעות הראשונות לחזרתם, לפני שהם נכנסים לתהליך שיקום. במידע טקטי רגיש יש תכנים שעשויים להציל חיים מיידית, לעזור להביס את האויב ולהשלים את המשימה. נושא השלמת המשימה רגיש מאוד לזמן, וככל שהוא חולף - היכולת לעשות בו שימוש מועיל במסגרת תהליך ההתאוששות פוחתת.

ריבוי משימות אינו יעיל באופן כללי, ואף גרוע יותר בתנאי לחץ גבוהים. כדי להפחית את הבלבול ולהגביר את היכולת להתמודד עם סביבות מתח גבוהות, על בני אדם להיות מסוגלים לתעדף דרישות ולאחר מכן להשלים דרישות נוספות או ללמוד כיצד להעביר מיקוד מסדרת דרישות אחת לאחרת. אנשים שהוחזקו בבידוד מאבדים זמנית את היכולת הזו. הטיפול בשלב ההתאוששות נועד להפחית את ההשפעה של דרישות חשובות אך דחופות פחות, כמו מפגש עם המשפחה, כדי להשלים תחילה סדרי עדיפויות רגישים יותר לזמן.

הלוחמים שנשבו למדו לחלק קשב עם דרישות מתחרות, כדי להתמקד בעדיפות העליונה המיידית. התמקדות זו בהשלמת הדרישה הרגישה לזמן במהלך הטיפול בעת ההתאוששות משיגה שלוש מטרות מנקודת המבט של בריאות הפרט ורווחתו: ראשית, השלמת המשימה. פדויי

פעולה נחוצה להתאוששות ולבטל כל פעולה אחרת שאינה הכרחית. בתחילה יש להקפיד שלא תהיה נוכחות אמצעי תקשורת, ושלא יתקיימו ביקורי "VIP" או ביקורי עוברי אורח שאין להם תפקיד בשילוב מחדש.

יש למסור לפדויי השבי מידע על הפעילויות הדרושות, בלי לסבך אותם בבחירות או בפעילויות מיותרות. פעילויות המאפשרות לפדויי השבי לשוב ולעסוק בתפקוד בריא במשפחה, בחוג החברתי ובעבודה, יוכנסו לתהליך ההשתלבות מחדש בהדרגה. שלוש העדיפויות הראשונות חיוניות לצורך מעבר לעדיפות הרביעית והחשובה.

העדיפות הרביעית להתאוששות היא לעזור לפדויי השבי "להשלים את משימתו". הדבר מושג באמצעות תחקיר טקטי ומבצע, שנעשה בשילוב גורמים מבצעיים וגורמי המקצוע הרלוונטיים בתחום בריאות הנפש. תחושת הכישלון במשימה היא אחת הבעיות המהותיות ביותר בקרבם, ומביאה למצוקה פסיכולוגית ארוכת טווח. באמצעות תחקיר יסודי אנו מפחיתים את השפעת תחושות הכישלון שלהם, וממקדים אותם בעמדותיהם ובהתנהגויותיהם הגמישות. לדוגמה מה אנחנו יכולים ללמוד מהם, כמי ששרדו, שיאפשר לאחרים לשרוד? מה במידע שיספקו יכול לעזור להשיג מטרות להביס את האויב?

עבור אנשי צבא בתהליך ההחלמה, השלמת משימתם

חשוב לזכור שצוותי השילוב מחדש חייבים לתת למחלימים מטרה. הם חייבים לעסוק באותם מאפייני אישיות שהובילו אותם מלכתחילה להיות מוכנים להקריב את עצמם למען משהו גדול מהם. בשלבים הראשונים של ההשתלבות מחדש, התחקיר הרשמי הוא שמאפשר למחלימים לספר את סיפורם בצורה שתועיל להצלת אחרים. דרך הקרבתם ננסה לצבור ידע ומידע שיכולים לסייע לאחרים - תכנון טוב יותר, ציוד ואימונים טובים יותר והגברת כושר ההישרדות של אחיהם לנשק. תהליך זה מכריע עבור בריאות מתמשכת ורווחה של החלמה.

