

קריין: זה בנפשנו. פודקאסט מבית אתר שוויים. מדברים על ועם מתמודדי נפש הכי פתוח שיש. בשיתוף מפעל הפיס. מפעל הפיס פועל למען שילוב מתמודדי נפש בקהילה ובתעסוקה. זה בנפשנו. מגישה, עמליה ארגמן ברנע.

עמליה: ברוכים הבאים לפודקאסט מבית שוויים, אתר החדשות לאנשים עם מוגבלויות. הפעם הוא יוצא מגבולות החדשות והאקטואליה, ולוקח אותנו למסע בעקבות מצבי הנפש שלנו, ובהתמודדויות שמזמנים לנו החיים, הופכים אותנו למתמודדי נפש. אני מדברת על מתמודדים מכל זירות החיים. יתארחו פה גם נשים וגם גברים, אנשים מוכרים ומוכרים פחות, ועם כולם ננסה, לנסח בגילוי לב, בכנות מרבית ובחשיפה אמיצה, לשאול ולהשיב על מה זה בעצם להיות אדם, ובמהלך המסע הזה נפגוש אנשים ששהו במרתפי הדיכאון, נאזקו בכבלי החרדה והתדרדרו במורדות ההרס הנפשי. הם ישתפו אותנו בסיפור חייהם, במאבקים שלהם, מאבקים שלעיתים נמשכים גם שנים, תקופות חיים שלמות, ואתם המאזינים, המאזינים להם, תהפכו להיות שותפים פעילים גם לכאב ולצער, אבל גם לעוצמה האדירה שטמונה בנו, לרוח האדם שמפעמת בנו למרות הכול. האורחת הראשונה שלי היא אורנה. אורנה בעיני שאין צורך להציג אותה. השחקנית המחוננת, הקומיקאית ההורסת מצחוק, האמנית שלא מפסיקה להפתיע, אורנה של כל החיות, שהיא מפעל אנושי, שכבר כמה עשורים, מייפה את חיינו במדינה הזאת להיות קצת יותר יפים והרבה יותר מצחיקים. היא יושבת עכשיו מולי, כשאל החיוך המאיים להפוך לצחוק, מתלווה מבט שאומר, אני כספר הפתוח. הכול גלוי, על הכול אפשר לדבר, ולי עצמי לא נשאר אלא לספר בגילוי נאות שאורנה היא חברת נפש שלי, שהיא אחות, ושהיא בנפשי. שלום, אורנלה, תודה שבאת אליי, מחבקת אותך.

אורנה: מתוקה שלי, עמליה'ה. גם אני ???.

עמליה: קודם כול, לפני הכול, אני מבכה איתך את לכתו של אבא לעולמו. ספרי לי איך, איך התמודדת עם החודש הזה שעבר מאז.

אורנה: האמת היא שאני כבר, את יודעת, הזקנה, מה שנקרא, הרימה את ראשה בשנים האחרונות, ראינו את הגרסה הפחות יפה ונעימה ואסתטית וסקסית וחיננית של אבא ואימא שלי. אבל אני מוכרחה להגיד שאם אימא שלי לצערי כבר חמש, שש שנים המצב הקוגניטיבי שלה מדרדר כל הזמן.

עמליה: היא דמנטית?

אורנה: היא דמנטית, אז אצל אבא שלי זה לא, לשמחתנו, הוא היה צלול עד לא מזמן. אבל כן, את יודעת, קריסת מערכות בגוף גורמת לרעלים.

עמליה: וזה עושה כמו סאטלה, כמו...

אורנה: כן, קצת.

עמליה: כאילו שהם...

אורנה: קצת סאטלה, זה נקרא דליריום.

עמליה: דליריום, בדיוק.

אורנה: את בטח יודעת, בדיוק. בלבול חריף.

עמליה: זה גם קצת תוקפנות, נכון? או שלא הייתה...

אורנה: פרנויה.

עמליה: פרנויה, נכון.

אורנה: פרנויה, כן.

עמליה: נכון.

אורנה: זה מעניין שגם הוא וגם אימא שלי כל הזמן רוצים הביתה.

עמליה: הביתה, כן, גם אימא, גם אימא שלי.

אורנה: כן.

עמליה: הייתה אומרת לי, "תקחי אותי הביתה"...

אורנה: תקחי אותי הביתה.

עמליה: ואת אומרת, "אני בבית". "את בבית, אימא". "לא, אני רוצה הביתה".

אורנה: אז זהו, אז מאמא שלי, אנחנו כבר התרגלנו לזה שהיא כל הזמן רוצה הביתה, אבל עם אבא שלי בחצי שנה האחרונה גם. ממש ארז מזוודות כמה פעמים.

