

ב

מהלך שמירה בחברון, כעשרה חודשים לקראת שחרורו מצה"ל, יצא מחבל מסמטה והתקדם לעבר חברו של אלרואי כהן ולעברו. "ראיתי את המחבל מושיט את ידו לעבר כיסו, ממשש שם כמה רגעים ומוציא סכין", משחזר אלרואי כהן (25). "כל גופי נמתח והתמקד במטרה. ידעתי שיש כעת רק אפשרות אחת - או אנחנו או המחבל. בשבריר שנייה הגיב הגוף שלי ויריתי שלוש יריות לעבר פלג גופו של המחבל. הוא התמוטט ומת".

מה קרה מייד אחרי האירוע?

"הגיעו כל מיני אנשי ביטחון שהתחילו לתחקר אותי ואת חבר שלי, לשאול מה קרה ואיך אנחנו מרגישים. היה תחקיר של המשטרה ושל השב"כ ולאחר מכן חזרנו לבסיס, התאוששנו קצת. ישבו איתנו חברים שדיברו איתנו ושאלו לשלומנו, ואז הלכנו לישון בתחושות קשות של האירוע. לא הצלחתי לישון כל הלילה. תמונות מהאירוע קפצו לי מול העיניים ולא הניחו לי".

גם כשחזר הביתה קפצו מול עיניו מראות, בעיקר כשהיה מסתובב ברחוב בשעות החשכה. "הייתה לי תחושה כאילו כל רגע יקפוץ אליי מחבל מבין השיחים ויתקוף אותי", הוא משתף.

למרות הפחדים שהציפו אותו - ואולי דווקא בזכותם - אלרואי לא נשבר וחזר לעבודת השמירה בחברון. "היה חשוב לי להרגיש בשליטה", הוא מסביר. "היה חשוב לי להמשיך לשמור על שגרה על אף הפחדים והחרדות שקוננו בי שמא יבוא מחבל נוסף לפגוע בי", מוסיף ואומר.

ארבע שנים חלפו מאז, אלרואי עובד כיום במשרד עורכי דין ונמצא לקראת סיום התואר הראשון ועדיין ניכר שאותו אירוע מכונן מהצבא עדיין חקוק בתוכו. "נכון שהחלטתי לחזור לשגרה, אבל למען האמת התקשיתי מאוד לעשות זאת. הרגשתי שעברתי משהו בעל עוצמה גדולה שאני לא יודע להכיל. הרגשתי שאני לא יכול להמשיך לתפקד בחיי כאילו לא קרה כלום".

איך זה השפיע עליך בחיי היום יום?

"זיכרונות מהאירוע היו מופיעים בראשי בצורה חודרנית ובלתי רצונית והיו לי ביעותי לילה שקשורים לאירוע. הרגשתי מצוקה נפשית שהתעוררה בעיקר בעת החשיפה לגירויים שהזכירו לי את הטראומה או חלקים ממנה. נוצר בי מן מבנה של פחד פתולוגי שמאופיין בגירויים שקשורים לטראומה.

איך הצלחת לצאת מזה? פנית לעזרה?

"שאלה טובה. בצבא הציעו לי ללכת לקב"ץ, הייתי בכמה מפגשים אצלו, אך הרגשתי שהמפגשים עימו עלו בתוהו ופרשתי. מייד לאחר מכן פנית באופן עצמאי לפסיכולוג כדי למזער את הפגיעה הקשה. גם העבודה הזאת לא ממש הצליחה לעזור לי לצאת מהמקום הקשה שהייתי בו. הייתי גם בשיחות מול עמותת נט"ל, אך גם איתם הרגשתי שהטיפול נוגע בסימפטומים ולא בשורש. לא הרגשתי שבזכות הטיפול אני יכול לחזור לחיים שהיו לי לפני הפיגוע".

אז מה עשית?

