

## הזכות להיות משוגע "כותב את עצמי לדעת": ספר יוצא דופן שמביא את הפוליטיקה של הזהיות לתחום בריאות הנפש

שירות צבאי טראומטי, התקף פסיכוטי, אשפוז כפוי ושיקום באמצעות חומרים משני תודעה — כל אלה הם רק חלק מסיפורו האישי של איתי אהרון זיו, שקורא בספרו החשוב לשינוי מהפכני ביחסה של החברה למשברים נפשיים

עידו הרטוגזון 10.11.2020 22:08 | עודכן ב: 11.11.2020 11:21

"כותב את עצמי לדעת" של איתי אהרון זיו הוא ספר מסקרן ונדיר בסוגו. זיו מגולל בו את סיפורו האישי: הוא כותב על ילדותו ושירותו הצבאי הטראומטי, שבעקבותיו יצא למסע רוחני; על התקף פסיכוטי, אשפוז כפוי ושיקום ממושך, שבמהלכו השתתף בטקסים שבהם התנסה בחומרים משני תודעה. בסוף הדרך הארוכה שעבר מתהפכים היוצרות, והכותב, שהיה בעבר מטופל נפש, נהפך למטפל, המסייע לאנשים המתמודדים עם משבר נפשי.

הסיפור של זיו מתחיל כסיפור שגרתי יחסית. הוא נולד ב-1982 להורים בני דור שני לשואה וגדל במשפחה ישראלית-חילונית-ציונית. בפרק הראשון הוא דן ברגישות ברגעי מפתח בילדותו ובהיסטוריה המשפחתית שלו. כבר שם, במעוז השאיפה המחוברתת לנורמליות, הוא מעוניין לזהות את שורשי השיגעון העתידי שלו. שני הפרקים הבאים מתארים כיצד המסלול החברתי המקובל מביא את זיו, צעד אחר צעד, לקראת משבר נפשי. זיו הצעיר וחדור המוטיבציה מצטרף ליחידה קרבית ומשתתף במבצעים צבאיים ברוטליים המנוגדים למצפונו. הוא נפצע בפעילות קרבית ונקלע לזירת פיגוע מדמם, שמראותיו מותירים אותו מצולק. לבסוף, לאחר תקופה קצרה של פעילות חברתית, חיפוש רוחני וחקירה אינטלקטואלית, הוא מוצא את עצמו לכוד בעבודה מכניסה אך מלחיצה בחברת ייעוץ אסטרטגי.

המשבר הנפשי מופיע דווקא בריטריט ויפסאנה במדבר ב-2014, שאליו מגיע זיו כמתרגל ותיק. בזמן הריטריט מסוקים עוברים מעליו בשמים בדרכם לרצועת עזה, כחלק ממבצע "צוק איתן" שזה עתה החל. זיכרונות מתקופת שירותו הצבאי שבו וחזרו, וזיו, שנשבע ברוח הדהרמה לא לפגוע בשום יצור חי, מרגיש באחד הערבים, שלושה ימים לפני סוף הריטריט, ששני חלקי מוחו מתאחדים וזרמים חזקים עולים ויורדים בפלג גופו העליון. "אני חש תחושה מוזרה של התרחבות בין העיניים", הוא כותב. "אי-שקט אדיר שכמו יוצא מתוך השקט הפנימי והסביבתי שבו הייתי. אני מרגיש שהתעוררתי עכשיו מחלום ארוך, ואני רק הולך ומתעורר עוד ועוד". התודעה שלו מתעצמת. הוא מביע השתאות מכל פרט ופרט בעולם ומתמלא בתובנות.

בימים שלאחר מכן הוא נתקף תחושת התעלות, סוג של מאניה, שמלווה אותו בשובו הביתה ובעבודה, רק כדי לגלות שהעולם הנפשי הגועש שלו נתקל במכשולי המציאות שבחוץ. זמן קצר אחר כך הוא מאושפז בכפייה "במחנה הריכוז המכונה בית חולים פסיכיאטרי". "שם", הוא כותב, "כשמסביבי מי יודע כמה 'משוגעים' אחרים, חלקם בתפקיד המטפלים וחלקם על תקן מטופלים, אני משתגע באמת. העליצות ותחושת ההתעלות שהתערבבו עם שאר החוויות שעברתי עד אותו רגע מתפוגגות לגמרי

ומתחלפות בבעתה איומה". הוא מספר שהוא מטופל שם בכדורים, מוכרע בכוח על ידי צוות טיפולי ומועבר לחדר בידוד, שבו קושרים אותו למיטה בידיו וברגליו למשך יממה, תוך שהוא מתבוסס בשתן של עצמו, חוויה שהוא מתאר כטראומה משלימה לטראומה של השירות הצבאי.

