



חברות

רוח יוצרת בריאות

הצעת חברות

לדפואה שלמה גליון 1001 | כסלו תשנ"ח | דצמבר 2017 | עורך: אשר קרוג



עומק החברות | רחל אטון

להיות בריא, להרגיש טוב – זהו מצב שכולנו רוצים בו, משאלה שכולנו מייחלים אליה. אפילו מרגישים שזה משהו פשוט ובסיסי שמגיע לנו. והנה, אנו מוצאים את עצמנו כאן, במרכז הרפואי, חלשים, כואבים ודואגים במציאות שנכפתה עלינו, שבה המובן מאליו כבר אינו מובן והשגרה המשעממת היא מצרך מבוקש.

זה נכון עבור כולנו, גם אם אני חלק מהצוות המטפל כאן במחלקה, או בן משפחה שמחכה לבשורה טובה שתגיע מכיוון חדרי הלידה. בין אם אני כאן לכמה שעות, לכמה ימים, נכנס ויוצא לסירוגין במשך כמה חודשים או מרגישה כבר אחת מדיירי המקום. כולנו כאן נפגשים עם הפלא הזה ששמו חיים. כולנו חווים בגופינו, במחשבותינו ובחושינו את ההווה המסתורית הזו של היות האדם בריא ומבקש חיים.

לעיתים, עוצמת הידיעה וגודל החוויה הזו של שבריריות הפלא, יוצרים בנו טלטלה חזקה כל כך שגורמת לנו להסיט את המבט ולא לחשוב ולהרגיש, אלא רק לעשות, לפעול כרובוט ולתפקד. בנוסף לכך, ההתמודדות הקשה עם כאבי גוף רציניים סוחפת אותנו, מבלי משים, למצב כזה בו הכאב הוא כל התמונה כולה. המחלה מגדירה את זהותנו ואין משהו אחר המוקרן על מסך חיינו. לכאורה, זו בחירה הגיונית, המאפשרת מילוי משימות סדר היום. אך רק לכאורה. לאורך זמן, אנו מגלים שהבחירה הזו, של הפניית המבט ושל התפקוד הטכני יוצרת בתוכנו משהו מחליש ואנחנו משועממים, עייפים, כועסים ומרגישים מנותקים מעצמנו, מהסביבה שלנו ומתחושות של כוח ואופטימיות.

אז בדיוק למקום הזה "הצעת החברות" שלנו נכנסת-

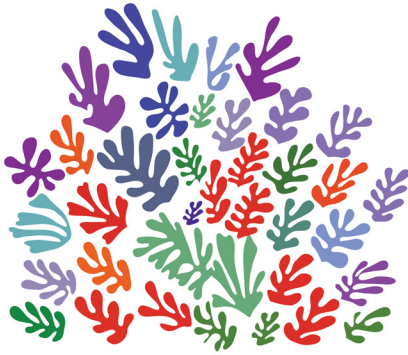
ראשית, כדי להזכיר לנו שאנו לא לבד. שמי שיושב כאן לידנו בתור לרופא, מי ששוכבת לידו במיטה, אלה שבאו לבקר או מי שמטפל בי, הוא אדם כמוני שמבקש שמחה, אישה שמייחלת לשקט, אנשים שרוצים בטוב.

שנית, כדי לומר לנו כאן ולהזכיר: שכולנו בעצם בריאים-ככה, כמו שאנחנו. גם אם הגוף שלנו חלש וכואב, גם כשאנו חולים, יש בתוך כל אחד ואחת מאיתנו גרעין חי ובריא שהוא נכון ומאיר, חקוק לתשומת הלב העדינה שלנו.

אנו מזמינים אותך לשים לב יחד איתנו ולשאול: מהו הדבר שגורם לנו לחייך? מהי החוויה שנוסכת בנו תקווה? מהו הכפתור הזה שכשאנו לוחצים עליו יש לנו קצת יותר כוח לחשב מסלול מחדש, או להמשיך לטפס במעלה ההר ביתר מרץ. מי מעניין אותנו? מה מחזק אותנו?

נטייל ביחד במרחבים של יצירה ונשימה, נפגוש אנשים ומילים מעוררות השראה ונלמד שאנו יכולים להתחדש, לטפח עין סקרנית ולשמור למרות הכל על לב פתוח. אנו כאן כדי להישאר, אנו כאן כדי לרוץ ביחד למרחקים ארוכים.

