

מאדם אבוד לחיים בעלי משמעות -

אילאיל צין,

כנס בנושא הסטיגמה בבריאות הנפש

18.6.08

אינני יודעת מתי התחילו החיים שלי להפוך למשמעותיים יותר. אני יודעת, שתקופה ארוכה מאוד חייתי חיים שלא ראיתי הרבה טעם לחיותם. חיים בודדים מאוד, מייאשים מאוד כאשר מידי פעם אני מנסה לקחת חלק בעולם ה"נורמלי", אך ברוב המקרים לא מצליחה להבין את החוקים של עולם זה בצורה מספקת על מנת להשתלב בו שילוב מלא, או לכל הפחות שילוב מספק.

אני זוכרת את עצמי, לאורך רוב חיי כאדם שונה מאנשים סביבי. תחושה שאני יכולה לתאר כחיים "על יד". לא חלק מהמציאות של כולם. אם כילדה, או כמתבגרת, תמיד היה בי את אותו "משהו" שהפך אותי לשונה מקבוצת בני גילי. אמנם, היו לי חברים, הצלחתי בלימודים, ובכל זאת, משהו שם היה שונה. למרות כל מאמצי, עדיין לא הייתי כמו כולם.

וניסיתי. באמת ניסיתי לקחת חלק בעולם הנורמלי. סיימתי תיכון, הלכתי לאוניברסיטה, וניסיתי ללמוד עבודה סוציאלית. בגיל ההתבגרות הייתה לי עובדת סוציאלית, שאהבתי, ורציתי להיות כמוה. אולי שם התחיל בי גרעין שאני אוהבת לקרא לו "גרעין המשמעות". ה"חוצפה" לשאוף להיות מישהו ומשהו. לא להסתפק במה שהגורל הועיד עבורי.

אני זוכרת, פעם, במסדרונות לשכת הרווחה בה הייתי מטופלת, מישהו שאל את העובדת הסוציאלית שטיפלה בי: "מה קורה עם הילדים שאתם מטפלים בהם אחרי גיל 18?" והיא ענתה: "חלקם מסתדרים, חלקם ממשיכים להזדקק לשירותי לשכות הרווחה, וחלקם, לצערי, מגיעים לבתי חולים פסיכיאטריים".

אז, כשהייתי בת 17, הייתי בטוחה שאני אהיה מאלה שמסתדרים. אני אהיה עובדת סוציאלית ואתקן את העולם. שלא יהיה מקום רע כל כך לחיות בו. דרך אגב, אני עדיין רוצה בזה.

שנה לאחר סיום התואר הראשון, בגיל 23, הגעתי לבית החולים הפסיכיאטרי בפעם הראשונה בחיי, לאשפוז הראשון שלי. הייתי מבולבלת מאוד, ואני זוכרת רק את אחת האחיות במחלקה, שהסתכלה עלי ואמרה: "מה ילדה יפה כמוך עושה פה?"

והיה לי רע שם, וקשה, ומבלבל.

הכרתי שם אנשים מיוחדים. אנשים שאז, בבית החולים יצא לי לפגוש בפעם הראשונה. לא במבט של עובדת סוציאלית, שלשמחתי, למרות שחלפה פחות משנה מאז סיום התואר, עדיין לא סיגלתי לעצמי.

פגשתי שם שחקנית עם לב זהב שכל הזמן ניסתה לדבר איתי ולעודד אותי. הייתה שם גם בחורה- ילדה שהייתה בחרדות עמוקות מכך שהיא עומדת למות כי "קו החיים" שלה, בכף היד, נראה לה קצר מידי.

היה שם גם אלכוהוליסט קשיש שנתן לי במתנה קופסת סיגריות "פרלמנט" פשוט בגלל שלו הייתה חבילה ולי לא היה כלום.

וסטודנטית שניסתה להתאבד בגלל כל מיני סיבות.

היו גם שני בני זוג שהכרתי מעבודתי כסטודנטית צעירה באחת מהמסגרות הטיפוליות. חששתי מהמפגש איתם, אולם הם לא הסתכלו עלי במבט מוזר כפי שחששתי. האישה הסתכלה עלי במבט מלא חמלה ואמרה לי: "כל אחד יכול להגיע לכאן".

בקיצור, היו שם כל מיני טיפוסים מעניינים.

החברים שהיו לי טרם האשפוז, כבר לא היו חברי יותר לאחר שזנחתי את עצותיהם לטפל בעצמי בעזרת סמים קלים, אלכוהול ומסיבות.

כאשר הגעתי לאשפוז הראשון שלי, כבר היה ברור להם שכבר איני דוברת את אותה שפה כמוהם ושהעולם שלנו אינו משותף יותר. מעט מאוחר יותר, הדבר נעשה ברור גם לי.

