

לָמָּה הַמִּיחַ שֶׁל אָבֵא כּוֹאֵב?

אִיךָ יֵלֵד/ה חוּוֹה דְּכָאוֹן שֶׁל הוֹרֶה



מֵאֵת שָׂרִיל מִגֵּן

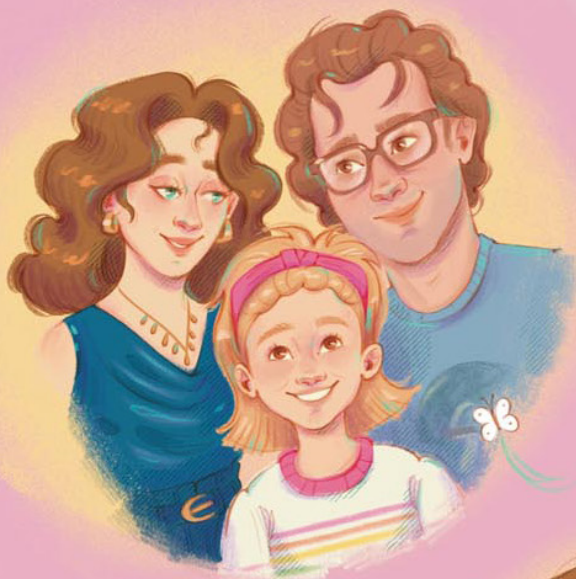
שְׁמִי אֵלִיזָבֶת,

אֲבָל כָּל־כָּל־שָׁנָה קוֹרְאִים לִי לִיזִי.

אֲנִי בֵּת שֶׁבַע וְגֵרָה בְּבֵית עִם

אִמָּא, אָבִא, סִבָּתָא

וְהַכֹּלֶבָה שְׁלִי, וִינָס.



וּיָנֵס הִיא הַגּוֹרָה הַמְתוּקָה שֶׁלָנוּ!
כְּשֶׁתִּגְדֵּל הִיא תִּהְיֶה כְּלָבֶת נְחִיָּה
וְתַעֲזֹר לְאֲנָשִׁים עִם צָרָכִים מִיְחָדִים.



אָבָא וְאֲנִי אוֹהֶ בִּים לְטִיִּל עִם וִינָס,
לְדַגֵּד אוֹתָהּ וּלְשַׁחַק אֶתָּה בְּזִרְקָת
וְתַפִּסֶּת חֶפְצִים. אִמָּא וְאֲנִי
מֵאֲכִילוֹת אוֹתָהּ וּמִבְּרִישוֹת אֶת
הַפְּרוֹה הָרַבָּה שֶׁלָּהּ.

לפֿעמֿים, כֿשֿאַמֿא שְׁלִי צִרְיָה לַצֵּאת לַעֲבוּדָה
מִקֵּדֶם בִּבְקֹר, סִבְתָּא וְאַבָּא עוֹזְרִים לִי
לְהִתְאַרְגֵּן כְּדִי לַצֵּאת לְבֵית הַסֵּפֶר.

