



עמותת "משפחות בריאות הנפש"

הגדת הנפש

סיפור מסען של המשפחות של מתמודדי הנפש
בראי ההגדה של פסח



כתב וליקט: גדי רונטל | המערכת: דב פרל וגדי רונטל | עיצוב: ירמי אמסטר
ניסן תשפ"ד | אפריל 2024

למי מיועדת "הגדת הנפש"? בראש ובראשונה, לנו, למשפחות עצמן, לתת תחושת יחד וסולידריות של סיפור משותף. ואולם לא פחות מכך גם לציבור הכללי במטרה לקרב אותו אל הנושא, לעורר מחשבה, ואולי לתרום משהו להפחתת הסטיגמה.

ההגדה של פסח היא קודם כל ציווי של זיכרון לארוע עבר של היווצרות עם. הזיכרון נוכח גם כאן, אך ההסתכלות הבסיסית היא אל ההווה ואל העתיד, אל הבחירה בתקוה. שאין להפריז בחשיבותה לסיפור ולהחלמה.

אחד הדברים בהם יש דמיון בין שתי ההגדות הוא השילוב בין האנחנו לבין היחיד. די אם ניזכר בביטויים כמו "הלילה הזה כולנו.." בארבע הקושיות או ב"דיינו" כביטוי לקולקטיביות. מנגד ציווי הזיכרון הוא גם אישי מאד וחל על כל אחת ואחד, "והגדת לבנך ביום ההוא...". כך גם כאן יש שילוב בין המסע המשותף, האנחנו, יחד עם ההדגשה שלכל משפחה, ואף לכל פרט בה, יש איפיון וסיפור אישי ושונה.

"הגדת הנפש" מבטאת גם את הצורך במאבק לשינוי ההתייחסות של המימסד והחברה כולה כלפי מתמודדי הנפש ומשפחותיהם. היא חולקת כבוד ליחידים ולאירגונים האקטיביסטים המשקיעים מזמנם ונשמתם במאבק הזה, מאבק שהוא בעצם לזכויות אדם בסיסיות.

שני חלקים ב"הגדת הנפש". בראשון מובאות תשע פסקאות ידועות ואייקוניות כשעליהן "מולבשת" ההתייחסות למשפחות. לצד כל אחת נכתב הציטוט מהגדת המקור. החלק השני כולו "אחד מי יודע", ובו 13 שירים מתוך האנתולוגיה "נפש" שערכה דורית וייסמן.

אי אפשר ללא התייחסות לכאן ועכשיו. אנחנו תפילה שהחטופות והחטופים המתענים בשבי מאז ה-7.10 הנורא, יזכו בהקדם בחג החרות שלהם.

נאחל לכולנו ענין ומחשבה בקריאה ב"הגדת הנפש", וחג פסח שמח.

תורתנו העמוקה להוצאת כרמל על הרשאתה הנדיבה לעשות שימוש בשירים.



"הגדת הנפש" היא ניסיון לתאר את הסיפור והמסע של המשפחות בהן יש אדם מתמודד נפש, וזאת באמצעות הצורה ואמצעי הביטוי הייחודיים של ההגדה של פסח. סיפור יציאת מצרים וסיפור המשפחות אינו סיפור זהה, אולי אפילו רב השונה על הדומה. נעשה כאן שימוש בהגדה המסורתית כמעין קולב לתלות עליו כמה אמירות על מצבן, קשייהן, ותקוותיהם של המשפחות, ובאמצעות ההגדה להאיר אותן ועליהן באור אחר, שיאפשר התודעות ואמפטיה.



הא לחמא עניא די אכלו אבהתנא בארעא דמצרים.
כל דכפין ייתי ויכול, כל דצריך ייתי ויפסח. השתא הכא,
לשנה הבאה בארעא דישראל. השתא עבדי, לשנה
הבאה בני חורין.

