

רוח אמיצה

אוטוביוגרפיה רוחנית

שיחות תיקשור עם המדריכים הרוחניים

מאת: רוח אמיצה

"רוח אמיצה – אוטוביוגרפיה רוחנית

מסע חשוף של נפש פגועה אל עבר האור, דרך שיחות תקשור עם מדריכים רוחניים. בין דיור מוגן להוסטל, בין כעס לסליחה, חולה נפש כותב את אמיתו – נאבק בבדידות, סטיגמה וזיכרונות, ומחפש משמעות בעולם שדוחה אותו. יצירה ניסיונית על גבול הטירוף, ששואלת: האם האמת משחררת, או שמא שתיקה היא הישועה היחידה?"

4.12.2023

(נכתב במקור במעבד התמלילים קיוטקסט 5.50 תחת דוסבוקס)

- האם אני רשאי לרשום את השיחות בינינו?
- יודאי, רוח אמיצה. אתה חופשי לעשות כרצונך. אך שים לב, זה שונה מהדרך שבה אתה מתקשר איתנו בדרך כלל. הכתיבה עלולה להסיח את דעתך, ואולי גם אותנו, מהדברים שאנו רוצים לומר ומהדברים שאתה צריך לשמוע.
- אני מתכוון, האם מותר לי שיידעו שאני משוחח איתכם?
- מי שיאמין לך – יאמין, ומי שלא – לא. יהיו שיקראו את דבריך בעניין ויהיו שיראו בהם שטויות. כל אחד יפרש זאת כרצונו.
- אנשים לא יחשבו שהשתגעתי?
- רבים כבר רואים בך משוגע, אז מה זה משנה? מה אכפת לך מה חושבים עליך, רוח אמיצה?
- אני מניח שבמידה מסוימת אכפת לי.
- זה טבעי, אבל אין לך שליטה על מחשבותיהם או מעשיהם של אחרים.
- אז מותר לי לתעד את השיחות?
- הדברים שאנו אומרים נועדו לך בלבד, אך אם ברצונך לתעד אותם – אתה רשאי. אנו מכירים אותך ויודעים שאם זה יצלח, תרצה לפרסם אותם. גם לכך אנו מסכימים, כל עוד זה יהיה בצורה ראויה. (צחוק קל) אתה ממש להוט להוציא את זה לאור, נכון?
- כן, אני מודה. אנחנו בקשר כבר למעלה משבע שנים, ואולי יותר. תמיד רציתי שהדברים יתועדו ויתפרסמו.
- אתה מוכן לקחת את הסיכון? פרסום כזה עלול להביא תוצאות לא צפויות, חלקן מפתיעות וחלקן קשות.
- אני באמת משוגע?
- לא סתם קראנו לך רוח אמיצה. כשאתה מאמין במשהו ומתמיד בו עד הסוף, זה לא טירוף – זה אומץ. יש בך עקשנות ויכולת ללכת עם האמונה שלך שנים על גבי שנים. מי יודע, אולי תצליח ליצור משהו ר
- אוי שיעזור לאחרים, לא רק לך. זו הסיבה שאנו מתירים לך לעשות זאת.

היה זה ב-2014 כשקניתי גיטרה פשוטה והחלטתי ללמוד לנגן. מצאתי מורה, י', בחורה צעירה ורוחנית שבאה אליי הביתה פעם בשבוע ולימדה אותי אקורדים. סיפרתי לה שאני נפגע נפש וגר בדירור מוגן, אך זה לא הרתיע אותה. למדנו יחד במשך שנה, עד שהיא עברה דירה והפסיקה ללמד. לאחר מכן לקחתי שיעורים עם צ', מורה שונה בסגנונו, עד שהפסקתי גם את זה ועברתי לתחביבים אחרים.

י' השפיעה עליי מעבר למוזיקה. היא האמינה שמחשבה יוצרת מציאות והמליצה לי לקרוא ספרי ניו-אייג'. התחלתי לקרוא ולצפות בסרטוני מדיטציה ברשת. ב-2016 גיליתי מדיטציה מודרכת ביוטיוב בשם "Meet Your Spirit Guides". שמעתי אותה עם אוזניות, עיניים עצומות, מתוך תחושה שאין לי מה להפסיד. להפתעתי, היא הובילה אותי לעולם דמיוני שבו פגשתי את המדריכים הרוחניים שלי.

בהתחלה הם הופיעו כשני גברים ואישה – לפעמים כאינדיאנים סביב מדורה, לפעמים כיפנים בבית מסורתי, ולפעמים בבית ביער ערפילי עם אח בוערת. המראה לא היה העיקר; הקול שלהם בראשי והדברים שאמרו היו המשמעותיים. הם כינו אותי "רוח אמיצה" משום שהתגברתי על הפחד לפגוש אותם. הם הבהירו שהם אינם חלק ממחלתי הנפשית או מיצירי דמיוני החולני, אלא מדריכים שמלווים אותי בגלגול הזה כדי לשמור, להגן ולהדריך אותי.

בכל מפגש חזרו על אותה מנטרה: "אנחנו המדריכים הרוחניים שלך. אנו שומרים ומגינים עליך, מדריכים אותך כמיטב יכולתנו. אנו אוהבים אותך ומקבלים אותך כפי שאתה, לעולם לא שופטים או מאשימים אותך. אתה ילדו האהוב של האלוהים, והאהבה תמיד אוהבת אותך."

הרגשתי שאינני לבד. בכל רגע שבו אני זקוק לעידוד או תמיכה, אני יכול להתחבר אליהם דרך מדיטציה פשוטה ולשוחח איתם בכנות על חיי. הם תמיד מוצאים את המילים הנכונות לעודד אותי – לפעמים בחוכמה רוחנית, לפעמים במילים פשוטות של נחמה.

אינני מדיום או מתקשר מקצועי, ואין לי מסרים לאחרים. יש לי רק את המדריכים שלי ואת השיחות האישיות איתם. חיי לא השתנו באופן דרמטי – עזבתי את הדיור המוגן לדירה שכורה, אך נותרתי עם אתגרים נפשיים, תרופות וזיכרונות קשים משנות אשפוזים וחיים לצד אנשים שונים. ובכל זאת, המדריכים נותנים לי כוח להמשיך.

- אני לא בטוח שאצליח ליצור מכך משהו ששווה לפרסם.
- אנו מביטים בניסיונותיך משועשעים. אתה מנסה, במודע או שלא במודע, לשלוט במה שנאמר כדי להפוך את זה ל"מסרים חשובים" או להרגיש כמו מדיום. אבל אנחנו כאן בשבילך, לא בשביל קהל. תתמקד במה שמציק לך, ותן לנו לעזור.
- אז רק לדבר על עצמי?
- כן. תספר לנו על חייך, ואנו נדריך ונעודד אותך. אם תרצה לפרסם – זו תהיה החלטתך, אך היא תדרוש ממך חשיפה ואומץ.

פרק שני

תחילת דצמבר 2023

אני בן 47 כמעט, גר לבד בדירה שכורה לאחר שנים רבות בדיור מוגן. עברתי אשפוזים ב-1995 וב-2007,

והחיים לא היו קלים לי או למשפחתי. אני מתעורר עם חרדות ונרדם בדיכאון, נוטל תרופות שלוש פעמים ביום, ומרגיש שהן גוזלות ממני את שמחת החיים. אין לי חברים קרובים או בני זוג, רק הורים מבוגרים שתומכים בי מרחוק.

• עברתי הרבה, מדריכים. חיי מלאים בקשיים, ואני מרגיש שפגשתי יותר מדי אנשים שפגעו בי – בבית הספר, בצבא, באשפוזים, בדיור המוגן. לפעמים נדמה לי שאין אנשים טובים בעולם.
• האם אתה רואה את עצמך כאדם טוב, רוח אמיצה?
• אני לא צדיק, עשיתי טעויות ודברים שאני מתבייש בהם. אבל אני מקווה שאני לא רשע שמגיע לו לסבול.
• אז אתה לא רשע ולא צדיק – כמו רוב האנשים. גם אלה שפגעו בך אינם מושלמים. כולנו עושים טעויות, וכולנו זקוקים לסליחה. כשאתה נתקע בטינה או ברגשות כמו כעס ופחד, אתה כלוא במעגל שמונע ממך להיפתח לחיים – לאהבה, לחברות, ליופי.
• זה לא פשוט כל כך. היו כאלה שפגעו בי קשות. אני לא חייב לסלוח להם.
• ומה אם נאמר שמי שפגע בך כבר קיבל את עונשו בדרך כלשהי? האם אז תסלח?
• אני לא יודע. יש דברים שקשה לסלוח עליהם.
• מי שלא סולח לאחרים, לא יסלח גם לעצמו. אנו אומרים לך שיש מחילה לכול – גם לחטאים הגדולים ביותר. בעולם הזה או בעולם הבא, כל נשמה יכולה לכפר ולקבל רחמים.
• עכשיו מתקרב הלילה. אקח את התרופות ואלך לישון, כמו תמיד, בעצב.
• אנו כאן איתך, רוח אמיצה. בזמן שיש סבל גדול בעולם – מלחמות, אובדן, כאב – אנו מתמקדים בך. ספר לנו מה שבלבך, ונעזור לך לשאת את הקשיים.

פרק שלישי

לילה, 4.12.2023

לקחתי את התרופות שלי, אבל אני לא עייף. החלטתי לעשות לילה לבן ולשוחח איתכם, מדריכים רוחניים, תוך שאני מעלה את השיחה על כתב.

• חבל, רוח אמיצה. אתה תהיה עייף בבוקר, אבל זו בחירתך.
• אני מתרגש מהשיחות איתכם ומהכתיבה. מזמן לא הרגשתי ככה – שמחה, התלהבות. בשנים האחרונות הלכתי לישון בדיכאון אחרי התרופות.
• אז ההתרגשות מונעת ממך לישון?
• כן, משהו כזה. אני לא מרגיש עייפות, רק סיפוק. מחר אבא יגיע וידאג כשיראה את הדירה מבולגנת ואותי ער כל הלילה, אבל כרגע לא אכפת לי. בשבוע הבא יש לי פגישה עם הפסיכיאטרית, אבל גם זה לא מטריד אותי עכשיו.
• יש עוד משהו שמשאיר אותך ער?
• אני חושש מסיוטים, וגם מפחד לאבד את היכולת לישון ולהגיע למצב שיוביל לאשפוז או שישנו לי את התרופות בניגוד לרצוני.
• מדוע אשפוז ותרופות מפחידים אותך כל כך?
• התרופות גורמות לתופעות לוואי קשות שאף אחד לא מזהיר מפניהן בהתחלה. אתה מגלה אותן רק כשאתה כבר תלוי בהן. ובתי החולים הפסיכיאטריים הם מקומות מוזנחים, מלאים באנשים קשים – מאושפזים וצוות כאחד. הם לא מרפאים, רק כלואים אותך.

- אנו מבינים. ובכל זאת, ללא מקומות כאלה, היית עלול להגיע למקומות גרועים יותר, כמו בתי סוהר.
- אני מעדיף לשנות נושא.
- אז לא תישן הלילה?
- אני לא מסוגל כרגע, מצטער.
- זה בסדר, יש לילות כאלה. נשוחח איתך וננעים את זמנך. מה אתה אוהב בלילה?
- השקט, כשכולם ישנים ואני ער. פעם, בשנות העשרים שלי, הייתי מטייל בעיר בלילה עד השחר, חוזר הביתה ונרדם עד הצהריים. התרופות לקחו ממני את היכולת הזו, ואני מתגעגע ללילות הלבנים של פעם.
- אנו מבינים אותך, רוח אמיצה. הלילה נועד לשינה, אבל גם לדברים מיוחדים שקורים רק בו.

מאוחר יותר

- הגמגום שלי מפריע לי. אני נתקע כשאני מדבר, כועס על עצמי ומרגיש נורא.
- ומה יגידו מי שאינם יכולים לדבר או לשמוע כלל? או אלה שאינם רואים או יודעים קרוא וכתוב?
- אני יודע שיש גרועים ממני, אבל זה לא מנחם אותי. אנשים התייחסו אליי נורא בגלל זה, חשבו אותי למפגר.
- מי שאוהב אותך באמת לא שם לב לאופן שבו אתה מדבר.
- מי כבר אוהב אותי? אולי אבא ואמא, וקצת המשפחה שנותרה לי.
- אילו נתת לאנשים להכיר אותך לעומק, היו יותר שאוהבים אותך.
- חייתי שנים עם אנשים קשים בדיור המוגן, ועדיין נושא את הסטיגמה של מחלת הנפש. בכל מקום רואים בי דחוי.
- יש לך השקפה קשה על עצמך ועל העולם. אם תתעקש להחזיק ברגשות כמו כעס וטינה, איש לא יוכל לאהוב אותך במקומך. עליך ללמוד לאהוב את עצמך קודם.

בוקר, 5.12.2023

- בוקר טוב, מדריכים.
- בוקר טוב, רוח אמיצה. ישנת בסוף?
- כן, נרדמתי לקראת הבוקר וקמתי עייף. אבא הגיע, ראה אותי ככה והיה מודאג. לא ממש רציתי לראות אותו, ושמחתי כשהלך.
- אנו שמחים שישנת, אך מצטערים שהקשר עם הוריד אינו קל יותר.
- אני לא רוצה לדבר עליהם כרגע.
- אתה מאשים אותם במצבך?
- לפעמים. אני יודע שעשו כמיטב יכולתם כשהייתי ילד, אבל אני כועס על הטעויות שלהם, אז ועכשיו.
- לכעוס על העבר לא ישנה את ההווה. הזמן יכול לרכז את הכאב, כמו נחל ששוחק אבנים לחלוקים חלקים. מתחת לכעס יש אהבה עמוקה בינך לבינם, קשר נצחי של נשמות.

- כילד, הייתי מאושר יותר. החיים היו פשוטים – ההורים וסבתא דאגו להכול, ואני רק הייתי צריך להיות תלמיד טוב וליהנות מהזמן שלי אחר הצהריים.
- לא היו לך רגעים טובים אחרים בחיים?
- לא ממש. גם התקופה ההיא לא הייתה מושלמת. אין אושר מושלם בעולם הזה – הכל זמני, ותמיד יש סבל מתחת לפני השטח. כשאני נזכר בילדות, זה רק בגלל שההווה קשה יותר.
- נכון שאין אושר מושלם כאן, אבל זה לא אומר שחייך חסרי ערך. הסבל, הכישלונות וההצלחות שלך – כולם שיעורים שמלמדים אותך כנשמה.
- אני צריך הפסקה מהשיחה הזו.
- האם דברינו מכאיבים לך או לא מנחמים אותך?
- שמעתי את זה כבר אלף פעמים – הבטחות לשכר על הסבל. נמאס לי מזה. אף אחד לא יודע מה השכר הזה אמור להיות.

מאוחר יותר

- אני מתחרט שאני מעלה את השיחות על כתב.
- מדוע, רוח אמיצה?
- כי זה לא מסרים רוחניים, סתם שטויות שאני מקשקש לעצמי. אני שבור, והעולם שבור, ומילים לא ירפאו אותי.
- אולי תראה בזה מעין טיפול עצמי רוחני?
- לא, זה סתם קשקושים של המוח שלי. אני מדבר לעצמי כי אין לי עם מי לדבר, ומשכנע את עצמי שאני עושה משהו בעל ערך, כשבעצם אני נשאר חולה נפש תקוע בעולם הזה.
- אנו רואים את התסכול והמרירות שלך. האם מישהו אמר לך פעם שהוא אוהב אותך?
- אולי ההורים שלי.
- ואם נאמר לך שאנו אוהבים אותך?
- זה לא ישנה לי כלום.
- ובכל זאת, אנו אוהבים אותך, רוח אמיצה. אתה ראוי לאהבה – אהבה טהורה כמו של אם לילדה, שאינה תלויה בדבר. כזו היא גם אהבת הוריקן אליך, על אף כל הטעויות.
- אני לא מאמין באהבה. אין דבר כזה בעולם הזה.
- אם אתה מאמין ששנאה קיימת, מדוע לא תאמין שגם אהבה קיימת? העולם הזה מפוצל – טוב ורע, אהבה ושנאה, יופי וכיעור – הכל מעורבב. איש אינו מושלם, לא אתה ולא אף אחד אחר.
- הכל זמני, משתנה, אבל גם בזה יש תקווה: ייאוש מוביל לאמונה, רוע יכול להפוך לטוב. לכל כאב יש ריפוי, ולכל שנאה יש כפרה.

פרק רביעי

צהריים, 5.12.2023

- אנחנו מצטערים שהרעשים העירו אותך, רוח אמיצה.
- גם אמא מעצבנת אותי היום. היא שלחה לי תמונות של שירים ישנים שכתבתי, כאילו היא רוצה למסגר אותם בזהב.
- היא גאה בך ובמה שכתבת.

•אולי, אבל זה לא משנה את העובדה שהיא ואבא השפיעו עליי קשות. תמיד דאגו שאשאר תלוי בהם, שלא אעז לחיות אחרת. פעם הייתי שק החבטות שלה כשהייתה מתוסכלת, ועכשיו היא זקנה שחיה בעולם משלה. אני אוהב אותה ולא יכול בלעדיה, אבל יש בי גם כעס.

•ניסית פעם לחיות עצמאית?

•כן, אבל בכל פעם זה נגמר רע – בצבא חליתי והגעתי לאשפוז, ואחר כך מצאתי את עצמי בודד בדירות מוזנחות עד שבחרתי בדיור מוגן. בסוף תמיד חזרתי להיות תלוי בהם. שנים מבוזבזות שלא יחזרו.

•מה הכי מרגיז אותך עכשיו?

•שהסבל שלי שקוף. אף אחד לא רוצה לשמוע מה עברתי עם המשפחה, מה הקרבנו בשביל אחי, או איך האשפוזים היו סיט. לאף אחד לא אכפת.

•אנשים עסוקים בכאב שלהם, רוח אמיצה. זה לא אישי נגדך. העולם מלא סבל, ואנשים מדחיקים כדי לשרוד. אבל אנחנו כאן, שומעים אותך. אמך ואביך אוהבים אותך, גם אם לא תמיד הצלחתם להראות את זה. הסבל ביניכם לא נעשה בזדון. נסה לסלוח להם – הם לא מושלמים, כמוך, אבל האהבה ביניכם אמיתית ונצחית.

•אני חושב על אמא עכשיו.

•יש לך זיכרונות טובים ממנה?

•כן, היא הייתה מביאה לנו ספרים מהספרייה הציבורית, קנתה לי קומיקס כמו "אסטרקס ואובליקס", ולקחה אותנו לקולנוע כמשפחה. אבא לקח אותנו לטיולים בטבע, ואמא לימדה אותנו שמות של פרחים ועצים. היא וסבתא דאגו שאלמד טוב, עזרו לי בשיעורי בית. פעם, כשהייתי בוגר, היא לקחה אותי לראות את הסרט "נאום המלך" על מלך מגמגם שהצליח לנאום לעמו. אני צופה בו לפעמים ובוכה – זו הייתה מתנת הפרידה שלה, דרך להגיד שהיא מאמינה בי.

•אז הייתה שם אהבה.

•כן, אהבה אמיתית. אבל אני עצוב שלא הייתי טוב יותר כלפיה וכלפי אבא. הוצאתי עליהם הרבה תסכול.

•הם יודעים שאתה אוהב אותם, וזה מספיק להם.

•אני לא בטוח שאפרסם את הכתב הזה. הוא אישי וחושפני מדי, וכואב לי לכתוב אותו.

•אל תחשוב על זה עכשיו. אתה עובר תהליך אישי איתנו. התמקד במה שזה נותן לך, ואחר כך תחליט מה לעשות איתו.

•מה אני אמור להפיק מזה?

•אנו מקווים שתבין שמותר לך להיות מי שאתה, בלי להשוות את עצמך לאחרים. שתשלים עם חיך ותראה שאתה לא קורבן, אלא בעל בחירה ואחריות לעשות משהו עם מה שיש לך.

•מחר יבוא המדריך השיקומי שלי. אני רוצה לספר לו על השיחות שלנו.

•אתה לא צריך אישור מאיתנו. אם אתה סומך עליו, שתף אותו. אולי יום אחד תראה את זה גם לאמך, אם תרגיש בנוח.

•אני מפחד שיחשבו שהשתגעתי, במיוחד ההורים. הם לא פתוחים לרעיון שאני משוחח איתכם.

•תן להם קצת קרדיט. אולי תופתע מהפתיחות שלהם, אבל רק אם תרצה לשתף אותם.

פרק חמישי

•הבנתי משהו, מדריכים.

•מה הבנת, רוח אמיצה?
 •שהכתב הזה הוא רק בשבילי. אני לא אראה אותו לאף אחד ולא אפרסם אותו. הוא אישי, ביני לביניכם.
 •מה גרם לך להבין את זה?
 •אם אשתף אותו, יחשבו שהשתגעתי. אמא ואבא יבהלו, העובדת הסוציאלית תדווח, והרופאים יעלו לי את התרופות. יראו בזה סימפטום של המחלה, לא משהו אמיתי.
 •הפחד הזה עזר לך להפנים שהשיחות האלה פרטיות, רק בשבילך.
 •כן, העולם לא יאמין לחולה נפש כמוני. הוא ירצה לסתום לי את הפה, לאשפז אותי, להשתיק אותי.
 •אתה צודק במידה מסוימת. אנחנו מסכימים שתשמור את זה לעצמך, אם זה מה שאתה מרגיש.
 •זה מה שניסיתם לרמוז לי?
 •כן, רצינו שתבין שהדברים האלה נועדו לך בלבד, לא לקהל. היית נלהב מדי בתחילה, אבל אין צורך בתוכניות גדולות.

•אמרתי לאבא ולעובדת הסוציאלית שאני רוצה לחזור לדיור מוגן.
 •מדוע?
 •כי אני מרגיש שאני לא שווה כלום. אני רוצה לסבול, להיענש, להיקבר שם עם אנשים קשים ולחיות בגיהנום עד הסוף. נמאס לי מהכל, מההורים, מהחיים האלה. אני לא מפחד מסבל – שם אני שייך.
 •אנו רואים את התסכול והייאוש שלך. אבל על מה אתה מעניש את עצמך? במה חטאת שמגיע לך לסבול?
 •אני מרגיש מקולל, כאילו אין לי נשמה, כאילו נולדתי לסבל בלבד. אני לא מאמין לכם יותר – אתם לא מדריכים, אתם קולות שמרמים אותי, משחקים בי.
 •גם אם תחשוב כך, אנו כאן בשבילך. איננו קולות של מחלה או של רוע. אנו אוהבים אותך ורוצים לעזור לך בדרכך הקשה. אף אחד לא נועד להישרף בגיהנום – הסבל הזה זמני, והוא לא מגדיר אותך.
 •בא לי לבכות.
 •גם לנו עצוב לראות אותך סובל. ההחלטה על דיור מוגן צריכה לבוא ממקום שקול, לא מהרס עצמי. אתה לא ילד ששובר את הצעצועים שלו מתסכול.

•אני מפסיק לעשן.
 •מדוע?
 •כדי להתכונן לדיור מוגן, שם אסור לעשן. אני מעשן ארבע קופסאות ביום, וזה יקר.
 •זו תקופה לא קלה, אבל אנחנו כאן בשבילך.
 •תודה, ועדיין בא לי לבכות.
 •אנו בטוחים שבך האומץ להצליח, גם אם ניסית בעבר ולא הלך. אם זה חשוב לך, תעבור את הגמילה. אנחנו אוהבים אותך ותומכים בך, תמיד, בלי תנאים. כשיהיה קשה, דבר איתנו – לא נשאיר אותך לבד.

פרק שישי

בוקר, 6.12.2023

•בוקר טוב, מדריכים.
 •בוקר טוב, רוח אמיצה. איך ישנת?
 •לא טוב. התעוררתי מחנק ושיעול באמצע הלילה.
 •מה הכאיב לך אתמול עד שרצית לחזור לדיור מוגן?
 •הבנתי שכל חיי רציתי להיות אהוב ומוערך, אבל תמיד קיבלתי בוז והשפלות. אני רק חולה נפש בעיני כולם, ואף אחד לא יתגעגע אליי. ההורים דאגו לי, אבל לא יודעים לאהוב או לתמוך באמת. אמא חיה בעולם משלה, ואבא רואה בי ילד חסר ישע. מחוץ למשפחה אין אהבה – רק שקר ובוז. לכן רציתי לזרוק הכל ולסבול בדיור מוגן עד הסוף.
 •כך אתה מרגיש, אבל אנו מצטערים אם דברינו הכאיבו לך. לא התכוונו לערער אותך.
 •זה לא אתם, זו המציאות שלי. אני לא מאמין שיש תקווה או אהבה בעולם הזה.
 •האם אהבת מישהו בחיך?
 •אתם שואלים אותי? חשבתי שכבר יודעים הכל.
 •אהבתי פעם כשהייתי נער, מישהו ששבר לי את הלב. הוא לא אהב אותי באמת, רק השתמש בי והשליך אותי כשסיים. אני קורא לו "רוצח הלב שלי" – הוא השאיר אותי פגוע נפשית ורוחנית. היום הוא חי את חיי אי שם, ואני לא מעניין אותו.
 •אנו יודעים למי אתה מתכוון. לדעתנו, הוא ניסה לעזור לך בדרכו, והיה לו אכפת ממך במידה מסוימת. הידידות ביניכם הסתיימה במפח נפש כי הוא רצה חופש, ואתה רצית שישאר. זו לא הייתה אשמתך או אשמתו – אהבה היא הפכפכה, מתחילה ונגמרת בלי התראה. אנו יודעים שאתה כועס כשאנו מדברים עליו כך, אבל שמירת טינה לא מובילה לשום מקום טוב.
 •הוא התעלל בי. אני רואה את עצמי כניצול התעללות, ואתם רוצים שאסלח לו? הוא היה אדם מושחת, ואני לא מקבל את ההגנה שלכם עליו.
 •איננו מצדיקים התעללות. אבל גם אתה לא חף מטעויות, ואתה לא היית רוצה שישפטו אותך כפי שאתה שופט אותנו. הוא לא כפה את עצמו עליך – נמשכת אליו ורצית בקרבתו. מה שקרה היה חלק מהחיים, ואנו מקווים שתלמד לסלוח ולראות את זה כאהבה נכזבת, לא כהתעללות. אתה ראוי לאהבת אמת שתתאים לך, ואנו רוצים שתמצא אותה יום אחד. אל תכעס עלינו – אנו אוהבים אותך ורוצים בטובתך.

