

שער ראשון

# הטיפול

בשער זה הטיפול מתמקד בהקלה מהירה בסבלם של החרדים. ביסודו עומד הרעיון הטיפולי שחרדה אינה מסכנת את האדם, לא את בריאותו ולא את נפשו, וכי אפשר להפוך את כל מרכיבי החרדה המאיימים למוכרים וידידותיים. המשתתפים בטיפול מוזמנים להכיר וליזום בעצמם את תופעות החרדה, על ההיבטים הגופניים, ההתנהגותיים, הרגשיים והנפשיים שלהן, להתיידד עמן ולגלות שאין בהן סכנה ממשית.

בשער זה מובאים רעיונות הלקוחים מגישות טיפוליות מוכרות כמו הגישה הקוגניטיבית-ההתנהגותית, רעיונות חשיפה הדרגתית ועוד, ומצורפים אליהם רעיונות מהגישה האקזיסטנציאליסטית כגון ההתערבות הפרדוקסלית, רעיון ההתיידדות עם המאיים והמפחיד, התפיסה ההוליסטית של האדם ועוד. לאחר הצלחה בחלק טיפולי זה, המטופל יתפנה לחלק השני שבו יממש את ההזדמנות האישית המסתתרת מאחורי החרדה.



פגישה ראשונה

## להשתנות יותר ולשנות פחות

ברגע הולדתנו אנו מושלכים לעולם קיים שלא בחרנו בו. המפגש מעורר בנו תגובה מורכבת הכוללת לעתים סבל רב. לפעמים אנחנו קורבנות לפגיעות גלויות, כמו מחסור במזון, ולפעמים אנחנו קורבנות לפגיעות סמויות יותר כמו יחס נוקשה של הורים. כל אדם הוא במידה זו או אחרת קורבן של דברים שלא ביקש לעצמו ושפגעו בו. לצד הקורבנות הממשית אנשים מסוימים מפתחים את עמדת הקורבן. זוהי עמדה נפשית שבמסגרתה אנשים מאשימים את סביבתם, את בני זוגם, את ילדיהם, את הוריהם, את עברם, את מצבם הכלכלי ועוד ביצירת סבלם.

הטיפול הנפשי נועד לסייע לאדם להיחלץ מעמדת הקורבן, גם אם עמדה זו נסמכת על קורבנות ממשית במציאות. אנשים הפונים לטיפול בשל חרדה תופסים את עצמם בדרך כלל כקורבנות של תופעה וסבל שאינם נובעים מהם וודאי שלא מרצונם. הדבר הראשון שאני מבקש להטמיע בקרב הסובלים מחרדה הוא שסבלם נגרם מיחסם לסביבתם ולעצמם, ושיש באפשרותם לשנות את דרכם. בכך אני מבקש לחזק את מידת החופש שלהם בעולם המוגבל והחלקי שבו אנחנו חיים ולשחררם מעט מעמדת הקורבן הממורמר והמאשים.



**ג**רתי את הכורסאות וסידרתי אותן במעגל. נותרה חצי שעה עד לפגישה הקבוצתית הראשונה שלנו. לפתע נשמעו דפיקות עזות בדלת.

היא חצתה את המפתן מתנשפת ובלי להמתין להזמנה אמרה: "הבן זוג שלי, חן, ממתין למטה, חוסם חניה. לא הייתי בטוחה אם זאת הכתובת הנכונה. למה אין שילוט על הבניינים? גם לא ידעתי אם להגיד לו לעלות. אני לא מסוגלת לצאת מהבית לבד ובטח לא לנהוג, ואני כבר מרגישה איך אני עומדת להתעלף. מה לעשות עכשיו? סליחה, אני חגית." היא לחצה את ידי מבלי להביט בעיני.

"אז להיכנס או להמתין בכניסה?" היא ניגבה טיפת זיעה ממצחה בדש חולצתה השחורה ומשכה את מכנסי הג'ינס הרחבים שלה כלפי מעלה בתנועה קצרה.

"בטח להיכנס, בבקשה. למרות בעיית השילוט, מצאת בקלות את המקום?" שאלתי והצעתי לה לבחור אחת מהכורסאות. היא התיישבה על כורסה אחת, קמה במהירות, בחרה באחרת, עמדה מולה, מתחה את חולצתה, התיישבה בתנופה, שלפה טלפון נייד, לחצה ממושכות על אחד הלחצנים ופלטה במהירות: "אני לא יודעת איך זה הולך כאן, עוד מעט אתקשר אליך." אחר כך כיבתה את הטלפון והשליכה אותו לתיק הענקי הפתוח שלה.

"איפה פה השירותים?" שאלה, עקבה במבטה בחטף אחר האצבע המורה שלי ואמרה: "אני רק צריכה לדעת, ולא! לא מצאתי בקלות את המקום. זה באמת לא בסדר שאין שילוט, היא נאנחה, "אני חייבת פתרון מייד. אי-אפשר להמשיך לחיות ככה."