עוד בעת קבלת הטיפול הרפואי ועריכת התחקיר הרשמי יש להרחיב את תהליך הדה־קומפרסיה. מתחילים לעבור מרכישה מחודשת של היכולת לחזות דברים להשגת תחושת שליטה במצבים בפועל, ולנרמול התגובות הפיזיות והרגשיות של המחלימים אליהם, מה שיגביר את ביטחונם ביכולתם להעריך מצבים ולפתח תגובות מתאימות לסביבה. מיומנות זו תאפשר להם לעבור מסביבת הבידוד חזרה לתפקוד תקין. דוגמה לוויסות לחץ הדרגתי בשלב זה היא לתת לאדם שתי אפשרויות בחירה לארוחת ערב ביום הראשון, וביום השני להגדיל לשלוש או ארבע אפשרויות. כמו כן, כמה מהתחומים החיוניים שיש לקחת בחשבון הם עיסוק מחדש בדרישות ובתהליכים סטנדרטיים וצפויים; למשל התמודדות עם המיקוד של תשומת לב ודרישות תקשורתיות, פוליטיות ואפילו אלה של היחידה. כך גם הצורך לתמרן בין הציפיות מחיי המשפחה והחברה. בתהליך בריא יהיה אפשר לנצל הזדמנויות לעריכת שינויים בריאים במשפחה, בקשרים חברתיים ובקריירה, תוך הימנעות מהמלכודות של בעלי אינטרסים המעוניינים להשתמש בחוזרים מהשבי לצורכיהם האישיים.

**ריבוי משימות אינו יעיל באופן כללי, ואף גרוע יותר בתנאי לחץ גבוהים. כדי להפחית את הבלבול ולהגביר את היכולת להתמודד עם סביבות מתח גבוהות, על בני אדם להיות מסוגלים לתעדף דרישות ולאחר מכן להשלים דרישות נוספות או ללמוד כיצד להעביר מיקוד מסדרת דרישות אחת לאחרת**

### השלכות של מעמד חברתי

החברה הפכפכה למדי בכל הנוגע לאופן שבו היא רואה אנשים שחזרו מהשבי. לעיתים התקשורת, הפוליטיקאים והחברה בכלל, מקנים להם מעמד של גיבורים; אחרים הופכים אותם לנבלים או למקור לבעיות שונות כמו טרור. אנו רואים את ההבדלים הקיצוניים הללו אפילו בתוך אותו אירוע שבי, כאשר אנשים אחדים מוחזקים יחד. יתר על כן, תמיד יש הבדלים בין האופן שבו פדויי שבי רואים את עצמם ובין האופן שבו החברה רואה אותם. אותו הדבר נכון גם בתוך יחידותיהם של הלוחמים שנפלו בשבי.

פדויי שבי חייבים להיות מוכנים לעובדה שיש בעניינם ציפיות וגישות שונות, וללמוד כיצד להיערך לדרישות החברתיות הללו ולהסתגל אליהן. מחובתו של צוות השילוב מחדש לסייע להם במתן הסבר פסיכו־חינוכי, ולתמוך בהם בפיתוח תוכניות

השבי לא יוכלו להתמקד באמת בהשתלבות חזרה לתפקוד משפחתי, חברתי ותעסוקתי, אם יישארו "בעיות לא פתורות" הקשורות למשימתם. שנית, רוב ההשלכות הפסיכולוגיות המזיקות לטווח הארוך נובעות מן העובדה שהם מנחשים מה עתיד לקרות ומטילים ספק במחשבות, רגשות והתנהגויות שלהם בזמן שהם מבודדים. שלישי, שמירה על בריאותם והאפשרות שניתנת להם להתמקד בהשלמת המשימה, עם הסחות דעת מעטות, מספקות בסיס לתוצאות טובות יותר של השתלבות מחדש.

טיפול בעת תהליך ההתאוששות חייב לשמור על מיקוד של פדויי השבי במשימה המבצעית. הכנסת נושאים אחרים כמו: משפחה, דת, סוגיות משפטיות או יחסי יחידה, בשלב זה, אלא אם כן העלו אותם השבויים בעצמם, אינה רצויה ומסבכת את המעבר מהבידוד לחיים במציאות.

### השלב הבא - השתלבות

לאחר השלמת המשימה או ביצוע תחקיר טקטי מבצעי רגיש בזמן, העדיפות נשמרת לטיפול רפואי סופי לפי הצורך ושילוב מחדש של מאפייני ליבת האישיות, כדי לעזור לשבים מהשבי להסתגל בצורה בריאה לדרישות של אינטראקציות משפחתיות, חברתיות ותעסוקתיות יום־יומיות. יש לעשות זאת באופן שיאפשר להם להסתגל למעבר מגישות ואסטרטגיות ההתמודדות שנדרשו בבידוד, לעמדות בריאות ואסטרטגיות התמודדות שיאפשרו להם להתמודד עם האתגר היום־יומי של החזרה לחיים. הטיפול הרפואי הנדרש יהיה תלוי במצב הגופני של כל פדוי שבי שנמצא בהתאוששות.