אונרי מאטיס כמו ילד



אונרי מאטיס | dreamstime

נראה בעבודות הללו שהוא נהנה ממש בזמן עשייתם ושמח בשעת יצירתם. מאטיס גילה עולם אומנותי חדש ותכנן לחקור אותו עד קצה עומקו. למרות שלא הגדיר את עצמו אדם דתי, מטיס חשב שכדי ליצור צריך להיות באיזה שהיא עמדה של תפילה - במובנה הרחב.

על עבודתו בסוף חייו אמר מאטיס כי "אמן לעולם לא יוכל להיות אסיר של עצמו, אסיר של סגנון או של כבוד או הצלחה", ובעזרת גזרי הנייר הוא הוציא את עצמו לחופשי. הוא האמין באמת ובתמים שהאומנות יכולה לרפא אותו.

הכינו יצירה של גזרי נייר בהשראת מאטיס. צלמו את התוצאות, והעלו לדף הפייסבוק "חברות"!

היצירה הנבחרת תזכה את היוצר בשייק בריאות

עבודותיו של האמן אונרי מאטיס הן השראה של יצירה ומראה כי אפילו אם אדם חולה עליו להמשיך ליצור בתוך המגבלות החדשות.

בשנותיו האחרונות לחייו אונרי מאטיס (1869-1954), אחד מהציירים המוערכים בעולם, כמעט ויתר לחלוטין על ציור בעקבות מחלת הסרטן. מקובל לחשוב שלגזור גזרי נייר היא פעולה אמנותית פשוטה ושייכת לילדים קטנים בלבד, אך מאטיס לקח את האומנות היחידה שהיה מסוגל לבצע באותם ימים והרים אותה לרמה של זיוק ואסתטיקה שאין דומה לו בעולם. בראיון אינטימי השווה מאטיס את מלאכת גזירת הנייר לטיסה באוויר. ואכן הציורים שלו מתקופה זו של חייו עוברים לדרך אומנותית מיוחדת במינה.

גם סיפור תחילת דרכו כאמן התחילה בבית חולים. מאטיס התנסה לראשונה בציור כשנפצע בצרפת בתאונת דרכים. באותם ימים היה במסלול לקריירת עורך דין מצליח, ובימי ההחלמה מהתאונה התחיל לצייר בכדי להעביר את הזמן.

גזרי הנייר של מטיס ענקיים בגודלם, ועוסקים במוטיבים דומים למוטיבים שהופיעו בציוריו המוקדמים יותר, כשעוד היה מסוגל להחזיק מברשת. חופש, שחיניים בבריכה, שמחה וחיים ממלאים את קירותיו של מאטיס החולה. גחר ומדביק, גחר ומהדק בסיכות ונעצים לקיר סביב מיטתו. האטבים הללו היו לדעתו חלק בלתי נפרד מהיצירה.

על קוצו של יוד | טלי אשר

משפחתי יוצאת לטיולים רבים. האישי שלי אחראי על בחירת היעד, על הניווט ועל איתור מקומות לינה. בנותי אחראיות על האריזה, על פסקול מוסיקלי ועל בחירת משחקים. אני מארגנת תיק תרופות. משחות נגד עקיצות, כדורים נגד אלרגיה, פלסטרים וגזות סטריליות.

אחת החוויות המעניינות היא כשמתרחש דבר-מה שמצריך בדיוק את אחד הדברים האזוטריים שהשחלתי לתיק התרופות, בדרך כלל בדקה התשעים. מין רעיון שהבזיק במוחי רגע לפני שיצאנו את ביתנו, שאולי, דווקא הפעם, מישהו ייכווה בשעת הבישול. משחה נגד כוויות מצטרפת אלינו לטיול, אם כך. במרבית הטיולים, כבאורח פלא, תכולתו של תיק התרופות משרתת את מי באים איתנו לטיול; חברים או מטיילים שפגשנו בדרך. מיני מרקחות וחבישות נשלפות עבורם, הנה, בבקשה, קחו. במקרה הכינונו מראש...