סיפורו של זיו ממשיך בתקופת השיקום שלו בכפר איזון, כפר טיפולי-שיקומי שמעניק מסגרת טיפולית לצעירים. תקופה זו מתוארת בהרחבה בשילוב קטעים מיומנו מאותם ימים. לאחר צאתו מהכפר חוזר זיו לדירתו בתל אביב ולתקופה ארוכה של דיכאון בניסיונו לאחות את השברים ולחיות בשלום עם החוויות הדרמטיות שעבר ועם המקום שבו הן הותירו אותו. הוא מוצא לבסוף מזר בטיפול פסיכדלי ובמסעות תודעה שכוללים שימוש בחומרים כמו MDMA, פסילובין, אל-אס-די ואיוואסקה. זיו מביע תמיכה נלהבת באיכויות המרפאות של חומרים אלה, שריפאו את נפשו, לצד ההסתייגות הראויה בנוגע לחשיבות ההקשר והשימוש הנכון בהם. בסיום תהליך ההחלמה שלו מתנדב זיו בעמותות שיקומיות, ולבסוף מוביל קבוצות תמיכה כמטפל ומנהל קבוצת פייסבוק בשם "אפשר להשתגע", שנועדה ל"לכל מי שמתגאה בשיגעון שלו, או בכל ייחודיות נפשית אחרת שהזדמנה לו".

למלאכת הכתיבה יש תפקיד חשוב בספרו של זיו, כפי שניתן להבין משם ספרו, "כותב את עצמי לדעת", ומהחזרה לקטעים מיומנו. הכתיבה ליוותה את זיו בימי המשבר וגם אחריו, ולקטעי היומן יש ערך מוסף, שמעשיר את הספר בדיווחים ישירים מרגעי השיא והשפל. ואולם, הספר מצטיין בעיני דווקא באותם רגעים שבהם זיו מתבונן בעצמו מהצד, ממרחק הזמן, ומספר את סיפורו בכנות, ברהיטות וברגש או מנסה לפרש אותו ולהבינו.

הספר של זיו, שיצא לאור בהוצאה עצמית, מעניק קול לקבוצה לא קטנה ומודרת של אנשים שחוו משבר נפשי עמוק. הוא מצטרף בכך למגמה כללית יותר, שניתן להבחין בה בשנים האחרונות: מספר הולך וגדל של גופים, בהם עמותת סוטריה ישראל וארגון דיאלוג פתוח ישראל, שמבקשים לקרוא תיגר על הסטטוס קוו בתחום בריאות הנפש ולהציג אלטרנטיבות לאשפוז הפסיכיאטרי. ארגונים אלה נמנעים מפתולוגיזציה של המטופלים או מהתמקדות בטיפול תרופתי ומחויבים ליחס הומני ולדיאלוג מכבד, המשלב את המטופל בתהליך הריפוי. הספר מצטרף גם לרשימת ספרים אוטוביוגרפיים (או אוטוביוגרפיים למחצה) בעברית, שעוסקים בחוויית השיגעון ובמשברים נפשיים, בהם "מיומנה של פגועת נפש" מאת נחמה (הוצאת דביר, 2000), "פסיכופריחה" מאת רונן דוד (הוצאת תמוז, 2006), "רוח שטות" מאת יקי מנהיימר (הוצאת אוריון, 2011).

ספרו של זיו נבדל מהספרים האחרים במידת האינטנסיביות של העיסוק בפסיכוזא כאירוע בעל פוטנציאל טרנספורמטיבי וביקורת החריפה שהוא מותח על דרכי הטיפול המקובלות. זיו קורא תיגר על כמה מהנחות היסוד שעומדות בבסיס תחום בריאות הנפש הממוסד, בהן ההנחה שמשבר נפשי הוא מחלה, התפישה שעל פיה אחת המטרות העיקריות של הטיפול היא להביא את המטופל למצב תפקודי בהקדם וההנחה שהידע בכל הקשור לדרך הנכונה לטפל במשבר נפשי נמצא באופן בלעדי בידיהם של מומחי בריאות הנפש.

