

הוציאה ממסגר נפשי: נקי מבפנים

ניחוח קסום של ניקיון ממלא את היקום.
ברקע נשמע רעש מנועי שואבי האבק
וחבטות המזרנים, וקצף מוערם בשפע -
לצד בועות סבון המתעופפות לכל עבר.
ערב פסח. חג בפני עצמו.
את כולנו הוא תופס בלי ויתורים, ושם
לנו כותרת אחת בראש רשימת איך־סוף
המטלות: לנקות ולבער. אך לא בעצות
למיגור החמץ עסקינן, כי אם בהכוונה
לביעור חמץ מסוג אחר, ולאז דווקא בערב
פסח. חמץ עיקש התופס את מלוא מרחב
הלב וממלא בעוצמתו כל סדק בנשמתנו.

מראיית: אסתי שטיין

על במה זו אנו מתכבדים לארח את הרב
אריה אטינגר, מטפל רגשי זוגי, מנווט קבוצות
של פסיכותרפיה דינמית ומרצה מבוקש ברחבי
הארץ, לריאיון ולסיור מופלא בנבכי הנפש;
סיור הממרק את הלב ונותן כוח להמשך חיים
מאושרים, מתוך בריאות הגוף והנפש.
הגענו למרפאתו של הרב אטינגר. הרב ישוב
על כסאו, כשמאחוריו ניצב מתקן תצוגה,
ממנו משתקפת תמונה ענוגה של מים שלווים
ולצידם גשר איתן מעץ, בעל אורך איך־סופי.
החלק החשוב ביותר בתמונה הוא משפט
המפתח: "מים עמוקים עצה בלב איש, ואיש
תבונות ידלנה" (משלי, פרק כ, פסוק ה).

מה סיור מלאך האמת האוסף
בתאורה?

"מים עמוקים" - הנפש שלנו עמוקה מני ים
וחווה סערות רבות. כל פעולה פשוטה שלנו,
לשם דוגמה הצצה חטופה בשעון, מגיעה
מעומק הנפש, מסביר הרב אטינגר.
"עצה בלב איש" - לעיתים, כשתוכפות הסערות,
מחפשת הנפש תשובות; העצה נמצאת בליבו
של כל אדם ואדם, אך כיוון שהאדם כמעט טובע
בים, הוא נזקק ליד מושטת. או אז מגיע המקום
של 'ואיש תבונות ידלנה' - כאן מגיע איש חכם,
רב, מטפל או יועץ, ודולה את העצה שנמצאת
באדם עצמו. כך, מבלי לחדש דבר, עוזר היועץ
למטופל להוציא בתבונה ובסייעתא דשמיא
רבה את העצה מן הכוח אל הפועל".

מהי תפיסת אדם אבולטרי פאנצ'ר אפרי
כזו אן צקוק אצירה?

"כל אדם ניחן במנגנוני הגנה רבים מספור.
מנגנונים אלה מיועדים, ממש כשמים, להעניק
תחושת הגנה וביטחון. כל מצב עניינים בחיינו
מנוהל על פי מנגנוני ההגנה השונים, ביניהם
ניתן למנות את מנגנוני העשייה, ההכחשה,
ההדחקה ועוד רבים נוספים.
מנגנונים אלה פועלים ללא לאות יומם וליל.
כל עוד אדם מרגיש שהוא שולט במתרחש ויש
לאל ידו לפעול כדי להיטיב את מצבו - הוא
ממשיך בסדר יומו ולא ניגש לקבל עזרה, גם
במצבים מאתגרים וקשים כגון מערכת יחסים
מורכבת מול בן או בת הזוג, הילד או המשפחה
המורחבת, חרדות ממים או ממעליות וכדומה.
לעיתים מגיע שלב שבו האדם נמצא בחוסר
אונים מוחלט, כשלרווחתו לא עומדים יותר
מנגנונים בהם יוכל הוא להשתמש. במצב כזה
נדרש ייעוץ חיצוני של איש תבונות, המשמש
כ'גלגל הצלה' בעזרתו ניתן לצאת מהמצב
הסבוך. רק אז מרשה האדם לעצמו לפנות
לאפיק של טיפול - אפילו במחיר גבוה".

מה היא טיפול פסיכולוגי?

