

# אם זה יישאר ככה

# עד גיל

# 70,

# אני לוקחת

"התפכחתי מאשליית הבריאות".  
איריס קאופמן

איך מתגברים על סרטן ריאות אלים, טרשת נפוצה ושתי התפרצויות של סרטן השד?  
**איריס קאופמן**, סופרת וקלינאית תקשורת בת 53, מנסה להתמודד עם האתגרים הבריאותיים שהחיים זימנו לה. בספרה החדש, "להיות או לא", היא מדגישה עד כמה תמיכת ילדיה ובן זוגה מגיל 14, מיכה קאופמן, הבעלים של חברת ההייטק Fiverr, מסייעת לה להתגבר

ננה שביט־רז | צילום: נחום סגל





משך כמעט עשור היה אילון קאופמן ילד יחיד. הוא תמיד כל כך רצה אח ותמיד שמע שאמא לא יכולה. כשלבסוף סיפרו לו הוריו שהמשפחה עומדת להתרחב, מרוב התרגשות הוא הביא את צילום האולטרסאונד לכיתה כדי להראות לחבריו.

כשאילון היה בן שלוש, אמו איריס קאופמן, שהייתה אז בת 29, חלתה בסרטן ריאות נדיר. זו הסיבה לכך שדחתה את ההיריון, אבל מעולם לא ויתרה על לידה נוספת. "הייתי שלמה עם ההחלטה על היריון שני, למרות שהרופאים חשבו שזה לשחק באש. היה לי אותו דחף כמו בראשון. תמיד חלמתי להיות אמא לארבעה ילדים, והמחלות עיכבו אותי. מבחינתי ילד אחד זה לא היה משפחה, וגם מיכה, למרות שפחח, תמך בהחלטה שלי".

את מיכה קאופמן, המייסד ומנכ"ל חברת ההייטק Fivert שנסחרת בוול-סטריט, הכירה בגיל 14 כשלמדו באותה כיתה בחטיבת הביניים, ומאז הם יחד.

● **איך צלחתם בזוג צעיר את המשבר הבריאותי הראשון?**  
 "זה היה רגע מפחיד לשנינו, אבל כל אחד מאיתנו לקח את זה אחרת. אני הייתי עסוקה בהישרדות ובילד הקטן שלי, והוא היה בפור גדול מאוד שיישאר לבד, פחד שניתב אותו לביצוע מחקר מעמיק על סרטן הריאות הנדיר שלי. הוא ישב שעות בספרייה ולקח אפילו סטודנט לרפואה שיעזור לו, רק כדי להבין יותר את המצב הרפואי שלי. במישור הפרקטי היה לי שקט מוחלט, ידעתי שאילון יהיה בסדר, והייתה לי רשות מוחלטת להיות חולה. יכולתי להתמוטט, בעיקר לפני הכימותרפיה שפחדתי ממנה יותר מכל דבר בעולם. יכולתי לתת לעצמי את מה שאני צריכה".

בספרה החדש, "להיות או לא" (הוצאת שתיים), כותבת קאופמן שבעלה אפילו הסתיר ממנה את הסיכוי הנ"מך – 10% בלבד – שנתנו לה הרופאים לשרוד. "לא ידעתי

שאני עומדת למות. פשוט הוררתי את הראש ועשיתי מה שצריך לעשות. זו הייתה מחלה קשה, והטיפול היה זוועתי, מקרה קלאסי שבו הטיפול גרוע מהמחלה, והתהום הייתה מפחידה מאוד. את שואלת איך מיכה הצליח לא לספר לי? כי האסנס של החיים של מיכה הוא שיהיה לאיריס טוב, והוא לא יעשה לאיריס משהו שיעשה לה רע".

אבל עם כל הכבוד לבן הזוג התומך, אי אפשר להמעיט בחוסן הנפשי שאיריס (53) עצמה מפגינה לאורך השנים. הספר החדש שלה (הקורם היה "טעם של מלח", גם הוא בהוצאת שתיים) מכיל עשר מסות אישיות על החיים בצל המוות האפשרי שמלווה אותה כל חייה, לאחר שחלתה גם בסרטן נפוצה ואובחנה עם שתי התפרצויות של סרטן השד.

בספר היא מציגה התמודדות מאתגרת בקיצוניותה המלווה בפיתחן וריאליזם, בלי שמץ של דרמטיות. "אני חושבת שהפיתחון להסתכל למציאות בעיניים מאפיין אותי מאוד. זאת אני", היא אומרת. "בכל פעם שהגיעה המכה, התגובה הראשונה הייתה כמובן עצב גדול מאוד. אי אפשר לחוות קושי בלי להיות עצובים. אבל אחר כך הפיתחון מביא אותי למקום אקטיבי – מה צריך לעשות כדי להחלים. אני ערה לקושי לחלוטין, אני מקנאה באנשים שיש להם מנגנון הרחקה מפותח, לי אין את זה – אבל אני יוצאת רגע החוצה ממני ורואה מה צריך לעשות".

