

יתרונות שנלוו למחלת הנפש שלי – חלק א

היתרונות שנלוו לפגיעתי:

- א. היתרונות הקשורים להתפתחות המודעות והידע
- ב. היתרונות הקשורים להשתכללות היכולות
- ג. היתרונות כתוצאה מהיותי בנם של הורים שנפגעו נפשית
- ד. היתרונות הקשורים להתפתחות הרגישות לסבל

1. הקדמה

מאמר זה עוסק ביתרונות מסוימים שבאו לעולם ונלוו לפגיעה הנפשית שבי. כתיבה זו ודאי שאינה באה לרומם לפאר ולהעלות על נס את המחלה וודאי שלא את הסבל הכרוך בה. כל שהיא מנסה להמחיש הוא את העובדה, שבד בבד עם הסבל הממושך והנורא והכאב היוקד, יש פינות מלאות אור בין תוצרי החוויה הקשה והייחודית אשר חוויתי מאז שחליתי ב-1975 ועד עצם היום הזה. למעשה, זהו גם ניסיון, כמעט בלתי אפשרי, להשוות בין צביאל הנוכחי, על עברו, כאבו ומצבו כיום, לצביאל ההיפותטי - זה שהיה חי וקיים אילולא קפצה עליו רוגזה של הפסיכופתולוגיה המסיגה אחור. האלמנטים הכואבים והמייסרים הקשורים לחולי טריוויאליים, אך דווקא על הרקע הקשה והדואב הזה נהיר לי, שאי אלו יתרונות אכן קיימים בינות לים הסבל. היתרונות ברורים ובולטים לעין הרבה פחות.

לפיכך ודווקא משום כך, מבקש אני לשפוך אור על אותם יתרונות "לא הגיוניים ובלתי סבירים", שבמבט שטחי נתפסים כפרדוקסליים. וברקע, עומדים סבלם ונאקתם של רבבות הפגועים נפשית אשר מאמר זה יהווה ניסיון קטן לנסוך תקווה בלב חבריי בבחינת: ניצוצות שקיימים גם באפלה הרבה העוטפת מסביב.

2. היתרונות שנלוו לפגיעתי

א. היתרונות הקשורים להתפתחות המודעות והידע

כיצד בא הידע לעולם? מן הסתם מפאת הסקרנות. ואיך זו באה לעולם? מן הסתם קיימת היא באדם באופן טבעי. אך מה הוא זה המגרה ומפרה אותה לחקור וללמוד? מן הסתם חסרון הידע!

אני נתקלתי בקיר אטום. מטפליי ניסו באופן שיטתי להרחיקני מידע מקצועי בתחום בריאות הנפש. לא ידעתי בדיוק למה. אבל ידעתי שכך הוא המצב. בימים ההם, כאשר החולי התרוצץ בעוז בתוכי, לא היה בי כוח להגיע בעצמי לידע בספרות. לא נותר לי אלא לחפש תשובות בכיוון אחד: בתוכי לבי ושכלי. בתוך קרביי המיוסרים ובתוך גולגולתי המוטרפת, ובנפשי החבוטה והשסועה.

במובן זה מטפליי עשו מלאכה נאמנה. האינטרוספקציה (המבט כלפי פנים) שלי הלכה והתעצמה, הלכה ותפחה. שתי וערב ניתחתי את עצמי לנתחים ונתחי נתחים. בהדרגה ידעתי את עצמי. מודעותי הגיעה לרמה נכבדת יחסית, אך תיאבוני וסקרנותי לא נעצרו לפוש. ביקשתי לבצע הכללות מעצמי לכלל פגועי הנפש ואף לכלל הגזע האנושי. אף פעם לא ידעתי אם הרעיונות שעולים בי כבר נהגו בראשו של מישהו בעבר. לפעמים אפילו ניסיתי לא לדעת זאת. כי רציתי לחשוב, לנתח, וליצור תיאוריות ללא השפעות והפרעות חיצוניות. הייתי מודע לכך, שייתכן שדרך זו אינה יעילה כלפי המציאות. אך נמשכתי בחוזקה לעבר מסלול עצמאי שכזה.

למה הדבר דומה?

לצמח שחסמו את דרכו לאור, והוא לאחר ימים רבים, מצא כוחות בתוכו לעקוף בדרך מקורית ויפה את המכשול העצום. אך משהוסר המכשול מסרב הוא לשנות את דרכו האהובה וממשיך הוא להתרפק עליה.

ב. היתרונות הקשורים להשתכללות היכולות

כבר הזכרתי שהסבל בחיי האדם עשוי לשמש כור היתוך חיובי. במובן זה, הסבל העמוק שינה אותי רבות (ואולי גם לשלילה). כאן אתעכב דווקא על השתכללות היכולת בתחום שיכול להישמע מפתיע.

בשנת 1978 צפיתי בסרט "שיגעון המוסיקה" (בכיכובו של ג'ון טרבולטה). הסרט גרם לי להאיץ תהליך שכבר היה קיים ופעיל בתוכי: התפתחות מאנייה חריפה, ומכיוון שאז לא נטלתי תרופות כלשהן, התהליך היה מואץ וחריף במיוחד. אבל בכל זאת, לפני שאושפזתי באופן כפוי בבית חולים "גהה", הספקתי לרקוד כאחוז תזזית בכל דיסקוטק שמצאתי, כמו גם בחנות תקליטים מרכזית ברמת גן. דבר שגרם להתקהלות עצומה על המדרכה. העכבות שלי, שניזונו כנראה מעברי הדתי, פשוט נעלמו. ביצעתי תנועות שנבעו מתוכי. העידוד הרב והשבחים שקיבלתי האיצו את התפתחות צעדי הראשונים "בשדה המחול". הרגשתי שיש לי כנפיים, שבאמת אני מרחף.