"בעיקרה מתבססת שיטת הטיפול על פסיכותרפיה דינמית. בשיטת טיפול זו נעשה שימוש בשיחה כנה על הפחדים. כתחליף להתמקדות בתסמין מובהק - כמו פחד ממים, משוחח המטפל עם המטופל על כלל ההגנות והפחדים שקיימים בליבו של כל אדם."
"הלב שלנו הוא כמו ים", ממחיש הרב אטינגר בתיאור חי, "ים סוער הוא משל לפחדים שלנו. אם נפחית את עוצמתם של פחדים - ולו פחדים שוליים - מים החששות הסוער, מפלס החרדה בים המוצף והגואה ירד, וממילא יפחת משמעותית גובהם של כל הפחדים, ההתנהלות תהפוך לרגועה ושמחה יותר, הגלים יִשְׁכּוּ והחיים ישתנו לטובה".

שמך מרפאם. צפ באמת וזכר כן?

"בהחלט. משמח ומרגש עד מאוד לצפות בתהליכים שהמטופלים היקרים עוברים. השינוי ניכר אפילו בתנועות הגוף שלהם; בתחילה הם יושבים עם שרירים מכווצים, אך אט אט, לאחר תקופת מה, הם מתרפים ונעשים נינוחים".

"השאלה בדבר יעילות השיטה מזכירה לי שאלה אחרת אותה העלה מטופל, שתהה על אודות משל הים והמפלס.

וכך שאל המטופל: 'הלא הים לא מתייבש לגמרי והסערות לא נגמרות. בכל שנה מגיע

החורף - ושוב יורד גשם. במילים אחרות, החיים מזמנים לנו תדיר אתגרים וקשיים ממגוון סוגים ומינים. אם כן, כיצד מועיל הטיפול? התשובה שלי היא כזו: האתגרים אכן אינם נעלמים; תמיד יצוצו לנו קשיים והתמודדויות, חלקן אפילו קשות, במהלך החיים. אבל, בעת הטיפול בבסיס מבין המטופל מה הם המנגנונים המפעילים אותו ומה הם המניעים שלו, כיצד הפעולות של ההווה מגינות עליו ואיך הן נמשכות מן העבר.

אגב כך מתחזק עמוד השדרה של האדם, הלב מתנקה ממשקעי הילדות, וממילא - זוכה המתמודד לתעצומות ולכוחות נפש - בעזרתם יוכל הוא לעמוד איתן מול הגשמים והגלים".

הלב שלנו הוא כמו ים. ים סוער הוא משל לפחדים שלנו. אם נפחית את עוצמתם של פחדים - ולו פחדים שוליים - מים החששות הסוער, מפלס החרדה בים המוצף והגואה ירד, וממילא יפחת משמעותית גובהם של כל הפחדים, ההתנהלות תהפוך לרגועה ושמחה יותר, הגלים יִשְׁכּוּ והחיים ישתנו לטובה



מהם טיפול צ'לנדר וטליות אחרות?

"השוני ניכר בנקודות הבאות:

כל המפלס יורד - שיטה זו מטפלת, כאמור, בכל סוגי התסמינים והפחדים, ולא מתמקדת בתסמין בודד, וזאת לעומת שיטות אחרות - שמתמקדות בגורם פחד יחיד. כדוגמה אספר כי בעבר הגיעו אליי בני זוג לצורך קבלת ייעוץ וטיפול. האישה הייתה נתונה במצב נפשי מורכב, ואף לוותה על ידי פסיכיאטר אשר המליץ על טיפול תרופתי במינון גבוה במיוחד. בנסיבות אלו, נקל לשער שמצב הזוגיות וההורות היה מורכב, סבוך וטעון עד מאוד, אך הם הגיעו אליי בשל בעיה אחרת שטרדה את מנוחת האישה: סכסוך קשה עם השכנה.

לאחר תקופת טיפול ממושכת, נפשה הסוערת של המטופלת הגיעה למקום יציב ובטוח והסכסוך עם השכנה נרגע, אך הנקודה המופלאה ביותר התבטאה בכך שהסערה שהתחוללה בבית - מול הבעל והילדים - נעשתה פחות מורכבת ומתישה. האישה מצאה עצמה נצרכת למינון נמוך יותר של כדורים - עד כדי מחשבה על הפסקת נטילתם. ההשפעה היא על כל מפלס הים.