אף שהדבר פשוט לכאורה, יש מרכיבים פסיכולוגיים רבים שצריך להיות מודעים אליהם, ויש לעשות תדריך מקדים עם כל הצוות הרפואי שיהיה באינטראקציה עם החוזרים מהשבי. מגישי העזרה הרפואית שואפים בדרך כלל למלא את תפקידם בצורה הטובה ביותר. הם גם בטוחים בידע הרפואי שלהם, כלומר לפעמים מעניקים לחוזרים מהשבי טיפול רפואי עם הסברים מזעריים ונותנים להם הוראות, תוך ציפייה לציות. התנהגות זו מזכירה את הגישה וההתנהגות של החוטפים, ועלולה ליצור מחדש את מערכת היחסים שהתפתחה בשבי. נוסף על כך, צוותים רפואיים ייצאו מגדרם כדי לנחם אנשים שנמצאים בהתאוששות, דרך עשיית דברים עבורם, גם אם האחרונים יכולים לבצע את המשימות הללו בעצמם.

כאשר צוותים רפואיים עושים דברים עבור המטופלים ללא הודעה - הם מסירים את יכולת הניבוי ותפיסת השליטה שלהם. הדבר עלול לגרום לחוזרים מהשבי לחוות את אותן תחושות של חוסר מסוגלות שחוו בזמן השבי. במקום זאת, גורמי הרפואה צריכים לראות בהם שותפים לתהליך הריפוי וההחלמה שלהם. לדוגמה אם האדם שהחלים נמצא בתנועה, אל תניח בחדר קנקן מים אלא רק כוס, והסבר לו לאן הוא צריך ללכת כדי למלא אותו.

יתרה מכך, המחלימים צריכים להיות מסוגלים לחזות מה עומד להתרחש בכל רגע, ולמה זה חשוב. עליהם להיות מסוגלים לעשות דברים בעצמם, כאשר הדבר אפשרי. מבחינה רפואית, הטיפול חייב להיות משובץ בפעילויות אחרות של שילוב מחדש. אין להתמקד התמקדות מוחלטת בטיפול רפואי, אלא אם יש מצב רפואי מסכן חיים, שכן התמקדות מוחלטת כזו מובילה בדרך כלל לתחושות של חוסר אונים.



**התמונה זוכת פרס הפוליצר Burst of Joy של לוטננט קולונל רוברט לי סטרים מתאחד עם משפחתו לאחר שחזר מהשבי בווייטנאם, 1973.** ניהול של המשפחות ותמיכה בהן הם מכריעים לתהליך ההשתלבות מחדש לטווח ארוך עבור המתאוששים מהשבי. עם זאת, יש לנהל בזהירות את דרך השתתפותן. צילום: ויקיפדיה

להעניק לחוזרים מהשבי הסבר פסיכוכינטי על הדרכים לפתח חוסן מול אתגרים. האופן שבו יתמודדו עם האתגרים הללו יעזור להם לפתח גישות והתנהגויות עמידות יותר, לראות את ההצלחה בעובדה ששרדו והתאוששו מאירוע הבידוד שלהם או, לחלופין, עלול להוביל לאסון ולמאבקים למשך כל חייהם.

בעוד שהשבים יתמודדו עם אתגרים משותפים רבים, יהיו לכל אחד מהם אתגרים הייחודיים לאנשים ששרדו אירוע טראומטי. אתגרים אלה עשויים לכלול הזדמנות לתקן עוולות עבר ביחסים עם יקיריהם, שינוי סדר עדיפויות של מערכות יחסים משמעותיות ופיתוח אחריות חברתית שעשויה להוביל למערכות יחסים חזקות יותר. האתגרים יכולים אף להביא להעדפות קידום במערכת הצבא (למי שירצה להמשיך לשרת), הזדמנויות לעשות סרטים על השבי, לכתוב ספרים ולתת הרצאות בתשלום על הנושא והבעת אהבה, תמיכה ושנאה כלפי השוברים, המפקדים, המדינה והעולם במדיה החברתית. חשוב מאוד להסביר סוגים אלה של אירועים, כיצד הם יכולים לתמוך במערכות יחסים והזדמנויות לעבודה או להרוס אותן, ומה יכול לתת את הכלים להתמודדות עימם ולהוות פוטנציאל לצמיחה. כאשר אנשים מוכנים לאתגרים (למשל חשיבה על אסטרטגיות התמודדות ותרגולן, תוך ציפייה שיצליחו) ופועלים לקראת מטרות ארוכות טווח, הם נוטים לפתח ביטחון עצמי וחוסן, ולהצליח להתגבר על אתגרים.