הא לחמא עניא

הא לחמא עניא זהו לחם העוני שהוא מנת חלקן של משפחות לא מעטות למתמודדי נפש, עוני חומרי ממשי ועוני סימבולי של כאב ושל העדר אפשרות הנתינה וההשתתפות בחיי הקהילה

די אכלו אבהתנא שאכלו האבות, האמהות, המשפחות בארעה דמצריים ב"מצריים" שלנו, זו שהמתמודד והמתמודדת שלנו יוצאים ממנה, ולעיתים גם קצת שבים אליה, כדי לצאת פעם נוספת, ואנו המשפחות איתם.

כל דכפין ייתי ויכול, כל דצריך ייתי ויפסח ועתה, בערב הפסח הזה, כשאנו יכולים יותר, חובה עלינו להיות קשובים ולתמוך בבני משפחה אחרים הרעבים למשענת מכילה ומכינה, לסייע להם מתוך תבונת הניסיון והיחד שלנו.

השתא הכא השנה אנחנו כאן, בארץ הכאובה והאהובה שלנו, שלא תמיד יודעת לתמוך בכואביה.

לשנה הבאה בארעא ישראל וגם את הפסח הבא נחוג במקום הזה, עם תקוה לחזרת השבויים, ללכידות חברתית, וקצת, קצת רוגע.

השתא עבדי, לשנה הבאה בני חורין בני חורין מתחושות משתקות של אשמה והאשמה, מכירים בחצי הכוס הריקה אך לוגמים מהחצי המלא המשפחתי המיוחד שלנו, והמעניק משמעות ייחודית לחיינו.



מה נשתנה הלילה הזה מכל הלילות?

שבכל הלילות אנחנו מסתירים ומתביישים בהיותנו בני משפחה של מתמודד נפש. הלילה הזה נדבר על כך בפתיחות, נדחה את הסטיגמה שלעתים אוחזת גם בנו, ונדגיש את המשמעות הגדולה, גם אם לא פשוטה, שנותנת להתמודדות הזו לחיינו.

שבכל הלילות אנו נעים בין תסכול לבין יאוש. הלילה הזה אנחנו מישירים מבט מפוקח אל הקושי, ובכל זאת בוחרים בתקוה.

שבכל הלילות עדיין אנשי מקצוע ומימסד לא מעטים מבטלים ודוחים אותנו המשפחות, את היותנו האנשים שהכי מכירים את יקירנו המתמודד ואת מצוקותיו. מתעלמים גם מקשיינו. הלילה הזה אנחנו מצליחים לשכנע בחשיבות הידע מניסיון שלנו וממשיכים במאבק על זכויות האדם שלנו.

שבכל הלילות אנחנו כה בודדים בהעדר אדם שניתן לשתפו והוא יבין. הלילה הזה אנחנו חלק מהקהילה הגדולה והגדלה של משפחות בריאות הנפש, קהילת אנשים עם סיפור בסיסי משותף, עם רצון אמיתי להכיל ולתמוך בנו, קהילת נחמה ותקוה.



מה נשתנה הלילה הזה
מכל הלילות?

שבכל הלילות אנו אוכלין חמץ ומצה,

הלילה הזה - כלו מצה!

שבכל הלילות אנו אוכלין שאר ירקות,

- הלילה הזה מרור!

שבכל הלילות אין אנו מטבילין אפילו

פעם אחת, -

הלילה הזה שתי פעמים!

שבכל הלילות אנו אוכלין בין יושבין

ובין מסבין, - הלילה הזה

כלנו מסבין!

עבדים היינו

עבדים היינו למחלת יקירינו, לכאוס המחשבתני, לבירוקרטיה השוחקת, לתחושת האין מוצא, לבדידות, לאשמה ולהאשמה, להתפרקותנו האישית והמשפחתית.

בעזרת האהבה, המשפחתיות, שארית הכוחות של מתמודדינו ושלנו, תרופות מועילות, מרכזי המשפחות, לעתים רופאה או עובד סוציאלי חכמים ורגישים, ועוד גורמים ואנשים טובים, הצלחנו לצאת מהיאוש ולהחזיר תקוה ומשמעות לחיינו.