"כן, הסכמתי, "מה יקרה אם לא יימצא פתרון מייד?"  
"מה יקרה?" עיניה ריצדו באי-שקט, "אתה רוצה שאני אמות? מה צריך לקרות כדי שמשוהו יזוז?"

"אני לא רוצה שתמותי, אני כאן כדי לסייע בעניין החרדות. זו בעיה שגורמת הרבה סבל אך אינה מסוכנת לגוף ואינה גורמת למוות." "משחקי מילים, פלטה לעברי בזלזול.

הטיפול

היא פשפשה בתיקה, שלפה את הנייד ופלטה בחטף למכשיר:  
"אתקשר עוד מעט."

נראה ששוב דיברה עם בן זוגה שהמתין למטה. קיוויתי שהוא לא  
מפריע לתנועה בכניסה לבניין, ותהיתי אם לא טעייתי כשהזמנתי אותה  
להשתתף בקבוצה.

"שחרור מחרדה לוקח זמן רב וכרוך בעבודה קשה," הסברתי בנועם.  
היא נטעה בי מבט ממושך וקבעה בשקט, "אתה פסיכולוג מוזר."  
"כן," הנהנתי בשמחה.

"פגשתי כמה פסיכולוגים שהלכו סחור סחור," אמרה בזעף, "זאת  
שיטה למשוך את הזמן, או שלא היה להם פתרון בשבילי?" שאלה  
בכעס.

"ניסית טיפול תרופתי?" שאלתי.

"מה זה קשור אליך? אמרת שאתה לא רופא, כבר אתה שולח  
אותי למקום אחר?"

"אין לי דרך להקל עלייך באופן מידי."

היא הביטה בי מופתעת ואמרה בשקט, "אז אולי זה לא המקום  
בשבילי."

"אולי," עניתי בשקט.

התבוננו זה בזה, דמעות עמדו בעיניה. "התעייפת מהחרדות?"  
שאלתי, והיא חייכה אלי במרירות.

"אמפתיה פסיכולוגית עבדה עלי בהתחלה עד שהבנתי שאחריה  
יש רק את רגע התשלום."

הערכת את הישירות והודיתי בפניה שהמילים העוברות בראשי  
נשמעות שחוקות גם באוזני. סיפרתי לה שבמגירה שלי מונחים מכתבי  
תודה מאנשים שסייעתי להם ופתאום עכשיו, מולה, אני לא מצליח  
להיזכר איך בכלל עזרתי להם.

"אתה מפחד ממני?" שאלה.

"כן קצת," אמרתי, "יש לי סיבה?"

"אם יש סיבה לפחד?" מלמלה בינה לבין עצמה והגבירה את

קולה בהדרגה, "זה בדיוק מה שאני שואלת את עצמי. בשביל זה באתי לכאן, שאתה תרגיע אותי. אני לא מסוגלת להיות רגע לבד, בודקת כל הזמן שהורי או החבר שלי נמצאים לידי ולא נעלמו. אני קצרת רוח ועצבנית ומפחדת מכל כאב גופני. אני פוחדת שיהיה לי התקף חרדה נוסף ומרוב פחד אני כל הזמן בחרדה ואני מותשת. איך זה קרה לי? אני, שהסתובבתי לבד שבוע בכלכותה, שהפלגתי יומיים על המקונג בסירה מצ'וקמקת עם שני בורמזים שלא מדברים מילה אנגלית, נהפכתי פתאום לשבר כלי וזקוקה לאנשים זרים שיגידו לי שאני בסדר. אתה מבין מה קורה לי כאן?" שאלה והצביעה אל לבה. "אולי אבין עוד כשאכיר אותך יותר," אמרתי בשקט והוספתי בקול ענייני, "עכשיו נמתין לאחרים ובינתיים את יכולה להתבונן סביבך ולהתרשם."

היא הציצה סביב. החדר היה מרוהט בפשטות. שש כורסאות שרכשתי בדרום העיר ניצבו במעגל. במרכז עמד שולחן זכוכית קטן, ועליו היו קלסרים דקים, בקבוקי מים וכוסות חד-פעמיות. קרני שמש אחרונות הציפו את החדר באור רך ונפלו על ארון עץ רחב, שעליו נתלה שעון מחוגים גדול כמו שעון של תחנת רכבת. הוא הורה חמש דקות לפני שמונה.

"יש עוד זמן," ציינה.

הצבעתי על הקלסרים והצעתי שתעיין בדפי ההסבר על הסדנה ותמלא את שאלון הפרטים האישיים והרפואיים.

היא הציצה בדפים, שינתה תנוחה והתחילה להקפיץ את כף רגלה, "אז אני היחידה שהגעתי?"

"בינתיים כן," אמרתי וניגשתי לפתוח את דלת הכניסה.