אני- כבר לא מי שהייתי.

אני- חולת נפש, חריגה, מוגבלת, מוזרה ובקיצור- משוגעת.

היום אני יודעת, את מה שלא ידעתי אז- שמשנכנסתי בשעריו של המוסד הפסיכיאטרי פעם אחת, אמשיך ואכנס עוד פעמים רבות. בכל אשפוז מחדש, האמנתי שהוא האחרון. כי לעולם לא אחזור ל"שם" יותר. כי אמצא לי חיים אמיתיים בחוץ. בכל אשפוז הייתי כל כך מאוכזבת מעצמי ששוב הגעתי לשם, לבית החולים.

היום אני יודעת כי משהוחתמת בחותמת "חולה נפש", קשה להסירה מעליך. הכרתי כאלה שהצליחו. מעטים האנשים הללו, עד כמה שידיעתי מגעת.

ובהתחלה נלחמתי באמת הזו. רציתי לחזור לעבודה הקודמת שלי. הייתי אז רכזת מועדונית לילדים בסיכון. עבודה קשה מאוד, גם רגשית וגם פיזית, שעשיתי בצורה טובה מאוד. והייתי בטוחה שיתנו לי לחזור לשם, אחרי חודשיים של אשפוז בבית חולים (בעבודה ידעו על האשפוז). חשבתי ששם, במקום שעסק בעבודה עם ילדים "שונים", אין ספק שלא יתעלמו ממי שאני הייתי עוד קודם לאשפוז.

בתחושה שלי, לא השתנית. ידעתי שאני יכולה עוד לתת לילדים הללו כמו קודם. לא היה לי ספק בכך. אפילו התחלתי לתכנן בראש מה תהייה פעילות הקיץ במועדונית הזו, ואיך לשלב בין "כיף" לבין ערכים חינוכיים שרציתי להקנות לילדים הללו.

המנהלת שלי הגיעה לפגישה עם מנהל המחלקה ומאחורי דלת סגורה הם שוחחו עלי ועל עתידי המקצועי (איש כמובן לא חשב שיש מקום לשתף גם את "החולה" בשיחה. זה די אופייני, לדבר על אנשים כמוני מאחורי הדלת ולא לדבר אלי בשיתוף).

אמר לי אז מנהל המחלקה בה שהיתי שאני צריכה להעריך את המנהלת הזו, על כך שהיא בכלל מוכנה להגיע לבית החולים ולדבר עם הצוות המקצועי.

ואז הגיע אלי מכתב הפיטורים בדואר.

ואני, בתמימותי, חשבתי להציל משהו מהקריירה שלי. אמרתי למנהלת העמותה בה עבדתי: "אם את כ"כ מרוצה ממני כפי שתמיד אמרת, תוכלי גם לתת לי המלצה, לא?" והיא ענתה: "אנחנו לא נותנים מכתבי המלצה למי שפיטרנו, אבל תסתכלי במכתב הפיטורים ששלחנו לך, תראי כמה אנחנו מעריכים את עבודתך..."

אולי היא חשבה שאני לא מסוגלת כבר להבין את משמעותו של מכתב פיטורים...

ואז הבנתי, שאם אי פעם ארצה לשבור את המחסום שבין העולמות הללו, יהיה לי מאוד קשה. עם השנים, אפילו איבדתי לחלוטין תקווה שזה אי פעם יקרה.

והתחילה אז תקופה ארוכה מאוד, שנמשכה שבע שנים. בשבע השנים הללו הייתי רוב הזמן באשפוזים שונים. ידעתי פחות ופחות לדבר בשפה הנורמלית.

למשל, הביטוי "מרגישה לא טוב". בעולם הנורמלי פירושו שיש לי מיגרנה או שפעת קלה. בעולם שאליו נכנסתי זה אומר דיכאון, ייאוש כלשהו או אף מצב קיומי חמור מכך.

אני זוכרת איך בכל פעם שהשתחררתי מאשפוז, ניסיתי לשוב ועבוד. היו לי באופן רשמי כישורים, היה לי תואר ראשון בעבודה סוציאלית. חשבתי שאוכל לעשות זאת. עבדתי בכל מקום זמן קצר מאוד ואז העולם שלי השתבש שוב, מכל מיני סיבות, וחזרתי שוב לבית החולים.

מרשים אותי בכל פעם מחדש עד כמה אנשים המסתובבים בעולם בחוץ לא יודעים מה קורה במוסדות הפסיכיאטריים הללו. מי האנשים שחיים שם, באילו תנאים הם חיים שם והכי חשוב- למה בכלל הם שם ולא במקום אחר.