ואם מישהו מזלזל, שיאמר לי אם הוא יודע כמה עולים סמים המביאים לחוויה לא חוקית כזו למשך שעות ספורות. ואני הייתי באופן טבעי במצב זה, במשך שבועות רצופים, במסגרת החוק, חינם אין כסף וללא כל התמכרות פיזית!

כי איך לומדים לרקוד? האם יש מנוס מלנסות? האם יש מנוס מלהשתחרר? מלשכוח שאתה עצמך? מלחוש שאתה ציפור דרור נהדרת? ואם אין רוקדים באופן זה - האם לזאת ייקרא ריקוד ראוי לשמו? ואם לא בדרך זאת - האם תוכלו לגעת בשערי השמים, בשמש הזוהרת, בלבנה או באופל הלילה, באמצעות הריקוד?

ברור לי, שעקב השתחררותו מכבלי הסביבה המבקרת והשופטת, הרוקד מפעיל את גופו אולי לראשונה בדרך שונה ומיוחדת אשר עד לאותו יום הסופר-אגו של האינדיבידום לא הרשה לעצמו. בקבלו תגובה חיובית מהסביבה (אבוי אם לא!) יש לדעתי סיכוי רב שילמד לאמץ, לפחות חלק, מהרפרטואר החדש

שכבר נוסה בהצלחה. כך (ולעתים קרובות באופן תת-מודע) ילמד לרקוד בפועל דרך חוליו הנורא.

אך יתרה מזו, באמצעות הריקוד חסר העכבות (שכנראה נשען על כישרוני הטבעי בתחום זה) הפכתי במידה רבה לאדם הבטוח בעצמו. בתחילה רק על רחבת הריקודים ואחר גם בשאר המקומות והתחומים.

מה שרק נשאר מעט מזור. שהחולי הנפשי הביא עליי את הריקוד חסר הרסן, ואחר כך אותו ריקוד חסר גבולות עצמו הוא זה שנסך בי ביטחון וסייע להתפתחות חוסן נפשי מבורך שהיה לחד החנית אל מול אותו חולי עצמו.

עניין אחר שמצאתי עצמי עוסק בו באובססיביות רבה היה "תחום בריאות הנפש", או אולי יש להתנסח ליתר דיוק ולכתוב: "תחום חולי הנפש". במשך שנתיי כ"חולה נפש", ראיתי מול עיניי מאות אנשים פגועי נפש, אשר בדרך כלל עוררו חמלה רבה, אשר תמיד הייתה מהולה במידה גדושה של סקרנות שהייתה מציפה אותי מבפנים. שנים ארוכות התייסרתי והתאבלתי מרות. עם זאת המשכתי להתעניין, לקרוא, לבחון ולשאול שאלות בלי סוף, כמו גם ואולי בעיקר, לנסות לסייע ככל יכולתי לכל פגוע שרק היה מוכן לקבל סיוע ממני.

בשנת 1982, כאשר עברתי במסדרון של מעון היום ברמת חן, מצאתי את שושנה - אישה מבוגרת שאיתה הייתי ביחסי ידידות קרובים - שהייתה שרויה במצב של היפר-ונטילציה, בכי ופאניקה שהלכו ונעשו תכופים יותר ויותר. פתאום הבנתי שהקצב של כל התהליך שבו היא שרויה מוכתב על ידי קצב הנשימה שלה. אחזתי בידה וניסיתי ליצור איתה קשר עין. שאלתי אם היא רוצה שאסייע בידה להפסיק לבכות. אחרי כמה ניסיונות סרק היא לפתע הסתכלה בעיניי ואמרה מתוך בכי: "כן, תעזור לי." אז פקדתי בקול סמכותי: "להתחיל לנשום נשימות עמוקות". היא הייתה כמנותקת והיא לא עשתה שום ניסיון לבצע זאת. פתאום הבליחה בראשי מחשבה שנתתי לה הוראה מורכבת ומסובכת מדי. פעם נוספת ניסיתי לפגוש את עיניה הדומעות ופעם נוספת הוריתי לה: "לנשום נשימה אחת עמוקה". גם הפעם נחלתי כישלון. אבל עתה, כבר היה קשר עין (ואולי אף "קשר לב"), ואני כמעט בלי משים מצאתי עצמי מדגים מולה איך צריכה היא לנשום עמוק. לפתע היא ביצעה ניסיון קטן, עלוב ובלתי אפקטיבי

לחלוטין. מיד שיבחתי אותה מאוד. היא המשיכה להתבונן בי מבעד לדמעות הגדולות שלה ועשתה עוד ניסיון מוצלח בהרבה אשר הפסיק לחלקיק שנייה את התהליך ההיסטרי. עכשיו כמובן עודדתי בשנית אבל הוספתי עוד הוראה: "שושנה! את חייבת לנשום עמוק כמה שיותר, בסדירות ולא להפסיק. בסדר?". היא לא בזזה אנרגיה להשיב לי. במקום זאת ניסתה בשלישית. אני התחלתי לעודד אותה אחרי כל נשימה בלזוויית הדגמות חיות לאופן נטילת הנשימה העמוקה בעלת הקצב האטי והרוגע. אחרי כמה נשימות עמוקות, שההתקף ניסה לקצרן ולא הצליח, החלה נשימתה מעט להתייצב ולהירגע. עודדתי אותה להמשיך "כי את כבר רגועה ועוד רגע תהיי רגועה לחלוטין". השגחתי בפדנטיות רבה שלא תפסיק לרגע לנשום עמוק ולאט, כי הייתה לה נטייה לחזור למערבולת שממנה אך יצאה. היא נרגעה לחלוטין ואפילו חייכה לעברי. ואילו אני - הייתי ברקיע השביעי לפחות. ואז הגיעו שני רופאים שהזעקו על ידי מאן-דהו.

