היו לי חברים ... כך לפחות חשבתי

האם הם באמת החברים שלי?

חברות אמת מוכחת במעשים.

ד"ר מיכאל כהן

מוקדש לאמנות ההוויה האנושית

זכויות יוצרים והבהרה משפטית

אין להעתיק, לשכפל, להפיץ, לתרגם, לאחסן במאגר מידע או לעשות כל שימוש בתוכן ספר זה, כולו או חלקו, בכל צורה ובכל אמצעי, אלקטרוני, דיגיטלי, מכני או אחר, ללא אישור מראש ובכתב מאת המחבר.

תניית פטור (Disclaimer)

הספר שלפניך, לרבות השאלונים, הסקאלות ושאלות הדירוג המופיעים בו, מבוססים על תכניו וניסיונו האישי והמקצועי של מחבר הספר. הכלים המוצגים אינם בבחינת „מדע מדויק", אינם כלי אבחון קליניים או מבחנים פסיכולוגיים מוסמכים, ואינם מהווים בשום אופן ייעוץ מקצועי, טיפולי, רפואי או משפטי.

הספר נועד למטרות הגברת המודעות העצמית והעשרה בלבד. הדוגמאות, הסיטואציות והניתוחים המובאים בו משקפים מצבי חיים יומיומיים מנקודת מבטו האישית של המחבר ולצורכי המחשה בלבד. כל פרשנות, יישום או מסקנה הנובעים מקריאת הספר הם באחריות הקורא בלבד.

המחבר אינו מתיימר לקבוע אמת מוחלטת, אלא להציע כלי עזר לחשיבה, להתבוננות ולהעמקה אישית.

הערה לשונית

ההתייחסות לגברים ולנשים לאורך הספר נעשית לצורכי נוחות לשונית בלבד. התכנים פונים לכל המגדרים באופן שווה ואינם מהווים הכללה או קביעה גורפת.

כל הזכויות שמורות לד"ר מיכאל כהן
© 2026

הקדשה

לידידיי, שהלכו לצדי לאורך כל הדרך.

אני מקדיש ספר זה בהכרת תודה עמוקה לכל האנשים שהיו עבורי „יחידת חילוץ״ בתקופות הקשות ביותר בחיי. לחברים האמיתיים שבמחיצתם זכיתי ללמוד מה הם חיים של אמת - אלו שלא פעם פקחו את עיניי לראות דברים שהיו מובנים מאליהם, אך אני הייתי בעיוורון מוחלט לגביהם. תודה על התבונה, על הבמה שנתתם לי להביע את רגשותיי בחופשיות ללא ביקורת, ועל האמונה העיקשת בדרכי. בזכותכם, למדתי את האמנות הקשה מכולן: להיות כנה ואמיתי עם עצמי.

הספר מוקדש לכם, כי סייעתם לי להבין שנולדנו כ„יצורים אנושיים״ (Human Beings), אך ייעודנו האמיתי הוא להצטיין ב„להיות אנושיים״ (Being a Human). תודה שלימדתם אותי שחברות אמת אינה סטטוס פאסיבי, אלא בחירה פעילה ויומיומית באנושיות של מעשים.

באופן שעשוי להפתיע חלק מהקוראים, אני בוחר להודות ביושרה גמורה גם לאלו שפגעו בי. לאלו שניצלו את הנכונות שלי ולא ידעו לכבד את הנוכחות שלי בתקופות החשיכה של חייהם. דווקא מכם למדתי את השיעור החשוב מכל: את מהותה של החברות ואת החובה המוסרית שלא להתפשר עוד על חברות של „ברירת מחדל״.

אני מודה לאלו שקיבלו ממני יד תומכת אך ידעו לומר „תודה״ רק מהשפה ולחוץ - כמי שפורעים חוב מעיק ולא כמי שמבטאים הוקרה ממעמקי הלב. תודה לאלו שלא השכילו להעריך אינטליגנציה רגשית וראו בי „פונקציה״ בלבד; אלו שקיטרו במסרים והפיצו שמועות חסרות בסיס מאחורי גבי, בעודם מחייכים אליי פנים אל פנים.

