

פגישה שנייה

להתיידד עם הסימפטומים הגופניים של החרדה

מרבית הסובלים מחרדה נושאים בלבם סיפור דרמטי על גורמי החרדה ועל אופן היווצרותה. ככל שאמונתו של האדם בסיפור חזקה יותר, כך הוא מתקשה להשתנות. כדי לא לקבע את הסיפור על היווצרות החרדה בתודעת היחיד ובתודעת הקבוצה, אני דוחה מעט את הצגתו ופונה לעיסוק באחד ממוקדי הסבל המרכזיים הקשורים בחרדה: הסימפטומים הגופניים, כגון סחרחורת, הזעה, דופק לב מוגבר ותחושת מחנק. לעתים הסימפטומים מעוררים את גל החרדה ולעתים הם מתעוררים בעקבותיו ומחזקים את מעגל החרדה.

הסימפטומים הגופניים של החרדה הם פועל יוצא של פעילות מוגברת של מערכת העצבים הסימפתטית. זאת המערכת המכונה את הגוף למצבי חירום, או ליתר דיוק, למצבים שהאדם תופס כמאיימים (תגובת תקוף־ברח־קפא). הסימפטומים הם חלק מתגובה שסייעה לאדם בראשית דרכו האבולוציונית להתמודד עם האיומים שמסביבו. לדוגמה, נשימה מהירה מגבירה את אספקת החמצן לשרירים והדבר מאפשר בריחה או תקיפה יעילה יותר. לסימפטום הגופני של החרדה יש משך זמן מוגבל, עד חמישים דקות. לאחר פרק זמן זה, הגוף חוזר לתפקודו הרגיל.

בעולם המודרני השתנו האיומים והם נפרשים על פני פרק זמן ממושך ודורשים תגובה מנטלית יותר מאשר פיזית. המנגנון ההישרדותי־אבולוציוני שהתפתח בעבר הרחוק אינו מתאים להתמודדות עם ריאיון עבודה, להמתנה לתוצאות של בדיקות רפואיות, לסבלנות הנדרשת מול תנודות הבורסה, למבחנים, לטיסות, לאיומים כלכליים ואפילו לשיחה עם הגנת. הסימפטומים הגופניים של החרדה אינם מסוכנים כשלעצמם, אך הם גורמים סבל רב. האדם החשוף להם משתדל להימנע ממצבים מעוררי חרדה, וכך הוא מפתח חרדה מפני החרדה.

כמנחה הקבוצה אני מעודד את המשתתפים להתיידד עם הסימפטומים הגופניים כדי לנטרל את האיום שבהם, אשר מביא אותם להימנעות ממפגש משוחרר עם החיים.

בתהליך מכוון ומתוכנן של חשיפה לסימפטומים אני מלמד את המשתתפים, דרך התנסות פיזית ממשית, שגל החרדה אינו גורם נזק פיזי מידי, שהוא אינו נמשך לנצח ואינו מתפתח לכיוונים קיצוניים אלא דועך באופן טבעי לאחר זמן־מה.



התכוננתי לפגישה וארגנתי ביזרוני את שמות המשתתפים ואת הבעיה המרכזית שהטרידה אותם: חגית פחדה להיות לבד ובן זוגה המתין לה למטה. נועה הפסיכולוגית סבלה מחרדת קהל. עלמה סבלה מחרדה כללית ולא ממוקדת. נדב סבל מסימפטומים גופניים ולא זיהה מקורות חרדה אחרים. ארז ידע בעבר התקף פאניקה והיום הוא חרד מדברים שעדיין לא התבהרו לי.

”שלום־שלום, בירכתי ולחצתי את ידו של כל משתתף בכאוו. ”היכנסו

בבקשה והרגישו בנוח. " הפניתי אותם אל הכורסאות בתנועת יד רחבה ומזגתי מים לכוסות שהונחו לפניהם.

"אתה מנסה להתחנף אלינו?" העיר נדב בחיוך, והשאר חייכו אף הם. "אין ברירה," עניתי גם אני בחיוך, "אחרת לא תלכו אחרי במסע המפרך הזה."

"נלך לכל מקום, העיקר לא לסבול," אמרה חגית ועיקמה את פרצופה לאחור שגילתה שהקלסר שלי מונח על הכורסה שעליה ישבה במפגש הקודם.

"אין מקום מובטח," אמרתי.

"למה זה לא מפתיע אותי?" זרקה לעברי והתיישבה. מזיזה את הכורסה ברעש, מחפשת זווית נוחה.

לאחר שהתמקמו, עלמה סיפרה שבעקבות המפגש הקודם עבר עליה שבוע רווי חרדות וביקורת עצמית. היא נעשתה מודעת באופן מתיש לדמיון בינה לבין אשת אחיה המתאמצת להבליט את עצמה בכל מקום ובכל רגע. "גיליתי שוב עד כמה אני בעייתית," הכריזה ומיד השתתקה.