עמליה: באמת?

אורנה: מאמא שלי ולא, ואמר, "אנחנו הולכים הביתה". ו...

עמליה: וואלה.

אורנה: היינו צריכים כל הזמן להוכיח לו שזה הבית שלו, שפה אתה גר, פה אתה גר, אבא, זה הבית, רחוב שערי, שוב, אתה פה, אתה גר, והוא אומר: "לא, זה לא הבית, זה לא הבית".

עמליה: אולי זה כל כך אותו דבר, זה לא ייאמן.

אורנה: וזה מטאפורית בעיניי.

עמליה: מדהים.

אורנה: איך את רואה את זה?

עמליה: מדהים.

אורנה: זה מעניין.

עמליה: אבא שלי היה עומד בשתיים בלילה עם המגבעת לראשו, ואומר: "אני הולך לבית הכנסת".

אורנה: בית הכנסת.

עמליה: אני הולך לתפילה, ובאיזשהו מקום הוא אפילו, שאלו אותו, הוא גם אמר כל הזמן: "הביתה, הביתה, ותיקחו אותי", והוא היה מאוד אלים.

אורנה: וואו.

עמליה: מאוד לא שקט.

אורנה: כן.

עמליה: וכששאלו אותו, וכששאלנו אותו את הכתובת, אז הוא אמר: "אני גר ברחוב שפיטלנה שמונה", הכתובת של הרחוב שלהם בפולניה לפני המלחמה.

אורנה: וואו, מדהים.

עמליה: הבית שהוא גר עם הוריו.

אורנה: מדהים.

עמליה: הוא אמר: "אני צריך לשפיטלנה שמונה", והוא חשב שאימא שלי היא אימא שלו.
אורנה: כן.

עמליה: שזה גם קורה.

אורנה: כן, זה קרה גם אצלנו.

עמליה: מה, כמה זה קשה לי.

אורנה: זה קשה מאוד, לראות את ההורים שלנו שהם כבר שאריות בני אדם.

עמליה: ואיזה אנשים.

אורנה: ואיזה אנשים. איזה אנשים, עמליה, איזה אנשים. את זכית גם להכיר את אבא ואימא שלי.

עמליה: להכיר את יצחק, כן.

אורנה: אני את הורייך לא הכרתי. אבל את אימא שלך כן.

עמליה: את אימא הכרת, כן. כן, אימא שלי פנתה אלייך בעניין החתולה.

אורנה: נכון.

עמליה: את היית הדיסטנציה הכי גבוהה בשבילה בעניין החתולה שלה.

אורנה: אני יודעת.

עמליה: אני שאלתי אותה, "את לא סומכת עליו שאני..."

אורנה: לא.

עמליה: אחרי 120 שאני אטפל בחתולה, היא אמרה לי, לא.

אורנה: לא.

עמליה: בשום אופן, לא, זה רק אורנה יכולה.

אורנה: אורנה יכולה.

עמליה: כן. כן, את הדברים האחרים, פחות התחברה מהחיים שלך.

אורנה: כן.

עמליה: כן, אבל את החתולה, זה היה...

אורנה: זה כבוד גדול בשבילי.

עמליה: כבוד גדול, כן.

אורנה: לטפל בחיות שלה.

עמליה: אז זה באמת הייתה תקופה קשה מאוד קודם להתמודד עם הזקנה הזאת.

אורנה: הייתה תקופה קשה, ואנחנו ביומיים לפני שאבא שלי הלך לעולמו, הוא קיבל אירוע מוחי, הוא כבר ממש לא היה הוא, הוא כבר לא יכול היה לדבר. זה היה מאוד קשה לראות אותו ככה, ואנחנו, אחים שלי, אביתר ואפרת ואני, לקחנו החלטה אמיצה של לשחרר אותו.

עמליה: כלומר?

אורנה: כלומר, לא להזמין אמבולנס, ולא להאריך את חייו,

עמליה: וואלה.

אורנה: אלא להזמין הוספיס בית, שפשוט ישקע, ולא ירגיש כאב.

עמליה: כן.

אורנה: בעצם הוא קיבל חומר שעזר לו לשקוע ועד השקיעה.

עמליה: לאט, לאט, לאט שקע.

אורנה: שעות אחרונות אמרו לנו, תיפרדו ממנו. היה מאוד, מאוד, מאוד עוצמתי ומרגש. כל אחד מאתנו דיבר איתו. אימא שלי המתוקה שרה לו. תמיד שרו ביחד, ההורים שלי.

עמליה: כן.