דרך ארוכה שהיא קצרה - בנוסף לכך, בשיטות אחרות ניתן לראות תוצאות מיידיות ושינוי מהיר בשטח, אך ההישג לא נשמר לאורך זמן ולצערנו אינו מאריך ימים. לעומת שיטות אלו, הפסיכותרפיה הדינמית היא בבחינת דרך ארוכה שהיא קצרה: אומנם הטיפול ארוך יותר ונמשך מספר חודשים, אך לאור החריש העמוק שנעשה אט אט בנפש - השינוי מהותי ונשמר לאורך זמן. כאשר מגיע האדם למצב בו הוא משגיח ומתכנן בקפידה את צעדיו ואת התהליכים אותם בכוונתו להשלים - זו כבר התקדמות גדולה מאוד ומתנה נפלאה שתלווה את כל מהלך חייו.

טיפול שורש - בתחום הטיפולים הרגשיים רווחת שיטת הטיפול בתסמין וההתמקדות בבעיה מוגדרת, זאת לעומת שיטת הפסיכותרפיה הדינמית - בה נעשה טיפול שורש. אני אוהב לעשות שימוש בדוגמה הבאה: אל רופא השיניים מגיע מטופל הסובל מכאבים איומים בשן. הרופא מאבחן את מצבו ומגלה שיש לבצע טיפול שורש, כחלק מטיפול כואב, ארוך ומתיש. ברם, המטופל מתנגד להצעת הרופא בטענה שהוא מעדיף טיפול מהיר וזריז, הכולל סתימה בלבד.

לו יצויר שרופא השיניים אכן ייכנע לדרישת הלקוח ויעשה לו טיפול הכולל סתימה ותו לא, לא יארכו הימים עד לעת בה המטופל, שאולי נרגע וכאביו פחתו, יחזור אל הרופא שוב -

והפעם עם כאבים חזקים אף יותר, שכן לא די בכך שלא ניקו את השן, אף 'הוסיפו חטא על פשע' והניחו על השורש סתימה שדוחקת ומכאיבה יותר.

והנמשל מובן: כדי להגיע לתוצאה המיטבית צריך לטפל בשורש - במקור הבעיה ובחוויות הילדות אותן חווינו ובעקבותיהן יצרנו מנגנוני הגנה. גם אם היום אנו כבר לא יודעים למה אנו פועלים בצורה כזו או אחרת, הסוד טמון בעבר".

סיפורתם ללא פיואל פלטרפ יל מקור פנולר מיוואק פנל ובוורתם אפלטון בדואמת פפצצב בליוון טצב פצצב בליוון מאיצר מאיוואק פנל?

פניו של הרב עוטים ארשת חיוך בעת שהוא פותח בסיפור מהשטח:
"מטופל הביט קלות בשעונו במהלך טיפול קבוצתי.

הרב אריה: 'מה גרם לך להסתכל בשעון?'
מטופל: 'הדבר נעשה ללא סיבה מוגדרת. סתם כך, רציתי לדעת מה השעה'.

א: 'יש כזה דבר "סתם"?'‏

חיוך מתפשט על פניהם של חברי הקבוצה.

א: 'אז מה באמת קרה?'‏

מ: 'לא משהו מיוחד'.

א: 'מה אתה מרגיש כאשר אתה יודע מה השעה?'‏

מ: 'אני חש שאני יותר מאורגן ומתוכנן'.

א: 'ומה בכך?'‏

מ: 'כך אני מנצל את היום באופן מיטבי'.

א: 'חשוב לך לנצל את היום?'‏

מ: 'אם לא אנצל את היום, אחוש תחושת חוסר מיצוי עצמי והיעדר שליטה'.

א: 'כאשר קורה לך משהו לא צפוי ולא נעים אתה מרגיש רע, לא כן?'‏

מ: 'אכן'.

א: 'תוכל לספק דוגמה למקרה לא נעים שחווית לאחרונה?'‏

מ: (משתף בכנות ובאומץ) 'אכן כן; במהלך השבוע, לקוח ותיק במקום עבודתי לא הבין את שהסברתי לו. כאשר הגיע המנהל לבחון את המתרחש, נפתר העניין בנקל. המנהל הכריז כי "לא מתאים לך להסתבך במתן הסבר כל כך פשוט", והמשיך בדרכו. תחושה איומה ליוותה אותי זמן רב לאחר התקרית, גם כאשר עסקתי בעיסוקים אחרים'.