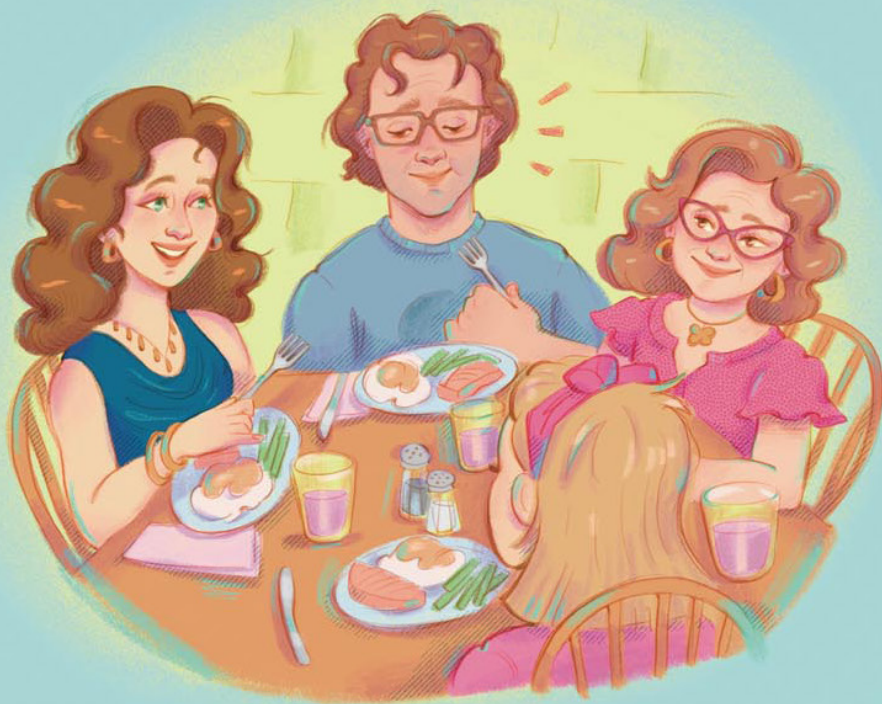


אָבא מַכִּין לִי אַרוֹחוֹת
בֶּקֶר טְעִימוֹת וְכִפּוּיּוֹת,
וּבְדֶרֶךְ לְבֵית הַסֵּפֶר
אֲנִי מְשַׁחֵק יַחַד
בְּמִכּוֹנִית.



לפַעַמִּים אֲנַחְנוּ שָׂרִים יַחַד בַּמְבוּנִית,
וּפַעַם אַחַת סָפְרָנוּ כַּמָּה כָּל בַּיִם רָאִינוּ בַּדֶּרֶךְ.
מֵאֵז הַמִּשְׁכָּנוּ לְסִפּוֹר כָּל יוֹם,
כִּדִּי לְרֹאוֹת אִם נִצְלִיחַ לְהִגִּיעַ לְמָאָה כָּל בַּיִם עַד סוֹף הַשָּׁנָה!





אֲנִי אֹכְלִים אֶרֶץ
 עֶרֶב בִּיחָד, וְאַחֵר כָּף
 אִמָּא עוֹזֶרֶת לִי לְהִתְכַּוֵּן
 לְשֵׁנֶת הַלֵּילָה.

לפני שאבא משכיב אותי לישון, הוא מקריא לי ספור ודואג
שיהיה לי נוח ונעים לפני השנה.



לפֿעמֿים יֵשׁ לִי מִלִּיּוֹן שְׁאֵלוֹת
עַל מִשְׁהוֹ שְׁלֵמִדְנוּ בְּבֵית
הַסֵּפֶר, וְאֲנִי מִבְקֶשֶׁת
מֵאָבָא לַעֲנוֹת עַל כָּלָן!

וּיָנֵס מִשְׁתַּרְעַת לִידֵי עַל הַמָּטָה
אוֹ עַל הָרֹצֶפֶה לִיד הַמָּטָה שְׁלִי
עַד שְׁאֲנִי נִרְדָּמֶת.



אֲנִי אוֹהֶבֶת אֶת אָבָא שְׁלִי מְאֹד מְאֹד.

לפני כשבועים, אבא לא קם
ביחד אתי בבקר. סבתא אמרה
לי שהוא לא מרגיש טוב.



היא הכינה לי ארוחת בקר
ולקחה אותי לבית הספר.



שאלתי אותה: "מה לא בסדר איתו", והיא רק אמרה:
"אבא לא מרגיש טוב כמו תמיד והוא צריך לנוח עוד קצת"
סבתא היא אמא של אבא, והיא מכירה אותו הכי הרבה זמן.



אֶת אַרוּחַת הָעֶרֶב שֶׁל יוֹם רַבִּיעִי אָכַלְנוּ רַק אַרְבַּעַתנוּ הַבָּנוֹת. סִי־מִנוּ
לֶאֱכֹל מֵהָר, שִׁחֲקֵנוּ בִּיחַד מִשִּׁחַק וְלִקְקֵנוּ גְלִידָה מִתּוֹקָה לְקִנּוּחַ.
גַּם וִינֵס קִבְלָה עֶצֶם מִיַּחַדָּת וּמִפִּנְקָת.