כמה בעולם ההוא, ששומרים אותו מבודד מהעולם החיצון, ישנם חוקים שונים. עד כמה ההיררכיה שם ברורה.

ושם גיליתי, שמי שלא אהיה, ועד כמה שלא אחשוב שאני אדם שלם, חכם ואינטליגנטי, בעצם, הפסקתי להיות.

אני זוכרת עימותים עם אחיות פסיכיאטריות ואנשי צוות רפואי, אשר חשתי שבכל מקום אחר בעולם הייתי נחשבת למישהו שיש להקשיב לו, מלבד בעיניהם. למותר לציין שגם אני לא הערכתני אותם במיוחד, רק שלא היו לי הרבה ברירות. הן סימלו בעיני מערכת קשוחה וקפדנית, אשר הייתי חייבת לציית לחוקים שלה, גם אם לא תמיד החוקים היו הגיוניים או שירתו את צרכי.

אני זוכרת, כיצד במפגש שלי עם עולם התרופות, גיליתי את תופעות הלוואי. התחושה בכך הינה איומה, לחוש כיצד הגוף יוצא משליטה לחלוטין, בשל חומרים כימיים "המשחקים" לי במוח.

אחת התרופות הוותיקות והמוכרות הינה ההלידול.

התרופה הזו עוצרת את המחשבות במוח. אני שנאתי אותה. הסתובבתי בעולם עם ראש ריק, בלי לחשוב כלום. זאת תחושה נוראית. משסירבתי להשתמש בה בכדורים, היא נתנה לי בזריקה, כנגד רצוני.

אני זוכרת שאחת מהתרופות גרמה לי תמיד לאי שקט פיזי, כך שבלילה, כאשר אני איני מסוגלת לשלוט על גפיי, לא הצלחתי לישון כלל. הזרועות והרגליים שלי "עפו" לכל כיוון אפשרי.

אני חושבת שאם תרצו לתאר זאת לעצמכם, דמו זאת כמקביל לשינה בתוך מכונת כביסה. כאשר פניתי לאחות, וביקשתי תרופה נגד תופעת הלוואי הזו, נעניתי בכך שתרופה זו, נגד תופעות הלוואי, גורמת לערנות ולכן היא אינה ניתנת אחרי 4 אחה"צ. לא עזר לי ההסבר הפשוט כי בבית נהגתי להשתמש בתרופה זו לפני השינה, מאחר ואיני יכולה לישון כאשר הידיים והרגליים שלי נעות ללא שליטה בחוסר מנוחה כל הלילה...

מאחר וצפיתי את תגובת האחיות, וידעתי שאיש לא יקשיב להיגיון שבטענותי, טמנתי חבילה מהתרופה נגד תופעות הלוואי בגרביים שלי, ובהיחבא לקחתי כל לילה כדור אחד, וסוף סוף יכולתי לישון במנוחה יחסית.

התיאור שנתתי כאן הינו קומי יחסית, אך היו מקרים רבים אחרים, אשר בהם נתנו לי להבין כי בהיררכיה הזו, אני נמצאת בתחתית.

נראה הדבר, כי משאושפזתי, כל שיקול דעת או היגיון מחשבתי הינו ממני והלאה. אני כבר לא מסוגלת לדעת מה טוב עבורי אפילו בדבר כ"כ בסיסי וחיוני עבורי.

לדעתי, חוסר הרצון של רבים מחברי ולעיתים גם שלי להשתמש בתרופות נובע מאלמנט בריא, מפוקח ונורמלי של מרד. מרד בגורל, בממסד הרפואי ובעולם שכופה עלינו מציאות שאיננו רוצים בה. שלא נותן לנו לבחור כיצד יראה העולם שלנו.

שלא רואה בנו שותפים מלאים למתרחש בחיינו.

כחלק מהחשיבה המתאיגת בה רואים אותנו אנשי המקצוע, הם אינם מאמינים בזכות הבסיסית שלנו להכריע בנושא שהינו בעל השפעה כל כך עמוקה על מציאות החיים היום יומית שלנו כמו השימוש בתרופות.

בבתי החולים, נשללות מאיתנו זכויות אדם בסיסיות ביותר, כמו הזכות על גופנו, על בריאותנו ועל האוטונומיה שלנו.

פעמים רבות, דברי פורשו שלא כמו שאמרתי אותם, נכלאתי במחלקה סגורה תוך שלילת דברים בסיסיים שאינם טיפוליים כמו הזכות לשתות קפה או לעשן סיגריות.