כמה שבועות לאחר מכן הזמנו אשתי ואני ללובי של בית מלון יוקרתי בתל אביב. שם פגשנו את בתה היפהפייה של שושנה אשר הזמינה אותנו כהכרת תודה לשבת ולטעום ממטעמי המקום.

ג. היתרונות כתוצאה מהיותי בנם של הורים פגועי נפש

שני ההורים שלי הוגדרו בזמנו כחולי נפש. שנים רבות עוד לפני שהתאשפזתי לראשונה הם כבר היו מאושפזים במחלקות סגורות. ושלא יעלה לכם עכשיו אפילו קמצוץ של סטיגמה מחורבנת. הם היו אנשים מדהימים!

בכל אופן, כאשר חליתי לראשונה, הם ממש כמעט נהיו חולים בעצמם מרוב צער וכאב. הם ידעו בדיוק במה דברים אמורים, אך התמודדו עם כאבם העז, התאוששו וניסו לעזור לי ככל יכולתם לצאת מהבוץ שבו הלכתי וטבעתי. ואל תחשבו שלעזור לבנאדם פירושו רק לעשות לו קוצ'י מוצ'י. לפעמים לעזור באמת למישהו, זה גם לראות ולהבין את מצבו המידרדר המוביל לתהום עמוקה ובעיקר לפעול בנחישות על מנת לנסות ולהצילו.

בשנת 1978 כבר הייתי אחרי שני אשפוזים פסיכיאטריים ועדיין הכחשתי את היותי "חולה נפש". למעשה, המשכתי לטעון שאני "בריא" אבל כבר הייתי בתוך תהליך חולני, הרסני ואף מסוכן ביותר. הם ידעו זאת כי הכירו היטב על בשרם הכואב את החולי הארוך. ואז בשיא ההתקף המאני. הם פנו לפסיכיאטר המחוזי והביאו לכך שאשפזו אותי אשפוז כפוי.

הם לא היו עושים זאת לעולם אילולא הכירו את המחלות הנפשיות וידעו שבמצבים קיצוניים חובה לאשפז כי עלולים להיגרם נזקים קשים ואף החרפה במצב אם המחלה לא תיבלם.

איך אתם חושבים שהרגשתי עם זה באותם ימים? כעסתי, כמובן. ואיך לדעתכם אני מרגיש היום, לאחר ששני האנשים האוהבים והנהדרים האלה עברו מן העולם? מלא הכרת תודה. ובכן, דבר אחד בטוח, מחלת הנפש של הוריי הפכה ליתרון במצב הנפשי הקריטי שבו הייתי נתון.

ד. היתרונות הקשורים להתפתחות הרגישות לסבל

רבים וטובים תיארו והגדירו את הסבל ככור היתוך. אבל מציאותו של אובייקט מסוים בכור ההיתוך אינה אומרת דבר וחצי דבר על אודות גלגולו הסופי: האם יתוקן? האם יעוות? האם ישופר? האם יוקדח?

טריוויאלי לדעתי, שהניסיון לנבא מראש תשובה לשאלות אלו הוא כמעט בלתי אפשרי. אבל בעניין אחד סבורני שייתכן קונצנזוס מלא ורחב: הסבל העמוק והממושך צפוי לתת את אותותיו הקשים באובייקט. ולשאלה עד כמה הדבר יבוא לידי ביטוי חיצוני בולט וברור - כנראה רק לאלוהים הגדול פתרונים.

אחד הממדים שהשתנו בי ככל שסבלתי והתייסרתי, הוא תחום הרגישות לזולת הסובל. נכון, רגיש אני במיוחד לסובלים בנפשם ועוד יותר לסובלים שסבלם דומה לשלי ונקל בידי להזדהות עימם. אבל יכול אני להכריז בביטחון רב, שגם יחסי לסבל בכלל השתנה מן הקצה אל הקצה.

אלוהים ציווה לבני ישראל: "זכור כי גר היית בארץ מצרים". אני באמת לא יכול לשכוח, ולבי נכמר ונפשי יוצאת אל כל סובל הכורע תחת נטל העומס הרגשי. יודע אנוכי, שלא הייתי כה רגיש וכואב דווקא לסבל הנפשי אילולא פסעתי שנים ארוכות עד מאוד, כפוף ועמוס כאב, בויה דלורוזה הנוראית שלי.

יתרונות שנלוו למחלת הנפש שלי - חלק ב

היתרונות שנלוו לפגיעתי:

ה. היתרונות הקשורים להיכרות ולנישואים

ו. היתרונות הקשורים לראיית העולם

ה. היתרונות הקשורים להיכרות ולנישואים

ברצוני להבהיר מראש מעבר לכל ספק, שאיני בא לטעון שיש יתרון כלשהו למי שפגוע בנפשו בתחום ההיכרות ו/או הנישואים. בדרך כלל המצב הוא בדיוק הפוך, ואפילו הפוך לגמרי.

אלא שמבקש אני להביא בזה את המקרה הפרטי שלי, כמי שמסלול חייו החולני הביא, לצד כמה צרות צרורות, גם כמה מתנות יפות מאוד, שאילולא ההתנהלות במסלול החולי, כנראה לא היו באות לעולם. לפחות לא באותה דרך.