חדר המדרגות החשוך עורר בי צמרמורת קלה. חזרתי פנימה וסגרתי את הדלת, מוטרד. באותו רגע שמעתי צעדים זריזים במדרגות ומיהרתי לפתוח שוב את הדלת.

"הנה ארז," הכרזתי בהקלה, "והנה גם נדב מאחוריו. תכירו, נדב,

ארז, חגית."

לחצתי את ידיהם בחום והם התיישבו בכורסאות ושתקו. הזמנתי גם אותם לעיין בקלסרים ולמלא שאלונים. ארו קם ראשון, לקח קלסר בידו האחת ובשנייה המשיך לאחוז בתיק חום מלבני מהסגנון הישן של מורים בבית ספר תיכון. עורו היה בהיר ושערו קצר, צפוף ומאפיר מעט בצדדים. פניו גלויות וחלקות כפני נער וגופו שרירי וגברי. הוא התיישב, הניח את התיק החום לצדו, הקלסר בחיקו, ומתח את זרועותיו לפנים תוך פיקוק אצבעות שהעביר בי צמרמורת לא נעימה. נזכרתי שגם בריאיון הקצר שקיימנו הוא עשה אותו דבר, אולם אז הייתי מרותק לסיפור על התקף החרדה הראשון שלו ולא שמתי לב לצליל המטריד. זה תקף אותו אי-שם בקזחסטאן, כאשר ניסה לאתר מבנה שאוחסנו בו חומרי נפץ. ברגע מפתיע אחד, האנשים שנשלח לעקוב אחריהם נהפכו לרודפים ובמשך שעות רבות הוא נמלט מהם בסמטאות העיר. כאשר היה בטוח שהצליח לחמוק, שב מובס ועיף לשגרירות. אולם שנייה לפני שנעל מאחוריו שער השגרירות הבחין ברודפיו. הללו עמדו מעבר לכביש והנציחו אותו במצלמה בעלת עדשת זום גדולה ומאימת. שם, במרתף השגרירות, הוטח אל הלבה הרתחת של התקף חרדה קשה. ההיזכרות עוררה בי חום כלפיו וחייכתי לעברו, אך הבעת פניו של ארו נותרה רצינית.

נדב שישב לצדו החזיר לי חיוך רחב וישר את צווארון חולצתו. עורו היה כהה, שערו שחור ומתולתל. "עבורי, הסביר נדב בריאיון המוקדם, "הכי חשוב שכל דבר יהיה במקומו, ולכל דבר יהיו הסבר ותכלית והוא חייב להיות ברור, מאין הוא בא ולאן הוא הולך". הופעתו תאמה בדיוק את דבריו, בגדים מגוהצים, מוקפדים, ונעליים מבריקות תואמות. כל כך הדגיש את ה"הוא", שחשתי חובה לשאול למה כוונתו במילה הזאת. "כל דבר", ענה במהירות, "לפעמים זה איך לחנך את הבן שלי ולפעמים עניין עסקי, ועכשיו ה'הוא' שהכי מעניין אותי זה להבין, להבין את הבעיות הגופניות שהתפרצו לי פתאום." "להבין?" חזרתי על המילה והמשכתי באטיות, "מה עדיף לך? להבין את הסיבות או לפתור את הבעיות?"

בריאיין הוא לא ענה על כך, ועכשיו הוא התבונן בי בחיוך ולפתע אמר, "הגעתי למסקנה שקודם צריך להבין את הסיבות." התבוננתי בו בחמימות והצעתי לו להסביר לאחרים למה הוא מתכוון.

הוא נשם עמוקות, הניע את ראשו לשלילה, השפיל את מבטו אל הכורסה והציץ בארז שישב לצדו.

האוויר בחדר הלך והתעבה. השנים שצברתי בהנחיית קבוצות פיתחו בי רגישות לאווירה הנוצרת בקבוצה. ברגע זה האווירה היתה ספוגה במבוכה, שנבללו בה בושה, חרטה וקנאה. בושה מהמנחה ואולי חרטה על פזיזות ההחלטה להצטרף לקבוצה, וקנאה באלו שלא הגיעו. נדב זו באי-שקט ובפנים רציניות. חגית פשפשה בתיקה וכף רגלה המשיכה לקפץ במהירות. חששתי שהיא תקום בפתאומיות ותצא מהחדר בקולות מיאוס גלויים. אם היא תצא, האווירה תשתנה ושום הסברים שאתן על שתיקתי הממושכת לא יועילו לשיקום הקבוצה. קמתי אל השולחן הקטן, מזגתי והגשתי לכל אחד מהם כוס מים. חזרתי למקומי ושאלתי, "נניח שהיה לנו כלל ברזל: עלינו להתפתח מכל רגע. איך הייתם מתפתחים בזכות הרגע הזה?" הם השפילו מבטים.

"אין פה ציונים," אמרתי, "ולכן אפשר לזרוק כל מיני אפשרויות." ארז הרים את עיניו ואמר בקול רציני, "לא באנו לכאן כדי לשחק בנדמה לי, אלא כדי להיפטר מהחרדה."