בעצם, זה לא ממש מדויק. ניתן לשתות שתי כוסות קפה עד השעה 16:00 ולעשן סיגריה אחת כל שעה עד השעה עשר בלילה. התירוץ לכך היה שלא רוצים שאנשים יהיו ערניים מידי במחלקה סגורה...

לא נראה לי, שכשמטפלים באנשים עם תרופות סדטיביות כל כך חזקות, תהיה לסיגריה או כוס קפה נוספת, השפעה כל כך חזקה. אבל בתור מעשנת כבדה לשעבר, אני יכולה לציין שסיגריה אחת לשעה, זה דבר שגורם לאי שקט רב....

שלא לתאר דברים טראומטיים הרבה יותר כמו קשירות למיטה ליממות בכפיה ואלימות מסוגים שונים.

כאשר בהמשך, בלימודי התואר השני שוחחתי על הדברים עם חברותי, עובדות סוציאליות שלעיתים עבדו במסגרות האשפוז השונות, הן תמיד ענו לי "אצלנו לא קושרים אנשים על כל שטות, זה בטח היה רק בבית החולים בו את היית מאושפזת. אצלנו היחס לחולים הוא מאוד הומני ומכבד". ולא עזרו טענותיי שבבית החולים שלהם אושפזתי בעבר בכפיה ללא כל הצדקה וללא שום יכולת להתגונן. הן המשיכו לטעון כי היחס לחולים הוא טוב.

ההסתכלות הזו גרמה לי להבין כי על אף שכולם נמצאים בבית החולים, מי כמטופל ומי כמטפל, הפרשנות הינה מאוד סובייקטיבית.

נראה לי כי לעולם לא אבין, ואני מקווה שלא אבין זאת, מה הומני בעצם הפעולה של קשירת אנשים. אנשים יוצאים בקלות להגן על חיות המטופלות בתנאים תת-אנושיים, אבל שם, במוסדות הללו ניתן למצוא הפרות של זכויות בסיסיות גם כלפי אנשים.

שמעתי אנשי צוות בבית החולים אומרים: "הוא מתנגד לקשירה". אמירה זו נאמרה בביקורתיות משהו. ההתנגדות הזו, כמו גם ההתנגדות של אנשים לאשפוז כנגד רצונם, נראית לי כפעולה מאוד בריאה, נורמלית והגיונית של אנשים כנגד מעשים שאינם רוצים בהם. אני חושבת, שכל אדם שנמצא בקהל כאן היום, אילו היו באים אליו עכשיו וכופים עליו משהו כנגד רצונו, בעיקר אם הדבר מאיים על חירותו יגיב בכעס, מרי ואף לעיתים באלימות.

אנשי מקצוע רבים אינם מבינים מדוע איננו רוצים להשתמש בתרופות. במקרים רבים, אני שומעת אנשי מקצוע שבאים ואומרים: "עליך לקחת תרופות. יש לך מחלה בדיוק כמו סכרת. כמו שחולה סכרת לוקח תרופות מידי יום על מנת לשמור על בריאותו, כך גם עליך לקחת תרופות". ההשוואה הזו מקוממת אותי מאוד. אף אדם שמבקש מרופאו מרשם לאינסולין, לא יזכה מהרוקחת בבית המרקחת לדיבור בטון מזלזל או להתייחסות לא מכבדת בחדר מיון כללי.

אני חוויתי זאת ברוב המקרים בהם נזקקתי לשירותי בית מרקחת או בית חולים כללי. פעם אחת, אחרי שהגעתי למיון אחרי תאונת דרכים, שאלה אותי האחות אם אני "בריאה בדרך כלל" ואם אני לוקחת תרופות. אחרי שעניתי בחיוב, ואמרתי את שמות התרופות, היא שאלה או בעצם, קבעה בקול רם שאני סכיזופרנית ומיד לאחר מכן הזמינה "יעוץ פסיכיאטרי". לא עזרה העובדה שאמרתי שנפגעתי בתאונת דרכים, ושכואבת לי הרגל.

בפעם אחרת, הייתה שם, במיון, רופאה צעירה שפטרה אותי בכך שאני היסטורית ומתחזה כאשר התלוננתי על כאבי ראש מיד לאחר ששמעה שאני משתמשת בתרופות אנטי פסיכוטיות. היא לא ערכה לי בדיקות נוספות לאחר הקביעה הזו. למיטב נסיוני, אם הרופא לא היה מיודע על היותי "חולה פסיכיאטרי" בנוסף לתלונה המקורית, הטיפול המקצועי היה הרבה יותר רציני ופחות מזלזל.