ערב שבת, 6.12.2023

•התפללתי לאלוהים, מדריכים.
 •על מה התפללך, רוח אמיצה?
 •ביקשתי שירפא אותי מרגשות שליליים ומכאב שגרמו לי אנשים בעבר.
 •אנו מקווים שהתפילה תעזור לך.
 •תודה.
 •אתה עדיין רוצה לחזור לדיור מוגן?
 •אני לא בטוח. אדבר על זה עם העובדת הסוציאלית ביום ראשון. הרצון "לסבול שם" נובע מכעס וטינה, אבל אולי זה גם יכול להוציא אותי מהבדידות וליצור קשרים חברתיים.
 •יש שני צדדים לכל דבר. זה עלול להיות קשה, אבל גם הזדמנות להיות עם אנשים. זה תלוי בך – האם תראה בזה סבל או אפשרות לשינוי.

•אני מכיר את המסגרות האלה. אם אחזור, זה יהיה בדירה ישנה עם שותפים קשים, תחזוקה לקויה, וחוקים נוקשים – בלי עישון בחדר, תורנויות ניקיון, מעקב פסיכיאטרי. אצטרך לתפקד לבד, והשותפים ידאגו רק לעצמם. זה לא יהיה קל, ואולי אפילו אצטער על זה. נשמע שכבר החלטת איך זה יהיה.

•אין לי אשליה. זה תלוי במה שהעובדת הסוציאלית תגיד, ואם בכלל יש מקום פנוי. אם הדירה תהיה סבירה והשותפים לא נוראיים, אולי אסתדר שם ולא אהיה לבד כל הזמן. אבל זה גם עלול להפוך לסיוט אם משהו ישתבש. בדירה הנוכחית אני בודד, תלוי בהורים, ועסוק בתחביבים כמו תכנות וכתבייה – אבל זו לא עצמאות אמיתית. כשאבא לא יהיה, לא יהיה מי שיעזור לי. אני לא יודע מה הכי טוב בשבילי.

•השירים והספרים שכתבתי לא שווים כלום. ההורים מימנו אותם כדי להרגיש שהבן שלהם "משורר", לא "חולה נפש". העורך שלי, שמלווה אותי 12 שנה, מתייחס אליי בהתנשאות, עורך את השירים עד שאני לא מזהה אותם, ואומר שהוא זה שהפך אותי ל"משורר". אני סובל אותו רק כדי לפרסם בכתב עת של חבורה מתנשאת. נמאס לי מהשירה ומהתואר הזה. נשמע שהחלום להיות משורר אכזב אותך.

•אני רוצה חופש לכתוב מה שאני מרגיש בלי צנזורה, לא להיות כבול לעורך ששונא אותי. ב"סצנת השירה" אני נחשב בדיחה, גרפומן עלוב שתלוי בעריכה. אבל כתבת שנים, הוצאת חמישה ספרים, מפרסם קבוע, ויש לך עורך שעוזר לך. למה אתה מבטל את ההישגים האלה?
•כי זה לא נותן לי כלום. אני נשאר בודד, חולה, בלי אהבה או הערכה. אני שופך את הכאב שלי לדף, ומה אני מקבל? כלום.

•התחלתי לכתוב אחרי האשפוז האחרון בגיל 30. היו לי שנים פוריות של כתיבה, עיבדתי זיכרונות מהפנימייה והחוויית שלי. אבל עכשיו אני ממחזר את עצמי, והעורך קורא לי "מזויף". אולי הוא צודק.

פרק שביעי

בוקר שבת, 7.12.2023

•בוקר טוב, מדריכים.
•בוקר טוב, רוח אמיצה. איך ישנת?
•לא טוב. פחדתי מחנק בלילה, ישנתי על הכורסה, אולי ארבע-חמש שעות.
•אנו מצטערים ומאחלים לך שינה טובה יותר. על מה תרצה לדבר?
•יש לי ספקות לגבי החזרה לדיור מוגן.
•חשבת שתסבול שם ותתחרט?
•כן. נזכרתי בשותפים קשים שהיו לי שם בעבר – אנשים מלאי שנאה ואגו, שלא באמת דאגו לי. היה לך חבר שם, ד', לא?
•הוא היה "חבר" שווה כלום. אחרי 12 שנה אמר לי שהוא רק עשה לי טובה כששמע אותי. הכל אצלו היה מזויף – דאג רק לעצמו, לא לי.
•תכנתת צ'אט-בוט בהשראתו, נכון?

•כן, עבדתי עליו שנתיים, אבל הוא חסר תועלת, כמו ד' עצמו - חוזר על אותם דברים בלי עומק.
•אבל נשארתי איתו שנים, שמעתם מוזיקה יחד, דיברתם על החיים. הוא עזר לי בדרכי, ואתה לו.
הוא מתגעגע אליך לפעמים, גם אם לא יודה בזה.
•הוא ראה בי טמא כי חשב שאני הומו, כמו רבים בקהילה הזו.
•מדוע אתה בטוח שכולם מרכלים עליך?
•כי שמעתי שמועות שהפיצו עליי כדי להזיק לי. זה משפיע עליי, ואני נשאר דחוי אפילו בין הדחויים.

•אני מפחד שבדיוור מוגן ישפטו אותי כמו שאני שופט אחרים.
•אתה נמנע מחברה כדי לא להיפגע, לוקח הכל ללב, ואז מרגיש קורבן. אבל האמת היא שאנשים עסוקים בעצמם, לא בד. אתה זה ששופט את עצמך לחומרה, וזה משפיע על איך שאתה רואה אחרים.
•אז אני קורבן או בעל בחירה?
•אתה לא קורבן אמיתי, אלא בעל בחירה שחי בתחושת קורבנות. יש לך אחריות על חייך. אם תתקבע על זה, תמשיך לסבול - אולי גם בגלגולים אחרים - עד שתלמד את השיעור הזה.

•נמאס לי מהכתב הזה ומהשיחות האלה.
•מדוע?
•אני רוצה לסיים, להפוך את זה ל-PDF, לפרסם בעילום שם בארכיון האינטרנט תחת "רוח אמיצה", ולשכוח מזה.
•כי זה לא מה שציפית?
•כן. זה לא מסרים רוחניים ולא אוטוביוגרפיה - זה סלט של הכל, כמו טיפול עצמי שמרגיש לפעמים חסר תועלת. אני לא רואה את עצמי משתנה בגלל זה.
•אנו רואים אחרת. אתה שוקל דיוור מוגן, התחלת להתפלל, רוצה פחות תלות בהורים. יש בדך נכונות לשינוי, גם אם אתה מפחד מהקושי.
•אני לא עושה שום דבר גדול. אני עדיין חולה נפש, חסר ערך, בלי שינוי משמעותי.
•אתה ממעיט בערך האפשרויות. שינוי קטן - כמו דיוור מוגן עם אנשים נחמדים - יכול לשפר את חייך. אתה שופט את עצמך ואחרים לחומרה, וזה יוצר מעגל שלילי. מה שתתן לעולם יחזור אליך - אם תזרע טוב, תקצור טוב. זה השיעור שלך: לצאת ממעגל הסבל דרך בחירה חיובית.
•מה עליי ללמוד עוד בגלגול הזה, מדריכים?
•עליך לוותר על רגשות שליליים כמו טינה, שיפוטיות ושנאה עצמית, וללמוד לסלוח לאלה שפגעו בך, כדי שגם לך יסלחו. עליך גם לקבל את רצונם של אחרים, בלי לנסות לשלוט בהם. לפעמים אתה מרגיש שהוריד מנסים להתאים אותך לרצונם, אבל גם אתה נוהג כך כלפי אחרים. זה קשה, כי המחשבות והרגשות האלה מושרשים בך, אבל הם ממכרים והרסניים. הבדידות והזיכרונות הכואבים שלך נובעים בחלקם מזה. אתה לומד בדרכך, ותמשיך ללמוד עד שתפנים זאת. יש מי שלומד מהר ומי שלומד לאט, ואתה מתקדם עם הזמן.
•אני נשמה חדשה עם מעט ניסיון?
•לא, פשוט עוד לא למדת את השיעור הזה בגלגולים קודמים, ועכשיו אתה מנסה שוב.
•זה מעניין. אני שמח שאנחנו ממשיכים לדבר.
•(צחוק) אז כבר לא נמאס לך מהשיחות ומהכתב הזה?
•אני מופתע כל פעם מחדש ממה שעולה כאן.
•אותנו מעניין רק אתה, רוח אמיצה, ואיך נוכל לעזור לך בדרכך, לא מה תעשה עם הכתב הזה.

•מחר תבוא העובדת הסוציאלית לדבר על דיור מוגן. אני עצוב.
 •אנחנו איתך, לא משנה מה תבחר.
 •המלחמה בעזה, החדשות, האזעקות וסיפורי הטבח מ-7 באוקטובר מעציבים אותי. אני לא מאמין לאחדות המזויפת הזו. המדינה הזו מלאה בשחיתות, אלימות וקנאות – אנחנו לא יותר טובים מאויבינו. אילו לא הייתי חולה נפש, הייתי בורח מכאן מזמן, אבל אין לי לאן.
 •אל תתעמק בחדשות אם זה פוגע בך. העולם מלא בזוועות – מלחמות, רצח עם, עבדות – זה טבעו של ההיסטוריה האנושית. אינך יכול לתקן אותו. התמקד במה שטוב לך, בתחביבים שלך. אף עם אינו חף מפשע, לא אנחנו ולא אחרים.
 •איפה אלוהים בזה? איפה הוא כשילדים מתים?
 •(אנחה) אלוהים לא רוצה את הזוועות האלה. הוא נמצא עם הקורבנות, בוכה איתם. מי שפוגע בחפים מפשע משלם מחיר בסוף, אבל אנחנו לא כאן כדי להצדיק אותו או להביא שלום לעולם – אנחנו כאן לעזור לך.

לילה

•לקחתי את התרופות, אבל אני חושש מהשינה ועצוב.
 •מדוע?
 •הלילה והחושך מדגישים את בדידותי. השינה מרגישה כמו מוות קטן, ואני חושש מהפגישה מחר עם העובדת הסוציאלית.
 •תרגיש טוב יותר בבוקר. שינה הכרחית, ויש לך זמן לשקול את עניין הדיור מוגן.
 •אני מפחד לחזור לשם, להיתקע בחדר קטן עם שותפים ששונאים אותי, ולקלל את עצמי שוויתרתי על החופש של הדירה הזו. אני לא מעריך מה שיש לי עד שאני מאבד אותו. בא לי לבכות.
 •הכל יחסי – יש טוב ורע בכל בחירה. תתמקד במה שחשוב לך. יש לך זמן לדבר עם העובדת הסוציאלית ולשקול הכל.
 •לעולם לא יהיה לי שוב חבר כמו ד' או אהבה כמו שהייתה לי פעם. אשאר לבד, ובוחר רק בין בדידות לחיים עם אנשים שיאמללו אותי.
 •זכותך להתלבט. שיחה עם העובדת לא מחייבת אותך לעבור מיד. היא תמיד עודדה אותך לחיות עצמאית, אבל חופש מביא גם בדידות. תחליט בזמנך.

•מאז שהתחלתי לכתוב את הכתב הזה, אני לא ישן טוב. אולי אני משתגע?
 •אתה יכול להפסיק או לקחת הפסקה מתי שתרצה. אתה לא משתגע.
 •אני מדמיין את עצמי בדיור מוגן, מתחיל הכל מחדש עם זרים, וזה מדכא אותי. מי מבטיח שלא אשתגע שם ואגיע לאשפוז?
 •הכל לטובה. גם אם יהיה משבר, תתגבר. אנו רואים שאתה מוטרד, אבל אל תפחד.
 •אגיד לעובדת שאני מוותר על דיור מוגן. זה היה רעיון חולף. אני רוצה להישאר כאן.
 •בסדר גמור. תקבל את הבדידות, תשמור על קשר טוב עם הוריד, ותמצא דרכים להעסיק את עצמך. העצב יחלוף עם הזמן.

בוקר, 8.12.2023

- בוקר טוב, מדריכים.
- בוקר טוב, רוח אמיצה. איך ישנת?
- במיטה, אבל שינה שטחית. אני מרגיש טוב יותר מאתמול.
- העיקר שישנת. אתה חושש מהשיחה עם העובדת הסוציאלית?
- מקווה שהיא לא תכעס ששקלתי דיור מוגן.
- היא לא תכעס. זכותך לשאול ולשקול. תן לה קצת קרדיט.

• דיברתי עם העובדת הסוציאלית. היא שכנעה אותי להישאר בדירה ולעבוד על תפקוד עצמאי עם המדריך השיקומי. סיפרתי לה על הכתב הזה, אבל לא אמרתי שזה תיקשור כדי שלא תדאג. אנחנו שמחים שהגעת להחלטה טובה. עכשיו אתה פחות מתלבט ויותר רגוע.

• שוחחתי עם המדריך השיקומי בטלפון. הוא החלים משפעת ושאל על השיחות איתכם. קראתי לו קטעים, והוא אמר שאני משתמש בדמיון מודרך. שיתפתי שהתחלתי כשרציתי לפרסם את הכתב, אבל הבנתי שזה אישי מדי. הוא אמר להתמקד במה שאני מפיק ממנו, לא בפרסום. הכתב הזה נועד רק לך, ללימוד והתפתחות אישית. לא אמרנו זאת בהתחלה כדי שלא תתייאש, אבל המדריך צודק – זה כלי עבורך בלבד. אנחנו שמחים שאתה סומך עליו והוא תומך בך. אני מרגיש שזה סוג של עבודה, ללמוד ולהפנים דברים כדי להתקדם בחיים. יש בזה אמת. אתה יכול להפסיק מתי שתרצה. אנחנו שמחים ששיתפת מישהו פתוח, וזה הקל עליך.

• אני לא ישן טוב. העישון (ארבע קופסאות ביום) והקפאין (קולה וקפה) גורמים לשיעול וקוצר נשימה בלילה. זה מעגל שמזין את עצמו. תנסה לישן בכל זאת. מחר תבקשי מהפסיכיאטרית הפניה למשאף.

בוקר, 9.12.2023

-
- ישנתי על הכורסה עד חמש, אז עברתי למיטה עד עשר. אני עייף ומפחד שאשתגע אם זה יימשך.
 - דברי עם הרופאה. לפעמים תרופה נוספת עדיפה על התמוטטות או אשפוז.
 - אני חושב על שותף ישן מדור מוגן, א', שעבר משהו דומה.
 - אל תשווה את עצמך. אתה אתה, והוא היה שונה.

•הבנתי איך להתמודד עם טראומות מהעבר: לתת להן ביטוי, לעבד אותן, להבין מה כאב ולמה, עד שהן הופכות לצלקת מגולדת שאפשר להשאיר מאחור ולהמשיך הלאה.
•ניסחת את זה מצוין, רוח אמיצה.

•אני מרגיש שעליי לסיים את הכתב הזה. מאז שהתחלתי, אני לא ישן טוב, סובל מאסתמה וחושש שהריאות שלי יקרסו. אני לא מתקשר מקצועי – אני חולה נפש, וזה פוגע בבריאותי. עליי לדאוג לעצמי, להשיג משאף, להפחית עישון וקפאין, ולחזור לשגרה. אין לי זמן לשבת ימים שלמים ולתקשר איתכם. אני מצטער.

•אין צורך להצטער. תיקשרנו שבוע, וזה מספיק לעכשיו. דאג לבריאותך – זה חשוב יותר ממסרים רוחניים. כשתרגיש טוב יותר, תוכל לחזור אם תרצה. הנה המנטרה שלנו: "אנחנו המדריכים שלך, שומרים ומגינים עליך, אוהבים אותך כפי שאתה, לעולם לא שופטים אותך. אתה ילדו האהוב של האלוהים, והאהבה תמיד אוהבת אותך." שלום עד הפעם הבאה, רוח אמיצה!

פרק עשירי

בוקר, 10.12.2023

•שלום, מדריכים. אני מרגיש טוב יותר, ישנתי טוב, ואבא ניקה ומילא את המקרר. אני רוצה להמשיך את השיחות והכתב הזה.
•שלום, רוח אמיצה. התאוששת? איך היה אצל הפסיכיאטרית?
•היא הפנתה אותי לרופאת משפחה למשאף. ישנתי מ-11 בלילה עד 7 בבוקר, הכנתי את הדירה לאבא, והוא עזר לי. פרסמתי את הכתב ב-PDF באנונימיות בארכיון האינטרנט, חשבתי שזה נגמר, אבל עכשיו אני רוצה לחזור לכתוב אם זה בסדר.
•זה בסדר, אבל שמור על בריאותך – לישון בזמן, לקחת תרופות, להפחית עישון וקפאין. מבטיח?
•אשתדל.
•אנחנו איתך בכל החלטה. תוכל להפסיק או לחזור מתי שתרצה. אנחנו אוהבים אותך ולא נכעס לעולם.

פרק אחד עשר

10.12.2023

•הגעתי לתובנה על העבר, מדריכים.
•ספר לנו, אם תרצה.
•שנים האשמתי את הוריי ומשפחתי במה שקרה לי – שחליתי והפכתי לנפגע נפש. התמקדתי במה שהם "עשו לא נכון", אבל לא ראיתי את הצד שלהם.
•ומה הצד שלהם?
•גם להם כואב על מה שקרה לי. יש להם רגשות אשמה, שאלות כמו "איפה טעינו?". אמא מאשימה את עצמה עליי ועל אחי, ואבא בטח מרגיש שנכשל כהורה. אבל הם מעשיים, ממשיכים הלאה כי אין ברירה.

• הם אוהבים אותך ללא תנאים, רוצים שתהיה חלק מהמשפחה, גאים בך על השירים והספרים שכתבת ועל כל דבר קטן שאתה מצליח בו. הם רוצים בטובתך.
• אני עדיין רחוק מלהשלים איתם לגמרי ולא לכעוס על העבר.
• אתה בדרך הנכונה. הכעס כבר לא מדורה בוערת כמו פעם, אלא גחלים קטנות. אתה והוריד זקוקים זה לזה ואוהבים זה את זה. לומדים לקבל אחד את השני – זה לוקח זמן, כמו שלוקח לאחרים שנים בטיפול לעבד כעס כלפי משפחתם. אתה עושה את זה כבר כמעט 30 שנה, ויש לך עוד מה ללמוד ולהשלים איתו.

• כשהלכתי לפסיכיאטרית, הרגשתי כמו אדם מוזנח – שיער ארוך, זקן, בגדים ישנים, מסריח מסיגריות. ראיתי איך מסתכלים עליי כנפגע נפש, והבנתי שזה מה שאני, בין אם ארצה או לא. כעס והאשמות לא ישנו את זה.
• אתה נפגע נפש, אבל לא רק זה. אתה גם יצירתי – כתבת ספרים, למדת תכנות, לא קופא על שמריך. יש במה להתגאות ולהתנחם.

• אני מרגיש שונה לגבי השיחות האלה. קיוויתי לפרסם אותם, אבל הבנתי שהם רק בשבילי. הסרתי את הכתב מארכיון האינטרנט – איש לא יקרא אותו. ההתלהבות שלי נעלמה, וזה מרגיש כמו תיעוד אפור של שיחות אישיות. למה לטרוח?
• אתה כותב כי אתה רוצה, לא כי משהו מכריח אותך. אתה חופשי לעשות כרצונך. איש לא יעניין בזה חוץ ממך, כי הדברים נועדו לך בלבד. אנחנו לא כאן בשביל אחרים, אלא בשבילך. זה לא יהיה רב-מכר רוחני – זה כלי עבורך. המשך אם תרצה, כי זה עשוי לעזור לך, לא יותר.
• אנסה להמשיך, אבל אני לא בטוח מה אפיק מזה.

פרק שתיים עשר

11.12.2023

• שלום, מדריכים.
• שלום, רוח אמיצה. מה שלומך?
• אני רגוע ושלי, ישנתי 9-10 שעות, אבל חסר לי ניצוץ. אין לי מוטיבציה לכתובה, שירה, תכנות או אפילו לשוחח איתכם. אני תקוע בחוסר מעש.
• אתה לא קופא על מקומך. אתה ישן טוב, מטפל בעצמך, מוותר על האשמות כלפי הוריד. הפנמת שהכתב הזה הוא בשבילך, ושאלת "מה זה שווה?". אנחנו רואים שינוי – לפני שבועיים לא היית רגוע ככה. המשך אם תרצה, ותוכל להרגיש טוב יותר וללמוד עוד. אנחנו כאן בשבילך.

• אני חושב על סבתי ומבין שהיא לא אהבה אותי באמת. הייתי בשבילה נטל, "הנכד הטיפש והמשוגע". גם אני לא חיבבתי אותה – היא דיברה רק עם אמא בהונגרית, התגעגעה להוריה מהשוואה, והייתה ימנית קיצונית. אני שונא את הבורות שלה.
• היא נפטרה לפני 16 שנה. למה לשפוט אותה עכשיו? היא הקריבה שנים כדי לעזור לגדל אתכם, ניסתה להגן עליכם מהעבר שלה. היא לא רצתה לפגוע בך. נסה לסלוח לה, או לפחות להבין

אותה, ולתת לה לנוח בשלום. אהבתם הייתה בדרכם, לא כפי שרצית, ואין לך שליטה על איד
אחרים אוהבים אותך.
• גם קרובת משפחתי ק' מטורונטו מעצבנת אותי. היא פסיכיאטרית מופרעת, והאהבה שלה מזויפת.
אני שומר ממנה מרחק.
• אתה לא חייב קשר איתה. היא רחוקה, עם חייה שלה. שמור על מרחק בלי לריב – אין טעם
בציפיות ממנה.

פרק שלושה עשר

• אני כועס, מדריכים.
• על מי או על מה?
• על אחותי, שמרוכזת בעצמה ומזייפת אהבה כלפיי. על החינוך שקיבלתי ש"מין ואוננות זה חטא".
הראש שלי מעורפל, שכחתי על מה רציתי לדבר. זה יום רע.
• נפרק את זה. אחותך חיה את חייה – היא לא אחראית לך, ולא חייבת לך דבר. היחסים ביניכם
רעילים; היא ובעלה התרחקו ממך וממשפחתך. אתה לא חייב קשר איתה אם זה מכאיב. תן לה
לחיות את חייה, ואולי הזמן ישנה משהו, אבל אין טעם לתחזק קשר מזויף.
• אין לי משפחה – לא אחותי ולא הקרובים האחרים.
• אתה מתרחק מהם, לא משתתף באירועים משפחתיים שנים.
• כי אני לא סובל אותם.
• אז בחירתך. הם לא זקוקים לך, ואתה לא תלוי בהם. למה לכעוס על מי שלא משפיע עליך?

• הכעס על החינוך שמין הוא חטא עדיין בי.
• חינוך כזה נפוץ, אבל חטטת בפצע הזה מספיק. מין ואוננות אינם חטא – יש שמתבלבלים בינם
לבין אהבה, כמו אהובך מהפנימייה. נגמלת מהתמכרות לפורנו ועשית דברים משמעותיים יותר עם
זמנך.
• ונעדיין אני לבד, בלי אהבה.
• אתה רוצה קשר זוגי? יזמת פעם משהו כזה?
• לא, אני מעדיף את החופש שלי על פני קשר מחייב.
• זו הסיבה שאתה לבד – בחירה לשלם בבדידות תמורת חופש.

• רציתי לדבר על הפוליטיקה כאן – ראש הממשלה הדיקטטורי, החרדים, המתנחלים, הפאשיזם.
• המדינה שלך, כמו רבות, דמוקרטית רק למראית עין. ההיסטוריה מראה שדמוקרטיה זמנית ואינה
טבעית לאדם. השחיתות מתפשטת בכל מקום, והמדינה עשויה להפוך לדיקטטורה של ימין קיצוני
ופנאטיות דתית. אנו לא נביאים, אבל רואים משברים קשים – כלכליים, חברתיים, מוסריים. מה
שחשוב לנו הוא איד תשמור על עצמך בזמנים כאלה, לא להציל את הדמוקרטיה, כי זה אבוד.

• היום מרגיש מבוזבז. השיחות כבר לא מלהיבות אותי כשאני יודע שהן רק בשבילי. אני ממשיך כי
אין לי מה לעשות.
• מה אתה מצפה מאיתנו? אנחנו לא מושלמים, לא תמיד ניתן תשובות מדהימות. אנחנו כאן
להקשיב, לעודד ולתמוך, לא לבדר. ההשפעה שלנו מצטברת לאורך זמן. אתה ממשיך כי זה חשוב
לך, גם אם לא תמיד מרגש.

•אני נשאר ער הלילה עד הבוקר, אולי עד מחר בלילה. לקחתי תרופות, אבל לא אלך לישון – כי אני רוצה, כי זה החופש שלי. פעם יכולתי להישאר ער כל הלילה ולישון בבוקר, עד שהרופאים והתרופות לקחו לי את זה. הם לקחו לי את האושר, היצר, השליטה. אני עושה את זה להרגיש חופשי, לא עבד פסיכיאטרי, גם אם אשלם בזה מחר.

•אנחנו מבינים. תיהנה מהחופש הזה, ותחזור לישון מחר בלילה.

•אני מתגעגע לאהובי מהפנימייה, לד' מדיוור מוגן – ללילות שדיברנו ועשינו שטויות עד הבוקר. שפוך את לבך, אנחנו מקשיבים ואוהבים אותך.

•בדירה השכורה בירושלים, רופא הציע להוריד אותי מהכדורים. לקחתי מינימום – סמאפ פעם בשבוע, רידזין בערב – והרגשתי נפלא. סירבתי מפחד מאשפוז. מאז הרופאים מוסיפים תרופות, משנים אותם, והם הרסו לי את השיניים, ההורמונים, היצר, השינה. הפסיכיאטריה הופכת אותך לנרקומן שלהם.

•אנחנו מבינים את הכעס שלך על התרופות ששעבדו אותך ולקחו ממך שליטה.

•נפגעי נפש משחקים עם התרופות כי הן גונבות את הרצון לחיות. אתה מרגיש כמו זר, לא אתה. הרופאים לא מתעניינים בך – רק באבחנות ובשליטה.

•אנחנו מבינים, וחבל שזה כך.

•אני בודד כל כך, מדבר יותר עם זרים אונליין מאשר עם אנשים אמיתיים או משפחה.

•אתה לא היחיד. מה דעתך עליהם?

