

מתמודדי הנפש נחשפים | במשך שנים חמקנו מהם,

בעד

חששנו להתקרב אליהם ולדרוש בשלומם.

הנפש

עכשיו הגיע זמן הווידוי. מסמך מטלטל

חנינה

הם היו 'כמו כולם'

עד ההתפרצות הגדולה ששינתה את חייהם וגורמת להם ולסביבתם סבל אדיר | אחרי שנים שהמגזר החרדי מתקשה להתמודד עימם - מתמודדי הנפש נחשפים ומדברים על הכל: על הסטיגמות, הקשיים באשפוזים הפסיכיאטריים, על הקושי בשידוכים ועל השאיפה לחולל שינוי | מה אנחנו יכולים לעשות כדי לעזור להם? | חשבון נפש

חננאל שפירא

נסה להיזכר ביום בו הגעת למרפאת השיניים כדי לעבור טיפול שורש". את סדנת הדמיון המודרך הזו עורך לי ר' מנחם פיש, אחד הפעילים הגדולים בחברה החרדית למען מתמודדי הנפש, ומתמודד נפש בעצמו. "איך הרגשת שנייה לפני שהכניסו לך את המחט אל תוך השורש כדי להרדים אותו?" הוא ממשיך. "זוכר את הפחד, את הלחץ ואת החרדה?"

הוא משתתק, מוודא שנכנסתי אל תוך התחושה המצמררת והנוראית ההיא. ורק אז ממשיך. "התחושה הזו שעברה בך למשך שניות קצרות, עד שהשן נרדמה, היא רק שנייה אחת מתוך התקף חרדה שיכול להימשך שעות ארוכות – ולעיתים אף ימים – אצל מתמודד נפש".

כאשר פיש מדבר, ניכרת ההתרגשות בתווי פניו. "אני אומר לך את זה עם דמעות בגרון", הוא מחדד, "אנשים לא מבינים מה עובר עלינו, הם בכלל לא קולטים עם מה אנחנו מתמודדים. אני יכול לומר לך מההיכרות הכי קרובה שיש לי עם עולם מתמודדי הנפש, שהקושי הגדול ביותר שלנו הוא בגלל שהמחלה שקופה לגמרי, ובשונה מכל המחלות בעולם, אף אחד לא יכול אפילו להבין באיזו מצוקה אנחנו נמצאים. "אדם מבחוץ, לעולם לא יוכל להבין מה זה אומר לעמוד במרכז אולם אירועים, לקול מצהלותיהם של אנשים, כאשר התחושה שלך היא בדידות מוחלטת; הוא גם לא יוכל להבין מה זה אומר להתאשפז בבית חולים פסיכיאטרי, כאשר ברור לך מתי אתה נכנס, אך אין לך מושג מתי אתה יוצא, ואיש לא יכול להבטיח לך שיהיה בסדר, כי באמת אי אפשר לדעת, וייתכן שההתקף הפסיכיאטרי שאתה חווה ימשיך וילווה אותך כל חיך".

ר' מנחם פיש אינו מסתתר מאחורי שם בדוי. "למה שאתבייש בהתמודדות הנפשית שהקב"ה נתן לי?" הוא שואל. כך גם המרואיינים האחרים בכתבה שלנו, אשר חלקם אמנם העדיפו לשמור על אנונימיות חלקית, אך פרשו את סיפוריהם באופן המדויק ביותר, ללא כל שינוי בפרטים.

זה המקום לציין, כי בתחילה, כשניגשתי למשימה, שיערתי ש"האנשים בעלי האבחנה הפסיכיאטרית" שאני עומד לפגוש, הם כאלו שהחיים הכריעו אותם, והם מתמודדים עם הקשיים האפלים ביותר שקיימים באנושות. עד כה שמעתי רק

מרחוק על ה'דיכאוניים' או ה'סכיזופרניים', והמחשבה על כך שאנו עומדים להיפגש באופן ישיר, הבהילה אותי למדי. אבל אז זה קרה, ויום אחר יום יצאתי להכיר את מתמודדי הנפש החרדים, להביט ישירות אל תוך עיניהם, ולהתוודע לסיפורי חייהם האנושיים עד כדי כאב. רק אז התחלתי לקלוט עד כמה מדובר לעיתים קרובות באנשים סטנדרטיים שמנהלים שגרת חיים כמעט זהה לשל כולנו. אלו אנשים שחלקנו נפגשים איתם ביום-יום ולא מעלים בדעתנו עם איזה מטען כבד הם מתמודדים.

רק אז התחלתי לקלוט את העוול הגדול שנעשה להם על ידי החברה, כאשר אנשים לא מעלים בדעתם את ההערצה הגדולה שאנחנו אמורים לחוש כלפי ההתמודדות שלהם; אנחנו לא מבינים עד כמה הם יכולים להוות מקור השראה לכולנו.

שלום לך 'דיכי'

את ר' יעקב, יהודי בשנות ה-30 לחייו, אב למשפחה לא קטנה, אני פוגש בשעת בוקר מוקדמת יחסית, אך מבחינתו זה כמעט אמצע היום. מדובר באחד הימים הראשונים למשבר הקורונה. הילדים נשארו בבית, ואחת לכמה דקות הוא מקבל שיחת טלפון מהחמודים שמבקשים לדעת מתי הוא חוזר.

