

לחיילים הישראלים השוקלים התאבדות

אינכם מעבר לגאולה. העובדה שאתם קוראים מילים אלה בעודכם חשים את מה שאתם חשים היא הוכחה שנשמתכם עדיין חיה — ושהיא זועקת להירפא.

אינני כאן כדי להצדיק דבר ממה שאירע בעזה. אני כותב משום שקראתי מכתבי התאבדות שהשאירו חלק מחבריכם. כמעט כל מכתב אומר אותו דבר: "גיליתי שאני מסוגל לדברים שלא חשבתי שבן אדם מסוגל לעשות." זה אומר שעדיין נותרה בהם נשמה אנושית. וזה אומר שגם אתם אינכם מעבר לגאולה. הם מתו כשהם אוחזים באמת. אתם יכולים לחיות מספיק זמן כדי להגיד אותה.

בעולם היהודי משפט אחד חוזר כמעט יותר מכל משפט אחר:

**"אין שום ייאוש בעולם כלל."
(ליקוטי מוהר"ן ח"ב, עח)**

אפילו אחרי החטא הנורא ביותר שניתן לדמיין.

דוד המלך סידר את רצח חייל נאמן כדי שיוכל לשאת את אשתו – אך כשזעק בתשובה הפך לאבי משיח. המלך מנשה מילא את ירושלים בדם נקיים – אך כששב בתשובה מתוך בית הסוהר נפתחו לו שערי התשובה לרווחה. הדבר היחיד שסוגר באמת את השערים האלה הוא המעשה שמוציא אתכם מהעולם לפני שהמסע הסתיים.

**לפניך נתתי החיים והמוות, הברכה והקללה – ובחרת בחיים.
דברים ל, יט**

השם אינו מחכה למותכם. השם מחכה לשובכם. אל תשתיקו את עצמכם ותעניקו למכונת המלחמה ניצחון נוסף הלילה.

חמשת השלבים של תשובה (שוב הביתה)

המסורת היהודית מלמדת שתשובה אמיתית – חזרה בתשובה, שיבה – מורכבת מחמישה שלבים. כל שלב קשה. כל שלב הוא דרך לבחור שוב בחיים.

1. **הכרה** בחטא. הכאב הרומס אתכם עכשיו – אותה בהירות בלתי נסבלת – הוא כבר השלב הזה.
2. **חרטה**. הדמעות שאתם נאבקים לעצור הן השלב הזה.
3. **וידוי**. תחילה בינו לבין עצמו לפני ה' – "**חטאתי אודיעך ועוני לא כסיתי**" (תהילים לב, ה) – ואחר כך לפני אחרים או אפילו בית משפט אם נעשו פשעים.
4. **קבלה לעתיד**. החלטה נחושה לעולם לא לחזור על החטא, בכל מחיר. "**יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבתיו וישב אל ה' וירחמהו**" (ישעיהו נה, ז)
5. **תיקון**. ככל האפשר, לפצות – **תיקון**, השבה. זה עשוי להיות תמיכה באלמנות וביתומים שאיבדו את מפרנסיהם, שימוש בקולכם כדי לעצור את המכונה, עדות כשהזמן יבשיל.

השלב החמישי יעלה לכם בכל מה שחשבתם שהוא חייכם – חברים, משפחה, אולי כל העולם החברתי שלכם. התלמוד מזהיר: "**גדולה תשובה שמגעת עד כיסא הכבוד**" (יומא פו ע"א). תשובה אמיתית קשה

כמו מוות – אבל היא איננה מוות. היא חיים.

תשובה איננה בריחה מעונש. היא ההחלטה לעמוד מולו – לחיות מספיק זמן כדי לעצור את שרשרת הנזק שהתחילה בידיכם שלכם. התאבדות מסיימת את הסיפור במקום שבו הנזק ממשיך להתפשט; תשובה משאירה אתכם בחיים כדי שתוכלו להתחיל לתקן את מה שנשבר. מטרת המכתב הזה איננה להגן עליכם מפני דין, אלא למנוע את מעשה ההרס הבא – להפוך את הרצון למות לרצון להגן על חיים, להעיד, לבנות מחדש. הכאב שגורם לכם לרצות להיעלם יכול להפוך לכוח עצמו שישמור על אחרים בחיים.