תודה לכם, שלא הייתם מסוגלים לפרגן, ובעיקר לאלו שלקחו את הנשמה שלי לצרכיהם האישיים והפכו אותי לעוגן זמני. בזכותכם הבנתי מה קורה כשהצורך מסתיים: כשכבר לא הייתם זקוקים לי,

נעלמתם באופק. למדתי מכם שחברות אינטרסנטית היא אשליה אופטית, ושהערך שלי אינו תלוי ביכולת שלכם להעריך אותו.

איני נוקב בשמותיכם, כי אין צורך בכך. כל אחד מכם יודע בדיוק מי הוא עבורי. כפי שאני נוהג לומר לכם במבט ישיר: אתם הלב הפועם של חיי - בין אם הייתם שם כדי לבנות ובין אם הייתם שם כדי ללמד אותי איך לא להיבנות שוב בצורה שגויה.

„מכל מלמדיי השכלתי, ומחבריי יותר מכולם".

ד"ר מיכאל כהן

תוכן העניינים

פרק 1 מסננת הלב	1
פרק 2 אשליית החברים	9
פרק 3 מה נלמד מקריאת הספר?	16
פרק 4 הקשר בין חברות, בריאות ואיכות חיים	21
פרק 5 להכיר את החבר באמצעות שאלת ה"למה"	26
פרק 6 מהי חברות אמת?	32
פרק 7 אמון	40
פרק 8 כבוד הדדי	49
פרק 9 העולם הפנימי	57
פרק 10 אמפתיה	66

המשך תוכן העניינים

פרק 11 אי־שיפוטיות 74

פרק 12 מסירות 82

פרק 13 מפת החברות 91

פרק 14 מעבר לסטריאוטיפ 99

פרק 15 הרחבת המעגל 108

פרק 16 מידת הקרבה 116

פרק 17 חברות לאורך החיים 123

פרק 18 רגעי המבחן של החברות 131

פרק 19 המראה הדיגיטלית 140

פרק 20 סוף דבר 147

מקורות וביבליוגרפיה 153

על המחבר 157

פרק 1

מסננת הלב

מי נשאר כשאין לי מה להציע

יש שאלות שאינן נולדות מן הראש אלא מן הלב. הן מגיעות אחרי שנים של נתינה, הקשבה ואמונה באנשים, וברגע אחד מבקשות מאיתנו להביט באמת: מי מן האנשים שסביבי הוא חבר, ומי רק היה שם כל עוד היה לו נוח?

יש רגע מסוים שבו אדם עוצר ומסתכל סביבו בתמיהה שקטה. הבית אולי מלא באורחים והטלפון אינו מפסיק להדהד, אך בתוך כל הרעש הזה הלב נותר צמא וחשוף. זהו רגע ההתפכחות: הרגע שבו אנו מגלים שחלק מן הקשרים שקראנו להם חברות מותירים אותנו ריקים יותר מכפי שהיינו לפניהם.

כך נולדה אצלי מסננת הלב. לא ככלי לשפוט אנשים ולא כרשימה שמחלקת את העולם לטובים ולרעים, אלא כשיקוף פנימי. רציתי להבין מדוע ליד אדם אחד אני יכול לנשום ולהיות אני, וליד אחר אני מצטמצם, נזהר או חוזר הביתה מרוקן.

חשוב לומר זאת מיד: לא כל חבר הזקוק לתמיכה הוא חבר מרוקן. חברות אמת כוללת גם תקופות של חוסר איזון. גם חבר אוהב עלול לטעות, להתעייף או להיעלם לרגע מפני שהחיים הכבידו עליו. השאלה אינה מי נזקק לי ברגע מסוים, אלא אם לאורך זמן מתקיימים בקשר הדדיות, הקשבה וכבוד לגבולות.

המסננת אינה ממהרת לפסוק. הזמן הוא שמגלה את הדפוס.