הוא אבא במשרה מלאה, מנהל משפחה לתפארת וגם עובד במספר תחומים. רבים מן הקוראים בוודאי שמעו עליו, אך הוא בכל זאת מעדיף שלא לציין את שם משפחתו. "פעם, לפני מספר שנים, התראיינתי וסיפרתי על ההתמודדות שלי", הוא מגלה לי. "יומיים אחר כך הילדים שלי חזרו מהחיידר וטענו שהחברים אומרים ש'אבא שלהם משוגע'. מאותו יום החלטתי לא להיחשף. אמנם האנשים שסביבי מכירים אותי, ורבים מהם יודעים על ההתמודדות שלי, אבל למען משפחתי, אני מרגיש שטוב ונכון יותר להותיר את שם המשפחה בצד". ר' יעקב נולד בארה"ב, ובגיל 14 עלה עם משפחתו לארץ. "כבר כילד קטן הייתי מאוד דחוי בחיידר", הוא מספר, "אבל לא הצלחתי לדבר על זה עם אף אחד. גם לא הרגשתי שמישהו מקשיב לי. לרוב שמעתי את התגובה: 'זה בראש שלך, פשוט תשתדל להתנהג אחרת'. ההורים שלי לקחו אותי לפסיכולוגים שונים, אך בדרך כלל לא שיתפתי פעולה, כך שזה לא הניב תועלת.

בישיבה הוגדרתי כבחור מעט מוזר, כמעט ללא חברים, אך עם רמה קוגניטיבית יחסית סבירה, כך שבשקלול בין היכולות הקוגניטיביות שלי ליכולות הנפשיות, הייתי על גבול הבינוני. כך שרדתי. "הגעתי לפסיכולוג רק בגיל 19. זה היה אחרי שהתארסתי, כאשר הקושי המהותי שלי היה בכך שלא ממש רציתי להתחתן. התארסתי רק בגלל שכולם מתארסים, ולא כי באמת שאפתי להקים בית. מי שבעיקר המליץ לי על פסיכולוג הוא מגיד שיעור בתחילה הוא שלח אותי לטיפול בשיטת מוח אחד. לאחר מכן הפנה המגיד-שיעור אותי לעסקן כלשהו בקהילה, שטען שיש צורך במענה מקצועי מסודר ושלא אותי לפסיכולוג.

"הפסיכולוג ליווה אותי עד החתונה והמשיך את הליווי גם מעט לאחר מכן. לפסיכיאטר הגעתי לראשונה רק לקראת הלידה של בתי. עשיתי זאת מיוזמתי, כי פחדתי מהמסלול של ההורות. הבנתי שאני עומד להשפיע על חיים של אחרים וזה הלחיץ אותי. היה חבר בבית הכנסת שאמר לי שיש אנשים שהולכים לפסיכיאטר בלי שאף אחד יודע, ואני החלטתי לנסות. הפסיכיאטר נתן לי תרופה מסוימת שבאותו זמן עזרה לי".

במשך כל השנים שחלפו, הרגיש ר' יעקב קושי מהותי בכך שלא הצליח למצוא את עצמו. "הייתי מגיע למקומות ומרגיש בהם כמו זה. במשך כמה שנים למדתי בכולל, עד שביקשו ממני לעזוב, כי לא תפקדתי שם כמו שצריך. ניסיתי למצוא עבודה סבירה, אך ללא הצלחה. עסקתי בעיקר בניקוי בתי כנסת, וגם שם פיטרו אותי. בסופו של דבר התחלתי ללמוד מקצוע, ורק אז התחלתי לראות שינוי במצבי. פתאום הצלחתי לנצל את הפוטנציאל שלי וטעמתי לראשונה את ההצלחה. זה לא היה עניין של יום אחד, אלא תהליך של כמה שנים, שהוביל אותי למצב בו אני נמצא כיום, כשאני מרגיש אהוב, מצליח, וגם תורם לחברה".

גם לר' מנחם פיש ישנו רוזמה בתחום, לאחר שפגש את ההתמודדות הנפשית לראשונה לפני כעשור. "עברתי שתי טרגדיות מאוד לא פשוטות", הוא מציין. "הראשונה הייתה כאשר איבדנו את התינוק שלנו, שבועיים בלבד לפני שהיה אמור להיוולד, זה היכה בי באופן קשה ביותר. שבועיים לאחר מכן פיטרו אותי מהעבודה בצורה מאוד מכוערת. באותה נקודה התחלתי לחוות את מה שנקרא 'דיכאון קליני'.

"דיכאון קליני, זה לא מה שכולם

חושבים", הוא מבהיר. "זה לא התחושה של 'אני במצב רוח ירוד, אני בדיכאי', אלא מדובר במצב קליני לכל דבר, בו אדם מרגיש במשך תקופה של לפחות חודש במצב גרוע שלא משתפר כלל. אשתי, שהודאה מאוד ממצבי, הפנתה אותי לרופא משפחה שדיבר איתי. שוחחנו והוא ניסה לעזור לי בכדור מסוים שלא הועיל כלל. בסופו של דבר התבקשתי ללכת לפסיכיאטר, שם אובחנתי".

האבחנה של 'דיכאון' הכתה גם בנועם ריבלין, מתמודד נוסף שניאות לפרוש לפנינו את מסכת חייו. "נתקלתי בכך לראשונה כבחור. במשך כעשרה חודשים הייתי בבית, כמעט מושבת לגמרי. בהמשך הצלחתי להשתקם ואף הקמתי חברה לייבוא חומרי בניין מגרמניה. במשך שלוש שנים עמדתי בראש החברה, עד שהגעתי למסקנה שהיא לא ממש רווחית, וכדי להצליח להתקדם יותר מבחינה כלכלית, הלכתי ללמוד כלכלה ועסקים".

בשנה הראשונה ללימודים הוא היה תלמיד מצטיין, באמצע השנה השנייה אביו נפטר מסרטן ואז הוא חווה טלטלה. "עברתי לגור ליד אמא, ובינתיים התחלתי להרגיש את הקושי והמועקה. היה לי קשה להתמודד עם החסר, והדיכאון החל לתת שוב את אותותיו. אני חושב, שכשאנשים מבחוץ שומעים על 'דיכאון', הם בעיקר חושבים על המצבים הקיצוניים והמסוכנים שלו, אך לא תמיד יודעים שברוב הפעמים הוא מתבטא בתפקוד נמוך לאורך זמן ובמצבי רוח קשים.