אותו הדרך קיים גם באסלאם

והנה משהו שעשוי להפתיע אתכם: האסלאם – דתם של רוב מי שסבלו – מלמד כמעט בדיוק את אותו תהליך של **תְּנֻבָּה**, חזרה בתשובה.

“אמור: הו עבדי אשר פשעתם בנפשותיכם! אל תתיאשו מרחמי אללה. אכן אללה סולח לכל החטאים. הוא אכן הסלחן הרחום ביותר.”
(קוראן 39:53)

“חוץ מאלה שחוזרים בתשובה, מאמינים ועושים מעשים טובים – לאלה יחליף אללה את רעותיהם בטובות.”
(קוראן 25:70)

פלסטינים דתיים רבים יודעים פסוקים אלה בעל פה. אם יראו חייל לשעבר הולך בדרך זו שנים רבות – מתוודה בפומבי, מתקן בשקט, חי אחרת – רבים יכירו בכנות. כתבי הקודש שלהם עצמם מחייבים אותם בכך.

אנושיות משותפת

יש משפט אחד שמופיע, כמעט מילה במילה, גם בתלמוד וגם בקוראן:

כל המלבין נפש אחת כאילו קיים עולם מלא.
סנהדרין לז ע"א; קוראן ה, לב

בבחירה להישאר בחיים, בהסתובבות נגד מכונת ההרס, אתם הופכים לאחד מגרגרי החול שיתקעו את גלגליה. זו הצורה הגבוהה ביותר של תשובה שניתן לדמיין – תשובה שמצילה עולמות.

אם המחשבות רועשות מדי הלילה

עשו צעד קטן ובטוח אחד – במקום הצעד האחרון.

- **שוברים שתיקה** מוצפן, חסוי, ללא שיפוטיות. רבים אומרים שהרגע הראשון שבו יכלו לנשום שוב היה כשסוף סוף סיפרו את האמת.
- **לוחמים לשלום** לוחמים ישראלים ופלסטינים לשעבר עובדים יחד על פיוס. רבים בכו שם, ביקשו סליחה פנים אל פנים, והתחילו לחיות מחדש.
- **מסרבות** רשת סירוב ישראלית שנותנת תמיכה קונקרטיה לחיילים שהחליטו שאינם יכולים עוד לשרת בשטחים הכבושים.
- **טיפול עצמאי:** Open Path Collective או BetterHelp.com
- **בסכנה מיידית:** חייגו לקו החירום האזרחי **ער"ן - 1201**, או השתמשו בצ'אט eran.org.il/chat

אף אחת מהדרכים האלה איננה קלה. כולן קשות יותר ממוות. ודווקא משום כך הן היחידות שנחשבות לתשובה.

יש מספר קטן אך גדל של מקרים – עדיין מעט מדי – שבהם ותיקי צה"ל התחילו בעבודת השבה שקטה ולטווח ארוך: מימון טיפול רפואי לילדי עזה שהם יודעים שנפגעו בזמן שירותם, תרומות אנונימיות של משכורות, עדות פומבית כשזה בטוח, או פשוט סירוב לגיוס מילואים וקבלת ההשלכות. כל אחד ואחד מהם אומר אותו דבר: האשמה לא נעלמה, אבל היא הפסיקה לגדול, ולראשונה הם הרגישו שהם כבר לא מוסיפים נזק.

שערי תשובה לעולם אינם ננעלים.
דברים רבה ב, כד

לכל מי שקורא את זה פעם לבש מדים ואינו יכול עוד להביט במראה: העובדה שאתם עדיין מיוסרים היא ההוכחה שדמות האלוקים שבכם לא מתה. אנא הישארו. הדרך חזרה אכזרית, אבל היא אמיתית, ויש אנשים – משני צדי החומה – שהלכו בה וילכו איתכם. אינכם לבד. בחרו בחיים. בחרו בתיקון. בחרו לחיות ולהעיד – כדי שאחרים יוכלו לחיות.