הפרק האחרון בספר מוקדש לקעקוען של התפישות והנחות היסוד הללו לאור חוויות העבר של המחבר והניסיון שרכש כמטפל במצבים של משבר נפשי. זיו מציג את המשבר הנפשי כאירוע שמתאפיין ברוחניות ואפילו בביקורת של התרבות. זהו אירוע שלא ניתן לצמצמו לכדי חוסר איזון כימי במוח וטיפול תרופתי "הולם", כפי שקורה לרוב ברפואת הנפש הקונבנציונלית. הוא טוען שהניסיון החד-ממדי להחזיר את המטופל בהקדם לתפקוד נורמטיבי של עבודה ועצמאות כלכלית עלול לקטוע תהליכי עומק שמתנהלים בנפשו של האדם השרוי במשבר ולפגוע בסיכוי לשוב ממנו בריא באמת. הוא מבקר את הסמכות שנתונה בידי הממסד הפסיכיאטרי לבצע אשפוזים כפויים ומכריז כי "ברגע

שאדם מוכרז כלא כשיר, למעשה ניטלות ממנו כל זכויות האדם הבסיסיות ביותר, כולל האוטונומיה על גופו ואף על תודעתו. המחשבה שיכולה להיות 'ברית טיפולית' ללא הסכמה משולה למחשבה העתיקה שלא יכול להתרחש אונס בתוך קשר נישואין. טיפול ללא הסכמה הוא אונס תודעתי ובמקרים רבים הוא כולל גם אלמנט פיזי או כימי שאפשר להגדיר כעינוי".

במקום לתייג את מי שחווים משברים נפשיים כ"חולי נפש", "נפגעי נפש" או "מתמודדים", זיו מציע לקרוא להם דווקא "גדולי נפש", מושג שנועד להפוך את התפישות המקובלות על ראשן ולהציג את אותם אנשים כבעלי תעצומות נפש גדולות יותר. הם אלה ש"לבם גדול יותר, מנעד הרגשות שלהם רחב יותר והצוהר התודעתי שלהם חופשי יותר". "גדולי הנפש", כותב זיו, "הם אלו שעומדים בחזית של התפתחות התודעה האנושית".

כותרת הפרק האחרון, "גאוה משוגעת", מיטיבה להבהיר את מטרתו של זיו: לא פחות ממהפכה בתפישה התרבותית של מתמודדי הנפש, וניכוס מחדש של מושג השיגעון. ניתן לראות במושג "גאוה משוגעת" ייבוא של הפוליטיקה של הזהויות גם לתחום הנפש, המתכתב אולי עם הגאוה הלהט"בית (המילה קוויר, למשל, שבמקור משמעותה שונות או מוזרות, אכן מחברת היטב בין השונות המינית לשונות שהיא מנת חלקו של המשוגע).

ניתן להתחקות אחר שורשי הרעיונות שמעלה זיו עד לתנועת האנטי־פסיכיאטריה, שבשנות ה-60 וה-70 עירערה על סמכותו של ממסד בריאות הנפש (מחאה זו באה לידי ביטוי גם בסרט "קן הקוקייה" מ-1975, שביים מילוש פורמן). ראשיתה של התנועה היתה במיינסטרים הפסיכיאטרי של שנות ה-40 וה-50, תקופה שבה, בהשוואה לימינו, גילתה הפסיכיאטריה פתיחות רבה יותר להקשרים החברתיים והתרבותיים של מחלות הנפש. בעת ההיא טענו פסיכיאטרים רבים שמקורן של מחלות הנפש הוא בהשפעה הממאירה של הציביליזציה המודרנית, הכופה על האדם תנאי ניכור ומתח. פסיכיאטרים בולטים באותה תקופה טענו שהציביליזציה נושאת איתה את זרעי הנוירוזה והוסיפו כי אורח החיים הלא טבעי של האדם המתורבת גורם לעלייה המסחררת בשכיחות מחלות הנפש (זיגמונד פרויד הביע טענות דומות כבר במסתו הידועה "תרבות בלא נחת" מ-1930).

