

15.67x29.58	1/3	עמוד 42	יבניתן	04/11/2022	83772334-7
בדרך למטרה עוצרים במחשבה - מאת אלרואי כהן - 14300					

בעקבות הטראומה

אלרואי כהן חיסל מחבל במהלך השירות הצבאי, לאחר שניסה לרצוח אותו ואת חברו. אחרי שנים בפוסט טראומה ושיטות טיפול שהצילו את חייו, הוא מוציא ספר חדש שכל אחד מכם חייב לקרוא

עמ' 42-44

עבור אלרואי כהן, פוסט טראומה זה חלק בלתי נפרד מהחיים • אחרי שחיסל מחבל שרצה לרצוח אותו ואת חברו במו ידיו במהלך שירותו הצבאי, החליט לכתוב ספר על התקפי החרדה שעבר, השיטות להתמודדות ושיקום וגם: המקרה שקרה, השירות הצבאי, המשפחה שתומכת והיציאה לחיים חדשים • ראיון מרתק

בעקבות הטראומה



צילום: הדיה מלי

הרגשות פוסט-טראומטיות, אשר גרמו לו להיות בחרדות, פחדים וחששות שמנעו ממנו לחיות את החיים בצורה תקינה. "לאחר זמן רב, הצלחתי להפיג את החרדות ואת החוויות הפוסט-טראומטיות שחוויתי ולשקם את עצמי על ידי טיפולים מחשבתיים-קוגניטיביים-פסיכולוגיים שאימצתי", מספר אלרואי, "את כל השיטות האלה כתבתי בספר. חשוב לי שהספר יגיע לידיים הנכונות, לאותם אנשים שחווים קשיים, חרדות, פחדים, חששות ולהפיג את התחושות הללו, במיוחד

אלרואי כהן (25) מיבנה, עובד ביום יום במשרד עורכי דין ונמצא בימים אלה לקראת סיום תואר ראשון במשפטים. לאחרונה הוא השיק את הספר הראשון שלו, "בדרך למטרה עוצרים במחשבה", המגולל סיפור חיים לא פשוט בכלל.

הספר נכתב בעקבות טראומה שחווה במהלך שירותו הצבאי, כאשר מחבל ניסה לרצוח אותו ואת חברו, וב"ה הוא לא צלח במשימתו הזדונית, וחוסל על ידי. לאחר האירוע חווה

83772335-8	04/11/2022	יבניתן	עמוד 43	2/3	17.12x24.73
בדרך למטרה עוזרים במחשבה - מאת אלדואי כה - 14300					

והתשוקה שלי למטרה רצויה. ולכן, אם אני כבר כותב את האירוע שלי, אז אני אצא מחוץ לקופסה ואתרומם את חלקי והבנתי מהאירוע לחברה ולסביבה, שבטוח חלקים נרחבים ממנה ייהנו ואף ישרת אותם בקריאת הספר ומתובנותיו.

"מעבר לכך, הספר נכתב כי זה היה גם חלום שלי. הספר נכתב כדי לעורר דיון פורה, רצוי ונכון ברגשות ובמחשבות הסובייקטיביים שלנו במהלך חייו, וכן כדי ליצור תקשורת בין החלקים שנמצאים בקונפליקט ברמה המודעת וברמת תת-המודע של האדם, על מנת לסייע לו להגיע למצב של איזון ומתאם פנימי כדי שישג את המטרה החשובה. בקריאת הספר מתחילים הקוראים במסע של שינוי. המסע לא יהיה קל, אך הפירות שתקצרו ממנו יהיו שווים. תנו לעצמכם להצליח וגם להיכשל. קבעו לעצמכם שאיפות בחיים. השאיפות יסללו לכם את הדרך".

מה בעצם אתה מתאר בספר?

"הספר מתאר את מלאכת המחשבה שלה תפקיד מורכב ותובעני. מתרחשים בה קונפליקטים רבים בין המוח לרגשות האדם, כגון פחדים, חרדות, חששות, ייאוש, סבל, דיכאון, מחשבות שליליות ועוד. הספר מציג לעומת זאת, צדדים להעצמה אישית, כגון איך לבחור מטרות בחיים, מי יבחר לנו את המטרה, איך להעריך את עצמנו, איך לקדם את עצמנו, איך להפסיק להשוות את עצמנו לאחרים, איך להפסיק להתחרות אחד כנגד השני.

"יתרה מזאת, בספר אני מתאר שיטות קוגניטיביות-התנהגותיות שפיתחתי כדי להתמודד עם פחדים ומחשבות שליליות שהציפו אותי ויכולות לעזור לאנשים רבים להתמודד. כל הזמן רצו לי בראש מחשבות מה היה קורה אילו. ההתמודדות עם מחשבות האילו הן בעצם מהוות תגובה קוגניטיבית לאירוע. הן באות לידי ביטוי באמצעות יצירת מחשבות אלטרנטיביות מדומות למציאות העבר. במקרה שלי, למשל, המוח שידר לי מחשבת אילו, 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.

