

יום **הדין**

דין מירושניקוב הוא אחד השחקנים הכי בולטים
על המסך שגם מסתובב ברחבי הארץ עם
הרצאה על התסמונת הפוסט טראומתית
שממנה הוא סובל בעקבות פציעה
בצבא. אז מה מחזיק אותו
ונותן לו כוח להמשיך?

חגית גינזבורג + צילום: מאיר
כהן + סגנון: קרן נפתלי



להכיר בשבריריות של החיים

"אני מעביר הרצאות שבהן אני מספר על הפציעה שלי בצבא ועל הפוסט טראומה. תמיד יש מקום לשאלות. זה נושא שמחבר אנשים וגורם להם להיפתח אלי. לפעמים אני נותן להם סוג של בעיטה בטוסיק ומעורר אותם להתמודד ולטפל בעצמם. חשבתי פעם לנסות כדורים פסיכיאטריים, אבל בינתיים זה לא בשבילי. לקחתי את הפציעה שלי למקום טוב. אני יודע לנתב את מה שעברתי לטובת המשחק.

"הייתי קרוב לנקודת מוות. עד אז הייתי בטוח שאני באטמן, שאף אחד לא יכול לפגוע בי. אחרי דבר כזה אתה מבין שאתה שברירי. לא משנה כמה משקולות תרים, כמה תתאמן, כמה תהיה טוב בירי באקדח - מישהו יכול לתת לך מכה עם פטיש בנקודה בגוף, ואתה תתרוסק. ככה הבנתי שאני חייב למקסם את החיים עד הסוף, שאני לא יכול להיות בינוני. צריך כביכול ליהנות מכל רגע בחיים, אבל זה לא תמיד עובד ככה, יש דברים שחייבים לעשות גם אם אנחנו לא רוצים, אבל כשאתה שואל את עצמך מה בדיוק אתה רוצה ולאן אתה שואף להגיע, זה משנה את התמונה."

לטפל בעצמו

"רק שנתיים או שלוש אחרי הטראומה שחוויתי בצבא הלכתי לפסיכולוג. במשך הרבה זמן אמרתי לעצמי 'אני לוחם בשייטת, אני חזק, אני לא צריך פסיכולוג'. אבל כשנכנסתי להתקף, התקשרתי לחבר והוא אמר לי 'ברוך הבא לעולם הפוסט טראומה, אתה חייב לטפל בזה'. מאז אני בטיפול. חוץ מזה אני חושב שספורט הוא התרפיה שלי. כשאני משחק כדורגל, אני מגיע הרבה פעמים עצבני, וכשאני חווה הביתה מהמשחק אני מרגיש מרוקן בקטע טוב.

"מאוד הייתי רוצה להשתתף בסדנת ויפאסאנה למשל, למצוא זמן ולעשות את זה. אני מאמין שזה יכול לעשות לי טוב. השתתפתי בסדנת מיינדרפולנס, וקיבלתי כלים שעזרו לי מאוד. כשאני מרגיש שאני מאוד לחוץ, אני נשכב על הספה, שם את הטלפון על מצב טיסה, ומקשיב למדיטציה שעוזרת להרגיע אותי."

לדבר על זה

"העברתי הרצאה קטנה בערך ל-30 איש. ניגש אלי אחר כך בחור מהקהל ושאל אותי איך אני מתמודד עם הפוסט טראומה. אמרתי לו שהדיבור על זה משחרר אותי ועוזר לי להתמודד עם הטראומה על בסיס יומיומי. עצם הדיבור עוזר להחלים, וגם האופן שבו אנשים נפתחים אלי בעקבות ההרצאה עוזר מאוד. הם מאוד

מרגשים אותי ונותנים לי כוח. העובדה שבוכות הרצאה של שעה אחת אני מצליח להזיז משהו אצל מישהו היא הריפוי הכי טוב.

"אני זוכר שנפגשתי עם הסוכן שלי באחת הפגישות הראשונות. אמרתי לו שאני רוצה להיות שחקן ולהיות מוביל דעת קהל, זה היה עוד לפני שהתפרסמתי בכלל. היום אני מקבל מאנשים הודעות: 'בזכותך אני הולך לעשות צבא', 'בזכותך אני הולך לקרבי'. זו התחושה הכי מדהימה בעולם מבחינתי. אין תחושה טובה מזה. לא המצאתי שום שיטה, אני פשוט מספר מה עברתי ומה הדרך שלי. החיוקים שאני מקבל מהקהל רק גורמים לי להמשיך הלאה."

