

## חקירה משטרתית - איך להתמודד נפשית

חלק מההחלטות שאנו לוקחים בחיים הן הרות גורל לעתידנו והתוצאות לעיתים יכולות להיות בלתי הפיכות. משכך, לא מוזר יהיה להניח כי ייתכן ותמצא עצמך יום אחד מוזמן לחקירה משטרתית מכל סיבה שהיא, גם אם אינך אשם במאומה. נוכחות בחדר החקירות היא מעמד מביש, פולשני ומבלבל שמעורר במיוחד אצל אנשים נורמטיביים רגשות פחד וחרדה מתמשכים עד כדי פגיעה אנושה בדימויים העצמי ועקב כך גם דרדר בתפקודם היום יומי והמשך שילובם בחברה. עו"ד אסף דוק מסביר כיצד נכון לנהוג בזמן ולאחר החקירה המשטרתית.

### כיצד נכון להתמודד נפשית ומנטלית בזמן ולאחר חקירה במשטרה

כנראה שלעולם לא תחזור להיות האדם שהיית טרם זימונך לחקירה במשטרה. למרות זאת, ישנן שתי דרכים להתמודד עם הקשיים הרגשיים והמנטלים שילוו אותך בזמן החקירה ולאחריה. דרך אחת היא דרך ההכנעה והפגיעה האנושה בדימויך העצמי - מה שיוביל אותך לאבדון בכל רבדי החיים. ואילו הדרך השנייה והעדיפה יותר היא דרך תיעול האנרגיות המופנות לחרדה ודיכאון להתמודדות עם המצב וניהולו וכפועל יוצא מכך - חיזוקך לשם צמיחתך והתפתחותך האישית.

במידה וקיבלת זימון טלפוני לחקירה במשטרה, נקודת ההתחלה במסע המטלטל צפויה להתחיל כך:

**שוטר: "שלום, אפשר לדבר עם ישראל?"**

**נחקר: כן... מדבר.**

**שוטר: "מדבר אבי ממשטרת מסובים. אתה מוזמן לחקירה מחר בשעה 10:00".**

**נחקר: חקירה בנוגע למה? מי התלונן?**

**שוטר: "תבוא לכאן אמסור לך, אני לא יכול לתת לך מידע בטלפון בשלב זה".**

מאמר זה יוצא מנקודת ההנחה שהמילה "משטרה" היא בעלת ערך עליון ומקודש אצלך ולכן כאשר אתה מקבל זימון לסור לתחנת המשטרה, בייחוד כאשר לא אמרו לך בקשר לאיזה עניין אתה מוזמן ומותרים אותך במתח עד לרגע המכריע בו אתה יושב אל מול חוקר חסר סבלנות, לגלגן ומתנשא, זה מרגיש לך כאילו ומישהו קשר לך משקולת לחלק האחורי של הראש. בזמן שבוטרת עד לחקירה, גלגלי המוח מתחילים לעבוד שעות נוספות והחיים שלך כמו נעצרים מלכת ושאלות כמו "למה", "איך" ו"מה עושים מכאן" לא נותנות לך מנוח ומקננות בך לאורך שגרת היום. חשוב שתדע שזה גם בדיוק הזמן שבו אתה צריך לקחת את עצמך בידיים ולהבין שעם שועלים עליך לשחק את השועל ולהיות מספיק נבון ואמיץ לקבל את ההחלטות הנכונות בסיועו של איש מקצוע, בדיוק כפי שעשה בעבר שלמה המלך, החכם מכל אדם, והגה את המשפט: "באין תחבולות יפול עם ותשועה ברוב יועץ". בדיוק כפי שבמלחמה לא תגיע לשטח האויב ללא נשק והגנה מתאימה, כך גם בקרב החשוב בחיך על שמך ועתידיך החברתי אל מול הגופים החזקים במדינה - יהיה עליך להצטייד בהגנה משפטית ראויה.