"זה בדיוק מה שקרה לי באותה תקופה. היה לי קשה לקום בבוקר, קשה להתלבש וקשה להתקלח. אגב, הרבה אנשים עם דיכאון מספרים על כך שהדבר הראשון שהם מפסיקים הוא היגיינה אישית. יש גם לא מעט פסיכיאטרים שמתמשים בבירור הזה כאינדיקטור, כדי לבדוק אם האדם אכן במצוקה".

אתה נשמע כל כך מודע למצבך, איך לא יכולת לתפוס את עצמך ולעשות משהו?

נועם מגח. כמה נאיבי אני יכול להיות. "במובן מסוים", הוא מסביר לי, "זה כמו לשאול אדם עם שבר ברגל: 'אם אתה כל כך מודע לעצמך, למה אתה לא יכול לבעוט בכדור?' כי המצב שלך בזמן הדיכאון הוא לא בעיה של חוסר מודעות, אלא חוסר יכולת. נניח שהצלחת להתגבר על עצמך בכוחות אדירים, לקום ולהחליף את הבגדים שישנת איתם בלילה, נניח שאפילו הצלחת לצאת מהבית וללכת לקניות, כשאתה חוזר הביתה אתה מרגיש את ה'בוט' הגדול. אתה

גמור לחלוטין ולא מסוגל לעשות כלום. "כנער הייתי עובד מדי פעם במושב במשך ימים שלמים בבציר ענבים. באותם ימים חזרתי מהמלאכה מותש לחלוטין. בדיוק את אותה תחושה חוויתי בהתקפי הדיכאון, למרות שלא עשיתי כמעט כלום".

לנוע בין קטבים

יוסי, בחור ישיבה בן 24, הוא המרואיין היחיד שלנו שעדיין לא הקים את ביתו, אם כי בימים אלו הוא מתחיל את תקופת השידוכים. הוא נמנה על אחת החסידיות הידועות, וחווה גם כן על בשרו את ההתמודדות הנפשית. אצלו מדובר במחלת השנים האחרונות. שמלווה אותו בשש

"אני לא מגיע מרקע של קשיים או מבית עם בעיות נפשיות, ממש לא", הוא מבהיר. "כשאני מביט אחורה, אני יכול לציין שאולי היו בשנות הנערות כמה משברים קטנים שייתכן והשפיעו עלי, אבל ודאי שהם לבדם לא היו יכולים לגרום לי לפתח הפרעה דו קוטבית, כמו זו שאני מאובחן בה". את ההתקף הראשון הוא חווה לראשונה במוצאי חג הפורים, לפני כשש שנים. "זה היה אחרי יומיים של שמחה בהם חגגתי והרגשתי על גג העולם. כשחזרתי לישיבה התחיל כנראה ההתקף הראשון. בעטתי בכיסאות, ביקשתי מבחורים שייתנו לי כסף, התקשרתי לאחים שלי מבלי להבין מה אני אומר להם.

"הצוות בישיבה יצר קשר עם ההורים וביקש מהם לקחת אותי הביתה, והוריי שהבינו שאני במצב לא טוב, ביקשו מגיסי לקחת אותי לבית החולים. אני לא זוכר את הפרטים, כי הייתי מעורפל, אך בבית החולים כנראה הפנו אותי לבית חולים פסיכיאטרי וגיסי התלווה אלי גם לשם".

הבנת באותו זמן מה קורה איתך?

"לא הבנתי לעומק, אבל אני זוכר שהרגשתי בחלום רע וביקשתי מגיסי כל הזמן: 'אני רוצה הביתה, עוד מעט פסח ואני רוצה לחגוג עם המשפחה'. הלב שלי דפק בקצב מהיר, ובסופו של דבר, אחרי שחיכינו הרבה, הגיעו שני מאבטחים שלקחו אותי לחדר בו היה רופא, שהציע לי 'זריקה או כדור'. באותו רגע נשברתי והתחלתי לבכות לגיסי: 'אתה מהמשפחה שלי, תעזור לי, אתה אוהב אותי'. במחשבה שלי, ראיתי את כל בתי החולים הסגורים עליהם שמעתי אי פעם בחיי, בהם מאושפזים אנשים

אדם מבחוץ, לעולם לא יוכל להבין מה זה אומר לעמוד במרכז אולם אירועים, לקול מצהלותיהם של אנשים, כאשר התחושה שלך היא בדידות מוחלטת; הוא גם לא יוכל להבין מה זה אומר להתאשפז בבית חולים פסיכיאטרי, כאשר ברור לך מתי אתה נכנס, אך אין לך מושג מתי אתה יוצא

מדומיינים או כאלו שהוזים דברים לא אמיתיים, והרגשתי שלא ייתכן שגם אני אהיה סגור כאן יחד איתם".

בסופו של דבר אושפז יוסי במה שמכונה 'מחלקה סגורה' במשך חודש ולאחר מכן הועבר למחלקה פתוחה למשך כחודש וחצי. "זה היה האשפוז הראשון שלי", הוא מציין, "ואני יכול להגדיר אותו כתקופה הקשה ביותר בחיי, כאשר היום הראשון היה הקשה מכל הימים שעברתי. הייתי בחדר מבודד, כשידיי ורגליי קשורות בחגורות. "אני לא יודע כמה זמן הייתי בכזה מצב, רק זכור לי שהבנתי באותם רגעים שהחיים שלי נגמרים, ששום דבר לא יחזור להיות כפי שהיה. אחר כך הועברתי למחלקת האשפוז, ושם כבר התחלתי את השגרה, שכללה פעילות יומיומית, קבוצות תמיכה וסדנאות שונות, כמובן עם פיקוח רפואי צמוד".