התמודדות ואסטרטגיות להתמודדות עם הסוגיה המשותפת, שתבטא אצל כל אחד מהם בצורה שונה. פסיכולוגים מבצעיים (SERE - Survival, Evasion, Resistance, and Escape) הוכשרו באופן ייחודי להבין כמה מהאתגרים החברתיים הללו, ויכולים לסייע לצוות לתכנן תמיכה מיטבית. רוב האנשים המשתקמים לאחר שהות בשבי חווים קשיים, כמו הניגוד בין פולחן "הגיבור" (יש המגדירים אותם גיבורים רק בשל הישרדותם) ובין הנקודה של הכישלון במשימה. פולחן "הגיבור" יכול להוביל גם לרגשות של עוונות, קנאה וטינה בתוך הארגון הצבאי שלו. נקודות אופייניות שנצפו מהיחידות הצבאיות הן: "אלה שהיו בשבי 'נדפקו' בבידוד", או "עשיתי את העבודה שלי והשלמתי את המשימה אבל הוא, שישב בשבי, זוכה לשבחים על כישלון". חיוני שהפסיכולוגים העובדים בצוותי שילוב מחדש יאספו מידע על הרקע המשפחתי, החברתי והצבאי של פדוי השבי, כדי לדעת מה היו יכולותיו החברתיות לפני קרות האירוע. הם גם צריכים להתעדכן כיצד השפיע השבי על התפיסות וההשקפות של בני המשפחה, ולברר פרטים אחרים נוספים על סביבתם, ומיהם הארגונים שיהיו חלק מרשת התמיכה שלהם.

### אין רע בלי טוב

"לכל ענן יש בטנה כסופה" (every cloud has a silver lining). הכוונה באמרה זו היא לטוב חבוי, שאינו נראה כלפי חוץ. אחת מנקודות האחריות לפעולות שילוב מחדש היא



## סוגיות משפחתיות

על פי פדויי השבי, משפחות ואהובים חשובים במשך כל תהליך ההשתלבות מחדש. משפחות צריכות להיות מוגדרות באופן רחב כאותם אנשים שיש להם קשרים קרובים עם מי שחזרו מהשבי, ואשר יספקו תמיכה חברתית במהלך תהליך החזרה ולטווח ארוך, עד שתהליך ההשתלבות מחדש יסתיים רשמית. תמיכה חברתית בריאה היא אחת המנבאים הגדולים ביותר להתאוששות מאירועים טראומטיים. על כן, ניהול של המשפחות ותמיכה בהן הם מכריעים לתהליך ההשתלבות מחדש לטווח ארוך עבור המתאוששים מהשבי. עם זאת, יש לנהל בזהירות את דרך השתתפותן. כפיית מפגשים משפחתיים מוקדם מדי היא אחת הטעויות הגדולות ביותר של מקבלי החלטות. תמיכת המשפחה חייבת להיות תמיכה בריאה לטווח ארוך, ולא תגובות קצרות טווח לגירויים חזקים רגשיים המתלווים לחוויית בידוד של אדם אהוב.

יש לתמוך במשפחות במהלך אירוע הבידוד, להכנין ולהכשירן לפעילויות שילוב מחדש. יש להקפיד על האופן שבו הקשר המשפחתי עם החוזרים מהשבי נעשה טוב יותר. פדויי השבי אוהבים את משפחותיהם ודואגים להן, אך בו בזמן מאומנים למידורן ביחס לחובותיהם המבצעיים. במקרים רבים לוחמים אפילו לא ישאלו על משפחותיהם, עד שתהיה להם תחושה שהושלמה המשימה. כאשר הם שואלים, על אנשי צוות השילוב מחדש להיות מסוגלים לענות או להפנותם למישהו שיוכל לענות עליהן מיידית. השאלה הראשונה ששואלים לוחמים שחזרו מהשבי היא: "האם המשפחה שלי יודעת שאני נמצא כאן?". השאלה השנייה, בדרך כלל, היא: "מי המשפחה שלי?", ורק אז יעברו לשאלה: "מתי אוכל לדבר איתם?".