"יפה שאת יכולה לראות שאת בעייתית כמו כולנו, בני האדם. אנשים שרוצים להפוך לאחרים סובלים מאוד, ואלה שמקבלים את עצמם פחות סובלים. נצטרך להתקדם בציר האהבה העצמית כדי לראות היטב את חולשותינו, אחרת נהיה עיוורים. ארוז? נדב? איך עבר עליכם השבוע?" התעניינתי.

שניהם נדו בראשם לשלילה וארוז אמר, "סתם, לא קרה כלום." "יש אופנים שונים לחיות את החיים. אתם יכולים לדמות את חייכם להצגה משעממת שבה אתם צופים בנמנום מתוך הכורסאות הנוחות של התיאטרון," אמרתי בשקט והמשכתי בדרמטיות, "ואתם יכולים להתעורר ולהבין שאתם השחקנים. אלו החיים שלכם! יש לכם אפשרות להפוך את השבוע האחרון למשמעותי!"

"ואם באמת לא היה שינוי?" התעקש ארוז ופקק את אצבעות ידיו. "העבר נוצר עכשיו בדברים שאנחנו בוחרים להבליט מתוכו ובסיפור

שאנחנו רוקמים. ספר לנו על דברים שהיו בשבוע האחרון ומראים שהשתנית, ולו במעט."

ארז נעתר לאתגר וסיפר על המתח היומי שמתעורר בו כמעט בכל ערב כשהוא רואה שאשתו לא מצליחה להרדים את הילדים והם מרעישים והופכים עולמות. בדרך כלל נהג לבוא אליה בתלונות והשבוע, בשני ערבים, הביט בה דרך חולשותיו והיה פחות ביקורתי. כתוצאה מכך, יחסיהם היו נעימים יותר ואפילו הילדים נרדמו מוקדם מהרגיל.

"אולי גם אשתך משתתפת במקביל בסדנה אחרת," העיר נדב בחיוך. "ואולי גם הילדים!" הוסיף ארז וכולם פרצו בצחוק. "אני עדיין צמודה להורים ולחבר ולא יצאתי כל השבוע," חתך את השמחה קולה הרציני של חגית.

"אולי תספרי קודם על ההתקדמות האישית שלך במשך השבוע?" היא התבוננה בי במבט חמור ואמרה, "במפגש המשפחתי של יום שישי השתדלתי לא להעלות את נושא החרדה, כי אמרת שאני תופסת מקום בעזרת החרדה. אז שתקתי וכמובן שאחי השתלט על כל השיחה. זה עצבן אותי. הוא תמיד מצליח להפוך את הבעיות שלו למרכז העולם. אבל הפעם סבלתי כל הארוחה בשקט ולא הראיתי לו כלום."

"יפה," שיבחה אותה עלמה.

"מה יפה?" הגיבה מיד חגית. "מה יצא לי מזה, שאכלתי את עצמי מבפנים?"

"אבל התרגיל היה ללמוד לא להתעצבן," העירה שוב עלמה. "איך אפשר לא להתעצבן אם הוא כל כך מעצבן?" קראה חגית והתעצבנה עוד יותר כשראתה שדבריה מעוררים צחוק. "מה יש לכם?" פנתה לכולם. "גם אתם רוצים לעצבן אותי?"

הקבוצה כבשה את הצחוק וחגית המשיכה, "מה אני אשמה שהוא מעצבן? אני לא מתעצבנת בכוונה, אני לא ממציאה את העצבים האלה, הוא מעצבן באמת! אני לא ממציאה את העצבים האלה."

הטיפול

כשראתה שהאחרים מחייכים, התרככה ואמרה, "אין יצור שלא יתעצבן עליו."
"כמו שאת יכולה לצחוק איתנו ולא להתעצבן עלינו," העיר ארו בחום.

"אז מה זה אומר," שאלה, "שהוא בסדר? שהוא לא מעצבן?"
כולנו שתקנו והיא הביטה בנו חסרת אונים ואמרה, "אני בטוחה שאם הייתם שם, הייתם מתעצבנים בדיוק כמוני."
"גם ארו?" שאלתי.

היא חשבה לרגע. "נדמה לי שפחות, אבל כי הוא אדיש."
"אדיש למה?" שאל ארו.
"אדיש באופן כללי."

"את מתכוונת שאני אטום באופן כללי לסביבה?" העלבון בקולו היה ברור.

"לא, לא, מה פתאום, פשוט נראה לי שהדברים האלו פחות חשובים לך," מלמלה והמשיכה בכאב, "אני מתעצבנת כי אני רוצה את המקום שלי במשפחה. מגיע לי. וכשאני לא מקבלת אותו, הגוף שלי במתח, רועד ממש."

חגית נרגעה בהדרגה, והקבוצה הביטה בי בציפייה.
"כעס ועצבנות הם מצבים נפשיים שנוצרים מתוכנו, למרות שאנחנו נוטים להאשים אחרים בהיווצרותם," אמרתי.