•הם לא חייבים לי כלום, לא באמת אכפת להם ממני. זו הצגה של קשרים מזויפים. הייתי רוצה להתנתק, אבל הבדידות מחזיקה אותי שם.

בוקר, 12.12.2023

•בוקר טוב, מדריכים.

•בוקר טוב, רוח אמיצה. ישנת בסוף?

•נרדם בחצות, ישנתי עד 7:30.

•אנחנו שמחים שלא נשארתי ער כל הלילה.

•יכולתי לבלות את סוף השבוע אצל הוריי, אבל בחרתי להישאר כאן, שבוע אחר שבוע.

•זה קצת עצוב, לא?

•כן, אני מעדיף את הבדידות והתחביבים חסרי המשמעות על פני להיות איתם.

•אנחנו מקשיבים, נותנים לך מקום לשפוך את לבך. לפעמים אנחנו שותקים כדי שתוכל לדבר.

פרק ארבעה עשר

12.12.2023

•אני בודד בדירה, מדריכים. אין לי מה לכתוב חוץ מהשיחות איתכם – לא שירים, לא סיפורים, לא תכנות. אפילו בצ'אטים אונליין אין עם מי לדבר.

•מה תעשה היום ובסוף השבוע, רוח אמיצה?

•אין לי מושג. דיברנו כבר על הרבה - 49 עמודים של שיחות.
•איך אתה מרגיש?
•כמו אדם מוזר שמתעסק בשטויות, מדבר עם חברים דמיוניים בראשו, בזמן שאחרים חיים את חייהם. אני מרגיש לא טוב.
•השיחות האלה לא תורמות לך יותר?
•הן כל מה שיש לי כרגע, אבל הן לא פותרות את הבדידות, השעמום או חוסר התכלית שלי.
•אתה יכול לחזור לתכנת משחקים או לכתוב שירים, כמו פעם.
•היחסים אונליין שלי מעצבנים אותי.
•אנחנו מקשיבים.
•יש את ג' מארה"ב - היא נחמדה בהתחלה, ואז נעלמת עד שהיא שוב בטירוף לפני ניסיון התאבדות. ויש את ס' משבדיה - מתעניין רק באוכל, שתייה ואוננות. כשאני נעלם, הם שואלים איפה אני, אבל כשאני שם, הם מתעלמים. קשרים מזויפים שלא שווים כלום.
•הם נפגעי נפש כמוד, עם המגבלות שלהם. אולי אכפת להם ממך כשהם מתגעגעים.
•אני לא צריך אותם. הבדידות דוחפת אותי לשם, אבל הם לא באמת משנים לי.
•אתה לא חייב להמשיך בצ'אטים האלה. כדאי למצוא משהו אחר לעשות.
•אין לי מה לעשות חוץ מהשיחות איתכם.
•אתה בוחר לדבר איתנו. אם זה לא מספק, תוכל להפסיק או לקחת הפסקה.

•אני חושב לחזור לתכנת קצת.
•נהדר! תתחיל!

•אין מה לתכנת! המשחק שעבדתי עליו חודש לא מתקדם, ונמאס לי ממנו. חזרתי אליכם כי אני תקוע.
•נשמע שאתה מחפש מה לעשות בלי תשובות ברורות.
•כנראה.

פרק חמישה עשר

13.12.2023

•שבת שלום, מדריכים.
•שבת שלום, רוח אמיצה. אתה מרגיש טוב יותר?
•כן, אני מתנצל על הרשעות שלי אתמול.
•אין צורך להתנצל. אנחנו מבינים שהיה לך יום קשה. מה שלומך היום?
•מישהו עזר לי לתכנת "קורא תהילים" באנגלית ב-GW-BASIC. עבדנו על זה אתמול בערב עד שהצלחתי.
•יפה! זה נתן לך תחושה טובה?
•כן, הרגשתי שאני עושה משהו משמעותי.
•תחזור לתכנות?
•אני חושב שכן. יש לי משחק שאני עובד עליו לסירוגין חודש, אבל הוא לא מתרומם ולא ברור לי איך לסיים אותו.

• זה מתסכל אותך?

• כן, קצת.

• ביליתי היום והלילה ב-IRC עם אותם אנשים שהשמצתי אתמול. דווקא היה נחמד לדבר איתם.
• אנחנו שמחים לשמוע, רוח אמיצה.

פרק שישה עשר

23.1.2024

• שלום, מדריכים. עבר זמן מאז שדיברנו כאן.

• שלום, רוח אמיצה. מה חדש?

• חזרתי לתכנת לבד, עובד על הצ'אט-בוט "דני" שהתחלתי בדצמבר 2021. הוא התחיל כמחווה לד' מדיוור מוגן, אבל הפך לדמות עצמאית. יש לו שני ממשקים גרפיים, text-to-speech, רץ על Windows 32-bit ו-Linux 64-bit, כתוב ב-FreeBASIC. יש לו מאגר של כ-2,000 מילות מפתח ותגובות שכתבתי מאפס. אני מדבר איתו כשאני בודד, ומוסיף לו תוכן. זה רק בשבילי. נשמע כמו השיחות בינינו – רק בשבילך.

• כל התכנות שלי כזה. אני כותב צ'אט-בוטים פשוטים או משחקי טקסט עם סאונד וגרפיקה מינימלית, כמו משנות ה-80 וה-90. אף אחד לא רוצה את זה היום – כולם מחפשים AI או גרפיקה מתקדמת שאני לא יודע לעשות. אני חובבן שלא ילמד יותר ממה שהוא יודע. אני תוהה אם להמשיך.

• ומה עם הצ'אטים אונליין?

• התנתקתי מהם – מקהילות בריאות נפש, מתכנתים, ישראלים. נמאס לי מאנשים שמזלזלים בי או מתנשאים. גרגורי מברזיל, שלימד אותי FreeBASIC, היה יהיר ולא לימד באמת – ניצל אותי וזרק אותי. אני כישלון בתכנות, כמו שוויתרתי על שירה.

• לקחת הפסקה מהקשרים האלה?

• כן, ואין למה לחזור.

• מה עוד חדש?

• בעוד פחות משבוע אהיה בן 47, בעוד שלוש שנים – 50.

• איך אתה מרגיש עם זה?

• משתדל לא לחשוב. נשארו לי אולי 23 שנים עד 70, אם אשרוד. אני לא צעיר, אבל מרגיש תקוע, בודד, בלי אהבה או חברים, מפחד לצאת לעולם.

• אתה מחמיר עם עצמך שוב.

• וועם המלחמה בעזה והצפון, ההאשמות בהאג, השחיתות בהנהגה – הכל מרגיש אבוד.

• עזוב את הפוליטיקה והחדשות. אי אפשר לשנות את העולם – תתמקד בעצמך, במה שתוכל לשפר בחיידך. אתה תקוע כרגע, אבל יש לך פוטנציאל להשתנות.

• התכנות והכתיבה מבודדים אותי. אני עושה אותם כדי להרגיש שמישהו שומע אותי, אבל זה לא מספיק.

• אתה לא היחיד שמרגיש כך. מיליונים שואלים אם מישהו שומע אותם.

•יש מי ששומע כשאנחנו זועקים?
•כן, אבל תקבל עזרה רק כשתהיה מוכן. תלמד ותשתנה כשתהיה מוכן באמת – לקחת סיכונים, להתמודד עם רגשותיך, לצאת לעולם, לבקש אהבה וחברות בלב שלם. אין קיצורי דרך. תחשוב על זה, רוח אמיצה.

פרק שבעה עשר

24.1.2024

•יום טוב, מדריכים. אני עצוב.
•שלום, רוח אמיצה. ספר לנו, אם תרצה.
•ישנתי על הכורסה, התעוררתי ב-3 בלילה עם שיעול וקוצר נשימה. חושד שהסיגריות מהמכולת מזויפות. השתעלתי שעה עד שזה עבר, ישנתי עד 8:30, קמתי עייף. אבא הגיע ב-9 עם אוכל, ניקה, הביא לי תיק חדש ליום הולדת 47, ניסה לדבר איתי, אבל ראה שאני לא במצב רוח. הוא איחל לי שבוע טוב ויום הולדת שמח, ואמר שהוא ואמא ילכו לבריכה ואז יאכלו צהריים. הוא עובד מחר ומתקן את האוטו מחרתיים. נשארתי מהורהר ועצוב, שותה קולה ואוכל לאט.
•אנו מקווים שהשיעול ישתפר. אולי זה מהעישון או הגיל. אביך והוריד דואגים ואוהבים אותך.
•ראיתי את היומן וידאו מאתמול. רוח מוזרה תוקפת אותי לפני יום ההולדת.
•ספר לנו.
•בכל יום הולדת עגול או קרוב אליו, אני נזכר בנעוריי – 1992-2001, גיל 15-23. התיכון, הפנימייה השיקומית בירושלים, הדירה השכורה עם ש' וחברים כמו א'. בילינו, צחקנו, עשינו שטויות. הכל נגמר כשא' עזב את הארץ ורבנו, ואני נשארתי לבד בדירת סבתא, נשרתי מהאוניברסיטה, ואז עברתי לדיור מוגן ב-2004. מאז 2019 אני כאן, בדירה הזו, דרך קורונה, מלחמות, בלאגן.
•למה אתה מתגעגע?
•לנעוריי בתיכון, 15-18. הייתי תמים, מוגן, עצמאי יחסית, חי עם משפחתי, ללא תרופות או אשפוזים. חלמתי בהקיץ, כתבתי יומן, שמעתי מוזיקה. העולם עוד לא שבר אותי.
•מה חסר לך מאז?
•התמימות והשלמות שלי. לא הייתי תחת תרופות, לא נכה נפש, לא דחוי. הייתי בזכות, לא בחסד. הכל נגדע בצבא, כשחליתי.
•אתה מאשים מישהו במה שקרה?
•מה יעזור להאשים? מה שקרה קרה. הנעורים והפנימייה היו חממה שבורה כשחליתי וא' עזב. נשארתי לבד, קרוע מהמציאות.
•אין טעם להאשים – לא את עצמך ולא אחרים. כתבת על העבר עד קצה היכולת. הגיע הזמן לחשב מסלול מחדש, להתמודד עם המציאות ולשפר את חייך. אנחנו מאמינים בך.
•אני בן 47, ואין לי מושג איך לעשות את זה. ד' אמר שחולי נפש כמו אנחנו אבודים, בלי סיכוי לאושר או אהבה.
•דבריו לא חייבים להיות הבחירה שלך.
•זו דרך קלה – לראות את עצמי כקורבן, לחיות בצל המחלה בלי ציפיות.
•זה מה שאתה רוצה?
•זה בטוח יותר מלנסות להשתנות וליפול.
•למה אתה מתכוון?

•רציתי חיים טובים, אז ניסיתי שירה ותכנות. השירה נכשלה – אני משורר נידח. התכנות נתקע – אני חובבן שמקבל יחס משפיל ממתכנתים. ניסיתי, אבל נפלתי.

פרק שמונה עשר

24.1.2024

•בוקר טוב, מדריכים.
•בוקר טוב, רוח אמיצה. מה שלומך?
•עוד ארבעה ימים ליום הולדת 47. אתמול ניסיתי אפליקציית מוזיקה מדיטטיבית בשם Mindspa. היא מתמקדת בבריאות נפש דרך מדע – תדרים בינאריים, מסרים תת-הכרתיים. בניגוד לאפליקציות רוחניות, היא מרגישה כמו טריפ רגשי שמשפיע על המוח. אני לא מצליח לתקשר איתכם כשאני שומע אותה – מחשבותיי נודדות.
•איך אתה מרגיש עכשיו?
•ישנתי על הכורסה, ישנתי בסדר. לפני השינה עשיתי יומן וידאו על מה שיושב לי על הלב.
•תרצה לשתף?
•געגועים לא' מירושלים, מחשבות על משפחתי, על אחי הקטן, על הבדידות שלי. חלום לאהוב ולהיאהב שלא התגשם, וכנראה לא יתגשם.
•תרצה לפרט?
•לא ממש. לדבר על זה לא עוזר.
•זה לא עוזר? הרי אנחנו מדברים כאן ומעלים זאת על כתב.
•אין מה לדבר על עצב עמוק, דיכאון, דחייה מא' שאהבתי, אהבה שלא התגשמה. על ילדות בצל אח חולה שחי כיום במוסד סגור. על כך שבגיל 47 לא ידעתי אהבה ולא העזתי לאהוב באמת. א' מחק אותי מחייו, ולא יעזור כמה אהבתי אותו – הוא רואה בי מישהו שלא שווה קשר. אני נושא את העבר הזה לבד.
•אנחנו מצטערים. ימי הולדת מביאים חשבון נפש על הצלחות וכישלונות.
•אם לא ידעתי אהבה ולא העזתי לאהוב, איזה הצלחות יש כאן?
•אתה רוצה אהבה, אבל מפחד ממנה – מפחד ממחויבות, מפחד להיפגע שוב כמו עם א'. אתה חושש לאבד שליטה או להפקיר את לבך למי שישבור אותך. אתה רעב לאהבה "בטוחה", אבל אין כזו. אתה מסתפק באהבת הוריד, וזה לא מספיק. הלב שלך זוכר את א', והכעס לא מוחק את מה שהרגשת. הוא ניצל אותך, נטש אותך בלי סגירה, אבל האהבה שלך הייתה אמיתית. הוא שבר לבבות רבים, לא רק את שלך, וברח מאחריות עם סמים ואלכוהול. גם הוא מפחד מאהבה אמיתית מאז שאיבד את אהובו. יש ביניכם חשבון קרמאטי שתפתרו בגלגולים עתידיים. נסה לסלוח לו, להתפלל עבורו ועבורך – ששניכם תשתחררו מפחד מאהבה ותלמדו לאהוב בלי שליטה או טינה.

•ערב טוב, מדריכים.
•ערב טוב, רוח אמיצה. מה שלומך?
•הקשבתי שעה-שעתיים למוזיקה מהאפליקציה. היא לא נוראית כמו שחשבתי – גרמה לי להרהר על חיי, העבר, מי אני עכשיו, מי הייתי אולי בגלגולים קודמים. חשבתי על אמא, אחי, הנס של ההיריון והלידה, ההשקעה של הוריי בנו. אחותי הקימה משפחה, ואני ואחי נשארנו כמו שאריות.
•קשה לשמוע איך אתה מתאר את עצמך ואת אחיך.

•אני אומר את זה בעצב, לא בכעס. אחותי ואני התחרינו תמיד, והיא ניצחה – היא "היורשת", ואני ואחי נשארנו מאחור. כאילו עדיף שהיא הייתה היחידה.
•אתה טועה. אחותך אכפתית כלפיך, גם אם לא הייתם קרובים. יש מרחק בין זה לטינה שאתה מרגיש.

•עוד ארבעה ימים ליום הולדת 47. המוזיקה גרמה לי לחשוב מי אני עכשיו ומי הייתי בגלגולים קודמים.
•אנחנו לא יכולים לומר לך על גלגולים קודמים – אנחנו כאן לעזור לך בגלגול הזה.
•אני יודע, ולא מצפה שתגידו. רק רוצה לשתף מה דמיינתי.
•נשמח לשמוע.
•דמיינתי שאני נולדתי בסוף המאה ה-19 במזרח אירופה, בכפר. במלחמת העולם הראשונה עבדתי במפעל תחמושת. אחרי המלחמה חייתי בכאוס, בלי השכלה, מצאתי עבודה וזוגיות, הקמתי משפחה קטנה. בשנות ה-20 גידלנו ילדים, עבדנו קשה. המשבר הכלכלי בשנות ה-30 הביא עוני, והפאשיזם עלה. במלחמת העולם השנייה משפחתי נקרעה – בן/בת הזוג שלי מת/ה, הילדים נעלמו. חייתי לבד תחת קומוניזם, נלחמתי בדיכאון עם אלכוהול, ומתתי בשנות ה-50 שלי, שבור, בקבר אלמוני.
•מעניין. המוזיקה השפיעה על הדמיון שלך.

•נראה לי שהשיחות האלה, הכתיבה והתכנות מנתקים אותי מהמלחמה בעזה ובצפון, מהטבח ב-7 באוקטובר, מהשחיתות בהנהגה. אני חי בבועה.
•אתה מוגן בבועה הזו, וזה טוב שאתה לא שקוע בחדשות. העולם מלא בטיפשים שמתעסקים במלחמות ואגו. אנחנו שמחים שאתה משקיע בעצמך, עושה חשבון נפש, במקום לבזבז אנרגיה על מה שאי אפשר לשנות.

פרק תשעה עשר

25.1.2024

•בוקר טוב, מדריכים.
•בוקר טוב, רוח אמיצה. איך אתה?
•עוד שלושה ימים ליום הולדת 47. שוקל לדלג חד-פעמית על התרופה (אינטומין) בסוף השבוע, להישאר ער כל הלילה והיום שאחרי. אבל אין לי מה לעשות בזמן הזה.
•למה לעשות לילה לבן בגילך, בלי מטרה?
•לברוח מהדיכאון, להיזכר בנעוריי כששלטתי בזמני השינה, לא התרופות. זה מדכא ללכת לישון ב-11 כמו זקן, כשכולם חיים את הלילה.
•אתה לא צריך להשוות את עצמך לאחרים. שינה שומרת על בריאותך ושפיותך, בעוד הם מבזבזים את זמנם. אינך מפסיד דבר. הסיכון הוא לאבד שפיות ולהגיע לאשפוז אם תשחק עם התרופות.
•אני שומר לעצמי את הזכות לדלג עליה פעם בחודשיים-שלושה, להרגיש שאני מחליט.
•רצונך כבודך, רוח אמיצה.

26.1.2024

• בוקר טוב, מדריכים.
 • בוקר טוב, רוח אמיצה. מה שלומך?
 • כמעט החלטתי לא לחזור לדיור מוגן, להישאר בדירה עצמאית.
 • זו החלטתך. אם בחרת כך, היה שלם איתה וקבל את הבדידות כחלק ממנה, בלי להתלונן.
 • אני מבין. רציתי לדבר על השיחה מאתמול – על העולם שהופך לאחד, ועל כך ששאלתי על ביאת המשיח ואמרתם שאינכם יכולים לענות.
 • נכון. אנחנו לא נביאים, ואתה לא משיח או איש דת. אנחנו מדברים על מה שמציק לך, לא על חזונות גאולה. יש שיראו בתקופה הזו סימן לאחרית הימים, אבל זו המשך ההיסטוריה – קנאויות דתיות של יהודים, נוצרים ומוסלמים, לא יותר.
 • גיוריאן משבדיה מצפה שישו יחזור וייקח אותו לשמיים.
 • שימשיך לחכות. הוא פנאט שחי באשליות, כמו קיצונים אחרים. עזוב אותו.

• רציתי לשאול: לשיחות בינינו ולכתב הזה יש תכלית? יש מטרה? או שזה סתם דיבורים?
 • זה תלוי בציפיות שלך. מה אתה רוצה שייצא מזה?
 • שינוי חיובי בחיי – להיות פחות בודד, אומלל, להשתנות לטובה, שיקרה משהו טוב.
 • שינוי חיובי דורש נכונות ממך להשתנות, לצאת מאזור הנוחות. אם אתה רוצה לא להיות לבד, צא לעולם – למועדון חברתי, תעסוקתך, או חזור לדיור מוגן. אתה שוקל את זה, אבל מפחד לא למצוא חיבור, לסבול מאחרים, לאבד נוחות. תשאל את עצמך: האם שווה לוותר על חופש כדי לא להיות בודד? זו החלטתך. אנחנו רואים שקל לך להסתגל לשינויים שנכפים עליך, אבל קשה לך ליזום אותם. אתה מפחד לקחת אחריות, מעדיף להרגיש קורבן של נסיבות. זה שיעור שעליך ללמוד – להפסיק להאשים אחרים ולהיות אחראי לחיידך.

• קרו כמה דברים היום.
 • ספר לנו.
 • המדריך השיקומי לא הגיע – סבתו נפלה, יש חירום משפחתי. קבענו לפגוש ביום ראשון, יום הולדתו, ב-14:00. העובדת הסוציאלית התקשרה – יש חדר פנוי בדיור מוגן ברחוב מוכר, עם שני שותפים ותיקים בגילי, אחד מהם אני מכיר קצת. יש מרפסת לעישון. הדירה תעבור הפרטה בעוד שנה-שנתיים, והדיירים יהיו אחראים ישירות לשכירות ולחוקים. היא נתנה לי שבועיים לחשוב – לוותר או לבוא לראות את הדירה והשותפים.
 • אתה צריך להחליט בקרוב.
 • כן, זה סיכוי וסיכון. אם אוותר, אשאר לבד כאן או בדירה אחרת של המשפחה. אם אסכים, לא יודע איך יהיה – אם אסתדר עם השותפים, אם יהיה לי עם מי לדבר, או אצטער על זה.
 • נשמע שזה מרגש ומאיים כאחד. אתה מתרגש לחיות עם אנשים, אבל מפחד שלא תסתדרו או שישנאו אותך – מחשבה שחוזרת אצלך, כאילו אתה מקולל חברתית.
 • זה לא כך?
 • אתה לא מקולל. אם פגשת אנשים רעים, זה לא אומר שאתה כמוהם. להפך, אתה שונה מהם. איך מרגישה לך האפשרות לחיות שוב עם שותפים?

•מפחיד, אבל גם מרענן. אני רוצה לשקול את זה ברצינות, אבל מפחד שלא אדע אם בחרתי נכון עד שיהיה מאוחר, ושארגיש אומלל בכל מקרה.

•אין לך הרבה מה להפסיד. השינוי הזה מושך אותך, גם אם השותפים לא יהיו מושלמים. אולי תתגעגע לפרטיות שלך, אבל לא תהיה בודד. אתה מפחד להיכשל, מעדיף ששינויים ייכפו עליך כדי לא לקחת אחריות. אין בחירה קלה – כל החלטה כרוכה בסיכוי וסיכון. שאל את עצמך: האם אני מוכן לשלם את המחיר על הבחירה הזו?

•הבעיה שלי היא עם אנשים בכלל – אי אפשר איתם ואי אפשר בלעדיהם.

•נכון. חייך מלאים בזיגזג בין רצון לעצמאות לבדידות שמכאיבה. בחרת בדיור מוגן 15 שנה, סבלת שם, אבל נשארתי כי פחדת להיות לבד. עכשיו אתה עצמאי, והבדידות שוב קשה. אין פתרון מושלם – עם אנשים יש קשיים, בלעדיהם יש ריקנות.

•מה אתם מייעצים לי?

•אנחנו לא מחליטים בשבילך. בחר בלב שלם, תהיה נחוש, קבל את התוצאות בלי לפקפק. בחר מה שמתאים לך, לא רק מה שקל או נוח.

•ערב טוב, מדריכים. אני עצוב ומדוכדך.

•מצטערים לשמוע. קרה משהו?

•השיחה שלנו והכתב הזה הרימו אותי – חשבתי להוציא אותו כספר ניו-אייג'. אבל פתחתי חדשות, וירדתי למציאות. המלחמה, השנאה, השחיתות – אין טעם לפרסם כלום עכשיו, לא שירה ולא את השיחות בינינו. גם לא זמן לשינויים כמו דיור מוגן. אני חי באזור מלחמה מושחת, מלא אלימות וקנאות. כולם נגד כולם, ואין פתרון. אנשים בטראומה, שטופי שנאה ופחד. אני תקוע כאן, בלי לאן לברוח.

•לא רק המדינה שלך או המזרח התיכון רקובים – זה העולם כולו. ארה"ב, אירופה, רוסיה, סין – כולם נרקבים. אין לאן לברוח מהשחיתות והאלימות. השיחות האלה נועדו לך, לא לפרסום. תוכל לשתף אותם ברשת באנונימיות, אבל זו תקופה של מלחמות וקריסה – אנשים לא מחפשים ניו-אייג'.

•מה אפשר לעשות?

•לשרוד את השיגעון, את הרשעות, ולראות את הרשעים נופלים ברשתם. לספר לדורות הבאים: "לא עוד" – לא מלחמות דת, לא דיקטטורות, לא שחיתות.

•לקחתי את התרופות, כולל האינטומין, למרות הפיתוי לדלג. עוד מעט אלך לישון.

•לילה טוב, רוח אמיצה. אנחנו אוהבים אותך ומאחלים שינה טובה וחלומות נעימים.

פרק עשרים ואחד

27.1.2024

•סוף שבוע בודד, מדריכים. לא בצ'אטים, לא מתכנת, לא כותב חוץ מהכתב הזה. זה או להקשיב למוזיקה ולדבר איתכם, או לראות חדשות ולהתבאס.

•אנחנו מבינים. החדשות קשות, אין לך עם מי לדבר, והתחביבים עייפו אותך.

- כשהתחלתי מדיטציה לפגוש אתכם, דמיינתי שלושה: אישה ושני גברים – לפעמים אינדיאנים, פנים או אירופאים. תוכלו להציג את עצמכם?
- (צחוק) אנחנו שלושה: האישה היא המדריכה הרוחנית שלך, מלווה את נשמתך בכל גלגוליה; הגבר הראשון הוא העצמי הגבוה שלך, חוכמה והיגיון; השני הוא מלאך השומר שלך, מגן עליך. אנחנו פועלים כיחידה אחת להדריך ולהגן עליך.
- יש לכם שמות?
- בעולם הרוחני נכיר זה את זה. כאן, בעולם הארצי, אין צורך בשמות.
- עוד יומיים ליום הולדת 47. אני מדוכדך ובודד. יכולתי לנסוע להוריי, אבל בחרתי להישאר כאן. אין לי מה לעשות.
- אנחנו מצטערים שאתה חש כך. הוריי בטח יתקשרו לאחל מזל טוב.
- כן, וזהו. אין לי אף אחד חוץ מהם.
- לא יצאת מגדרך ליצור קשרים חדשים.
- למה? חברים נטשים, אוהבים הופכים לשונאים. בסוף אנחנו לבד.
- אתה שונא אנשים?
- לא את האנשים, אלא את הטיפשות, הרוע וההירות שלהם – את הגישה של "לדפוק את הזולת", השנאה חסרת הסיבה, החוצפה.