"בספר אני מתאר את החיים שלנו שמלאים במצבים בלתי צפויים שאינם תמיד בשליטתנו, והדבר היחידי שבו אנו יכולים לשלוט הוא התגובה שלנו. אם תקדישו זמן למחשבה על כך, תבינו שכל דבר שקורה סביבכם הוא טבעי וחסר משמעות עד שאתם מעניקים לו אותה. השאלות שאנו שואלים את עצמנו מדי יום הן אלו שיקבעו איזו משמעות ניתן לכל דבר, האם תאפשרו למה שקרה לפגוע במצב הרוח שלכם? האם תבחרו להוציא מהמצב את המיטב? האם תבחרו להישאר איפה שאתם נמצאים או ללכת למקום אחר? האם תבחרו לצעוק או ללחוש? האם תבחרו להגיב או לחכות עם התגובה?".

"המחשבות ממוקמות בראשו, המרכז הדמיוני, בהדרגה או בפתאומיות, יתאם את כל תנועותיכם, ישפיע על כל גישה גופכם, ייתן מוטיבציה להתנהגותיכם, פעולותיכם ואופן דיבורכם, ויכוון את צורת הפסיכולוגיה שלכם באופן שבו תחוו בטבעיות את התחושה שרכיב המחשבה שייך וחשוב להופעתכם ולהתנהגותכם בחיים".

מתי הבנת שאתה חווה פוסט טראומה?

"בדיאגנוזה של הפרעת הפוסט טראומה שהופיעה בי, היו

כשמדובר באוכלוסייה של אנשים עם פוסט-טראומה, הוא יעזור להם רבות כדי לשקם את עצמם".

בראיון חושפני וחסר מעצורים ליבניתון, אלדואי מגולל את הסיפור שלו, על מקרה שלפעמים לאחרים אולי ייראה כמו נושא שעולה ויורד מסדר היום, אך מבחינת רבים בינינו זו שגרת חיים.

אלדואי, תספר לנו מה שאתה יכול על השירות הצבאי שלך ועל המקרה שעברת?

"את שירותי הצבאי עשיתי כלוחם קרבי בחטיבת הנח"ל. היה לי שירות מאוד משמעותי מצד אחד ובסופו מאוד מאתגר נפשית מצד שני. במהלך שמירה בחברון, כעשרה חודשים לקראת שחרורי מצה"ל, מחבל יצא מסמטה והתקדם לעבר חברי ולעברי. ראיתי את המחבל מושיט את ידו אל עבר כיסו, ממשש שם כמה רגעים, ומוציא סכין על מנת לדקור. כל גופי נמתח והתמקד במטרה. ידעתי שיש כעת רק אפשרות אחת - או אנחנו או המחבל. בשבריר שנייה הגוף שלי פעל ויריתי שלוש יריות אל עבר פלג גופו של המחבל. הוא התמוטט ומת".

אתה יכול לתאר לנו מה חווית באותם רגעים?

"אני זוכר את השניות האלו היטב. אני זוכר שהרגשתי כאילו הזמן עצר מלכת. אני זוכר את הקריאה הנואשת שלי למפקד שלי, 'תגיעו לכאן כמה שיותר מהר!' אני זוכר איך כשחזרתי לבסיס, החלטתי לחזור מייד לחיי השגרה. אבל אני גם זוכר שהתקשיתי בכך עד מאוד. הרגשתי שעברתי משהו עוצמתי מאוד שאיני יודע איך להכיל. הרגשתי שאני לא יכול להמשיך לתפקד בחיי כאילו לא אירע דבר. באותן שניות הרגשתי שאני נמצא תחת עננה של תחושת חוסר אונים ובלבול. הרגשה בבחינת 'זר לא יבין זאת'. כך, למשל, זה כמו שאדם שאין לו חוש ריח יביא לכם ורדים כדי להריח על מנת שתגידו לו מה אתם מריחים. התגובה שלכם תהיה ככל הנראה: 'ריח של ורדים', 'ריח טוב'. זו ההרגשה למעשה גם בפוסט טראומה".

מה עברת מאז המקרה?