"מה זאת אומרת?" התפרצה חגית לדברי. "אתה רוצה לומר שאין קשר בין מה שאחרים עושים או אומרים לרגשות שמתעוררים אצלי?"
"בוודאי שיש קשר, אך לא כמו הקשר בין מכה לבין תגובת הכאב שבעקבותיה. המצבים הנפשיים שלנו נובעים יותר מאיתנו, מהציפיות שלנו, מהתקוות שלנו, מהרצונות שלנו, מהשליטה שאנחנו רוצים לעצמנו. פה נזהה איך אנחנו יוצרים את מצבי המצוקה שלנו ופחות נאשים את הסביבה. זה הרעיון מהפעם שעברה שעלינו להשתנות יותר מאשר לשנות. נדב?"

"שום דבר מיוחד, טוב, אני לא אצא מזה נקי? – הלכתי השבוע

עם הבן שלי לסרט ילדים... בדרך כלל אני משאיר את זה לאחרים.
נו, מספיק?"
"ואת, נועה?"

היא נעצה בי עיניים ושתקה, וראיתי שמתחולל בתוכה מאבק פנימי. היא שאפה אוויר וסיפרה, "הכנתי עוגה שלא יצאה מוצלחת ולא עשיתי מזה עניין... זוכרים שקשה לי עם כישלונות?"
"יפה", אמרתי וחייכתי אליה, והמשכתי, "לכל מצב נפשי יש היבטים גופניים, רגשיים, התנהגותיים ומחשבתיים ואולי עוד היבטים. כך גם במצבים של חרדה. אנחנו מאמינים שקיים איום ונכנסים למצב נפשי שגורם לנו סבל רב מאוד, אך הוא אינו מסכן אותנו. חרדה אינה מחלה גופנית. אני רוצה שהיום נתחיל להתמודד עם הביטויים הגופניים של החרדה. דמיינו שבמרכז החדר ניצבת קערה ענקית היכולה להכיל את כל הסימפטומים הגופניים הקשורים לתופעת החרדה שממנה אתם סובלים. כל אחד מכם מוזמן להשליך לתוכה את הסימפטומים החרדתיים הגופניים שלו. בבקשה."

נדב התנדב. "ברגע החרדה יש לי תחושת מחנק וכאבים ביד שמאל, אני מרגיש את הסומק עולה מהצוואר לפני, יש לי לחץ בחזה והרגליים שלי נרדמות. וזה רק מה שעולה לי כרגע. אה, והדבר הכי חשוב, ברגעים האלה אני סובל מדופק מוטרף כמו בהתקף לב."
"אני בדרך כלל מרגישה מחנק", אמרה עלמה, "ואני גם סובלת מאיזו תזזית גופנית חזקה, מין חוסר שקט, כאילו שמשוהו איום ונורא עומד לקרות. בזמן כזה, אני לא מסוגלת לנוח בשום מקום ויש לי גם בעיות עיכול."

"לי יש גם דפיקות לב וגם מחנק", אמר ארו, "ותחושות חום וקור בגוף, ולפעמים אני מרגיש שחלק מהגוף שלי שוקע בתרדמה חלקית."
"כן", אמרה נועה והוסיפה במהירות, "אני מזיעה בכפות הידיים, ויש לי רעד בידיים וסומק בפרצוף, וגם סימפטומים נוספים שהזכרתם."
"לי יש גם ערפול בראייה ויובש בפה", הוסיף נדב.
"לי יש מחשבות איומות", החלה חגית ואני התערבתי והסברתי,

"מחשבות הן חלק משמעותי מהחרדה, אך כרגע נשליך לקערה רק סימפטומים גופניים."

"אה," אמרה חגית, "אז גם לי יש דפיקות לב חזקות ממש מסוכנות, סחרחורת איזמה, מחנק ותחושה שאני עומדת להתעלף בכל רגע. ברגעים כאלה אני מרגישה שאין לי אנרגיה בגוף ואני מזותקת מהעולם." "תודה," אמרתי והצצתי אל הקערה הדמיונית שניצבה במרכז החדר. "חרדה אינה מחלה גופנית והסימפטומים אינם מעידים על בעיה גופנית. כדי להבין את זה לא רק שכלית אלא גם גופנית ונפשית, עלינו להתייחד באופן מוחשי עם הסימפטומים. את מוכנה?" שאלתי את חגית. "איך מחנק וחום בגוף יכולים להפוך לידידים?" שאלה חגית ורגלה הימנית קיפצה.

שלפתי קשיות שתייה צבעוניות ממגירת השולחן והגשתי להם. "הקשית תספק לנו את תחושת המחנק הלא־נעימה, שעמה אנחנו רוצים להתייחד," הסברתי.

