



שלו  
שירותי שיקום  
ייחודיים ומתקדמים

# כתב עת

## ציפור הנפש חדרה

גיליון מס' 2  
ספטמבר 2023



רגישות / טלי וייס

אנשים רגישים מתרגשים בחברת

אנשים

אחרים.

מלים רועדות

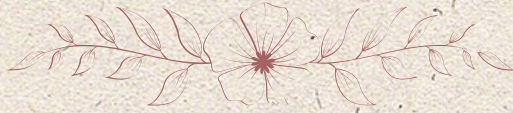
בחלל החדר.

אנשים רגישים מזהים קלפות של אחרים

גם בחשך

בשתיקה.

ביד עדינה טוים מהן הנומת אור נגה.



שנה שנייה לכתב העת שלנו ואני נרגשת לבחור את הטקסט הזה שיכנס לתוכו.  
מרגישה כל פעם איך העבודה המשותפת שלנו הינה רובה ככולה טוויה ביד עדינה של  
הינומת אור נגה.

ההקשבה עם הלב.

הנוכחות החומלת, החמה, הרגישה ברגעים של החושך והאור.

היכולת לראות אחד את השני באמת - על הקליפות הדקות של הנפש.

ללכת יחד בדרך.

והרגעים האלו

של מילים ושתיקות שמרעידות את חלל החדר, את הקול ואת הלב -

נמצאים שם כל הזמן בישיבות צוות, בהדרכות וכמובן במפגשים השבועיים אתכם  
ההורים.

תודה על רגישות.

תודה עליכם הצוות שמביא את הרגישות הזו עמו ועליכם ההורים שנותנים לנו לצעוד

ברגישות אתכם ולצדכם את הדרך הזו.

איזו זכות.

הדס

## כנגד כל הסיכויים

אז אם זה ייתן כוח שם למישהו.  
הייתי נשואה 18 שנה, נישואים שהייתה  
בהם מורכבות גדולה, בנוסף אני מתמודדת נפש.  
אחרי 18 שנים הצלחתי להגיע להחלטה  
ומשם למעשה עזבתי את הבית.  
התגרשנו והחלטתי להתחיל את חיי מחדש.  
היום אני עם ארבעת ילדיי, שהם כל חיי,  
מנסים לבנות את חיינו  
למרות כל ההתמודדויות בכיף ובאהבה.  
אז רק רציתי לומר שזה היה באמת כנגד כל הסיכויים  
אבל שזה אפשרי, בזכות האמונה.  
בזכות בורא עולם,  
בזכות האמונה בעצמי אני קמה מתוך ההריסות.  
מאחלת לכולם את כל הטוב שבעולם.





אני רוצה לכתוב על הדרך על המסע  
על עשרות רגעים של בחירה בחיים  
בחירה להיות - לחוות - להרגיש  
ולדעת שיש כאן טוב  
יש כאן טוב בעולם הזה יש כאן טוב בעולם הפנימי שלי  
ויש טוב שהנשמה שלי באה להביא ולתת בחיים האלה  
אני כל פעם נפעמת מעצמי איך ראיתי וחווייתי כאב גדול  
שבר גדול  
חווייתי איבוד הדעת  
קוראים לזה שיגעון אבל זו באמת פשוט אבדון  
זה בלבול של לא לדעת מה אמת ומה מציאות  
זה קושי להבין מתי חרדה מנהלת אותי ומתי זה פחד נכון וחשוב ששומר עלי  
זה כאוס פנימי תודעתי של מיליון מחשבות שפשוט מפריעות להיות כאן במציאות  
וגם היום שאני מאוזנת  
אני יודעת שאין לי בטחון  
אין לי ידיעה שאני מוגנת מארוע נוסף של התקף פסיכיאטרי  
אין לי בטחון שלא יהיה שוב אישפוז כפוי  
ומה לשם השם יקרה לי באישפוז עם אנשים נוספים לא מאוזנים וממסד אגרסיבי  
ומה נאמר עוד  
אני כאן נוכחת  
בחרת בחיים כל יום כמה פעמים ביום  
מרגישה את הכאב את היאוש את העומס  
ובחרת בי  
באהבה ומימוש ויעוד בחיים  
זה עוד פיסה מהלב שלי  
עוד שיתוף משמעותי  
איך במקביל ובזכות קושי מאוד גדול שעברתי  
אני יודעת שאפשר לבחור באהבה עצמית  
אפשר למצוא עזרה מבחוץ ואומץ פנימי ולעלות פעם אחרי פעם גל הטוב שבעולם.  
חיבוק ממני ...

## הקיאקים בחיי

בימי ראשון אני מגיע לים, לחוג קיאקים. כמעט תמיד אני מגיע עם חשש וחרדה קלה. ברגע שאני נכנס עם הקיאק לים אני מרגיש שאני מתחיל מסע של לשבור את הפחד והחרדה, התחושה היא של חנק ואני צריך לנשום על הקיאק, ולהסתכל לאופק כדי למנוע בחילה.

אני יוצא למסע בים, הרבה רגשות מעורבים, כגודל הגלים כך גודל הסערה בפנים. ככל שאני מתקדם בחתירה אני מרגיש שאני מצליח גם לצלוח את הגלים וגם להרגע. אחרי שאני מסיים אני מרגיש תחושה מאוד עוצמתית, ביטחון, ולוקח את החוויה לכל השבוע. כמעט כל גל שמגיע אלי באופן אישי אני נזכר בים ועושה סימולציה, וזה מצליח לעבוד לפעמים.

אני מעבד בעזרת הפסיכולוגית שלי את החוויות, הרגשות, התחושות וההשלכות החיוביות שהדבר הזה עושה לי.

אתמול באימון היו רוחות מערביות חזקות (כלומר חתרנו עם הרוח), והייתי צריך להחזיק את המשוט בגובה הכתפיים ולשמור על שיווי משקל. כל גל שהגיע קידם אותי מספר מטרים קדימה, וזו הייתה חוויה מטורפת, מעצימה ועל ימית! בגלל הרוחות היינו במעגן, אבל אותי לקח המדריך באופן אישי ויצאנו לים המאתגר.