א: 'ומה באמת גרם לך להסתבך?'‏

מ: 'באותו זמן הייתי מבולבל עד מאוד, לאחר בוקר קשה בבית'.

א: 'היית מבולבל אחרי בוקר קשה, ולכן הסתבכת; אתה מבין את עצמך?'‏



"אמת נכון הדבר. קיים קשר חזק ואיתן. כל הפעלת שליטה, ובמילים אחרות - כל פעולה שלנו, נוצרת כדי לספק לנו תחושת ביטחון. מנגנון זה רכשנו בימי ילדותנו, בה התמודדנו בהתאם למצב הנתון דאז.

דוגמה לאמור: הגיעו למרפאתי בני זוג לצורך קבלת מענה. האישה לא הצליחה להתאקלם במקומות עבודה בצורה מסודרת, שכן בכל מקום בו היא חשה שנדרש ממנה לבצע פעולות החורגות מאלו שצריכה היא לעשות מתוקף תפקידה - היא קמה ועזבה.

לאחר בירור מעמיק התברר ששורש הבעיה נעוץ בימי ילדותה. בתקופה זו הייתה המטופלת שקטה ומופנמת מיתר בנות גילה. מורותיה הושיבו אותה ליד בנות שהיא לא חפצה בחברתן, ואלו ניצלו את טוב ליבה ואת היותה ילדה שקטה שאינה עומדת על שלה. גם בבית הייתה היא זו שנשארה לשמור על אחיה הקטנים כאשר הגדולים יצאו לטיול. בכל שנות ילדותה ונעוריה היא התבקשה לוותר על פרסים נחשקים, ואופן ההתמודדות שלה הצריך אותה לשתוק ולברוח, ומבפנים - להתפוצץ ולצרוח.

אותו המנגנון ליווה אותה כעת.

לאחר שהגיעה לעומק ולשורש הבעיה, היה לה קל עד מאוד לעמוד על שלה ולשנות את המנגנון, והשינוי לטובה לא בושש מלהגיע".

הגנות מתנגשות - עזר כנגדו:

"כאשר אדם מחפש בן או בת זוג, המניע שלו הוא הצורך למצוא מישהו שיהיה חזק דיו כדי להכיל אותו. כל אדם זקוק לנקודות חוזק שונות שתאפשרנה לבן או לבת הזוג להכיל

יש קשר הדוק בין קורות העבר לפעולות ורגשות ההווה. קיים קשר חזק ואיתן. כל הפעלת שליטה, ובמילים אחרות - כל פעולה שלנו, נוצרת כדי לספק לנו תחושת ביטחון. מנגנון זה רכשנו בימי ילדותנו, בה התמודדנו בהתאם למצב הנתון דאז

מ: 'כן, לגמרי'.

א: 'למרות זאת ליוותה אותך הרגשה גרועה למדי, זמן רב לאחר התקרית'.

מ: נאנח ומשפיל את מבטו.

א: 'אחרי שהבנת את עצמך, אינך סבור שמגיעה לך מעט חמלה או הכלה?'‏

מ: מגיב בדומייה, כשדמעות נקוות בזווית עיניו.

כל זאת נלמד מהצצה חפוזה בשעון ותו לא.

ואין זה כי אם קצה הקרחון! מאחורי כל פעולה מסתתר רגש עמוק, ולנו נותר לברר מה מניע אותנו.

מייד לאחר השיח המתואר לעיל המושכנו בתהליך עמוק, אשר הפגיש את המטופל עם רגש זהה שחווה בילדותו".

לאור פדבחים פנפלאים לאמרתם, נראב ליל קלר פדוק בין קורות פזבר אפיוולות וראלות פפווה.

אותו - בהתאם לפחדים ולהגנות אותן יצר. אם אותו אדם נולד בסביבה שיצרה אצלו בנפש התניה לפיה אהבת הסביבה מתקיימת בכפוף להתנהלות נאותה מצידו, הוא יגדל לאדם מרצה שאינו מסוגל לעמוד על שלו. במקרה כזה, בן זוג דעתן ואף תקיף - יהיה חזק בשבילו. אך מה יקרה כשאותו אדם מרצה יעבור טיפול ואז יהיה מסוגל לעמוד על זכויותיו בלי פחד? במצב עניינים זה הוא כבר לא יודקק להכלה של בן הזוג התקיף, ובבית יתחוללו 'ששון ושמחה'. לכן, טיפול משותף שומר על האיזון בין בני הזוג - כך שיהיו מסוגלים להתבגר ולהתפתח יחדיו, לשפר את מנגנוני ההגנה שלהם בלי לפגוע האחד בשנייה, ואדרבה - אף להיות בני זוג תומכים ומכילים; הכלה הנובעת ממקום בריא - שבו כל אחד מכיל את עצמו, ורק לאחר מכן מסוגל להכיל ולכבד את בן הזוג".