הם הביטו בי בדריכות ואני המשכתי, "נוסף לנשימה דרך הקשית נדליק את המזגן על טמפרטורה מקסימלית, כך תגבר תחושת המחנק וגם נזיע. בדרך זו נתנסה בתחושות גופניות הדומות לתחושות המתעוררות בזמן חרדה, אולי תתעורר גם חרדה ממש. תרגיל זה יאפשר לנו ללמוד שאנחנו רק נתונים באי־נוחות אך בטוחים לגמרי מפני סכנה, כי בני אדם יכולים להתקיים בנשימה קשה ובחום של שלושים מעלות. כך נוכל לא לפחד מהסימפטומים הגופניים של החרדה."

"אני לא לבושה מתאים לתרגיל כזה," חגית מלמלה, אספה את התיק שלה לחיקה וחיבקה אותו בכוח. "אני לא רוצה לסבול," הצהירה בקול.

"לסבול ממה?" שאלתי.

"מזיעה, חום ומחנק וכל החרא הזה. אני מספיק סובלת מאלה כשזה תוקף אותי, ומספיק סובלת מהפחד שזה יגיע. מה פתאום שאני אומין את הסיוט הזה בכוונה?"

חגית התבוננה סביבה בניסיון לגייס תומכים, אולם האחרים ישבו מתוחים ושתקו.

"אני מבין את החרדה שלך מפני הסימפטומים הגופניים. התרגיל הזה נועד לעזור לך להתגבר על החרדה מפני הסימפטומים. ככל שתיחשפי אליהם ביוזמתך, ולא תברחי מפניהם, כך תהיי פחות מוטרדת מפני 'התנפלות' מפתיעה שלהם עלייך, ובהמשך תגלי ששכיחותם ועוצמתם גם יורדת," אמרתי בסמכותיות.

האחרים נראו בשלים לתרגל ופניתי לכולם ואמרתי, "בכל אחד מהמפגשים אתמקד באחד מכם והשאר כמובן נדרשים גם להשתתף ולתרגל. הפעם חגית תהיה מרכזית בתרגול של ההתייכדות עם הסימפטומים הגופניים של החרדה. חגית, את מוכנה ורוצה?"

חגית שלחה את ידה והוציאה מהתיק בקבוק מים מינרליים. היא קירבה את הפייה לפיה במהירות, אך כשראתה את מבטי קפאה ידה. "אני מתייבשת בטירוף," אמרה, "אני חייבת לשתות משהו." "שתית לפני רגע," הערתי.

"זה מרגיע אותי, מה לא בסדר בזה? אני מיובשת." מבטה נדד מבקבוק המים אלי ואל האחרים. "אם לא הייתי מחפשת דרכים להירגע כבר הייתי משתגעית. אני חייבת לשתות! מה אתה היית עושה אם היית יושב לידי במטוס רגע לפני הנחיתה ואני בהתקף חרדה? לא היית מציע לי לשתות מים כדי להירגע?"

"בטח שהייתי מגיש לך מים, וגם הייתי מספר לך שמטוס בטוח יותר מכל מכונית, ושעד היום לא התרסק שום מטוס בזמן נחיתה בארץ, והייתי ממליץ לך לנשום נשימות מווסתות שמרגיעות את הגוף והנשמה. אני מניח שלאחר זמן־מה היית נרגעת ומודה לי מקרב לב, אבל זה לא היה פותר את בעיית החרדה שלך. להפך. זה היה מחזק אותה, משום שהיית תלויה יותר ויותר בפעולות הרגעה. התנועה בין הרגעה לחרדה היתה רק מתעצמת. האם את רוצה להיחלץ עכשיו מהמעגל?" המתנתי בשקט עד שחגית סימנה לי בראשה שהיא מוכנה להתחיל.

הטיפול

כיוונתי את המזגן לטמפרטורה המקסימלית, שלושים מעלות חום. הם נראו מבוהלים ומתוחים. נטלתי קשית ירוקה, הצמדתי אותה לפי והידקתי את שפתי. בהדרגה הצטרפו כולם ועשו כמוני. חגית היתה האחרונה שהצמידה קשית לפיה. המזגן השרה חום כבד, החדר הלך והתחמם ותחושת המחנק גברה.

התבוננתי בחגית שאחזה את הקשית בפנים סמוקות. קיוויתי שלא תוותר ונתתי בה מבט מעודד. רחש שריקות האוויר הבוקע מהקשיות נשמע בחדר. הישרתי את פני אל עבר המזגן והאוויר החם שפלט, מחיתי את הזיעה ממצחי והתבוננתי בקבוצה. נועה הרכינה את ראשה והסתירה את פניה, חגית ועלמה שיחקו בקשית באצבעותיהן ונראו מתוחות. נדב וארו התבוננו מסביב כשהקשית מזדקרת מפיהם בהתרסה ועל שפתיהם חיוכים מאולצים. בזווית העין ראיתי את נדב מנסה לפתוח כפתור בחולצתו. רמזתי שלא יעשה זאת וסגרתי כפתור נוסף בחולצתי.