פרק א

בשנת 1977 הייתי בחור בן 21, עם פרופיל 21. שני אשפוזים פסיכיאטריים קשים היו מאחוריי. זמן מה, אחרי כל אשפוז הרגשתי שאני "בריא" לחלוטין והכחשתי את היותי "חולה נפש". כיוון שכך, ביקשתי להתקדם מהר. כיום אני יודע שהייתי חייב להתקדם לאט, באורך רוח ובאופן רצוף ונטול זעזועים מיותרים במסלול השיקום שהוצע לי. אבל במקום זאת, נרשמתי ללימודי חשבונאות באוניברסיטת בר-אילן, והתקבלתי מבין רבים מאוד. בסוף 1978, עוד לפני תום השנה הראשונה, כבר הייתי מאושפז בצו אשפוז כפוי בבית החולים גהה. ממש מאיגרא רמא לבירא עמיקתא.

ובנקודה זו אני שואל אתכם הקוראים: האם יכולים אתם לתאר לעצמכם אדם שלכאורה מצליח, למרות עברו, להתחיל ללמוד בסמסטר א' באוניברסיטה מקצוע מכובד ומכניס מאוד כחשבונאות, ובאמצע סמסטר ב' מוצא עצמו מאושפז בכפייה בבית חולים לחולי נפש? אכן, ירידה רצינית בסטטוס. אך בסופו של דבר, "מעז יצא מתוק". האשפוז הוא ב"גהה" קיבל אצלי משמעות כבירה. כי בזכות אחת המאושפזות הדיכאוניות במחלקה, שאותה עודדתי מעט בראותי את מצוקתה, הכרתי את אשתי הראשונה. מעשה שהיה כך היה:

אותה אישה דיכאונית ביקשה להכיר לי את חברתה. כיוון שזו הייתה שכנתה במקום מגוריה, חשבה הדיכאונית שחייבת היא לברוח מבית החולים על מנת ליצור קשר עם המיועדת. במשך כמה ימים שמעתי שנגנבים בגדי נשים במחלקה. אחר כך התברר שדידתנו גנבה מכל הבא ליד, התלבשה כגברת, ויצאה לעולם הרחב עם זרם המבקרים.

היא שכנעה את חברתה, לבוא לבקרה בבית החולים, ואחרי שמילאה שליחות זו, חזרה על עקביה כמו ילדה טובה לבית החולים. מיום שחזרה והכניסה אותי בסוד העניין, התחלתי אני לצפות לבואה של חברתה, מתוך אמונה שהיא נועדה לי (כזכור, עוד לפני שדיברתי עמה מטוב ועד רע). ויום אחד היא באה, ולמרות הפיג'מה הכחולה שלי, שלא הייתה בגד הולם ביותר למעמד מעין זה, ולמרות העובדה שהמקום "לא היה רומנטי ביותר" בלשון המעטה, ואני עדיין הייתי אפוף

שרידי חולי ונתון להשפעות הקטלניות של הכימיקלים, נוצר "קליק" ראשוני ומבטיח. המשכנו להיפגש כשיצאתי לחופשות מהמחלקה הסגורה עד לשחרורי הסופי מבית החולים. לאחר כשנה וחצי התחתנו. ברבות הימים נולדו לנו ארבעה ילדים שיהיו בריאים.

וכתוב במקורותינו: "רבות מחשבות בלב איש". ובאמת שואל אני את עצמי ואתכם: מי יוכל לצפות את נסתרות העולם ודרכיו הנפתלות? ומי יכול לחשוב, שלפעמים, כדי למצוא זיווג יש להתאשפז בבית חולים פסיכיאטרי תחילה?

פרק ב

בשנת 1996 עברתי טיפול פסיכולוגי קשה. הציעו לי לנוח מעט במעון היום ברמת חן. ראו מה קרה כתוצאה מאשפוז זה (הראל הוא צביאל ואיילת היא דליה):

"במעון היום ברמת רחל פגש הראל אישה יפה ושמה איילת. היא שוחררה מהמעון זמן קצר לאחר הגיעו לשם, ובכל זאת נוצרה ביניהם ידידות. היה להם הרבה מן המשותף - גם היא הייתה אינטליגנטית, מלאת חיים ואופטימית וחוותה מנה גדושה של סבל.

יום סגרירי אחד מצא את עצמו נוהג ללא מטרה מיוחדת בכבישי תל אביב. מאז שהוחזר לו רישיון הנהיגה נהג לעתים לשוטט בדרכים ללא מטרה. הוא כבר היה בדרך המובילה אל מחוץ לעיר, כאשר לפתע ביצע סיבוב פרסה וחזר לרחובות הכרך. כאשר זיהה את מחוז חפצו החנה את מכוניתו הקטנה.

הראל טיפס במדרגות, אוחז בידיו עותק של ספרו החדש, שעליו הייתה גאוותו. הוא נקש בעדינות על הדלת הלבנה, שעליה התנוסס שלט קטן שהכריז בצניעות רבה על דיירת הבית. איילת פתחה את הדלת במאור פנים. הוא פתח ואמר כמה מילים בנאליות ("במקרה הייתי בסביבה, אני מתנצל שלא הודעתי מראש, הבאתי לך את הספר שלי במתנה") לאחר שהגישה לו קפה, סיפר לה

כי הוא עובר תקופה קשה מאחר שעניין הגירושים הוא סופי ומוחלט ואין עוד דרך חזרה.

איילת הופתעה לשמוע את הבשורה על אודות גירושיו הקרבים. אמנם מדי פעם שיתף אותה בקשייו, אבל היא תמיד הביעה תקווה כי יעלה בידו לשקם את נישואיו. היא ביקשה לעודדו בשעתו הקשה, ועל כן פלטה בבדיחות דעת: "אין דבר, לא נורא, אני אהיה אשתך השנייה". שניהם פרצו בצחוק של מבוכה.