אַחֲרֵי הָאֵכֶל, סָבְתָא לָקְחָה אֶת וִינָס
 לְטִיּוֹל בַּחוּץ. אִמָּא עֲזָרָה לִי לְלַבֵּשׁ
 פִּיגְמָה, הִקְרִיָּאָה לִי סִפּוּר, וְהִשְׁכִּיבָה
 אוֹתִי לִישׁוֹן.



וִינָס הִתְכַּרְבְּלָה לְיָדֵי שְׂאֵלֶתִי
 אוֹתָהּ אִם אָבֹא יִרְגֵּשׁ טוֹב יוֹתֵר
 מִחֵר, וְהִיא עָנְתָה שֶׁהִיא שְׂלֵא
 בְּטוּחָה. בְּדִי שְׂאֵלֶטָף לָהּ אֶת
 הָאֲזָנִים, עַד שֶׁנִּרְדַּמְתִּי.



יום אחד אבא ישב ליד החלון, ואני קפצתי על הספה לידו.
הוא לא הסתכל עלי, הזיז אותי בעדינות ואמר: "לא עכשיו, ליזי".
זה נשמע לי כאלו הוא כועס עלי, והרגשתי עצובה ומבולבלת.

לפני השנה, הבאתי את הספר האהוב
עלינו, כדי שאבא ואני נקרא אותו ביחד.
רציתי להתכרבל תחת זרועו אבל הוא פשוט
קם, נכנס לחדרו וסגר אחריו את הדלת.

אבא אף פעם לא התעלם ממני
כך, הרגשתי עצובה ומפחדת.
כשהתחלתי לבכות וינס
התקרבה אלי והניחה את כף
רגלה על רגלי.





אָבא לאַ הָרְגִישׁ טוֹב בַּיּוֹם
חֲמִישִׁי, בַּיּוֹם שְׁשִׁי, בְּשַׁבָּת
וּבַיּוֹם רִאשׁוֹן.

ביום ראשון אחר הצהרים, אמא רצתה לדבר אתי על מה
שקורה עם אבא. "ליזי" היא התחילה "את יודעת שלפעמים
לאנשים יש חם והם חולים כדי שהם ירגישו טוב, הם צריכים
לנוח, לאכל מרק עוף ולשתות הרבה."
"כן", הנהנתי.



"ויבֵּן," היא המְשיכָה, "לפְעָמִים, הַמוֹחַ שֶׁל הָאָדָם כּוֹאֵב מִבְּפָנִים, וְלֹא הַגּוּף שֶׁלוֹ." זֶה מָה שֶׁקּוֹרָה לְאַבָּא. הוּא מְרַגֵּשׁ עָצוּב, לֹא מְרַבֵּז, וְהַמוֹחַ שֶׁלוֹ לֹא מַצְלִיחַ לַעֲשׂוֹת אֶת מָה שֶׁהוּא אִמּוֹר לַעֲשׂוֹת". כְּמוֹ מַעְרַבֶּלֶת שֶׁל חוֹל שֶׁעָף בְּרוּחַ, וְלֹא שׁוֹקֵעַ.





"זה לא קרה בגלל משהו שאני עשיתי, או שאני עשיתי,
או שמישהו אחר עשה.
לפעמים זה פשוט קורה." לאבא יש משהו שנקרא 'דכאון',
והמח שלו גורם לו להרגיש עצבות גדולה שלא נעלמת". לאט
לאט התחלתי להבין.



יש רופאים שמטפלים בעצבות כזאת. אבא הולך לטפול במרפאה
 מיחדת. הרופא מדבר אתו ונותן לו תרופות, כדי שירגיש טוב יותר.
 הוא גם צריך לנוח הרבה, לאכל אכל טוב,
 לצאת להליכות ולהיות עם עצמו בשקט.
 ואז היא שאלה אם יש לי שאלות.