לא ביד חזקה ולא בזרוע נטויה יצאנו, כי אם בדאגה גדולה, בתקוה זהירה, בהתבוננות מפוקחת, בהכרת תודה.

ואילו לא יצאנו - כן, יכול היה להיות גם אחרת, אך בכך איננו רוצים לשקוע, אלא מבינים כמה חשוב לסייע לאלו שעדין מצויים בתחושת שעבוד, כל אחד ואחת עם הפרעה והמצרים שלהם. ואפילו כולנו חכמים ונבונים, כולנו חושבים שאנו מבינים את נסתרות הנפש, שולטים במצבנו והרשות נתונה בידנו, חובה עלינו לספר ולא לשכוח את המסע שעברנו, לדעת שרב הנסתר, שדברים יכולים לחזור, שיש מקריות, שהכל צפוי ולא תמיד הרשות נתונה, שנדרשת ענוה.

וכל המרבה לספר.... טוב, לא להגזים.



עבדים היינו לפרעה במצרים,
ויציאנו !! אלהינו משם ביד
חזקה ובזרוע נטויה. ואלו לא
הוציא הקדוש ברוך הוא את
אבותינו ממצרים, הרי אנו
ובנינו ובני בנינו משעבדים היינו
לפרעה במצרים. ואפילו כלנו
חכמים, כלנו נבונים, כלנו זקנים,
כלנו יודעים את התורה, מצוה
עלינו לספר ביציאת מצרים. וכל
המרבה לספר ביציאת מצרים
הרי זה משבח.



מעשה במשפחת אליעזר ומשפחת יהושע ומשפחת אלעזר בן עזריה ומשפחת טרפון, בכולן בן או בת סוערים ושני הורים, שהיו מסובין בחדר המיון של בית החולים הפסיכיאטרי והיו ממתנינות לתורן כל אותו מוצאי שבת בלילה, טרופי בלבול וחרדה בציפיה לאישפוז. עד שבא המתמחה ואמר להם: "רבותי, הסתיימה המשמרת, כל המחלקות בבית החולים בתפוסה של מאה ושלושים אחוז, אנא חיזרו הביתה".

אמר אלעזר בן עזריה: "ואני שמעתי כי יש חדרי מיון פסיכיאטרים בהם מוקרן למשפחות סרטון הסבר על המסלול הצפוי להם באישפוז ואף לאחריו, ויש צוות מתנדבים ומתנדבות, בעצמם הורים למתמודדי נפש שעברו הכשרה מתאימה, והם יושבים עם המשפחות, מנסים לשתף בידע מניסיון שלהם, משתדלים לתמוך. וכמה יכול להקל וקצת להרגיע..."



מעשה ברבי אליעזר ורבי יהושע ורבי אלעזר בן עזריה ורבי עקיבא ורבי טרפון שהיו מסבין בבני ברק, והיו מספרים ביציאת מצרים כל אותו הלילה עד שבאו תלמידיהם ואמרו להם: רבותינו, הגיע זמן קריאת שמע של שחרית. אמר רבי אלעזר בן עזריה: הרי אני כבן שבעים שנה, ולא זכיתי שתאמר יציאת מצרים בלילות עד שדַרְשָׁה בן זומא: שְׁנֵאמַר, לַמַּעַן תִּזְכֹּר אֶת יוֹם צֵאתְךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ, יְמֵי חַיֶּיךָ - הַיָּמִים, כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ - הַלֵּילוֹת. וְחֻכְמַיִם אוֹמְרִים: יְמֵי חַיֶּיךָ - הָעוֹלָם הַזֶּה, כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ - לְהַבְיֵא לַיְמֹת הַמְּשִׁיחַ.

על ארבע בנות ובנים נדבר הפעם, אחיות ואחים למתמודד נפש.



כחמה מה היא אומרת?

"אחי, חשוב רגע. ראה כמה טוב יפיקו ילדיך כשילמדו את סוד החמלה וההכלה, איזה אנשים טובים יותר הם יהיו". ואתם רק תהנהנו בראשכם ודמעת שמחה בעיניכם.