"נכון," הסכמתי, "אבל בינתיים שני המשתתפים הנוספים עדיין לא כאן ואני נלחץ."

"שמעתי שיש לך ניסיון עשיר," התערב ארז, "ולכן אני לא קונה את הלחץ שלך."

חגית נחרה בבוז, ובאותו רגע נשמעה דפיקה בדלת. נועה או עלמה? שאלתי עצמי כשלחצתי את ידה של הבחורה שלא הזדרזה להציג את עצמה. כף ידה היתה לחה. "בבקשה," הזמנתי אותה פנימה. היא חמקה לתוך החדר ונתקלה



## הטיפול

בנדב שהציג את עצמו, "אני נדב, זה ארוז וכאן חגית, ואנחנו במבוכה גדולה."

"אני נועה," אמרה כמעט בלחישת והזדרזה להתיישב בכורסה מול שלושת האחרים, מותירה ללא מענה את ידו המושטת של ארוז. את התיק האפרפר שלה הניחה בחיקה ואת מבטה השפילה אל נעליה. היא לבשה מכנסיים וחולצה בגווני חומים, בגדים אלגנטיים, נשיים וצנועים.

זוכרתי בשיחת הטלפון הקצרה שקיימנו. שוב ושוב ביקשתי ממנה שתרים את קולה בשעה שסיפרה בלחש על הימים העמוסים שלה. ימים עמוסים בעבודה, עמוסים בהורות, וכשהיא מגיעה בסוף היום למיטתה מתפוצץ לה המוח ואין לה רגע של מנוחה. "והחרדה?" שאלתי בקול רם.

"והחרדה?" היא הנמיכה את קולה עוד ואמרה, "היא שם, כשאני רוצה לנוח, וגם כשאני רוצה לעבוד."

"ובמה את עוסקת?" שאלתי והיא הפתיעה בקול רם וברור, "אני פסיכותרפיסטית."

"פסיכולוגית?" שאלתי בחשש, והיא ענתה, "כן, כן, בסוף ההתמחות כפסיכולוגית קלינית דינמית."

שתקתי לרגע, והיא כמו שמעה את מחשבותי והוסיפה בהיסוס, "פסיכולוגית רגישה כמו כל הפסיכולוגים, רגישה ופגיעה, ובסוף גם תוקפנית."

דמיינתי שחייכה כשדיברה על עצמה בצורה כה גלויה. אבל עכשיו לא היה רמז לחיוך על פניה. היא שחררה את הגומייה משערה ואספה אותו שוב לקוקו מתוח. היא הרימה את עיניה ומיד השפילה אותן שוב. מתחת לגבותיה הציצו עיניים בהירות, משדרות רכות ועוינות גם יחד.

התיישבתי וסיפרתי לנוכחים על סמינר שהשתתפתי בו בתקופת לימודי. הסמינר עסק בגנטיקה של מחלות נפש והעבירה אותו פרופסורית קשישה, שהיתה חביבה וידידותית אך טרחנית. היינו

שלושה משתתפים בלבד ותמיד המתנתי במסדרונות לאחרים כדי להימנע מחברתה הבלעדית.

"באחת הפעמים, סיפרתי, "הסתובבתי יותר מחצי שעה עד שהגיעו האחרים, וכשנכנסנו, גילינו שהיא בעצמה לא הגיעה באותו יום." "ולכן לא צריך לחשוש ממבוכה," אמר ארו, "לזה אתה חותר כל הזמן, נכון?"

חייכתי אליו. "אתה מציל אותי עם המשמעות המרעננת לסיפור על הפרופסורית שלא הגיעה באותו יום משום שנפטרה." "ואתה מלא הפתעות," החזיר לי ארו בקצרה.

דפיקות נחרצות נשמעו על הדלת ואני קמתי לקבל את פני עלמה. היא נכנסה כמו נסיכה, עם שמלה בהירה ושובל בלתי נראה. וכולנו ליווינו אותה למקום מושבה והתבוננו מהופנטים בתווי פניה הקלסיים, בשערה הארוך שליווה כל תנועת ראש, ברגליה ובסנדליה שהתמזגו לגל של נשיות.

חשתי אותה מועקת אשמה מוכרת על חוסר ההגינות של תפקיד המראָה החיצוני בחברה. אני חש אותה בכל פעם שאני מזהה את ההשפעה האדירה של יופייה של אישה על סביבתה ועלי. היא נשמעה יפה גם בשיחת הטלפון שניהלנו לפני שבועיים.