הוגים אנטי־פסיכיאטרים בולטים כמו הפסיכיאטר הסקוטי ר. ד. לאיינג טענו שהפסיכזזה היא לא רק התמוטטות נפשית, אלא גם פריצת דרך נפשית. כפי שכתב לאיינג, "ייתכן שהמוח הסדוק של הסכיזופרן מאפשר שיחדור בו אור שלא חודר את מוחם המהודק של בני האדם השפויים ומוחותיהם הסגורים". הוגים אלה ראו באי־שפיות מעין תגובה טבעית לעולם לא שפוי הגדוש בצורות שונות של אלימות, דיכוי ושקרים מוסכמים. הם טענו שהפרקטיקה הפסיכיאטרית משתיקה את השונה ואפילו את האפשרות לחיזיון, טענה שאותה מהדהד זיו באמירתו כי "נביאי ישראל, יחד עם מנהיגים רוחניים ושאמנים מרחבי העולם, היו מוצאים את עצמם היום קשורים בחדרי הבידוד של בתי החולים הפסיכיאטריים".

גם החיבור לפסיכדלי אינו חדש. קשרים בין התנועה הפסיכדלית לתנועה האנטי־פסיכיאטרית נרקמו עוד בשנות ה-60. שתי התנועות הללו ביקשו לערער על ההגמוניה של תפישת העולם השגורה, המקובלת, המפוכחת, או במלה אחרת — ה"סאחית". הן ביקשו להציע כי לצד מצבי התודעה המוכרים, יש מקום גם למצבי תודעה אחרים, שיכולים לספק נקודת מבט אחרת, אפילו שימושית, על המצב האנושי והחברה. במאמרו "פסיכזזה: 'ניסיונית' ואמיתית" מ-1963 ביקש הפסיכולוג האנטי־פסיכיאטרי ג'ו ק. אדמס למתוח קו ישר בין הפסיכזזה הניסיונית (שמיוצרת באמצעות חומרים משני תודעה) לפסיכזזה האמיתית (האורגנית) וטען שבשני המקרים כלל לא מדובר באי־שפיות. דווקא מי שמכונה משוגע הוא השפוי האמיתי, טען. כמו זיו, גם אדמס חשב שהשיגעון הוא מרד שמאפשר

מילוט מדפוס המחשבה של התרבות השלטת. כמו זיו, גם אדמס כתב מעין מניפסט שהעלה על נס את ערכי השיגעון ונלחם על הזכות להיות משוגע במובן של "לחפש ולאהוב את האמת, לאהוב אנשים במקום לשנוא אותם, לכבד את זכותם של אחרים להיות שונים ממך, מחברים ומהעמיתים שלך לעבודה, לחיות בהתאם לערכים אחרים מאלה של סטטוס, כוח, ביטחון ורכוש, לערער על רשויות ומוסדות חזקים, ולהיות אומר אמת-לא-מקובל-חברתית במקום להיות שקרן-מקובל-חברתית".

זיו היה בוודאי מזדהה עם רעיונותיו של אדמס, שהיו פופולריים בתרבות הנגד של שנות ה-60. גם בסיפור האישי של השניים יש קווי דמיון. כמו זיו, גם אדמס חווה התמוטטות נפשית שהובילה לאשפוז, וגם בשבילו החוויה הזאת הייתה משמעותית ביותר ובעקבותיה הקדיש את מאמציו לביקורת חריפה על הממסד הפסיכיאטרי וניסה לשנות את יחס הציבור והממסד כלפי מתמודדי הנפש. עם זאת, בשונה מזיו, אצל אדמס התפרצה הפסיכוזא דווקא על רקע שימוש במנה נכבדה של אל-אס-די.

לא חייבים, כמובן, להסכים עם כל הרעיונות של זיו בדבר מעלותיהם של משברי הנפש והאיכויות הנבואיות שהוא מייחס להם או עם הנימה המיסטית שמאפיינת לעתים את כתיבתו. עם זאת, סיפורו האישי מרתק ומרגש, וספרו מציג קול צלול וחשוב, שקורא לחברה שלנו לעדכן את יחסה למשברים נפשיים ולבחון כיצד אפשר להקשיב להם וללמוד מהם בלי לדכא אותם.

**אוהבים/ות ספרים? הצטרפו לקבוצת הפייסבוק של מוסף "ספרים" של "הארץ"**