ושאינה יודעת לשאול,

אתם פיתחו והסבירו לה על ההבדל בין הבראה להחלמה. "הבראה היא חזרה למה שהיה לפני. זה לא יהיה. אבל החלמה כן, השתלבות מתאימה בקהילה, חוויות של משמעות ואושר". ומעל הכל נבחר בתקוה!



נואש, מה הוא אומר?

"קשה לנו - לילדי, לאשתי ולי - עם אחינו. לא נוכל להגיע אליכם לליל הסדר". ואתם תאמרו לו וכאב בליבכם: "כן, אנחנו מבינים. אולי בשנה הבאה, והלא הוא כל כך אוהב אתכם, גם אם לא מראה"



מודאג, מה הוא אומר ?

"ואחריכם מי ידאג ?" ואתם אימרו לו: "רק ביחד ובפתיחות, בהתכוננות משותפת כבר מעכשיו. ואז נהיה כולנו, אנחנו הוריים וגם ואתם ילדינו, רגועים יותר, ומשפחתנו תהיה מלוכדת ומאושרת יותר."

כנגד ארבעה בנים דברה תורה. אחד חכם, ואחד רשע, ואחד תם,

ואחד שאינו יודע לשאול.

חכם מה הוא אומר? מה העדות והחקים והמשפטים אשר צוה

!! אלהינו אתכם? ואף אתה אמר לו כהלכות הפסח: אין מפטירין

אחר הפסח אפיקומן.

רשע מה הוא אומר? מה העבדה הזאת לכם? לכם - ולא לו. ולפי

שהוציא את עצמו מן הכלל כפר בעקר. ואף אתה הקהה את שניו

ואמר לו: בעבור זה עשה !! לי בצאתי ממצרים. לי - ולא לו. אילו

היה שם, לא היה נגאל.

תם מה הוא אומר? מה זאת? ואמרת אליו: בחזק יד הוציאנו !!

ממצרים, מבית עבדים.

ושאינו יודע לשאול - את פתח לו, שנאמר: והנדת לבנך ביום

ההוא לאמר, בעבור זה עשה !! לי בצאתי ממצרים.





והיא שעמדה

והיא שעמדה לנו ולמשפחתנו ברגעים קשים, לעיתים קשים מנשוא, שלא אחת בלבד עמדנו במצבים בהם כמעט נכנענו לחלוטין ליאוש, אלא שבכל רגע ורגע כזה היו לידנו ואיתנו אנשים טובים, מטפלים רגישים, יודעי קשב ותמיכה, שהצילו אותנו מידו הנוראה של היאוש, והשכילו להחזיר תקוה לחיינו. לעולם לעולם ננצור להם את החסד הזה שעשו איתנו.



והיא שעמדה לאבותינו ולנו! שלא אחד בלבד עמד עלינו לכרותנו, אלא שבכל דור ודור עומדים עלינו לכרותנו, והקדוש ברוך הוא מצילנו מיָדָם.



כמה מעלות טובות למקום עלינו!

- דִּינּוּ. אלו הוציאנו ממצרים ולא עשה בהם שפטים,
- דִּינּוּ. אלו עשה בהם שפטים, ולא עשה באלהיהם,
- דִּינּוּ. אלו עשה באלהיהם, ולא הרג את בכוריהם,
- דִּינּוּ. אלו הרג את בכוריהם ולא נתן לנו את ממונם,
- דִּינּוּ. אלו נתן לנו את ממונם ולא קרע לנו את הים,
- דִּינּוּ. אלו קרע לנו את הים ולא העבירנו בתוכו בחרבה,
- דִּינּוּ. אלו העבירנו בתוכו בחרבה ולא שקע צרנו בתוכו,
- דִּינּוּ. אלו שקע צרנו בתוכו ולא ספק צרכנו במדבר ארבעים שנה,
- דִּינּוּ. אלו ספק צרכנו במדבר ארבעים שנה ולא האכילנו את המן,
- דִּינּוּ. אלו האכילנו את המן ולא נתן לנו את השבת,
- דִּינּוּ. אלו נתן לנו את השבת, ולא קרבנו לפני הר סיני,
- דִּינּוּ. אלו קרבנו לפני הר סיני, ולא נתן לנו את התורה,
- דִּינּוּ. אלו נתן לנו את התורה ולא הכניסנו לארץ ישראל,
- דִּינּוּ. אלו הכניסנו לארץ ישראל ולא בנה לנו את בית הבחירה,