"זו בהחלט שאלת השאלות שעיימה התמודדתי זמן לא מבוטל כדי להבין בכלל מה עברתי ומה הרגשתי לאחר הטראומה. עברתי מצבור של סימפטומים רבים. למשל, סימפטומים חודרניים כמו פלאשבקים ויזואליים של מראות וצלילים שחוזרים. היו סימפטומים של הימנעות, מצב שבו נמנעתי מלעשות דברים כדי למזער את המפגש שלי עם מה שהזכיר את האירוע הטראומתי שחוויתי. היו סימפטומים שמתאפיינים בעוררות יתר כמו בהלה. בנוסף לכל אלו, היו גם סימפטומים שקשורים במחשבות ורגשות שהולכות לכיוונים השליליים כמו חרדה, פחדים, דיכאון. חשתי שהעולם לא בטוח ויש שינוי יסודי באופן שבו חוויתי את עצמי בעולם ואת העולם כמקום מוגן ובטוח. כל הסימפטומים האלה הם בהחלט תגובות לא מותאמות של מערכת רגשית ברגע שהיא יוצאת מהאיזון והשלווה שהייתה מצויה טרם החוויה הטראומטית".

איך הגעת לכתיבת ספר?

"באחד מן הימים בעת שעדיין הייתי שקוע בטראומה, החלטתי לכתוב את הסיפור האישי שחוויתי כזיכרון מהטראומה. במהלך הכתיבה, נוכחתי להבין שכתובת האירוע הטראומטי האישי שלי למעשה היוותה בשבילי כתרפיה לתעל את הדחף

16.9x24.51	3/3	עמוד 44	י ב נ י ת ו ן	04/11/2022	83772336-9
בדרך למטרה עוצרים במחשבה - מאת אלרואי כה - 14300					

לשחרר את ההשפעות מהאירועים בעבר על ההווה למען עתיד טוב יותר. עם זאת, חשוב לי להבהיר שאינני טוען שאין צורך בסיוע פורמלי-מקצועי של בעלי מקצוע, אלא אדרבה, צריך לנסות לפנות למערכות תמיכה הן פורמלית והן בלתי פורמלית כדי לבקש עזרה כשצריך. אצל כל אדם חוויית הטראומה היא לגופו, בייחוד כשמדובר על התמודדויות של אירועי פוסט טראומה או קשיים המשפיעים ומופיעים אצל כל אדם באופן שונה החל ממאפייני האירוע, מתוצאות האירוע וכלה במשאבים החברתיים הקיימים לאותו אדם. תקוותי היא שהספר יתרום תרומה משמעותית לקוראיו בכל תחומי ואירועי החיים, יפרה את מחשבתם ואת חווייתם, ואולי אף יעניק להם כלים לפתח את דרכם בהגשת שאיפותיהם".

תספר לנו קצת על היום לפני המקרה ואחריו.

"לפני המקרה החיים שלי היו נורמטיביים ורגילים. כפי שהזכרתי לעיל, שכתבת ספר זה היה תמיד החלום שלי. ואם תשאל אותי יום לפני המקרה על מה אני אכתוב ספר, לא הייתי יודע להגיד. לאחר המקרה כבר ידעתי בוודאות על מה אני הולך לכתוב ספר. הבנתי שזה הייעוד שלי בחיים. לעזור לכמה שיותר אנשים באמצעות הספר.

"מעבר לכך, כיום, בעקבות האירוע, במקביל ללימודי המשפטים ועבודתי במשרד עו"ד, החלתי להעביר הרצאות על האירוע ועל תכנים מהספר, לנוער שלפני צבא וגם לאנשים המעוניינים להגדיל את מערך העצמתם האישית והתפתחותם כדי להצליח להשיג את היעדים והמטרות שאליהם שאפו וחלמו. ההרצאות מועברות בין היתר, לנערים לפני צבא שרוצים לעשות שירות משמעותי. ההרצאות יכולות לתת לאדם במה להתמקד ולהבין מה המוח שלנו עושה כשהוא גורם למחשבות מסוימות לשלוט בנו".

מסר שלך לסיום?

"העולם הוא טוב. מי שגורם שהעולם יהיה לא טוב, זה אנחנו, בני האדם. אנחנו פועלים על פי מה שהמחשבות שלנו מורות לנו, ולא על פי מה שאנחנו מורים להן. אנחנו הופכים להיות נשלטים במקום שולטים. נסו להכניס לחייכם מחשבות טובות וחיוניות לחייכם והתמידו בכך. זו עבודה קשה, אבל את הפירות תקצרו במהרה. אם תתמקדו בכאב שבחייכם, אתם תמשיכו לקונן ולסבול. אם תלמדו מהשיעורים של הכאב שלכם, אתם תתחילו לצמוח.

העניקו לעצמכם את הרשות והאמצעים להיות מי שאתם, ולא משנה מה מישו או אחר חושב או מאמין שנכון ואפשרי לכם. האמינו באמת ובתמים שמה שאתם רוצים קיים וזמין לכם, ולעיתים בנקל, וכך יהיה לכם את מבוקשכם, והכול על פי התאמת הציפיות שלכם לאירועי החיים. זכרו, כי אם לא תיצרו לעצמכם תוכנית לשאיפות והגדרת מטרות בחייכם, הסיכוי שאתם תיקלעו לתוכנית של אדם אחר הוא די וודאי. אל תשללו מעצמכם את החיים שאתם רוצים לחיות בגלל חשש כלשהו שאינכם טובים מספיק, או שישפטו אתכם. זה לא מועיל לאף אחד, אלא מזיק לאחד - לכם".