במהלך אירוע הבידוד המשפחות מקוות לחזרה מהירה. ככל שהאירוע נמשך זמן רב יותר, כך הן מרגישות חוסר אונים רב יותר. בניגוד לאדם שחזר מהשבי, וצריך לעסוק באופן פעיל בפעילויות כדי לשרוד, המשפחות מבלות זמן רב בתחושת חוסר האונים. בתגובה לכך הן מתחילות לנחש מה חש אדם הנמצא בשבי או בבידוד ולחקור את עצמן, את הממשלה, את הצבא וכל דבר אחר שלדעתן היה יכול למנוע את משך האירוע או לצמצמו. הן גם משקיעות זמן רב במחשבה על הדרך שבה יתנהלו החיים כאשר יקריהם יחזרו. כאשר אנשים מרגישים חסרי אונים, הם נסוגים או מפתחים "התנהגויות מגוננות" (advocacy behaviors), כדי להרגיש שהם עושים משהו חיובי. בינתיים השבויים מעבירים בדרך כלל חלק מזמנם במחשבה על יקיריהם, ועל הדרכים שבהן יפצו אותם כשיחזרו הביתה.

אחת התופעות הפסיכולוגיות המפתיעות ביותר היא עד כמה האמונות והתוכניות של המשפחה בנוגע לעתיד שונות מזו של האדם שחזר מהשבי. דוגמה קלסית מגיעה מאימון שנעשה לפסיכולוגים עבור טייסי הצבא, המתאמנים מבודדים מהעולם החיצון למשך 21 ימים, ללא הזדמנות לתקשר עם משפחותיהם. התרחיש הטיפוסי כולל בדרך כלל טייס חדש בצבא, שלעיתים קרובות יש לו משפחה צעירה. הוא משתתף בהכשרה ומשאיר את בת הזוג להיות המטפלת הבלעדית של הבית והילדים, תוך שהוא ממשיך לעסוק בעבודתו המקצועית. נוסף על כך, בת הזוג שומעת סיפורים על הקשיים שהטייס חווה במהלך האימון. בשל כך היא רוצה לחגוג את חזרתו מהאימונים בתכנון ארוחת ערב משפחתית באווירה חגיגית.

אולם מבחינת הטייס, הוא סיים קורס אינטנסיבי בן 21 יום והחליט, יחד עם חבריו לקבוצה, לחגוג ביציאה לארוחת ערב משותפת או לצאת יחד לבר, בלי בנות הזוג. הדבר יוצר מצב שבו המפגש המשפחתי הראשוני מסתיים בקונפליקט.

אסטרטגיית התמודדות שבה משתמשים גם פדויי שבי וגם משפחותיהם כדי להתמודד עם הפרידה היא חשיבה על העתיד, כאשר הם יתאחדו מחדש. מחשבות אלה מתפתחות לעיתים לתוכניות והופכות מרכיב משמעותי מבחינה רגשית, שכן הן נותנות את הכוח לסבול את תחושות חוסר התקווה הקשורות לפרידה מהיקירים. זוהי אסטרטגיית התמודדות בריאה, אך עלולה להביא לבעיות חמורות לאחר האיחוד. הבעיה עולה כאשר משפחות מתחילות לפעול לפי התוכניות הרגשיות שלהן, ללא תקשורת מספקת עם מי שחזר מהשבי. קונפליקט זה ישאיר הן את המשפחה והן את האדם המשתתף בחוסר אונים מוגבר, ויגרם למשפחה שלא לצורך לנחש מה אדם מרגיש בשבי או בבידוד.

## לאחר השלמת המשימה או ביצוע תחקיר טקטי מבצעי רגיש בזמן, העדיפות נשמרת לטיפול רפואי סופי לפי הצורך ושילוב מחדש של מאפייני ליבת האישיות, כדי לעזור לשבים מהשבי להסתגל בצורה בריאה לדרישות של אינטראקציות משפחתיות, חברתיות ותעסוקתיות יום-יומיות