זו הזדמנות בשבילי להודות ולהעריך על הצוות המדהים של "אתגרים" שמעצימים, תומכים, ועושים מכל הלב את הקבוצות. הם אנשים סבלניים, אמפתיים, אנכפתיים, וממש מכניסים מוטיבציה.

אני רוצה להודות באופן אישי לרננה המדריכה שלי, שהיא באמת החוט המחבר גם באופן אישי את החוויות וגם מקדמת, מעצימה, דוחפת והרבה מצליחה גם לקדם אותי, והחוויות שלי איתה חיוביות וטובות.



טקסט מאת ורד

צמאה נפשי

לא תרוה

זחוקה

אלהים - איכה?

תבכה נפשי

לא תחדל

מדמעות רוויה

אלהים - איכה?



## מחק שמוחק שריטות

חוויתי אירועים בחיים שהפכו אותי שחקנית מן השורה,

שחקנית עם כאב...

שחקנית של החיים.

למדתי למחוק שריטות עמוקות במין מחק דימוני שכזה שמוחק אירועים קשים והופך

אותי שחקנית מין השורה, כאובה יותר, עמוקה יותר, שרוטה יותר...

והנה עוד גל שמפיל אותי כמו גל של ים גל של עומק, עם הגל בא הכאב שמרוקן אותי

אנרגטית


ואז נוצר פצע ועוד פצע שמשאיר אותי מדממת עם הכאב...

ואז בא השקט ואתו המחק שמוחק שריטות. ואני שפותחת דף חדש לבן ששוכח לפעמים

שרק לפני רגע מחקתי שריטה.



## מגדל של קוביות מציפרלקס / ניצן, אב לשתי בנות קטנות



צחוק של ילד זה סבבה, זה נעים, זה מעודד  
זה נכון עבור כל אבא, בטח אבא מתמודד  
אבל אם בוגרים כולנו - נודה בלי להתלהם  
שלפעמים נשכח אותנו ונחשוב רק עליהם  
אין לי זמן לעוד גישות, הקטנה התחילה גן  
לא לקבוע איתי פגישות, כל הבית בלגן!  
הגדולה עושה שיניים, צאו אתם לבילויים  
מה היה לפני יומיים? ערב חג? יום נישואים?  
פסיכיאטר? אין לי כוח, תנו לי להחליף חיתול  
אנשים כדי לשמוח? לא צריך כשיש חתול  
כדורים? מרשם שכחתי, הם גם ככה לא עוזרים  
את הבנות לפארק לקחתי, למי יש זמן לחברים?  
בת ארבע ובת שנתיים, הן רואות אותך כמו הר  
לך תסביר להן, לשתיים, איך כל יום אתה נשבר  
כוכבים מן השמיים תוריד לפה רק בשבילן  
אך לצאת לשעתיים? פתאום מול זה אתה קטן  
לפעמים פשוט ונוח לא לחשוב על עצמך  
לטיפול למי יש כוח? ילדים זה שמחה!  
אז למרות זאת אל תניח שכבר לא צריך ריפוי  
כי אם את עצמך תזניח  
לילדים כבר אין סיכוי...



## מרגיש / מאת שלי

הוא מרגיש

הוא מרגיש את הרוגע

הוא מרגיש את החיבור

הוא מרגיש את החיוך

הוא מרגיש את השינויים

הוא מרגיש

בדם שלי

בלב שלי

בחוזקות

בחולשות

בעוצמות שלי

הוא מרגיש

פשוט מרגיש

שהוא כל עולמי



זו הייתה תקופה כזאת, תקופת "הצעקות". הן כולן צעקו, צרחות מטורפות לא נפסקו לרגע במשך כל הלילות. לקראת הבוקר הכול תמיד חזר לקדמותו.

היא לא תצעק, זה לא יקרה לה, רק לא לה - היא חזקה...

הלילה זה תורה של בחורה צעירה שבצד השני ממנה ובאמצע הצרחות של הבחורה התחילו מוקדם. נשים מבוגרות גם צרחו תמיד, אבל צרחות של נשים מבוגרות תמיד הזכירו לה גניחות מרוב ייאוש וסבל בלתי נפסק. הבחורה הצעירה צרחה מכל הלב, מכל העומק של ראותיה, מהבטן. לקראת חצות הבחורה זחלה מהמיטה לרצפה, התיישבה בצד עם הגב שעון על הקיר, וצרחה. לידה ישבה אמה של הבחורה. זה נמשך עד הבוקר. בבוקר הרופאים לקחו אותה לחדר הניתוח. כמו כולן - צרחות עד בוקר וחדר הניתוח לאחר מכן. בערב הבחורה הצעירה כבר צחקה ואכלה פירות שאמה חתכה בשבילה.

אמה לא תבוא אליה, גם אף אחד אחר - היא הרחיקה את כולם. הבן האדם היחיד הכי קרוב אליה הפך לאויב הכי מסוכן שלה. רק שלא ידע איפה היא. כך זה טוב יותר, כך היא לא תישבר והיא לא תבכה. היא לקחה אחריות על הכל ועל החלטתה שלה. היא תסבול עד הסוף - זה העונש שלה...

והנה זה בא: התקפות של כאב נוראי, שדוקר פנימה, חודר את הבטן מלמטה למעלה ובחזרה. היא שתקה. "תצעקי, חמודה, תצעקי, יהיה לך יותר קל. אל תחזיקי בתוכך את הכאב." - האישה הנחמדה מהמיטה ממול התבוננה עליה ברחמנות רבה וההבנה. היא שתקה. היא למדה מהר: אם שמים את כפות הרגליים על הקיר וכשגל הכאב הבא מגיע לוחצים אותם חזק-חזק עליו - זה נותן כוח לסבול את הכאב בשקט. שום אנחה קטנה לא ברחה משפתיה עד הבוקר. היא נהיית חיוורת, יותר מזה - צבעו של העור שלה נהיה לבן, לבן נקי כמו הקירות הצבועים בחדרה. נשים בקושי זיהו אותה הבוקר, היא לא נרדמה לשנייה. כולן הרגישו את הכאב שלה. משום מה, אם מישהו צועק מכאב - מרחמים עליו אך גם מתעצבנים קצת על הרעש. כשבן אדם שותק - מרחמים הרבה יותר... הרופאים לא האמינו לה ולא לקחו אותה לחדר הניתוח, היא נשארה בחדר. האישה הנחמדה הסכימה לעזור לה להגיע לשירותים, היא בקושי הרימה את עצמה, תפסה את הקיר וידה של האישה הנחמדה ונלחמה עם גופה - בקושי היא לאט-לאט דחפה רגל ימין קדימה, נשענה על הקיר ונשמה עמוק... רגל שמאל - קיה... רגל ימין... האישה הנחמדה נשארה איתה עד הסוף, משם כבר לקחו אותה לחדר הניתוח בלי הכרה...