מפ פירול פאולס "פאנות מיתולוגיות?"

"כדי להסביר את המושג אביא בפניכם סיפור:

היה היה ילד קטנטן שחי בבית תוסס ומלא חיים. נכנה אותו **פיצי'**.

אביו ואימו של הפעוט היו עסוקים בשגרת יומם העמוס, ולא הקדישו רגע דל עבור בנם הקט.

בערב שבת, פצפון החליט להפתיע את אימא וערך את שולחן השבת. אימא העייפה שמחה עד מאוד ונתנה לו חיבוק ונשיקה.

בפעם אחרת, כאשר פיצי ניקה את המטבח, אבא יצא מגדרו וקנה לו מתנה. לפתע פצפון גילה שאם הוא יעשה כל מיני הפתעות לאבא ולאימא - הם יתייחסו אליו. וכך, במשך שנים, פצפון המשיך להפתיע את הוריו באמצעים שונים. בפעם אחת סידר את החדר, בפעם אחרת שטף כלים וככל שגדל - כך גדלו הפתעותיו. כל זאת בשביל שהוריו יאהבו ויעריכו אותו, ובמילים אחרות - **יראו אותו**.

לימים גדל פיצי והתעייף. הוא היה עייף ומותש ממסע הריצוי הבלתי פוסק. בתת־המודע שלו חיפש כלה שתקבל אותו כמו שהוא, בלי צורך בריצוי תמיד; מישהי רגועה ושלווה, מולה הוא לא יידרש לעשות רושם תמיד.

והרחק אי שם, נולדה נסיכה לאבא ולאימא נחמדים.

גדלה נסיכונת ואיתה גדלו רעיונות; יום אחד היא חשבה לעצמה: 'אולי אפעיל מכונת כביסה?'

כשאימא שקט שמעה היא נבהלה, וכשהיא

גילתה את נסיכונת - רגע קודם להפעלת המכונה, אימא עליה בקול צעקה: "לא! אל תגעי במכונה!" נסיכונת חשבה לעצמה שאולי אימא עייפה.

לאחר תקופה היא רצתה להתלבש לבד, אך אויה הרוכסן נתקע!

נסיכונת עזרה מאבא ביקשה, ואבא הממהר כעס נורא: "מי שלא יודע להתלבש לבד - לא מתלבש לבד", כך קרא, ויצא מהבית בטריקה.

כשנסיכונת הייתה כבר בחורה והחברות חגגו

ההתנגשות היא גילוי העובדה לפיה התכונה שהייתה נראית אצל השני כחוזק וכעשייה, מתפוררת ומתגלה כחולשה וכהגנה איתנה, מתנה מהתרחשויות העבר. זה הרגע בו שניהם יבואו לבקר במרפאה, ההגנות תרדנה וכל אחד יישאר חשוף ופגיע



מסיבת הפתעה למדריכה, נסיכונת מאימא להשתתף אפילו לא ביקשה. משהו בה הפך להיות אדיש. היא הבינה שיוזמה, יצירתיות ועשייה - הן הרוות אסון בשבילה. אחריהן מגיעה גערה או צעקה. וכך היא גדלה לנערה שקטה, רגועה ונטולת יומרות.

לימים, נסיכונת חיפשה בן זוג; בתת־המודע שלה היא חיפשה אדם שיודע להעריך יוזמה, יצירתיות ומעשיות. היא רצתה כל מיני הפתעות וחוויות, ותרה אחר אחד שיניע אותה הלאה מהצורך הקיומי שלה להיות ברוגע ושלווה.

ואז הם נפגשו והכוס נשברה.

לאחר תקופה קצרה, גילה החתן שהכלה המהוללה והרגועה שמצא אינה אלא כלה מיוחדת, שכדי להגן על עולמה בעשר אצבעותיה, סיגלה לעצמה מנגנון הכרוך בהתנהגות אדישה.