"החלטתי לטפל בעצמי ולהבריא את עצמי. הבנתי שההימנעות מהאירוע לא תסייע לי כאן, וכי עליי למצוא דרך אחרת. התחלתי לקרוא מאמרים באינטרנט על נפש האדם, ממה היא מורכבת וכיצד טראומה פוגעת בה. בטיפולים ניסו לעזור לי בעזרת נשימות, אבל אני הרגשתי שאני זקוק למשהו מחשבותי-קוגניטיבי. הבנתי שאם לא אצליח לגבש לעצמי מערכת תפיסית-מחשבתית חדשה שבאמצעותה אוכל להסביר לעצמי את מה שאני מרגיש לאחר האירוע ועדיין לא מבין, אני נידון להיקלע למשבר אישי עמוק, ממנו לא אצליח לצאת והוא יסתיים בכך שאאלץ להשלים עם התפיסה שאולי המחבל לא ניצח פיזית, אך ניצח אותי ברוח".

אלרואי פיתח לעצמו שיטות קוגניטיביות-התנהגותיות להתמודדות עם הפחדים והמחשבות השליליות שהציפו אותו. "כל הזמן רצו לי בראש מחשבות של מה היה קורה אילול", הוא נזכר. "המחשבות האלה הן בעצם תגובה קוגניטיבית לאירוע וההתמודדות איתן היא באמצעות יצירת מחשבות אלטרנטיביות מדומות למציאות העבר". כך למשל במקרה שלי שידר לי המוח את המחשבות, כגון "מה היה קורא אילו לא הייתי בעמדה, אלא מחוצה לה. מה היה קורה אם המחבל לא היה רץ אלא הולך. אולי היה יותר גרוע".

העובדה שהרגת אדם שינתה משהו בחשיבה שלך כאדם מאמין?

"חד משמעית לא. הרבה אנשים שאלו אותי איך אני חי עם הידיעה שהרגתי אדם. אני אומר לכולם שהעובדה הזאת לא מעיקה ולא העיקה על המצפון שלי אפילו לא לרגע. מדובר במחבל שבא להרוג ואני עשיתי את מה שמצופה ממני כחייל. המחבל הזה בא לרצוח את החבר שלי ואותי וברוך השם הוא לא הצליח כי הוא חוסל לפני שביצע את זממו".

בעקבות האירוע החל אלרואי להעביר הרצאות על האירוע ועל תכנים מהספר לנוער שלפני הגיוס לצבא וגם לאנשים שמעוניינים להגדיל את מערך העצמתם האישית והתפתחותם הן לצבא בכלל והן לחיים בפרט כדי להצליח להשיג את היעדים והמטרות אליהם שאפנו וחלמנו.

"ההרצאות מועברות לנערים לפני הגיוס לצבא שרוצים לעשות שירות משמ" עותי", מספר אלרואי. "לכן אני נותן להם סוג של מוטיבציה ורוצן לבוא ולשרת בצבא בכלל ובשירות קרבי בפרט. ההרצאות יכולות לכוון את האדם במה להתמקד ולהבין מה המוח שלנו עושה כשהוא גורם למחשבות מסוימות לשלוט בנו".

אחרי שצבר קילומטר מרשים של הרצאות מגיע כעת הצעד הבא המתבקש: כתיבת ספר. הספר "בדרך למטרה עוצרים במחשבה" (הוצאת ספרי נים) הוא אחד המסמכים הכי חשובים וחשובים שנכתבו בנושא של טראומות, פחדים ובעיקר על הדרך להתמודד עם אתגרים נפשיים בצורה מעוררת השתאות.

הספר ממחיש את מלאכת המחשבה לה תפקיד מורכב ותובעני. מת-רחשים בה קונפליקטים רבים בין המוח לרגשות האדם, כגון פחדים, חרדות, חששות, ייאוש, סבל, דיכאון, מחשבות שליליות וכדומה. הספר מציג צדדים להעצמה אישית, כגון איך לבחור מטרות בחיים, מי יבחר

חזק ואיתן

מאת זהר נוי

אלרואי כהן מדבר על ספרו "בדרך למטרה עוצרים במחשבה", על חוויותיו כלוחם קרבי והמסר לקוראים: "החיים מלאים מצבים לא צפויים, הדבר היחיד שבשליטתנו הוא תגובתנו"



אלרואי כהן צילום: אלין שלג