הלילה הסוער עבר, נשאר לה רק להבריא. היא עדיין הייתה שקטה מדיי, אך אחת לא ניסתה כבר לדבר איתה יותר, הן כולן הרגישו שהיא במצוקה וריחמו עליה מאד, אך לא יידעו איך אפשר לעזור כאן. בינתיים, כשאף אחד לא יודע - זה עוד אפשרי לחזור לחיים שלה הקודמים. זה עוד אפשרי להיות היא, כמו שהיא הייתה פעם, רק שאף אחד לא יידע.


כמה שעות לאחר הניתוח הגיעה אמא שלה. האם, כולה חיוורת עוד יותר ממנה ובוכה, אמרה בהלם: "האם זו האמת? האם הכל-הכל זו האמת?". "לא, אמא, הרי את לא מכירה את בתך? ... אך חלק זו כן האמת...". "למה צריך לחיות עכשיו?". - המחשבה עברה בראשה. היא הצליחה להרגיע את אמה בקצה הכוח האחרון שנשאר לה. מאז - היא לא קמה מהמיטה, היא לא אכלה, היא לא נלחמה ולא חייכה אף פעם, היא לא רצתה כלום. היא שמעה את אמה באה והולכת, ואמה בכתה בלילות - הרופאים אמרו שאין סיכוי, נשאר לה אולי חודש בקושי. היא לא נלחמת עם עצמה - היא לא רוצה ולא מנסה להמשיך לחיות - היא הורגת את עצמה.

היא הייתה בבועה משלה כבר חודש. נשים בחדר התחלפו פעמיים או שלוש, אפילו יותר - לא היה איכפת לה. התמונה שרדפה אחריה כמה חודשים האחרונים לפני בית חולים גם עזבה. כל חצי שעה בערך לפני בית חולים היא הייתה מדמיינת עם עיניים פקוחות את האקדח: שחור, מבריק, מושך את ידה. היא לוקחת אותו, בודקת את משקלו, מסובבת ביד, מרימה אותו, מקרבת לרקה ובום... אין כלום, היא משוחררת, חופשייה!... לאחר כמה שניות המציאות חוזרת עם כבדות לוחצת ובלתי נסבלת, אלה היו כל פעם רק כמה שניות של חופש מהמציאות. כמה דקות של שקט ונוגה בראשה, והמציאות תמיד הייתה הורסת את זה.

כרגע לא היו לה מחשבות בכלל. היא הייתה ריקה. משוחררת, זה מה שהיא רצתה - אך למה השחרור הגיע עם ריקנות מוחלטת ואינסופית?...

אמה באה, התיישרה במיטה, אמרה משהו, סיפרה לה והיא שכבה כרגיל בלי תגובה כלשהי - לא מקשיבה ולא שומעת שום מילה. תוצאות הבדיקה החמירו. מתי כבר הסוף? עוד מעט, היא עייפה לחכות לו, אבל היא מרגישה שהוא יבוא עוד מעט - הסוף שלה. סבלנות, זה ייגמר. אמה שמה משהו מתחת לכרית, נישקה אותה ועזבה.

בבוקר תמיד יש רגע קצר מאד ועדין מאד בין שינה לערות: אתה עוד לא התעוררת, אך אתה כבר לא בחלום. הרגע שכל בן אדם עוד לא נזכר מי הוא ומה שמו, ואיפה הוא נמצא - בן אדם שייך לעולם אחר ממציאות ונקי מכל המחשבות - הוא כמו דף ריק וחדש. עוד רגע - והבן אדם מקבל את ההכרה שלו חזרה והחיים שלו כבר נכתבו על הדף הריק...



היא עוד לא פקחה את עיניה, היד הרגישה משהו מתחת לכרית שלא היה שם קודם. היא הוציאה את הדבר הזה, פקחה עיניה והתבוננה בתמונה. פרח יפיפה בצבע ארגמן עמוק התבונן אליה חזרה. הצבע משך אותה. היא המשיכה להתבונן. דהליה מלכותי - השם נכתב מעל התמונה. "מאיפה אתה כאן?" - חלפה המחשבה. היא התרכזה ולאט לאט נזכרה שאמה הכניסה לה אתמול משהו מתחת לכרית לפני עזיבתה.

בל בוקר היא הייתה מגלה אותו מחדש, את הידיד הראשון שלה מאז שהיא איבדה את כולם, מאז שהיא התרחקה מאנשים. הפרח הקשיב למחשבות שלה, הציץ לה ללב, ולא היה צורך להסביר לו כלום, והדברים לא היו צריכים להיאמר בקול רם - הפרח היה תופס את המחשבות מיד, והיה קל ונוח לדבר איתו בלי מילים. הוא ידע את הכאב שלה עד הסוף, והוא ניסה לקחת אותו ממנה, קצת פה וקצת שם, והכאב היה פוחת בזמן ההתבוננות שלהם אחת אל השני...

בוקר אחד היא הסתכלה על הפרח והוא חיך אליה, עם מגוון הצבעים משחור לאדום כהה... והיא חייכה בחזרה, חיך קטן, שאי אפשר לראות, חיך קצר מאד, שפתיה התקשו לקיים את הפעולה הבלתי רגילה עליהן, אך זה היה חיך - אין ספק. "מה זה, אמא?" - אמה שוב ישבה על המיטה: "אני קניתי שתיל קטן, חשבתי שתעזרי לי לגדל אותו... נוכל ביחד לראות האם הוא באמת כה יפה כמו בתמונה... מה את אומרת?..."

כעבור שבוע היא הצליחה להרים את עצמה מהמיטה, בעדינות התחילה ללמוד ללכת מחדש. לאכול עדיין היה קשה לה, אבל זה יעבור. רק להגיע למצב שתוכל לראות את ההתפתחות של הידיד היחיד והקרוב שלה - הפרח...