היא לא באמת רגועה; היא חייבת להיות כזו, ולא - לא יהיה לה קיום.

ואילו הכלה גילתה שהחתן הפעלתן אינו אלא חתן מיוחד, שכדי להגן על עולמו בעשר אצבעותיו, סיגל לעצמו מנגנון הגנה: להיות פעלתן.

הוא לא באמת פעלתן; הוא חייב להיות כזה, ולא - לא יהיה לו קיום.

וכאן מגיע הרגע הדרמטי!

ההגנות המדויקות ששני הצדדים סיגלו כדי לשרוד מתנגשות.

בום.

ההתנגשות היא גילוי העובדה לפיה התכונה שהייתה נראית אצל השני כחוזק וכעשייה, מתפוררת ומתגלה כחולשה וכהגנה איתנה, מתנה מהתרחשויות העבר. זה הרגע בו שניהם יבואו לבקר במרפאה, ההגנות תרדנה וכל אחד יישאר חשוף ופגיע".

"הוציאה ממסגר נפשי"

אחת מהמטופלות החליטה להעלות על הכתב את התהליך שחוותה במהלך הטיפול. במילים אותנטיות היא משתפת בכנות בסיפור חייה, בתהליכים ובשינוי המדהים שנוצר בה ובסביבתה.

וכך היא כותבת:

"שם, מול הכאב השורף, בעומקים בלתי נתפסים של התמודדויות מעגליות וקשות, חשופה, מגינה על חיי בעשר אצבעות מדממות - למול כל חזית אפשרית או לא הגיונית.

אני נלחמת ל-ב-ד!

לו הייתי יכולה, היה נמלא זה הדף באיך־ספור

סימני קריאה.

אם הדמיון לוקח אתכם למחוזות פרועים של השערות בדבר דמות הכותבת, צר לי לנפץ את אשליותיכם; אני אישה רגילה העוטה על פניי מסכת חיוך שנראית כנה לחלוטין. אולי שכנה שלכם מהקומה למעלה או חברה לצוות.

מפתיע? אותי לא. אלה הם חיי. משחק חיי.

משחק כפול ומכופל, בו אין איש אשר יודע את הרחשים הגועשים מתחת לפני השטח.

תיבה נוצצת ומרהיבה, מה טומנת היא בחובה?

פיצוץ. לא, אל תדמינו טיל אימתני או פצצת מרגמה, כי אם גורם משמעותי שהתרגש על חיי והוביל אותי לצעד המשמעותי הבא.

אני, המושלמת בכל קנה מידה, נמצאת כאן, בקבוצה של פסיכותרפיה קבוצתית או בהגדרה עממית ונלעגת בעיניי (דאז) 'טיפול רגשי קבוצתי'.

מה!? אני?!

כן, אני. זו ששמה מתנוסס על כל עיתון מזדמן; זו שנעצרת בסבר מנומס בכל מספר צעדים ברחובה של עיר, מהנהנת בראשה בחביכות מתנשאת למעריצה המזדמנת; זו המסתערת על כל פרויקט המתדפק לפתחה ומפלחת אותו לגורמים - עד לסימוז הטוב והנוצץ.

כן. זה קרה. וטוב שכך.

בתחילה נדרש האנ'י שלי לזמן התאוששות מהמהלומה אותה הִנַחְתִּי עליו כרעם ביום בהיר: טיפול רגשי. רגע, עד עכשיו אני שלחתי כל מיני אנשים' חסרי ישע' לטיפולים מטיפולים שונים, והינה, תורי הגיע. צחוק הגורל.

אבל בהמשך... טוב, בל נקדים את המאוחר.

זכיתי להימנות על חברות הקבוצה שהתרכזה אצל הרב אריה אטינגר - מטפל זוגי וקבוצתי, בשיתוף מלא של רעייתו היקרה, אישה ענקית רוח ומלאת תעצומות נפש, בשיטת טיפול מיוחדת במינה - עמוקה מני ים, אמיצה במיוחד וחדשנית במחוזותינו.

התחלתי במפגש הראשון - ערב פתוח, היכרות חדשה, נושא מרתק אשר נוגע בלשד חיי. הסקרנות הטבעית שלי בערה. חוויתי ונשרפתי.

האש הלוהטת של הסקרנות המשיכה לבעור בקרבי. מערב פתוח המשכתי למפגשים רצופים ותכופים ללא פשרות. לא ויתרתי לעצמי: הסתכלתי לכאב בעיניים ועמדתי אל מול מנגנוני ההגנה השחוקים שלי בראש מורכן.