לעשות כושר

"אני מתאמן ומשחק כדורגל, וגם שוחה כשיש לי זמן. בתקופה האחרונה יש לי הרבה הרצאות וטיסות וגם נכנסתי עכשיו כשותף לבר חדש בתל אביב. כבר שבוע לא התאמנתי כמו שצריך ולא קל לי עם זה. מבחינתי 'כמו שצריך' זה לצאת לרוץ או ללכת לחדר הכושר בבית הלוחם. היום קמתי בבוקר, העברתי הרצאה בכאר שבע, חזרתי לריאיון איתך, ואני יוצא מכאן להרצאה נוספת באשדוד. כשאחזור בערב, אלך להתאמן. האימון משחרר אותי. הלו"ו שלי מפוצץ בדרך כלל שבועיים-שלושה קרימה בהרצאות וצילומים, ואם אני לא מכניס אימון ללו"ו שלי, אני מרגיש שמהו חסר לי.

"אחרי האימון אני אומר לעצמי 'איזה מזל שעשיתי את זה'. יש לי אימון מסודר, משקולות ואחריהן אירובי כמו ריצה או שחייה. אני גם חבר בארגון 'שילת' שמשקם לוחמים ולוחמות עם פוסט טראומה ואנחנו הולכים לגלוש יחד. כל חורף אני טס לפחות פעם אחת לשבוע של סקי, שזה גם כושר מטרור, ואני גם משחק כדורגל בנבחרת האמנים של ישראל. חשוב לי להכניס ללו"ו לפחות שלושה אימונים בשבוע כדי לתחזק את עצמי ולשמור על יציבות מנטלית. אני שם אוזניות שמאפשרות לי זמן איכות עם עצמי."

לסמן מטרות

"לפעמים אני מסתכל על השבוע שהולך להיות לי וחושב לעצמי: 'ואט דה פאק, איך אשרוד את זה?', אבל אני עומד במטרות שלי, יודע בדיוק מהן ולא מתכוון להפסיק עד שאגיע אליהן. הכל אצלי מתוכנן, כולל החופשות. יש לי פחות מקום לספונטניות כרגע בחיים, אני נטו עובד ואני מת על זה. החיים של שחקן בישראל לא קלים. הרבה פעמים שומעים שחקנים מתלוננים על חוסר עבודה, אבל זאת המציאות. היום קיבלתי תשובה על אודישן שעשיתי. הבמאי שלח לי



הייתי קרוב לנקודת מוות. אחרי דבר כזה אתה מבין שאתה שברירי. לא משנה כמה משקולות תרים, כמה תתאמן - מישהו יכול לתת לך מכה בנקודה בגוף, ואתה תתרוסק"

מודעה



אני לא מתייאש
אף פעם, אעשה
הכל כדי להצליח.
אני חושב שזה
ערך שקיבלתי
מהצבא. יש לי
בחדר לוח עם
מטרות לכל
השנה שעוזר
לי להיות מאוד
מפוקס”

הודעה שעשיתי אודישן מצוין אבל לא התקבלתי. אלה החיים, אני לא יכול לשלוט בזה, ולכן צריך לייצר אלטרנטיבות ולעבוד קשה, אחרת אשב בבית ואשתגע. “בכל שנה אני שם לעצמי מטרה אחרת, למשל השנה המטרה שלי היא לקנות איזשהו נכס, או נכנסתי כשותף לבר. זה עדיין לא מספק אותי ועד סוף השנה אני רוצה לקנות דירה. אני כותב תסריט עכשיו עם חבר שהוא גם במאי ושחקן, וטפו, טפו, טפו זה ייצא לדרך עוד מעט. אני חושב שהצלחה היא להציב מטרות ולנסות להשיג אותן, ואם לא הצלחתי, אז להציב אותן מחדש בשנה הבאה. למשל בשנה שעברה השתתפתי ב’נינג’ה ישראל’ ולא הצלחתי לעבור את המסלול, אז השנה חזרתי לשם. אני לא מתייאש אף פעם, אעשה הכל כדי להצליח. אני חושב שזה ערך שקיבלתי מהצבא. יש לי בחדר לוח עם מטרות לכל השנה שעוזר לי להיות מאוד מפוקס. אני מפחד לא להיות בעשייה, שם מתחילות החרדות שלי, וזו כנראה הסיבה שאני עובד כל הזמן. יש ימים שיש לי שלוש הרצאות ביום בזו אחר זו.”