כעבור שבועיים היא הכריחה את עצמה לצעוד במדרגות של בית חולים, כמה צעדים למעלה - ובחזרה... לאט-לאט למרות הדמעות. היא לא בכתה - זה היו דמעות של ייאוש, קושי בלנהל את גופה ולהזיז אותו מהמקום. דמעות יצאו מהעניים למרות שהיא אסרה עליהן לצאת. היא אסרה על עצמה להיות חלשה - היא חזקה למען הפרח. והיא שרדה. היא לא נתנה לעצמה להישבר, היא לא נתנה לעצמה שום מנוחה - היא הייתה מאד קשוחה כלפי עצמה ולא עזבה אפילו לשנייה את הדהליה, - הפרח שזכה לישון כל אותם לילות מתחת לכרית.

כעבור חודש אבא הרים אותה על הידיים - כמה שנים כבר הוא לא עשה את זה? כשהיא הייתה בת 5? אולי 4 אפילו? ועכשיו, חמש עשרה שנה לאחר מכן היא שוב על ידיו. חלשה וקלה, אפילו יותר קלה מאז, כשהיא הייתה בת 4...

עברו כמה חודשים והיא ישבה ליד הדהליה המלכותי שגדלה בחצר הבית מתחת לחלון - היא אהבה לשבת על האדמה ככה פשוט ולדבר לפרח. לפעמים היה נראה שהוא עונה לה. הפרח צמח ענק עם פרחים עשירים וגדולים מהרגיל. אמה יצאה לקרוא לה לשתות תה. "אמא" - היא חיבקה אותה - "הפרח... הוא הרבה יותר יפה מהתמונה..."

בכנסייה הקטנה, שחבוייה ביער הפארק, רחוק מכל העולם של העיר היא השתחררה בפעם הראשונה. היא הייתה שם לבד בוכה מכל הלב, כה חזק כמו שבוכים אולי רק תינוקות. הדמעות הרטיבו את פניה ובגדיה, אך לא הפסיקו לרדת. כמה שעות היא בכתה וביקשה שיסלחו לה, שהיא תסלח - הבת שנולדה לה בבית החולים אז, הבת שנפטרה בתוכה לפני ראייתה את אור העולם, המבט המת והריק של הבת שלה מול עיניה... היא רצתה גם לסלוח לעצמה, אך לא הייתה מסוגלת, ובכתה שוב ושוב. כשהיא נרדמה - זו הייתה הפעם הראשונה בשנתיים האחרונות שהיא ישנה שינה אמיתית, עמוקה ובריאה, וחיה...



## טקסט מאת שלי

אלך איתך

תמיד

אמצא את השלווה בך

דרך

עיניים עייפות וטובות

שראו מטוב ומפחות

אך איתך

החיים שלי נושמים

נושמים את האור

של הזריחה

נושמים

את יופי התהילה

ומחר כשיהיה

יום חדש

ואיתך אסתכל על המרחק

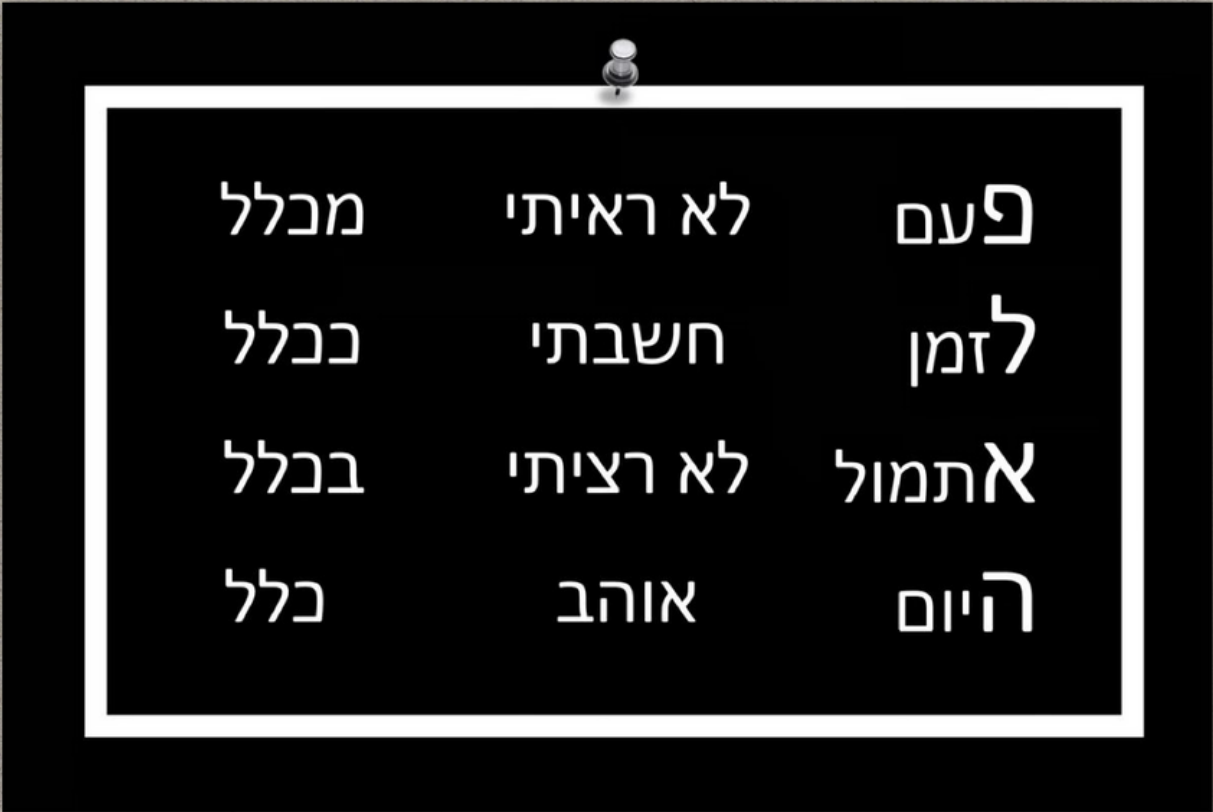
אדע

שזכיתי

לומר תודה, תודה עליך

ילד יפה שלי





פעם  
לזמן  
אתמול  
היום

לא ראיתי  
חשבתי  
לא רציתי  
אוהב

מכלל  
ככלל  
בכלל  
כלל

## פורטרט עצמי:

### לבד / מאת חוה



היות אשה בודדת

הנו - היות לבד,

לחיות כל רגע, את כלו - לבד.