אני מתבונן ביוסי, שנחשב לבחור ישיבה לכל דבר. קולו רגוע ותווי פניו שלווים לחלוטין, מדי פעם צץ לו חיוך צוהל בזווית השפתיים. כמו אוזניי שמעתי דקות ספורות לפני שיחתנו, כיצד הוא קובע עם החברותא שלו מהי השעה בה הם ימשיכו בלימודם. אך ייתכן שהוא היה מאושפז במחלקה סגורה המיועדת לחולים שעלולים לסכן את עצמם או את סביבתם?

"אני יודע שהדברים לא מסתדרים לך", הוא כאילו קורא את מחשבותיי. "זו גם הסיבה שאני לא משתף בהם את חבריי לישיבה. יש בישיבה בה אני לומד כמה מאות בחורים, מתוכם אולי שניים יודעים שעבר עלי משהו, וגם הם לא מודעים לפרטים. אני לא רואה טעם לשוחח על כך, ממילא אנשים לא מבינים ולא יכולים להבין".

היחידים שלדבריו ניסו להבין את מה שעבר עליו, הם הוריו. "בתקופה בה הייתי מאושפז, לא הערכתי אותם מספיק", הוא אומר בכנות. "לפעמים, כשהם באו לבקר אותי, הייתי מתפרץ ומאשים אותם שהם לא עושים כלום כדי להוציא אותי. אבל היום אני יודע שהביקורים שלהם הם מה שהכי עזר לי באותה תקופה. במשך כל החודשים שהייתי מאושפז ההורים שלי ביקרו אותי יום-יום. הם לא צעירים, בני למעלה מ-70, ואין להם רכב. למרות זאת, הם באו בכל יום באוטובוס ולא ויתרו. אני לא מכיר עוד אנשים מסורים כמותם".

עבודה במקום תרופה

אתם נשמעים אנשים כל כך חכמים ומצליחים, עובדים או לומדים, מנהלים בתים לתפארת. היכן תופסת אתכם המגבלה בחיי היום-יום?

ר' יעקב משיב ראשון: "כפי שאמרתי, כעת אני נמצא בחלק הטוב יחסית של

**הפסיכולוג
ליווה אותי
עד החתונה
והמשוך
את הליווי
גם מעט
לאחר מכן.
לפסיכיאטר
הגעתי
לראשונה
רק לקראת
הלידה
של בתי.
עשיתי זאת
מיזמתי,
כי פחדתי
מהמסלול
של ההורות.
הבנתי
שאני עומד
להשפיע על
חיים של
אחרים וזה
להחץ אותי**

"חייבים להילחם
בסטיגמות ובהסתרה".
צילום אילוסטרציה



החיים, לאחר שנים רבות בהן לא תפקדתי. כיום אני יודע לזהות מהם הדברים שמכניסים אותי לחץ ולמצוקה ומנסה להתרחק ולהיזהר מהם. זה אומר, שאת רוב הדברים שמצופה מאדם חרדי לעשות, אני בדרך כלל לא מסוגל לבצע. אין לי כוחות כדי לעמוד בטיש; אני לא מסוגל להיות בתפילה מההתחלה ועד הסוף; בדרך כלל אני מגיע לבית הכנסת מאוחר ויוצא מוקדם; בכלל, כל התקשורת הבינאישית היא לא הצד החזק שלי.

"אני בדרך כלל לא אוהב ואף נמנע מללכת לאירועים משפחתיים, כי אני לא מוצא את עצמי בהם. אני נכנס לאולם חתונות ולא יודע איפה לשבת וליד מי, לא מצליח להתחיל ולסיים שיחה; אפשר לומר שכל הדברים שאדם רגיל עושה בטבעיות, מתרחשים אצלי באופן מאוד לא טבעי; לפעמים אני נכנס לסערת רגשות בגלל דברים קטנים, לפעמים צועק ובוכה. אבל כפי שציינת, מכיוון שאני כבר מכיר את עצמי, אני משתדל להימנע מראש מלהגיע



למצבים של מצוקה, ובדרך כלל גם מצליח". ריבלין: "את ההתמודדות אני פוגש נכון להיום בעיקר בהתקפים. מעבר לכך, בזמנים תקינים, אני מוצא את עצמי מתמודד עם העובדה שאני לא מסוגל להחזיק בעבודה קבועה במשך יותר מחצי שנה. מאז שעזבתי את הלימודים, אני לא מצליח לחזור אליהם. זה מאוד חבל לי, כי אני ברוך השם אדם נבון, אך למרות זאת, בכל פעם שאני מנסה לחזור ללמוד, אני נכשל. זה כנראה לוקח ממני יותר מדי כוחות.

"עם הזמן למדתי לא להעמיס על עצמי יותר מדי פרויקטים, כדי שלא אמצא את עצמי בסיומו של יום מותש, וגם למדתי דבר נוסף – אצלי התקופות המסוכנות הן בעיקר בימי החורף, כך שאני נערך במיוחד להתקפים בזמנים כאלו ומשתדל לעשות הכל כדי לא להגיע למצבים קיצוניים שיובילו להתקף".

כיום הוא עובד בליווי של קשיש הסובל מאלצהיימר. "אני מנסה ככל יכולתי לשפר את התפקוד שלו, וחווה הרבה סיפוק מהעבודה", הוא אומר. "זו עבודה די חדשה ואני נמצא בה בסך הכל חודש וחצי. נראה כמה זמן אחזיק מעמד".

מהו הקושי העיקרי שאתם חווים?

"הקושי הגדול הוא בחוסר הזכויות שהמדינה מגישה לנו", טוען ר' יעקב. "ברוך השם זכיתי להגיע להשיגים רבים בחיי. כיום יש לי תואר שני בקרימינולוגיה,

אני עובד לפרנסתי במחלקת מחקר בנציבות לשוויון זכויות בעבודה וגם מרצה, בעיקר בתחום המוגבלות. מעבר לכך, אני חבר ועד במנהל 'עמותת לשמ"ה' – עמותה בה משלבים מתמודדים בבריאות הנפש, ומייצג את הקהילה בוועדה להנגשת שירותים משפטיים לאנשים עם מוגבלויות במשדר המשפטים.