פרקטיקה סטנדרטית של שילוב מחדש מסבירה את הנושאים הללו, באמצעות הודעה למשפחות על הדרך שבה מנהלים המפגשים המשפחתיים. בהודעה מצוין כי יקירם יתאושש בהקדם האפשרי, מה הוא צפוי לעבור בזמן הקרוב ומתי הם יכולים לצפות למגע עימו. לעיתים עוברות 48 שעות או יותר עד שמגע ישיר מתאפשר. הקשר הטלפוני הראשוני צריך להיות קצר, ולא להימשך יותר מעשר דקות, ללא קשר למשך הפרידה. המגע הראשוני הוא כמו כיבוי האש מתחת לסיר לחץ - צריך זמן כדי שהלחץ בסיר יירד לפני שיהיה בטוח לפתיחה. משפחות של פדויי שבי היו אף הן תחת לחץ השבי, וכעת משהחלה התאוששות האש כבויה, אך תכולת הסיר עדיין בלחץ. על כן הירידה צריכה להתרחש לאורך זמן ובשלבים. ההודעה הראשונית כי יקירם התאושש מכבה את האש. הן זקוקות לזמן כדי לעבד את ההודעה. ידע כללי של לוחות הזמנים מעניק למשפחה את היכולת לחזות מה עומד להתרחש. הם אינם חייבים להסכים עם לוחות הזמנים, אך צריכים להיות מודעים אליהם.

## צורכי הצבא והמדינה

השיקול הראשון שיש לקחת בחשבון בעת קבלת החלטות הוא דאגה להתאוששות בשלב הראשון ובשלב השני, שילובם חזרה לחיים. השיקול השני הוא צורכי הביטחון הלאומי של המדינה והצרכים המבצעיים. אם חייל הוחזק בשבי על ידי אויב - הוא הופך למקור מודיעיני. מקריאת דוחות מודיעיניים לא מסווגים ממלחמות של ארצות הברית עולה כי חלק גדול מהמידע החיוני על כוחות האויב, טקטיקות ומיקומים, הגיע משבויי





**המפגש בין ראש הממשלה בנימין נתניהו לרס"ל גלעד שליט בעת שובו לישראל לאחר שחרורו מן השבי, 18 באוקטובר 2011.**  
 תוכניות פעולה מותאמות לפדויי שבי כרוכות בתכנון מצבים שצפויי שיאלצו להתמודד עימם בשוכם הביתה, ובהדרכה מתאימה להתמודדות זו. צילום: ויקיפדיה

חוסן נוקטים פרספקטיבה ארוכת טווח ובוחרים לפתח תוכניות לעתיד. גישה זו נתמכת בהתמקדות בהצלחות קודמות, ובראיית אתגרים כמכשולים שניתן להתגבר עליהם. רבים מפדויי שבי שחוו כישלון במשימה מתמקדים בתחושות חוסר האונים שלהם ובטעויות, נתפסות או אמיתיות, שנעשו במהלך הבידוד וההתאוששות. חוקרי שילוב מחדש ופסיכולוגים מכירים בתחושות ובחוויות אלה, אך מתמקדים גם בפעולות המובילות להישרדות. התמקדות בפעולות אלה תומכת בפיתוח נקודת החוסן, ונעשית דרך שאילת שאלות מתאימות, למשל: "זה בטח היה מפחיד (יש להשתמש במילים שלהם), איך התמודדת?", או "מה עשית כדי לשרוד?". הכרה בחוויותיהם ובמצבם הרגשי משמשת כפונקציית נורמליזציה. קבלת מצבם הרגשי, תוך מיקוד בפעולות שנקטו כדי לשרוד, תומכים בפיתוח החוסן והביטחון. יתרה מכך, לתהליך יש יתרון של שיפור הבניית הזיכרון, תוך הכחדת רגשות מועצמים הקשורים לאירוע השבי או הפחתתם.

**העוצמה הפסיכולוגית.** ארבעה היבטים בסיסיים פועלים יחד כדי לקבוע את העוצמה הפסיכולוגית הנתפסת של אירוע. שני ההיבטים הראשונים הם יכולת ניבוי ותפיסת שליטה. בכל פעם שהיכולת לחזות מה עלול לקרות ותפיסת השליטה נמוכות - העוצמה הפסיכולוגית הנתפסת גבוהה יותר. כאשר יכולת הניבוי ותפיסת השליטה גבוהות - העוצמה הפסיכולוגית

מלחמה שחזרו. מבחינה מוסרית, לצה"ל יש אחריות לספק ללוחמיו את ההכשרה, הציוד, התהליכים והתמיכה הטובים ביותר; זאת כדי לעמוד ביעדים הלאומיים, תוך מזעור אובדן חיים. כאשר מתרחשים אירועים שליליים, לצה"ל יש גם אחריות אתית לדאוג לחיילים המעורבים בהם. הדבר נעשה, בין השאר, באמצעות תמיכה ישירה במי שחזרו מהשבי ובבני משפחותיהם. יתרה מכך, חיילים לוחמים שמים לב לאופן שבו מטפלים בשבויים, בחללים הנמצאים בידי האויב ובנעדרים, לתמיכה הניתנת למשפחותיהם וכיצד פדויי שבי מטופלים עם ההחלמה. תמיכה נכונה תגביר את המורל של לוחמים אחרים, שחינוי עבורם לדעת מה יקרה אם ייפלו אי פעם בשבי.