רק את עצבונך חולקת עמך,

עצבון חלומותיך,

שוב אין אדם חולק.

לחוש איך לילה רד - ואת לבד...

חיה - אך רק בזכות עצמך.

שוב אינה קימת ההענקה,

שהרי אין למי

### את עם עצמך!

התמזגות עם הטבע,

החיצוני - המפשט והפרימיטיבי -

יופיו, לובש הוא כעטרה, כאלו

מציגו בפני וכאמר:

בואי אלי -

ואז כבחבלי קסם נמשכת את-

לא במודע... כאלו אינך יכולה אפלו

להתנגד לו.

כחו לא תדעי... קולות קוראים לך,

ואת אינך חשה אפלו איך נכנסת את

לאותם אלה שבזכותם ובכחם להעלותך

מעלה - מעלה -





## אני והבת שלי.

צוחקות ומתגלגלות יחד לפני שינה, מקשקשות, אחרי שקראנו סיפורים.

אני: אני כל כך שמחה שיש לי אותך, ילדה שלי! כל כך רציתי שתהיי לי - והנה, את שלי!  
פתאום היא עונה לי: (בת 6)

אני לא שלך אמא...

אני: מה? איך זה?

היא: לא באמת שלך.. עכשיו את אוהבת אותי ואז את לא אוהבת אותי...

אני: חיים שלי את, אני תמיד אוהבת אותך, גם כשאני כועסת!

היא: כן, כן, אמא, אבל כשאני בשקט ושלווה ואת פתאום צועקת עליי זה מפחיד אותי...  
זה לא נעים לי... אני לא מרגישה שאת אוהבת אותי כלל וכלל... וכל מה שאני רוצה  
באמת זה שקט ושלווה...

אני: זה באמת קשה, מסכנה שלי... את יודעת שאמא חולה... ושבתקופות מסוימות  
לאמא אין סבלנות ואמא מאד מאד סובלת מ... "כאב" שבתוכה וזה ממש ממש לא כי  
את לא בסדר.

היא: אז אמא, במקום לצעוק עלי תצעקי על הכאב שלך הפנימי הזה!

אני: רעיון לא רע... אבל, אני לא תמיד מבינה שאני צועקת בזמן ההתקפים... לפעמים  
לאחר שצעקתי אני כועסת על עצמי ומרגישה רע שצעקתי עליך, אך תמיד בדיעבד...  
אולי נמצא דרך ביחד איך לזהות ולתת לי להבין שאני צועקת עליך בלי סיבה?

היא: אמא, תצעקי עליי עכשיו כאילו זה בהתקף

אני: אאאאא, ררררררר!!!

היא: אמא, רגע, אני רוצה להגיד לך משהו

אני: מה?

היא: זה הכאב! תצעקי על הכאב!

אני: חכמה שכמותך! (אני צוחקת) אז ננסה את זה בזמן אם וכשתגיע התקופה הרעה  
הבאה של אמא?

היא: כן!

ואני בליבי מתפללת:

אלוהים, היקום, וכל כוחות האל שקיימים: בבקשה... מכל מעמקי הלב והנשמה! לא  
ביקשתי אף פעם ולא אבקש שוב... דבר שבכל העולם הכי הכי חשוב! תנו לי מספיק  
כוחות נפשיים, מספיק הבנה ורוגע בזמנים ה"עקומים" שלי, מספיק בכדי לשמור על  
השקט והשלווה בשביל הילדה הקטנה "הגדולה" שלי שכל כך זקוקה וצמאה להם...

אמן.

## טקסט מאת אילנה

"עם כל הקשיים שאני עוברת בחיים, הילדה היא הרוגע שלי. היא האושר שלי, המשמעות שלי, הסיבה שנותנת לי כוח לקום."

השירות של ציפור הנפש משמעותי עבורי. לא מוותרים לי ועליי... וזה מאוד עוזר. היו פעמים שהמדריכות שליוו אותי יד ביד לכל העניינים הבירוקרטיים וזה נותן לי המון כוח להתמודד.



## Within Temptation - Paradise

"There's no sense, the fire burns  
When wisdom fails, it changes all  
The wheel embodies all that keeps on turning  
Blood red skies, I feel so cold  
No innocence, we play our roll  
The wheel embodies all, where are we going?  
All in all, you'd expect the wise to be wiser, fallen from grace and  
All and all I guess we should've known better 'cause

What about us? Isn't it enough?  
No, we're not in paradise  
This is who we are, this is what we've got  
No, it's not our paradise  
But it's all we want, and it's all that we're fighting for  
Though it's not paradise  
You and us, or I and them

There comes a time to take a stand  
The wheel is watching all, it keeps on burning  
The venom works, it's like a curse  
A Trojan horse, when will we learn?  
The wheel embodies all that keeps returning  
All in all, you'd expect the wise to be wiser, fallen from grace and  
All and all I guess we should've known better 'cause  
No, we're not in paradise"



תמיד התחושה ששום דבר לא מספיק טוב לאחרים, שצריך להבין שככה אנחנו והאם זה מספיק? האם אפשר להשתנות ?  
לדעתי תמיד אפשר לנסות לשפר ולהתפתח השיר הזה כל כך מזכיר לי שאי אפשר להסתמך על גן עדן, והאם אנחנו שם אז למה כל הקשיים? כדי שנלמד איך להתגבר? האם קיבלנו את מה שביקשנו? את המכשולים כדי להתגבר ולהתעצם כדי לדעת מי אנחנו ? להזכיר לנו שיש עבר ושאפשר להתגבר?  
החיים קשים או החיים שלנו תותים, הכל תלוי במאזניים שאנחנו מחזיקים.  
הבחירה שלנו ואנו צריכים למצוא את הדרך להתמודד איתה ולהשלים עם הבחירות שקיבלנו גם אם הן לא הכי טובות ולדעת איפה לבקש עזרה.