על אחת, כמה וכמה, טובה כפולה ומכפלת למקום עלינו: שהוציאנו ממצרים, ועשה בהם שפטים, ועשה באלהיהם, והרג את בכוריהם, ונתן לנו את ממונם, וקרע לנו את הים, והעבירנו בתוכו בחרבה, ושקע צרנו בתוכו, וספק צרכנו במדבר ארבעים שנה, והאכילנו את המן, ונתן לנו את השבת, וקרבנו לפני הר סיני, ונתן לנו את התורה, והכניסנו לארץ ישראל, ובנה לנו את בית הבחירה לכפר על כל עונותינו.

כמה מעלות טובות יכול היה המקום להביא עלינו?

אלו הקטין הצפיפות ושיפר תנאי האישפוז במרכזי בריאות הנפש ולא הביא לנו ציוותי התערבות במצבי משבר נפשי, לא דיינו.

אלו הביא להקמת ציוותי התערבות במצבי משבר ולא הקים די בתים מאזנים וחלופות אישפוז אחרות לא דיינו.

אלו הקים בתים מאזנים וחלופות אישפוז ולא הרחיב ושיפר את מערכות השיקום בבריאות הנפש, לא דיינו.

אלו הרחיב ושיפר את מערכות השיקום בבריאות הנפש ולא קיצר את תורי ההמתנה במרפאותינו לא דיינו



אלו קיצר את תורי ההמתנה במרפאות בריאות הנפש ולא הביא לכינון מערך שרות ציבורי מתקדם למתמודדים עם הפרעת אישיות גבולית, לא דיינו

אלו הביא לנו שרות ציבורי מתקדם בהפרעת אישיות גבולית ולא יצר פתרונות לכל הרצף הטיפולי הנדרש למתמודדים תחלואה כפולה, החל מדרי הרחוב, עבור במתקני גמילה ראויים וכלה בהוסטל ודירות מוגנים ייעודיים, לא דיינו

אלו הביא רצף טיפולי ראוי לתחלואה הכפולה ולא מצא פתרונות למתמודדים הרבים הנמנעים ולא רוצים כל טיפול וסיוע, לא דיינו

אלו פתר את בעיית ההימנעות מטיפול ולא הוסיף פנימיות פוסט אישפוזיות ועוד שרותים לילדים ולנוער, לא דיינו

אלו הוסיף שרותים לילדים ולנוער ולא ביטל את הבירוקרטיה השוחקת והמפוצלת בין כמה משרדי ממשלה וקופות החולים וביטוח לאומי ומנגנון סל השיקום לא דיינו

אלו בטל בירוקרטיה שוחקת ולא הוסיף פסיכולוגים ופסיכותרפיסטים ועובדים סוציאליים ומדריכים ופסיכיאטרים, כולם בשכר הגון המאפשר קיום בכבוד, לא דיינו

אלו דאג לדי אנשי מקצוע בשרות הציבורי בבריאות הנפש ולא הכיר בקושי המשפחות ולא יצר מערכת תומכת ראויה עבורם, לא דיינו

אבל אלו שיפר את תנאי האישפוז והקים ציוותי משבר ויצר חלופות אישפוז ושיפר את השיקום וקיצר תורים במרפאות, ונתן תשובות להפרעת אישיות גבולית ולתחלואה הכפולה ולנמנעי הטיפול ולילדים ולנוער וביטל בירוקרטיה שוחקת והוסיף אנשי מקצוע בהיקף נדרש ובשכר ראוי ותמך במשפחות ועשה עוד הרבה שינויים ופעולות שביאו את מערך בריאות הנפש לסטנדרטים מערב אירופים, אז אולי אולי נוכל להתרווח ולהכריז דיינו

והיגדת לבנך: בכל דור ודור
כל אדם צריך מצרים / אמנון ריבק

כל אדם צריך שתהיה לו
איזו מצרים,
להיות משה עצמו מתוכה
בין חזקה,
או בחריקת שנים.