בחור אחד, שזכיתי להכיר, סיפר לי שביקש מהרופאה שלו להוריד במינון התרופות, מאחר והוא מרגיש טוב. היא ענתה לו שהוא לא יודע להבדיל בין טוב לרע והוא לא יכול לדעת אם הוא מרגיש טוב או רע. היא, הרופאה, יודעת זאת ולכן היא זאת שתחליט עבורו אם להעלות או להוריד את מינון התרופות.

רציתי לספר לכם דבר נוסף, וחשבתי רבות אם לשתף אתכם בסיפור הזה שחוויתי. קשה לי לספר אותו- אך בו עניין החשיבה המתייגת מגיעה לידי מצב של סכנת חיים ממש. באחד המקרים בו הגעתי אל רופא המשפחה שלי, בהקשר לחידוש מרשם לתרופות כלשהן, הוא אמר לי:

"רשום כאן שהיית מאושפזת בבית חולים כי ניסית להתאבד. אני מכיר אתכם חולי הנפש. זהו לא ניסיון ההתאבדות הראשון שלך, וגם לא האחרון. את תמשיכי ותנסוי להתאבד, כי כאלה אתם."

לימים, כאשר שוב הייתי במצב משברי ונואש, שמעתי בראשי שוב את מילותיו של אותו רופא משפחה. חשבתי לעצמי, שאיש אינו מצפה ממני להמשיך ולהלחם. איש אינו מצפה ממני להחלים. איש אינו מאמין שאני יכולה לחיות או לרצות לחיות.

אחרי אותה פעם, הייתי מאושפזת בטיפול נמרץ במשך שבוע...

עניין נוסף שהפך את חיי למסובכים הרבה יותר הוא העובדה שהייתי כבר בעלת תואר ראשון בעבודה סוציאלית.

נתקלתי במהלך האשפוזים בעובדות סוציאליות שלמדו איתי באוניברסיטה. היחס שלהן, אולי מתוך הבלבול שהן חשו, והאיום שהמצב עורר בהן באופן אישי, היה קשה מאוד. אני זוכרת את עצמי יושבת ב"אינטייק" אחד, וליד הרופא יושב סטודנט למשהו, שלא טרח להציג את עצמו ומן הסתם גם לא טרח לא הוא ולא הרופא שלידו לבקש את רשותי לנוכחותו בחדר. לקראת סיום הראיון שמעתי אותו אומר לרופא: "אז אני כותב בדוח "פסיכוטית עם מחשבות רדיפה ואפקט שטוח"? והרופא הנהן בתשובה.

ואני חשבתי לעצמי: "אני כאן בחדר ואני שומעת אותך. או שאולי כדאי שתכתוב בדוח שלך גם שאני סובלת מבעיות שמיעה?" או שאולי הוא חשב שאני לא מסוגלת להבין בכלל את "המילים הקשות" בהן הוא השתמש?

הייתה גם עובדת סוציאלית אחת אחרת, שאמרה לי כשעמדתי להשתחרר מבית החולים בשמחה: "אז נפגש באוניברסיטה, בלימודי תואר שני בשנה הבאה?" אבל היא באמת הייתה היחידה שהגיבה כך. רוב הזמן היוויתי איום לחברותי לספסל הלימודים, בעצם היותי שם בבית החולים. הן ראו אותי והבינו, אולי, שגם הן לא מחוסנות מלהשתגע.

תוך כדי השתלבותי המוצלחת בתפקיד החולה, הפסקתי לראות את עצמי כמו שהייתי קודם, כאדם בעל יכולות. יותר נכון, ידעתי שהיכולות קיימות בתוכי, אבל איש אינו מאמין בהם או יכול לראותן. התחלתי להסתכל על עצמי גם, כאדם חולה שאינו מסוגל לעשות כלום וחמור מכך- כאדם שאינו מעניין איש.

הפכתי לעציץ. עציץ שיש להשקותו ולשים בשמש. וזהו.

הייתי אדם-בתחזוקה- מינימלית. לא אדם משמעותי. לא אדם שיש להקשיב לו.

ידעתי בפנים, שיש לי את אותן היכולות כמו בעבר, אבל ידעתי גם שאיש לא מאמין בכך.

הרי הפרוגנוזה של המחלה אומרת שהמוח שלי ילך וימחק עם השנים, אז למה להשקיע בי בכלל?

ההתנהגות שלי, שנבעה מכך שאיש כבר לא חשב שאני אדם בעל יכולות, פורשה כסימנים שליליים. איש לא חשב שפשוט התאמת את עצמי למסגרת שיצרו עבורי.

במהלך אשפוז במחלקת אשפוז יום בבית חולים כללי אחד במרכז הארץ, קיבל אותי לטיפול פסיכיאטר אשר חשב שמצבי הינו קשה מידי עבור מחלקת אשפוז יום ושבאופן כללי, מצבי הינו כרוני מאוד וגרוע מאוד.