### **עקרונות כלליים לשיפור ביצועים**

שלושה עקרונות לעבודה עם פדויי שבי משפרים את מסוגלותם וחוסנם במצבי לחץ עצימים:

**נקודת הייאוש לעומת נקודת החוסן.** אנשים בעלי אופי פסימי נוטים להיות בעלי פרספקטיבה קצרת טווח, ומאמינים שמצבם לעולם לא ישתפר ללא קשר למעשיהם. הם מחזקים את האמונות הללו על ידי התעכבות על כישלונות קודמים, מזעור הצלחות העבר והתמקדות בתחושות הנוכחיות של חוסר תקווה וחוסר אונים. לעומתם, אנשים בעלי גישה של

הנתפסת נמוכה; הדבר הופך לחיוני את הצורך לספק לפדויי השבי את היכולת לחיות. שיטה אחת להשיג זאת היא ליידע שוב ושוב את מי שחזרו מהשבי מה עומד לקרות שלב אחר שלב, ומדוע. תרגול זה מפחית את העוצמה הפסיכולוגית של אירוע ההחלמה, בדרך שהוא מעניק להם את היכולת לחיות. הסבר פסיכוכימי, שמירה על התנהלות צבאית מקצועית, אדיבות וביצוע פעולות מוצהרות מגבירים את יכולת הניבוי ואת תפיסת השליטה שלהם.

ההיבטים השלישי והרביעי של העוצמה הפסיכולוגית הם אחריות אישית ומוטיווציה. כאשר האחריות האישית והמוטיווציה גבוהות - העוצמה הפסיכולוגית הנתפסת גבוהה יותר. כאשר האחריות והמוטיווציה האישית נמוכות - העוצמה הפסיכולוגית הנתפסת נמוכה יותר. סביר להניח שאנשים שהתאוששו לאחרונה משבי ירגישו אחריות אישית לכל הטעויות שהובילו לאירוע. המטרה במהלך פעולות שילוב מחדש היא לשלוט בעוצמה הפסיכולוגית, ולא בהכרח להכחידה כליל. אפשר להשפיע לטובה על מוטיווציה ואחריות אישית של פדויי שבי באמצעות מתן הסבר בנוגע לתהליך ולשימוש במידע שהם מספקים, וכן על ידי שימוש מתאים בטכניקות תשאול המיועדות למקד אותם בפעולות ההישרדות או התנגדותם.

## אפשר להסביר ניהול רגשי לפדויי השבי בחמישה שלבים פשוטים: זיהוי ותיוג הרגש שלהם; קבלת הרגש כתופעה נורמלית; מתן אפשרות ותוקף להגיב בסגנון האופייני להם; שיקול ההשלכות של תגובתם והחלטה כיצד הם רוצים לפעול; פעולה על פי החלטתם

**הניהול הרגשי.** בקרב קהילת הפסיכולוגים שוררת האמונה שניהול רגשי שקול להצלחה בשליטה ובמסוגלות. עם זאת, המונח "ניהול רגשי" הוא כינוי שגוי, שלעיתים עלול להיות בעייתי. רגשות הם נורמליים, וברוב המקרים בריאים. הם יכולים להניע משהו לשנות את סביבתו, אבל ההתנהגויות שהוא בוחר הן שמובילות לתוצאות בריאות או לקויות. מושג הניהול הרגשי נועד לקטוע תגובות אופייניות לגירויים רגשיים. יתרה מזו, הוא מאפשר לאנשים לבחור את התנהגויותיהם מתוך כוונה, ולא רק להגיב למצבים הרגשיים שבהם הם נמצאים. עזרה לפדויי שבי לזהות את רגשותיהם ולקבלם כרגילים, מפחיתה את העוצמה הפסיכולוגית ומשפרת את יכולת הניבוי שלהם. יתרה מכך, ירידה בעוצמת רגשותיהם ועזרה לבחור במכוון את תגובותיהם מגבירות את תפיסת השליטה שלהם.