בתוך תוכו התרגש מאמירתה, קיווה שהלא-מודע שלה לא יאכזב. מאוד רצה ביקרה. בסיום ביקורו החטוף נענתה להזמנתו לצאת לרקוד עמו בסוף אותו שבוע. שניהם אהבו לרקוד. במהלך הערב שבו פיזו על רחבת הריקודים נבטו בקרבם רגשות רומנטיים, והוא שמח למצוא מקלט בין זרועותיה. החודשים חלפו, והרומן עם איילת התהדק. בהדרגה אך בהתמדה החל אורה של האהבה לגרש את החושך ואת הזעם שיקדו עוד ימים רבים. אט אט נסוגה הקללה הרגשית, שאולי לא תיעלם כליל לעולם.

מאחר שגם אשתו דאז הייתה מעוניינת בתהליך גירושים קצר שייעשה בהסכמה, נערכו ההליכים לשביעות רצון שני הצדדים. כך מצא עצמו הראל גרוש, וחובותיו וזכויותיו עוגנו בהסכם משפטי, שאותו הקפיד לקיים.

השפעתה המבורכת של איילת - שבאה יחד עם הפסקת ההתערבויות הטיפוליות - סייעה בידו לשפר במידה רבה את יחסיו עם ילדיו, אשר כתוצאה ממצוקותיו בשנים האחרונות חוו חסך הורי מצדו.

מוחו היגע של הראל החל להירגע. הוא היה מאוהב באיילת ורצה בה כאשתו לעולמי עד. החופה נערכה בשלהי האביב במעמד בני המשפחה הקרובים ביותר.

כעת היה הראל מסוגל לטעום גם ממנעמי החיים. עם זה, הוא ידע בבירור כי כל עוד נשמה באפו, לא ישכח את העוולות ולא ירפה מכל פשעי הטיפול הנפשי, שעליהם כיסתה אהבת המטופל".

ג. היתרונות הקשורים לראיית העולם

אני מאמין שהחוויות שעובר אדם בחייו משפיעות, במודע או שלא במודע, על ראיית העולם שלו. לפיכך, אדם כמוני שחווה חוויות נפשיות עמוקות וכואבות, בודאי הושפע מהן רבות.

למשל, "הרגע" התקדש בעיניי. אותו רגע חמקמק בהווה. עתה אני מסתכל על המציאות כאשר כל מערכותי שלוות ורגועות באופן יחסי. ברגע זה אני שפוי. רגע שבו איני מתייסר ייסורי שאול. שבו נפשי אינה מרחפת בין שמים וארץ, רדופת אימה וחרדה. שבו ה"אני" פנוי להתבונן ולהתמודד ללא הפרעה. הרגע הזה - כל רגע כזה. קדוש בעיניי.

אבל גם עברי אינו מרפה: הוריי המתאשפזים בילדותי, המחלקות הסגורות, הטיפולים בנזעי חשמל, הזריקות, הגלולות ותופעות הלוואי. הייאוש, העליבות והבדידות. המכות היבשות, הקשירות הממושכות והשירותים המטונפים תמיד. הכלימה, התסכול, רגשות האשמה והנחיתות, וכן ההכרה המכה בך שאתה נחשב למעשה "פסולת החברה". והסטיגמה שבלב וגם זו שבפועל, ואחרי הכול הרגשת הקבס, הבחילה ממך עצמך וממה שנקלעת אליו. וכעת אמרו לי מי המטפל שיתריס בפניי: "כאן ועכשיו - התמקד רק בהווה".

והחלומות המקושרים תמיד לעתיד. אלו שמחזיקים אותי. אלו שממלאים את כל המצברים שלי. אלו שפרנקל הדגול הכניסם למילה קטנה אך עצומה. אלו שהם **המשמעות** של קיומך ברגע הקדוש שהוא השייך תמיד רק להווה.

ראיית העולם של "חולה נפש מתקדם" כמוני חייבת לקחת בחשבון את העבר על כל מוראותיו, את ההווה על אפשרויותיו, כמו גם את העתיד על כל סכנותיו ותקוותיו הזוהרות כמגדלור על פני המים שכל רגע עומדים לסעור.

ראיית עולם כזו חייבת להיות יעילה אחרת - המחלקה הסגורה בפתח. חייבת היא לדחוק מטה כל אלמנט שאינו משרת ככל האפשר את המטרה העליונה - הלוא היא בריאות הנפש.

כבר שנים מספר שכסף, שררה, כבוד ושאר ירקות, נדחקו בי בכוח רב מטה מטה, במורד סולם העדיפויות הפנימי שלי. רק ההישרדות הפיזית עומדת אצלי במקום מעט גבוה יותר מבריאות נפשי. כי אם יש לנו אויב גדול וחזק ונורא - האם לא נקצה לו מקום מיוחד בתודעתנו? שהרי אם נזלזל בכוחו הרב - האם לא יבלענו חיים?

כי כתוצאה ממה שעברתי מגיל 19 ואילך הפרופורציות שלי השתנו לחלוטין. עניינים שנחשבים חשובים מאוד לאנשים "בריאים", עבורי הם משניים. לא משניים באמת שהרי אני אדם כמו כולם, אלא משניים יחסית לשאלת השפיות כרגע, והשפיות מחר בבוקר, והשפיות בחודש ובשנה הבאה. כלומר, אני מודע היטב למתנה שיש לכל אדם בריא בנפשו וכפועל יוצא ממודעות זו גבולותיה של ראיית עולמי רחבים יותר. הם כוללים גם את מחוזות השיגעון. הם משנים את כל היחס שלי ל"חיים הנורמטיביים", שהרי השיגעון הוא כוח רב עוצמה, שבהכרח משפיע אף על יחסו של הפרט הפגוע בנפשו לחייו הרגילים גם בזמני רמיסיה.