**בשקט / מאת שלי**

אשב בשקט

אעביר אליו מבט

אסתכל על יופיו

ישן ומתערסל רגוע וכה שליו.

לא חווה את המלחמה

שאמא שלו הייתה בה.

אשב בשקט

ואזיל דמעות, בשקט.

בשקט.

בשקט.

אני לוחשת. שואלת. בשקט.

כמה זמן,

אתה תהיה פה שקט?

והאם צריך להישמר

מפניך - שקט שכמותך!

## קלרה / מאת נסיה

שוב קלרה עמדה באמצע אותו הכביש מאספלט. עננים אפורים כיסו את השמיים - לא היה כתם אחד קטן שיאפשר לראות את צבעם הכחול והעמוק. והאפר התפשט למטה על כל דבר ודבר: הכביש היה אפור, העצים לצידו היו אפורים, צבעם של הבניינים דהה לשחור ואפור בגווניו. היא הסתכלה לצדדים: שום רמז לחיים במקום הזה, שום תזוזה כלשהי בסביבה, רק הרוח לעיתים לחש בעלים של העצים. הבניינים נהרסו עם הזמן. החלונות אינם: אין זכוכיות שבזכותן תמיד יש את המשחק של האור בין עולם הטבע לעולם של בני אדם, שמקשר בין העולמות הללו ומכניס בהם חיים. חלונות - הם העיניים של בניין, אך סביב קלרה עמדו רק עיוורים... הפחד בלתי מוסבר התחיל לעלות בה. היא התחילה לבחון עם העיניים את האזור שנעמדה בו ברצון עמוק למצוא לפחות איזו חיה בכדי לא להיות לבד, לא להרגיש את בדידות המפחידה, אך לשווא. פתאום, בקצה האוזן היא הבחינה באיזה רעש מובדל מהלחשים של עלי העצים. היא הסתכלה לכיוון ההוא. באמצע הכביש מרחוק, לעיתים נוגע באספלט ושוב עולה לאוויר, רקד ריקוד משלו עיתון שחור-לבן. הוא התקרב, מהצד היה נראה שהעיתון יודע לאן מועדות פניו ומבין לאן הוא ממהר. קלרה קפאה במקום. היא עקבה עם עיניה אחרי ריקודו ההיפנוטי של העיתון עד שהוא הגיע אליה... קלרה התעוררה.



"אהוב שלי, אני שוב חלמתי את החלום הזה המוזר... הוא רודף אותי!... אני לא יודעת מה לעשות כבר... - קלרה הודיעה לבעלה.

"מותק, את לוקחת אותו יותר מדי ללבך" - בעלה עמד במטבח עם הגב לקלרה. כולו מרוכז בהכנת ארוחת הבוקר של שניהם, מפזר את הרוגע והנעימות שלו לכול הסביבה. קלרה נרגעה טיפה והמציאות של בעלה התחילה להרוס להפיג את ההלם של סיוטה ששלט במוחה לפני כמה רגעים. קלרה מאד אהבה לראות בעלה מכין אוכל, זה תמיד הרגיע אותה: גבו הרחב והשרירי היה תופס את רוב המקום, אי אפשר היה לראות כלום, חוץ מהגב הזה, נע מעט מימין לשמאל, אחורה-קדימה, למעלה-למטה... הגוף שלו חי חיים משלו, ברגע שבעלה היה מרוכז בהכנת אוכל. הוא היה תמיד שורק איזה שיר לעצמו, לא ממהר, נהנה מכול רגע ומכול פעולה שהתבצע מאחורי הגב הענק והמושך הזה. קלרה קמה מהכיסא והתקרבה לבעלה. היא נגע בקצה האצבעות בגבו, ליטפה בעדינות את כתפיו והמשיכה עם הציפורניים למטה. הוא פנה אליה, התקרב ונישק אותה עמוק. לרגע הם קפאו בנשיקה, שתו אותה עד הסוף, שפתיהם נפרדו ושניהם פקחו עיניים. המבטים שלהם נפגשו בנשיקה משלהם, המטבח התמלא באהבה...

"אהובתי, אם תמשיכי כך, נצטרך לאכול חביתה שרופה" - הוא חייך אליה. "למה? למה אתה הורס את הקטע הרומנטי, יא מגעיל" - היא חייכה אליו חזרה בקול נמוך וצרוד מתשוקה. הוא חייב אותה והרים, השיב על השיש ולחש שנייה לפני נשיקה הבאה: "אני אסתפק בך לארוחת הבוקר".

הטלפון צלצל, כרגיל לא בזמן... "את חייבת לענות?" - בקול המסכן הוא פנה אליה. "כן, נשמה, אני כירורגית, שכחת? ככה זה להיות נשוי לרופאה!" - והיא הושיטה ידה לכיוון הצלצול. אצל קלרה הטלפון תמיד היה בהישג היד. היא הייתה כירורגית נחשבת ומובילה בתחום, וכל מקרה מסובך או אבוד דרש ההתייעצות איתה. היא הסתכלה על המסך: "אימא" - "אני אחזור אליה!" - והיא זרקה את הטלפון וכרכה את רגליה מסביב לאגן של בעלה, קירבה אותו אליה, והורידה את חולצתה. בעלה התרחק קצת, הסתכל אליה מהצד: "לפחות יש לרופאה שלי גוף מדהים!" - והוא משך ממנה את התחתון...



"כדאי לי לחזור לאימא, זה מוזר שהיא התקשרה בשעה כזו" - הם כבר ישבו בסלון עם ארוחת הבוקר שבעלה הכין מחדש - "אולי קרה משהו?"

"מה היה יכול לקרות כבר? אולי לפיצי המכוערת חזר השלשול?" - והם צחקו. פיצי - זו כלבה של אמה של קלרה, שניהם לא אהבו אותה. זאת הייתה כלבה מסוג 'תיק אופנתי' של נשים אריסטוקרטיות מפונקות. פעם אמה התאשפזה בבית חולים והם הצטרפו לטפל בכלבה: פיצי לא ישבה במקום לשנייה, היא התרוצצה בכול הדירה, הפילה את כול מה שהיה אפשר להפיל ושברה את הכול מה שהיה אפשר לשבור. פיצי דרשה תשומת לב במשך כול היממה, וזה היה מאד מעייף.