ולאט לאט, הייתה זו אש כועסת במיוחד. כועסת על הצעד הלא פזיז הלזה, על עצמי, על הסביבה ובקיצור - על כל העולם. כעסתי

הכנות פרצה אל חיי ומוססה חומה אחר חומה, צלופן אחר צלופן. ולפתע, ביום בהיר אחד, זיהיתי בחזרה את עצמי. חזרתי להיות א נ י. אני, הראשונית והתמה, בלי הגנות שווא מיותרות, ללא קליפות ומחסומים כבדים. יצאה לה ממסגר נפשי

ורטנתי.

אבל כמובן שכל זה היה רק מבפנים. הצלופן המהממם שסיגלתי לחיי היה נוצץ ומבהיק מכדי שאוכל לסדוק את ההגנה המהממת שיצרתי לעצמי.

נזקקתי לאזור עוז בנפשי ולאסוף כל טיפת כוח כדי להעמיק ולהיחשף.

להיחשף אל מול קבוצה מדהימה של נשים 'רגילות', שהולכות מימינך ומשמאלך בלי קרניים או שלט המבשר על כך שהן בטיפול רגשי. אט אט נסדקתי. פערתי חלון דקיק להצצה חטופה בנבכי לבבי.

והמאזינות המשיכו לחיות. הן היו שם לגמרי. בלי מילים תמכו והכילו, מחו דמעות והעניקו כתף תומכת.

והשמיים לא נפלו.

המשכתי להגיע ורציתי לבוא.

גיליתי עולמות חדשים, מלאים, רחבים ועמוקים, שונים ודומים.

מול אותו מצב עניינים הגיבה כל חברה בשיתוף מעולמה היא. נחשפתי לפסיפס תגובות מרהיב, ללא תגובה הדומה לחברתה וללא תגובה שמגיעה מנקודת רעותה.

ואין 'סתם' או 'לא חשוב'; לכל מילה, פעולה, בחירה ואפילו בחירה שלא לבחור, יש עומק



ומקור מגנזכי ילדות נושנה.

בתור אדם המודע לעצמו דרך כלל, חטפתי הלם. הלם תרבותי וממשי. קיים עולם שלם מתחת לפני השטח, מלא בתוס, ברוך וברגש איך־סופי, ואילו אני, אני לא חננתי אותו ולו במבט אחד. הנעתי בנשיפה קולנית את קרון חיי בלי לבדוק כיצד המנוע פועל או על מה הוא מושתת. מיוזעת כבשתי יעדים וסימנתי מטרות, בעוד המנוע חורק. עד שהגעתי בסייעתא דשמיא וברחמי השם לתחנה הנכונה. ואז, טיפין טיפין, כמעט מבלי שהבחנתי - הגיעו השינויים. המשכתי להסתער על פרויקטים, אך בלי הלחץ הנלווה אליהם באורך קבע. חשתי נינוחות ושלווה שלא נגדעה בגין סדר יומי העמוס. המשכתי במרוץ חיי, בלי להיות טרופת נשימה.

הכנות פרצה אל חיי ומוססה חומה אחר חומה, צלופן אחר צלופן. ולפתע, ביום בהיר אחד, זיהיתי בחזרה את עצמי. חזרתי להיות א נ י. אני, הראשונית והתמה, בלי הגנות שווא מיותרות, ללא קליפות ומחסומים כבדים. יצאה לה ממסגר נפשי.

השינוי שחל בי החל להשפיע על מעגלי החיים בהתמדה רבה. בתחילה אצל בני הבית ואף במעגלים רחבים יותר של המשפחה המורחבת ובעבודה.

לא. ההתמודדויות לא נעלמו.

המציאות נותרה אותה מציאות, שורפת ויפה בו זמנית.

הדמויות העוטפות לא התחלפו.

המפלצות לא נהפכו לידידות.

תשאלו 'מה השתנה?' ואענה בשאלה: מי השתנה?!

אני...

כמו אביב אחרי חורף ארוך וקר.

כמו מצה אחרי החמץ.

בברכת פסח כשר ושמוח לכל בית ישראל

מי ייתן שנוכה להסב בליל הסדר מתוך חירות אמינית, בבחינת "הוציאה ממסגר נפשי".