כל אדם צריך אימה וחשכה גדולה,
ונחמה, והבטחה, והצלחה,
שידע לשאת עיניו אל השמים.
כל אדם צריך תפלה
אחת,
שתהא שגורה אצלו על השפתים.
אדם צריך פעם אחת להתכופף -
כל אדם צריך כתר.

כל אדם צריך שתהיה לו
איזו מצרים,
לגאול עצמו ממנה מבית עבדים,
לצאת בחצי הליל אל מדבר הפחדים,
לצעוד הישר אל תוך המים,
לראותם נפתחים מפניו לצדדים.
כל אדם צריך כתר,
לשאת עליה את עצמות יוסף,
כל אדם צריך להזדקף.

כל אדם צריך שתהיה לו
איזו מצרים.
וירושלים,
ומסע ארוך אחד,
לזכור אותו לעד
בכפות הרגלים.



בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאלו הוא יצא ממצרים, שנאמר: והיגדת לבנך
ביום ההוא לאמר, בעבור זה עשה יי' לי בצאתי ממצרים. לא את אבותינו בלבד נאל
הקדוש ברוך הוא, אלא אף אותנו נאל עמהם, שנאמר: ואתנו הוציא משם, למען הביא
אתנו, לתת לנו את הארץ אשר נשבע לאבותנו.

חד נדיא, חד נדיא

דזבין אבא בתרי זוזי, חד נדיא חד נדיא.
ואתא שונרא ואכלה לנדיא, דזבין אבא בתרי זוזי,
חד נדיא, חד נדיא;

ואתא כלבא ונשר לשונרא, דאכלה לנדיא, דזבין
אבא בתרי זוזי, חד נדיא, חד נדיא.

ואתא חוטרא והכה לכלבא, דנשר לשונרא, דאכלה
לנדיא, דזבין אבא בתרי זוזי, חד נדיא, חד נדיא.

ואתא נורא ושרף לחוטרא, דהכה לכלבא, דנשר
לשונרא, דאכלה לנדיא, דזבין אבא בתרי זוזי,
חד נדיא, חד נדיא.

ואתא מיא וכבה לנורא, דשרף לחוטרא, דהכה
לכלבא, דנשר לשונרא, דאכלה לנדיא, דזבין אבא
בתרי זוזי, חד נדיא, חד נדיא.

ואתא תנרא ושתה למי, דכבה לנורא, דשרף
לחוטרא, דהכה לכלבא, דנשר לשונרא, דאכלה
לנדיא, דזבין אבא בתרי זוזי, חד נדיא, חד נדיא.

ואתא השוחט ושחט לתנרא, דשתה למי, דכבה
לנורא, דשרף לחוטרא, דהכה לכלבא, דנשר
לשונרא, דאכלה לנדיא, דזבין אבא בתרי זוזי, חד
נדיא, חד נדיא, אתא מלאך המות ושחט לשוחט,
דשחט לתנרא, דשתה למי, דכבה לנורא, דשרף
לחוטרא, דהכה לכלבא, דנשר לשונרא, דאכלה
לנדיא, דזבין אבא בתרי זוזי, חד נדיא, חד נדיא.

ואתא הקדוש ברוך הוא ושחט למלאך המות,
דשחט לשוחט, דשחט לתנרא, דשתה למי,
דכבה לנורא, דשרף לחוטרא, דהכה לכלבא, דנשר
לשונרא, דאכלה לנדיא, דזבין אבא בתרי זוזי,
חד נדיא, חד נדיא.