"יואו, עייפתי להסביר לאימא שאני לא וטרינרית, שאני מטפלת אך ורק באנשים!"  
"נו ברור! הרי פיצי היא לא סתם כלבה: יש לה אופי של בנאדם, תאמיני לי!" - וצחוק התגלגל בפעם השנייה.



קלרה חזרה מעבודה מאוחר, בעלה חיכה בסלון. היא נכנסה לחדר והוא מיד הבין שקרה משהו. בלי לשאול הוא קם, התקרב אליה, הרים את הפנים שלה להציץ לעיניה בכדי לוודא שהוא צודק, וחיבק אותה חזק, אך בעדינות. היא התחילה לבכות. היא בכתה הרבה בלי לעצור, הוא לא עזב אותה לשנייה. כשגל הבכי עבר, הוא הרים אותה על הידיים והביא אותה לספה בסלון, מזג לה מים וליטף את שערה. היא התבוננה על הקיר שמולה:

"סבא שלי נפטר... אימא התקשרה הבוקר כי מצבו התדרדר, ואני לא ענית... אני שונאת את עצמי"

"די, מותק, את גם ככה לא היית יכולה לעזור לו, זה היה עניין של הזמן מתי זה יקרה...  
הרי את הרופאה כאן ואמורה לדעת את זה יותר ממני"  
"כן, כן, אתה צודק, אני פשוט לא ציפיתי שזה יקרה כל כך מהר"  
"למוות תמיד לא מצפים, הוא בא בלי שמזמינים אותו" - היא חייכה חיוך עצוב. איזה  
מזל שיש לה גבר הכי טוב והכי מבין בעולם.  
"נשמה, אני נוסעת עם אימא לכפר שלו מחר בבוקר"  
"אז תוכלי גם לראות שהסיוט שלך לא אמיתי, סוף-כל-סוף. אולי הוא יפסיק לרדוף  
אחריך. כמה זמן כבר לא ביקרת שם, אה? ... שנים!"  
"צודק, זה הזמן להגיד לו ביי-ביי סופי, חשבתי שאתה לא מקשיב לי בכלל כשהייתי  
מספרת לך עליו!"  
"תקשיבי, את - הדבר הכי חשוב לי בחיים, ואני תמיד מקשיב לך... חוץ מפיצי אולי" -  
היא צחקקה - "וזה כיף שאני עדיין מצליח להצחיק אותך אפילו אם רע לך"  
"דרך אגב, מחר אמורים להגיע תוצאות המעבדה שלנו, תצטרך לקבל אותן ולפענח צופן  
הרפואי..."  
"אז מחר נדע אם אנחנו הורים כבר?"  
"כן, אבא'לה" - הם חייכו חיוך מיוחד וסודי אחד לשנייה. - "בואו לישון, אני עייפה מוות  
ומחר יש לי עוד נסיעה ארוכה על הבוקר ויום קשה"  
"תהיי חזקה, מותק, אני מאמין בך"



הן יצאו לדרך: קלרה ואמה. די מהר קלרה נרדמה: הן בכו שוב עם אימה לפני כן ולא  
דיברו ברכב בכלל. הכאב שלהן היה משותף ונמצא ברכב איתן כנוסע השלישי: האוויר  
היה כבד בגללו, שתיהן הרגישו אותו עם כל תאי עורן והרגשה הזאת יחדה אותן ולא היה  
צורך להגיד כלום. אמה נהגה, וקלרה סגרה את עיניה לשנייה, רק לשנייה וכשהיא פקחה  
אותן היא הרגישה שהרכב כבר לא נע. קלרה שפשפה את עיניה והתרוממה על הכיסא.  
מוזר, הכול היה אפור בסביבה, כאילו מישהו שיחק עם הכפתור 'צבע' בטלוויזיה וצבעים  
כמעט נעלמו. אמה לא הייתה ברכב, כנראה היא לא רצתה להעיר אותה ועזבה בשקט.  
קלרה פתחה את הדלת ונבהלה. שקט מוחלט פגע בה באוזניים. גל הרוח הגיע והיא  
נרגעה קצת כששמעה את הלחש של עצים. היא יצאה מהרכב. המשיכה קצת וקפאה  
במקום. ההרגשה לא נעימה זחלה לה לנשמה, קלרה הרגישה איך האברים הפנימיים  
שלה מתכווצים. משהו רע מאד הציק לה בתום מוחה. זה מהסיוט שלה! אותו האור  
ואותם הצבעים. היא הסתכלה לצדדים - אותם הבניינים ההרוסים, עיוורים, עם חורים  
שחורים והריקים במקום 'עיניים'. קלרה העבירה את מבטה קדימה - והינה העיתון! -

היא הושיטה את ידה ותפסה אותו. הסיוט היה נגמר בזה, אבל קלרה לא ישנה, היא ידעה את זה בוודאות. היא התבוננה אל העיתון: התמונות והכתב היו מטושטשים ורק שתי מילים בערו מול עיניה של קלרה "לכי הביתה!". היא הרימה מבטה והסתכלה לכיוון הבית של סבא. בכניסתו עמדו אמה וסבה.

"סבא? .. סבא, אתה לא מת? .. סבא? .. אתה עומד? .. אימא, מה קורה כאן?"  
"בואי, ילדונת, כנסי לבפנים..."

בעלה חזר הביתה מוקדם יחסית. הוא הוציא את המכתב, אך רצה לשחק משחק המתנה עם עצמו והשאיר אותו במקום הכי גלוי מכל פינת הבית. הוא התקלח, הלך למטבח והכין סנדוויץ' עם קציצות, לקח בירה מהמקרר, עבר לסלון, התמקם בספה ופתח את הבירה. הוא הסתכל על המכתב: נייר לבן בער לו בעיניים, תוך שנייה הוא שכח על ארוחת הערב שהכין לעצמו ותפס את המכתב. ידיו לא צייתו לו - זו הפעם הראשונה שהרגש השפיע עליו כה חזק. הוא הניח את המכתב בחזרה על השולחן, לקח נשימה עמוקה. עוד אחת... איפה קלרה? איך הוא היה רוצה לחלוק את הרגע הזה איתה... לאחר שהוא נרגע קצת, הוא הרים את המעטפה שוב, סיבב אותה בידיו כאילו בודק שידיזו מצייתות לו מספיק טוב בכדי להמשיך, ופתח את המכתב עם תנועת יד קלה. בפנים היו כמה דפים: דף אחד של הסברים ועוד כמה דפים עם תוצאות עצמן. בעלה דפדף בהם קצת בלי הבנה כלשהי ועבר לדף הראשון.