אני זוכרת שאותו רופא ישב מולי ב"שיחות" שניהלנו ורשם בכתב זעיר וברור את דבריו. הוא רשם גם דברים שלא אמרתי, פשוט כי ככה הוא שמע (או חשב ששמע) את מה שאמרתי. הדברים ששמע ממני כביכול, היו כל מיני הגיגים פסיכוסטיים. לא היה לי כוח לתקן אותו, וגם לא הייתה לי תחושה שזה יועיל במשהו. אבל שיתפתי פעולה בעיקר כי מאוד חששתי מכך שיחליט שעלי להתאשפז אשפוז מלא, ואז זה יהיה מן הסתם בכפיה.

אותו רופא, בכל אחד מהמפגשים הראשונים שלנו, ביקש ללחוץ את ידי בסוף הפגישה. לחיצת היד הזו, שעברו אולי סימלה ליברליות גדולה, גרמה לי לחוש רע עוד יותר וסירבתי בעקביות ללחוץ את ידו. חשבתי לעצמי, שאם הוא לא מקשיב לי, כל הזמן טורח לומר עד כמה אני חולה וחסרת תקווה, מדוע שאלחץ את ידו? התחושה שהוא נתן לי הייתה ההפך מכבוד אלי. זו הייתה תחושה מזלזלת. אותה לחיצת היד הייתה מבחינתי אלמנט של זיוף. האפשרות לדחות את היד הזו הייתה האלמנט היחיד של כבוד עצמי שיכולתי לאפשר לעצמי בכל אותו אשפוז. אחרי מספר מפגשים, ותוך שהוא הולך ומשתכנע עד כמה מצבי קשה ועד כמה כרונית אני הוא הפסיק לנסות וללחוץ את ידי.

אני זוכרת פעם בה הועברתי מהמחלקה הסגורה למחלקה הפתוחה. במחלקה זו היה "ריפוי בעיסוק". אני זוכרת שנתנו לי לצבוע דף לפי מספרים. מן משימה אשר נותנים לעיתים לילדים בגן.

הסתכלתי על הדף הזה והייתי בהלם. אמרתי למרפאה בעיסוק: "יש לי תואר ראשון, יש לי שכל, מה זה הקשקוש הזה?"
והיא ענתה לי: "זה מה שצריך לעשות מי שיצא ממחלקה סגורה."
משיצאתי משם עם דמעות בעיניים מגודל ההשפלה, שמעתי אותה אומרת: "כנראה שהמשימה מורכבת מידי עבורך..."

אבל זה עוד היה בסדר. המצב הלך והחמיר - אחר כך הייתי צריכה לגלגל תחבושות, לקפל ניירות ועוד עבודות ש"הולמות מאוד" את יכולותי וכישורי. משהעזתי וביקשתי הסבר לסוג העבודה הזו, ההסבר לכך היה: "על מנת להכין אותך לעולם העבודה שבחוץ".
באמת פלא שאני לא עובדת היום במשרה של גלגול תחבושות... הרי קיבלתי את ההכשרה הכי יסודית לכך...

כנראה שהתפיסה השלטת והמתייגת אמרה שכל מי שיוצא מאשפוז מגיע בהכרח לעבודה חרושית בסיסית ומטמטמת. איש לא חשב לבחון את יכולתי האמיתית ולהתאים אותה למציאות חיי.

בשלב כלשהו של האשפוזים, התחלתי לכעוס.

ואותו כעס, אשר היום יש לי את הפריבילגיה להפוך אותו לעיתים להומור, היה מה שהביא אותי לנסות לשנות את חיי, את התפיסה שלי על עצמי ועל אנשים סביבי. כמוכן שלא זה בלבד מה שגרם לשינוי. היו אלו אנשים אשר הקשיבו לי, והאמינו בי במהלך הדרך. הם לא היו רבים. רובם התעלמו מהכוחות שלי, או לא האמינו כלל בקיומם. היו עובדות סוציאליות שטיפלו בי ששמעו את כמות האשפוזים שעברתי, וקבעו לפי זה שאין לי כל כך סיכוי להשתקם. והיו לא מעט אנשי מקצוע אחרים ששמעו אילו תרופות אני לוקחת ואת מינון ואמרו לי "את חולה מאוד".