אזרחים רבים נוהגים לחשוב כי רק עבריינים או פושעים כבדים מוזמנים או נלקחים לחקירת משטרה ומבלים שעות ארוכות ומתישות בחדרי חקירות אפלים תוך שהם סופגים השפלות מנטליות ואלימות קשה שכל תכליתה היא לשבור בכל מחיר את רוחם ולהוציא מהם מידע, גם אם שקרי, שיהווה את המסמר האחרון בארון ההליך הפלילי המתנהל נגדם. לצערנו, המציאות מלמדת והסטטיסטיקה מוכיחה כי רובם של הנחקרים במשטרה הם דווקא אנשים נורמטיביים, ללא עבר פלילי קודם, שמוצאים עצמם בעל כורחם תחת חקירה פלילית ומעצר לצורכי ראויה. ביניהם כמובן ניתן למצוא גם אנשים נורמטיביים החפים מכל אשם שנלכדו במתלעות האשמות השווא במסגרת המשחק לגריפת רווחים אישיים באמצעות הגשת תלונה במשטרה.

הסיבה לכך היא שלדאבון הלב מטרתה של החקירה המשטרתית כבר תקופה ארוכה היא לא חיפוש אחר ראיות לחשיפת האמת, כי אם חיפוש אחר ראיות להרשעתו של הנחקר. כל אדם שבא בשעריה של המשטרה ומוכנס לחדר החקירות הוא בבחינת אשם עד שיוכיח אחרת. מצב אבסורדי לחלוטין שמוביל לכך שמרבית האנשים, בייחוד אלו שזו הפעם הראשונה שלהם במשטרה, מתחילים לפתח תסריטים בראש ולהאשים עצמם במשהו עוד הרבה לפני שנפגשו עם החוקר והחלו בחקירה. אותם אנשים מתחילים להאשים עצמם כחלק ממנגנון רגשי לא פתור המלווה בדימויים תת הכרתיים שנחרטו עמוק בראשם עוד מילדותם, כדוגמת: משפטי איום בשוטרים מצד הורים לילדיהם, דרך צפייה בסצנות משטרה אלימות מסרטי קולנוע ועד חשיפה לסיפורים בתקשורת שנוטה לקבל את חשד המשטרה כאמת מוחלטת שאין בלתה משיקולים מסחריים שהרי דם שווה רייטינג. זכרו כי התנהגויות אלה הופכות אתכם לאויב הכי גדול של עצמכם משום שהן עלולות להוביל אתכם לתהום עמוקה עוד הרבה לפני שהחלה החקירה המשטרתית במקרים בהם למשטרה אין כל קצה חוט באשר לאירוע מסוים והיא עושה בכם שימוש ציני על מנת ולדוג מכם תשובות מפלילות ונוחות לה.

לרובנו, החיים מנותקים לחלוטין מעולם הפשע ולכן האמונה והציאות למשטרה הם בבחינת ערך עליון שיש לציית לו בכל מחיר. דווקא בשל כך המילה "חקירה" מיד גוררת אחריה בעיה פוטנציאלית שיש לברוח מפניה על פי תפישת עולמו, וזאת משום שחקירה יכולה להוביל במקרה "הטוב" לרישום פלילי ובושה חברתית הכרוכה בו, ובמקרה הרע לשיבה ממושכת מאחורי סורג ובריח. הבעיה היא שגם במקרה "הטוב" החקירה מסבה לרובנו נזק בלתי הפיך הן במימד הנפשי והן במימד הגשמי גם כאשר תיק החקירה נסגר בסופו של דבר. צלקות החקירה נשארות ולא נותנות מנוח וממשיכות לכרסם בתפקוד היום יומי שלנו תקופה ארוכה ולעיתים לנצח. גם במקרים בהם החקירה במשטרה "עברה חלק" או יחס החוקר אליכם היה אדיב, עדיין ימשיכו ללוות אתכם הבושה והלחץ הנפשי מהיום שיהיה וזאת עקב הדיאלוג המתמיד בשאלות "מדוע זה קרה דווקא לי?", "מה ההשלכות?", ו"אולי זה יקרה לי שוב?".

המשטרה יודעת כי רוב הנחקרים אינם מזהים עם עולם הפשע ולכן מניחה מראש שיבחרו להגיע לחקירה טרם היוועצותם עם עורך דין. הסיבה לכך נעוצה במחשבה השגויה של חלקם שאם יגיעו עם עורך דין הדבר עלול "להיראות לא טוב" או להתפרש כסוג של הודאה באשמה מצדם. חלק אחר של נחקרים לא מקבל ייעוץ משפטי בשל סיבות הקשורות לנבכי נפשם ביחס לדימויים העצמי. אותם אנשים רואים בעצם ההזדקקות לעורך דין, מעין הצהרה לכך שהם עבריינים. והחלק האחר והזניח של הנחקרים חושב לעצמו שייחקר מעט ויחזור הביתה בשלום כי מה כבר יכול להיות? לאור כל אלה, מרבית הנחקרים הנכנסים לחדר החקירות מוצאים עצמם לא מוכנים, הן נפשית והן מחשבתית, לשאלות החוקרים וכן כלל לא מודעים לעובדה שהם בסוג של דו קרב לא הוגן כאשר בסופו המשטרה מנצחת לרוב.

