

צוחק מי שצוחק אחרון

אחרי שאובחן כחולה סרטן עם סיכויי החלמה נמוכים בחר אייל אלטויל, שכל חייו היה רגיל לצחוק, להתמודד גם עם המשבר הזה בעזרת הומור. בספר שכתב "הסרטן מת מצחוק" הוא מתאר מסע לריפוי עצמי באמצעות הומור ומציג גישה משעשעת להתמודדות עם מצבי משבר מורכבים בחיים | יובל בן משה

"אפשר לאמן את שריר האופטימיות ואת שריר ההומור כדי להתמודד טוב יותר עם החיים". אייל אלטויל | צילום ועיצוב: גילי לוי וטלי שטרן



"אני מאמין שהומור הוא כלי לריפוי וכלי להתמודדות עם משברים. היכולת לקחת משבר ולפרק אותו לסיטואציות מצחיקות היא דרך איכותית לנהל לעצמך את החיים"

ולקחת את עצמם ביתר קלות ובהומור."

לקשר עם אייל עמוד הפייסבוק: אייל אלטויל - הסרטן מת מצחוק



אייל אלטויל יופיע באירוע של עמותת "תעצומות" בו יציגו רופאים מומחים שיטות ריפוי טבעיות למחלת הסרטן. תיאטרון חיפה, יום שישי, 26.02 09:00-14:00. לפרטים: cancer.eatwell.co.il

אבל הספר אינו עוסק רק במחלה, אלא בהתמודדות המורכבת של בני האנוש עם מצבי משבר. "אני מאמין שהומור הוא כלי לריפוי וכלי להתמודדות עם משברים. היכולת לקחת משבר ולפרק אותו לסיטואציות מצחיקות היא דרך איכותית לנהל לעצמך את החיים", אומר אלטויל ומוסיף ברצינות גם אם בלשון מצחיקה: "פעם רציתי להציל את העולם, כיום אני מסתפק בשאיפה לשנות את העולם לטובה, ואם אדם אחד שיקרא את הספר יצליח לקחת את ההומור ככלי לחיים - דיני".

"כולנו נמות בסוף", הוא מוסיף. "כולנו נחווה משברים בחיים ונתמודד עם קשיים אבל לא כולנו נבחר להסתכל על הצד האופטימי בחיים. אני מציג בספר דרך חשיבה חיובית שמראה כיצד אפשר להתמודד עם המצב מבלי להיות קורבן שלו שהסרטן שהתפשט בגופי היה רק סימפטום לכל ה"סרטנים הקטנים" שמתרחשים אצל כולנו בחיי היום יום ומשמש כמשל לכל משבר אשר יהיה".

שיטת ההומור מתאימה לכולם?

"אני לא מצפה מאנשים להפוך לסטנדאפיסטים או לספר בדיחות, אבל אופטימיות והומור אפשר ללמוד, אפשר לאמן את שריר האופטימיות ואת שריר ההומור כדי להתמודד טוב יותר עם החיים, כדי לתקשר טוב יותר עם כל מצב וכל אדם, ועם עצמך".

מה החלום החדש שלך?

"אני מתחנן בקרוב עם בת זוגתי המדהימה... זה כבר חלום שמתגשם, אני עובד על קומדיה בנושא הסרטן שמיועדת לערוצי הטלוויזיה שזה אושר גדול, ואני חולם להגשים חלום נוסף לעזור לאנשים לאמן את שריר האופטימיות וההומור בעזרת סדנאות שיתנו להם כלים כיצד לצחוק על הקושי

רים שעוזרים לגוף להתחזק ולהחלים. שלגוף הרבה יותר קשה להתמודד כשאתה בדיכאון. אני יודע שלי זה מאוד עזר. עצם זה שצילמתי כל מה שעברתי, וצחקתי, נתן לי את התחושה כאילו אני מופיע, יכולתי לראות את הדברים מהצד ולגלם תפקיד של שחקן בהצגה שהיא כביכול לא שלי".

בשיא תקופת ההופעות, במהלך בדיקות שגרתיות שעבר, קיבל בשורות קשות מנשוא: יתכן והסרטן חזר בכל עמוד השדרה.

אלטויל מצא עצמו בדילמה קשה מאוד: הוא עולה לבמה ומספר לאנשים שהחלים ממחלת הסרטן כשהוא לא בטוח שזה בדיוק מה שקרה, ומה שהכביד עליו יותר הוא אובדן היכולת לצחוק.

"באותה תקופה לא הצלחתי לצחוק, לא הבנתי מה הצחק אותי בתקופת המחלה וההחלמה ומצאתי עצמי מעבר לפחד הגדול של התמודדות חוזרת עם המחלה, עם אובדן כלי מרכזי ששימש אותי בהתמודדות עם החיים".

אלטויל מחליט לכתוב את ההתמודדות שלו עם התקופה הזו ולעבד אותה הפעם לספר. "הספר נכתב מתוך מצוקה גדולה, זה לא היה רק רצון שבער בי לכתוב, זה היה הכרח. זו היתה הדרך שלי להתמודד עם מצב בעייתי קשה מאוד. כתבתי מה חוויתי וחיפשתי קווים מקבילים לתקופה שהייתי חולה וניסיתי להיזכר מה הצחק אותי אז על מנת לקבל כח עד הגעת התשובות".