אני זוכרת, שהתחלתי לעבוד במשרד כלשהו כעובדת סוציאלית. זאת היתה עבודה במשך מעט מאוד שעות שבועיות, והיא אפשרה לי להסתגל לעולם החיצוני יותר בקלות. אני זוכרת בהתחלה את הגעגועים שהיו לי לעולם שהכרתי. חשתי כאילו אני חיה ביקום מקביל, שכביכול דובר את אותה שפה, אבל לא אומר את אותן מילים. העולם הנורמלי היה משעמם וחד גוני בעיני. ללא הדרמות של העולם ממנו באתי. הצבעים בעולם אליו הגעתי היו חיוורים יותר, ולקח לי זמן להסתגל לקשת הצבעים הזו, שנדמתה לי כחדגונית מאוד.

החלטתי אז שעלי לנהוג כיתר בנות גילי. הבנתי אז, כי חקיינות פשוטה תקל עלי ההשתלבות בעולם החדש. אחרי שבחנתי את העולם הזה, גיליתי כי בנות גילי, שהן גם בנות השכלה הדומה לשלי עסוקות בחיפוש חתן. אז גם אני חיפשתי חתן.

סיפור ההיכרות שלי עם מי שהיום בעלי ואבי ילדי הינו סיפור יפה ומרגש, אך העיקר בו, לצורך העניין הוא, כי משהתחתנתי הפכתי על פניו לאדם "נורמלי". מילאתי אחר החוקים של החברה שסביבי. לקח לי לא מעט זמן של הסתגלות לעולם הזה, אבל נראה לי היום כי עשיתי זאת די בהצלחה לפחות רוב הזמן. אבל אותו כעס עליו דיברתי קודם לא נעלם. נהפוך הוא, הכעס הזה רק התחזק, שכן ראיתי איך ניתן לעבור לחיות בעולם השני, המקביל. וכעסתי כי ראיתי שלא לכולם נותנים או מראים את הדרך כיצד לעשות זאת.

וכאב לי לראות את אותם אנשים, שאני גאה לקרוא להם האחים והאחיות שלי, נשארים שם ולא תמיד מבחירה. היו לא מעט אנשים שרצו לחזור, או להצטרף לעולם הנורמלי, אבל הפסיקו לנסות, אחרי שאמרו להם מה שאמרו גם לי במהלך הדרך; שלא ינסו, שהם לא יכולים. שהם יכשלו ואולי יאושפזו, ואולי מצבם יחמירו ואולי ואולי... ואולי השמיים יפלו להם על הראש ולא יהיה להם כוח להרים את הראש בחזרה. אז יותר טוב שהם יפסיקו לקוות ולרצות ושרק יסתפקו בזה שלא יהיה יותר גרוע. כמו אותו בחור שרצה ללמוד רפואה והפסיכיאטרית שלו אמרה לו שאם הוא יראה דם אז הוא יתמוטט, אז שלא ינסה אפילו, או אותה חברה מוכשרת באומנות שרצתה ללמוד במכללה לאומנות ואמרו לה הפסיכיאטר והפסיכולוג שלה שהיא לא תוכל לעמוד בלחצים של המסגרת האקדמית.

והבחורה שרצתה להיות גנת וההורים שלה כל כך שמרו עליה שהיא לא תתפרק מזה עד שעד היום היא נחשבת לעובדת המצטיינת במפעל המוגן שלה והיא מרויחה 500 ₪ לחודש. וזה כל כך מרגיז שלוקחים ממך את היכולת להיכשל ולקוות. ששומרים אותך בכלוב כדי שלא תפגע בעצמך או בסביבה, בלי לבדוק אתך מה **אתה** באמת רוצה, ואיך **אתה** רוצה לעשות את זה. כמעט לכל אחד נותנים את האופציה לא להצליח, חוץ מאתנו. מדוע לא לבדוק איתי מהן האפשרויות העומדות בפני, ואילו מחירים אני מוכנה לשלם עבור שאיפה שלי? מדוע מראש לא להאמין בי?

עד היום, תמיד החשש של אנשי המקצוע הוא מכך שהאדם אותו הם מלווים "לא יעמוד בלחץ ויאושפז". אבל יש לאדם המון סיבות להתאשפז. תנו לנו את האחריות על כך. אל תתנו לאדם גם אתם את התחושה שאשפוז הוא הכישלון האולטימטיבי. תנו לו להשתמש באשפוז כמו שהוא מחליט ורוצה. ואל תשפטו אותו על כך. הרי אף אחד לא שופט אדם שאושפז בשל סיבוכי סכרת...

אז הלכתי לעבוד עם אנשים כמוני. עבדתי ואני עדיין עובדת עם אנשים שבכל כך הרבה מקרים ביקשו לנסות, אבל לא היה מי שיחזיק להם את היד, או יתמוך בהם בזהירות, ויאמר להם: "תנסו. גם אם תפלו, זה לא סוף העולם. אני עדיין אהיה כאן, ותוכלו לנסות שוב, אם וכאשר תרצו בכך".