## הקרב על חפותכם לא חייב להיות מוכרע מראש

מרבית הנחקרים מפחדים מההשלכות של הגעה לחקירה בליווי עורך דין או שמירה על זכות השתיקה עד להגעתו. לכן, מרבית הנחקרים בסופו של יום משתפים פעולה עם החוקר אליו הגיעו ואשר לעיתים מזמין אותם לסיגריה, נותן להם לעשן חופשי בחדר, מדבר איתם בגובה העיניים, ואפילו משתף אותם בחוויה אישית על שיר שאוהב, מאכל, או סיטואציה כלשהיא מחיי הפרטיים. לעיתים אותו חוקר אף יוצא איתם להפסקת סיגריה או קפה לשיחת חולין תמימה אוף דה רקורד לכאורה, כך שהוא נוסך בהם ביטחון מלאכותי שאין להם ממה לדאוג וכל מה שיגידו הוא לאזניו בלבד. כל אלה נעשים לרוב לפני החקירה הרשמית אך לעיתים גם במהלך החקירה עצמה.

זכרו, כי זוהי העמדת פנים מלאכותית שנועדה לייצר מצג שווא של חברותיות ושאין לכם ממה לדאוג שכן הוא בצד שלכם ורוצה לתת לכם לסיים ולצאת משם כמה שיותר מהר, בעוד שההיפך הוא הנכון, יש לו אינטרס להפליל אתכם וכמה שיותר עמוק, במטרה לסמן V על התיק ולהכינו להגשת כתב אישום נגדכם. לכן "הנחמדות" הראשונית, היא סוג של ארס רעיל במיוחד שיכול לחדור אליכם אם לא תהיו חשדניים על ההתחלה. החוקר מונע מתוך מוטיבציית הרס במטרה להביא להרשעתכם בכל מחיר ומתנהל אתכם כאילו והייתם לקוחות שבסיום ההליך תצטרכו לרכוש ממנו שירות או מוצר כלשהו ולשלוף את כרטיס האשראי ובמקרה שלכם - את הפללתכם והודאתכם במעשה המיוחס לכם.

עוד זכרו, כי דווקא בזמן בו אתם מרגישים נינוחים ומשוחחרים אתם יכולים לעשות טעויות שעלולות לעלות לכם ביוקר. החוקרים מחזיקים בתרגילי חקירה שנועדו להכניס אתכם לאזור הנוחות ואז באבחת חרב לגדוע את הענף הבטוח עליו ישבתם ועל-ידי כך לגרור בלבול שיוביל להפללתכם.

עליכם להישאר דרוכים וממוקדים בזמן החקירה ולנסות ולזהות מראש מתי השאלות על הבעיות החברתיות במדינה מתחלפות לשאלות ישירות לנושא שבגינו אתם יושבים בחקירה, וזאת מבלי להתבייש או להתחמד שכן אתם נמצאים בגוב האריות ונלחמים על שמכם והמשך מיקומכם בחברה. המתינו לתגובה ממנו והישארו ממוקדים ודבקים בשלכם ובקשו לראות עו"ד לפני החקירה ולהשהות את הזמן עד כמה שניתן עד להגעתו. אל תענו לשאלות אוף דה רקורד בזמן ההמתנה במסדרון, בטח ובטח שלא בחדרי החקירות והקפידו לשמור על זכות השתיקה עד להגעתו של עורך הדין. שמירה על זכות השתיקה אינה נועדה לצורכי התנצחות עם המשטרה (שגם כך אינה רואה או עושה בטובתכם), אלא כדי לתת את הדיווח הראשוני אודות התרחיש בו אתם מוחשדים לעורך הדין שלכם שיעץ ויכוון אתכם מקצועית ועניינית בהליך מולם טרם החקירה במשטרה, זאת על מנת ולחסוך לכם מערבולת מסוכנת שתוביל לשקיעתכם מכל הבחינות כתוצאה מחוסר הניסיון שלכם בדרך קרב עימם.