● **אפשר להניח שהירווחה הכלכלית שלכם גם סייעה להתמודדות.**  
 "הירווחה הכלכלית הגיעה בשנים האחרונות. שנינו באים מרקע צנוע, ואת מה שיש לנו בנינו בעצמנו. בזמנים הקשים ביותר מבחינת בריאות לא הייתה רווחה כלכלית כלל. החוסן לא מגיע מכסף. הוא מגיע מאנשים, ממשפחה".

## נזקי הכימותרפיה

מחלת הריאות התגלתה במקרה, כשניסתה להיכנס להיריון שני ורמת הורמון ההיריון ברמה נותרה גבוהה, גם לאחר שהתברר שאין היריון כלל. "שלושה חודשים הסתובבנו סביב זה", היא משחזרת. "עברתי לפרוסקופיה כי חשבו שיש היריון מחוץ לרחם, עשו לי גרידה כי חשבו שבכל זאת יש



**"הבנתי שגם אם אני לא יכולה לשלוט על המחלה, אני יכולה לשלוט במה שאני עושה איתה. בסרטן הראשון ידעתי שאני רוצה להיות חזקה בשביל הילד שלי, אחר כך בחרתי להיכנס להיריון למרות הסיכון"**

"אני אמנם מאובחנת 12 שנה, אבל לדעתי חולה הרבה לפני. התופעות של חוסר תחושה התחילו אחרי הניתוח להוצאת הריאה, אבל אז היו תירוצים אונקולוגיים. את הבית שלנו בבנימינה בנינו כבית נגיש עם מפתחים רחבים. חדר השינה נמצא בקומת הכניסה, ויש גם מעלית שאולי אודקק לה בעתיד. הפחד הכי גדול שלי הוא ליפול במדרגות לממ"ד באזעקות. הילדים שומרים עליי".

● **את מודברת בספר על הפיתחון מאשליית הבריאות, לאחר שהסרטן הגיע עוד פעמיים.**

"אובחנתי עם סרטן השד בזמן שאמא שלי חלתה בסרטן הקיבה ונפטרה ממנו מהר מאוד. זה היה באמת תסריט הזוי. תמיד התברחתי עם חברים שגם באיי סיישל, אם ייפלו למי שהו אנזיו קוקוס על הראש, זה יהיה עליי. אומרים שהברק לא מכה פעמיים באותו מקום, ואני אומרת שדווקא כן כי הוא כבר יודע לאן ללכת. יש לי תמיד סביב זה סוג של הומור וציפייה מסוימת למשהו הבא שצריך להתאבל עליו. זו שיטה לא רעה, כי מקסימום מתאכזבים לטובה. "או כן, התפכחתי מאשליית הבריאות, טרשת זו מחלה אוטואימונית כרונית, שכנראה אמות איתה, לא ממנה. סרטן הוא לכאורה אקוטי, אירוע אחד, אבל הוא חוזר אצלי שוב ושוב. החזרתיות של הדברים לימדה אותי לאורך זמן שהבריאות היא אכן קצת אשלייתית".

● **ואיך זה מנהל את חיך בפועל?**

"אני עסוקה מאוד בלהיברק – הרמינות מוח לטרשת, מעקב נוירולוגי, מעקב אונקולוגי – וזה לא קל כי זה משאיר אותך חולה. מבחינת הסרטן, אני צריכה מעקב כל החיים. יש לזה תופעות לוואי, כמו מגופאווה בגיל 46 ואוסטיאופורוזיס. בעיקרון, הטרשת נמצאת בשליטה, אני מטופלת בתרופות, ובכל פעם שיש התקף, מחליפים תרופה כדי לשנות את האופן שבו מערכת החיסון עובדת, להקטין את עוצמת ההתקפים ולהגדיל את המרווח ביניהם".

● **יש לך באופן כללי עניין עם שליטה?**

"ודאי. מחלה היא מופע אולטימטיבי של חוסר שליטה, הדברים קורים לך. יש אנשים שחיים עם זה טוב מאוד, היקום החליט עליי. לי זה היה קשה. הבנתי תוך כדי התהליך שגם אם אני לא יכולה לשלוט על המחלה, אני יכולה לשלוט על מה אני עושה איתה ולבחור את הדרך שלי. בסרטן הראשון ידעתי שאני רוצה להיות חזקה מאוד בשביל הילד שלי, ידעתי שאני בוחרת לקבל את כל הטיפולים שהציעו לי או, אחר כך בחרתי להיכנס להיריון למרות הסיכון. במובן הזה בחירה היא שליטה".

## המשפחה מעל הכול

לדבריה, חלק ממקור העוצמה שלה הם ילדיה: אילון, כיום בן 27, סטודנט לפסיכולוגיה, ועידן, בן 18, תלמיד י"ב. "האימהות שלי דומה מאוד אצל שני הילדים, למרות פער השנים ושורת המשברים שעברתי. זו אימהות מעורבת מאוד. אני, למשל, מכירה את ההורים של הילדים בגן ובבית הספר. למיכה אין מושג. יש הברל ברור מאוד בהורות שלנו".

