

## מבוא

אני מכיר אתכם.

אני יודע מה אתם חושבים.

אתם בטוחים שאני משוגע, ואתם מעדיפים לשמור ממני מרחק.

לרוב לא תגידו לי את זה בפנים, אבל אני קולט את המבטים שלכם ויודע שזה מה שאתם חושבים עלי. אתם אולי לא רוצים לפגוע בי, אבל המבטים שלכם אומרים הכול.

אתם מסתכלים עלי כמו על אדם מנותק מהמציאות. אתם רואים אותי דרך הסטיגמה הרווחת על 'חולי נפש'. אתם רואים רק את החלקים שבהם אני שונה מכם, ולא את הצלם אלוקים שבי – האדם שנגזר עליו להתמודד עם נפש מיוסרת.

חלקכם בטוחים שכל מתמודדי הנפש כפותרים במחלקות סגורות, או ישנים כל היום ולא יוצאים מהבית, או לא מסוגלים לנהל חיים תקינים. לאמיתו של דבר, יש לא מעט שאפילו מעדיפים שנישאר כל היום בבית, כדי שלא יצטרכו להישיר מבט ולהתמודד עם ההתמודדות שלנו - - -

בהתחלה, עוד ניסיתי להסביר לאנשים מהי התמודדות נפשית. מהר מאוד התייאשתי מזה. גם אם אשתף אתכם בכל מה שעובר עלי, לעולם לא תבינו באמת מה אני וחבריי עוברים. אתם לא נמצאים במקום הזה, רובכם כנראה לא עברתם חוויה דומה, ובכל מקרה זה לא משנה כי אתם מעדיפים לשמור מרחק.

מכירים את זה שאנשים מעדיפים להתרחק מהיחשפות לכאב? נגיד ילד שמתיתם בגיל צעיר ל"ע, כשהוא חוזר לכיתה אחרי השבעה, בהתחלה כל החברים לא בדיוק יודעים איך להתייחס, אז הם מעדיפים לשמור ממנו מרחק ולא להיחשף לכאב.

ככה אני מרגיש שאתם מסתכלים עלי. אבל לא לתקופה קצרה אלא למשך כל החיים.

אתם לא רוצים אותי בתור חבר. אתם מסננים אותי בטלפונים ובהודעות כי אין לכם כוח אלי, אולי אתם מתרצים לעצמכם שאתם מתמודדים עם קשיים אחרים ואין לכם איך לעזור לי, במקום להיות קצת יותר אמיצים ולא לפחד מכל מי שקצת שונה מכם.

טוב, רגע. אולי זה קצת לא יפה להטיח בכם ככה האשמות חמורות עוד לפני שבכלל הכרנו. אז בואו נתחיל את ההיכרות שלנו מההתחלה.

קוראים לי דויד לובין. בעת כתיבת שורות אלו אני בן 27, בן למשפחה חרדית נהדרת ממודיעין עילית, וכבר שנים ארוכות שאני מתמודד עם הפרעה נפשית.

החלטתי לספר לכם בגוף ראשון כיצד נראים חייו של מתמודד נפש, מבלי להסתיר דבר. אני אספר לכם בהרחבה על הרגעים הראשונים שבהם התפרצה אצלי ההפרעה, על רגעים של שגרה ועל רגעים של משבר, על התמודדות ואמונה, על רגעי בדידות וכאב ועל היחס שבו החברה שלנו מתייחסת אל מתמודדי הנפש.

אני משוכנע שאם תצליחו להקשיב ולהתחבר לחוויית החיים שלי, תבינו מדוע העזרה שלכם כל כך חשובה לנו.

### **מפחיד אותך לקרוא את הספר הזה?**

אני מבין. אבל זה רק אומר כמה הוא חשוב. אם תצליח להסתכל למציאות בעיניים ולהכיר מקרוב את ההתמודדות הנפשית, ההתמודדות הזו הרבה פחות תפחיד אותך.

אני בטוח שקריאת הספר תסייע לך להתמודד טוב יותר עם אתגרי החיים שלך, לעזור לאנשים אחרים שצריכים אותך, לפתח את החוסן הנפשי שלך, ולהפוך לאדם הרבה יותר טוב.

לפעמים אני שואל את עצמי: למה אנשים כל כך מפחדים מצמד המילים 'מגבלה נפשית'?

האם הם חוששים שזה יקרה גם להם או למי ממשפחתם? האם הם חוששים שגם בנפש שלהם יש חלקים לא לגמרי מאוזנים? אולי הם בכלל סבורים שמדובר במחלה מידבקת?

אחת התשובות שאני עונה לעצמי היא שאנשים מפחדים מהבלתי מוכר. לצערי אין מודעות ציבורית מספקת לאנשים עם מגבלות נפשיות, ומרבית האנשים מעולם לא ישבו לשיחה מעמיקה ושמעו מכלי ראשון את החוויה של מתמודד נפש.

כמובן שאני לא באמת מאשים אתכם. גם לנו המתמודדים יש חלק בזה. לפעמים אנחנו מעדיפים להסתיר את ההתמודדות שלנו ולא לדבר עליה, כי אנחנו נבוכים לדבר על זה, או כי זה עלול להביך את בן שיחנו.