"החרדה," שאלתי אז, "איפה היא מופיעה?" "החרדה מופיעה בחזה, בקוצר הנשימה, במועקה ואיפה לא. רגע, אתה מתכוון ממה אני חרדה?" שמעתי אותה מחייכת, "ממה בעצם לא? לפעמים אפילו מלהיכנס לבתי קפה כסתם בחורה," אמרה ופרצה בצחוק גדול שהתערבב בצליל מצוקה. "זה סיוט," נאנחה, "סיוט שאי-אפשר לתאר, לשתות קפה בלי שאף אחד לא שם לב אלי, אבל בשביל זה יש קבוצה, לא? הקבוצה תסייע לי להיות אדם בוגר ומיושב שאינו סובל מחרדה."

כעת היא צעדה אל תוך החדר והתיישבה דווקא בכורסה שממנה קמתי לפני רגע.

נדב העיר, "התיישבת במקום של הבוס."

## הטיפול

"זה בסדר, חייכתי והסברתי בעודי מתיישב בכורסה הפנויה, "אני מתאמן בלהיות אדם שנוח לו בכל מקום ובכל רגע, וגם ברגע ההתחלה הזה. שלום לכולכם!"

הם הנהנו לברכה, פרט לחגית שנראתה כעוסה. הפניתי אליה מבט שואל והיא שאלה בקול, "איך מתייחסים כאן לאיחורים ולמאחרים?" התבוננתי בה לרגע וסיפרתי להם על חבר שהוא מאחר כרוני ומעורר בי כעס רב באיחוריו. "והשיא, סיפרתי ברגש, "היה כשבאתי לחתום לו כערב בבנק על הלוואה שלקח. גם אז הוא איחר בשעה שלמה ואני חטפתי בגללו דו"ח על חניה." "חבר קוראים לזה, העיר ארז.

"חבר טוב, עניתי, "שבזכות ההרגל הנוקשה שלו לאחר למדתי להיות פחות פגיע, פחות מצפה, פחות מחנך את הסביבה, והעיקר – פחות נבהל מאיחורים."

"אבל מקובל להגדיר חוזה טיפולי כדי ליצור סביבה בטוחה," העירה נועה בשקט.

"אני מסכים שזה מה שמקובל," עניתי, "וכאן נעבור תהליך פחות מקובל שנועד לאפשר לכם להימצא בתנאים לא מקובלים ולא בטוחים ולהרגיש בהם בנוח. זה הצעד הראשון שנועד לחלץ מהחרדה: להפסיק לחפש סביבה בטוחה ופחות להתנות בסביבה את תחושת הנוחות. בנוסף, הבהרתי, "כשהדינמיקה הקבוצתית היא מרכיב מרכזי בטיפול הקבוצתי, היחס של האנשים לקבוצה גם הוא מרכזי, אך כאן היבט זה הוא משני. כל אחד ישים לו למטרה להתקדם גם אם אחרים מאחרים." "אני בכל זאת שונאת שמאחרים לי," העירה חגית וזכתה בהנהוני הסכמה מהסביבה.

התבוננתי בפניהם המתלוננות והחלטתי לקטוע את השיחה הזאת, ולהתחיל מיד בתרגיל הראשון שנועד ללמדם פרק מרכזי בהתמודדות עם חרדות: לא לייחס חשיבות רבה לתגובות נפשיות, ואפילו לדעת להתנהל שלא על פי התגובות הללו.

"אבקש מכם להיזכר באדם מוכר המעורר בכם כעס ועצבנות

ולהסביר מדוע. כמו למשל מישהו שמאחר או מישהו שמפנה לכם כל הזמן את הגב.

"גם אותי זה מכעיס," אמר ארוז, "במיוחד אם זו בחורה שגם בוכה אחר כך."

"אותי מכעיסה אשתו של אחי," אמרה עלמה, "היא גנדרנית, מתפיפית, תמיד נדחפת למרכז ולא מניחה לאף אחד לנשום."

"אף אחד לא מפריע לי," אמר נדב וחיך בחוס, "טוב לי עם כולם."

"תחשוב על מכר כלשהו, מי עשוי לעצבן אותו?" הצעתו.

"טוב," חיך נדב בהקלה, "יותר קל לדבר בשם אמי שמתעצבנת מאנשים אדישים, שממשיכים להיות אדישים גם כשמישהו לידם נחנק."

"גם אני מכיר מישהו כזה ואני לא סובל אותו," התערב ארוז, "מישהו שחושב שהחיים זה משחק. אדם לא אותנטי, לא רציני, שהורס את האווירה. זהו, מספיק, לא?"

השתרר שקט.

"נועה?" פניתי אליה בעדינות והיא הרכינה את ראשה ושתקה.

המתנו מעט. פניתי אליה שוב, ומאחר שהוסיפה לשתוק אמרתי, "אני אבחר את האדם שמעצבן את נועה." והיא מיד התערבה ואמרה, "יש לי דוד שיורה חצים לכל עבר. הוא חד ועוקץ ומלחיץ ואני שונאת להיות לידו."

"לפעמים אני יכול להיות כזה," אמרתי והאחרים חייכו.