אורנה: כל הזמן שרו ביחד, בהרמוניה נפלאה.

עמליה: כן, אה?

אורנה: ממש, אמר לי. אמרתי שכשהיא שרה לו הוא פקח עיניים, זה היה מדהים.

עמליה: אתם כבר עברתם הרי פרידה אחת גדולה ונוראה.

אורנה: לפני שש שנים, בדיוק, מהיום.

עמליה: ממאיר. כן. הקטע גם לראות את ההורים נפרדים מהבן.

אורנה: אבא שלי בתקופה האחרונה, עם ה... כשהוא כבר הפך להיות מבולבל...

עמליה: דיבר על מאיר?

אורנה: הוא התקשר אליי הרבה פעמים וביקש את הטלפון של מאיר. למה הוא לא מגיע? למה מאיר לא מגיע לבקר אותי?

עמליה: וואלה.

אורנה: הוא הקשיב המון לשירים שלו, ל"אהבה קצרה" ול"שער הרחמים", ואני מדמיינת אותם נפגשים עכשיו, עמליה.

עמליה: כן, אני יודעת, מתוקה שלי, אני מכירה את התחושה הזאת.

אורנה: כן?

עמליה: כן. הרועי שלי שקבור בהר הזיתים, שהיה רק בן ארבע כשהוא הלך לעולמו, שני הקברים שסמוכים אליו, הם שם קבורה אימא שלי ואבא שלי. כשרועי נדרס אחרי התאונה, אני לא אשכח את השיחה הזאת, אבא שלי צלצל לחברה קדישא וצעק, ואמר: "בבקשה, שלושה קברים, בבקשה, שלושה קברים", והוא קנה לו ולאיימא שלי, שני הקברים שסמוכים לרועי, ועכשיו יש לי שם משפחה קטנה, הילד והסבא וסבתא שלו. קשה לי מאוד להגיע להר הזיתים, זה מקום, אביתר בטח יודע את זה, שזה מקום קדוש, כי ממנו תתחיל תחיית המתים. כשתהיה תחיית מתים, המקום הראשון שמשם יתחילו, זה יהיה מדרונות הר הזיתים, ואני גם מתנחמת בזה, לא באמת, אבל מתנחמת בזה שהם ביחד. הם ביחד. אתם ישבתם, ישבתם שבעה, איפה? בבית של אימא ואבא? את בוכה מתוקה שלי? כן. אני יודעת. אני...

אני לא הצלחתי לבוא אלייך לשבעה, אבל אני מאוד...

אורנה: נכון.

עמליה: מאוד מחוברת אלייך, כמו שאת מרגישה.

אורנה: את ממעטת לצאת מהבית, אמרת?

עמליה: אני לא יוצאת הרבה מהבית. היום קצת יותר ממה שיצאתי בתקופה הקשה של הדיכאון והחרדה, אני איכשהו הגעתי למצב שהחרדות קצת פחתו. הדיכאון שלי מאוד התאפיין בחרדות קשות. הבקרים, אורנה'ה, הבקרים היו נוראים לקום בבוקר.

אורנה: אין דבר קשה מזה.

עמליה: נכון?

אורנה: אין דבר קשה מזה.

עמליה: פשוט הרגל להתעורר. ואתה אומר איזה זה, למה התעוררתי?

אורנה: ממש כך.

עמליה: נכון, למה התעוררתי?

אורנה: למה התעוררתי? לא רוצה להרגיש, לא רוצה להרגיש.

אורנה: ואת יודעת את זה, מי כמוך יודע את זה? את הרי דיברת על התקופה שאת היית דיכאון.

אורנה: כן.

עמליה: ולכן אני גם כל כך רציתי שתבואי לדבר איתי כאן בפודקאסט הזה, כי אנחנו מחליפות בינינו את האינפורמציה הזאת, שרק אנשים שהיו שם ועברו את זה יודעים על מה מדובר, והמשפט הזה, זר לא יבין זאת, הוא כל כך נכון. זר לא יבין זאת, נקודה. זר לא יבין זאת.

אורנה: לא, זה באמת חרדה ודיכאון, זה באמת איזשהם, זה תחושות של בור, של... של כל נשימה כואבת.

עמליה: כן, הנשימה הבאה.

אורנה: כל נשימה. הנשימה הכואבת,

עמליה: כן.

אורנה: ואת באמת לא יודעת, את באיזה סוג של בהלה, שאת פוחדת גם שזה לא יעבור, זה כמו טריפ רע.