עם זאת, גם אצלי יש יוצאים מהכלל. בסדר העדיפויות שלי הדאגה לקבוצה - קבוצת פגועי הנפש בישראל, עלתה ביוני 1993 למדרגה גבוהה יותר מבריאות נפשי, כאשר למרות הסכנה הרבה שאכנס להתקף (שאכן בא עליי בעוצמה, כפי שחששתי) התעקשתי שהתוכנית "קשר משפחתי" בהשתתפותי אכן תשודר בטלוויזיה מפאת חשיבותה לכל הקבוצה הכואבת הזאת.

כאמור, כאבתי את כאב חבריי לסבל, הבנתי את מצוקתם וביקשתי לסייע להם ככל יכולתי. אך תמיד התייחסתי לכל פרט על פי דברי חז"ל: כבדהו וחשדהו. מפני שגם בין החולים יימצאו לעתים אלו אשר אימצו לעצמם התנהגות רופסת ותלותית, עצלנית ומשנוררת, פוגעת ואף מרושעת. אף שאיני במעמד שבו אני רשאי לשפוט מישהו, איני רשאי מבחינתי שלא להבחין ולעתים אף לגנות התנהגות קלוקלת ודוחה, קל וחומר שלא לעודדה. כאשר חוויתי את הסבל, ניסיתי להיות מתוחכם ויעיל אל מול פני המציאות והתחלתי לדרוש מעצמי להתקדם ולהתפתח עוד ועוד. אך כלפי אחרים וכלפי העולם כולו, הלכתי ונעשיתי מתון והומני יותר. אחד שמבין וכואב ומבקש את טובת הכלל והפרט. נעשיתי רגיש במיוחד לטובתם של העלובים מכול: "פגועי הנפש". ואיני מכנה

אותם כך מפני שחלו וסבלו, אלא מפני שאינם מאורגנים, ואינם יכולים להיאבק באופן יעיל אל מול חברת ה"בריאים". כי מדינת ישראל של היום מקפחת אותם ופוגעת בזכויות האדם האלמנטריות שלהם. והם כופפים ראשם וחוטפים ותמיד רק נפגעים ואינם יודעים להחזיר מלחמה שערה, גם כאשר ברור לחלוטין שעוול משווע נעשה להם.

וכאשר קראתי בפעם הראשונה שבמוחו של האדם מאה מיליארד תאים, ניסיתי לתרגם זאת למונחים טכניים ומכניים. מיד התברר לי שכל המהומה והתכונה והמורכבות שלכאורה מצויות בנאס"א (סוכנות החלל האמריקנית), הנחשבת כיום לפאר התחכום האנושי, הן כגרוטאה ישנה ועלובה ביותר בהשוואה למוחו של כל אימבציל. שלא לדבר על מוחו של גאון. ואם שם מועסקים טובי המוחות סביב אותן "מכונות פשוטות", הרי שסביב אדם שנפגע בגופו ו/או בנפשו חייבים להיות ולטפל מוחות וכוחות נפש לא פחות מתוחכמים ומעולים. וצריכים להינתן אמצעים רחבים.

נראה לי שכיום האנושות כולה חולה בנפשה. היא איבדה את המצפן. בהיותה חסרת משמעות, או שהמשמעות עלובה, שטחית וחסרת ערך עמוק ומשמעותי. היא אמנם ממשיכה בהתמדה לצמוח מבחינה טכנולוגית, אך יותר ויותר מתברר לכל מי שעניינים לו בראשו, שרוח האדם, המוקפת טכנולוגיה משוכללת, נותרה חלושה ופגועה ללא משימה ראויה לציון.

אפשר ומותר ואף חשוב לחפש תשובות מדעיות בחלל החיצון. אי אפשר ואף מוטעה לחשוב ששם מצויות התשובות לאיכות החיים בינינו ולמשמעות קיומנו כבני אדם על פני כדור הארץ. אם הייתי מקיש מחיי לחיי האנושות, הייתי אולי מזכיר את התקופה בחיי שבה חשבתי שאם אצליח לקבל תעודת מתכנת מחשבים אהיה המאושר באדם. אכן, כעבור חודשים אחדים קיבלתי את התעודה המיוחלת, אך כתוצאה מאירוע זה חיי לא השתנו באופן משמעותי. כדי לשנותם באמת, ולו במעט, חייב הייתי לרדת למעמקים גדולים הרבה יותר בתוך תוכי ולהשקיע אנרגיות אדירות מסוג שונה לחלוטין.

כי ברצותי שינוי אמיתי, הייתי חייב לצלול לתוך נפשי, ולאפשר לרגע החמקמק בהווה להחזיק בידו של חלום העתיד, בלא שהעבר ישים למהלך זה רגל. בכל זאת, מתוך זהירות רבה אני אופטימי ביחס לגורל האנושות.

יתרונות שנלוו למחלת הנפש שלי - חלק ג

1. היתרונות שנלוו לפגיעתי:

ז. היתרונות הקשורים להתבגרות הנפשית

ח. היתרונות הקשורים לגילוי ומימוש תחושת הייעוד

ט. יתרונות החשיפה

2. סיום

ז. היתרונות הקשורים להתבגרות הנפשית

במהלך כעשרים שנות היותי מוגדר כנפגע נפש הכרתי מאות פגועי נפש על חוויותיהם הקשות, המפותלות והמיוחדות. כמו כן הכרתי אנשי מקצוע רבים - פסיכיאטרים, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, אחיות, מרפאים בעיסוק ומרפאים בתנועה, באמנות ואף במוזיקה וכו'.