"בעבר גם הייתי חבר בוועדה לבחינת אפטרופסות וחלופות הגנה על בגירים בוועדה הבין-משרדית. בשנים האחרונות אני עוסק רבות במיצוי זכויות לאנשים עם מוגבלויות בקהילה החרדית, וכחלק מכך אני יושב בתוך 'עזר מציון'. דווקא בגלל שאני מקורב לכל הגופים הללו ורואה מקרוב עם מה אנשים מתמודדים, אני יכול לציין שיש פער ענק בין הצורך שלנו כמתמודדי נפש לבין ההכרה שאנו מקבלים בכך".

כאשר ר' מנחם פיש נשאל על הקושי, הוא מצביע על הנושא הטיפולי. "אנשים שנמצאים מחוץ לכל הסיפור, אינם מצליחים להבין. 'מה הבעיה? תיקח כדור ותרגיש טוב'. הם לא מבינים שכל מה שמוכר להם מעולם הבריאות הגופני, שאומר שכאשר יש חוס גבוה לוקחים נורופן ומקבלים כמה שעות של שקט, לא עובד בעולם בריאות הנפש. מי שחושב שכדור כלשהו יכול להביא לו תחושת רוגע ושלווה פנימית, טועה וגם מטעה. כל המטרה של הכדור היא להקחות את הסימפטומים".

מה כן פותר את הבעיה?

"העבודה העצמית שאדם עושה עם עצמו, בליווי של איש מקצוע – זה הדבר היחיד. אם הוא לא יחקור עם עצמו ויבדוק מהם הקשיים שגורמים לו לתוצאה של חרדה, פחד, כפייתיות, או כל דבר אחר ממנו הוא סובל, הוא לעולם לא יוכל לפתור את הבעיה, והסימפטומים רק יגדלו. עבודה עצמית, זה אומר שהאדם צריך לקלוט בראש ובראשונה את העובדה שהוא באמת חולה וסובל ממחלת נפש. בדיוק כמו שיש אנשים שסובלים ממחלות לב וכאלו שסובלים ממחלות אורתופדיות".

לנהל את ההזיה

ר' מנחם עוצר לרגע, מהרהר מעט, ומוסיף בשקט: "נכון שאתה יכול לבוא ולומר לי: 'אלו מילים מכובסות למשיגינער של העיירה'. אבל אני יכול להגיד לך מקרוב, שאם פעם אחת תנסה להאזין לשיחה עם אדם שאתה מכנה אותו כמתמודד נפש, תגלה עולם שלם של פנימיות עשירה, מלאת חיים ופוקוס עצמי. כן, דווקא בגלל ההתמודדות היומיומית הזו".

"הקושי הגדול שלי הוא בגלל שיש לי מודעות עצמית גבוהה", מגלה ריבלין. "אני קורא המון ובקיא בכל הנושא של

ההתמודדויות הנפשיות, אין כמעט מחקר שלא נתקלתי בו. למען האמת, עוד כשהייתי בבית הספר עשו לתלמידים בדיקות משכל והדירוג שלי היה בין הגבוהים ביותר.

"זכיתי ברוך השם בתותחים כבדים. אך דווקא בגלל זה אני חש את הקושי, כי אני יודע מה הקב"ה נתן לי, ולא מצליח למצות אותו. יש משהו שעוצר ומונע ממני לעשות את זה. בכל פעם שאני מסתכל על עצמי, אני רואה את 'נועם' שיכולתי להיות, עם כל הכישרונות והיכולות, ומתמלא תחושת אכזבה עצמית. אחת העבודות הקשות היא לשחרר את עצמי מהקושי הזה, להבין שהמחשבות האלו לא תורמות לי באף צורה ורק מקשות עלי".

על פי כל הספרות המחקרית שקראת – יש סיכוי שתצא מזה יום אחד?

ריבלין נאנח. "זה הרבה יותר מורכב ממה שאנשים חושבים, כי מהתמודדויות נפשיות לא יוצאים בקלות. אמנם יש אנשים שחווים מה שנקרא 'אפיזודה חולפת'. במקרים כאלו, אפילו אם הם חווים את ההתמודדות בצורה חמורה מאוד, לאחר שהם מקבלים את הטיפול, הכל עובר ונגמר, והם יכולים לחזור לחיים תקינים. אבל יש גם חלק לא מבוטל שהופכים להיות 'חולים כרוניים'.

"המושג 'כרונוס' מגיע מהמיתולוגיה היוונית, כשהכוונה היא 'לאורך זמן'. לכן במצבים כאלו, כמו זה שאני נמצא בהם, אין מושג של 'הבראה', אלא לכל היותר יש החלמה. ההתמודדות בדרך כלל נשארת איתך, והשאלה היא איך אתה מתמודד ומגיע למוטב".

את ההשראה, לדבריו, הוא לוקח מאחד הפרופסורים הידועים בעולם, שאף זכה בפרס נובל, אך סבל מסכיזופרניה קשה, מה שאומר שהוא היה שומע דברים שלא קיימים, רואה אנשים והוזה הזיות. "אחד המקרים הקשים ביותר שמתוארים על אותו פרופסור, זה שהוא משאיר את הילד שלו באמבטיה עם המים החמים, לאחר שאמר לאחד החברים הלא-קיימים-שלו לשמור עליו", מספר ריבלין.

