

עט לאַהב - מדור שירה

נהיר ליבי

כשהנפש משסעת

השירים המופיעים כאן הם חלק ממסע נפשי בהתמודדות עם מחלת השפעת (סכיזופרניה). כתיבת שירה, לצד טיפוח יכולותיי בשירה ווקאלית, מהווה עבורי מקור להתמודדות, כפי שאומר המאמר "כשאלוהים סוגר דלת הוא פותח חלון", וכך מתוך עולמות שבורים מבקש אני, עם כישרונותיי שנותרו, להמריא.

מבחן המציאות הקרה

השיר "מחולהנפש" מובא מעיניו של חולה הנפש, האחר, המוחרג, המבקש מן החברה יחס שווה אל שיריו. אני קורא בו קריאה כוללת של כל אדם עם מוגבלות שיתייחסו אליו כאל אדם שווה זכויות, ולא כאל נכה.

מחולהנפשי

השירים שלי לבסוף עומדים למבחן
כמו השירים של כל אחד אחר.
את אף אחד לא מעניין
שכתב אותם חולה-נפש,
שקשה לו לכתב, לחשב, לזכר, לדבר
ולתפקד.
הם עומדים למבחן המציאות הקרה
ומקוים להאסף בכם
מפוש כמוני.

ג' באייר תשס"ב - 15/4/2002

השיר פורסם לראשונה בפורום "פגועים נפשית" ב-2002, זמן קצר לפני אשפוזי הראשון. ביקשתי את נפשי למות. לא מצאתי תכלית לחיי ולא הייתי מודע ליכולותיי בשירה כתובה ומוֹשֶׁרֶת.

בראייה לאחור, לו הייתי במסגרת של ריפוי בעיסוק, שבה הייתי מגלה את החוזקות שנתרו בי על אף המחלה, לא הייתי מתנגד בצורה נחרצת כל כך לטיפול תרופתי, שמהווה כיום חלק אינטגרלי מחיי. הייתי מוצא כוחות וטעם לחיי, ולא הייתי נקלע למצב אובדני.

בשיר זה אני זועק, מדבר. מבקש לקבל יחס שווה על אף השבר שממנו אני מגיע. מבקש מן החברה שתקרא את שיריי, שתקרא אותי, שתאסוף אותי בחום.

לא אסבול אפיסה

השיר "אין חכם כבעל ניסיון" נכתב בזמן ששהיתי בהוסטל ירושלמי לצעירים שנפגעו נפשית בשם "מכון סמיט".

אין חכם כבעל ניסיון²

גַּם אִם בְּגִבּוֹרוֹת אֶהְיֶה עֲרִירִי,
עוֹר, חֲרָשׁ עַל כֶּסֶף גְּלָגְלִים,
בְּבֵית חוֹלִים, בְּזִקְנוֹתֵי אֶשְׁאֵר
בְּחֻדְרִי.
לֹא אֶחְדַּל וְאֶמְשִׁיךְ כְּגִלִּים
לְהִקְצִיף, לְהִתְנַפֵּץ, לְשִׁטֵּף
וְלִסְחָף
כְּלִי לְהִפְסִיק. לֹא אֶסְבֵּל אֶפִּיסָה.
כְּחוֹתֵי אֶשְׁנֶס, אֶקְוֶה שְׁבִטוֹן
יֵאמֶר עָלַי: אִישׁ זֶה נֹסֶה.

² "בשבט תשס"ו - 7/2/2006

בתמונה המוצגת בשיר אין איש רואה את מאמציו הסיזיפיים של האדם עם הפגיעה הנפשית להשתלב בחברה ולתפקד במשך היומיום, אך למרות זאת הוא לא מוותר. על סף אפיסה ושיברון הוא ממשיך בניסיונותיו להתקבל לחברה, לעשות, ליצור.

השיר האחרון, "אסע עיני אל ההרים", גם הוא נע על הרצף שבין הרצון להיות מוכל בחברה הסובבת לבין ההינתקות ממנה בשל שברי החיים. הדובר בשיר רוצה למצוא אהבה, אישה, בית, אך מודע בכאב לכישלונו. הוא מדבר עם האל, נושא אליו עיניים, מאמין בו ובה בעת בא בטרוניה כלפיו - מדוע עליו לעבור ייסורים קשים אלו? מדוע לא יכול הוא להישאר ב"כאן"? מדוע עליו לנסוע?

אסע עיני אל ההרים³

אָנִי לֹא אֶשָׂא
אֶשָּׂה.
עֵינֵי אֶל הַהָרִים.
אֶשָׂא מְטָעֵנִי
וְאֶסַּע
מִכָּאן.

כ"ב בטבת תשס"ו - 22/1/2006

אני מצאתי אהבה, אישה ובית. נותרתי בהרים, בירושלים. שם יש שמכירים אותי כפגוע נפשית. לפעמים נושא אני את עיני וחושב: לולא מצאתי את שאהבה נפשי לאן מסעותי היו לוקחים אותי בחיפוש אחר הבית, התיקון ואיחוי השבר.

לנפץ מחסומים ולשוב לקהילה

השיר האחרון שאביא כאן הוא "קהילת מלאכים". בימים אלו אני ממשיך בניסיון להיות חלק מעולמות "בריאים". אני מפתח את אהבותי לשירה הכתובה והמושרת, משתתף בשיעורי פיוט, בשיעורי תורה, במקהלה של "בית הלוחם" ובתפילות בבתי כנסת שונים. בבתי הכנסת אני אף לעתים משמש שליח ציבור בערב שבת. הניסיונות הללו להשתלב בקהילה בלי למחוק את נכותי הנפשית, נועדו לנפץ את הסטיגמה שיש על חולי הנפש ועל יכולתם לחיות עם השבר, להיות חלק מן הקהילה ולתרום לה.

קהילת מלאכים⁴

לְשׁוּב לְקֵהֶלָה
אֶחָרֵי הַקְּלָלוֹת הַמְּקַלְלוֹת
וְדַאי מְבִיא לְהַקְלָה.
קֵהֶלֶתְכֶם בְּעֵינֵי נְכִים
הִיא כְּהֵלֶת מְלֹאכִים.

ערב ר"ח ניסן תשס"ג - 2/4/2003

3. מפורסם כאן לראשונה.

4. פורסם לראשונה ב"מחול הנפש: שירים מהמחלקה הסגורה" בהוצאת כרמל.