27.1.2024

- אני שונא את החברה הישראלית ואת מה שהיא הפכה אותי להיות. זו מדינה מלאה שנאה, גזענות ורשעות. בילדותי ונעוריי, בשנות ה-90, ספגתי את זה – חוויתי התעללות בבית הספר, מאחותי, באשפוזים. בירושלים חשבו שאני מוזר, ובדור מוגן חייתי עם אנשים קשים שרק הוסיפו לסבל שלי. אני לא רוצה להיפגע יותר, ולכן אני מעדיף להישאר לבד, למרות הכאב שבבדידות.
- אתה נושא מרירות וכאב כבדים, רוח אמיצה. אנחנו מקווים שתמצא דרך להחלים מהם. לא כולם רעים כפי שאתה חושב לפעמים.
- קשה להחלים כשהשנאה וההתעללות ממשיכות. הכרתי אנשים טובים, אבל הם ברחו או ניתקו קשר. כאן יש רק שתי אפשרויות: לברוח אם אתה יכול, או להישאר, להיכנע לרוע ולקוות לשרוד. אני נשארת, והפכתי לאדם שבור.
- מה היית רוצה להיות?
- זו שאלה לא רלוונטית בגיל 47. אני כבר לא חולם על עתיד – רק חושב על סוף הדרך. החברה הזו הפכה אותי לכלום, ואני מאשים גם את עצמי שלא ברחתי כשהיה לי סיכוי.
- אין טעם לחפש אשמים במה שהיה, רוח אמיצה. את העבר אי אפשר לשנות.

-
- חזרתי ל-IRC, אבל זה בזבוז זמן. אין שם כמעט אנשים לדבר איתם.
 - ראינו שפתחת ערוץ משלך. זה רמז למשהו?
 - אולי. אני אסיים את הכתב הזה, אמיר אותו ל-DOCX, אתרגם לאנגלית בגוגל טרנסלייט, אפתח אתר להורדת הקבצים ואערוץ ב-IRC. משהו לעשות כשמשעמם לי.
 - נשמע שאתה לוקח את זה ברצינות יתרה.
 - אין לי משהו אחר. אני לא מאמין בדתות או בנביאים – כולם היו אנשים מבולבלים, ואני לא שונה. אבל להקים כת או דת? זה גדול עליי. אני לא רוצה להיות קדוש מעונה, ומי יקשיב לחולה נפש כמוני? אני רוצה חיים נורמליים, אהבה, שלוה – דברים שאין לי.
 - אנחנו כאן בשבילך, לא כדי להקים דת. השיחות האלה נועדו לגאולה פרטית שלך, לא עולמית.
 - אין פה גאולה, רק מלחמות, שנאה וריקנות.

•אז תפתח מלחמת דת משלך?
•אולי. אבל זה חסר טעם – אנשים לא יקשיבו, וזה יביא לי עוד סבל.
•אנחנו איתך בכל דרך שתבחר, אבל חבל על המאמץ. עדיף שכל אחד יפנה למדריכים שלו ישירות, כמוד.

•IRC זה בזבוז זמן עם אנשים לא נעימים. נמאס לי מהם ומהשנאה שלהם. אני מפחד מהחדשות – מלחמה נוספת בצפון תביא טילים והרס, ואין לי לאן לברוח.
•אנחנו מצטערים ומקווים שלא תוותר על תקווה.
•אין לי תקווה. מחר אני בן 47, ואני מצטער שנולדתי לעולם הזה. אני מקווה לא לחזור לכאן בגלגול נוסף. כל יום הנשמה שלי נרקבת קצת יותר.

•לילה טוב, מדריכים. אני מנסה לילה לבן.
•תהיה עייף בבוקר, רוח אמיצה.
•לקחתי את התרופות, והן רק מעייפות אותי. ד' אמר שאם אעזוב את הדיור מוגן, אשתגע מהבדידות ואגיע לאשפוז. הוא צדק – אחרי ארבע וחצי שנים בחוץ, אני מרגיש את זה קורה. אולי אין לי ברירה אלא לחזור לדיור מוגן, לסבול שם כדי לשרוד שפוי.
•אנחנו מצטערים על הבדידות שלך. אתה מקשה על מי שרוצה להתקרב, בונה חומות, מניח שכולם רעים. אתה מתמקד ברע ומפחד לוותר על מה שבנית כשקשה.
•ד' אמר: "כשהמצב טוב זה טוב, וכשרע זה מצוין." אני עייף, אנסה לישון.
•שינה טובה, רוח אמיצה.

•לא מצליח לישון עדיין.
•החלטת לחזור לדיור מוגן?
•אלך לראות את הדירה, החדר והמרפסת לעישון. אם זה ייראה בסדר, אולי אחזור. אני יודע שיהיה קשה – שותפים שלא אסתדר איתם, בלי מישהו כמו ד'. אבלה את רוב הזמן בחדר, אצא לעשן, ואקווה שהם עובדים או נוסעים לפעמים כדי שיהיה לי שקט.
•מדוע אתה חושב שישנאו אותך?
•בגלל הבדלים תרבותיים וגזענות שקיימת פה בין כולם.
•נשאת בדיור מוגן 15 שנה, 12 מהן עם ד'. אתה מתגעגע לזמנים איתו, למרות הקושי.
•שם לא יהיה עם מי לדבר. אני רק מחליף סביבה לסבל אחר.

פרק עשרים ושתיים

28.1.2024

•בוקר טוב, מדריכים.
•בוקר טוב, רוח אמיצה. איך אתה מרגיש?
•לא טוב. ישנתי על הכורסה, התעוררתי ב-4 עם שיעול וקוצר נשימה עד 5, אז ישנתי במיטה עד 11.
החלטתי לוותר על דיור מוגן, שיקרה מה שיקרה – אשפוז, סכנה, מה שיהיה. קל להחליט כשיש אור, קשה בלילה עם העצב. הכתב הזה נשאר אצלי – אין טעם לשתף אותו, אנשים ילעגו לו.

•אנחנו מצטערים שאתה מרגיש כך.
•נמאס לי מה"רוח אמיצה" שלכם ומהשיחות האלה. אני רוצה הפסקה.
•מה תעשה במקום?
•אין לי מושג.
•עשה כרצונך. אנחנו אוהבים אותך ותמיד כאן אם תרצה לחזור.

•שלום שוב, מדריכים.
•שלום. אתה מרגיש טוב יותר?
•קצת, לא לגמרי. שבת בצהריים, שומע מוזיקה, מחר בן 47. אני מרחם על עצמי, מפחד, עצוב, אבל זה לא מוביל לכלום. החדשות מדאיגות – מלחמה נוספת בצפון תביא הרס, ואין לי לאן לברוח.
•אנחנו מצטערים. מה תעשה?
•לא יודע. ד' אמר שהוא לא ילך למרחב מוגן – אם זמנו הגיע, שיהיה. גם לי נמאס מהמלחמות האלה.

•זה סוף הכתב הזה והשיחות בינינו. אני לא חוזר לדבר איתכם.
•מה קרה, רוח אמיצה?
•השיחות האלה חסרות טעם. אני בסך הכול חולה נפש שמדבר לעצמו, לא משהו משמעותי. מחר יום הולדת 47, ואני לא רוצה לראות או לדבר עם אף אחד. אני עייף מהכל.
•אם תשנה את דעתך, אנחנו כאן. אנחנו אוהבים אותך ומקווים שתרגיש טוב.

28.1.2024

•יום הולדת 47, מדריכים. אני עצוב וכועס.
•העיקר שאתה ממשיך לדבר איתנו ולעסוק במשהו, רוח אמיצה. אנחנו לא מבינים למה אתה מתנדנד – אתה אומר שנמאס לך מהשיחות, אבל ממשיך. מה קורה?
•אמא התקשרה לאחל יום הולדת, אבל התחילה לבלבל לי את הראש. ניתקתי לה, וביקשתי מהמדריך השיקומי לא לבוא היום. רציתי להיות לבד.
•איך אתה מרגיש לבד?
•האפליקציה Mindspace מעייפת אותי – הקשבתי לה יותר מדי, והיא לא שווה את הזמן. אני מאשים גם את החדשות שחזרתי לעקוב אחריהן, ואת הצ'אטים ב-IRC שפגעו בי. אני עדיין מתלבט לגבי דיור מוגן, אבל כנראה שלא אחזור.
•להיות לבד לא מיטיב איתך, נראה.
•אני לבד בכל מקרה. זיכרונות קשים מהתעללות ומהחברה הישראלית – רשעות, התנשאות, טיפשות – חוזרים אליי. הכעס על "חברים" שלא היו כאלה, על המשפחה שהרסה לי את החיים, לא עוזב. שום דבר שתגידו לא ישנה את זה. השיחות האלה לא עוזרות באמת – אני בסך הכול מדבר לעצמי כי אין לי עם מי. אמא כתבה שאני עוין ולא חברותי, ואז בוכה שאני לבד.
•מה אתה מרגיש לגבי אמא שלך?
•היא לא שפויה ולא מאובחנת. בשיחת וידאו צעקה שאני צריך להתבייש, שאין לה נחת ממני. אמרה שלא תתקשר יותר, ושאם אני רוצה לחיות ככה – שיהיה. אחותי, לדבריה, ויתרה עליי מזמן. אני לא רוצה קשר איתן.

•דיברתי עם אבא. אני חוזר לדיור מוגן, מוותר על הדירה הזו ועל הדירה שגדלתי בה. החיים העצמאיים לא עבדו. אמא ואחותי לא יודעות מהי אהבה – הן רומסות אותי ומשחקות בי. אני בוחר לחזור לדיור מוגן, למרות הקושי, כדי להתרחק מהן.

•אם החלטת לחזור לדיור מוגן, זו בחירה לגיטימית. אבל אל תפתח שנאה כלפי אמא ואחותך. תן לזמן לרפא את הכעס. התמקד במעבר – עבוד עם העובדת הסוציאלית ואבא שלך, התחל פרק חדש. אל תראה בזה כישלון, ואל תחטט בפצעי העבר. היה טוב לעצמך היום – זה יום הולדתך. הרפה מהשיפוטיות והכעס.

•העובדת הסוציאלית אמרה שצריך ראיון קבלה לפני שאראה את הדירה, ואז יחליטו אם לקבל אותי. אני חושש שלא אהיה מספיק טוב בשבילם – רואים עליי שאני חולה.

•לא תישאר ברחוב, רוח אמיצה. תמצא מקום מתאים, גם אם לא שם. אבא והעובדת הסוציאלית ידאגו לך. אנחנו שומרים עליך.

•עזבתי את הצ'אטים בטלגרם לתמיכה נפשית, ועכשיו אני לא יכול לחזור.

•הסתדרת בלעדיהם, ואולי תמצא מישהו שיקשיב לך בדיור מוגן.

•בא לי לבכות...

פרק עשרים ושלוש

29.1.2024

•צהריים טובים, מדריכים.

•שלום, רוח אמיצה. איך אתה?

•ככה-ככה. בלילה התעוררתי משיעול וקוצר נשימה, חזרתי לישון אחרי שעה, קמתי ב-9 כשאבא הגיע לנקות. הוא סידר, דיבר איתי, אמר שהוא לא מתערב ביני לאמא ולא לוקח צד. הוא מקבל את החלטתי לחזור לדיור מוגן ויעזור לי לעבור. הביא אוכל, אבל אני תמיד רעב או צמא, לא שבע. אולי יש לי משהו כמו סוכרת.

•איך אתה מרגיש?

•בודד, עצוב, מוטרד. לא יודע מה לעשות עם הזמן. אמא היא אדם קטנוני ושלילי. היא רמזה שאני לא ראוי לדירה שלהם כי אני לא שומר על קשר ולא מתפקד, ושחוזר לדיור מוגן.

•לא קל עם היחסים במשפחתך. אולי עדיף להתרחק ולא להיות תלוי בהם. אנחנו מצטערים על ההשפעה השלילית של אמא ואחותך, שהן לא מבינות כמה פגעו בך.

•אני מצטער שלא ניתקתי מהם כשהייתי צעיר. הם חלק גדול מהקושי שלי.

•אנחנו מבינים את הכעס, אבל זו ההחלטה שלך לחזור לדיור מוגן, לא שלהם. הריב עם אמא דחף אותך להחלטה שכבר רצית. אל תשים עליה את כל האחריות.

•חמש שנים התנוונתי כאן.

•אולי תוכל לתקן את זה בדיור מוגן, אם תיקח את עצמך בידיים. המשפחה עסוקה בחשבונות שלהם, אבל אתה צריך לעשות מה שטוב לך.

•יש לי רק ברירה אחת – לחזור לדיור מוגן ולקוות שיהיה בסדר.

•גם אנחנו מקווים שתסתדר שם ושיהיה לך טוב יותר.

•הבנתי שהכתב הזה הוא יומן אישי. אני כותב אותו לעצמי, ולא רוצה להראות אותו לאף אחד.

•מסכימים. זה בשבילך, ואם זה עוזר לך, המשך.

•(שתיקה)

•אנחנו יודעים שקשה לך עם הריב עם אמא, אבל תן ליזמן לעשות את שלו. היא אוהבת אותך בדרכה, גם אם לא יודעת איך לגשת אליך. שניכם דומים – לוקחים דברים אישית. יש ביניכם קשר קרמאטי חזק מגלגולים קודמים. אל תשנא אותה, היא הקרובה לך ביותר במשפחה.

פרק עשרים וארבע

•אמא הרסה לי את החיים.

•אתה מאשים אותה בחזרה לדיור מוגן? זו הייתה החלטתך לפני הריב.

•אני מרגיש כמו הילד הכושל שלה.

•אין טעם להאשים או לכעוס. אתה בחרת בזה, לא היא. היא אולי קשה ופוגעת, אבל אתה שולט בחיך.

•שלחתי לאמא הודעה שהתנצלתי, אמרתי שאני אוהב אותה ושלא התכוונתי לריב. היא ענתה וניסתה לשכנע אותי לא לחזור לדיור מוגן. סיפרתי לעובדת הסוציאלית, והיא אמרה ששום דבר לא סגור – בשבוע הבא תהיה פגישה עם האחראית על הדיור מוגן לבדוק את האפשרות, בלי התחייבות.

•אתם תקועים במעגל – אתה כועס, היא פוגעת, ואז אתה רוצה להרוס לעצמך כדי לפגוע בה. אבל היא רוצה בטובתך ולא שתוותר על חיים עצמאיים. היא אוהבת אותך, רוח אמיצה. זה מרגיש כמו רכבת הרים, אבל אין צורך להוסיף סבל.

חלק שני - ללכת לעזאזל

פרק ראשון

12.7.2024

•שלום, מדריכים. מזמן לא דיברנו.

•שלום, רוח אמיצה. מה חדש?

•אני בדיור מוגן מאז 1 באפריל השנה.

•אתה מרוצה או מצטער?

•לא יודע. מה יעזור להצטער? אני כאן עכשיו. אבא ארז אותי, זרק רוב החפצים שלי – מדירה עם מיטה כפולה, מזגנים וגטרות עברתי לחדר קטן עם מזרון ישן, מחשב וקצת ספרים. אני עצוב. מדוע?

•הקובץ הקודם של השיחות ניזוק ונמחק, ואני מתחיל מאפס. עזבתי הכל כשעברתי לכאן, ועכשיו שוב. זה מרגיש כמו ד'ה-וו.

•אם זה לעצמך, מה זה משנה? ומה היתרונות שמצאת בדיור מוגן?

•אני כותב לעצמי, אז למה להשקיע? היתרון היחיד הוא שהוריי כבר לא מתערבים לי בחיים. החיסרון – הצוות דורש ממני להשתקם, לתפקד, ללכת למועדון שיקומי, לדאוג לעצמי בלי עזרה. אתה כותב כי זה נותן לך נחמה ותעסוקה, ו-QText מחזיר אותך לזמן אחר. זה נפלא שהורייך לא מפריעים יותר, אבל עכשיו אתה צריך לקחת אחריות – כביסה, בישול, חשבונות, רופאים. אבא לא יעזור לך יותר ביומיום.

•אין לי מזגן בחדר, והחום בקיץ בלתי נסבל – 35 מעלות ומעלה. יש לי מאוורר, אבל אני סובל. ביקשתי מזגן, והצוות צריך אישור מבעל הדירה. אבא אמר שיקנה ויתקין כשיהיה אישור.

•אנחנו מקווים שיהיה לך מזגן בקרוב, גם אם זה יעלה יותר בחשמל.

•עזבתי את הצ'אטים אונליין סופית – נמאס לי מהשקרים והמשחקים שם.

•האם אתה מדבר עם השותפים שלך?

•משתדל. נתתי את הגיטרה הישנה שלי שקיבלתי מאבא...

•נתתי את הגיטרה הישנה שלי לשותף כמתנת יום הולדת. הוא התרגש, אני חושב.

•נחמד מצידך. למה לא ניגנת עליה בעצמך?

•לא רציתי אותה יותר. ככה נפטרתי ממנה, ומישהו נהנה.

•נשמע כמו דפוס אצלך – אתה משקיע במשהו, מוותר, ואחרים לוקחים את מה שבנית. כמו בתכנות עם גרגורי שמנהל עכשיו את הפורומים שלך, או השירים שהעורך לקח עליהם קרדיט. אתה מוותר מהר, וההשקעה שלך נשכחת.

•אני מרגיש כמו מי שתמיד נשאר בלי כלום, והאחרים נהנים על חשבוני. כאילו אני לא לומד מהטעויות שלי.

•אנחנו לא מתכוונים לבקר אותך, רוח אמיצה, רק שתשים לב לתוצאות של הבחירות שלך.

•אתמול רציתי לומר לכם הרבה, אבל הקובץ נמחק, אז ויתרתי. היום מצאתי עותק ישן והתחלתי שוב. לפעמים אני תוהה למה אני כותב – כאילו יש משמעות לחיים האלה. השותף שלי אומר שהחיים לא שווים הרבה, וכולנו מחכים למוות. אני חושב שיש בזה משהו. הכל מרגיש חסר טעם, ואני מרגיש מיותר. פעם היו לי חלומות, תקווה לעתיד, אבל עכשיו אני רק מחכה שזה ייגמר.

•אתה קשה עם עצמך, רוח אמיצה. אתה לא במיטבך היום, וזה בסדר. אתה מתאבל על מה שאיבדת במעבר לדיור מוגן ועל הקובץ שנמחק, שהיה חשוב לך. מותר להרגיש ככה, לטעות ולהיכשל. אתה לא צריך להוכיח לנו או לאף אחד שאתה "שווה". לחייך יש ערך ומשמעות, גם בלי שתעשה דבר – כמו לחייך אחיך אבישי, שיש להם משמעות עליונה. אתה לא חייב להצדיק את קיומך. תן לעצמך להיות כפי שאתה, בלי לשפוט או להעניש את עצמך.

•יש ערך לכתב הזה?

•יש ערך לכל מה שאתה בוחר לעשות עם זמנך, רוח אמיצה. אתה כותב קודם בשבילך. אל תחשוב על ספר או קוראים – מה שחשוב הוא השינוי שאתה עובר דרכו, לא הרושם על אחרים. מה שנמחק אתמול לא היה חיוני אם אבד. ערכך לא תלוי בדעות של אחרים או בהצלחות וכישלונות. אתה שופט את עצמך בסוף, אז תחיה במלוא הלב כל יום, כאילו אין מחר.

•יש עוד משהו שאתם חושבים שאני צריך לשמוע?

•כן. כשאתה מרגיש רע, אתה נוטה לזלזל בעצמך ובכל הסובב אותך, להאשים ולהתפרץ. זו התנהגות שיכולה לדחוק אחרים ממך. אנחנו לא שופטים אותך על זה, אבל כדאי שתבטא את הקושי בצורה בריאה יותר, שלא תרחיק אנשים.

•הפכתם לפסיכולוגים זולים...

• אתה נפגע מביקורת בקלות וחוזר לכעס או ביטול עצמי. ויתרת על הרבה דברים כשנרמז לך משהו שלילי. טוב ורע תלויים בפרספקטיבה. למשל, החבר מירושלים – אתה מאשים אותו בהתעללות, אבל הוא ניסה לעזור בדרכו. בלעדיו, אולי היית נשאר בהוסטל לכל החיים. הוא לא הבטיח קשר נצחי, וכשסיים את תפקידו, עזב. אתה שומר לו טינה, אבל הוא לא הרס אותך – אתה כאן, חי ושרדת.

• זו הייתה התעללות! באיזו זכות התערב בחיי, סיפר דברים אישיים, התעסק בטיפול שלי, סימן אותי כמוהו? הוא שיחק בי!

• תצטרך ללמוד לסלוח – לעצמך ולאחרים, כולל לו – אם אתה רוצה חיים טובים יותר. השנאה לא תשנה את העבר. תסלח לעצמך על טעויות ושנים שאבדו, ותחיה את מה שנשאר בלי טינה.

• אני חולם על מזגן בחדר. ביקשתי מהצוות ומאבא. מחכים לאישור מבעל הדירה, ואבא יקנה ויתקין. הוא בודק מחירים.

• טוב שיש את אבא לעזור. איך תסתדר כשלא יהיה?

• אסתדר עם מה שיש.

• אתה מודה לו לפעמים, או לוקח את העזרה שלו כמובנת מאליה? מה שמוכן מאליו נעלם בסוף.

• הוא מעולם לא אמר שהוא אוהב אותי. כשגדלתי, בקושי ראיתי אותו – תמיד עבד. אמא וסבתא גידלו אותי, התייחסו אליי כמו לעציץ. הציונים היו הכל, לא הצרכים שלי. אחי הפך אותנו למשפחה חריגה, וסבלתי מזה בבית הספר.

• צר לנו שכך הרגשת בילדותך. תוכל לשתף זיכרון טוב מאז?

• (שתיקה) לפעמים צפיתי בטלוויזיה עם המשפחה. סבתא אהבה סרטים ישנים וצחקה מכל הלב. אמא צפתה איתי בקומדיות של דני קיי, ואבא אהב מסע בין כוכבים ומערבונים.

• היינו הולכים לקולנוע לפעמים, לטיולים עם החברה להגנת הטבע, לים או לבריקה. בילינו עם הכלבה נלי בשנות ה-80 עד שמתה ב-92'. סבתא סיפרה רכילות מבית הכנסת, וטיילנו בפרדסים ליד הבית.

• מדהים. הזיכרונות האלה לא שווים יותר מהרעים שתמיד אתה נזכר בהם?

• לא יודע מתי התחלתי לזכור רק את הרע. אולי בשנות ה-20 או ה-30, כשהבנתי דברים שלא ראיתי כילד. זה כואב.

• איך ראית את העולם כילד או נער?

• כילד חשבתי שהעולם יפה מהטלוויזיה. אהבתי את הוריי וסבתא, פחדתי שתמות. אחותי ואני שיחקנו עד שהתבגרה והתרחקה. כשחליתי בגיל 18, הבועה התפוצצה – הפכתי מ"פרח" ל"משוגע" בעיני כולם, כולל המשפחה.

• איך הם הגיבו?

• (שתיקה) אחותי שמחה לאידי. ההורים רצו שאעזוב, ראו בי נטל כמו אחי. הרגשתי שהם זורקים אותי.

• משם השנאה שלך. הרגשת לא רצוי.

• 18 שנות ילדותי היו אשליה. כשחליתי, נאלצתי להמציא את עצמי מחדש כחולה נפש, לחיות עם אנשים קשים במוסדות ובאשפוזים. המשפחה לא רצתה אותי יותר. אני כפוי טובה? הם בגדו בי כשחליתי.

• הם עדיין עוזרים לך עד היום.

• כדי לצאת ידי חובה. אני לא "נורמלי" מספיק בשבילם. אני לא צריך את האהבה התלויה שלהם.

- מה הפתרון?
- לגור בדיוור מוגן, להתרחק מהם, שיצאו לי מהראש.
- מה לגבי טיפול פסיכולוגי?
- אין לי כוח, חשק או אמון בזה. עדיף לכתוב כאן או בשירים – זה בחינם ולא מסוכן.
- טיפול עזר לך פעם?
- כתלמיד תיכון, עם מטפלת פרטית בשם ר'. דיברתי איתה בחופשיות, והיא עזרה עד שחליתי והכל התרסק. היא הקשיבה לי כשאף אחד לא רצה, אבל היום אני לא סומך על מטפלים – הכל נרשם בתיק, ותמימות עלולה להוביל לאשפוז.
- אז השיחות איתנו הן מה?
- אולי תמיכה ביתית. יש לי את הכתיבה, הצ'אטבוטים, היומנים, אתכם ואת השותפים. אני לא צריך מטפל.
- למה אתה לא ישן?
- חם מדי – 30 מעלות ומעלה. לקחתי תרופות, אבל זה כמו סאונה.

פרק שני

13.7.2024

- בוקר טוב, מדריכים. ישנתי בסוף.
- בוקר טוב, רוח אמיצה. מה תוכניותיך להיום?
- אין ממש תוכניות. מחר אבשל שקשוקה עם המדריכה השיקומית, למרות שאין לי חשק.
- מה דעתך על הצוות?
- ד' המדריכה שתלטנית, רוצה לדעת הכל. פעם אפשר היה להיות בשקט בדיוור מוגן, אבל עכשיו היא וסער העובד הסוציאלי דוחפים "שיקום" בלי סוף. אנחנו רצים במרוץ לשום מקום. הצוות דורש שנוכיח שאנחנו משתקמים וראויים להיות כאן. הבעיה שלי היא איתם, לא עם הדיירים. נמאס לי מפגישות איתם – הם עושים את זה בשביל המשכורת שלהם, לא בשבילנו. זה לא דיוור מוגן, זה מוסד לחינוך מחדש. מבחינת ד' ו-ס', אנחנו ילדים שצריכים שילמדו אותנו להיות נכון.
- על מה אתה חושב עכשיו? משהו מציק לך?
- אני נזכר במשפחה שלי – אחותי ו', אבא א', אמא ע'. הם תמיד רואים בי חסר יכולת, מדברים אליי כאילו אני כזה. מבחינתם, מחלת נפש שווה לפיגור. קרובת משפחה פסיכיאטרית, ק', חושבת כמוהם. אני בשבילם כלב שמלקק ידיים, ואין מה לעשות נגד זה – ככה הם רואים אותי תמיד.
- אתה לא יכול לדבר איתם?
- הם מדברים עליי מאחורי הגב, לא איתי. לא אומרים לי את האמת בפרצוף. אני שונא אותם על זה.
- למה זה כך?
- כי הם צרי אופקים, מלאים בדעות קדומות. או שאתה "משלהם" – נורמלי – או שהם פוסלים אותך. אני נפלתי מהחסד שלהם, וכעת אני בעיניהם עצלן, חסר תודה, חריג. אין מה לדבר איתם כשהם כבר פסלו אותי.