חגית התפרצה, "אני כמעט מתפוצצת. חצי שעה כבר עברה. בן הזוג שלי ממתין למטה. יש לי חולשה וסחרחורת, ועד עכשיו אין קשר בין הדיבורים לפתרון הבעיה שלי."

"אני מצטער על סבלך הרב," אמרתי, "יש משהו שאני יכול לעשות כדי להקל עלייך?"

"אתה איש המקצוע," החזירה בעוקצנות.

"נכון," הודיתי, "וכאיש מקצוע אני הולך בדרך המקצועית שלי שתחילה נועדה לרכך כמה עמדות יסודיות שלכם ולהפחית את

חשיבותן של תגובות נפשיות. התגובות הנפשיות אינן מעידות בהכרח על קיומה של סכנה במציאות, וחרדה היא תגובה נפשית שעלינו ללמוד לא לחשוש מפניה.

"אז אתה מציע לי לוותר..."

"לוותר על הקבוצה?" השלמתי ברוך, חש את גודל מצוקתה.

"כן," אמרה והחלה לבכות. לאחר כמה שניות היא התעשתה וניגבה

את עיניה בענייניות.

"אולי תוותר קצת על השליטה ותישארי איתנו? תנוחי איתנו.

תניחי לציפיות להתקיים בלי למהר לתת להן מענה. דווקא כאן, במקום שהגעת אליו עם כל כך הרבה ציפיות."

"מרגיז אותי שאתה דוחף את עצמך לכל עניין," אמרה בכעס.

"אנחנו פה כדי שתמצא לנו פתרון ולא שתיהנה להופיע. ואתה מזכיר את אחי, הידען האינסופי. חושב שהוא הכי חכם בעולם, מתגאה כל הזמן בלימודים האקדמיים שלו ומשתלט על כולם."

"כן," הנהנתי, "גם בת הזוג שלי אומרת עלי שאני שתלטן." התבוננתי

סביבי בחיוך והמשכתי, "כל אחד מאיתנו הציג דמות שמעצבנת אותו בחייו ותלה את הסיבות לעצבנות שלו בתכונות האופי הבעייתיות של אותה דמות. בדיוק כמו שכל אחד יספר בעתיד על החרדה שלו ויתלה את היווצרותה בגורמים שונים בסביבתו. לכן, עכשיו," ביקשתי בדרמטיות, "נערוך סבב היכרות נוסף שבו כל אחד יתאר את החולשה האישית שלו עצמו, שגורמת לו להתעצבן על אדם אחר."

נפלה שתיקה ממושכת ואני קטעתי אותה ואמרתי, "נדב, בבקשה."

"אני מתעצבן על אנשים שעסוקים בעצמם, מרוכזים במטרות שלהם

ולא מתאמצים למען אחרים."

"למה?" הקשיתי.

"הם פשוט מעצבנים. מה לא ברור בזה?"

"הם לא מעצבנים את כולם. איזו חולשה אישית שלך מעוררת

אצלך עצבנות וכעס דווקא עליהם?" שאלתי בשקט וארזו התערב מיד,

"למה דווקא תמיד לחפש בנו את החולשות?!"

"כדי לא להיות תלויים ומושפעים כל כך מהחולשות ומהמגבלות של אחרים. בקרוב מאוד נרצה להיות פחות מושפעים וחרדים ממגבלות הסביבה, וזו מטרת התרגיל. בבקשה, נדב."

היתה שתיקה דרוכה.

"אולי יש שם משהו שקשור לקנאה."

"תסביר את הקנאה שלך," ביקשתי.

נדב הציץ באחרים ופלט לחלל החדר, "כבר עכשיו?"

עודדתי אותו בתנועת ראש והוא פתח ואמר, "מאז שאני ילד, אני בתפקיד השקול, החכם והבוגר במשפחה, זה שפותר כל בעיה. אבל אם יש בעיה לא פתירה, אני מסתבך. זאת אומרת, כשאני משתדל ולא מצליח, אז כולם נהיים זהירים איתי. זאת אומרת, שוקלים כל מילה. נזהרים לא לפגוע, זאת אומרת לא נזהרים ממש, כאילו לא יודעים מה להגיד, אני בעצמי לא יודע... אני כבר מתבלבל, זה לא נוח לי, הנה זה קורה לי שוב." נדב נשם עמוקות ואמר, "זה לא בשבילי, לא האדישות וגם לא הבלבולים פה. עזוב, אני צריך משימות ברורות." "נדב, כל הכבוד על הפתיחות, החמאתי לו. "אתה מרגיש נוח

כשאתה שקול, רצינולי, ופותר בעיות, ועכשיו לא נוח לך?"

"כן, אני לא סובל אדישים, כמו אמא שלי, אבל בעצם אני גם מקנא

בהם כי אני אף פעם לא נח. זה העניין."

"ולמה צריך להיות זהיר איתך?"

"לא צריך, לא צריך, אני מרגיש שזה מה שעושים, כאילו אני אדם

רציני שצריך אולי לכבד, נו, להיות זהיר איתו."