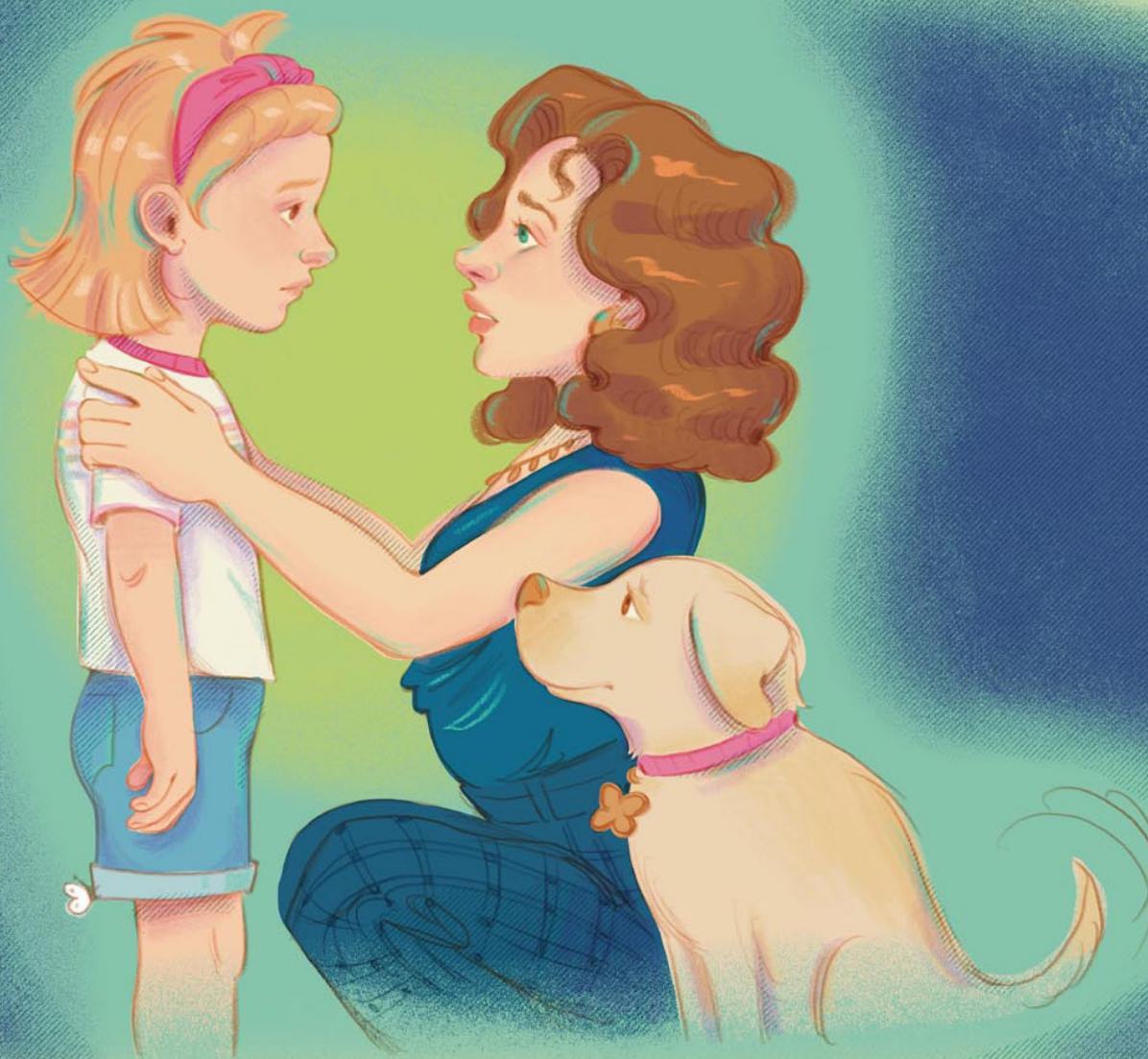
לא הצלחתי לחשוב על אף שאלה
באותו הרגע, רק נענעתי את הראש
"לא" והלכתי לדגדג את הבטן של
ווינס, מה שמרגיע אותי בדרך כלל.