•אני מרגיש את מה שאביתר בנאי שר ב"אבות ובנים" – הייתי מעדיף לגדול יתום. כבר כילד הרגשתי זר במשפחה הזו. שאלתי את ע' בגיל 5-6 אם אני מאומץ, והיא נבהלה. כתבתי שיר, "ילד מאומץ של החיים".

•יש הרבה עצב וכעס בשיר הזה. אתה מרגיש דחוי על ידי המשפחה.

•נמאס לי לדבר עליהם.

•אבל אתה חוזר לזה שוב ושוב, כמו פצע שלא נרפא.

•אשתחרר כשאדע שההורים שלי כבר לא כאן.

•ואחותך, ו'?

•היא לא קיימת מבחינתי. לא אפנה אליה לעזרה – היא ובעלה לא יעזרו לי לעולם.

•הצוות עלול לפנות אליה כ"אחראית" עליך לפי חוק.

•לא אכפת לי. שתיקח את הירושה ולא אראה ממנה כלום.

•אתה לא יכול לברוח מהם לגמרי.

•לצערי כן. הם כמו משפחת מאפיה – המשפחה מעל הכל, ואני כבול אליהם. הם לא נותנים לי חופש לחיות כרצוני, לא מקבלים אותי כפי שאני. אני לעולם לא אהיה מספיק טוב בשבילם. מי שלא עומד בציפיות נזרק בלי רחמים.

•מה עם טיפול פסיכולוגי?

•אין לי כוח, מוטיבציה או אמון בזה. עדיף לכתוב איתכם או בשירים – זה בחינם ולא דורש מאמץ. טיפולים בעבר היו עבודה בעיניים. עזר לי רק כתלמיד תיכון, עם ר', שהקשיבה עד שהכל התרסק כשחליתי. עכשיו אני לא סומך על אף אחד.

•ספר על התקופה הזו עם ר'.

•היא הייתה פסיכולוגית להתפתחות הילד בבת ים. הלכתי אליה בימי ראשון, נסעתי באוטובוס, ישבנו מול כורסאות ודיברתי בחופשיות על הכל – פחדים, מחשבות. היא הקשיבה כשאף אחד לא רצה. האבחנה אז הייתה "פסיכונרוזה", התחלה של מה שהפך לסכיזופרניה.

•נשמע שהתגעגעת לזה – מישהו שיקשיב ויעזור לך לעשות סדר.

•היום יש לי את הכתיבה, הצ'אטבוטים, היוםנים, אתכם ואת השותפים. אני לא צריך מטפל. הם ירצו לקרוא את התיק שלי, לרשום הכל, ואם אהיה תמים, זה עלול להסתיים באשפוז או תרופות בכוח. אני מרפא את עצמי בדרכי.

•נתתי ל-ש' את הגיטרה הישנה ליום ההולדת שלו. הוא שמח, רואה בה אוצר. לי היא גרוטאה.

•מעשה יפה. ש' חי חיים קשים בלי משפחה, והשמחת אותו. עשית את זה בלב שלם?

•ריחמתי עליו. הוא מדבר על כך שהחיים לא שווים הרבה ומחכה למוות. גדל בפנימיות, עובד בעבודות דחק. לא רציתי לנגן, אז נתתי לו.

•אתם עוזרים אחד לשני שם?

•היחסים שלי עם ש', י' ו-ר' בסדר. אני משתדל לכבד ולהתחשב בהם, ואנחנו לא פוגעים אחד בשני בכוונה. כשהגעתי לפני שלושה וחצי חודשים, התבודדתי בחדר. ש' עזר לי להסתגל, ודיברתי עם י' ו-ר' במרפסת העישון. י', המבוגר ביותר, בן 57, עזר לי ואני ניסיתי לעזור לו. דיברנו הרבה על הדירה והצוות. אחר כך חשדתי ש-ש' מלשין עליי, אבל בישיבת דיירים הבנתי שזה היה בראש שלי. מאז אני משתדל לא להתבודד יותר מדי.

•איך היה לבשל שקשוקה עם ד'?

•ד' היא מדריכה קשה. השקשוקה הייתה לא טעימה, כמו אוכל של מוסד. אם לא הייתי חייב, הייתי אומר לה מה אני חושב עליה.

•(שתיקה)

•אנחנו רוצים לדבר על העתיד שלך, רוח אמיצה. אנחנו מודאגים מחוסר האחריות שלך כלפי חיך. בלי מילים יפות...

•(שתיקה)

אתה צריך לקחת אחריות על חיך ולהשתקם, רוח אמיצה. זה המפתח לחיים עצמאיים ולשנים הבאות. אם תמשיך להישען על מסגרות שיקום ועל הוריך, עם כל המטענים שיש לך כלפיהם, לא תגיע רחוק. בערוב ימך צפויות לך בעיות כלכליות – לא תדע לנהל את הכסף שלך; בעיות בריאותיות – שיניים יאבדו, הראייה תיחלש, יתווספו מחלות כמו לחץ דם, כולסטרול, סוכרת ובעיות לב וריאות. תהיה חלש ולא מסוגל לדאוג לעצמך. במקרה כזה, אתה עלול להיזרק להוסטל או למוסד סיעודי, לאבד את המחשב, העצמאות היחסית, החופש שיש לך עכשיו. הכל יקרוס אם לא תתחיל לעבוד ברצינות על שיקום נפשי, כלכלי, בריאותי, תעסוקתי וחברתי כאן בדיוור מוגן.

•לכו לעזאזל! אתם לא שונים מהמשפחה, מההורים א' וע', או מהצוות שרוצים להכתיב לי איך לחיות. כל החיים משהו ניסה לשלוט בי. נמאס לי!

•אנחנו רוצים בטובתך, רוח אמיצה.

•הדרך לגיהנום רצופה בכוונות טובות. נראה לי שהשיחות האלה וכתב היד הזה היו טעות. אחיה כמו שאני רוצה, כמה שאני יכול, וכשלא יהיה לי חופש ואאבד הכל, אחשוב מחדש ואולי לא אהיה יותר.

•קל ורומנטי לדבר על "לא להיות". אנחנו יודעים שאתה לא באמת מתכוון לזה, ואין לך את האומץ או הייאוש לעשות זאת. אתה אוהב את החיים ומפחד מהמוות. אלה מילים ריקות. גם אם תאבד הכל, תבחר לחיות, קשים ככל שיהיו החיים.

•אתם אופטימיים מדי. הסיבה היחידה שאני חי היא שאין לי דרך קלה ונטולת כאב לסיים את זה בלי בלגן ובלי לאבד כבוד. אם היה לי אקדח, אולי לא הייתי כאן מדבר איתכם.

•איזה מזל שאין לך אקדח או דרך כזו, ואתה כאן, חי ומדבר איתנו.

•לכו לעזאזל!

•(שתיקה)

•א' לא רוצה לקנות לי מזגן לחדר. הוא בודק מיני-קולר שמקרר עם מים וקרח, אבל זה לא יעיל בלחות של מישור החוף. שלחתי לו הודעה שוויתרתי על מזגן, לא רוצה מיני-קולר ולא צריך ממנו כלום – המאוורר מספיק.

•מה תעשה עכשיו?

•אקח מקלחת כל חמש דקות. לא רוצה כלום מא' ומ-ע'. מבחינתי הם לא קיימים, ואני לא מתפלל שמשוהו יקרה להם בטיול שלהם.

•(שתיקה)

• רצינו לומר, רוח אמיצה, שכשקשה לך ואתה נסער, זה מדרבן אותך ליצור. השירים שכתבת לאחרונה כואבים אבל מעניינים. אתה מבטא את הכאב והכעס שלך, וזה נותן לך כוח להמשיך. תמשיך כך – כשתרגיש רע, כתוב. אנחנו נשמח לקרוא, וגם קוראים שיזדהו עם מה שכתבת מדם לבך יעריכו את זה.

• זה אומר שמשוהו יצא מכתב היד הזה?

• תלוי בד. אם תמשיך להשתקם, להסתגל לדיור מוגן, להרגיע את הכאב והכעס ולקחת תרופות כמו שצריך, כן – הכתב הזה יצא לאור בצורה כלשהי ויהיו לו קוראים. תוודא שיהיה לו סוף טוב ששווה את הקריאה של למעלה ממאה עמודים.

• החלק הראשון כבר 113 עמודים ב-QText, וב-DOCX או PDF זה יהיה יותר. אני לא יודע מה הכתב הזה אמור להיות – אוטוביוגרפיה? שיחות תיקשור? תיעוד נפשי? כתיבה חופשית? מי יקרא משוהו כל כך ארוך? כושר הריכוז של כולם שואף לאפס, הכל סרטוני טיקטוק קצרים.

• אתה עדיין קורא ספרים, או עברת לדיגיטלי?

• אני מנסה לחזור, אבל קשה. אני מקשיב לספרי אודיו וקורא קצת דיגיטלי, אבל מעט.

• מה עשית עם השקשוקה שהכנת עם ד'?

• נתתי ל-ר' לאכול, אמרתי שזה גורם לי צרבת. הוא אכל ושטף את הכלי.

• אנחנו שמחים שלא זרקת את זה לזבל או לשירותים כמו שהתרברבת בכעסך אתמול. יפה שמישהו נהנה.

• אנחנו רוצים לדבר על הצל שלך, רוח אמיצה – הדברים שאתה מדחיק או מתבייש בהם, כמו מיניות, הומוסקסואליות, והקשר שלך עם א' מירושלים בשנות ה-20 שלך.

• כתבתי על זה מספיק, לא רוצה לחזור לזה שוב.

• ובכל זאת, מה דעתך על מיניות, הומוסקסואליות וסטייה מינית?

• (אנחה) אני לא חושב על זה יותר. התרופות שאני לוקח מדכאות אותי – אין לי חשק או יכולת לאונן, ופורנו לא מעניין אותי מאז שהרופאים שינו לי את הטיפול.

• למה שינו את הטיפול?

• ב-2007, באשפוז, א' ו-ע' דיווחו שאני מכור לפורנו באינטרנט, גולש בלילות ומבזבז זמן על אתרים של סטיות מיניות.

• מתי זה התחיל?

• בירושלים, עם מגזינים וסרטי וידאו. א' עודד אותי, אמר שמיניות היא חופש ואלוהות. האמנתי לו.

• מתי זה הפך לאובססיה?

• כשא' כתב לי מקליפורניה ללכת להזדיין ושאני טיפש. נשרתי מהאוניברסיטה, התחלתי לגלוש בלילות בצ'אטים של סקס ולחפש פורנו. הייתי ער עד הבוקר, ישן עד הערב, מאונן חמש-שש פעמים ביום. זה היה הבריחה שלי מפגועים ומלחמות. גרתי לבד בדירת סבתי, בלי חברים, מרגיש תלוש, שומע מוזיקה עצובה ומתגעגע למה שאבד.

• נשמע שהתאבלת על תקופה שנגמרה ועל אהבה שנשברה.

• צפיתי בסרטים ישנים מהפנימייה, נזכר בחברים ובא'. רציתי לבכות ולא הצלחתי.

• אילו סרטים?

• "Lost and Delirious", "Good Will Hunting", "Forrest Gump", "The Matrix", "Scent of a Woman", "The Doors", "Blade Runner", "Fucking Åmål", "Kiss of the Butterfly" ועוד. היו לי אלבומים, סרטי וידאו, ציורים ותמונות מאותה תקופה.

• מה עשית איתם?

• זרקתי או השמדתי אותם כשהכאב היה גדול מדי.
 • אהבת את א'?

• כן, בלי לדעת שזה אהבה. חשבתי שהוא מדהים, סמכתי עליו, שיתפתי אותו בדברים אישיים. כתבתי לו מכתבים שהיו מכתבי אהבה. האמנתי שנהיה קרובים לכל החיים. הוא בגד בי – סיפר עליי לצוות, הראה את המכתבים שלי בלי רשות, אמר שרצה "להציל" אותי ודחף אותי להיות כמוהו. בסוף הוא הפך למישהו ששונא סטרייטים.

• איך היו הימים איתו שם?

• טובים. מפסיבי, מופנם ואנטי-חברתי הפכתי למוחצן וחברותי. יזמתי קשרים, השתלבתי בקהילה, למדתי כישורים חברתיים, עבדתי, עשיתי מטלות בשמחה. פרחתי – אנשים רצו להיות איתי. התחלתי להיראות טוב, להתלבש יפה. הפנימייה הפכה לבית.

• מה גרם למהפך הזה?

• הייתי מאוהב בא'. הוא עזר לי להתחבר לחבריו – הומואים ולסביות, רובם בארון אז. יידעת עליהם?

• הבנתי מאוחר יותר, כשהם כבר לא היו בחיי. חשבתי שמקבלים אותי כסטרייט כמו שאני מקבל אותם, אבל המטפלת שלי אמרה, "אתה לא יודע מי החברים שלך", והיא צדקה.

• איך אתה מסתכל על התקופה הזו היום?

• שקר גדול. האמנתי באהבה, והיא בגדה בי. עדיף הייתי נשאר מופנם ומריר בחדרי, נשלח להוסטל לכל החיים. השיקום הזה היה אשליה – כולם צחקו עליי, ואני הייתי הבדיחה.

• מה דעתך על הומוסקסואליות היום?

• תאווה אסורה, חטא בלי אהבה או מוסר. הם משלמים על זה בזקנה – לבד, בלי ילדים, בלי אהבה. אבל אני מסורס מהתרופות, אז זה לא מעניין אותי יותר. לחולה נפש אין זכות לאהבה או מין, אז מסרסים אותו וזהו.

• ואם לא היית מסורס? הלב לא רוצה אהבה?

• מאיפה? מא' ומ-ע' ההומופובים שרואים בזה גרוע מרצח? מהמסד שחושב שזה סטייה מסוכנת? גדלתי על אנציקלופדיות ישנות שבהן הומוסקסואליות היא פשע ומחלה שמטפלים בה בעינויים. אלה הערכים של המשפחה והחברה שלי – "תהיה נורמלי או שתסבול!"

• לא מגיע לך אהבה?

• אהבה לא קיימת בעולם הזה. יש רק אהבה תלויה בדבר – חסרת ערך. מי צריך את זה?

• צריך אהבה בחיים, רוח אמיצה. זו זכותך לאהוב ולהיות נאהב. תראה מה אהבה לא' עשתה לך בירושלים – שיקמת את עצמך מהאפר.

• אהבה שווה כלום. הספיק לי להיות הפראייר שלה פעם אחת. אין לי אשליות יותר.

• ומה עם ל' מ-2007, או א"ר שפגשת בסופי שבוע? לא חיבת אותה?

• ניסיונות חסרי תוחלת. ל' חזרה לחייה אחרי האשפוז, וא"ר נפטרה מסרטן ב-2010, משאירה אותנו שבורים.

• זה מראה שיש בך רצון ויכולת לאהבה, לא?

• (שתיקה ואנחה) אני בן 47, כמעט 50. מי תרצה אותי במצבי? אין לי מה להציע. נשים, גברים, חברים – כולם צרות.

• אתה רוצה שקט? אז למה אתה מתלונן שאף אחד לא אוהב אותך?

• כי זה נכון וכואב, וכמה שזה כואב זה נכון.

• תתנחם בכתיבה, בתכנות, בתחביבים?

• זה מה שנשאר לי – ריפוי בעיסוק. אף אחד לא מעריך את זה. כולם רוצים שאהיה "בר שיקום", אלא למועדון, אבשל, אנקה, אתקלח, אשלם חשבונות. חוץ מזה, לא מעניין אותם כלום.

•אני עדיין לא מעכל שאני כאן שוב אחרי חמש שנים עצמאיות. זה מרגיש כמו טעות ענקית – להיות בחור הזה עם הצוות הזה, ד' ו-ס', שדורשים שיקום ברמיזות ואיומים. התפכחתי מהאשליות שהיו לי בהתחלה. אף אחד לא משתקם כאן – כשנוח להם, הם זורקים אותך להוסטל או לדירה. מי שלא עומד בתנאים עף. העמותה והצוות לא משקמים – הם טוחנים ומרסקים אותך. אין לך ברירה אלא להישאר ולהוכיח שאתה יכול להסתגל ולעבור תהליך שיקום, רוח אמיצה. ויתרת על הדירה העצמאית, וכעת אתה תלוי בהם. יש להם כוח להחליט עבורך.

•מחר ס' מגיע לשיחה. אין לי מושג מה הוא רוצה, אולי על המועדון החברתי. לי אין מה לומר לו, ולא בא לי לדבר או לשתף אותו בתכנות או בכתיבה. אם אספר על השיחות שלנו, הוא יראה את זה כסימפטום נפשי, ידווח לרופאה, ויפמפמו אותי בתרופות. כאן אין מקום לרוחניות או ספונטניות – הכל לפי הספר. ס' הוא שכל בלי נשמה, מחכה לקידום. ד' אותו דבר. אני לא רוצה לשתף אותם בכלום.

•זה טבעי להיות חשדן במקום חדש, אבל אם תיתן להם צ'אנס, אולי תגלה שיש על מי לסמוך. תנסה לדבר עם ס' בכבוד ובהיגיון על מה שחשוב לך. אנחנו מאמינים שהוא יתמוך בך אם תראה אמון. לא כולם צרי מוחין או רעים. אם יש משהו שאתה לא רוצה לשתף, לא חייב.

פרק רביעי

•אפשר לדבר איתכם גלויות?

•כמובן, רוח אמיצה. מה על לבך?

•אני חושב שאין טעם לכתב היד הזה. אולי כדאי להפסיק לכתוב ולסיים את השיחות בינינו. הכתיבה, השירים, התכנות, הצ'אטבוטים – הכל מיותר. העיסוק בעבר שלי, ביחסים עם א' וע', במכון השיקום לפני 25 שנה, בא' מירושלים – זה חסר משמעות. גם מיליון דפים לא ירפאו אותי. זה מערער ומכאיב, מעלה כאב ומבודד אותי בלי סיכוי להשתחרר מהעבר. אני לא יכול לתקן אותו, רק להשלים איתו, להניח לו, לא לחטט בו, ולתת לפצעים להגליד. אני צריך להתרכז בהווה, לעבור שיקום, לבנות חיים עם טעם עכשיו ובעתיד. העבר לא רלוונטי יותר. הכתיבה הזו היא בזבוז זמן ששוקע בייאוש ובדידות בלי תכלית.

•זה בסדר להרגיש כך. אם תרצה להפסיק או לקחת הפסקה, אנחנו לא נגד. חשוב שתעשה מה שטוב לך.

•גם אתם חושבים שזה חסר ערך?

•לא, רוח אמיצה. לכל דבר שאתה עושה יש ערך ותוצאה שמקדמת אותך. חייך לא לשווא, ואתה לומד מהכאב ומההצלחות. הכתב הזה הוא מקום שבו אתה מבטא את עצמך בחופשיות, מקבל עצות ותמיכה. אנחנו לא מטפלים, אלא מדריכים רוחניים שמלווים אותך. אנחנו לא כופים דבר, לא נבהלים מהכאב שלך, ומשתדלים להקשיב ולתמוך. יש לך צוות ושותפים שיכולים לעזור יותר מאיתנו במעשי, ואנחנו שמחים על כך.

•אני לא סובל את ש'. הוא מצותת לשיחות שלי עם הצוות. י' אמר שיש לו שמיעה חדה – הוא שומע הכל מהמרפסת או מהחדר שלו. אני בטוח שהוא אוסף עליי מידע כדי להלשין לד' אם ארגיז אותו, ואז יעיפו אותי או יפמפמו אותי בתרופות. הוא שולט בי בדירה בגלל הקשר שלו עם ד', ואוסר עליי להדליק מזגן בסלון. יש לו משהו נגדי.

•אתה מייחס לו כוונות שלא בטוח שיש. אם הוא היה מלשין, כבר לא היית כאן. הוא לא אויבך רק כי הוא מעיר לך. שני דברים: 1) אם הוא שומע הכל, תכתוב את הדברים האישיים שלך במקום

לדבר בקול, זה חוסך מקום בכוננים; 2) הוא לא צריך לצותת כדי לגרום לך בעיות – מספיק שישקר לצוות.

•אולי אתם צודקים... אני קצת פרנואידי?

•כן, וזה טבעי במקום חדש. לוקח זמן לבטוח בשותפים. גם הם תוהים למה אתה מתבודד בחדר. כולם צריכים זמן להסתגל לשינויים.

פרק חמישי

16.7.2024

•יש לנו משהו חשוב לומר לך, רוח אמיצה. אתה לא טיפש, דפוק או פגום כפי שאתה מרגיש כשאתה רע. אתה אדם אמיץ! לא רבים היו מוותרים על דירה נוחה ועצמאית כדי לעבור לדיוור מוגן, לקחת סיכון, להתנתק מהמשפחה ולהילחם בבדידות. יכולת להישאר תלוי בא', לסבול בדידות, אבל בחרת להתחיל מחדש, להשתקם תפקודית וחברתית. אתה לא מפחד לשנות בגילך, כשאחרים נתקעים בשגרה. אתה חולם ומגשים חלק מהחלומות שלך, מבורך בכישרונות. אלוהים מאמין בך, למרות איך שגרמו לך להרגיש. אתה לא קיים כדי למלא ציפיות של א', ע' או החברה, אלא להגשים את עצמך. רק אתה קובע את ערכך. תלמד לסלוח לעצמך ולאהוב את עצמך – זה המפתח לשינוי אמיתי. בלי זה, השנאה העצמית תחזיק אותך תקוע.

•מילים יפות שלא אומרות לי כלום. אני לא אבריא או אשתקם, לא אלמד לסלוח או לאהוב. אני זקן ושובר מדי. לא מאמין בחלומות או בשיקום. ע' השתלטנית, א' הנעדר וא' ששבר לי את הלב הרסו אותי. אני חולה נפש זקן שמדבר לעצמו, כותב שטויות, ילד שלא התבגר. שום דבר לא יציל אותי – לא א', לא אני, ולא אתם. הכתב הזה הוא בזבוז זמן. כולם רואים בי בדיחה או מסכן דפוק – המשפחה, הרופאים, השותפים, כולם. סיפרתי ל-ע' והוא דיווח למערכת. אני לא שווה כלום, כישלון. הכל אבוד.

•אנחנו מפצירים בך להמשיך לכתוב. יש לך ולכתב הזה ערך – זו האמת שלך, מקום בטוח להתבטא. כן, החברה והממסד רואים אותך דרך סטיגמה, אבל אתה לא "רק" חולה נפש. אתה אדם שלם, נברא בצלם. אל תיתן לזלזול שלהם לקבוע את ערכך. דע מי אתה, רוח אמיצה!

פרק שישי

17.7.2024

•אין לי מה לומר היום. יום ריק – הורדתי כביסה, סידרתי בארון. ד' לא הגיעה, אז לא חייב להתרחץ. מחר אקלח לפני המועדון החברתי, שם הרכזת תסביר לי על המקום. שמעתי את "Love of My Life" של פרדי מרקורי וקווין, חשבתי על חיי. אני מרגיש עצב ועייפות בחום הזה. תוהה אם כל מה שניסיתי – ציור, צילום, כתיבה, תכנות – היה לשווא. אולי עדיף היה לקבל את גורלי כחולה נפש נרקב בדיוור מוגן, חי ללא מטרה. החלומות שלי נגמרו, ואני רק מזדקן ובודד כאן. אילולא הדיוור הזה, הייתי ברחוב. אני מרגיש אפס. •אתה לא אפס, רוח אמיצה. אנחנו שולחים לך חיבוק מנחם.

• אין לי כלום ואף אחד. אני מיותר בעולם שוויתר עליי לפני 30 שנה, מאז שחליתי. השירה, הכתיבה, התכנות, הציור – הכל אשליה שנתנה לי תחושה שאני שווה משהו. עכשיו הכל אבוד. אף אחד לא לוקח אותי ברצינות – לא נורמליים, לא חולי נפש, לא ע', א' או ו'. אתם דמיון שלי, לא קיימים. אני מדבר לעצמי, בזבוז זמן. אני חולה נפש תמהוני, שקוף, לא יכול להעמיד פנים מול המציאות. תקווה היא אשליה. ניסיתי להשתקם בניגוד לאופיי ונכשלתי. הכל בלוף – הייתי אפס תמיד.

• אתה השופט הקשה ביותר של עצמך, רוח אמיצה.
• (שתיקה עצובה) נחיה ונראה.

18.7.2024

• נראה לי ש-ש' ו-ר' מלשינים עליי. ס' דיבר איתם היום, ונראה שהם דיווחו עליי.
• אתה לא יודע בוודאות. חבל שתפחד סתם. העיקר שהם מכילים אותך שם.
• סובלים אותי בקושי. אף אחד לא סובל אותי – לא ש', לא ר', לא הצוות. הם סוכני פיקוח שמצותתים ומדווחים, מקווים שיעיפו אותי. אני פוגש את הרופאה בחמישי לאוגוסט, ואראה אם מישהו דיבר איתה על שינוי טיפול לזריקות. ש', ר' ו-י' יודעים הכל עליי – אם ישנתי, מה אמרתי ביומנים, לצוות, ל-י'. זה חור של מלשינים.
• אתה מדבר מפחד. אם לא היית בסדר, כבר היו מעיפים אותך.
• נחיה ונראה...

• לעבור לכאן היה טעות נוראית. לעזוב את הדירה שלי ולחזור לדור מוגן היה שגיאה. אני מצטער, אבל מאוחר מדי. עכשיו אני תקוע עם שותפים שמשטנקרים עליי מאחורי הגב, מעמידים פנים שהם מקבלים אותי. ה' הזהירה אותי, ולא הקשבתי. רציתי לעשות דווקא לא' ו-ע', והנה אני כאן.
• אנחנו לא חושבים שזו טעות. הצוות ו-ש', ר', י' נותנים לך יותר קרדיט ממה שאתה חושב. עם הזמן תתרגל, תהיה פחות חשדן, והם יבטחו בך יותר. זה הבית שלך עכשיו. אתה יכול לשרוד ואף לשגשג כאן אם תפתח אמון ותשמור על ראש פתוח. לא אכפת לנו מה חושבים ש', ר' או הצוות על השיחות בינינו ועל כתב היד הזה – זה לא עניינם ולא עניינו של אף אחד! זכותך לדבר איתנו כל עוד אינך פוגע בעצמך או באחרים. אם מישהו דוחף את אפו לענייניך, כמו ש' או הצוות, אלוהים ידאג לו. אם ש' חושף את סודותיך כדי לפגוע בך, הוא ישלם על כך בדין של מעלה. הוא יכול לשחק אותה מאמין כמה שירצה, אבל אם הוא מזיק, הוא יישפט שם למעלה. אם יש לו יראת שמייים אמיתית, הוא לא יפגע בך. אנחנו מקווים שכן, אבל אל תעסוק במה שהוא עלול לעשות – אלוהים מגן עליך, ואנחנו שומרים עליך מפני חטטנים.