עמליה: אני עברתי במסגרת הטיפולים, אני ניסיתי הרבה טיפולים, והייתי ערנית לכל טיפול שרק הציעו לי, אמרתי, אני לוקחת בשתי ידיים. באמת הצלחתי בתקופה די קצרה, לעבור גם גרייה מגנטית, ואחר כך לעבור טיפול באסקטמין, שזה הסם הזה שהתגלה פתאום...

אורנה: כן.

עמליה: כתרופה נגד דיכאון.

אורנה: נכון. זה קצת עזר לך, לא?

עמליה: בהתחלה כן, בימים הראשונים.

אורנה: כן.

עמליה: בטיפולים הראשונים כן, אבל אחר כך הורידו את זה מפעמיים בשבוע לפעם בשבוע, וזה הפסיק להשפיע.

אורנה: וואלה.

עמליה: כן.

אורנה: הבנתי.

עמליה: ואחרי זה הציעו לי את הנזעי חשמל.

אורנה: כן.

עמליה: שזה היה בשביל לי הרג ובל יעבור.

אורנה: שחששת מזה מאוד.

עמליה: מאוד, מאוד.

אורנה: אני זוכרת, שיתפת אותי.

עמליה: ואז חברה באה ואמרה לי: "תקשיבי, אני קיבלתי את חיי במתנה."

אורנה: ???

עמליה: ונסעה איתי לבית החולים להראות לי, לעשות סיור. נסענו לגהה ואחר כך לאיכילוב, במחלקה הפסיכיאטרית. שם ראיתי את האנשים שיושבים בתור, מחכים לקבל את הטיפול הזה, ומצחיק, זיהיתי שם שחקן מאוד ידוע.

אורנה: כן?

עמליה: שישב, כן. וחיכה בתורו.

אורנה: וואו.

עמליה: אבל אני הנזעי חשמל האלה. מבחינתי שלי, אני מניחה שיש הרבה אנשים שזה עזר להם, אבל...

אורנה: לצערך לא, לא עבד.

עמליה: הבנתי שזה טיפול מאוד מאוד ברוטלי. כאילו אחרי זה, כשהפסקתי את זה, ??? לי מעט, ואילו בגלל שהוצאתי את העז, את העז מהבית.

אורנה: זהו, משהו כזה.

עמליה: שפתאום אני לא צריכה שיתקעו בי מחט ויגידו לי לילה טוב.

קריין: זה בנפשנו. פודקאסט מבית אתר שוויים.

עמליה: אני לוקחת אותך לתקופה שהייתה לדעתי קצת לפני הקורונה. אני זוכרת ראיון שנתת לאריאנה מלמד בארץ, וסיפרת על הדיכאון שלך, וגם בשיחה עם צופית גרנט, עשיתם תוכנית משותפת, ושתיכן באמת הגעתן למצב של יכולת לחלוק ולשתף, שמעט אנשים בארץ הזאת עשו את זה. את היית מאוד אמיצה, אורנה'ה, את תמיד אמיצה, את זה יודעים כולם, אבל בתחום הזה של לשתף בדיכאון שפקד אותך ובפחד מוות הזה שאפף אותך, זה משהו שמעט, מעט אנשים יכלו להרשות לעצמם או חשבו שהם לא יכולים להרשות לעצמם, לעשות זאת ואת זאת דיברת במקומם. את זוכרת, את זוכרת את ה... ברור שאת זוכרת. אבל את יכולה לתאר לי את הדיכאון ואת החרדה, איך הם נראו? איך הם נשמעו? איך הם הריחו? אני יודעת שעזרו לך, אבל את זוכרת נקודה שבה זה התחיל?

אורנה: אז אני כבר לצערי הרבה מאוד שנים סובלת מאיזושהי בעיה פסיכוסומטית שהיא בעצם סוג של מחשבה טורדנית, והבעיה הזאתי היא משפיעה מאוד על החיים שלי, בכל הרמות, ומה שקרה, בשלב מסוים היא... היא שברה אותי. כאילו הסבל שנגרם לי מהבעיה הזאתי...

עמליה: מהבעיה הגופנית.

אורנה: כן, הבעיה הגופנית שהיא סימפטום, לאיזושהי בעיה אחרת.

עמליה: סימפטום לבעיה נפשית.

אורנה: לבעיה נפשית, גרם לי באיזשהו מקום פתאום ל... לחרדה קיומית. זאת אומרת, הרגשתי שאני לא יכולה יותר לתפקד, וזה גרם לי לרצות להתרחק מאנשים שאהבו אותי. באותה תקופה הייתי עם חברה, ואני לא רציתי שהיא תראה עד כמה אני במצב של אי יכולת לתפקד, והתרחקתי ממנה, והתרחקתי מעוד אנשים שמאוד, מאוד אהבו אותי, ופשוט נפלתי לאיזה מקום לא טוב, מאוד לא טוב. לא יכולתי לאכול...