אין זה נכון שלא חוויתי רגש עמוק בשנים קשות אלו, אין זה נכון שלא הפנמתי, אין זה נכון שלא גדלתי והגעתי לתובנות. עולמי היה עשיר מאוד גם בתוך בתי החולים ובמחלקות הכי סגורות.

יכול אני לדמיין לעצמי את החיוך הזעיר שאולי מסתמן בקצות השפתיים, בעקבות מחשבה כגון "ביג דיל, חוויות ממחלקה סגורה. האם לא עדיף איזשהו

טיולון מסביב לעולם?". לדעתי, יש להבין שראשית אין שום ניגוד אלא השלמה בין הטיולים הנ"ל. שנית, יש לזכור היטב שמסע אדיר פנימה לתוככי נפשנו, פעמים רבות יהיה עמוק יותר, ארוך יותר, מפותל יותר, ואם נזכה לכך גם מועיל יותר, מכל מסע פיזי שנצליח לבצע על גבי פניו של כדור הארץ החביב שלנו.

אבל נכון, לכל מסע יש מטרה משלו ורווח (והפסד?) הצפויים ממנו. לא הכרתי בימים ההם את מטרת המסע. ואילו כיום אני יודע שאחד הרווחים החמקמקים ביותר לזיהוי שהיו לי במשך השנים מתמצה אולי במושג הכוללני: "ההתבגרות הנפשית".

איני מתכוון כאן רק לתכונות מסוימות שעוצבו, שופרו ושוכללו ברבות הזמן, אם כי גם זאת אירע ממש בגדול. אבל כוונתי דווקא לממד הניסיון שעליו כידוע אמרו חז"ל: "אין חכם כבעל ניסיון". ופה אני שואל את עצמי מה הייתה הגדרתם של חז"ל לתואר "חכם"?

ונזכר אני שבאמרה אחרת הם נותנים תשובה לכך: "חכם - עיניו בראשו". וכי למישהו בעולם עיניים שאינן בראשו? אלא שאולי צריך לבאר: "חכם שעניו המסתכלות במציאות ומצויות באינטראקציה מתמדת עם שכלו" (אשר חז"ל בשפתם כינו אותו "ראשו"). ואני מבין שדובר בראייה עמוקה, המקשרת ומפרשת של העולם, שבשפה העברית המתחדשת יש לכנותה בפשטות ובקיצור: תובנה.

כאשר אדם מצוי בסכנה, רצוי שיחדד את כישוריו, "וישלח" את הטובים שבהם לפניו על מנת שיסייעו בידיו בהתמודדויות הניצבות בדרכו. אני נטיתי מטבעי לשלוח קדימה את שכלי. אימצתי את ראשי ההומה בסערת הרגשות לקלוט, לבאר, לנתח ולהסיק מסקנות אל מול פני האויב האיום, הבלתי נשמע והבלתי נראה.

החוויות, קשות כקלות, באו עליי בצרורות מרצוני ובעיקר שלא מרצוני. ניסיתי בכל עת להבין, לפרש ולנתח את "מחול השדים" שלעתים התרחש סביבי. בהחלט סביר מאוד בעיניי, שהחשיבה האינטנסיבית המלווה בפעילות עשירה ומפותחת של התאים האפורים שבגולגולתי השפיעה עליי לפחות ב"משהו".

לעניות דעתי, אותו "משהו" אינו אלא תהליך מואץ, נהדר ואדיר אם כי כואב ללא גבול - שכינתיו לעיל "התבגרות נפשית".

כאן, אסוציאטיבית, עולה בדעתי השוואה אחת בלבד: ההשוואה ללידה. אלא שאיני יודע בדיוק למי אשווה עצמי: לתינוק, לאם, לשניהם לסירוגין, או לשניהם גם יחד?

ח. היתרונות הקשורים לגילוי ומימוש תחושת הייעוד

לאחר הדברים דלעיל, מיותר אולי להסביר את חשיבותה של המשמעות בעיניי. עבורי היא המהות הקסומה הנוסכת כוחות בקיומי.

בשנת 1988 לערך חדרה בי ההכרה שקבוצת הפגועים בנפשם בישראל אינה מאורגנת ובכך חשופה לפגיעה מגורמים שונים. נוכחתי שאין איש אשר יש בכונתו לנסות ולתקן מצב זה. התפלאתי במקצת, כי מדובר בקבוצה המונה יותר מ-100 אלף איש.

אמרתי לעצמי שאם לא אקום ואעשה מעשה - מי האיש שיעשה זאת. ידעתי מיד אינטואיטיבית את התשובה: "כיום באמת אין איש". ואני למדתי מפי אבי בגיל צעיר מאוד את מאמר חז"ל המחנך לראש גדול: "במקום שאין אנשים השתדל להיות איש". אבל לא יכולתי לתת תשובה לעצמי בפסקנות ותכף ומיד. ימים ולילות התחבטתי בשאלה וחרדתי מפני העול. חששתי מפני ההתמודדות העצומה, ולכן דחיתי את האמת שכבר פיעמה בחוזקה בקרבי.

אחדים יאמרו, שתהליך כגון זה הרואה בבירור שליחות נעלה בכל העניין הוא כולו בבחינת עורבא פרח. אבל בלי קשר לשאלת האמיתות של "השליחות הספציפית הזאת" נשאלת שאלה הרבה יותר חכמה ומקיפה: כיצד נטילת שליחות כזו מצדי הועילה לבריאות הנפש שלי? אפילו אם היא רק "טריק סוגסטיבי" מתחילתה ועד סופה?

הבה נבחן זאת קמעה. ראיתי בשליחות זו ביטוי כלשהו של רצון האלוהים (כאן, מצד אחד, נא לשים לב עד כמה מסוכן לחולה נפש לטעון טענה מעין זו בהשוואה למשל לאדם דתי, אך נא לזכור שבאתי מבית דתי ו"רקדתי על שתי החתונות"), כי אין מישהו אחר שיסייע לאותם פגועי נפש הפזורים בכל רחבי הארץ.