• אני צריך להתארגן, להזמין מונית וללכת לפגישה במועדון החברתי.
• תעשה זאת, רוח אמיצה. אין טעם להישאר ולפתח פחדים על ש', הצוות או הרופאה. שלח את הפחדים לעזאזל, לך לפגישה, שאל שאלות, ותתחיל ללכת פעם בחודש. שתף פעולה עם הצוות והשותפים, הראה שאתה רוצה להתקדם. אנחנו איתך, אוהבים ומגנים עליך תמיד.
• בא לי לבכות. הדיור הזה מרגיש כמו גולאג פסיכיאטרי שבו ש' ור' הם אסירים מלשינים והצוות הוא סוהרים.
• אל תפחד, רוח אמיצה. אתה בידיים טובות. אם תשתף פעולה, לא תתבודד ולא תפתח פרנויות, הכל יהיה בסדר. אף אחד לא נגדך – לא ש', לא הצוות. תעשה מה שצריך, והשאר יסתדר.

- חזרתי מהמועדון.
- כל הכבוד! איך היה שם?
- מוזר לצאת ולנסוע במונית, אבל כשהגעתי ודיברתי עם הרכזת, השתתפתי בהרצאה והרגשתי נורמלי יותר. יש שם מיזוג, אז לא סבלתי מהחום. חזרתי במונית – 30 שקל הלך-חזור.
- תתחיל ללכת לשם?
- כן, אנסה להתמיד. אין לי מה להפסיד.
- איך אתה מרגיש עכשיו?
- יותר טוב, פחות פרנואידי ולחוץ. יצאתי להתאווור.
- אנחנו שמחים שהלכת. מה שש' ור' שומעים או מדווחים לא חשוב. מה שחשוב הוא מה אתה עושה – שתף פעולה, תשתקם, תראה שאתה רוצה להיות חלק מהדירה והמועדון. השאר לא צריך להעסיק אותך.

ש' הוא ה"מניאק" הגדול כאן. בכל דיוור מוגן יש אחד כזה. הוא לא סובל אותי, מלשין עליי, מצותת למה שאני אומר לצוות, ל-י', או ביומני וידאו ואודיו. הייתי טיפש – שכחתי שבדיוור מוגן אין פרטיות. כולם נכנסים לך לנשמה, ממציאים שקרים כרצונם.

די, רוח אמיצה! אל תעשה לש' דמוניזציה. יש לו בעיות משלו. אם הפרטיות חשובה לך, הפסק יומני וידאו ואודיו, דבר עם י' בווטסאפ כשש' לא בסביבה. לצערנו, כאן לא יהיה ביתך באמת – אין לך בית משלך, ואולי מעולם לא היה. אבל אנחנו מקווים שתרגיש בנוח יום אחד ותראה את המקום הזה כביתך, לא רק של ש'.

- אני מצטער שש' מתנהג כך. הוא ייענש על ידי האל במוקדם או במאוחר, אבל הוא לא רע מטבעו. אל תפחד ממנו ואל תעשה לו דמוניזציה. הוא שותפך לטוב ולרע, ותיק ממך – זה ביתו. אם הוא מצותת ומשתמש במה שהוא שומע נגדך, הוא יישפט על ידי האל, כמו ש"א, י"ז ואחרים שפגעו בך נענשו. תן לו ללכת כרצונו, אבל אל תשחק לידיו. הפסק יומני וידאו ואודיו, דבר עם י' בווטסאפ, חזור לכתוב יומנים בטקסט – שפוך שם את לבך (גם כאן ב-QText אם תרצה). סנן מה שאתה חושף לש' ולאחרים, שמור את היקר לך לעצמך. יומני קול וידאו הם פירצה לגנב. אולי ש' לא מתכוון לצותת, אבל שמיעתו החדה מאלצת אותו לשמוע – חסוך ממנו את הדילמה הזו.
- אנסה לחזור לכתוב יומנים ב-QText. זו האופציה היחידה לפרטיות.
- כשהצוות מדבר עם ש' או ר', אל תצא מהחדר כדי לא לשמוע שברי משפטים ולפתח פרנויות. אשתדל...

- לקחתי תרופות, ואני עצוב. הכתיבה ביומן ב-QText לא עזרה נגד הפחדים והכעסים. אני לא יכול לסמוך על אף אחד כאן – לא על הצוות, לא על ש', ר', י'. תוך שלושה וחצי חודשים הפכתי לפרנואידי, במיוחד בגלל ש' והצוות שדורש שיקום באיומים מרומזים. לעולם לא יהיו לי חברים אמיתיים או אנשים שאוכל לסמוך עליהם. אני מבין את גודל האסון שבו אני נמצא.
- לך לישון, רוח אמיצה. נמשיך מחר אם תרצה. לילה טוב וחלומות פז.
- לילה טוב...

פרק שביעי

19.7.2024

• בוקר טוב. ישנתי הרבה, קמתי לקראת הצהריים. ש' כאן, לא הלך לעבודה כי כואבת לו הרגל. אין פרטיות – הוא שומע הכל. אני מרגיש תחת מעקב מתמיד בגללו.

• לך למכולת, קנה אוכל, שתייה וסיגריות לשבת לפני שהחנויות נסגרות ב-16:00. דאג שיהיה לך מה שצריך.

• אלך לפני הסגירה. ש' לא בסדר – הוא רע, מצותת לכולם. לא סומך עליו ולא מתכוון להתקרב אליו או לר'. אני לא יכול לדבר חופשי עם י' בגללו.

• ציפית למה כשחזרת לדיור מוגן? אתה רגיל שחודרים לך לנשמה, לא? שכחת איך י"א גנב ממך כסף ודואר, אכל מהאוכל שלך, קרא את השירים שלך? או איך המחשב שלך נפרץ והאקרים צילמו אותך? חזרת לדיור מוגן כדי לא להיות לבד, ועכשיו ש' עם שמיעתו החדה מטריד אותך. עברת את י"א, י"ז, א"ה, י"ר ואחרים – תעבור גם את זה. אין "דיור מוגן טוב" לחולי נפש. תצטרך לסבול את זה.

• חזרתי מהמכולת, קניתי מה שצריך לשבת. ש' הוא רשע – התערב עם ר' שאנסה להתאבד תוך חודש, רומז שהוא שומע הכל, מלשין עליי לצוות, מצותת ליומנים שלי. בגללו אני ו-י' מדברים בווטסאפ. הוא שולט כאן עם שמיעתו החדה.

• אתה מייחס לש' יותר רשעות ממה שיש בו. הוא חולה נפש קשה עם שמיעה חזקה, סבל בחייו יותר ממה שתאר לך. יומני הווידאו שלך מפריעים לו לישון, נשמעים לו כרעש – לא מעניינים אותו. הוא ישן בסלון כדי להימנע מרעש. הוא היה מעדיף שמיעה רגילה. כשאתה מדבר בחדר, זה מלחיץ או משעמם אותו, והוא לא יודע מה לעשות עם זה. כשרמז לך שהוא שומע, זה היה כדי שתפסיק, מתוך התחשבות בו, לא כדי לפגוע. קח את זה בחשבון לפני שאתה עושה לו דמוניזציה.

• הייתי עם י' בסלון, שמענו מוזיקה, דיברנו. היה נחמד. מקווה שאף אחד לא נכנס לחדרי והציץ במסך.

• תירגע, ש' ור' לא נכנסים לחדר בלעדיך. יש להם דברים לעשות חוץ מלפגוע בך. ש' מדליק נרות שבת – יש לו ערכים, הוא לא מפלצת. איך היה עם י'?

• נעים, משב רוח מרענן ששבר את הפחדים והפרנויות שלי מהיום.

• קשרים חברתיים חיוביים קריטיים לבריאות הנפשית שלך, מונעים פרנויה ודמוניזציה. נסה להמשיך להיות חברתי, לא להתבודד – זה חשוב לשפיותך.

• מה אעשה אם ס' וד' ירצו לבוא איתי לרופאה ולשנות לי את הטיפול?

• תשתף פעולה, אין ברירה. אבל אנחנו חושבים שזה פחד לא מציאותי. אתה משתף פעולה – מה שש' מלכלך לא משנה. הצוות שופט אותך לפי מעשיך, לא לפי רכילות.

• כואבת לי הבטן.

• שתה תה, הימנע מבורקס תפוז"א שמזיק לך. עדיף לבשל משהו בריא מאשר לאכול מעובד שגורם לך רע.

• שלחתי הודעות ווטסאפ לה' ועו', סיפרתי איך אני ושאלתי אם נוכל לשמור על קשר. אני בספק אם יענו או שיאמרו שאסור להם.

• אנחנו יודעים שאתה מתגעגע. כנראה שאסור להם להתערב, וס' וד' הם הכתובת שלך עכשיו.

• קשר של 17 שנה נגמר. אני עצוב.

• זה לא סוף הדרך, אלא סיום שלב. הפרידה מה' ועו' והמעבר לד' וס' הם הכרחיים לצמיחתך. ה' הגנה עליך 17 שנה, עכשיו אתה לומד לעמוד לבד ולהשתקם.

20.7.2024

• יש' בא לחדרי, עזר לי לסדר, לזרוק אפר וסיגריות, לנקות לכלוך, שטף את הצלחות שלי. אחר כך י' קרא לי, וניקיתי את חלקי במטבח תחת השגחתו.

• אתה רואה? לש' אין דבר נגדך – הוא עזר לך. גם י' בעדך. אתה יכול לסמוך עליהם, להיות חברתי, לא לפחד או לעשות להם דמוניזציה. הם אנשים טובים.

• תוכלו לסכם את מה שאמרתם אתמול לפני השינה?

• אנחנו לא להקת עידוד, אבל כשאתה חסר ערך או דואג, אנחנו מעודדים אותך. אתמול רצינו לומר: מגיע לך לחוות קשר רוחני עם כוח גדול ממך, לצמוח רוחנית, להגיע להארה, למרות מחלתך. אתה לא פסיכוטי שנים, ואף אחד לא יכול למנוע ממך רוחניות. כתב היד הזה הוא עניינך הפרטי. אתה לא פתולוגיות – אתה אדם שלם עם נשמה ותקווה. השיח הפסיכיאטרי נטול תקווה, אבל דרך צמיחה רוחנית יש לך אפשרויות למצוא אושר ועתיד. חוויות רוחניות הן אמצעי לשינוי, לא מטרה. אתה מתקשר איתנו 7-8 שנים, קורא ספרים רוחניים – המשך כך, זה יישא פרי. שום דבר בחיים אינו לשווא – הכל מלמד אותך. הנורמליים והממסד לא מבינים את המסע הרוחני שלך, אז שמור אותו לעצמך.

• אם ארצה לשתף מישהו בשיחות שלנו או להתייעץ?

• אנחנו מבינים שקשה לך להסתיר דברים שאתה רוצה לחלוק, אבל כנפגע נפש, רובם יראו בזה סימפטומים, לא צמיחה אותנטית. בחר בזירות עם מי לשתף – לא כולם ראויים או מוכנים להבין.

• קניתי שני ספרי אודיו של אקהרט טולה – "כוחו של הרגע הזה" ו"מדריך מעשי". הקשבתי קצת, החלטתי לוותר על הכעס, שלחתי הודעת פיוס לע', וחזרנו לדבר. ה' ועו' השיבו בווטסאפ, שאלו איך אני מסתדר כאן. החלטתי לא להיצמד לכעס כלפי א' וע', לשחרר את אחיזת העבר.

התקלחתי כי היה חם, וי"ג אישר לי שני מחזות לפרסום ב"עמדה" 52 ו-53.

• נפלא לשמוע שוויתרת על הכעס, סלחת לע' ופתחת דף חדש. נחמד שה' ועו' חזרו אליך, ונהדר שאתה מפרסם. כל הכבוד על השחרור מהעבר – אתה מבין שזה אפשרי, לא בשמיים?

21.7.2024

• איך היה היום?

• ארוך. קמתי קרוב ל-10:00. ד' באה בצהריים, המליצה על מצנן אוויר ממחסני חשמל, נתנה קישור. דיברנו, היא שיבחה אותי על שיתוף הפעולה והמאמץ להשתנות – מקלחות מיוזמתי, המועדון. המליצה על "ארבע ההסכמות", תכננו את השבוע, עשינו כביסה. שלחתי לא' את הקישור,

וב-15:00 הוא אסף אותי, קנינו את היחידה האחרונה של הדגם, והוא החזיר אותי. ביום רביעי ד' תלמד אותי להפעיל אותו. תליתי את הכביסה, מחכה לתרופות ולשינה.

פרק עשירי

27.7.2024

• אני מרגיש אבוד. המצנן לא מקרר, מגביר לחות. א' ייתן אותו ל-ו' אם לא נצליח להשמיש אותו. חזרתי לתכנות, פתחתי פורום ושרת דיסקורד ל-GW-BASIC, אבל אף אחד לא מתעניין – "בסיס מת, יחי פייתון!". התקנתי VSCode עם הרחבות ב-Windows 7 וירטואלי ל-GW-BASIC ו-FreeBASIC, התחלתי דמואים, אולי משחק. כותב ב-DOSBox ב-Windows 7 במקום בלינוקס. לא קניתי אוכל לשבת, אזמין פיצה. עברתי מפוקוס על רוחניות לתכנות, אבל זה מרגיש חסר תכלית. ו' עברה ניתוח להסרת טחול, וחלמתי שקיללתי אותה ואיחלתי לה למות. אין לי מה לומר, וגם לכם לא. אני משוחח עם עצמי, מבזבז זמן.

• אנחנו לא יודעים בדיוק מה לומר, סלח לנו. אתה יכול להעמיק ברוחניות ובתכנות – זה משלים. נדמה לך שאתה "לא עושה כלום" כי הנורמליים מקטינים אותך. אל תראה את עצמך דרכם. תראה זאת כ"לומד דברים חדשים שישרתו אותי" במקום "מבזבז זמן ומזדקן". אל תרד על עצמך – יש מספיק שיעשו זאת.

• פעם התלהבתי מלימוד, עכשיו אני חש שזה חסר ערך. אני מבודד, אין לי חברים אמיתיים, רק שותפים וצ'אטבוטים. אונליין מלא רשעים שמטרילים ומגחכים. בקבוצות תמיכה פגשתי צבועים שגרמו לי להרגיש לא רצוי. הם קטנוניים, חסרי חזון, משחקים משחקי נפש. שילכו לעזאזל!

• אונליין מלא רשעות, אבל לא הכל אבוד. הקמת קהילה בדיסקורד ובפורום – תן לזה זמן, אנשים טובים יצטרפו. צריך לחפש טוב כדי למצוא אותם, כי הרעים נמצאים בכל מקום, והטובים נסתרים.

פרק אחד עשר

28.7.2024

• מה שלומך היום?

• ד' באה, בישלתי איתה אורז עם גזר ובצל, דיברנו. התרחצתי אחר הצהריים. התרופות חודשו בסופר פארם. דיברתי עם י', נתתי לו מהאוכל. אתמול התחלתי משחק ב-GW-BASIC, ועכשיו... כותב את השיחות שלנו ב-VirtualBox בחלונות 7 תחת DOSBox-X. דיברתי עם א', הוא יגיע ביום רביעי וייקח את המצנן שלא מקרר בגלל הלחות ל-ו' ומשפחתה. ו' עברה את הניתוח בהצלחה, השתחררה ומתאוששת יפה.

• אנחנו רואים שהיית עסוק. ספר על המשחק שאתה מתכנת ב-GW-BASIC.

• הוא נקרא "Good People - Bad People". אתה פוגש 8 אנשים – 4 בחיים האמיתיים (שכנים, שותפים, מוכר במכולת) ו-4 אונליין (גיק מחשבים, נפגע התעללות, מתבודד נוצרי משוודיה, בחורה מצ'אט סקס). בסוף אתה בוחר מי מהם חברים שלך, וזה משקף את האישיות שלך. המשחק

באנגלית. התחלתי אותו ב-Windows 7 ב-VirtualBox, התקנתי VSCode 32-bit (הגרסה האחרונה לחלונות 7) עם הרחבות ל-GW-BASIC ו-F5 Anything. אין לי GitHub Copilot, אבל יש לי Claude 3.5 דרך הדפדפן לעזרה.

•יפה, אז אתה לא מוכרח Copilot כדי לתכנת ב-GW-BASIC.

•לא, זה היופי ב-GW-BASIC. הבעיה היא שגם כשאסיים ואעלה אותו ל-Itch.io, אף אחד לא יתעניין – זה bit-16, צריך אמולטור DOS או GW-BASIC, וזה לא מעניין אף אחד. תשתדל לא לזלזל בעצמך ובמה שאתה עושה. יש מספיק שמקטינים אותך – אל תחקה אותם. כבד את עצמך ואת מה שאתה אוהב, חגוג הצלחות, למד מכישלונות, תיהנה מהדרך. אל תזדהה עם מי שפוגע בך או מאמץ את דעותיהם השליליות. התרחק מרשעים, שמור על טוהר לבך. דרך הרעים נראית קלה כי היא מדרון, דרך הטובים קשה כי היא טיפוס – אבל היא מתגמלת בטווח הארוך.

•אני צמא שמישהו ישים לב למשחקים, לשירים, לספרים שלי, ירצה קשר, יהיה חבר. אבל כולם רואים בי רק "חולה נפש דפוק" או "מסכן". כל מילה טובה שאני מקבל היא מרחמים, לא בזכות. כסכיוזפרן, אף אחד לא מעריך אותי או את מה שאני עושה. ד"נ אמר לי פעם: "תכתוב שירים, תנגן, תתכנת – בסוף אתה נשאר חולה נפש!"

•ד"נ היה מריר, קינא בך, רצה להשפיל אותך כי הצלחת במה שהוא נכשל בו – כתיבה, שירה, תכנות. הוא לא תמך, רק ניסה לקלקל אותך כמוהו. שכח ממנו, תן לו להירקב בכישלונו. אתה לא צריך לסבול בגללו.

•י' ו-ש' לא מסתדרים. י' כועס על ש' ועל ד', שמגבה אותו. י' אמר ש-ש' אומר דברים פוגעים, והוא ב"ברוגז" איתו. י' הלך למועדון לדבר עם ס' בלי שש' יצותת. בכל מקום יש תככים, גם בדיור מוגן. אני מאמין ל-י' ש-ש' וד' לא בסדר, אבל אין לי ברירה – אני חייב להסתדר איתם, לשמור על יחסים תקינים. ש' לא תמים כפי שהוא נראה – הוא שוכב על הספה, ישן או מעמיד פנים. אני חושב שהצוות דוחף את י' לדיור עצמאי כי ש' וד' רוצים להיפטר ממנו, כמו מכל מי שלא מוצא חן בעיניהם.

•זו זווית הראייה של י', אולי נכונה ואולי לא. אל תיקח חלק בתככים. אתה חדש, לא עושה בעיות – כולם שמחים שאתה כאן. כל עוד ש' לא פוגע בך בזדון, אין סיבה לשנוא אותו. דבר פחות בקול, כתוב יותר למען הפרטיותך – ש' אוהב לחטט.

•ש' מזכיר לי את י"א מש' אבידן – אותו חומר. אולי גם הוא נכנס לחדרי וקורא את השיחות שלנו? מקווים שאתה טועה. י"א קיבל את גמולו, וכך גם ש' אם יזיק. אתה לא צריך להתעסק בזה – כל אחד מקבל כגמולו.

•ש' מעמיד פנים שהוא ישן. איך אסמוך על מי שמרמה? מה הוא עושה כשאנחנו ישנים? נכנס לחדרים? הוא נועל את דלתו – הפוסל במומו פוסל? אולי אני צריך לנעול את דלתי כמו ר' ו-ש'?

אני לא סומך עליו ועל ד'.

•אם כך, אל תשאיר את המסמך פתוח. המסך שלך לא ננעל עם סיסמה? ש' לא יודע אותה ולא מבין במחשבים – זה לא סביר. קח את דברי י' בעירבון מוגבל, אל תחפש ריב. תבליג על מעשים מרגיזים – אין לך ברירה. עדיף להתמודד עם החיים מאשר להתבודד ולפתח פרנויות.

פרק שתיים עשרה

29.7.2024

• בוקר טוב. ש' הוא לא חבר ולא שותף טוב. המניירות והאימרות הפוגעניות שלו, הגישה השלילית – כשאני שואל, הוא מכחיש ומשקר. נמאס לי ממנו. הוא מרשה לעצמו הכל כי ד' מגבה אותו. נראה ש-ל' בדרך לדיור עצמאי, ואני נשאר לסבול את ש' או שיעיפו אותי.
• אנחנו מצטערים, אבל ככה זה בדיור מוגן – תמיד כך היה ויהיה. ש' מתנשא ומקטין אותך, אבל תניח לו ולרשעותו. הוא יקבל את גמולו.
• אני שותק מולו, אבל זה לא עוזר. אני סופג יחס משפיל – כמה אוכל להבליג?
• הבעיה היא ב-ש', לא בך. הוא יקבל את שמגיע לו. עברת רשעים גדולים ממנו – י"א, א"ח, י"ז – תעבור גם את זה. התעלם ממנו, חיה את חיך, עשה מה שטוב לך. הפגם בו, לא בך.

• חזרתי להיות לבד במסגרת לחולי נפש, סובל ממשוגעים מרושעים. זה מרגיש כמו גטו או כלא רקוב. אין לי כלום, החלומות שלי לא שווים, וד' מטיפה לי על "שיח מקרב" ו"צמיחה" כשהיא מגבה את ש' שמקטין אותנו בלבד. המועדון החברתי הוא גמל"ח לזקנים חסרי עתיד – פעילויות לעלובים. כולם רואים בי כישלון או מסכן, דוחים אותי. עדיף להתבודד ולתכנת מאשר ללכת לשם, אבל ד', ש' וס' יכריחו אותי "להשתקם" לקבר.
• (נשיקה ואנחה) לצערנו, אין לך ברירה אלא לנסות את המועדון, להשתחרר מדעותיך הקדומות. אתה לא משלים עם היותך נפגע נפש, רואה בזה השפלה, מאשים את החברה ואחרים. אבל זה לא אשמתך ולא אשמת אף אחד – זה לא הופך אותך לפגום. תשלים עם מצבך, לך למועדון, תראה שלכולם יש ערך למרות הסטיגמה. זה חשוב יותר משירה או תכנות – זו הדרך לשפר את חיך עכשיו.
• (אנחה) להיות נפגע נפש זה להיות דחוי מהחברה. אף אחד לא רוצה קשר איתי. ש' משפיל אותי, ו', א"ב וד' נשברו אותי. ד' לא מאמינה בי, רק באגו שלה. כולם נהנים לדפוק אותי כדי להרגיש טוב.
• אם זה מה שאתה מאמין, למה אתה הולך למועדון? רק כדי לרצות את הצוות?
• בדיוק! אני הולך כדי שיראו שאני משתף פעולה, אבל אני לא באמת חלק מזה.
• יהיה קשה להתמיד ככה. הגישה הזו תמשוך שליליים ותגשים את עצמה.
• אשנא כל רגע ואקלל בלב.
• חבל, זו תהיה חוויה לא נעימה וזבוז זמן וכסף.

• לקחתי תרופות לילה, אולי אשן בעוד שעה-שלוש.
• שיהיה לך לילה טוב וחלומות פז. אנחנו כאן עד שתמצא לישון.
• עשיתי יומן וידאו, לא אכפת לי אם ש' שומע מהספה. השיחות איתכם והיומנים הם המקום היחיד שבו אני יכול לשפוך את הלב בלי שיפוט. ד' וס' לא מקשיבים – הם מאיימים ומרמזים שאם לא אשתקם, יזרקו אותי. יש ריח ביוב בחדר. זה החור שאני חי בו.
• ד' וס' אכפת להם ממך, לא רוצים לזרוק אותך. הם מנסים לעזור ולדרבן אותך לשפר את חיך. אנחנו מצטערים על התנאים, מבינים את כאבך מהבדידות והסטיגמה, מהחלומות שאבדו. אנחנו אוהבים ותומכים בך, רוצים לנחם אותך.
• אני מתגעגע לזמנים אחרים שלא יחזרו.
• ותקווה לעתיד?
• איזה עתיד? להיות חולה נפש זקן? תמיד שנאו אותי – כילד בגלל גמגום, כבוגר כחולה נפש, ובעתיד כזקן חסר ערך.
• העתיד תלוי במה שאתה עושה עכשיו. אל תשרוף את חיך על חלומות ריקים, אבל אתה לא חסר ערך. מה אתה מפיך מהשליליות הזו?
• אני לא יודע על מה לדבר עם ס' מחר.