חד גדיא

חד גדיא חד גדיא דשילמו אבא ואמא הרבה הרבה בוכטי
דכספי, חד גדיא

ואתה פסיכיאטר ופסיכולוג דלקחתם מחיר מופרוז מהורים
המשלמים מולטי בוכטי, עבור חד גדיא חד גדיא

ואתה קופות חולים דלא מימן בית מאזן והצטרף לפסיכיאטר
ופסיכולוג שרוששו ההורים בהרבה הרבה בוכטי עבור חד
גדיא, חד גדיא

ואתה עירייה דלא סיפקי דיור הולם לאנשים עם מוגבלויות
וחייב הורים לממן שבירות שנוספה לקופות החולים,
לפסיכיאטר ולפסיכולוג שלקחו מאבא ואמא הרבה הרבה
בוכטי בשביל חד גדיא, חד גדיא

ואתה משרד השיכון דלא נתן קצבת שיכון נורמלית שנוסף
על ...

ואתה ממונה על השכר שנותן שכר רעב לפסיכולוגים
הנוטשים לסקטור הפרטי, והתוספת על ...

ואתה משרד הבריאות שנותן תעריפים מצחיקים לנותני
השרותים בדיוור, ומעמיסים עוד הוצאות על המשפחות
והתוספת על הממונה על השכר ועל ...

ואתה משרד האוצר שמונע שנים תקציבי מדינה לבריאות
הנפש ונוסף על משרד הבריאות ועל ...

ואתן עמותות המתמודדים והמשפחות ועוד אירגוני
חברה אזרחית הנלחמים במשרד האוצר, במשרד הבריאות,
בממונה על השכר, במשרד השיכון, בעיריות, בקופות
החולים, בשרותי הטיפול הפרטי, כדי שאבא ואמא ישלמו
קצת פחות בוכטי דכספי עבור חד גדיא, חד גדיא.





מכוחו של חיוך ועד בחירה בחיים
 13 שירי נפש מתוך האנתולוגיה "נפש" בעריכת דורית ויסמן

1. כוחו של חיוך מי יודע?
 כוחו של חיוך אני יודע

גבר / ארלט מינצ'ר
 גבר בן שלושים, חי לבדו
 בדירה כמעט ריקה. על השלחן
 השאיר פתק: אני בדרכי
 אל הנשר. אם בדרך לשם
 אדם אחד יחין אלי,
 לא אקפץ.
 (מן העתונות)

2. סכיזופרניה מי יודע?
 סכיזופרניה אני יודע

סכיזופרניה / אמירה הס
 כשאומרים סכיזופרניה
 אולי זה דומה למצב הזה:
 ראיתי פתאום את הצל שלי
 מול הפנים,
 עומד נובר בחשך.

3. מקום בעולם מי יודע?
 מקום בעולם אני יודע

זנית / נרד אריאל נהרי
 כל המקום שאני תופסת בעולם
 הוא כנגד צילי

4. כוכב נטוש מי יודע?
 כוכב נטוש אני יודע

כוכב נטוש / לאה גולדברג.
 כוכב נטוש אחד בשחר פרוץ
 וכל הים. גלים גואים - יאוש.
 מדבר שחר מול משברים ורוח.
 האפלות הניחו - נוש של נוש.
 זליל שחקים יגע בילל המים.
 ורק כוכב אחד, כוכב נטוש
 נצן ירה ורר שלשמים,
 ניצוץ לבזוב,
 כרוז של חלומות:
 אולי מעל לגבה, באפסיים
 הנץ, הנץ. אביב העולמות.

לאה גולדברג, "עד הפריחה", שיר ט (כוכב נטוש),
 בתוך: 'שירים', עורך: טוביה רבנר, ספרית פועלים, 1973
 ואילך, כרך ב, עמ' 30. © כל הזכויות שמורות להוצאת
 הקיבוץ המאוחד

5. מהו דיכאון מי יודע?
מהו דיכאון אני יודע

האָביבּ הקדים השנה/ יונה מוסט
אין דבר שגור מריח אביב ואבק
באמצע מרץ
ולמרות הכל
כמה שיוחפש בנגל "מהו דכאון"
אומר לי ערפל השמש בבקר
שהעולם השתבש.