והדרך הזו, שבחרתי בה היא לפעמים קשה כל כך. מצד אנשי מקצוע אחרים, שלא כל כך יודעים מה לעשות עם הדעות שלי. ומאנשים שחושבים שאני חריגה. שרוב רובו של ציבור המתמודדים הוא לא כמוני. שרובם חלשים, ומסכנים ושצריך לשמור עליהם כל הזמן.

רק לפני שנתיים, אני עדיין זוכרת מקומות עבודה שפסלו את מועמדותי לתפקידי ניהול מסגרות בשל היותי מתמודדת... מקום שראה כבדיחה את עצם העובדה ששלחתי קורות חיים לניהול הוסטל- כי אצלם "חולת נפש לא תנהל את ההוסטל", או מקום בו נמצאתי לא ראויה בכלל להגיש מועמדות לתפקיד, בגלל שאני "חולה".

זה לא כל כך עוזר לי כשאני אומרת- יש עוד כל כך הרבה אנשים שדומים לי. כל כך הרבה אנשים שרוצים ויכולים יותר, אבל מפחדים ולא מאמינים שהם מסוגלים, בעיקר כי זה מה שלימדו אותם.

אל תנסו לפתור את תחושת האי נחת שאולי התעוררה בכם עקב דברי באמירה שאני שונה וחריגה מכלל חברי, המתמודדים. נכון הדבר שאני שונה ומיוחדת, כפי שכל אדם בעולם שונה ומיוחד מרעהו. אבל כל אדם, באשר הוא אדם, רוצה שיכירו בו כיחיד ומיוחד. לכל אחד מאיתנו יש חלומות, רצונות וצרכים. וברוב המקרים אנחנו גם יודעים מהם, ולעיתים קרובות גם את הדרך כיצד להגשים אותם. כאשר חזרו ואמרו לי שלא אוכל לעשות זאת, שאני חולה קשה,

שאפסיק להתאמץ כי אין סיכוי שאצליח, שהמחיר שאשלם עבור רצוני בחיים אחרים יהיה לי יקר מידי, גם אני האמנתי בכך. גם אני חשבתי שאין לי עתיד או תקווה. אני זוכרת את עצמי, עם חברה אהובה שאיננה עוד, שתינו בשנות ה-20 לחיינו, חושבות כי עדיף אם היינו פנסיונריות כבר, על מנת להתקרב לרגע שיסתיימו החיים שלנו, שנראו לנו בהווה כל כך חסרי משמעות, ובעתיד כל כך חסרי תקווה ועניין. הייתי אז בת 23. באשפוז הראשון. כל מה שציפה לי היה כלום. חיי נראו כמו של אדם בפנסיה, ללא הברכה שבמנוחה לאחר חיים מלאי עשייה. הייתי אמורה לנוח, לאחר שלא עשיתי שום דבר שעייף אותי. שום דבר, שאוכל להסתכל עליו במבט רטרוספקטיבי ולומר לעצמי: "עשיתי. הייתי. שיניתי".

אני זוכרת באחד מהאישפוזים שלי בחור שהיה כבן גילי, בן 28. ישבנו ושוחחנו בחוץ, על הדשא והוא אמר לי את המילים הבאות:
"יש לי מחלה סופנית. אני סכיזופרן".

אני חושבת, כי ללא הסטיגמה העולם של המחלות הפסיכיאטריות לא היה אותו עולם. הבידוד שלנו משאר העולם, התחושה כי זוהי מחלה כרונית, קשה וחסרת עתיד משפיעה על האדם הרבה יותר מאשר ההשפעות האמיתיות הנובעות מהמחלה עצמה. זה לא קל להתמודד גם עם המחלה ועם תופעות הלוואי שלה, בהן גם יכולת השתכרות מופחתת המביא לעוני, מצב בריאותי פיזי קשה המביא לתמותה מוקדמת וגם עם התיוג בו זמנית.

עבורי- הרבה יותר קשה להתמודד עם התיוג שגורר אחריו חוסר תקווה.

ישנו שיר שזכור לי מרגעים שונים בחיי, והוא אומר:
"הדרך ארוכה ומתפתלת, אני נופל וקם, נופל וקם, אף פעם לא מפסיק ללכת".
כאשר אני משוחחת עם החברים שלי, כמעט כולם מכירים את השיר הזה.
אם יש בקהל הזה מתמודדים, מתויגים ושאינם כאלה- גם אתם מן הסתם מכירים את השיר.
אז אנא, אף פעם אל תפסיקו ללכת.

תודה