כאמור, משטרת ישראל לא מחפשת לרוב אחר ראיות לחשיפת האמת אלא מחפשת אחר ראיות להרשעתו של האדם הנמצא מולה. מצב זה מביא לכך שמספיק שאדם שרוצה ברעתכם ומוכן יהיה להמציא סיפור ואף לבדות ראיות על מנת ולנקום בכם - יצליח בכך ויגרום בתרחיש הטוב להביא "רק" לחקירתכם במשטרה גם אם בסופו של דבר התיק נגדכם ייסגר, או בתרחיש הרע יגרום להעמדתכם לדין פלילי עקב עבודה רשלנית שנעשתה מצד המשטרה.

עליכם לזכור כי לחוקר יש שבבי מידע כתוצאה מגורם מסוים אשר מסר את שמכם, מה שהוביל אותו לזמן אתכם כחשודים, ועכשיו כל שנותר לו זה לחבר את שאר חלקי הפאזל בכדי לצבור ראיות להגשת כתב אישום נגדכם. זכרו והפנימו כי "שאר חלקי הפאזל" נמצאים אצלכם, אל תתפתו למסור מידע שיפיל אתכם או למסור הודאת שווא, בלי עדות שלכם המשטרה לא תוכל להמשיך במשחק השחמט, זאת כמובן במצבים בהם אין כל ראיות אובייקטיביות נוספות נגדכם. במידה ולא תתפתו כאמור החוקר צפוי להישאר עם חצי תאוותו בידו והמשטרה לא תוכל לבסס ראיות חזקות לשם העמדתכם לדין פלילי על מה שלא ביצעתם.

כיצד קורה שאדם שלא ביצע עבירה יכול למצוא עצמו אשם במשהו? זה קורה משום שהמשטרה לרוב לא אוהבת להתאמץ ולחפש אחר ראיות שישפכו אור יקר על האמת בסיפור המונח לפתחה. המשטרה אוהבת לקבל ראיות מוכנות, ואם יש הודאה מצד החשוד, גם הודאת שווא - הרי זה משובח. המציאות מלמדת שלרוב החוקרים לא מתאמצים מספיק כדי לגלות את האמת, ולמען האמת זה גם לא מעניין אותם. כל מה שהם רוצים לרוב זה לסיים את מלאכתם בתיק ולסיים את יום העבודה - לא משנה כמה נזק זה עלול לגרום לאדם שנחקר מולם.

דעו עוד, כי ייתכן ובזמן החקירה החוקרים יאיימו עליכם במעצר, תוך שהם מניחים אזיקים על השולחן ומדברים ביניהם אם לשלוח אתכם למעצר בבית סוהר או בתחנת המשטרה בה אתם נחקרים ועם איזה רכב לנסוע. כאן למעשה הם מרוויחים זמן כדי לשבור אתכם במטרה ליצור חרדה בנפשכם, כיוון ואחרי סצנה דרמטית כזאת מרבית הסיכויים שתתחילו לדבר וכך הם ישיגו את מבוקשם. ייתכן אפילו שיעבירו אתכם לחדר אחר עם חוקרים ושוטרים נוספים על מנת וליצור אצלכם לחץ, בהלה, מתח וחרדה, ושם גם תושפלו בצעקות תוך ישיבה על כיסא נמוך צמוד לקיר. נסו שלא ליפול במלכודת והמשיכו לשתוק.

ייתכן אפילו שיעצרו אתכם בפועל וישימו אתכם בחדר מעצר עם חומר אנושי מפחיד ומעוות ביותר. גם כאן זכרו שמדובר במצב זמני שישחק לטובתכם בסופו של דבר אם לא תישברו. גם כאשר מדובר במעצר של ממש או אפילו מעצר בית, גם אם מאיימים עליכם בצעקות, מרביצים לכם, משפילים אתכם כל אלו יתגמלו אתכם בקנה מידה שבאותה נקודת זמן יהיה לכם קשה לראות אותה כיוון ותרצו רק לברוח מהסיטואציה שאינה נוחה לכם באופן זמני, כדי שתתנו להם את מה שהם רוצים. חשוב ביותר שלאורך הסיטואציות המנויות לעיל תשמרו על עצמכם מפני ההתפתות ממסירת הודאת שווא שתאפשר לראייתכם להרוויח דברים שבאותה נקודת זמן נראים לכם חשובים אך בטווח הזמן הרחוק יותר יתבררו כהרסניים עבורכם.