● **איך הילדים חווים את המסע הרפואי שלך?**

"הם גדלו לתוכו. אין ספק שהייתה, ויש, חרדה לאמא, לא בגלל המסכנות שלה אלא בגלל מה שהם ראו שעברנו. אבל גם כאן אין דרמות אלא ריאליזם מוחלטת. למשל, כשמיכה נסע עם עידן לחופשת גלישה משותפת, הם טיילו ודיברו ביניהם, ועידן אמר לו שאמא לא תוכל לעשות את זה וצריך

**"הרווחה הכלכלית הגיעה בשנים האחרונות. שנינו באים מרקע צנוע ביותר. בזמנים הקשים ביותר מבחינת בריאות לא הייתה רווחה כלכלית כלל. החוסן לא מגיע מכסף, הוא מגיע מאנשים, ממשפחה"**

למצוא דרך אחרת. הם יודעים גם שאמא רוצה מאוד לנסוע לספארי באפריקה, אבל לא תוכל כי החיסונים מסוכנים בגלל הטרשת, אבל כן יש להם ביטחון שיש להם שני הורים חזקים שיכולים להתמודד עם הקושי. גידלנו אותם תחת שני עקרונות: המשפחה מעל הכול – לא חשוב מה תעשו, תמיד אנחנו פה ותבואו הביתה; ותמיד תהיו אזרחים טובים בעולם, תהיו Givers ולא Takers. אני מאחלת לכל אוהבי משפחה כמו שלי".

● **איך הגעת לתיבה?**

"הטרשת אילצה אותי לוותר על עבודתי כקלינאית תק שורת לילדים. הפסקתי די בבת אחת. המקצוע היה חלק גדול מאוד מהזהות שלי והייתי צריכה ללמוד לחיות בלעדיה. המחלה לקחה לי לתקופות את זהותי כאישה, כשלא נראיתי כמו שאישה צריכה להיראות, את זהותי כאמא, כי היו דברים שלא יכולתי לעשות, ואז גם את הזהות המקצועית שלי שכל כך אהבתי. זה היה משבר גדול, שנמשך כמה שנים, והמהות שלו הייתה חיפוש עמוק של מי אני ומה אני. ניסיתי כל מיני דברים, הייתי אחראית על הטיולים המשפחתיים שלנו והייתי מתכננת מצטיינת, התחלתי לקלוע סלים. אבל אז מיכה שאל אותי יום אחד למה אני לא כותבת, והרגשתי שזה הכיוון. תמיד הייתי הכותבת בבית או זו שכותבת את הברכות לגנות, אבל רק סביב גיל 50 התחלתי באמת לקחת את זה ברצינות.

"הספר החדש באמת אישי מאוד, וכנראה יכולתי לכתוב אותו רק עכשיו, כי צריך מרחק שמאפשר רטרוספקטיבה. פרקטית, הוא הגיע אחרי שמירי רוזובסקי מהוצאת שתיים כתבה לי כמה חודשים אחרי 7 באוקטובר שהיא רוצה שאכתוב מסות על חיים ומוות. 'את רוצה על מחלה ספציפית?', שאלתי אותה. 'לא, על הכול ביחד', היא ענתה. כרגיל אצלי, קודם כול אמרתי לא, ואחר כך ברקתי, וזה רזם החוצה. הכתיבה עבורי היא לא ריפוי אלא דווקא אפשרות לצלילות ומרחב".

● **הספר רצוף ברפרנסים ספרותיים רבים. למה נזקקת להם?**

"הרגשתי שזה איפשר לי לומר משהו שהוא מעבר לחוויה האישית, כלומר לקחת את האישי ולהטמיר אותו ולעיקרון כללי, שרלוונטי לרבים אחרים – נשים, הורים, חולים וכו'. הכתיבה מצד אחד מחזירה אותנו להתעסק ברע, אבל מצד שני גם מאפשרת תקווה. במהלכה ציירתי לעצמי ציר זמן של החיים שלי, שגם אם יש בו בורות עמוקים ונפילות קשות מאוד, יש בו גם שיאים גבוהים מאוד. מיכה הוא שיא גבוה ומתמיד, הילדים שלי הם השיאים המאושרים בחיי, או יש תקווה, והחיים הם גם וגם.

"מה שבאמת הציל אותי הם היחסים עם האנשים האחרים בחיי: מיכה, הילדים והחברות המעטות אך הטובות שהכנסתי לחיי. המסר הכי חזק שלי הוא שתמצאו את האנשים שלכם ותשקיעו ביחסים האלה. זה לא קורה מעצמו. תהיי אמא כמו שאת רוצה שתהיה לך, בת זוג כמו בן הזוג שתצרי, חברה כמו שאת רוצה שחברות יהיו בחיך. בסופו של דבר, מה שמציל אותנו זה היחסים שלנו עם האנשים שאיתנו".



"מיכה ביסודו הוא אופטימי וחזק, ממוקד מטרה, לוחמני"

צילום: אלבות פרטי