להיות בזוגיות

“למרות העומס שאני נמצא בו, אני מקפיד להשאיר זמן לחיים האישיים. יש לי בת זוג, יהלי, ואני מת עליה. אנחנו נפגשים כל יום. היא אומרת לי שאני חייב להגיד ‘לא’ לעבודה לפעמים ולפנות זמן לעצמי, אבל מבחינתי זה הזמן שלי להגשים את עצמי. אני בן 31, ואם אני רוצה לקנות דירה אני חייב לעבוד עכשיו קשה. עושה לי טוב כשאני חוזר בלילה הביתה מהרצאה ואני קופץ לבר שלי ויודע שיש לי מישהי בבית, שהאישה שלי פה אצלי. יש לי שקט נפשי, זה עושה טוב. יש לי גם את החתול שלי, ווילי, הוא שובב שמסתובב כל היום בחוץ.”

להתנתק קצת

“אני חושב שהטכנולוגיה מטריפה אותנו. כשמישהו שולח לי 20 הודעות ברצף, אני מתעצבן. לפני כמה שנים הייתי בפסטיבל ברנינג מן נבאדה – אין שם טלפון, אין קליטה, התחברתי לאדמה, לעולם. פתאום

הרגשתי שאני מבין את העולם. ברגע שאין טלפון נמצאים כל הזמן באינטראקציה עם אנשים, מדברים, מרגישים את כולם. אני חושב שכל בן אדם צריך להגיע לפסטיבל הזה לפחות פעם בחיים. שם מבינים מהם החיים. לא נראה לי שהייתה שם אפילו מריבה אחת בין אנשים.”

לאכול מסודר

“הבר שאני שותף בו משמש בוקר כחדר אוכל של בית מלון, או לפעמים בתחילת יום ארוך אני מתעורר מוקדם ומגיע לשם, אוכל וממשיך את היום. אני משתדל לאכול מסודר, אבל לא תמיד מצליח כי אני רוב הזמן בנסיעות. עכשיו למשל הגעתי הביתה, הכנתי לעצמי סנדוויץ’ טוב וסלט. כשאני יכול, אני עושה.”

ללכת לישון

“אני מאוד אוהב לישון והשינה חשובה אבל קשה לי להירדם. לא ניסיתי כדורי שינה אף פעם – אם אני ישן לבה, אני בדרך כלל נרדם מול הטלוויזיה. לפני אחת בלילה אני לא מצליח להירדם גם אם אני צריך להתעורר בחמש לפנות בוקר. אין דבר כזה אצלי. הלוואי שהיה. אבל אני קם ומצליח לתפקד. “הייתה רק פעם אחת שבה לא התעוררתי – הייתי צריך להגיע לשפוט בתחרות כדורגל של נוער, להיות אורח כבוד, שלחו לי נהג והכל. זו הייתה התנדבות, ופשוט לא קמתי. הרגשתי כל כך נורא עם עצמי, התנצלתי המון. הגעתי לשם אחר כך והעברתי להם הרצאה.”

להוקיע גזענות

“לפני שנתיים הייתי במסיבת בריכה עם חברים. היינו באמצע האוכל, ומישהי ניגשה וביקשה להצטלם איתי. היא לא עשתה את זה בצורה נעימה ואמרת לה שלא כל כך מתאים כרגע ושאחר כך בכיף, אז היא אמרה ‘למה מי אתה, יא רוסי מסריח?’. זה קרה גם לאמא שלי לא מזמן. היא סיפרה לי שהיא יצאה מחנייה ומישהי אמרה לה ‘יא רוסי מסריחה’. הגזענות חיה ובוועטת, וזו האמת. צריך לדבר על זה, כי אם לא ידברו על זה, זה בדיוק כמו שייקחו לנו את הצבא. זה יאכל אותנו מבפנים. צריך לעבוד על זה, להעלות את המודעות – זו הדרך היחידה לפתור את זה.”

אופור ושיעור: רנאל פישר // ע. צלם: תמיר מוש