לדבריו, דווקא אותו פרופסור, כשהיה בגיל מבוגר, התראיין לאנשים שביקשו לתעד את חייו. הוא היה באותה עת בהרצאה, כאשר באו לראיין אותו. רגע לפני הראיון הוא פנה לתלמיד שלו ושאל אם גם הוא רואה את המראיינים או שהוא הוזה אותם. רק אחרי שוויידא שהמראיינים קיימים אכן במציאות, הוא ניאות לתת את הראיון. "אצלו אפשר לראות דוגמה להחלמה", אומר ריבלין, "כי זה לא שהמגבלה נעלמה, כי היא גם לא יכולה להיעלם, אבל הוא למד לחיות איתה ולנהל אותה".

אמונה, הסתרה וחשש

אתם כולכם שומרי מצוות שנמצאים וחיים

**היה לי
קשה לקום
בבוקר, קשה
להתלבש
וקשה
להתקלח.
אגב, הרבה
אנשים
עם דיכאון
מספרים על
כך שהדבר
הראשון
שהם
מפסיקים
הוא היגיינה
אישית. יש
גם לא מעט
פסיכיאטרים
שומתמשים
בבירור הזה
כאינדיקטור,
כדי לבדוק
אם האדם
אכן במצוקה**

בסביבה תורנית, האם זה מקל עליכם את ההתמודדות?

”בוודאי”, משיב יוסי. “האמונה היא הדבר העיקרי שמחזיק אותי לאורך כל הדרך. אני מזכיר לעצמי כל הזמן שכל אדם מתמודד בחייו עם קשיים, ואצלי הם מתבטאים בתחום הנפש. היום, כמה שנים אחרי האשפוז הראשון, אני יכול לומר שבזכות מה שעברתי יש לי יותר ניסיון חיים, אני מבין את משמעות החיים ויודע להודות על הזמנים הטובים בהם אני יכול לשבת בישיבה ופשוט ללמוד בנחת”.

יוסי מציין, כי הוא זוכר את עצמו דופק על החלון ועל הדלת במחלקה הסגורה, בניסיון ליצור קשר עם הצוות המבודד. “דפקתי ודפקתי, כשאני שואל שוב ושוב מתי אצא מכאן, מתי אוכל לחזור לישיבה. באותם ימים המצב שלי לא היה טוב, ואנשי הצוות אמרו לי שוב ושוב שאי אפשר לדעת מתי אצא, ואם בכלל זה יקרה אי פעם. העובדה שיצאתי ואני יושב בישיבה ולומד, היא דבר שחייבים להודות עליו. זה ממש לא מובן מאליו, ואני מודה על כך יום-יום להקב”ה”.

”האם העובדה שאני קשור לחברה החרדית עוזרת לי?” חוזר ר’ יעקב על השאלה. “תראה, מבחינה אישית ברור שהאמונה עוזרת בהתמודדות. בזמנים קשים אני מזכיר לעצמי שיש משמעות לסבל שאני חווה. עם זאת, בהיבט החברתי זה לא ממש עוזר, כי מהבחינה הזו התחושה היא שדווקא החיים בתוך המגזר החרדי מקשים את ההתמודדות ומחריפים אותה. כיום יש מחקרים מסודרים שבדקו את העניין והוכיחו כי הסטיגמה במגזר החרדי כלפי מתמודדי הנפש, היא קשה יותר מאשר בכל המגזרים האחרים”.

זו האשמה חמורה. מה לדעתך גורם לכך?
“אני חושב שזה קשור לעובדה שבמגזר החרדי מתייחסים לאנשים עם מגבלה נפשית כמו לאנשים חריגים, כאלו שלא מתנהגים כפי שמצופה מהם. בנוסף, אדם שגדל בחברה החרדית נולד וחונך לחיי קהילה, ואם מגיע רגע בו הוא מרגיש שאין לו מה לתרום וכיצד להועיל, הוא מרגיש שלא זקוקים לו יותר, וזו הרגשה נוראה”.

ר’ יעקב מדגיש כי את הדברים הוא אומר על סמך שיחות שקיים עם עשרות רבות של אנשים עם מוגבלות נפשית בחברה החרדית. “התפיסה החרדית הקלאסית היא בסופו של דבר, שהקושי הנפשי הוא סיפור של האדם היחיד והוא זה שצריך להתמודד איתו. אנשים מרגישים שהם כמובן יכולים לעשות חסד מדי פעם ולשלוח לו עופות לשבת או להגיד מילה טובה, כי בסך הכל הם אנשים טובים ורוצים לתמוך, אך לרגע הם לא תופסים אותו כחלק מהקהילה, בטח שלא מעניקים לו הזדמנות שווה כמו לאנשים אחרים”.

התוצאה, לדבריו, קשה ביותר. “זה לא רק שאנשים עם התמודדות נפשית מתקשים להשתדך או לשדך את ילדיהם, אלא ההשפעה היא הרבה יותר גדולה. יש אנשים רבים שלצערי עזבו את המגזר החרדי, כי הם פשוט הרגישו שהקהילה לא מסוגלת לתת מענה למצוקה שלהם. אני אישית לא עזבתי, אך יחד עם זאת אני יכול להגיד שאני לא מתפרנס בתוך הקהילה החרדית, וזה כואב לי. כי כאדם חרדי, אני מרגיש שהייתי רוצה לתרום מהכישורים שלי לחברה ולקהילה שלי, אבל מה לעשות שהן בוחרות שלא להשתמש ביי? אז אני נאלץ להקדיש את יכולותיי עבור אנשים שאינם שייכים לקהילה הטבעית שלי”.

“זהו נושא כאוב מאוד”, מסכים פיש, “דווקא החברה החרדית, שרואה את עצמה ככזו שמהווה אות ומופת לגמילות חסד ולעזרה בכל התחומים האפשריים, היא זו שנגועה יותר מכל ציבור אחר בחוסר קבלת האנשים שמתמודדים נפשית. זה כואב ומצער, הרי אנחנו עם ישראל ויש לנו תורת ישראל. אהרן הכהן היה אוהב שלום ורודף שלום, אוהב את הבריות, לא משנה מי הן ועם מה הן מתמודדות. איך זה שדווקא בציבור החרדי מזניחים את המסר הזה?”