זכרו כי חוקרי המשטרה אינם חברים שלכם וקרוב לוודאי שיעשו הכל על מנת ולהפיל אתכם, לא משום שהם רוצים לפגוע בכם אלא משום שעבודתם כרוכה בכך. המשפט "אני רוצה לעזור לך" לדוגמא הוא משפט ידוע ומפורסם בקרב חוקרים מתנשאים שתכליתו לזרות חול בעיניכם במטרה לגרום לכם להאמין להם ועקב כך לספר להם כל דבר שיוכל להביא להפלתכם. הפנימו וזכרו כי אתם דגים שנפלו לרשת שלהם והם לא ימהרו לוותר עליכם כל כך בקלות עד שלא ישיגו את מטרת החקירה שהיא כאמור צבירת מספיק ראיות להרשעתכם בדין. לאור כך, מתחילת החקירה אל תנסו לרצות את החוקרים, עמדו על זכויותיכם תהיו ביקורתיים וזכרו את המשפט הבא: הזורעים בדמעה, ברינה יקצורו.

לא משנה איזו חקירה מנהלים נגדכם, בין אם הגעתם לתחנת המשטרה בכוחות עצמכם ובין אם הגעתם עם

ניידת, בין אם שוחררתם למעצר בית ובין אם המשיכו להחזיק אתכם במעצר על מנת ולשבור את רוחכם, הסתכלו על זה כאתגר ריאליטי חווייתי ומאתגר שבסיומו ממתין לכם הפרס הגדול. הפרס הגדול הוא כמובן החופש שאין לו מחיר וסגירת התיק נגדכם בשלב מאוחר יותר. ככל שתישברו אתם מזמינים לעצמכם צרות צרורות. החיים והמוות ביד הלשון ולכן אמצו את המשפט המפורסם: "סוף מעשה במחשבה תחילה".

## קראו גם את המאמרים הרלוונטיים הבאים:

- [חקירה פלילית במשטרה - עשה ואל תעשה](#)
- [מהי חקירה תחת אזהרה ומה זה אומר?](#)
- [זכויות חשודים בחקירה באזהרה](#)
- [10 דברים שאסור לעשות בזמן חקירה במשטרה](#)
- [תרגילי חקירה - כיצד להיזהר מהם](#)
- [כיצד נכון להתמודד נפשית ומנטלית בזמן ולאחר החקירה במשטרה?](#)
- [האם רצוי שעורך דין יתלווה עם חשוד לחקירת משטרה?](#)
- [באילו מצבים רשאית המשטרה לעצור אדם וכיצד ניתן להביא לשחרורו?](#)
- [מהו עימות במשטרה והאם צריך להתכונן אליו?](#)
- [האם ישנה חובה להתייצב לחקירת משטרה?](#)
- [הזכות להיוועץ עם עורך דין טרם החקירה ובמהלכה](#)

עשו לעצמכם כלל ברזל - להיוועץ בעורך דין טרם החקירה או לשמור על זכות השתיקה עד הגעתו לתחנה

לאור החשיבות הרבה של החקירה במשטרה ונוכח ההשלכות מרחיקות הלכת שעשויות להיות לה על המשך ניהול ההליך הפלילי נגד אדם, חשוב להיוועץ עם עורך דין טרם החקירה. התייעצות משפטית עוד בטרם הגעתכם לחקירה עדיפה על פני היוועצות בדיעבד ותיקון טעויות שנעשו במהלך החקירה. כמו כן, לחקירה קיימת חשיבות מכרעת לעניין שאלת מעצרו של אדם. מעצר כידוע הוא הליך קשה מנשוא והחלטות שופטי המעצרים במקרים אלו נוטה לכף החומרה עקב הקונספציה הראשונית והמוטעית של אשמת החשוד. במידה ואתם עומדים בפני חקירה משטרתית צרו עימנו קשר בכל שעה בטלפון **052-6885006** או באמצעות [הטופס המקוון באתר](#) ונשמח לסייע ולהציע לכם מענה ופתרונות מקצועיים בהתאמה אישית. הפניה אינה כרוכה בהתחייבות כל שהיא מצדכם. סודיות מלאה מובטחת.

{\*:fast\_contact}