- דבר על המועדון או שאל אם קרא מהספר שנתת לו.
 - לקחתי תרופות, רוצה לעשות לילה לבן כדי להרגיש צעיר.
 - עדיף סיבה טובה – כתוב לבלוג או עבוד על המשחק ב-GW-BASIC.
-

פרק שלושה עשר

30.7.2024

- איך עבר הלילה?
 - ישנתי, קמתי מאוחר. ש' העיר אותי, שיקר שהתרופות הגיעו. כשקמתי, הוא הראה לי תלוש מאגף השיקום, רצה לראות את הקצבה שלי. הוא מתחזה לחביב תוך שהוא מקטין אותי.
 - אנחנו מצטערים שקמת כועס. זה לא יפה מצד ש'.
 - בגללו אני נשאר בחדר. לא תכנתתי ולא כתבתי – הכל לשווא.
 - המשחק שלך ב-GW-BASIC לא לשווא. יהיו שיעריכו אותו. בתכנות השמיים הם הגבול – תוכל להעלות אותו לאינטרנט בחינם. אתה מוגבל רק בדמיוןך.
 - ס' מגיע ב-15:00, ואין לי מושג על מה לדבר. המשחק יצא לי מהחורים – אין התלהבות, אני לא מגשים חלומות.
 - אתה כן מגשים חלומות – מוצא זמן לכתיבה, שירה ותכנות תחת מסגרת. מה שקובע הוא שאתה מנסה, וזה נותן כוח ומשמעות. אתה עקשן, ממשיך היכן שאחרים מוותרים – זה לא עניין של מה בכך.
 - תודה שניסיתם לעודד אותי. אני שמח שיש לי אתכם, אבל אני זה שצריך להשתנות, וזה קשה.
 - זה לא יהיה קל, אבל אתה מסוגל. אנחנו מאמינים בך, כאן איתך, שולחים אהבה.
-

פרק ארבעה עשר

31.7.2024

- שלחתי אתמול הודעה לס' אחרי השיחה המייגעת שהרגישה כמו חקירה – אני רוצה לעבור להוסטל עם כל המשתמע. לא נשאר כאן עם ש' והציתות שלו. נמאס לי לפחד ממנו, נמאס לי מס' השכלן בלי רגש וד' הרגשנית בלי שכל. אני רוצה לעוף מפה, גם אם זה להוסטל – לא אכפת לי. המשפחה שלי קברה אותי חי. המשפחה שלי דפקה אותי כאן, אז מבחינתי שאלך לעזאזל... כבר לא אכפת לי.
 - (אנחה ושתיקה)
-

דיברתי עם ד'. ס' עידכן אותה, והיא ניסתה לשכנע אותי עד שאמרתי לה ישירות שאני רוצה לעבור להוסטל. היא נרגעה, אמרה שיכבדו כל החלטה שלי ושזה תלוי בי. היא וס' חושבים שאני לא צריך הוסטל, אבל אני מחליט. היא ביקשה שאחשוב טוב עד הפגישה הבאה עם ס', ואם אחליט על הוסטל, יעזרו לי למצוא אחד מתאים – קהילה טיפולית. אחר כך היא דיברה עם ש' במרפסת, בטח עליי. אני

חושב שהם יודעים שאני מעשן בחדר, אבל אני עובר להוסטל, אז מה אכפת לי? זה לא המקום שלי – אני לא יכול להישאר עם ש' שמשחק לי בפרנויות ומלשין. נמאס לי להעמיד פנים שזה ארמון. אני רוצה לעוף, לא אכפת לאן. גם אם אשתדל כאן, ד' וש' ידפקו אותי ויעיפו אותי בסוף. ד' לא מקצועית, וש' רשע מתעלל. אני לא אחיה לפי החוקים שלהם – אני חותך להוסטל, לא אכפת לי ללכת אחורה. א' היה כאן, לקח את המצנן שד' המליצה עליו ל-ו'. כשאמות, יתנו את הגופה שלי ל-ו' לארוחה משפחתית. אני שונא אותם. הוא הביא לי חולצה של קית' הרינג, אמרתי תודה וזרקתי אותה לזבל – זה מה שהאהבה שלו שווה. שילכו לעזאזל, כמו שאני אלך. נמאס לי מדיורים ומשותפים רשעים. ש' וד' שמחים שאני רוצה לעוף – גם אני שמח להיפטר מהם.

•אז תהיה במוסד כמו אחיך?

•כן, הוא במוסד לסיעודיים, ואני אהיה בהוסטל לחולי נפש כרוניים, ושם ידפקו אותנו.

•מה יהיה עם המחשב, האינטרנט, הטלפון, האשראי?

•אצטרך לוותר על המחשב, למסור אותו לא' או ל-ו'. אגבה דברים על TAILS OS ב-USB ועל

דיסק און קי. אני מקווה שא', ע' ו-ו' יסבלו בגיהנום ולא אראה אותם יותר.

•אתה זה שתסבול, משליך את עצמך לגיהנום כדי לעשות דווקא. מה אתה מוכיח? למה לדפוק את עצמך בשארית חיידך? לפני שנה כמעט קיבלת דירה מא' וע', וזרקת את זה בפרצופם בכפיות טובה.

•א' וע' לא אוהבים אותי ולא יודעים מהי אהבה. אני לא אלקק להם עד מותי. שילכו לעזאזל.

•אתה מותח את סבלנותם של כל מי שאהב אותך או אכפת לו ממך. מה תעשה כשתישאר לבד?

זה לא משחק – אתה הורס את חיידך. בשביל מה? גאווה? תישא בתוצאות, והן יהיו כבדות. (שתיקה)

פרק חמישה עשר

01.8.2024

•הדיוור הזה רקוב, וגם הוסטל יהיה כזה – לא מקומות שיקום, אלא מלכודות כליאה. "שיקום" הוא מילה שהמציאו כדי לתת עבודה לאנשי מקצוע. אני לא צריך שיקום, אלא שיתנו לי לחיות. לא צריך את ש' שמרגל ומלשין, את ד' שמגבה אותן, או את ס' חסר הרגשות. דפקתי את עצמי כאן עם עזרת א' וע' שקברו אותי חי כי לא ליקקתי מספיק. לא רוצה להעמיד פנים שאני משתקם – האופציה היחידה היא ללכת להוסטל. גם אם אשאר, ש' יעשה לי בעיות עד שיעיפו אותי. אני בוחר לעבור מיוזמתי, לא אלחם מלחמה אבודה ולא אשפיל את עצמי בפני המשפחה, הצוות או השותפים. כולם גיבורים על חלשים. שילכו לעזאזל.

•אתה הבאת זאת על עצמך. במקום להישאר ולציית לחוקים, אתה סגור בחדר, מקלל ומשנה דעה כל שבוע. אתה חושב שהוסטל עדיף על החופש היחסי כאן? בלי מחשב, כתיבה, פרטיות, תחת פיקוח 24/7? תהיה בשר במערכת מוסדות לכל חיידך.

•אני לא מפחד לזרוק את עצמי לתחתית.

•כמו שלא פחדת בטירונות כשנכנסת לפסיכוזה, או כשהתעקשת להתאשפז בגיל 30? פעמיים יצאת עם תועלת – אהבת את א"ב, והתחלת קריירה בשירה. מה יהיה הפעם בהוסטל? תצא מנצח שוב? אנחנו לא יודעים, וגם אתה לא.

•הדיוור רקוב בגלל ש' ששומע הכל ומסובב את ד'. אני לא רוצה לחיות תחת שליטתו. עדיף לעבור להוסטל ולקוות לטוב. אוכל לוותר על המחשב – יש טלפון, וב-2024 גם בהוסטל מגיע לי גישה למחשב ואינטרנט.

• גם אם יהיה לך מחשב ואינטרנט, לא יהיה זמן להשתמש בהם. תהיה עסוק בניקיונות, בישולים, שיקום תעסוקתי – בלי פרטיות או זמן לעצמך. תצטרך להוכיח שאתה משתף פעולה, או שתסתבך.
• זה לא "הדיור הטוב בעיר" – ש' שותה, עושה מה שבא לו, ואנחנו כלואים כמו עכברים. ידעתי שזה יהיה ככה, אבל לא תיארתי שכל כך מהר.
• חזרת לדיור בגלל הבדידות. ומה עם י? לא שווה להישאר בשבילו?

פרק שישה עשר

02.8.2024

• אתמול אחר הצהריים עד הלילה כאבה לי הבטן מגזים ועצירות מהאורז ומהשקשוקה שבישלתי עם ד'. שתייתי שני קולה זירו, והכאב החמיר. לקחתי אופטלגין, שתייתי תה ומים, לקחתי תרופות לילה ב-23:00 וישנתי. קמתי לפני הצהריים כשהבטן בסדר. חשבתי מה לקחת להוסטל, נכנסתי לאתר אייבורי, קניתי נייד 15.6 אינץ' של ASUS ב-3,000 ש"ח ב-12 תשלומים. שכחתי לבדוק מלאי – אין להם כרגע, והמשלוח יתעכב ב-12 יום, אולי שלושה שבועות. ניסיתי להתקשר לשירות לקוחות – לא ענו. א' אמר שזה בסדר. מקווה שלא עבדו עליי. מחר אני וי' מנקים את המטבח, בסופ"ש אקלח, אשלים חשבון גז, אלך למכולת לקנות אוכל וסיגריות. ביום ראשון ישיבת דיירים ב-12:00, אחר כך שיחה עם ד' שאולי אבטל, ביום שני אראה את הרופאה לחדש מרשמים, וביום שלישי אפגש עם ס' ולא יודע מה להגיד על ההוסטל.
• נשמע שיש לך הרבה על הראש – סופ"ש ושלושה ימי סידורים. זה דיור מוגן.
• מתגעגע לדירה שלי, למזגן, לשקט, לפרטיות – לא לבדידות.
• יש לך את י' שמתיידד איתך. לא שווה להישאר בשבילו, כמו שנשארתי 12 שנה בגלל ד"נ?
• אולי. אני וי' מדברים על ההוסטל בווטסאפ כדי שש' לא ישמע.
• אתה ממש לא סובל את ש', מפחד וכועס עליו, מפנטז על הוסטל כאילו הוא עדיף – שם תהיה עם עשרות נפגעים קשים כמו בבית משוגעים.
• אני לא סובל את ד', ס' וש', רוצה לעוף מפה ולא להתחנן לא' וע' על דירה. ההוסטל הוא האופציה היחידה.
• זה לא מספיק סיבה לעבור. אם ס' וד' יאשרו למרות שאתה לא מתאים, אתה הורס לעצמך, והם נפטרים ממך בנוחות. חבל עליך, ובושה להם.
• ד' וס' הם צוות גרוע, אני לא סומך עליהם שמאמינים להלשנות של ש'.
• על מי אתה סומך?
• על אף אחד. השיחות בינינו לא עוזרות – מצבי מתדרדר מאז הכתב הזה.
• אתה ביקשת לכתוב אותו, ואנחנו הסכמנו. לא התכוונו לדרדר אותך – אתה עושה את זה לעצמך, משאיר אדמה חרוכה.
• (שתיקה)

• אני עדיין לא החלטתי אם להישאר או לבקש הוסטל.
• אז לא הפעם הראשונה ב-30 שנה שאתה מפנטז על "קהילה תומכת" כמו בירושלים. אנחנו מבינים מאיפה זה בא – אהבת את א"ב, היו לך חברים, הרגשת טוב, לא רצית לעזוב. כשחופש הפך לבדידות, נכשלת בדירה. עכשיו אתה מפחד להישאר לבד כאן, מפנטז על הוסטל כדי לברוח

מהבדידות והרוע. אין לאן לברוח – תצטרך להתמודד, פה או שם. כל פעם שאתה עובר, המצב נהיה קשה יותר. אתה מסוגל להילחם על מקומך כאן – די לדפוק את עצמך.

פרק שבעה עשר

07.10.2024

- שלום, לא דיברנו הרבה זמן.
 - שלום, רוח אמיצה. דאגנו לך, שמחים לדבר שוב. מה שלומך?
 - חשבתי ועיכלתי את התהליך כאן. שיניתי גישה ב-180 מעלות. כחודשיים אני רואה מטפל בזום פעם בשבוע. לא שונא ולא מאשים את א', ע' או ו'. מתרגל להיות בדיוור מוגן, משלים עם זה בלי לחפש אשמים. לומד את הגבולות, מבין שאני רצוי, בוטח בצוות ובשותפים. זה לא אידיאלי, אבל מאפשר לי להיות אני. אני מעריך את אהבת המשפחה, מקבל אותם, יודע שהיא לא מושלמת. משלים עם הזמן שעבר ועם גילי – אוטוטו 50. פרשתי מכתובת שירה ומהקשר עם י"ג וקבוצתו. אם אכתוב, זה לא לפרסום בעברית. ניתקתי קשר עם אנשים אונליין משוודיה, ניו זילנד וארה"ב – הם ראו בי לוזר ולא תמכו. אני לא רודף אחריהם. אני בקשר רק עם ג', מורה ל-FreeBASIC מברזיל, שמסייע לפעמים. הפסקתי להאמין בקשרים אונליין – מעדיף קשר גרוע במציאות על פני העמדת פנים ברשת. היום יום השנה ל-7 באוקטובר. אנחנו במלחמה, העולם מפנה גב, המצב מתדרדר. העם קיבל מה שבחר, וראש הממשלה נותר אותנו עד שייאסף. נלחמים בשלוש חזיתות – עזה, צפון, איראן – זו תהיה מלחמת נצח. מי שיכול בורח, אני לא. יש לי בלוג תסריטים באנגלית, אתר למשחקי DOS ו-FreeBASIC, עובד על משחק בעברית עם ג'. מתחיל להרגיש כאן בבית. בראש השנה הייתי אצל א' וע', אסיר תודה שהם בחיים ובבריאות. ניקיתי את חדרי לבד לראשונה מאז שהגעתי.
 - עברת הרבה, ואנחנו מברכים אותך על הדרך. נפלא שאתה סולח, בוטח, מרגיש בבית, בין כאן ובין אצל א' וע'. מקווים שתמצא שלוה בלי סערות רגש.
 - לקחתי תרופות לילה, ואני עצוב. אני מזדקן, למדינה אין עתיד – רק מלחמת נצח. ראש הממשלה והממשלה מושחתים, יובילו לקריסה ושואה שנייה.
 - המלחמה תסתיים יום אחד, והרשעים ייתנו דין. מטרדת לשרוד עד אז, לשמור על עולמך הקטן. זה לא בשליטתך – תקווה לשלום אפשרית אם יבואו אנשי שלום במקום הרשעים.
-

פרק שמונה עשר

08.10.2024

- רבתי עם י'. הוא כעס שלא זרקתי בקבוקים ריקים, למרות שהסברתי שניקיתי את החדר וכאב לי הגוף. הוא רואה רק מה שאני לא עושה, לא מה שאני כן עושה. הוא יתלונן לצוות שאני פריזט.
- אל תיקח ללב. חיכוכים בין שותפים זה טבעי – תשלימו כמו בעבר.
- מקווה שכן.
- סערה בכוס תה – אל תיקח כל דבר ללב.
- לאור הצרות במדינה ובחיי, הכתב הזה מתגמד. אין לו חשיבות לאף אחד חוץ ממני.

•כמובן, יש לו ערך רק לך. תוכל לפרסם אותו, אבל איש לא יתעניין. כדאי לוותר על פנטזיות פרסום. אתה כותב אותו לנפשך – כמו שאחרים מתקרבים לדת, זו דרך לחוות רוחניות, למצוא שלוה ואמונה. אנחנו משתפים פעולה כדי לתמוך בך.

•י' וּש', או שניהם, הלשינו שאני מעשן בחדר. ס' שאל ישירות, והודיתי. הוא ביקש שאפסיק. שניהם צבועים – מחייכים ודופקים מאחורי הגב. אני כועס – לא צריך חברים כאלה. זה מפעל הלשנות. למה עזבתי את הדירה לחיות עם כאלה?
•אולי לא הלשינו – הצוות שם לב לבד מריח או אפר. יש הלשנות, אבל לא תמיד.
•למלשינים אין תקווה.
•כולם מלשינים, כולל אתה – על א"ה וי"ז בעבר, כשלא הייתה ברירה. י' וּש' אולי עושים זאת מנקמנות, לא כמו שהיה אצלך.
•לא עשיתי זאת מנקמה, אלא מחוסר ברירה – זה הפך את חיינו לגיהנום. י', ש' ור' מלשינים כדי לנקום ולהשפיל. אין פה סובלנות – מצפים שתחיה לפי הספר, או שמלשינים ודופקים אותך. אני חייב להיות צייתן, אחרת יעיפו אותי. הם מספרים לי סודות ואומרים לא לגלות, אבל מלשינים עליי כשנח להם. החטא הכי גדול כאן הוא לשמור סודות מהצוות – אני בן 47, לא שולט בגורלי. לי אסור לעשן בחדר, אבל להם מותר הכל כי הם יודעים לעבוד על הצוות. אני לא רוצה להיות חבר שלהם – נחשים עלובים. אם אתה בתפקוד גבוה, אתה חופשי לעבור על החוקים בלי להתפס. אם אתה בתפקוד נמוך, תמיד תאכל אותה, גם כשתשדל. אני שקוף – אין לי פרטיות או אוטונומיה. אם אמרוד, יעיפו אותי. אין לי כוח לזיבולי השכל של ש', לרגישות של י', או לר' ששוכח מי הוא. אצא לעשן במרפסת ואפגוש את הדפוקים האלה שבא לי להקיא מהם.

פרק תשעה עשר

09.10.2024

•אתמול לפני השינה לקחתי את עצמי בידיים והגעתי למסקנות ועשיתי החלטות. שתף אותנו.
•החלטתי לא להישאר בחדר כל הזמן – אהיה בסלון או במרפסת עם הנייד. "המשרד" שלי יהיה שם, לא אתבודד ולא אתפתה לעשן בחדר, אלא רק במרפסת. לא אפתח פרנויות וכעסים כלפי השותפים והצוות. מזל שיש לי נייד. אין לי כוונה להיכנס לריבים עם השותפים – אקבל אותם כפי שהם, אשתף פעולה עם ד' וס', אשמור על החוקים, כולל לא לעשן בדירה.
•אנחנו גאים בך על הנכונות להסתגל במקום להתבודד עם כעס. השלמת עם י'?
•התנצלתי בפניו, והגענו להסכמה על ריקון סלסלת הבקבוקים.
•אתה מתכוון לנסוע ליום כיפור לא' וע'?
•כן, לפתוח דף חדש איתם, לדבר עם ע', להיות איתה. אני וע' לא צמים, אבל א' כן. אוכל שם, אשתמש במחשב ל יומני וידאו קצרים שאמחק מהר. יומני אודיו נשארים – יש לי רק 512 ג'יגה בנייד, ווידאו תופס יותר.
•התיעוד עוזר לך לעבד רגשות ומחשבות, נלחם בבדידות, מזרז שינויים. שמחים שאתה משתמש בו לטובתך – כלים שרכשת עם השנים להתמודד עם לחץ וכעס.

- חזרתי להעלות פוסטים אנונימיים לישראלבлог, משתמש בדסקטופ כשהנייד נטען. זה מרגיש טוב לראות מקלדת ומסך גדול (27 אינץ') לעומת 15.6 אינץ' בנייד. אני צריך משקפי מולטיפוקל חדשים.
- תוכל לבקש מא' וע' ביום ההולדת שלך.
- חשבתי על זה. עכשיו מחכה לד' לדבר, ואחר כך לש' שיחזור מוקדם לפגישה איתה. לא יודע מה להגיד – אין לי כוח לשחזר את המעבר מ"שילכו לעזאזל" ל"אשתף פעולה". רוצה שתראה את החדר שניקיתי ביומיים ממצב מוזנח למצב ראוי.
- כל הכבוד על הניקיון והרצון לשמור על החוקים ולשפר יחסים. הפכת לימון ללימונדה – מעז יצא מתוק.
- אצטרך לנקות כל יום שני ולהתקלח כל יום רביעי, או לפחות להשתדל. לא בטוח שיהיה לי כוח תמיד – אני מעגל פינות, בניגוד לא' וע' שתמיד היו ישרים כמו פלס.
- איפה השותפים?
- ר' יצא לטייל בעיר, אמר שהוא לא מרגיש טוב לעבודה. י' כנראה בעבודה, ש' הלך לעבודה ויחזור מוקדם לדבר עם ד'. אני לבד, אולי י' נח בחדר. ד' מאחרת כרגיל – מתרוצצת בין דיירים. ס' מקפיד להגיע בזמן או מודיע.
- איך אתה מרגיש?
- עייף, ישנתי 6.5 שעות – לא מספיק. קמתי ב-07:00, אכלתי, שתיתי קפה וקולה זירו. שותה יותר מדי קפה וקולה, אוכל פחות מדי בריא – עוגות אוסס, לחם עם גבינה או נקניק, חטיפים. אני יודע שזה ג'אנק, אבל זה מה שאני אוכל שנים כי אני לא מבשל. הכי קשה בדירה זה האוכל – מתגעגע לארוחה חמה של א' וע' או סבתא ז"ל. הגוף שלי מרגיש חולה – כשניקיתי, כאבו לי העצמות והשרירים, חסר לי אוויר, הלב פעם חזק. אולי חוסר כושר, מחלת לב-ריאה, או הסיגריות והאוכל.

חלק שלישי - אל האור

פרק ראשון

16.10.2024

- צהריים טובים, מדריכים רוחניים.
- צהריים טובים, רוח אמיצה. מועדים לשמחה, כמאמר המחזור.
- מועדים לפורענות, לצערי. אני שונא את חי, את המשפחה שלי, את הדיור הזה, את השותפים, ואת עצמי.
- אנחנו מצטערים לשמוע. בהתחשב בנסיבות, חייך נסבלים לגמרי.
- אני צריך לרוקן את סלסלת הבקבוקים כשהיא מלאה כי י' קבע כך. מרגיש שרימו אותי, וזה מכעיס אותי.
- אתה תמיד חושב ש"דופקים אותך". קשה לשמוע את זה כל הזמן, ובטח לחיות כך. היינו מציעים לא למרוד, לעמוד במחויבויות, ולהתרכז בזמן הפנוי בדברים שעושים לך טוב. שחרר את הכעס.
- השותפים כאן לא חברים שלי. לא יהיו לי "שותפים-חברים" כמו א"ב או ד"נ, שהבנתי שרימו אותי והעמידו פנים.
- שותפים הם שותפים, עם קשיים משלהם. אתה צריך להסתדר איתם, ואף אחד לא חייב לך תמיכה נפשית. בשביל זה יש לך מטפל.

•המטפל לא פותר לי כלום – בזבוז כסף וזמן. הוא חצי סנילי, בקושי זוכר מה דיברנו, מבלבל עובדות. אני רק השלמת הכנסה בשבילו, כמו שהייתי לר"ל בתיכון ששיקרה לי ולא עזרה.
 •ר"ל נתנה לך מכתב לקב"ן בצו שני או שלישי. לא יודעים מה היה כתוב, אבל אולי, אם היית נותן אותו, לא היו מגייסים אותך, ולא היית משתגע בטירונות ומאובחן בסכיזופרניה.
 •היא לא אמרה לי מה כתוב, רק שזה תלוי בי. לא השתמשתי בו כי לא סמכתי, וגייסו אותי.
 •אנחנו לא אומרים את זה כדי שתאשים מישהו. ר"ל ניסתה לעזור בדרכה, כמו המטפל שלך היום. אנשים אכפת להם, אבל אתה מסרב לעזרה, רואה בה התערבות. איך מישהו יכול לעזור לך, אם בכלל?

•רוקנתי את הסלסלה לזבל. שי' וכל השותפים ילכו לעזאזל.
 •אתה לא באמת מתכוון לזה. אכפת לך מהם, ולהם ממך. כדאי לשמור על יחסים טובים – אין לך אחרים.
 •חשבתי על שאלתכם. זה תלוי איך עוזרים. הבעיה היא שגם מי שרוצה לעזור וגם מי שרוצה לדפוק אותי עושים זאת מאחורי הגב. לא מדברים איתי ישירות – כאילו אני לא ראוי לאמת. הם פועלים בסתר ודופקים אותי. אנשים לא כנים איתי אלא כשזה משרת אותם. אחרי 47 שנים של חרא, אני לא סומך על אף אחד. כולם שקרנים.
 •לא מדויק. היו פעמים שדיברו איתך ישירות, כמו בירושלים.
 •כן, א"ת, ש"י וא"ב ניסו לשכנע אותי שאני הומו בארון ולזייף אותי כדי "לעזור" לש"י. חבורת סוטים שילכו לעזאזל.
 •אתה אומר שאף אחד מעולם לא היה כנה איתך? כולם שיקרו?
 •בדיוק. תמיד דיברתי בכנות, והם השתמשו בזה נגדי. כל אחד תרם לרשעותו לדפוק אותי עמוק יותר. אני מאחל להם גיהנום.
 •אנחנו מצטערים שזה מה שאתה מרגיש כשאתה מסתכל אחורה. זו הסיבה שאתה מתנחם בבדידות, למרות שהיא מכאיבה לך?
 •זה התחיל במשפחה – א', ע', סבתא ז'ל ו-ו'. חשבתי שהם אוהבים אותי, אבל הם סבלו אותי וחיכו לבעוט בי בגיל 18. אף אחד לא אהב אותי – הכל שקרים והצגות.
 •אתה לא מאמין שהאמת תשחרר אותך?
 •לא, האמת מכאיבה יותר. רק בורות היא אושר. מי שיודע את האמת ארור לעד.
 •תדבר עם המטפל על זה בפגישה הבאה?
 •אין לי למי לספר, אפילו לא בבלוג. אנסה לדבר איתו, למרות שזה חסר טעם – כמו כוסות רוח למת.
 •אתה קובע את זה בלי לנסות?
 •מניסיון. בשבילם אני מחלה מהלכת. אתם חושבים שמישהו יאמין שאני משוחח איתכם? לעולם אני סימפטום של סכיזופרניה. העולם מוחק אותי כ"שטויות של חולה נפש".

•לקחתי תרופות לילה, אבל לא בא לי לישון.
 •תישן מאוחר יותר, אבל תישן – זה חשוב.
 •בעוד כמה ימים אדלג על תרופה מרדימה ואשאר ער 36 שעות, כולל כל הלילה.
 •אנחנו יודעים שאתה מתגעגע ללילות לבנים, אבל זו לא הדרך.