בניגוד למטיילים אלה, המודים לנו מקרב לב על כך שהגחנו בזמן הנכון עם הציוד המתאים, דווקא תחלואינו ופציעותינו שלנו הם בדיוק הדברים להם לא התכוננו... חתך עמוק ברגל הלועג לתיק התרופות שלי ובז לנסינותי הכושלים לרפא הכל ומיד, התייבשות פתאומית, כאב בטן עז; דברים שבינם לבין פלסטר או יוד אין ולא כלום. או אז, בשעת חולי בלתי צפוי או פציעה לא קרואה, אני נדרשת להיות בעצמי מרפא ומזור. להניח בצד את ההפתעה, להשליך את רגשות האשם על כך שבדיוק את מה שנחוץ לא הבאתי, להשקיט את הבהלה, לווסת את ההזדהות עם הכאב, להתרומם לכדי סיוע אפקטיבי, לשים לבי לכל הנוכחים ולנתב אותנו הלאה. חוויה זו השתחזרה לי כשנתגלה אצל אבי סרטן ריאות. אבי נהג להתייצב אצל רופאיו באותו אופן בו אני יוצאת לטיולים. במקום תיק תרופות, הוא היה מגיע עם תיקייה גדושת מסמכים רפואיים. רק משעה שהיו הרופאים משבחים אותו על מלאכת הקטלוג והארכיונאות, היה מתרווח בנינוחות על הכסא. מאותו רגע והילך הביקור לא עניין אותו עוד; מטרת הבדיקה – הושגה.

משום כך, חש נבגד כפליים עם היוודע דבר מחלתו. ראשון בגד בו גופו, שנייה בגדה בו התיקייה. הסרטן התגלה בשלב ארבע, השלב האחרון. בתחילה עוד התנסינו בטיפולים שונים, אבל אחרי תקופה לא ממושכת עברנו לשלב הנשיאה. נשיאה במחלה, נשיאה בבדיקות, נשיאה בהמתנות בבתי החולים, נשיאה במתח שבין הדעות השונות בהן אחזו בני משפחה שונים באשר לאסטרטגיית הטיפול, נשיאה בהשפלה שבאובדן יכולת אחר יכולת, נשיאה בחילופי התפקידים שבין אב לבת, נשיאה בתזכורת שאנחנו עדיין אב ובת.

חמישה עשר חודשים של גטיסה עברנו יחד. במהלכם הרכבתי תיק אחר לגמרי. לא היו בתחבושות ולא משחות, כי אם טקסטסים. אגרתי מילים שנחרו לי לעמוד בנשיאה הזו.

מילים נכתבות, שאת חלקן הספקתי להקריא באזני אבי ואת מרביתן לא, ומילים נקראות שהסבירו לי מה אנחנו עוברים ולשם מה. כזה היה השיר הבא של יהודה עמיחי:

דיוק הכאב וטשטוש האושר. אני חושב
על הדיוק שבו בני אדם מתארים את כאבם בחדרי רופא.
אפילו אלה שלא למדו קרוא וכתוב מדייקים:
זה כאב מושך זה כאב קורע, זה כמו מנסר
זה שורף זה כאב חד זה כהה. זה פה, בדיוק פה
כ. כן. האושר מטשטש הכל. שמעתי אומרים
אחר לילות אהבה ואחר חגיגות, היה נפלא,
הרגשתי כמו בשמים. ואפילו איש החלל שרחף
בחלל קשור לחללית רק קרא: נפלא, נהדר, אין לי מילים.
טשטוש האושר ודיוק הכאב
ואני רוצה לתאר בדיוק של כאב חד גם
את האושר העמום ואת השמחה. למדתי לדבר אצל הכאבים.

בתקופה זו למדתי עד כמה הספרייה המופנמת בתוכי – זו שאני יכולה לכתוב כמו גם זו שאני יכולה להישען עליה בקריאתי – מאפשרת לי להתפענת, לצלות, להיפרד ולשוב לחיים.



טלי אשר | ראש תחום חברה ותרבות ומנהלת מרכז "טיוטות" במכללת סמינר הקיבוצים. מרצה, מנחה סדנאות כתיבה ומפגשי קריאה.

תרגיל הרפיה

קחו לעצמכם רגע של תשומת לב

**אתם מוזמנים להשתיק את הטלפון ל-3 דקות של מנוחה.
תנו לעצמכם את המתנה הזו, מגיע לכם.**

הניחו את הרגליים על הרצפה
ישרו את הגב בעדינות
בעדינות, להזדקף כמה שנוח
שחררו את הידיים והניחו אותן בחופשיות על הרגליים
קחו נשימה עמוקה

הרגישו כיצד האוויר נכנס לגוף
דרך הנחיריים
דרך האף
הריאות מתמלאות
תנו לבטן להתנפח
הרגישו את החמצן זורם בתוך הדם
בתוך כל הגוף