נשמע מעניין מאוד. היכן ניתן לרכוש את הספר?

"ניתן להשיג בחנויות הספרים הדיגיטליות ברשת או באתר ההוצאה לאור ספרי נ"ב, וכן לפנות אליי באמצעות דף הפייסבוק שלי: אלרואי כהן".

בה כמה שלבים ורבידים בהתפתחותה. היו תגובות ראשוניות החל מהלילה של יום הפיגוע, לאחר מכן בחודש הראשון, השני והשלישי וכן הלאה, ובהמשך מדובר בהפרעה פוסט טראומטית שנמשכה ימים ואף חודשים רבים. חשוב לי להבהיר: תגובות קשות לאחר חשיפה לאירוע טראומטי אינן פוסט טראומה. כל אדם נורמלי שנחשף לאירועים ולמראות קשים כל כך, מגיב תגובות שבים יום הן לא נורמליות ואפילו מאוד לא נורמליות. אין צורך להיבהל ולחשוב שיש כאן הפרעה נפשית חלילה. התובנה הזו שהתגובות הללו הן נורמליות היא אולי התובנה הכי חשובה שהייתה לי. כי כך הבנתי שהכול בסדר אצלי. וזה גם לא גורר אותנו לדלת מסתובבת של בהלה רודפת בהלה. עם זאת, למרות שמדובר במצב נורמלי, חשוב שניתן לעצמנו את המענה הנכון, את התמיכה הדרושה ואת הכלים הנכונים להתמודדות".

אתה יכול להגיד שהטראומה שעברת היא מאחוריך ואו שנשאר בך משהו ממנה?

"לחלוטין נשאר בי משהו מהטראומה. חייבים להבין שאירוע כל כך דרמטי כמו פיגוע בסופו יש תוצאה קטלנית, זה לא משהו שיכול לעבור לגמרי. זה כמו כוויה. גם אחרי שמורחים משחה רואים סימן שהייתה שם כוויה. זה לא נעלם לגמרי. כך גם עם טראומה נפשית - אפשר לטפל, למזער נזקים - במיוחד אם מטפלים בזמן, אבל היא לא יכולה להיעלם כלא הייתה. כתיבת הספר נועדה כדי להפחית את תחושת החרדה והפחד לרמה שהיא לא תהיה משתקת ותמנע ממני לחיות חיים מלאים".

הוצאת ספר על נושא חשוב שכרגע מאוד אקטואלי. למי הספר מתאים?

"הספר מתאים לכל אדם שרוצה לעזור לעצמו להתמודד עם פחדים, חששות, טראומות, לחץ, דיכאונות או לחלופין להצליח במטרה שהוא הציב לעצמו באמצעות ניהול עצמי וערך עצמי נכון. הספר נחוץ לכל אדם בשל תגובותינו ומחשבותינו על אירועי החיים. בשורה התחתונה, חשיבה יוצרת מציאות. אתם יכולים להשתמש במחשבות שלכם כדי לתמרן את העולם הפנימי והעמוק שלכם. המוח הוא מאוד רציונלי, והוא גם בטוח בוודאותו על התנהגות האדם. באמצעות כך, האדם מתפתח על נקלה להתעלם מטעויות שהוא ביצע בגלל המוח ולטאטא את הלכלוך אל מתחת לשטיח. כלומר, במקום שאדם יאשים את המוח בתעותו, האדם מאשים את עצמו. לכן למוח יש יכולת רציונלית לרמות את האדם, לעבוד עליו, לבלבל אותו, להשלות אותו, והגרוע מכול היכולת שלו להגזים ולנפח כל אירוע קטן למנופח עלי אדמות. אומנם, אין ספק כי הרציונליות המחשבתית יכולה להניב צלילות, קדמה ואופן חשיבה בריא ונכון, השאלה מה האדם עושה למען עצמו ולמען הצלחותיו".

המשפחה והחברים תומכים? איך הם עם החשיפה שלך?

"וודאי. הן האישה, המשפחה - הוריי אחיי ואחיותיי, הן חבריי והן מפקדיי תמכו בי ועזרו לי, עד היום, לאורך כל הדרך. הם היו משענת תמיכה לכל דבר שהייתי צריך".

מה אתה מצפה שהספר יגרום לאנשים להרגיש? מה ילמדו ממנו?

"הרבה ממה שאנחנו חווים וחוונו מעצבים את מי שאנחנו והאופן שבו אנחנו חושבים ומרגישים וקיים חיבור בין הדברים. באמצעות הספר אני מבצע את החיבור הזה ומסייע