ארו חיקה אותי וסגר גם הוא כפתור נוסף בחולצתו. עלמה חייכה חיוך קלוש וניגבה את הזיעה מפניה. חגית שלפה ממחטה לחה. רמזתי לה להימנע מלהשתמש בה והיא זרקה אותה לפח האשפה. לאחר מכן רמזתי לה לקרב את כורסתה לשלי, ולהתמקם מול המזגן המחמם, אולם היא העמידה פנים שאינה מבינה ונותרה במקומה. התבוננתי בשפתייה והתרשמתי שהיא אינה גונבת אוויר חופשי. פניה, שעטו בדרך כלל הבעה מתוחה וכעסנית, היו עתה רכות וחלשות יותר. עיניה עטו הבעה מיוסרת ונתיבי זיעה נסללו לאורך פניה. היא הביטה בעיני ונראה שניסתה לשאול אם היא יכולה להפסיק. הנעתי את ראשי לצדדים בעדינות ועצמתי את עיני כדי להניח לה.

בבת אחת חשתי השתוקקות עזה לנשום נשימה מלאה ועמוקה. רציתי לנשום, לשתות מים, להרטיב את פני ובכלל לקום, לזוז, להיות חופשי. אסור, אמרתי לעצמי כמעט בקול, התמסרתי למגבלות ומדי פעם הצצתי באחרים. כולם המשיכו לנשום באמצעות הקשית וישבו דוממים. התמסרתי לארעיות של החיים ונדמה שנרדמתי לרגע.

כאשר פקחתי את עיני ראיתי שכולם מחייכים, מזיעים בחופשיות ונושמים בשקט בעזרת הקשית. הם נראו נינוחים. נראה שהם יכולים להמשיך בתרגיל עוד זמן רב. גם חגית, שפניה היו נינוחות בתוך ים של זיעה. זה היה סימן שאפשר להפסיק. שלפתי את הקשית מפי בלי לחוש הקלה משמעותית והזמנתי את כולם לסיים את התרגיל. "חגית?" שאלתי וכיביתי את המזגן.

"זאת אני," אמרה מחייכת ושאלה אם היא יכולה לשתות עכשיו. "רק אם את לא חוששת שתתייבשי," הסברתי.

היא הרחיקה את בקבוק המים ואני חייכתי אליה בהערכה. "בהתחלה זה היה סיוט," סיפרה, "השניות בקושי עברו. שאלתי את עצמי למה אני פשוט לא זורקת את הקשית המטופשת שלך ויוצאת מכאן לחן שממתין לי למטה? למה אני צריכה להרגיש שכל החיים שלי תלויים באיזו קשית דקה? הייתי מלאת כעס כלפיך עד שפתאום ראיתי שאתה בעצמך סובל, עוצם עיניים כדי להתמסר לסבל. לא היה לי על מי לכעוס ופשוט התמסרתי לכל התחושות והפחדים. הכרחתי את עצמי לחשוב כאילו כך יהיו כל חיי וזה דווקא הקל עלי. דמיינתי שאני מתגוררת בטירה מבודדת וסגורה שעל כל פתחיה מתדפקים שדים ושלדים, והנה בבת אחת אני פותחת את השערים ומזמינה את כל הפחדים להיכנס. להפתעתי, אף אחד מהם לא הגיע. הבנתי שהם ינסו להיכנס בדיוק ברגע שבו אתחיל לסגור את השערים. החלטתי שאשאיר תמיד שער אחד פתוח והתמסרתי לחום ולמחנק שנהפכו פתאום לנסבלים. רק אז התפנית להתבונן בכם וראיתי שגם אתם כבר ברגעי ההקלה. ואתה?" שאלה והתבוננה בי. "בטח כבר התרגלת ושום דבר לא מזיז לך."

"בעצמך ראית שהזיז לי בהתחלה," הזכרתי לה. "המפגש עם שבריריות החיים מעורר אותי, ואני מרגיש קטן כבתוך יקום אינסופי שאינו מבחין אם אתקיים או לא, וכל המשמעות של חיי נספגת בריק ובבידודות הקיומית שלי."

"הבידודות הזאת," המשיכה חגית מהורהרת, "עצובה אבל גם משחררת, אין על מי להישען וצריך להסתדר לבד עם מה שיש."

כשיש לידי מישהו או משהו להישען עליו, אני מיד נשענת. אפילו על בקבוק מים מטופש. בשנה האחרונה אני לא זזה מילימטר בלי בקבוק המים המינרליים שלי, ואני רואה בכל מקום עוד נרקומנים כמוני, שמרגישים שליטה וביטחון רק כשמי החיים שלהם צמודים לפה, כמו תינוקות. די!"

"היית רוצה להיפרד מהבקבוק?"

"כן, מהיום די! בלי בקבוק מים בתיק, הצהירה בהתלהבות. "ועכשיו נתיידד גם עם הסחרחורת, קמתי וגררתי מפינת החדר כיסא משרדי מסתובב והזמנתי אותה לשבת בתנועת יד. התלהבותה נעלמה.