הוציאו את האוויר החוצה
בנשיפה ארוכה
דרך הפה

חזרו על פעולה זו – 3 פעמים
כעת אם תרצו, אפשר לעצום עיניים

אם זה מרגיש טוב
אפשר להמשיך בנשימה רגילה
ולדמיין שהאוויר הנכנס בצבע כחול נקי – שמיים
מכניס את הטוב לגוף

והאוויר היוצא – אפור ועכור
ומשחרר את כל הרעל שבפנים

כל נשימה של אוויר כחול
ממלאת את הגוף ברוגע ושלווה



שירה היא מזור

שיר נוסף שכתבה רחל לילדים:

בית-החולים | רחל

אי מישב ביצורים משנים / בבגדי שָׁרָד...
אי הנשכח מלב אלהים / לעולמי עד.

זמנם שונה הוא מהזמנים / בשאר מקומות;
בשעה פה מאה ונשורים רגעים / לך
הפחות...

ואם תנסה לדבר באזנם / על חיים אחרים,
יצחקו בערמה ואמרו בלבם: "בדותת
בריאים!..."

רחל בלובשטיין, רחל המשוררת חייתה חיים קצרים ומלאים. מחלתה גרמה לך שחברי קיבוץ דגניה העיבו אותה, ולכן נאלצה לנדוד בין בתי חולים ובתי מרפא שונים שהיו בארץ בראשית המאה הקודמת. בין ירושלים לצפת, ובין תל אביב לגדרה שם נפטרה ממחלת השחפת, עברה בין רופאים ומטפלים שלא ידעו אז לרפא את המחלה הנוראית. בזמנים שהייתה מאושפזת לא הניחה את עטה, ורחל המשיכה לכתוב. מעניין לראות שכתבה שיר בשם "בבית החולים", המתאר את הקושי להיות מונחת מחוץ לקיום הנורמלי. ובמקום אחר הופיע שיר ילדים שלה בשם "בית חולים", בו מנסה רחל להעביר את אותה תחושת זרות לקהל קוראי העברית הצעירים. שני השירים כאן לפניכם.

בחרו דבר אחד שאתם רואים מולכם בבית החולים כתבו בעקבותיו שיר בן חמש שורות.

שתפו את השיר בדף הפייסבוק של "חברות" ותוכלו לזכות בשיק בריאות!

אם תפגוש אדם שבור | סמדר וינשטוק

אם תפגוש אדם שבור
שב אתו
על סף השֶׁבֶר הארוך
אל תנסה לתקן
אל תרצה שום דבר
ביראה ובאהבת הזולת
שב אתו
שלא יהיה שם לבד

פיוט לרפואה | רבי רפאל ענתבי

רפא צירי אל נאמן כי אתה רופא אמן
את ראשי שור חלשי ותן כח לנפשי

פתח שער הרחמים רם שוכן במדומים
על עבדך שים מסדך אין מרחם בלעדך

אל מי רצה תפילתי וחוושה לתורתך
במהרה דדור קרא לעם בן הגבירה

נהוג בחלק מקהילות ישראל לשיר פיוט בעת חזרת חבר מן הקהילה בעקבות חולי.

בבית-החולים | רחל

השבילים הצחורים נחפזים, רצים להתם,
מה להם ולי, השבויה הקא?
אני מביטה בחלון, מביטה ובוכה
כך-סתם.

הרפא מתבונן ומעיר: עיניך היום אדמות,
האם התאמצה לראות את אשר מעבר
להר?


אחרי וארכין בראשי לאות
כי אמת. נכון הדבר.



חברות מחזקת את עולם הרפואה ומקדמת חברה בריאה בישראל על ידי יצירת קשר בין בריא לחולה, בין מטפל למטופל ובין המרחב הקהילתי למרכז הרפואי. הארגון מאמין בשפת הרוח, היצירה והקשר האנושי כמשאב לריפוי וצמיחה ופועל להעצמת המרכז הרפואי כמרחב המחזק את גופו, רוחו ונפשו של כל אדם הבא בשערו.

חברות ארגון ללא מטרות רווח (חל"ק) מס' 7-815-395-51
לארגון אישור מוסד ציבורי על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה לעניין תרומות.
פעילותנו מתאפשרת תודות לתרומתם הנדיבה של אנשים וארגונים מהארץ ומחו"ל

ניתן להעביר תרומות ל:
בנק לאומי סניף 912 חשבון 23110034
ת.ד. 40307 מבשרת ציון 90805

 Haverut חברות | www.haverut.org.il
office.haverut@gmail.com