עמליה: לא יכולת לאכול.

אורנה: לא יכולתי לעבוד, התבטלו הופעות, ביטלו תוכניות טלוויזיה שהייתי אמורה להשתתף בהם, ופשוט הרגשתי שאני מפחדת מהעולם.

עמליה: כן, זה בדיוק ההרגשה שהעולם מפחיד.

אורנה: שהעולם נורא מפחיד.

עמליה: לא יכול לצאת...

אורנה: הכול מכאיב. הכול מכאיב.

עמליה: כל דבר גורם לכאב.

אורנה: הכול הכאיב לי.

עמליה: כן.

אורנה: לא יכולתי לשמוע מוזיקה, לא יכולתי להדליק טלוויזיה. לא רציתי... להיות, זאת אומרת, פחדתי לחיות, ו... ולא ראיתי גם מוצא, לא ראיתי מוצא.

עמליה: כן, חלק מהדיכאון שאותו אני גם מרגישה, זה שאתה לא באמת מאמין שזה יעבור מחר,

אורנה: בדיוק.

עמליה: או מחרתיים.

אורנה: לא.

עמליה: או אפילו לא בעוד שנה.

אורנה: כי את יודעת למה? כי אנחנו מבינים שזה תלוי בנו, ואנחנו לא יכולים לעזור לעצמנו.

עמליה: כן. לכאורה, לכאורה זה תלוי בנו, אבל זה לא באמת. הרי אנחנו יודעים היום שזה, אנחנו מדברים על מחלה.

אורנה: אבל אנחנו סוג...

עמליה: אנחנו מדברים על מחלה.

אורנה: אנחנו מרגישים נורא בודדים במובן הזה שבאמת אף אחד לא יכול להבין...

אמליה: זר לא יבין זאת.

אורנה: את הכאב, את ממה אנחנו באמת סובלים, כי זה משהו שהוא שלנו.

עמליה: זה גלמודיות שאין גדולה ממנה.

אורנה: גלמודיות. בול.

עמליה: ממש אין גדולה ממנה.

אורנה: בול. אף אחד לא באמת, אני מרגישה, הרגשתי שאף אחד לא יכול להציל אותי, מלבד עצמי, ואין את עצמי.

עמליה: כן, את הולכת כאיבוד לעצמך.

אורנה: כן.

עמליה: את פשוט מתבטלת עם עצמך.

אורנה: אז את אומרת, אולי יקרה נס.

עמליה: את האויבת של עצמך.

אורנה: את האויבת של עצמך. את הסוהר.

עמליה: כן, האויב מבפנים.

אורנה: את הסוהרת של עצמך. את כלואה ואת הסוהרת.

עמליה: האויב הוא מבפנים.

אורנה: המפתח הוא אצלך, ואת לא יודעת איפה הוא, ואני זוכרת שרק התפללתי לנס, ייחלתי לנס. אמרתי, אולי יקרה נס ואני...

עמליה: את אומרת לעצמך: "מוכרח לקרות נס."

אורנה: כן.

עמליה: אלוהים, זה לא יכול להיות שזה יימשך.

אורנה: בדיוק.

עמליה: זה לא יכול להיות. אלוהים. אני מדברת איתו.

אורנה: אבל שוב, גם אותי וגם אותך לא נטשו כמובן אנשים ש... יש אנשים מסוימים שנתתי להם להתקרב. לאפרת אחותי, לאביתר,

עמליה: כן.

אורנה: לחברות מאוד מאוד טובות שלי, לזוהר.

עמליה: כן.

אורנה: וצופית, גם את אפשרת את זה.

עמליה: האמת היא שבגלל שהתחלתי גם לכתוב את הטור הזה על הדיכאון באתר שווים, קודם העליתי פוסט בפייסבוק וסיפרתי שאני בדיכאון, והבנתי שאני העליתי את זה בפייסבוק, כי רציתי, הייתי צמאה לשתף אנשים, שדווקא ידעו מה קורה איתי.

אורנה: כן, נכון.

עמליה: שידעו איפה אני. אני, אני התגברתי על הבושה, כי בתור בת פולניה, היה לי אימא פולניה...

אורנה: נכון.

עמליה: ברור שהייתה לי בושה.

אורנה: ברור.

עמליה: ברור, ועוד אומרים לך כל מיני דברים הזויים, כמו: "יפריע לך לקבל עבודה בעתיד. יפריע לי להפעיל מכונות כבדות."