1.1 מבחן הסוללה

לפני שנתחיל בתהליך הסינון, אני מזמין אותך לאמץ כלי אחד פשוט. זוהי בדיקה פנימית מהירה, בלי התחמקויות ובלי הצדקות, המתבצעת בסיומו של כל מפגש חברתי, בין אם זו שיחת טלפון קצרה, ארוחת ערב ארוכה או

התכתבות.

האם כעת, כשהמפגש הסתיים, הסוללה הרגשית שלי נטענה, או שמישהו הותיר אותי בלי כוחות?

אני שואל את עצמי גם בניסוח אחר: האם יצאתי מן המפגש קרוב, מובן וחופשי יותר, או קטן, דרוך ועייף? התחושה לבדה אינה פסק דין, אבל כשהיא חוזרת שוב ושוב היא מספרת סיפור שכדאי לשמוע.

אין להסיק מסקנה ממפגש יחיד. אדם עשוי להיות עייף בגלל מצבו, ולעיתים דווקא שיחה חשובה וכואבת מותירה אותנו מותשים. חפש דפוס החוזר לאורך זמן: האם אפשר לדבר ולהישמע משני צדי הקשר? האם הגבולות שלך מכובדים? והאם החבר נמצא לצדך גם כשאינך יכול להעניק לו דבר?

1.2 לא כל מי שסביבי קרוב אליי

פעם חשבתי שמספר האנשים סביבי מעיד על עושר חברתי. עם השנים הבנתי שאפשר להיות מוקף ולהרגיש לבד. שיחות רבות אינן תמיד קרבה, היכרות ארוכה אינה בהכרח נאמנות, ומתן בלתי פוסק אינו בהכרח אהבה.

יש קשרים שבהם אדם אחד מספר והשני משמש לו אוזן. יש קשרים הנשענים על טובות, מעמד או נוחות. ויש קשרים שבהם אינך מרשה לעצמך לשמוח בקול, לחלוק על דעתו של האחר או לומר „לא״, מפני שאתה חושש שהקרבה תיעלם.

ומנגד, יש אדם שאינו זקוק להצגה. הוא זוכר לא רק מה עשית למענו אלא גם מי אתה. הוא מסוגל לשמוח בהצלחתך, לשאת את כאבך ולהישאר בשיחה גם כאשר אינכם מסכימים.

זו אינה שאלה אנוכית אלא שאלת קיום. חברות אמת היא תחנת כוח הדדית, שבה שני הצדדים יוצאים מחוזקים יותר. אם אתה מוצא את עצמך חוזר מרוקן פעם אחר פעם, סימן שהמסננת נסדקה והגיעה העת לתקן אותה.

> **השאלה החשובה אינה „כמה חברים יש לי?", אלא „באילו קשרים יש מקום אמיתי לשני הלבבות?"**

1.3 שלושה דפוסים חוזרים בקשר חד־צדדי

כדי לזהות קשרים חד־צדדיים עלינו להכיר את הדפוסים החוזרים המאפיינים אותם. דפוסים אלה אינם נובעים בהכרח מרוע, אלא לעיתים מחוסר מודעות. הכוונה אינה מבטלת את המחיר, אך היא משנה את התגובה הראויה: לא שיפוט, אלא הצבת גבול.

1.3.1 קשר הצורך זמן אך אינו יוצר קרבה

יש קשרים שממלאים את השעות היקרות שלנו בשיח אינסופי שאינו מקדם דבר. זו ריצה על מלוא הגז בהילוך סרק: רעש מנוע אדיר ותחושת דחיפות, אך אפס התקדמות לעבר קרבה. הנושאים מתחלפים אך העומק נשאר במקומו.

בתוך קשר כזה אתה מוצא את עצמך מהנהן בנימוס ומחפש דרך מילוט, ובסופו של המפגש אתה נותר מותש, כאילו נשרף דלק רב בלי שזזת

מילימטר.

שאל את עצמך: האם אחרי שנים של שיחות אתה מכיר את האדם הזה לעומק, והוא מכיר אותך?