אפשר להסביר ניהול רגשי לפדויי השבי בחמישה שלבים פשוטים: זיהוי ותיוג הרגש שלהם; קבלת הרגש כתופעה נורמלית; מתן אפשרות ותוקף להגיב בסגנון האופייני להם; שיקול ההשלכות של תגובתם והחלטה כיצד הם רוצים לפעול; פעולה על פי החלטתם.

**שילוב עקרונות ומושגים שנלמדו מניסיון העבר**  
תוכניות פעולה לשילוב מחדש הן סדרה של מערכות ניהול

רגשיות, המשלימות את תהליך הדה־קומפרסיה. הן פותחו על ידי פדויי שבי, בסיועם של פסיכולוגים, במטרה לשפר את יכולתם של אלה שחזרו הביתה לחיות אתגרים עתידיים, להתמודד עימם ולנהלם בהצלחה. תוכניות פעולה מותאמות לפדויי שבי כרוכות בתכנון מצבים שצפוי שיאלצו להתמודד עימם בשובם הביתה, ובהדרכה מתאימה להתמודדות זו. לדוגמה בעלת אמונות שמרניות מאוד שהשתחררה לאחרונה מהשבי, חוזרת הביתה לילדים שטופלו על ידי מערכת תמיכה בעלת סגנון הורות ליברלי יותר, המנוגד לגישתה החינוכית של האם.

דוגמה נוספת היא של אדם שהחזיק בשבי במשך חודשים, וחווה כעת זיכרונות חיים של שבי בכל פעם שהוא נכנס לשירותים ציבוריים בשל הלכלוך והריח שמעוררים בו זיכרונות. דוגמה אחרונה היא של עובדים שחזרו מהשבי, ונאמר להם: "פשוט שב והשתפר, ואני אדאג לך". אולם הישיבה בחוסר מעש מחזירה אותם אל תחושות השעמום, הבידוד וחוסר האונים שחוו בשבי.

על הפסיכולוגים להכיר את הלחץ הפיזי והפסיכולוגי שפדויי שבי חווים במהלך הבידוד, ואת המאפיינים של מערכת התמיכה החברתית שהם חוזרים אליה. עליהם ללמד אותם כיצד לחשוב כשהם שוקלים אתגרים פוטנציאליים. אנשים שהחלימו משבי למדו שרגשותיהם נורמליים ויש לקבל אותם. עם זאת, יש ללמד אנשים שמחלימים שהם יכולים לתכנן ולבחור את ההתנהגויות שלהם למרות רגשותיהם. יש לאמן אותם לשקול אפשרויות התנהגות שונות, ולבחור דרכים בריאות להגיב למצב נתון. תכנון פעולה עוסק בלימוד אנשים שחזרו מהשבי להפריד בין תגובתם הרגשית הרגילה ובין התנהגויותיהם, לתת להם מגוון אפשרויות תגובה וללמדם לבחור התנהגויות בריאות במקום תגובות פוטנציאליות לא בריאות הנובעות מרגשותיהם הטבעיים.

### סיכום

תהליך של התאוששות ושילוב מחדש כוללים עקרונות ישימים כדי לסייע לפדויי השבי לחזור לחייו. השתתפות בו מגבירה את ההסתברות לחזור לתפקוד במישורים המשפחתי, התעסוקתי והחברתי, תוך צמצום התוצאות המזיקות. תוכניות ונהלים אחידים של שילוב מחדש, כמו כל תוכנית לחימה, הם רק נקודת ההתחלה. על צוותי שילוב מחדש ומתכנני התאוששות לדעת כי ההצלחה תהיה תלויה במידה שבה יוכלו להבין, להתאים וליישם את תאוריית ההשתלבות מחדש לצרכים המיוחדים של כל אדם הנמצא בטיפולם.

**המאמר תורגם ונערך על ידי החתומים מעלה, ומתבסס על המסמך:**  
**Reintegration theory for DoD personnel By: Dr. Gary Percival, CDR (Dr) Raymond Nairn, COL (Dr.) Barbara Traenkner Joint Personnel Recovery Agency, DoD, 2020.**

**תוכנית** Survival, Evasion, Resistance, and Escape **תוכנית** Joint Personnel Recovery על ידי **מנוהלת** Agency (S.E.R.E.), **סוכנות צבאית הפועלת תחת יו"ר המטות המשולבים.** התוכנית הוקמה במקור כדי להכשיר טייסים לשרוד ולעמוד בעינויים במקרה של נפילה בשבי.

ההערות למאמר זה מתפרסמות בסוף הגיליון.