אמא אמרה שזה בסדר אם אני לא
מצליחה לחשוב על שאלות כרגע.
אם יהיו לי שאלות אחר כך, אני תמיד
יכולה לשאל אותה.

פתאום, התחלתי
לבכות כי הייתי מאוד
מבולבלת ומפחדת
והתגעגעתי לאבא
שלי מאוד.



אמא, "שאלתי בלחש, "מתי אבא יחזר להרגיש טוב?"
אמא הסבירה לי שהיא לא יודעת.



לפעמים זה יכול לקחת כמה ימים, ולפעמים גם יותר.

היא אמרה לי לזכור שלשה דברים חשובים מאוד:

1. שלא עשיתי שום דבר שגרם לאבא להרגיש כל כך עצוב.

2. שאבא אוהב אותי מאד.

3. שאבא מתאמץ להרגיש טוב יותר, כי הוא מתגעגע אלי

בדיוק כמו שאני מתגעגעת אליו.



ואז אמא ואני התחבקנו חבוק ארוך-ארוך, עד שהרגשתי נעים ובטוח.

אַבא לאַ הָרְגִישׁ טוֹב בְּמֶשֶׁךְ כַּמָּה
שָׁבוּעוֹת. זֶה הָיָה דֵּי מִפְחִיד. אָמָא,
סָבְתָא וְאָנִי דִּבְרָנוּ בְּשֶׁקֶט עַל הָרְגִשׁוֹת
שֶׁלָנוּ, וּבְכָל יוֹם הִתְחַבְּקוּ חֲבוּק אוֹהֵב.
וַיֵּןס כְּשֶׁכָּשָׁה בַּזָּנָב בְּכָל פַּעַם שֶׁהִיא
רְאֲתָה אוֹתָנוּ מִתְחַבְּקוֹת.





כַּעֲבוֹר מִסֵּפֶר יָמִים, אָבֹא חָזַר לֶאֱכֹל אִתָּנוּ אַרוּחַת עֶרֶב,
וְזָמַן קָצֹר לְאַחֵר מִכּוֹן הוּא הִקְרִיא לִי סִיפּוּר לְפָנַי הַשָּׁנָה.

לֹאט לֹאט, אָבא חֲזַר לְהִיט הָאָבָא שְׁתִּמִּיד הַכֶּרְתִּי וְאֶהֱבִי. הוּא אָפִילוּ
הִסִּיעַ אוֹתִי לְבֵית הַסֵּפֶר לְפַעֲמִים.



וַיֵּןֶס כְּבֹר גְדוֹלָה יוֹתֵר, וְהָיָא מְכֻנָּה לְלַמֵּד לְהִיּוֹת כְּלָבֵת נְחִיָּה וְלַעְזוֹר לְאֲנָשִׁים
עִם צָרְכִים מִיָּחָדִים. אָבָא חָזַר לְהִיּוֹת הָאָבָא שְׂאֲנִי הַכֶּרֶתִי, וְאֶפְלוּ אִם
לְפַעֲמִים יֵשׁ לוֹ יוֹם עָצוּב — זֶה לֹא נוֹרָא.





הַ בְּנֵתִי שֶׁדִּכְאוֹן לֹא קוֹרֶה בְּאַשְׁמֵת אֶף אֶחָד. כְּדִי לַעֲזֹר לְמִי שֶׁמְרַגֵּשׁ
מְדַכָּא, חָשׁוּב לְהִיּוֹת אֶתוֹ סוֹבְלָנִים וְתוֹמְכִים. חָשׁוּב לְהַזְכִּיר לוֹ כִּמָּה אֲנִי
אוֹהֵב אוֹתוֹ, לְחַבֵּק וְלִתֵּת לוֹ זְמַן מְנוּחָה וּמְרֻחָב עַד שֶׁהוּא יִרְגֵּשׁ שׁוֹב
כְּמוֹ עֲצָמוֹ.

וגם...חבויק אוהב ונעים עם בני המשפחה תמיד
נותן הרגשת בטחון טובה.