1.3.2 קשר המבוסס על פריקה חד־צדדית

יש מי שרואים בלבנו תחנת פריקה למצוקותיהם. הם ממנים אותנו בחשאי, וללא הסכמתנו, לתפקיד המאזין הקבוע. אך ברגע שהם חווים הקלה הם ממשיכים הלאה, וכשמגיע הרגע שבו אתה זקוק לאוזן קשבת אתה מגלה שהתחנה נסגרה. אתה נותר עמוס במועקתם ומרוקן בו־זמנית.

שאל את עצמך: מתי בפעם האחרונה נשאלת מה שלומך, ונשארה שהות לשמוע את התשובה? וכשפנית בקושי משלך, מה קרה?

1.3.3 קשר שבו אדם אחד תופס את כל המרחב

ויש קשרים שבהם צד אחד זקוק להקטין את האחר כדי להרגיש גדול. הוא משתמש בברית החברות כבמה למפגן כוח, והצד השני נותר בתחושה שאינו נראה. הנוכחות שלך אינה מוערכת בזכות עצמה; היא נועדה לשמש מראה מאדירה.

שאל את עצמך: כשסיפרת על הצלחה משלך, מה הייתה התגובה? האם הוא שמח בשמחתך, או שהשיחה חזרה מיד לעסוק בו?

1.4 מסננת שאינה סוגרת את הלב

קל להפוך אכזבה לחומה. אחרי שנפגענו אנו עלולים לחשוד בכל אדם, לפרש כל שתיקה כנטישה וכל טעות כבגידה. אבל מסננת הלב אינה נועדה להקשיח אותנו. היא נועדה להבחין בין מעידה אנושית לבין דפוס חוזר.

חבר אמיתי אינו מי שלעולם אינו מאכזב. הוא מי שמוכן לשמוע שפגע, להבין את ההשפעה, לקחת אחריות ולנסות לתקן. גם אני איני חבר מושלם. לעיתים החמצתי כאב, הייתי שקוע בעצמי או לא הגעתי בזמן. חברות עמוקה אינה דורשת שלמות; היא דורשת אמת ותנועה הדדית.

לכן, לפני שאני מתרחק, אני מבקש לראות את התמונה בשלמותה. האם היה בינינו מקום לשיחה? האם אמרתי מה כאב לי? האם האדם שמולי ניסה להבין, או שהפך את כאבי לבעיה שלי בלבד?

ושים לב להבחנה: סינון אינו פסק דין על אדם. הוא החלטה על מידת הקרבה. לעיתים די בהצבת גבול ברור; לעיתים בצמצום הקשר; ורק לעיתים נדרשת פרידה של ממש. אין זה מעשה של קושי לב או התנשאות, אלא ביטוי לחמלה עצמית ולהגנה על המרחב הרגשי.

יש קשרים ששיחה כנה מצילה, יש שהיא מכיילת מחדש, ויש שבהם היא מגלה אמת שכבר ידענו בלב. בכל המקרים, הבהירות מאפשרת לבחור בלי נקמה ובלי לוותר על עצמי.

1.5 זעקת ההתפכחות

הָיוּ לִי חֲבֵרִים, כְּדְּ לְפָחוֹת חָשַׁבְתִּי.
עָמַלְתִּי וְנָתַתִּי, הֶאֱמַנְתִּי וְהִשְׁקַעְתִּי.
חָשַׁבְתִּי שֶׁזֶּה קֶשֶׁר עָמֹק וְיַצִּיב,
וְלֹא שָׁעַרְתִּי כַּמָּה לִבִּי פָּגִיעַ וְרָגִישׁ.

הָיָה לִי חָבֵר שֶׁחָצָן שֶׁיּוֹדֵעַ הַכֹּל,
לְיָדוֹ הָיִיתִי נֶעֱלָם וְחוֹזֵר הַבַּיְתָה בְּלִי קוֹל.
הוּא חִיֵּךְ בְּחִיּוּךְ מְזֻיָּף וַאֲנִי לֹא הֵבַנְתִּי,
שֶׁזּוֹ כְּבָר הַתְחָלַת טָעוּת שֶׁלֹּא רָאִיתִי.