6. מה שלומי מי יודע?
מה שלומי אני יודע

או לא / חיה לוי
אמרת
שלומי טוב
ושלומי היה מצוין,
אבל שלומי לא היה טוב
ולא מצוין
ולא היה אפילו מי שיבוא
לא היה אפילו מי שיבוא או לא יבוא

7. מאניה דיפרסיה מי יודע?
מאניה דיפרסיה אני יודע

מאניה דיפרסיה / יונית ק. גולדברג
לו היו שואלים אותי,
מה אני רואה, את חצי הכוס המלאה
או את חצי הכוס הריקה,
הייתי אומרת שאני רואה את הקו
המפריד ביניהם.

8. שפיות ושיגעון מי יודע?
שפיות ושיגעון אני יודע

לישן/ נורית זרחי
ושוב בדבר להשכיב עצמה לישן,
עצים מקפיצים מתוכם יצורי חשך,
תנים מושכים קולם מעמק היגון.
בבית פנימה הילדים במטות הברזל
מקפי אבא אמא במעגלי אור
מלבדה, השוחה בריק
מזנתת בקפיצה את השמיכה
כאלו בידי אמא, כאלו הסכינה.
הלסלטה הזאת יקרא שפיות?
ולו תצרח, תקרע סדינים. תחליף עור בעור
הלצה יקרא שגעון?

9. מהי קליניקה מי יודע?
מהי קליניקה אני יודע

נרד/ גליה אבו חן
נרד היא כדור קלונקס,
החליטה להפך את ההקשבה שלה
למקצוע.
ופתחה קליניקה במרכז.
רק אותי ועוד כמה משוגעים ותיקים
היא שומעת בחדם.

10. מהי מחלקה פסיכיאטרית מי יודע?
מהי מחלקה פסיכיאטרית אני יודע

כוחות לא סבירים/ גל נתן
במחלקה הפסיכיאטרית לא מדברים
על נסים
בקול רם.
למרות שכלם עסוקים במשיח,
לא מדברים על נסים,
רק בחצר מתלחשים החולים על מראות
משנים וכוחות לא
סבירים.
היא נסתה להסביר את עצמה
לפסיכולוגי עם הסדר האפר.
היא רצתה לומר
שהגיעה ל'שם'. בזכות שבועה נסים לפחות.
אבל במקום זאת אמרה:
"אני מרגישה הרבה יותר טוב,
אני חושבת על העתיד".

11. תרופות מי יודע?
תרופות אני יודע

תרופות/ דרור אלימלך
תרופות ישנות
תרופות מזהיבות,
האם עוד אכל להרפא
בכוחות עצמי?

12. מהו יום כיפור בשבילי מי יודע?
מהו יום כיפור בשבילי אני יודע

מהו יום כפור בשבילי? דוד אבידן
אני תמיד ביום כפור שלי.
כל עשר שנים צריך אדם להחליט,
אם הוא רוצה לחיות את עשר השנים הבאות.
בעצם, כל יום צריך אדם להחליט,
אם הוא רוצה לחיות את היום הבא.
אפילו כל דקה צריך אדם להחליט,
אם הוא רוצה לחיות את הדקה הבאה.
אז מהו יום כפור בשבילי? יום כפור הוא כל יום.

13. לבחור בחיים מי יודע?
לבחור בחיים אני יודע

ובחרת בחיים/ מאיה וינברג
ולא בתכל המתוק
וחודר המער
ובחרת בשגרה
בשיחה המרה
במחזור הדם
החוזר על עצמו לדעת.
ובחרת להמשיך מתוך
הקגל מתוך פחד
בחצי הסכמה
זו רק את והעצב. הגוף והמים.
ובחרת לקום
הראות מעצמן נושמות
לא סומכות עליך. ויצאת לרחוב ובחרת בחיים
בחנים, בזקנה, בחליו
בפשורה, בהצלחות קטנות
בצחצוח השנים.
אמיצה היית
עוד להמשיך
ואיש לא ידע.
איש לא נחש עליך.





עמותת "משפחות בריאות הנפש"



כל הזכויות שמורות לגרי רזנטל ולעמותת "משפחות בריאות הנפש"