"תודה לאל! היא בהריון! יהיה לנו ילד! או ילדה... נהיה משפחה-משפחה" - הוא צחק לעצמו כמו תינוק, הרגשת השחרור אינסופית הציפה אותו, דמעות שמחה יצאו מעיניו. עוד שנייה והוא קפץ, מצא את הטלפון וחייג לקלרה. להפתעתו אף אחד לא ענה. הוא ניסה שוב, ושוב, ושוב... דאגה קטנה נגעה בליבו. פתאום מישהו ענה בצד השני:  
"הלו, אפשר את קלרה, בבקשה?" - הוא דמיין איך הוא הולך להגיד לה את החדשות וחייך.

"מי זה שואל?"

"בעלה, היא עסוקה כרגע?"

"אתה יכול להגיע לבית החולים X עכשיו?"

"למה? היא מסרה עוד משהו?"

"אדוני, אתה יכול להגיע לכאן בקרוב?" - משהו לא מסתדר כאן, למה להגיע - הסכמנו שאני לא בא...

"אני יכול לדבר עם אשתי, בבקשה?"

"אני מצטער, אדוני, אתה חייב להגיע."



"תסביר לי, למה אני חייב להגיע לבית החולים רק בשביל לדבר עם אשתי? אולי תמסור פשוט את הטלפון שלה לידיה והיא תסביר לי מה קורה שם?... " - הוא התחיל להתעצבן על האיש בצד השני של הקו.

"אדוני, אני מאד מצטער, אבל אשתך לא יכולה לענות..."

"אז תגיד לה שתחזור אליי כשתתחרר, מה העניין? מה שמך, בבקשה?"

"אדוני, אתה לא משאיר לי שום ברירה... לפני חצי שעה התרחשה תאונת הדרכים.

אתה חייב להגיע לבית החולים..."

"תאונת דרכים?... היא עוזרת לרופאים בבית החולים? לחוץ אצלכם? אז תגיד לה

שכשתהיה לה הפסקה שתחזור אליי, אני מצטער שהלחצתי אותך קודם..."

"לא, אדוני, אתה חייב להגיע, היא הייתה ברכב עם אמה, הן היו בתאונה..." "אדוני?

אתה איתי?"

"לא יכול להיות... ה-י-א-ה-י-י-ת-ה בתאונה?... " - הוא חזר על המילים באיטיות,

מנסה להבין מה הן אומרות, מנסה לעכל אותן - "תגיד, איפה היא?... תן לי אותה,

בבקשה, תן לי אותה לשנייה, אני חייב לשמוע קולה, אני חייב לשמוע, רק לשנייה, אני

אעשה כל מה שתגיד, אני תכף יוצא לדרך, רק תן לי לשמוע אותה קודם, רק לשנייה..."

"אדוני... אני מאד מצטער להודיע לך שאשתך נפתרה במקום, היא ישנה ברכב ולא

התעוררה... הרופאים אומרים שהיא לא הרגישה כלום... אני מאד מצטער, אדוני. תגיע

אלינו, אנחנו נמסור לך את הפרטים על התאונה. אנחנו מחכים לך..."

העולם נפל. תקווה - כמו קש צר וחלש שהחזיק אותו במציאות עד כה - נשברה. גל של

ייאוש ופחד מקפיא תפס את וגרונו. קור מזיע דקר את ליבו ומילא את גופו. כל החושים

התרכזו באוויר שבקושי ואיטיות התחיל להידחף לראותו והוא יצליח סוף-סוף להכניס

אותו פנימה. הלם ואי אמונה בדבר הנאמר נכנסו עם האוויר.

בעלה עמד עם שפופרת הטלפון בידו והקשיב לצפירות: עשר, עשרים, שלושים... "אבל

היא בהריון..." - אמר הוא לריקנות.



The page is decorated with delicate illustrations of lavender flowers and stems, scattered across the corners and sides. The flowers are small and purple, with green stems and leaves. The background is a light, textured paper.

## בשמחות / מאת שלי

בשמחות שלי אני רואה עולם מתוקן.  
בשמחות שלי הנני משלימה עם העבר.  
בשמחות שלי שום דבר לא מאוחר.  
בשמחות שלי אני מקרבת אותך אליי.  
בשמחות שלי אני מפחדת  
שאולי הגורל אינו אכזר.  
בשמחות שלי אני אוהבת אותך יותר  
מכל דבר.

בשמחות שלי

בשמחות שלי

בשמחות שלי

בשמחות שלי

אני שואלת.

האם ואפשר?

ואת משיבה - תניחי למחשבות,

גם בעצב מותר להיות.



חברת שלו היא חברה ותיקה ומשפחתית, המתמחה בתחומי שיקום, ייעוץ וטיפול, לאנשים המתמודדים עם מוגבלות ומשברי חיים. החברה מספקת שירותים בכל רחבי הארץ.

בכל שירות צוות מקצועי ומגוון, המסייע ומלווה את האדם להציב לעצמו יעדים לשיפור מצבו בתחומי חיים שונים ובהשגת מטרותיו. כל זאת, תוך שיפור איכות חיו ותחושת הרווחה האישית והמשפחתית. שירותי החברה ניתנים במימון ובפיקוח של משרדי ממשלה וגופים ציבוריים שונים.

**טלפון מרכז ציפור הנפש: 15-99-502120**

הנהלת המרכז - שלוחה 1

שרון - שלוחה 2

תל אביב והמרכז - שלוחה 3

שפלה - שלוחה 4

ירושלים - שלוחה 5

אשדוד - שלוחה 6

חדרה והסביבה - שלוחה 7

צפון - שלוחה 8

באר שבע - שלוחה 9

**[WWW.soulbird.co.il](http://WWW.soulbird.co.il)**

רחוב המלאכה 21, פארק אפק ראש העין, 480157

טל': 03-9389447

**[www.slavpro.co.il](http://www.slavpro.co.il)**

פקס: 03-9011000