"בואי להסתובב, חגית, ולהתיידד עם הסחרחורת, הזמנתי שוב, והיא נותרה במקומה ואמרה בקול מיוסר, "אין מצב! אני כבר מרגישה את דפיקות הלב מתגברות והדבר האחרון שאני צריכה עכשיו זה התקף חרדה."

"אני מציע לך להתיידד עם פחדייך, אמרתי והמתנתי. "לא בא לי להסתובב, אמרה חגית בהחלטיות, "אני לא סביבון." היא העיפה מבט בשעון הקיר.

"אני מוכנה, אמרה עלמה, "סחרחורת לא הפחידה אותי מעולם." "לכן התרגול לא יהיה משמעותי עבורך, אמרתי לעלמה ופניתי שוב לחגית.

"תוותר הפעם, ביקשה חגית. "מה לעשות?" פניתי אל האחרים. "כולם ירצו שאוותר על תרגילים לא נעימים ואז החרדות והמגבלות יתחזקו." "שום דבר לא ישכנע אותי עכשיו. אני עקשנית. אם אני מחליטה משהו, אני לעולם לא מוותרת." "למי את לא מוותרת?" שאלתי.

חגית שתקה לרגע ואז התפרצה בכעס, "להורים שלי ובעיקר לאח שלי ולאבא שלי, ובטח לכל מטפל או מנחה סדנה שהכרתי." "את לא מוותרת ואת גם נשארתי?" שאלתי בעדינות.

"בטח שאני נשארתי," אמרה ואחרי הרהור הוסיפה, "אני נלחמת ומתנגדת אבל גם רוצה לשתף פעולה, אחרת הייתי כבר הולכת." היא הביטה בכולנו בהבעה קצת מבולבלת.

כולנו שתקנו והתבוננו בה בסבלנות. ידי נחה על הכיסא וסובבה אותנו באטיות לכאן ולשם.

"טוב, בסדר," אמרה, "אני אשב על הכיסא ורק אתנדנד באטיות לצדדים. לזה אני מוכנה." היא קמה בכבוד לכיוון הכיסא. "בלי סיבובים פתאומיים!" הזהירה.

"גם אני שונא להסתובב," אמרתי לה והתרחקתי מהכיסא. נעמדתי במרכז המעגל והסברתי, "אני אתחיל להסתובב בעמידה ואת מוזמנת להניע את הכיסא מעט ימינה ומעט שמאלה."

"להניע את הכיסא," חזרה אחרי חגית והוסיפה, "כאילו אני נכה." "רק קצת," אמרתי בחיוך והתחלתי להסתובב באטיות.

"אני מניעה," אמרה חגית ואחרי רגע הוסיפה, "וגם מסתובבת," וראיתי בוויית העין שהיא מסתובבת באטיות עם הכיסא.

פקחתי ועצמתי את עיני לסירוגין, בוחן מה מעורר בי פחות בחילה. לאחר שלושה או ארבעה סיבובים עצרתי ושלחתי אליה חיוך סהרורי.

"אני ממשיכה," אמרה בעיניים מבוהלות כשכף רגלה הודפת את רגל הכיסא, יוצרת תנופה לסיבוב נוסף. הצטרפתי לסיבוב הנוסף אף שהרגשתי שאני עומד להתמוטט.

"אתה יכול להפסיק," קראה לי חגית שהמשיכה להסתובב.

"למה?" קראתי לה בחזרה, "גם אני רוצה להשתחרר," והמשכתי להסתובב במקום.

"גם אני רוצה להשתחרר," אמר ארז, קם על רגליו והחל להסתובב סביב עצמו. ומיד אחריו קמה עלמה והחלה להסתובב גם היא במקום.

הצצתי וראיתי שנועה מרכינה את ראשה וקמה להסתובב, ונדב אחריה, מתבונן בנו במבט מרוחק. חגית המשיכה להסתובב בכיסא.

"לי זה מספיק," קרא ארז ואני אחריו, "גם לי," קראתי ונעצרתי במקום. חגית המשיכה עוד סיבוב ובסופו קמה מהכיסא.

"איזה סבל איום ונורא זה לאבד את היציבות והשליטה", קראתי, "אני לא יודע אם לעמוד או לשכב על הרצפה."
"אני מעדיפה לחזור לדיכאון המוכר שלי", אמרה חגית, "אני מרגישה נורא, רוצה להקיא ומרגישה איך התהום מושכת אותי למטה."
"תאפשרי לעצמך ליפול, לשקוע, יש כאן דלי, את יכולה גם להקיא, ותרי על השליטה", הצעתי לה. "תאפשרי לעצמך להיות עם כל הרגשות השליליים שמתעוררים, עם כל המחשבות על הייאוש, הפחד מהשיגעון והמוות. ותרי על השליטה, מדובר רק בסחרחורת רגעית שמעוררת תהומות נפשיים, זו לא מציאות מסוכנת, אין כל סכנה ממשית, התחושות תעבורנה בעוד זמן-מה. בקרי בהן בינתיים בחשק ובעניין ובלי פחד..."