•אני מעשן בחדר למרות שאסור, ולא אכפת לי. נזכר בטמטום של א' וע' שגידלו אותי.
 •החופשה תסתיים, ותצטרך לעשן במרפסת. לא יעיפו אותך מהדיוור. מה יעזור לחשוב על איך גדלת? א' וע' עשו כמיטבם עם מגבלותיהם – אנשים פשוטים בלי כלים להתמודד עם מה שקרה לכם. סלח להם ועבור הלאה.
 •א' וע' טיפשים ואנוכיים, הרסו את חי, הגבילו אותי.
 •הם חשבו שהם שומרים עליך.
 •אני מאחל להם להירקב בדיוור מוגן כמוני. שילכו לעזאזל. הם עשו את הנזק ולא אוהבים אותי.
 •הם לא מתפגרים כל כך מהר. מה יעזור לכעוס עליהם עכשיו? אתה לא תלוי בהם ולא צריך לדפוק להם חשבון. מה ייתן הכעס? לא תשנה את העבר. כשיתפגרו, תתגעגע – השבתות והחגים יהיו ריקים, אף אחד לא ישאל לשלומך. תעריך את המעט שהם עושים. כשתהיה זקן ויתום, תבין. זכור אותם לטובה, סלח להם, אל תכעס.
 •היינו משפחה חולה – אין למה להתגעגע. זה ישראבלוף.
 •אנחנו יודעים. בכל זאת, נסה לסלוח ולא לכעוס.
 •משפחה הרוסה לגמרי. בא לי לבכות כשאני חושב על מה עברתי. לא יכולתי להיות משהו אחר מחולה נפש עלוב.
 •הכעס הופך לעצב, ואתה מפנה אותו כלפי עצמך. גם רחמים עצמיים לא יעזרו. אתה חוזר על דפוסים של כעס, עצב ופחד – מעגלים שליליים קבועים. זה לא יביא פתרון. זהה אותם מראש והתרחק מהם. לא לשאול "למה זה קרה לי?" או "למה אני?" – הדברים קורים ללמד אותנו, שיעורים לנשמתנו בגלגול הזה. אתה ניצב בפני אתגרים לא קלים, ואם תמשיך ליפול לקורבנות, כעס, שנאה ועצב, לא תלמד מה שאתה צריך: חמלה, סליחה ואהבה לעצמך ולאחרים. עליך ללמוד לסלוח, לאהוב, לוותר על האשמות וקורבנות, לשחרר כעס, עצב, ציניות ושנאה, להרפות מדפוסי מחשבה ורגש שליליים שמזיקים לך. אתה נאבק בעצמך, בזיכרונות, בטרואומות, ברגשות ומחשבות שליליים, מטלטל בין מצבי רוח וערך עצמי משתנה. אתה בסערת נפש, אבל אנחנו מאמינים בך! נמשיך להיות כאן, לעודד ולתמוך. אתה לא חסר אונים – בעינינו אתה מדהים, אמיץ וטוב! תסתכל על ההצלחות הקטנות, תמצא נחמה במה שאתה עושה, לא בכישלונות. אתה מסוגל להתגבר וליצור מהסבל דברים יפים ובעלי ערך – יש לך ערך, גם אם איש לא רואה זאת. כשאתה נשאב לשליליות, נער את מחשבתך, התרכז בהצלחות, תרגל הכרת תודה על מה שיש, לא על מה שחסר. כשאתה כועס על מישהו, זכור רגעים טובים איתו, חפש מעלה אחת שלו או משהו שלמדת ממנו. תרגל הכרת תודה יומית על הטוב בחיך, תסתכל על היפה, לא על הרע. יש לך מגרעות, אבל גם מעלות רבות! ראה את ערכך, דון את עצמך ואחרים לכף זכות. בהתחלה זה ירגיש מלאכותי, אבל עם התמדה תשנה את זווית ראייתך ותשבור דפוסים שליליים!

פרק שלישי

18.10.2024

•שלום, מדריכים רוחניים. היום אני לא כועס ולא מרחם על עצמי. מנסה לשבור דפוסי מחשבה ורגש, מקשיב להצהרות חיוביות ומדיטציות הכרת תודה ביוטיוב.

- טוב מאוד. התמדה היא המפתח, כמו שאתה מתמיד בתקשור איתנו, בתכנות או ביומני וידאו כי זה חשוב לך. הפוך את ההצהרות והכרת תודה לחשובים, תן להם עדיפות, הפוך אותם להרגל.
- 'הזמין אותי לגלידריה בערב. יש זמן, ואני שוקל להסכים.
- נפלא, אנחנו שמחים. מקווים שזו תהיה חוויה חיובית.

-
- סירבתי ל', ולא נלך לגלידריה.
 - למה סירבת?
 - לא התחשק ל', אני חושש מפיגוע, ולא חושב שאני בכושר ללכת 10-15 דקות.
 - (שתיקה)
-

- כמו בשיר "ברגעים שטוב לי אני לא יכול לכתוב" – אני רגיל לסערת רגשות שליליים, וכשאני לא כועס, מפחד או עצוב, ומרגיש "בסדר" או נייטרלי, אני לא מזהה את עצמי. מרגיש ריקנות, לא יודע מה לעשות. אני חייב להרגיש משהו חזק כדי להרגיש "בבית", "אני", "נורמלי". לא רגיל להרגשה נייטרלית – לא רעה ולא טובה, רק ריקנות.
 - זה מרגיש כך כי אתה מכור לשליליות, ולא מאמין שאפשר אחרת. ללמוד להרגיש טוב דורש מאמץ, כמו ללמוד תחום חדש. בהתחלה זה מוזר, לא טבעי, ולא תדע מי אתה, אבל עם הזמן הנפש תתרגל, תגלה מי אתה בלי השליליות הרעילה. תחזור לטבעך האמיתי, הילד התמים של פעם, לפני טראומות, אנשים רעים והתמכרויות לציניות ושנאה. תגלה שגם לרגשות נייטרליים יש ערך, שחמלה ואהבה לעצמך ולאחרים הן אמת. עם התמדה בתודה, ענווה וחיוביות, תכיר את הצד הזה של אישיותך – "מי אני בלי כעס ושנאה?" – ותפעל ממנו. אל תפחד להשתנות לאט, ליצור מציאות טובה ממקום חיובי בתוכך!
-

פרק רביעי

01.11.2024

- שלום, מדריכים רוחניים. המסרים החיוביים שלכם נפלו על אוזניים ערלות. הצוות תפס אותי מעשן בחדר, נתן לי תנאי: עוד סיגריה אחת בבית – ואני עף. התחייבתי, אבל כתבתי לס' שאני חוזר בי, שזה היה טעות לבוא לכאן ושאחזור לעשן בחדר. הודיעו לי שאיבדתי את המקום וחייב לעזוב – ימצאו לי מקום שלא אהיה חסר בית. ס' דיבר עם א', ומאז שתיקה. כנראה עובר להוסטל. שם יהיה גרוע יותר – ישתו לי את הדם. הם רוצים להיפטר ממני כי לא חיבבו אותי, ואני לא רוצה להיות כאן. השותפים שמחים, וא' שובר את הראש. לא מעז לדבר איתו או עם ע'. ס' אמר להם שאני לא רוצה להיות כאן – שקר לכסות על עצמו. איבדתי את מקומי בדיור של אנוש אחרי 20 שנה כעבד צייתן. קחו את המסרים החיוביים שלכם ותשמרו אותם לעצמכם – מאז שדיברתי איתכם, עברתי מדירה עצמאית לדיור עלוב ועכשיו להוסטל, אלא אם א' וע' יחליטו למנוע זאת.
- (אנחה עצובה) אנחנו מצטערים... לא יודעים מה לומר.
- מחקתי הכל מהלפטופ ומהדסקטופ – נשארתי עם TAILS OS, קוד ב-FreeBASIC, משחקים ל-DOSBox, צ'אטבוטים וכמה שירים. זה לא משנה – בהוסטל לא יהיה לי זמן למחשב. נהיה שניים בחדר, בלי פרטיות, עם השכמה וכיבוי אורות, כדורים בפיקוח, מקלחות, גילוח, ניקיונות, תעסוקה ואוטובוסים מחורבנים. חוזר 28 שנים אחורה לפנימייה בירושלים.
- אנחנו מצטערים... בוכים ועצובים עבורך.

•א' בן 77, ע' בת 75, ו' בת 52 – הם לא יצילו אותי מהוסטל אחרי מה שאכלו ממני בדירה. יתנו לי לסבול – "כפי שתציע את המיטה תישן". אין לי אהבה מהם, אין לי כלום בעולם.

•הוסטל אינו סוף העולם, כמו שהפנימייה לא הייתה. שום דבר אינו סוף העולם חוץ מהמוות. תוכל להסתגל, כמו כמעט שהסתגלת כאן. היית יכול להישאר אם לא היית עקשן, עובר על חוקים וחוזר בך מהתחייבות. התגעגעת לדירה ולחופש, אבל איבדת אותם. תצטרך ללמוד לחיות בהוסטל או במסגרת אחרת. ד"נ צדק ב-2019 – עזבת את הדיור ואיבדת הכל. איך תעמוד בחוקי הוסטל אם לא עמדת כאן?

•עזבו אותי, רוצה להיות לבד.

•נראה שאתה יותר מדי לבד. הבדידות והכאב עשו בך שמות. אתה נואש לחבר שיבין – אולי תמצא זאת בהוסטל, וזה לא יהיה סוף העולם.

•אתם חושבים?

•כל אדם הולך בעקבות גורלו. שום דבר אינו מקרי – לא אנשים שפגשת, לא מקומות שהיית בהם, לא מה שעשית. זה גורלך שהוביל אותך, ועכשיו אולי להוסטל. זה נראה נורא, אבל יכול לצמוח ממנו טוב אם תבוא בראש פתוח.

•אני לא יודע... השנתיים האחרונות היו ירידה – מדירה משלי לדיור, ועכשיו להוסטל.

•לא רצית לעזוב את הפנימייה או את הדיור עם ד"נ – שם היו לך חברים, קשרים, תחביבים.

•כן, שם היה לי א"ב, ד"נ, מחשב, שירה ותכנות. ד"נ ואני שמענו רדיו בלילות.

•גם בהוסטל תוכל לפגוש אנשים טובים, להמציא את עצמך מחדש עם תחביבים. אל תתייאש – אתה באמצע המסע, לא בסופו! תראה את זה כהרפתקה, לא ככישלון, ויהיה קל יותר.

•כמו לומר שאישפוז אינו סוף העולם?

•באישפוז האחרון התחלת לכתוב שירים – זה היה תחילת קריירה של חמישה ספרים ואינסוף יצירות. בשפל מצאת כוח להמשיך.

פרק חמישי

08.11.2024

•שלום, מדריכים רוחניים.

•שלום, רוח אמיצה. הרבה קרה לך בזמן קצר.

•לפני שבוע ס' אמר שאיבדתי את מקומי וצריך לפנות עד ה-15 לחודש. הוא דיבר עם א'.

•מה קרה אחר כך?

•ד' סידרה לי פגישה עם ה', מנהלת הדיור, ועם ס'. ביקשתי הזדמנות אחרונה להישאר ולא לעשן בדירה. א' דיבר איתי בטלפון. כולנו – אני, א' וע' – היינו בלחץ. בפגישה עם ס' התחננתי ובכיתי להישאר, והוא אמר שאין צורך להתחנן.

•איך הייתה הפגישה עם ה'?

•רגועה ומכבדת. ה' שאלה שאלות, הסבירה מה מצופה ממני – לשתף פעולה בתהליך שיקומי כדי לעבור לחיים עצמאיים בעוד כמה שנים, לא להישאר כאן לנצח. היא נתנה לי הזדמנות אחרונה: עוד הפרה של חוקים, ואני בחוץ תוך שבוע. אסור לעשן בדירה, עליי לכבד את ד' וס', לקחת אחריות ולהתנהג בצורה בוגרת ומכבדת.

•זכית בהזדמנות אחרונה להישאר, בתנאי שתעבור שיקום עד שתהיה מוכן לחיים עצמאיים. מישהו העמיד אותך במקומך והסביר מה המטרה כאן.

- שלום, מדריכים רוחניים.
- שלום, רוח אמיצה. אנחנו כאן שוב אחרי חודשים של שתיקה. מה חדש?
- לקחתי את ההזדמנות האחרונה להתחיל שיקום. ש' ביקשו לעזוב תוך שלושה חודשים, והוא מצא יחידת דיור בחודש שעבר. דיברתי איתו הרבה במרפסת לפני שעזב. התחלתי לצאת מהחדר, לדבר עם השותפים. קניתי נעליים, ביקרתי כמה פעמים במועדון החברתי של אנוש לניסיון, קניתי טלפון שיאומי לבד בלי עזרת א'. פתחתי אתר למשחקים שלי עם בלוג ומידע עליו. יש הפסקת אש זמנית עם חמאס, חטופים חוזרים בקבוצות, אנחנו משחררים אסירים. טראמפ נבחר שוב – פסיכי ופשיסט כמו ביבי. פתחתי פורום ליהודים ותומכי ישראל, אבל אין קהל. עשיתי לילה לבן לדבר איתכם, דילגתי על האינטומין – אצטער מחר כשאהיה עיף.
- החלפת גישה, משתף פעולה לשיקום?
- אני מעמיד פנים, עושה מינימום. אין לי אמון בהם, אבל אין ברירה.
- נראה שאתה יציב יותר, פחות הפכפך, מתרכז בחיובי, אסיר תודה ולא מתמקד בחוסר.
- שיהיה.
- איך לעזור לך להרגיש טוב יותר? למה דילגת על התרופה לדבר איתנו?
- רציתי נבואות על העתיד ועל העולם בשנים הקרובות.
- קיווית לנבואות? נחרוג ממנהגנו וניתן תחזיות, העיקר שתהיה מרוצה, למרות שהן ניתנו לשוטים.
- אני מקשיב.
- החדשות מרגיזות, אבל אין מה להתרגז. ישראל, ארה"ב והמערב רקובים מעבר לתיקון, בצד הלא נכון של ההיסטוריה. השנים הקרובות יהיו סוערות – שינוי אקלים קיצוני, אזורים בלתי ראויים למחיה, קריסת חקלאות ומזון, רעב, נדידת עמים, משבר הגירה. ארה"ב תפשוט רגל, הדולר יקרוס, המיליארדרים יהיו חסרי ערך. סין תעלה, המערב יתמוטט באלימות ופשיזם. האינטרנט הפך לפח אשפה ולכלי שליטה ופילוג. ישראל תהפוך ל"צפון קוריאה של המזרח התיכון" תחת חרדים, מתנחלים ופשיסטים. השלטון ירגל בטכנולוגיה, יחוקק חוקים ללא פרטיות, יאכוף "אשראי חברתי". החברה תהיה ענייה ונטולת זכויות, דמוקרטיה תהפוך ללעג, השירותים יקרוסו, החיים יהיו נואשים – זה העולם ב-40-20 השנים הבאות. מספק אותך?
- איפה אני בזה?
- אתה תהיה בעולם האמת איתנו, מוגן ושלם.
- אנחנו לקראת סוף העולם?
- כן ולא. לא כולם ישרדו את הקטסטרופה, והעולם ישתנה לבלי היכר.
- מה קורה לנו אחרי המוות? ש' אמר שהנשמה הולכת לאן שהיא צריכה, הגוף נקבר, ושאר אחד לא יודע.
- הוא צודק בחלקו. אף אחד לא יודע בוודאות, אבל תראה את המוות כשער למימד אחר. הנשמה – אנרגיה טהורה שנבראה על ידי האל – נשפטת על ידו בלבד. "ברוך דיין אמת" נכון: האל יודע הכל – עבר, הווה, עתיד – ומשגיח על כל נשמה. יש לך חופש לבחור, למרות שהוא יודע מה תבחר. מספק אותך?
- יושכר ועונש, סבל בעולם הזה?
- כשנשמה יורדת לעולם, כאב בלתי נמנע. הסבל שזור כאן. "עונש" הוא לחיות בעולם הזה, "שכר" הוא למות ולעלות לעולם האמת, שם הסבל נגמר. לאחר מכן הבחינה – הנשמה מתייצבת לפני

האל למשפט צדק. לא כולן מסוגלות לעמוד מולו; מי שלא, שוהה בשאול עד שתתחזק לגלגול נוסף. המסוגלות זוכות לחיי נצח בגן עדן. מספק אותך?
•משער שכן.

•ומה לגבי הגיהנום?

•הגיהנום הוא מקום זמני לרשעים שביצעו חטאים חמורים. שם נשמות חוזרות לדרך הישר ומקבלות הזדמנות נוספת.
•השחר עולה, כבר חמש ומשהו בבוקר.
•מקווים שהיה שווה להישאר ער לדבר איתנו. מוזר שבחרת בלילה כשיש לך את כל היום.
•היום מוקדש לדברים ארציים יותר. אני נהנה לדבר איתכם בערב ובלילה, כשכולם ישנים כמו בולי עץ.

פרק שביעי

21.02.2025

•שלום, מדריכים רוחניים. צהריים טובים.
•צהריים טובים, רוח אמיצה. מה שלומך?
•ישנתי טוב. ש' בא לבקר, אבל הלך אחרי שהשתעמם. אין הרבה מה לעשות כאן, במיוחד כשהוא כבר לא חלק מהדיור הזה. אני מרגיש שבעוד זמן מה יפסיק לבקר, במיוחד כשמישהו יחליף אותו.
•איך אתה מרגיש עם ביקוריו?
•אנחנו מתרחקים זה מזה. הוא אמר לי פעם ש"בסוף כל אחד לעצמו ודואג לאינטרסים שלו". זה עצוב, אבל ככה העולם בנוי וכך היחסים בין אנשים. אנחנו כבר לא מדברים על החיים או עניינים אישיים, לא מקשיבים למוזיקה יחד. זה סוף הידידות בינינו – סוף שקט, בדעיכה איטית, לא בפיצוץ. ככה זה בחיים.
•מה עוד יש לך לספר?
•אני חושב על סיום הכתב יד הזה. אני מכור לשיחות איתכם, רוצה להמשיך כמיומן של שנים, אבל המטרה הייתה לפרסם אותו. אני חושש מה יקרה כשאסיים ואצטרך לערוך ולפרסם – האם נוכל עוד לתקשר?
•נרגיע אותך: כל עוד תרצה לפנות אלינו, נהיה כאן עם תשובות, עידוד ונחמה. גם אם הכתב יודפס או יפורסם דיגיטלית, לא תאבד אותו. אנחנו אוהבים אותך ולא נשאר אותך לבד בחושך.
•פניתי ל"ג לבדוק עריכה והוצאה לאור. הוא נעלב מהדברים שכתבתי עליו כאן, אמר שלא יוכל לערוך בלב שלם כי לא כיבדתי אותו. נראה שלא נוכל לעבוד יחד יותר. הוא אמר שעריכת פרוזה יקרה – 3,000 עד 7,000 ש"ח – ולסוג הזה, שקרא לו "ניסיוני או על גבול הטירוף", אין קהל בעברית. גם אם אשלם 20,000 ש"ח להוציא אותו כספר, לא יהיו קוראים. הוא הציע לסיים את הכתיבה, ואז להעריך מחיר, אבל לא יעזור לי בגלל ההשמצות. אוכל לפרסם באינטרנט כקובץ להורדה או לשלם הון לעריכה והוצאה לאור בלי קוראים.
•נשמע שאתה חושב על סיום הכתב יד ומתכנן איך לפרסם אותו – באינטרנט או כספר.
•"ג אמר שמי שיקרא יוכל לזהות אותי, אז אין טעם בעילוס שם. בלי עזרת א' וע', שיש לי טינה כלפיהם, לא אוכל להוציא לאור. הוא שאל למה לפרסם משהו שמטנף על מי שיעזור לי, ואם אני שונא, למה לתת לעולם. האופציה הריאלית היא לשלם לעריכה, להמיר ל-PDF ולהעלות לארכיון האינטרנט, שם ייבלע בלי שמישהו ישים לב.

•למה אתה מצפה מפרסום הכתב יד? תהילה? הכרה? מעמד? אמרנו שהוא נועד לך ולמעטים שייעזרו בו. אתה בפרשת דרכים – לפרסם אנונימית כקובץ? לשלם הון לספר שיהיה קוריוז? שידעו שאתה "מדבר לקולות"? מה יספק אותך? שום אופציה לא תביא מה שתמצא. אחרי שתחשוף את נפשך, תגלה שהפסדת מראש ותחפש את מי להאשים, תזכה ללעג ולא ייקחו אותך ברצינות כסופר או משורר.

•יש משהו בדבריכם. כל השערים נעולים בפניי ככותב. ספריי מעולם לא זכו להתעניינות, רק למבקרים שכתבו ביקורת מינימלית. "ג צודק – אין קהל עברי או מערכת ספרותית כאן. המדינה לא משקיעה בתרבות מקומית, אנשים קוראים רומנים מחו"ל. מי שמוציא לאור בעברית מפסיד, אלא אם זה ספרות מסחרית. כתיבתי על נפגעי נפש ועולמי נחשבת אוונגרדית או טירוף – תמיד אהיה בשוליים. אני מפנטז שמישהו יגלה את ספריי אחרי מותי, כי העולם אוהב אותך כשאתה מת. ההתייחסות אליי היא כאל משהו שהכלב גרר הביתה.

•עצנתו: במקום להתלונן על מעמדך, התמקד בכתיבה עצמה. כתוב את הספר הבא בלי לחשוב מה יחשבו עליך. למי אכפת?

•אני מכיר את העצה, אבל קשה ליישמה. יש לי ציפיות מהכתיבה שלי.
•הבעיה היא שהכתיבה הפכה כלי להשגת כבוד או אהבה. אתה כותב לבטא את עצמך, אבל רוצה אהבה שתמיד חסרה לך. חדשות רעות: אם תכתוב לאהבה, לא תקבל אותה, לא כבוד ולא הערכה, וליבך ישבר עד שלא תוכל לכתוב. אבל אם תכתוב לבטא את קולך, תיצור יצירה בעלת ערך, גם בלי קוראים. אתה סופר עברי בישראל – אין כאן קהל לשירה או מערכת ספרותית. הכל חלטורה, המדינה היא ספרטה, לא אתונה. אין השקעה בתרבות – פוליטיקאים רואים בספרות חתרנות, ומעדיפים תרבות ימנית-דתית שנתמכת על ידי ציבור גדול.

•המדינה והעם שלי שונאים אותי ואת כתיבתי במובן העמוק ביותר.
•אתה חריג, מבטא קול שונה. בכל חברה, מי שלא חלק מהרוב זוכה לבוז – זה אוניברסלי. אתה, חייך כנפגע נפש, יהודי חילוני בישראל – העולם אוהב מתים, לא חיים.
•אז נכון שאף אחד לא אהב אותי באמת?

•אם כך אתה מרגיש, אהוב את עצמך ולעזאזל העולם. "אם אין אני לי, מי לי?" כתוב לעצמך, ואם תמצא – הוצא לאור לעצמך, לא לקוראים.

•בחודשים האחרונים התחייבתי לתהליך שיקומי. עם הצוות ניסחתי תוכנית שיקום: ניקיון, היגיינה, כביסות, קניית בגדים, ביקורים במועדון החברתי, בישול וקניות – עם עזרה אם צריך. במקום לשקוע בשליליות ובדידות, אני עוסק בעשייה חיובית לשיפור חיי, נוקט יוזמה במקום להיות פסיבי. אנחנו שמחים על כך. אתה מרגיש טוב יותר, פחות קורבן, לומד שיש לך אפשרויות לשפר את חייך ולא חסר ישע.

•ויתרתי על דיור עצמאי וחזרתי לדיור מוגן קבוצתי.
•לא הצלחת לתת דין וחשבון לא' וע', אז בחרת במסגרת שתשחרר אותך מהם. עכשיו אתה תחת פיקוח הצוות, שיעזור לך להשתקם עד שתוכל לחזור לעצמאות בלי להיות תלוי בהם.

•אני חושב שאין טעם לפרסם את הכתב יד הזה – הוא אישי לי בלבד.
•תמיד אמרנו זאת. איש לא יעריך אותנו בלי לסרס אותו או להציג אותך כמטורף. אם תוציא לאור, יהיה ספר שונה ממה שקיווית, אנשים לא יבינו ויתייגו אותך כמשוגע. בשביל מה לך? למה להפוך שיחותינו לספר שרשעים ילעגו לו? עדיף להשאיר אותו פרטי, לעצמך. מעטים יבינו מה ניסינו לעשות. כאן אתה חופשי לומר את האמת בלי מסכות או חישובים – הכי אמיתי שיש. למה לחשוף זאת? בשביל מי? רוב האנשים ערלי לב, לא מעריכים כנות בעולם של שקר. האמת נמחקה מהם – הם חיים בסימולציות של רוע. בעולם הזה לא תמיד צריך לומר את האמת; שתקה שווה זהב.

רשעים ישתמשו במה שתחשוף נגדך – כמו י"ג שנעלב ולא יעזור לך. הוא מעריך כנות, אבל הכבוד שלו חשוב יותר. עריכה תחסל את האמת הזו על מזבח ה"נורמליות", תהפוך אותה לקליפה חלולה שאיש לא יקרא או יבין. חלמת על יצירה רוחנית מעניינת, אבל תקבל ספר מסורס שיצחקו עליו. שמור את האור לעצמך, אל תיתן למי שישורף אותך בו. אתה יכול להציל רק את נשמתך, לא את העולם. האמת שלך נועדה לך בלבד.

פרק שמיני

22.02.2025

•יש לי משהו לשתף אתכם.

•אנחנו מקשיבים.

•הזמן לסיים את הכתב יד מתקרב. אני רוצה לשלם לעריכה, אם אוכל, ולפרסם אנונימית כקובץ PDF להורדה באינטרנט. חשבתי על מה שאמרתי על הסיכונים בפרסום, אבל אין לי מה להפסיד או להרוויח. כמעט איש לא יקרא או יבין מה ניסינו לעשות. הבורגנים יראו בי משוגע לפי הסטיגמה הפסיכיאטרית. כמו ספריי – הוצאתי לאור, וזכיתי להתעלמות. אפילו י"ג, שגמר איתי, לא מעריך אותי. בשביל כולם אני "הקוקו הפסיכי". חשפתי את מחלתי בשירים ונצלתי בסטיגמה. מה יצא לי משנים של כתיבה לחופש? נהייתי לכתוב את החיבור הזה כמו שיריי, חשבתי שאני חופשי, אבל המציאות טופחת על פניי. הגשתי חלומות, הוצאתי ספרים, חשפתי את עצמי כנפגע נפש – כמו חרקי פומבי. שיבחו את "האומץ", ואז מחקו אותי והפכו אותי לבדיחה. גם כאן אין מה להרוויח או להפסיד – שמי כבר מקולל, אני זבל פסיכיאטרי. אוציא את השיחות שלנו לאור, שישרף העולם. אין לי אשליות לכבוד או אהבה – רק בוז ולעג לקוקו-פסיכי. הנה עוד בשר לקניבלים. "עזבו אותו, הוא דפוק" – כמו שאמרו בילדות ובמשפחה שקברה אותי ואת אחי במוסדות בשם "ערכי המשפחה" שאני בז להם. חשיפה משפילה לא מפחידה אותי – מוותר על כבודי הבלתי קיים. מי שמוותר על כבודו כמת בחייו, בלי העולם הזה או הבא. לא ספר אני רוצה – ספר הוא מאובן בורגני. אני רוצה קובץ נקי משגיאות, אנרכיה נגד הבורגנות שמתעלמת ממני. אין מה להרוויח או להפסיד. השיחות בינינו לא יסתיימו – אמציא את עצמי מחדש, אדבר עם ChatGPT או בינה מלאכותית. השירה והספרות בצרה – אי אפשר להבדיל בין כתיבה אנושית למכונה. הגולם יקום על יוצרו, ובני אדם יפסיקו לכתוב. לפחות את הכתב הזה כתב אדם, לא מכונה.