אולי זה קשור למתמודדים עצמם שלא מספיק חושפים את הצורך שלהם? לפעמים אנחנו בכלל לא יודעים שהם מתמודדים עם משהו...

“ברור שזה קשור בין היתר לכך, שאנשים נוטים להסתיר את ההתמודדות הנפשית שלהם”, מסכים פיש. “אבל אני חושב שהציבור חייב לקלוט את המסר ולהבין שאם הם רק היו מכירים את האנשים האלו לעומק, הם גם היו מוקירים אותם. ברור לי

שאם הייתה היכרות אמיתית והבנה, היה אפשר להציל נפשות, כפשוטו. אני אישית קם ועומד כעת מול עיתון ‘משפחה’ ואומר מתוך כבוד גדול, שאני מוכן למסור הרצאה לפני הציבור החרדי, בלי שום בעיה, כאן ועכשיו, לחשוף הכל ולספר”.

-

איך זה שאתה לא חושש להיחשף?

“האם המחיר של ההסתרה לא יקר יותר?” משיב פיש בשאלה. “ברור שהתשלום בנפש וברגש שאתה משלם על מסכות ההסתרה, הוא גבוה הרבה יותר מאשר לצאת מאזור הנחות ולחולל מהפך”.

אגב, פיש מציין, שאת הדברים הוא אומר גם בהשראת שיחות רבות שניהל עם חברים מאחורי הדלתות של בתי החולים הפסיכיאטריים, כאשר שהה בהם מספר פעמים בשנים האחרונות. “הזדמן לי לפגוש במחלקות כל כך הרבה אנשים, חלקם פרופסורים או רואי חשבון, אנשים משכילים, שמעולם לא הייתם מעלים בדעתכם שהם מתמודדים נפשית. לא פעם דיברנו על הנושא וכולנו הגענו למסקנה, שאילו היינו משקיעים פחות במסכות, כדי שלא יראו אותנו, יכולנו לקחת את האנרגיות של ההסתרה ולמנף אותן להטענת הבטרייה שלנו”.

לעומתם, ריבלין מתגורר ביישוב קטן עם קהילה דתית חזקה, וטוען שדווקא שם יש מעטפת תומכת מאוד של הסביבה. “באשפוז הראשון שלי אשתי נשארה לבד בבית עם הילדים למשך כחצי שנה. אחרי שהשתחררתי, אחד הדברים הראשונים שעשינו הוא ‘ערב חשיפה’ ביישוב, בו

דיברנו לפני כולם והסברנו להם מה עובר עלי. אחד הדברים העיקריים שאמרתי באותו ערב הוא: ‘זה שאני מספר לכם זה לא אומר שאני דורש מכם משהו או מטיל עליכם חובה. אני רק רוצה לבקש שלא תפחדו, זה הכל’. אגב, עברתי השנה אשפוז נוסף, והיחס של הקהילה היה פשוט מדהים. אנשים התגייסו כדי לעזור לאשתי להוציא את הילדים מהגנים ולהכין ארוחות, הם ממש עטפו אותה ועזרו לה בכל דבר”. אגב, ריבלין מציין, כי בבית החולים בו הוא אושפז, אפשרו לו להחזיק טלפון נייד, והוא היה קורא קריאת שמע עם הילדים מדי ערב, ואף מנהל איתם שיחות ומקשיב להם. “אשתי הסבירה להם בצורה הכי פשוטה שאבא לא מרגיש טוב ולכן הוא נמצא בבית החולים כדי להבריא. גם בבית הם רואים אותי לפעמים במיטה, כי אני לא מרגיש טוב”, והם מקבלים את זה בהבנה. אחד הילדים שלי ריגש אותי במיוחד, כשביקשו מהם בכיתה לכתוב משאלות לכבוד ראש חודש, והוא כתב ‘שאבא יהיה בריא”’.

פשוט לחיך

אם למרות שקראתם את הדברים עד לכאן, אתם מרגישים עדיין שעולם מתמודדי הנפש נמצא רחוק מכם, ונראה לכם חריג וקיצוני, מבקש ריבלין שתקראו קצת מחקרים על הנושא. “כיום הסטטיסטיקה מראה שאחד מכל חמישה אנשים בממוצע, עבר או יעבור אפיזודה נפשית כזו או אחרת בימי חייו. זה אומר שאם תצאו לרחוב ותסתכלו ימינה או שמאלה, תראו לפחות

דפקתי ודפקתי, כשאני שואל שוב ושוב מתי אצא מכאן, מתי אוכל לחזור לישיבה. באותם ימים המצב שלי לא היה טוב, ואנשי הצוות אמרו לי שוב ושוב שאי אפשר לדעת מתי אצא, ואם בכלל זה יקרה אי פעם

עשרה אנשים מתמודדים, שאינכם מעלים בדעתכם שיש להם התמודדות נפשית, כי לא רואים עליהם שום דבר. זוהי מחלה שקופה”.

אתה מרגיש שדווקא בגלל שחשפת את המחלה שלך בקהילה, קל לך יותר להתמודד?

“אני בטוח שכן”, הוא משיב, ובהקשר הזה מבקש להזכיר את מחלת הסרטן. “במשך שנים אף אחד לא דיבר עליה, אנשים התעלמו ממנה באופן מוחלט ובמקרה הטוב קראו לה ‘המחלה’ בקול מצוממר ושקט. בשנות ה-70 אנשים לא היו עוברים בסמוך לחולה סרטן, כי חששו שידביק אותם, ואם היה לו בן בשידוכים, היו נמנעים מלהשתדך איתו, כדי ש’לא יידבקו’. כיום רוב הסטיגמות האלו הוסרו וכאוכלוסייה אנו יודעים טוב יותר להתמודד עם המושג שמו סרטן, כל זה כתוצאה מאנשים שהחליטו לא לשתוק, אלא לדבר על מה שהם עוברים”.