"הדיבורים האינסופיים שלך מפריעים לי להתרכז בדיכאון", אמרה בחיוך, "אז עדיף להמשיך להסתובב." היא התיישבה שוב בכיסא והסתובבה לנגד עינינו חמש פעמים ברציפות ולבסוף נותרה לשבת בעיניים פקוחות.

"יש לי בחילה", אמרה בנימה רצינית, "אבל לא אכפת לי."
היא נעמדה ואחזה במסעד הכיסא ומיד נרתעה ממנו ואמרה בקול, "רק נדמה לי שאפול. נכון?" והיא התרחקה מהכיסא והוסיפה בצחוק, "מה כבר יכול לקרות? בא לי שוב להקיא." כעת התנשמה וחייכה, "הכול בסדר. התיידדתי קצת עם הסחרחורת."
היא התיישבה שוב, הסתובבה סיבוב אטי ואמרה, "עלי לתרגל את זה בבית."

הנהנתי בראשי בהסכמה וארוז העיר, "אם היא תסתובב ועוד עם קשית בפה, בטוח שיאשפזו אותה." כולנו פרצנו בצחוק וחגית שאלה, "ומה עם ההתיידדות עם דפיקות הלב החזקות?"
"היא יכולה לצאת לריצה", הציעה נועה בשקט.
"את גם יכולה לעלות במדרגות בריצה", הוסיף נדב.
"נכון, רעיונות מצוינים, את יכולה גם לעבור מעמידה לישיבה במהירות, הכול כדי לחיות בשלום עם דפיקות לב חזקות."

"אבל יש אנשים צעירים שמתו בגלל פעילות מוגזמת שהביאה לדופק לב מואץ", אמרה במהירות.

"ויש כאלה שמתו בשעה שקיבלו מסאז', הסתפרו, או נחנקו מאכילת עגבנייה," עניתי. "למיטב ידיעתי אין לך בעיה פיזית אבל יש לך פחדים מדפיקות לב, ואיתם את צריכה להתמודד."

חגית הנהגה ושאלה, "ומה עם הדקירות שאני מרגישה בידיים, הדפיקות בלב וכל התחושות המשוונות?"

"כשיש חששות, אני תמיד ממליץ לעשות בדיקות רפואיות כדי לשלול בעיות פיזיות, אבל הבנתי מהטופס שמילאת שעשית את כל הבדיקות האלו לאחרונה, ובכל זאת, אם יש לך ספק..."

"עכשיו אין לי ספק. אולי כי כולכם פה וכשאהיה לבדי הספקות יתעוררו, אבל אפשר להמשיך," אמרה חגית.

"נמשיך להתיידד עם עוד תחושות פיזיות קשות שמתעוררות בזמן חרדה," אמרתי.

כעת הסברתי את התרגיל הבא: "תישענו לאחור בתנוחה נוחה ומשוחחרת ותנשמו נשימות עמוקות ומהירות." הדגמתי את עומק הנשימות וקצבן. "כך תמשיכו עוד ותתמסרו לכל מה שתרגישו."

חגית החלה לנשום במהירות ובהתלהבות, אולם לאחר כמה רגעים השתנתה הבעת פניה והפכה דרוכה ומבוהלת כאילו עמדה לאבד שליטה.

"אני מרגישה מועקה. להפסיק?" שאלה עלמה.

"תאטי מעט את קצב הנשימות ותמשיכי. תתיידי עם המועקה, אל תחששי מפניה," האצתי בה והגברתי גם אני את קצב נשימתי.

חשתי סחרחורת לא נעימה ותחושת דחק בתוך גופי. לרגע תהיתי אם אני מגזים בדרישותי, אך כולם שיתפו פעולה, נשמו במהירות והתמסרו לתרגיל.

"גם אני מרגישה מועקה," תיארה חגית בעודה ממשיכה לנשום במהירות. "זאת לא רק סחרחורת, זו מין מועקה פנימית, נפשית, כאילו איזו תהום נפערת מתחת לרגלי. אני מרגישה רצון לבכות ויש לי גם סחרחורת קשה וכפות הידיים רדומות והראש פועם ובווער."

"תבכי, תצרחי, תשחררי כל רגש שעולה", עודדתי אותה והיא ענתה בקול סדוק, "אני רק יודעת לכעוס ולהאשים, ולבוא בטענות." היא פרצה בבכי. מפעם לפעם חלפה צמרמורת קלה בגופה. אחרי כמה רגעים היא נרגעה.

"עכשיו נחזור בהדרגה לנשום כהרגלנו," פניתי לכולם. "נמלא את הריאות אוויר, נספור עד שלוש, נשחרר באטיות את האוויר, ושוב נספור עד שלוש ונשאף באטיות."

כולם חזרו לנשום כרגיל והבעות פניהם נעשו חייכניות ומשוחחררות בהדרגה. הם שיתפו זה את זה בחוויות החזקות שעברו, בזיכרונות שעלו, ברגשות ובהתייחדות החלקית שלהם עם תחושות הסחרחורת, הירדמות האיברים והיובש בפה.