"כמו שאני אמור להיות זהיר איתך אחרי השיחה... המורכבת

הזאת?"

"כן, נו," אמר והפנה את מבטו לעלמה כמזדרז להעביר לה את זכות

הדיבור. הפניתי גם אני את מבטי לעלמה והמתנתי.

עלמה הרהרה לרגע ואמרה באטיות, "אמא שלי עשתה הכול

למעננו, למעני ולמען האחים שלי. סחבה עבורנו את החיים עד שהלכה

ממש כפופה, כמו זקנה עייפה. כשהיתה בערך בגילי עכשיו היא כבר

היתה אמא ותיקה ומעוכה. כל חיי כעסתי והתעצבנתי עליה שהיא נראית ככה ולא אכפת לה, שהיא לא מתביישת ולא אכפת לה שאני מתביישת בה. תמיד רצייתי שתהיה לי אמא אחרת, אצילית, מטופחת, מושכת תשומת לב, יפה ובעלת דעה."

עלמה השתתקה והתבוננה סביבה בהתרגשות, ואחר כך התעשתה ואמרה, "מה? זה לא מספיק כדי לקבל מחמאה?" כולנו חייכנו, פרט לחגית שהישירה מבט לעלמה. "אבל מה החולשה שלך?"

עלמה היססה לרגע. "שאני תופסת שאני בדיוק ההפך מאמא שלי, שאני גנדרנית ועסוקה כל הזמן באיך אני נראית ומה חושבים עלי. אבל זה עולה לי במאמץ מתמיד ואני שונאת את זה. למען הדיוק, אני חושבת שהחולשה שלי היא שלא בחרתי להיות כזאת, ושההתנהגות הזאת היא בעיקר מתוך התרסה מול אמי. ואז אני בעצמי חצויה ולא ברור לי מה אני ומי אני."

"תודה על גילוי הלב," הודיתי לה והוספתי, "את גם גאה בעצמך וגם שונאת את עצמך באותו תחום. נקודה משמעותית בענייני נפש וחרדה, הגם-וגם. במפגשים הרבים שהיו לי עם אנשים שסובלים מחרדה, הם מאוימים ממשוהו ורוצים להתרחק ממנו כדי לא לחוות את החרדה. באותה עת הם גם רוצים להתקרב ולהכיר את הגורם לחרדה. ככל שנתפוס את עצמנו יותר מורכבים ומכילים יותר קולות הופכיים – גם רוצים משוהו וגם את היפוכו – נוכל להיות יותר מובנים לעצמנו ופחות מופתעים. נמשיך."

"אני בחרתי באחי המעצבן," אמרה חגית, "כי בארוחות יום שישי הוא תמיד מרכז השיחה במשפחה."  
"והחולשה שלך?" שאלתי.

"הוא זה שלוקח את כל תשומת הלב וזה מכעיס אותי, ואפילו מכניס אותי לחרדה."

"תודה על הפתיחות," אמרתי בחום, "אחיך מתחרה בך על תשומת הלב של ההורים, והחרדה קצת מספקת לך אותה."

"כולם יודעים שאחי הוא האדם הבעייתי, הוא כל הזמן חייב להיות במרכז." חגית שילחה בי מבט קשה.  
"ואת סובלת משום שאת רוצה להיות גם מרכזית מול ההורים," הערתי והתבוננתי בה ברוך.  
היא נשמה עמוקות. "אז החולשה שלי היא שאני רוצה הרבה תשומת לב?" פניה התרככו והיא אותתה לי לפנות אל האחרים.  
פניתי לנועה שהחזירה לי מבט. "אני שונאת אנשים עוקצניים וחדים, כאלה שמחפשים אותי בכישלונותי."  
נועה השתתקה וכולם פנו אלי במבט דרוך.  
"הדוד שלך מחפש כישלונות של אחרים ויורה עליהם חצים," הזכרתי לה. "ומה החולשה שלך בהקשר הזה?"  
"אני לא מסוגלת לשאת כישלונות," אמרה בקול שבקושי נשמע. "של מי?" שאלתי והוספתי בקול גדול, "קשה לי לשמוע אותך, נועה."

"שלי," אמרה בשקט והוסיפה מיד, "מספיק לי הפעם."  
פניתי לארוז, שענה במהירות, "במחשבה שנייה, פחות מעצבנים אותי אלה שמפנים לי גב בוויכוח. יותר מעצבנים אותי אנשים שמתבכיינים, ויש לי אחד מסוים בראש." ואחרי רגע הוסיף בקולו העמוק, "כולם רוצים להשיג משהו בעזרת החולשה שלהם וזה מעצבן אותי."