אורנה: כן.

עמליה: הרי זה שטות, כאילו שזה משהו שמחושב כאילו לרעתך.

אורנה: אני פשוט לא, אני מודה שהבושה לא עניינה אותי באותה תקופה, אלא פשוט הפחד שבאמת זה לא יעבור, ושאני לא אצליח לתפקד ולחזור לעצמי, ושאני פשוט אשאר בסבל הנוראי הזה, וכשכן, תודה, תודה על האל, התחלתי להתאושש, והחרדה הלכה ונמוגה, בזכות באמת איזה סוג של אשפוז אלטרנטיבי, ושמה טיפלו בי מכל התחומים, ושם הייתי בפיקוח של... גם התרופות שקיבלתי, הם היו עם השגחה, ועם לעזור לי עם התופעות, ועם כל מה שצריך, הייתי שם כמה שבועות.

עמליה: כן.

אורנה: כחודש וחצי.

עמליה: כן.

אורנה: הייתי במקום שבו היו גם קבוצות תמיכה כאלו של שיחות עם פסיכולוגים, שתמיד זה טוב, תמיד טוב לראות עוד אנשים במצבך. העובדה שאני מפורסמת הייתה לי לא קלה, אבל מה אני אגיד לך, הרגשתי שדי, די, אני לא הפרסונה פה. אני, אני, אני בן אדם. אני בן אדם שבמצוקה, אני כמו כל האנשים פה מסביב שמרוץ החיים הזה היה קשה, הם נפלטו, מה שנקרא, מהמסלול. באמת יש משהו משותף לכולנו, שאנחנו מנסים להשיג את החיים שלנו בחזרה, והסכמתי להיות מי שאני שם, זאת אומרת, לא אורנה בנאי, אלא אורנה.

עמליה: כי לכאורה, לך היה להתמודד גם עם הנושא של ההסתרה, מה שלא אפיין את ההתמודדות של אחרים.

אורנה: את איזה הסתרה?

עמליה: הסתרה סביב העובדה שאתה בעצם בדיכאון.

אורנה: אה.

עמליה: להיות בדיכאון זה לא משהו שמוסיף לך נקודות לטובה.

אורנה: אני לא התביישתי שם בלהיות בדיכאון, זה לא מה ש... שוב, החשיפה היא לא פשוטה, כן, שאנשים רואים אותך שם, ואת מאוד מפורסמת ורואים אותך 40 קילו, ו... ומבוהלת, אבל אני ידעתי שאין לי ברירה, ושכולם שם בסוף, כל אחד גם באמת עסוק נורא בכאב שלו.

עמליה: בכאב של עצמו, כן.

אורנה: והיו שם פשוט אנשים מקצוע, במקום שאני הייתי היו אנשי מקצוע טובים, היו גם, גם פסיכולוגים, גם מטפלים אלטרנטיביים, עשינו כל מיני... חוג ציור וחוג מוזיקה...

עמליה: כן, ריפוי בעיסוק.

אורנה: וכתובה, וגם מה שבאמת בעיניי היה קריטי, זה ה... זה האיזון הכימי.

עמליה: כן, של התרופות.

אורנה: כן.

עמליה: שהצליחו להרים אותך שוב.

אורנה: הצליחו, אני זוכרת את הרגע הזה שאני פתאום נושמת.

עמליה: כן?

אורנה: כן. אני נושמת.

עמליה: תארי לי את הרגע הזה.

אורנה: זה רגע ענק.

עמליה: זה פתאום, פתאום הכאב נח, הכאב מתפוגג, פתאום אתה נושם.

אורנה: פתאום אתה נושם.

עמליה: הנשימה הזאתי, הדבר הבסיסי הזה שכולנו נלחמים בנשימה הבאה, תוך כדי הדיכאון, הרי אתה מפחד. הפחד הוא חלק מהדיכאון, נכון? אתה מפחד, אתה מפחד מהפחד אפילו.

אורנה: אתה מפחד מהפחד, זה בדיוק זה.

עמליה: אתה מפחד מהפחד.

אורנה: זה ההגדרה של חרדה, זה פחד מפחד.

עמליה: כן.

אורנה: זה, את לא יודעת ממה את מפחדת, את פוחדת מהכול, את מפחדת.