מה ההבדל אם כן בין המופע לבין הספר?

"זווית הראייה שלי שונה. במהלך כתיבת הספר אני אדם שכבר יודע מהי המשמעות של להיות חולה, מה כולל תהליך הטיפול ועם איזה פחדים אני צריך להתמודד. הידיעה משתקת. בנוסף, בתקופת המחלה הראשונה הייתי מוקף תמיכה ועזרה של בני משפחה וחברים, ואילו בסיבוב החוזר התמודדתי כמעט לבד עם המצב. נדירים האנשים שהסכמתי לשתף עד שלא הייתי בטוח מה תהייה התוצאות. במידה מסוימת אפשר לומר שכתביבת המופע בזמן המחלה היתה מהלך תמים - כי לא ידעתי למה לצפות. את הספר כתבתי מתוך פחד ענקי. זה אייל אחר שכותב את הספר - הרבה יותר בוגר, מבין ויודע".

אבל גם הספר מלא בסיטואציות מצחיקות...

"נכון, כתיבת הספר עזרה לי לחזור ולצחוק ולהראות את ההומור במצבים מורכבים ובעייתיים. זה הקו המוביל את הספר".

הומור להמונים

הספר מספר על ההתמודדות הכפולה של אלטויל - מצד אחד עם הסרטן מהעבר ומצד שני עם ההמתנה המאיימת והעתיד הבלתי נודע. בספר צוחק אלטויל על הכול: על המערכת הרפואית, החברים, המשפחה, הגראס, בנק הזרע, השפעות הטיפול ועוד.

כולנו נתקלים באתגרים ומשברים במהלך חיינו, השאלה היא איך כל אחד מחליט להתמודד איתם. אני החלטתי לבחור כל בוקר בהומור כאופציה לחיים טובים ומאוזנים יותר. כך כותב אייל אלטויל בספרו "הסרטן מת מצחוק" שיצא לאור החודש בהוצאת ספרי הבריאות "פוקוס". אלטויל (37) שחקן, תסריטאי, סטנדאפיסט וסופר, חלה לפני שש שנים במחלת הסרטן והתמודד איתה בדרך ייחודית לו: הומור.

"אני מתאר לעצמי שמי שקורא את הפסקה הראשונה שואל את עצמו: "מה מצחיק במחלת הסרטן"? אז זהו, שלא רק שיש ה-מ-ו-ו-ן דברים מצחיקים, אלא שההומור הבלתי פוסק בתקופה ההיא עזר לי להחלים מסרטן אגרסיבי ונדיר ולהחלים כנגד כל הסיכויים", הוא מוסיף.

בגיל 31 לאחר שכאבי הבטן מהם סבל החריפו, ניגש אלטויל לבדיקות והתברר לו כי חלה בסרטן ממאיר ששלח גרורות לגופו. הרופאים בישרו לו שסיכויי ההחלמה שלו נמוכים. אלטויל קיבל כמעט באותה שנייה שתי החלטות חשובות, לתעד את המאבק בסרטן ולהמשיך לצחוק, למרות הכל. את שתי ההתחייבויות הוא קיים באדיקות. הדרך המתישה שעבר תועדה במצלמת וידאו מתחילתה ועד סופה, גם בדקות הקריטיות.

ככל שחלף הזמן הפכה העמידה במטרות שהציב לעצמו קשה יותר. אלטויל לא נכנע והמשיך לתעד ולצחוק - עד שקיבל לאחר שנה וחצי של טיפולים אינטנסיביים את הבשורה שלא תיאמן: הוא יישאר בחיים - הסרטן מת.

"אני מאמין בכל ליבי שההומור היה עבורי לעורגן משמעותי בתקופה ההיא (ובכלל הוא עוגן עבורי בחיים), המיס את הפחדים שלי ותרם לגופי ולגשמי מתי במאבק הקשה הזה" הוא משחזר.

בלי צחוק

ההתמודדות עם המחלה, שצולמה בחדרי הטיפולים של בית חולים בלינסון וכללה רגעים אינטימיים, רגעי חולשה ופחד תורגמה לאחר ההחלמה והשיבה לחיים "הרגילים" למופע סטנד אפ מצליח "הסרטן מת מצחוק".

כמעט שנתיים שאלטויל נעמד מול קהל ומצחק אותם, כשהוא מדבר על המחלה שרבים לא מעיזים אף לומר את שמה.

"אני מאמין שהסיבה האמיתית שהרמתי את המופע היא שבתוך תוכי פחדתי פחד מוות. כל החיים שלי הסתכלתי על דברים בהומור, ובתקופת המחלה הייתי צריך לעשות הכי הרבה צחוקים, כדי לא לשקוע. בדיעבד טוב שהייתה לי היכולת לצחוק על זה, כי אני לא מאמין שהייתי חי היום בלי ההומור".

איך זה קרה לדעתך?

"ישנם מחקרים שמראים שהומור משחרר חומרי