"כשעושים את הצעד ומחליטים להתמסר, פתאום הפחדים נעלמים," אמרה חגית ונאנחה. "ומה עם תחושת הזרות הפנימית שיש בחרדה? אפשר לתרגל אותה?"

"למה את מתכוונת?" שאלתי.

"גם אני מרגישה את זה, כאילו אני בתוך בועה," התערבה נועה. "זאת בדיוק התחושה," התרגשה חגית.

"גם אני. לרגעים אני ננעלת בבועה שמבודדת אותי מהעולם," הצטרפה עלמה.

"למישהו יש רעיון איך אפשר לעורר את התחושה הזאת כדי להתייחד גם איתה?" שאלתי.

"לי יש רעיון," צחק ארו והסביר, "נעטוף את עצמנו בניילון נצמד, כמו שעוטפים בשר בסופר. פשוט נתעטף בו עד שנרגיש מנותקים. ואפשר גם לשכב באמבטיה עם שנורקל."

"יפה," אמרתי. "עוד אפשרויות?"

"לשכב בחדר חשוך עם נקודת אור אחת," אמרה חגית, "כמו ששכבתי במיטה כשהייתי ילדה והסתכלתי במשך שעות על האור שבקע מתחת לדלת של חדר ההורים."

"קישור נוגע ללב ורעיון טוב. ועכשיו ננסה משהו נוסף," הצעתי.

הוצאתי חבילה של מראות קטנות וחילקתי לכולם. עמעמתי את האור בחדר והזמנתי אותם להתבונן בעצמם.

"כל היום אני מתבוננת בעצמי", צחקה עלמה, "מה מיוחד כאן?"
"עלייך לקרב את המראה עד שתראי בתוכה השתקפות חלקית של פנייך. רק עין אחת וחלק מהאף. לא יותר. תתבונני בעצמך בלי לזוז ובלי לעפעף. דקות ארוכות. תתמסרי לכל תחושה לא נעימה שתעלה בך", אמרתי.

"סוף סוף תרגיל קל", אמרה חגית וצחקה, "בלי סיבובים ובלי דפיקות לב." היא הציבה את המראה הקטנה סמוך לפניה והתבוננה בהשתקפות. כך עשינו כולנו.

מיד ראיתי אישון זר וחצי אף לא מוכר ומכוער. העין והנחיר שניצבו מולי עוררו בי דחייה וניכור. של מי זה? לחשתי לעצמי בלי קול והרמתי את מבטי להתבונן בקבוצה ובחגית שתמורות רבות עברו בפניה. מהבעה קלילה ואפילו זחוחה מעט נהפכו פניה לקפואות ומנוכרות ונראה שהיא שקעה במסע של זרות פנימית.

פקחתי עין עליה ועל שאר המשתתפים ולאחר כרבע שעה עוררתי את תשומת לבם וביקשתי מחגית לתאר את תחושותיה תוך כדי ההתבוננות במראה.

"זה מזעזע", שיתפה אותנו, "העין שלי דומה לעין של דג ענקי שהוצא מהמים. עין קפואה, יבשה לגמרי וחסרת אונים. זאת העין שלי, אבל אין לי שום שייכות אליה. אני שונאת את הדמות המכוערת והמפורטת שמשתקפת במראה. העור והקמטים מגעילים אותי. הנחיר השחור והנקבוביות על האף ממש מאיימים. זאת אני וזה דוחה אותי. אישה זרה ומבוגרת בעלת עיניים מתות ויבשות ונחיר ענקי שמונח בלי מטרה." היא השתתקה לרגע והמשיכה, "ככל שאני מתבוננת ביצור הזה שנמצא במראה אני מתרגלת אליו יותר ויותר והוא פחות דוחה אותי, אבל הוא עדיין זר. לפעמים הוא כל כך זר שאני רואה רק גוף, חומר, משהו מת, וזה מכה בי חזק, שאני עצמי גוף חומרי שיש בו מוות." היא השתתקה בפתאומיות והתבוננה באחרים. מהצד ראיתי את

הטיפול

פניה הרגישות והעדינות. צווארה נטה מעט קדימה כמו מקשיבה לרחש הנשימות של האחרים.
"זה מפתיע," העיר ארז בשקט.
"מפתיע? מטלטל בטירוף," אמר נדב. "הדברים שאמרה חגית נגעו בי בצורה חזקה."
"כן," הנהנה נועה בשקט.
נראה שכולנו עברנו יחד חוויה אישית של קרבה, למרות הזרות.
"את כל זה עליכם לתרגל בבית שוב ושוב," אמרתי. "תקדישו שעה ביום ותתרגלו עד שהסימפטומים הגופניים של החרדה לא יפחידו יותר, עד שכל פעולות ההרגעה תהיינה מיותרות. חזרו על זה שוב ושוב. שם מתחיל החופש; החופש מהרגלים, מתבניות ומפחדים."