תפיסה זו, בין שהיא אמת ובין שהיא פנטזיה שיצר מוחי, הביאה לגיוס אנרגיות עצומות ורבות מתוכי, אשר יודע אני, ללא שום ספק, שהפיקו את המיטב שבי. עד כדי כך, שאיני זוכר תקופה בחיי, מלבד אולי בילדות, אשר בה הייתי כה אינטנסיבי, פורה ומרוצה מפעילותי וממהלך חיי בכלל. במילים אחרות, מבחינתי תפיסה זו הייתה יעילה במובן זה, שהלוואי שכל אדם יכול היה לייצר לעצמו "בלוף" כזה העומד כה איתן במבחן המציאות.

מה קרה לי כאשר נעשיתי מודע לייעודי? ראשית, חשתי צורך רב לפעול. שנית, לא ידעתי בדיוק איך. שלישית, התחלתי לחפש דרכים. ורביעית, כאשר רק אלתרתי משהו, התחלתי לפעול. חמישית, אני פועל עד היום ללא לאות. האנרגיה שלי פשוט לא נגמרת. אם כי, אין כוונתי בזה שאני במצב היפו-מאני. אני יציב עד כמה שזה אפשרי מבחינתי, אבל אני שופע חיוניות ופעיל וגם שומר על עצמי מכל משמר. מעולם לא חוויתי חיוניות מבורכת מעין זו. הייעוד, השליחות, או בלשוננו של ויקטור פרנקל: המשמעות, מפעמים בי כבר כעשרים שנה ברציפות ובקול תרועה. טוב יותר מכל תרופה בעולם. טוב יותר מכל סם מרץ שיוצר (אף כי מעולם לא ניסיתי). למי שמסוגל לעלות על גל טבעי מעין זה - אני ממליץ בכל לב! אם כי כמובן, עם אצבע על הדופק ובזהירות מרבית.

תחושת הייעוד הנפלאה הזאת עושה דבר נוסף. היא מנתבת את הכוחות לכיוון מתגמל ופורה. בכך, לדעתי היא מביאה לקיומו של מעגל פעילויות פרודוקטיביות בתחומי החיים האחרים. כי מי שיש לו סיפוק מפני "שחיי מלאים עד אפס מקום", יעשה גם כל דבר אחר במלוא החשק, האין זאת?

כאן ברצוני להדגיש: גם תחושת ייעוד ברורה, אמיתית מושפעת מהצלחות וכישלונות אבל לא עליהם היא עומדת. בהחלט ייתכן שהשליחות מסתיימת

בשלב כלשהו. אז, מן הסתם, יש לנסות למצוא שליחות חלופית - מניסיוני כדאי למצוא מהר.

ט. יתרונות החשיפה

החשיפה מתוך אידאל הביאה לי מתנות טובות רבות, ולמרבה ההפתעה לא ניזוקתי ממנה כלל. ההכרה בייעודי כפי שאני תפסתי אותו, הביאה לכך שב-1993, עוד לפני שהיו התארגנויות צרכנים בתחום בריאות הנפש, הופעתי ב"קשר משפחתי". שם רואינתי על ידי הפסיכולוגית זיווית אברמסון במשך חצי שעה.

בעצם ביקשתי יותר מכל דבר אחר, לשבור את הסטיגמה כלפי אנשים שנפגעו נפשית. וזאת גם הסיבה שבחרתי במודע להציג את עצמי לא כ"פגוע נפש" ולא כ"נפגע נפש" ולא כ"מישהו במשבר", אלא השתמשתי בכוונה בשם המפורש: "חולה נפש".

רציתי להתקיף את מוחם של הצופים. רציתי שהצופים ישאלו את עצמם: "איך זה יכול להיות שהבחורצ'יק הזה הוא גם 'חולה נפש' וגם נותן תצוגה כל כך מוצלחת פעם אחר פעם? רציתי להביאם למצב שבו יודו, לפחות בינם לבין עצמם, שכנראה הם אינם יודעים ומבינים, ובוודאי לא מסוגלים להגדיר בדיוק מהו למעשה "חולה נפש", אף שרבים מהם ממהרים להשתמש במונח הזה. רציתי להביא את החברה למצב שבו תודה בבורותה, אך גם רציתי לעודד את קבוצת האנשים המכונים "חולי נפש" לקום, להתארגן ולעמוד על זכויותיהם.

במשך השנים נחשפתי עוד עשרות פעמים באמצעי התקשורת השונים ועקב החשיפה יצרו איתי קשר אינספור אנשים שחזקו את ידיי, וחלק מהם אף שטחו את בעיותיהם בפניי. ניסיתי לעזור להם ככל יכולתי ואף נעזרתי בהם רבות. אך הרווח העיקרי מהחשיפה היה בעיקר כפול: גם העלאת הנושא לסדר היום הציבורי בפעם הראשונה, וגם תחילתה של התארגנות ראשונית של המתמודדים בישראל.

2. סיום

כל מה שכתבתי נכתב מתוך רעיון ערטילאי שאולי יש גם צדדים נאים בשולי אותו חולי ארור. ולא חשבתי שארבה כל כך סעיפים ודברים. ואולי מי שירצה, יוכל ללמוד שאם רק יחפש, יוכל למצוא גם את הטוב שבמהלך חייו. שאם לא כן בוחר הוא במו ידיו לחיות שפוף ראש כל הימים. ואילו האמת היא שאם נשתדל למצוא אור קטן, בסוף ימצא לנו אור גדול.