עמליה: אני מפחדת להתקלח, למשל. אני קשה לי, היה, ב... כשהדיכאון היה קשה, פשוט פחדתי להיכנס למקלחת. שאלתי את עצמי, מה, מה מפחיד בלהתקלח? למה אני לא מסוגלת להתקלח? ואמרתי לעצמי, אוקיי, אז אני רק אוריד את הבגדים, אז אני רק אפתח את הברז, אז אני רק אכניס רגל. הייתי הרבה מאוד פעולות, פוררתי אותם לפירורים, לפעולות קטנות, שטוב, אז תצאי מהבית רק עד הפינה, רק עד הבית של הנכדים ותחזרי. אני פשוט עשיתי פעולות אוטומטיות כדי להתגבר על פחד גדול ותמיר.

אורנה: קודם כול זה... קודם כול זה נפלא שהצלחת לעשות את זה, כי אני זוכרת שכל הזמן, אבי, אחי, כל הזמן היה אומר לי: "אורנה'ה, סדר יום, סדר יום, תעשי דברים", ואני לא... לא הצלחתי כל כך.

עמליה: כן, נכון.

אורנה: אני לא הצלחתי לקום מהמיטה. היו, היו ימים ולילות שלא יכולתי לקום מהמיטה, והדבר הכי קשה באמת היה להיות ערה, כל הזמן את רוצה לא להרגיש.

עמליה: את רוצה לישון.

אורנה: את רוצה לישון ואת לא יכולה לישון.

עמליה: את מחכה שיעברו כבר השעות.

אורנה: נכון.

עמליה: בכלל, את מפלרטטת עם הזמן.

אורנה: נכון.

עמליה: בקצב אחר לגמרי, את רוצה שהוא כבר יעבור, את רוצה שכבר להגיע לשינה. מבחינתי שלי, כדורי השינה שאני עומדת לקחת אותם, אני מסתכלת על השעון כמה זמן עוד נשאר לי, עד שהם יתחילו לעבוד.

אורנה: זה פשוט...

עמליה: והסדר יומו מאוד מאוד חשוב. גם כן מנסים, מטפלים, לתת לך פעולות קטנות, לסדר את המיטה, לרדת לסופר. אבל כל דבר קשה, כל דבר קשה....

(מוזיקה)

עמליה: והתקופה הזאת שאת מדברת עליה, איפה היה אמירצ'וק? שאני כל כך אוהבת אותו. על השולחן, זו עובדה מאוד ידועה, אני אוהבת את אמיר. בכל נימי נפשי, זה ילד נפלא והוא מקסים, ולא בגלל שהוא הבן שלך, אורנהל'ה. בגלל שהוא אמיר.

אורנה: אמיר הוא היום כבר בן 19, והוא בצבא, והוא ילד באמת יהלום. לשמחתי, הוא גדל עם נשים.

עמליה: כן.

אורנה: והוא מאוד מאוד מיוחד, ועמוק והכול.

עמליה: בתקופה הקשה שלך?

אורנה: בתקופה הקשה שלי...

עמליה: איך הוא היה בתקופה?

אורנה: היה מאוד קשה, היה מאוד, מאוד קשה. מודה, זה קרע את ליבי. כמובן, שוב, המשפחה והחברות הטובות של דנה וגיטה וצופית וזוהר, הם היו סוג של תחליף.

עמליה: בשבילו.

אורנה: בשבילו, כן. הגיעו הרבה, הוא נסע לאחותי, הוא היה אצל החברות הטובות שלי בשכונה, הוא בא לבקר אותי, וזה קרע את ליבי לראות אותו.

עמליה: בטח, אני מתארת לעצמי.

אורנה: כן.

עמליה: ומה הוא ידע?

אורנה: בשלב מסוים הוא כבר ידע. הוא, בהתחלה אני ניסיתי להסתיר, אבל היה שלב שכבר אי אפשר היה להסתיר. הוא אמר לי: "אימא, מה יש לך? מה יש לך? את לא יוצאת מהמיטה." אני... אני לא יכולתי, הדבר שבאמת היה הכי קשה לי זה שאני לא יכולה לטפל בו.

עמליה: בו, בוודאי.

אורנה: כן, כן.

עמליה: בוודאי.

אורנה: הוא הבין לי יותר ויותר שאני לא בסדר. ניסיתי להסתיר, בשלב מסוים, דנה וצופית, והסברנו לו, ישבנו והסברנו לו.

עמליה: כן.

אורנה: שאני גם אפילו לוקחת אורזת מזוודה ותיק, ואני לא אהיה חודש. ושוב, הוא טופל מכל כיוון, אבל הוא גם... והוא קצת, הוא קצת כעס, לפי דעתי.

עמליה: באופן טבעי.

אורנה: אבל היה שלב שהוא התאפס, הוא התגייס, והוא אמר לי, "אימאלה, אני סומך עלייך, אני יודע שאת תצאי מזה, הכול בראש." כל הזמן הוא היה אומר לי: "הכול בראש." עמליה: כן, הכול בראש, זה מה ש...