"ומה החולשה שלך?" שאלתי.  
"מניפולציה מעצבנת אותי. למה שאני אהיה אדיש לה?"  
"אל תהיה אדיש," אמרתי בכובד ראש, "אך העצבנות מתעוררת בהקשר של משהו בך שהוא חלש ופגיע. מהו הדבר?"  
"פגיע?" אמר בחטף. "אני לא סובל גברים בכייניים, ובסוף אני פגיע? עוד תגיד שאני בכיין."  
שתקנו.

"למה אתם ממתנינים?" שאל. "אני לא מתבכיין, אני רק לא סובל מתבכיינים. ואתם יכולים להמתין כמה שאתם רוצים, נקודה."



"מהי נקודת החולשה שלך, שבגללה אתה מגיב בכזאת עוצמה לבכיינות?" שאלתי.

"שאני לא סובל בכיינים?" שאל ופרץ בצחוק של מבוכה. "טוב, אני הולך סחור סחור. אולי תעזור לי?"

"אתה יכול להציץ לילדותך," הצעתי.

"לא זוכר אותה יותר מדי," אמר ביובש. "אמא שלי היתה רגשנית ואבא שלי, גנרל גדול, אהב ענייניות ולא בכיינות."

"ואיך הוא התייחס אליה?" שאלתי וארז נראה מהרהר. "הוא התעצבן עליה כל הזמן שהיא בכיינית, וכנראה גם לא אהב את שלי."

"הוא לא אהב את מה שלך?"

"נו, כן, את הבכי שלי, זאת אומרת, הוא שנא לראות אותי בוכה והיה פוקד עלי 'להפסיק מיד כי אצלנו לא בוכים'."

"אביך שנא בכיינות, חולשה והזדקקות. זאת הסביבה שאליה הושלכת כשנולדת, ובה נדרשת להשתלב. אולי פיתחת יחס דומה לזה של אביך כלפי חולשות. אתה רואה קשר בין זה לבין החרדה שממנה אתה סובל?"

"אז בסוף ההורים אשמים," נאנח ארז, "ככה טוענים כל הפסיכולוגים."

"העניין המרכזי העומד בפנינו הוא העתיד שלך, ארז."

"אז מה אני צריך לעשות עכשיו, לקבל חולשה ובכיינות?"

"רק אם הדבר קשור ישירות לחרדה שלך," אמרתי.

כעת פניתי אל כולם. "היום ערכנו היכרות קטנה בינינו, וגם היכרות עם הרעיון הפותח של הסדנה: כדי שנרגיש נוח במקומות ובמצבים שבהם לא הרגשנו כך, עלינו להפסיק להאשים ולתלות את אי-הנוחות שלנו במקומות ובמצבים הללו. עלינו לראות את המגבלות שלנו ולהשתנות בעצמנו. להאשים פחות ולקבל יותר את הסביבה. זו תחילת הסוף של עידן ההתפארות הסמויה במגבלות של עצמנו." זקפתי את צווארי וחיקיתי דמויות מאשימות: "לא סובל ללכת ברחוב המלוכלך הזה! שונא אנשים שמדברים בקול רם! תניחו לי, היום אני עצבני! ככה חונכתי, לעולם לא להתפשר! מגיע לי הרבה יותר לאור מה שנתתי!"

במקומות סגורים אין אוויר והם מחניקים ומסוכנים! חתולים הם חיה מגעילה! לא מסוגל לצאת מהבית, אני חרד! נמשיך בשבוע הבא."

"ו...?" אמרה חגית בקול.

"זהו", עניתי.

"מה זהו?" התרעמה. "דיברנו על דברים שלא קשורים לחרדה.

חשפנו את עצמנו, ועכשיו הולכים ככה סתם?"

"אל תלכו ככה סתם", אמרתי, "אני מבקש שבשבוע הקרוב תשאלו

את עצמכם אם החולשה שלכם היא שגורמת לכם, גם אם באופן חלקי,

לסבול במפגש עם אנשים שנחשבים מעצבנים. אני מבקש שתחפשו

דרך נפשית, פנימית, להתגבר על החולשות שלכם ואפילו להתקרב

לאותם אנשים ולהרגיש נוח בחברתם."

הם קמו מהכורסאות והתארגנו בשקט ליציאה, ורק חגית התמהמהה

ופנתה לשירותים. היא יצאה משם, לאחר שכולם הלכו, התקרבה אלי

ואמרה, "הפגישה הזאת רק החמירה את מצבי ואני לא בטוחה ששווה

לי לבוא לפעם הבאה."

"כן", אמרתי והשתתקתי.

היא הביטה בי מופתעת.

"אין לי פתרון מהיר להציע לך, פרט לסיוע תרופתי או תוספת

של פגישות טיפול אישיות איתי או עם מטפל אחר כדי להאיץ את

תהליך הטיפול. עלייך לבחור ולפעול בהתאם."

"עליי?" אמרה מופתעת, "באתי לאיש מקצוע כדי..."

"עלייך", אמרתי. כשעמדנו ליד הדלת, התחייכנו לפתע, והיא אמרה

בטון קל, "אז ניפגש בפעם הבאה."