אתה חושב שנוכן לדבר ולספר גם על ההתמודדות הנפשית?

“באופן כללי, ברור שזה הדבר שנוכן ביותר לעשות. אבל צריך גם לזכור שאנו מצויים רק בתחילתה של הדרך, ובדיוק כמו שחולי הסרטן הראשונים שנחשפו שילמו מחיר כבד תמורת החשיפה, כך עלול להיות גם אצלנו. זה דבר שמוכרחים לקחת בחשבון”.

“אני צופה שהמודעות תלך ותגדל עם השנים”, מוסיף ר’ יעקב, “כבר היום יש לא אדם אחד ולא שניים שבוחרים להיחשף לקהילה ועושים הכל כדי לשנות את היחס כלפיהם. אין לי ספק שככל שמדברים על כך יותר, כך הסטיגמות משתנות, רק שלצערי הקצב הוא איטי”.

גם הוא מסכים לכך שככל שאנשים יותר יחשפו את עצמם ואף יתחילו לדרוש את שלהם, כך הם יקדמו את היום בו הקהילה תעניק להם הזדמנות של שווים בין שווים. **בינתיים, עד שזה קורה, מה נותן לכם כוח?**
“אני חולם הרבה על העתיד”, משיב יוסי, “אני משתדל לראות את עצמי זוכה להתחתן ולהקים בית, כשההתמודדות שלי היא רק דבר שולי בחיי, בדיוק כפי שהיא כיום. בנוסף, יש לי שאיפה ללמוד וללמד, ולהיות שקוע כל-כולי בעולם התורה. אני רוצה לתת השראה לעולם המתמודדים, ולהוכיח לכולם שאם רק רוצים, אפשר אפילו לחיות חיים טובים יותר מאנשים רגילים. כי כשהופכים את החושך לאור, הוא אור הרבה יותר עוצמתי מאור רגיל, כי אור רגיל שיש לאדם בחיים, הוא לא חידוש, אבל חושך שהופך לאור, הוא החידוש הכי גדול בעולם”.

ריבלין: “אני ברוך השם נשוי לאישה מקסימה ותומכת ואבא לילדים מתוקים מאוד. המציאות הזו, שכל כך משמחת אותי,

מעניקה לי המון כוח. אגב, גם מבחינה מחקרית מתייחסים לסביבה תומכת כאחד הגורמים המשמעותיים ליכולת השיקומית”.

פיש: “יש לי את המוטו של ‘לחיות בחדווה ובשמחה בצל המחלה’ והוא מלווה אותי כל הזמן, כי אני מאמין שכל אדם יכול לחיות חיים מלאים ושמחים. בכל פעם כשקשה לי אני מדגיש לעצמי ש’אני מנחם, אני לא מחלת נפש’, וההבנה הזו היא כל כך חזקה. כי אם כל המהות שלי היא התמודדות נפשית, זה אומר שאני צריך לקום בבוקר, לקחת תרופות, ללכת לקבוצות תמיכה, להיפגש עם עובד סוציאלי, ועוד הרשימה ארוכה. כי אין ברירה אחרת, אני הרי חולה. אבל אם אני מבין שהמחלה היא רק חלק אחד ממה שאני, ובנוסף יש לי אישיות, כישרונות, משפחה ויכולות – אני מצליח לחיות את החיים בצורה טובה וגם להתקדם לקראת העתיד”.

פיש גם מציין, כי הוא עובד בימים אלו על פיתוח פרויקט מיוחד בשם ‘חמלה – הבית של מתמודדי הנפש בישראל’. “הוא יאגד בתוכו סדנאות וקבוצות המיועדות במיוחד לציבור החרדי, וכן יכלול את כל המידע השימושי עבור מתמודדי הנפש ומשפחותיהם”.

פיש מציין, כי הוא מעניק באופן אישי תמיכה נפשית ורגשית, המבוססת על המודל שבנה מניסיון חייו, מתוך מטרה לקדם את מסע ההחלמה האישי של כל אדם שחווה משבר נפשי. “אנשים שמתייעצים איתי אומרים לי, שדווקא מכיוון שאני בעצמי מתמודד נפש ומכיר את עולם בריאות הנפש מהצד של המתמודדים, יש לי יכולת להבין מבחינה רגשית מהם הדברים שמאתגרים אותם בחייהם ומה הדרך שהם פועלים”.

לסיום, תרצו להעביר מסר לציבור? איך אנחנו, כאנשים שלטענתכם ‘לא מבינים’, נוכל לעזור להם?

פיש: “צריך לדעת שהדבר החשוב ביותר למתמודד נפש הוא הכנות. עצם זה שאתה ניגש אליו ואומר לו: ‘אני יודע שקשה לך ואני איתך’, זה כבר נותן לו המון. אין שום צורך לתת לו המלצות, בטח לא בנוסה: ‘אל תספר לאף אחד’ או ‘תצא מקופת חולים רק עם שקית שחורה’, או ‘בנוסף לתרופה הפסיכיאטרית תקנה גם אקמול ותצא איתו ביד’. אלו עצות שרק גורמות למתמודד הנפש להרגיש שאנשים לא מבינים אותו ושהוא הכי בודד בעולם”.

ריבלין משיב בקצרה: “את העזרה המקצועית אנו מקבלים מאנשי מקצוע ואיננו מצפים שהקהילה תספק זאת, אבל את החיוך וההתעניינות הכנים של ‘מה נשמע?’ אנחנו כן צריכים מהקהילה. בפעם הבאה כשאתם פוגשים אדם שמתמודד, פשוט תעצרו רגע, תלחצו לו יד ותתעניינו בשלומו. זה הכל, זה כל כך פשוט”. ■