במקרים מסוימים אנחנו דווקא מנסים לשתף אתכם בתחושות שלנו ולדבר על ההתמודדות שלנו – אולם דווקא אתם מעדיפים להתעלם, או להקשיב לרגע ומייד לעבור לנושא אחר.

אה, ואם הפחד שלכם הוא שזה יקרה גם לכם, הרשו לי לומר לכם בזאת בצורה ברורה:

זה אכן יכול לקרות גם לכם.

הקב"ה הוא זה שמחליט מי יחיה חיים שלווים ומי יתמודד נפשית, וכמו שאף אחד לא חסין כנגד מחלת הסרטן שיכולה ביום מן הימים להפתיע אותו חלילה וחס, כך אף אחד מאיתנו גם לא חסין לחלוטין כנגד התפרצות של מחלה נפשית.

זה יכול ליפול על כל אדם, גם אם הוא לא פגש ולו מתמודד-נפש אחד בימי חייו, ואולי יש לדייק ולומר – בעיקר אם הוא לא פגש...

להפך. ככל שתיחשפו להתמודדויות קשות ולא תחששו מהם, כך תפתחו חוסן נפשי רב יותר, והנפש שלכם תדע להתמודד בצורה מיטבית במפגש האכזרי עם אתגרי החיים.

### **איך אתם יכולים לעזור לי?**

גם אם אתם לא אנשי מקצוע, ולא תמיד יודעים לומר את המילה 'הנכונה', זה בכלל לא רלוונטי. אתם יכולים לעזור לי. התמודדות נפשית מלווה בעליות ומורדות וכשאני עמוס רגשית ואני פונה אליכם, אתם כל כך יכולים לעזור לי בעצם ההקשבה, ההכלה והחברות שלכם.

אולי אתם חוששים להעמיס על הנפש שלכם ואולי גם חסים על הזמן שלכם, אבל אין לכם מושג עד כמה ההקשבה שלכם יכולה להקל ולהשפיע עלי לטובה.

כשמישהו מטה אוזן קשבת ונמצא איתי ברגעים קשים, הרבה יותר קל לי להתמודד. כשמישהו נמצא איתי בשעות משבר, אני מרגיש שאני לא לבד. אני ממש רואה את הקושי הולך ומתפוגג, אני מקבל כוחות חדשים ושמחת החיים חוזרת אלי.

ואם אתם עצמכם מתמודדים נפשית, יש לי משהו לומר לכם:

אתם גדולים מהחיים.

אף אחד לעולם לא יבין את הקושי שלכם, אתם לא תקבלו תעודת הוקרה, כי החברה שסביבנו לא מבינה את עוצמת הכאב שאיתו אנחנו נאלצים להתמודד, והחברה ההישגית שלנו לא תמיד מעריכה מאמץ.

**אבל אני, כמי שמתמודד בעצמי, אני יודע שאתם ראויים לכל הכבוד שבעולם!**

אני חושב שאנחנו צריכים להיות גאים בעצמנו כשאנחנו מצליחים להתמודד בצורה טובה, לעזור לאחרים ואף למנף את המגבלה הנפשית שלנו לעשייה ולנתינה.

והמסר הכי חשוב שלי – אל תתביישו בהתמודדות שלכם!

אחד מחבריי הקרובים התמודד עם קשיים רוחניים. היינו יושבים במשך שעות ארוכות ומשוחחים. כשאתה מתמודד בעצמך, אתה לומד להעריך התמודדויות. אתה לא בוחן את האדם שמולך רק על סמך ההישגים והציפיות שלך ממנו.

שבת אחת ישבתי לצידו של אותו בחור על אחד מספסלי העיר, ותוך כדי ששוחחתי אתו הגיע אביו והתקרב אלינו. ראיתי על המבט של האבא שהחברות שלנו לא נשאה חן בעיניו, ואחרי רגע הוא אכן ניגש לבן שלו ואמר "תעזוב את המסכן הזה", כשהוא מחווה עלי באצבעו, "בוא איתי, נעלה הביתה". "יש בעיה שאני מדבר אתו?" שאל החבר שלי. "נו מה, הוא חולה נפש" הפטיר האב. כשאנשים מדברים עלי בנוכחותי, זה אחד

הדברים הכי משפילים שיכולים להיות. והצורה שהוא דיבר בכלל הוציאה אותי משלוותי.

נעמדתי מולו, הסתכלתי לו חזק בעיניים ואמרתי: "נכון. אני מתמודד עם הפרעה נפשית, אבל אני מטפל בעצמי ולא חושש מלהתמודד, ואני גאה בעצמי מאוד".

הוא החוויר, גמגם משהו ונעלם מהמקום.

וזה המסר של הספר שלי: אל תחששו מלהתמודד. אל תחששו להביט לקושי בעיניים ואל תנסו להתעלם ממנו, כי הוא לא יברח לאף מקום.

כולנו מתמודדים עם קשיים, כולנו לפעמים צריכים עזרה וכולנו לא מושלמים. בואו נפסיק להסתיר את ההתמודדות שלנו וננסה לעמוד מולה באומץ ולהתמודד איתה.

**מרגישים שאתם מוכנים?**

**מרגישים שיש בכם מספיק אומץ להיחשף לעולמם של מתמודדי הנפש?**

**מוזמנים להפוך את הדף ולצאת איתי למסע משותף!**