הָיָה לִי חָבֵר נוֹדְנִיק שֶׁלֹּא הִרְפָּה,
כְּאִלּוּ לִבִּי תַּחֲנַת פְּרִיקָה שֶׁלּוֹ
וְאֵין לִי רֶגַע הַפְסָקָה.
וְחָבֵר שֶׁרַק בְּקֶשׁ טוֹבוֹת, עוֹד וָעוֹד בְּלִי גְּבוּלוֹת,
וַאֲנִי נִשְׁאַרְתִּי נוֹתֵן עוֹד וָעוֹד בְּלִי מַגְבָּלוֹת.

הָיָה לִי חָבֵר קַר כְּקֶרַח שֶׁלֹּא יָדַע רֶגֶשׁ לְהַבִּיעַ,
לֹא חֹם וְלֹא חִבּוּק, רַק שֶׁקֶט שֶׁמַּפְרִיעַ.
זֶה שֶׁנִּצַּל אֶת זְמַנִּי מֵהַבֹּקֶר וְעַד הָעֶרֶב,
וַאֲנִי עוֹד פּוֹתֵחַ אֶת לִבִּי לְלֹא הֶרֶף.

אָז לָקַחְתִּי מְסַגֶּנֶת שֶׁל זְמַן וְגַם כְּאֵב,
וְהֶעֱבַרְתִּי אֶת כֻּלָּם בְּשֶׁקֶט שֶׁל לֵב.
מִי נִשְׁאַר כְּשֶׁהַלַּיְלָה קַר וְהַדֶּרֶךְ חֲשׁוּכָה?
מִי עוֹמֵד לְצִדִּי גַּם בְּשָׁעַת צָרָה?

וּבְתַחְתִּית הַכְּלִי, כְּזָהָב מְזֻקָּק וּבָרוּר,
נִשְׁאֲרוּ שְׁלוֹשָׁה שֻׁלְבָּם טָהוֹר וְאוֹר.
לֹא תֹּאַר וְלֹא מַעֲמָד, לֹא תְּנַאי וְלֹא שָׂכָר,
רַק לֵב מְשֻׁתָּף שֶׁנִּשְׁאַר.

וְאָז יָדַעְתִּי בֶּאֱמֶת:
עָדִיף שְׁלוֹשָׁה אֲמִתִּיִּים מִשְׁלוֹשִׁים מְדֻמִּים.
וְהֶבַנְתִּי שֶׁשְּׁלוֹשָׁה יַהֲלוֹמִים טְהוֹרִים
הֵם הָאוֹר הַשָּׁקֵט הַמֵּשִׁיב לִי אֶת עֶרְכִּי.

השיר הזה אינו קישוט לפרק. הוא המקום שממנו הספר התחיל. יש בו את התמימות שבה נתתי, את העלבון כשגיליתי שלא כל קשר היה כפי שחשבתי, ואת ההקלה שבהכרה שמעט אמת יקרה מהרבה מראית עין.

כל קורא עשוי לפגוש בו אדם אחר מחייו, ואולי גם את עצמו. ייתכן שפעם היינו החבר שלא הקשיב, זה שביקש יותר מדי או זה שנעלם ברגע קשה. ההכרה אינה צריכה להפוך לאשמה; היא יכולה להפוך לבחירה חדשה.

1.6 רגע של אמת

ליד מי אני מרגיש חופשי להיות אני? מי נשאר לצדי כאשר אין לי דבר להציע? ולא פחות חשוב: עבור מי אני הוא האדם שנשאר?

אין צורך למיין עכשיו את כל האנשים בחייך. די להביט בקשר אחד ביושר, להודות על הטוב שבו ולתת שם למה שמכאיב. לפעמים השינוי מתחיל בשיחה; לפעמים בגבול; ולפעמים בהודעת תודה לאדם שהוכיח בשקט שהוא יהלום.

> **חברות אינה נבחנת ברגע יחיד, אלא בדפוס החוזר לאורך זמן.**

סוף הפרק הראשון

בפרק השני מתברר מי נשאר
כשהעסק קרס והשמועות התפשטו,
ומה זה לימד אותי על חברות אמת.

הפרק השני מחכה לך במתנה

cohenwriter.gumroad.com/l/are-they-really-my-friends-hebrew-sample