אורנה: תחליטי, תחליטי. תחליטי שאת בסדר, תחליטי שאת בריאה. וואלה, לצערי זה לא עבד ככה.

עמליה: המשפטים האלה שאנחנו מרבים לשמוע, הכול בראש, ותחשבי חיובי.

אורנה: לא, זה לא עובד. לא עובד.

עמליה: זה דברים שאסור להגיד לדעתי ליד אנשים בדיכאון, כי מי יותר מאיתנו רוצה לחשוב חיובי?

אורנה: בדיוק.

עמליה: למה שאני לא אחשוב חיובי?

אורנה: זהו, הנה, הרגשתי שזה בכלל לא עובד ככה.

עמליה: זה לא, זר לא יבין, שוב, זה דברים שנוהגים לומר, לשאול אותך. שואלים אותי: "מה שלומך? נכון שקצת יותר טוב?" ואז אני ממש מתביישת לא להגיד...

אורנה: כן.

עמליה: אני רוצה לרצות.

אורנה: בדיוק.

עמליה: אני רוצה לרצות את מי שמאוד שואף שאני ארגיש טוב, אבל אני לא יכולה להגיד אפילו את המילה בסדר, כי אני לא מרגישה בסדר.

אורנה: כן, גם אני הרגשתי שאני מאכזבת בעיקר את עצמי. איך את לא יוצאת מזה, איך את לא יוצאת מזה?

עמליה: אז זה האימא שלי באיזשהו מקום שנושמת בעורפי. החזקה הזאת.

אורנה: לא, אחרי שקראתי את הטורים שלך, אני באמת קראתי את כל הטורים שלך, הם נפלאים בעיניי, ואת כל הזמן מדברת שם, עד כמה זה באמת לא תלוי ברצון שלנו, עד כמה זה... צריך להבין שזו אשכרה, סוג של מחלה, וכמו שאת עם שפעת עם 40 מעלות חום במיטה, את לא יכולה לזוז, זה אותו דבר, את, את... קודחת מחום. את קודחת מחום, ואת... לא, זה לא תלוי בך, ואת לא יכולה להגיד זה בראש שלי, ואני יכולה לצאת מזה.

עמליה: זה הדבר שאסור להגיד לאנשים בדיכאון.

אורנה: לא. אבל כשאמיר היה אומר לי את זה, אז רציתי לרצות אותו ולהגיד לו: "כן, מאמי, אני כבר יוצאת, אני כבר יוצאת מזה. ממש כבר." והאמת היא שבשביל אמיר מאוד רציתי להאיץ את זה, אבל הבנתי שגם זה בלתי אפשרי, וזה לקח את הזמן, לשמחתי, אצלי זה לא לקח. הרבה מדי זמן.

עמליה: כן, אני יודעת שזאת הייתה תקופה מוגדרת, יצאת ממנה וחזרת לתפקוד מלא, כמובן. מה שאני עוד לא יכולה להגיד על עצמי, עדיין המשימות שלי לגבי עצמי הן קטנות, ועכשיו הפודקאסט הזה שאני אנסה לדבר בו עם אנשים שעוברים את מסלול החיים הזה, שיכולים לדווח בגוף ראשון על מה קורה, כי אני חושבת שזה מאוד, מאוד חשוב להיות חלק מחברה, מגורל, שמשותף להרבה אנשים. את יודעת, מחלות נפש, יש כל מיני עמותות, אבל אין את ה... כמו שיש להבדיל, להורים שכולים, יש את משרד הביטחון, יש ימי זיכרון, יש משהו חברתי קבוצתי שהוא מקל קצת, שכולם שותפים לאותו דבר ויודעים על מה מדובר.

כשהיינו בבית הזה, בבית המאזן, גם את וגם אני, מן הסתם הרגשנו טוב בגלל זה שהיו עוד אנשים כמונו, אבל אחר כך אתה נשלח לארץ גזרה לבד. אתה בארץ הגזרה הזאת לבד. אתה מאוד, מאוד לבד.

(מוזיקה)

עמליה: אני שאלתי את עצמי היום, את זוכרת מתי נפגשנו?

אורנה: מה, לראשונה?

עמליה: כן, לראשונה.

אורנה: לא. בטח היה בהקשר של אמיר.

עמליה: בוודאי.

אורנה: אבל לא זוכרת.

עמליה: בוודאי.

אורנה: פגישה, אני זוכרת את השיחת הטלפון הראשונה.

עמליה: השיחת הטלפון הייתה, נכון.

אורנה: את השיחת הטלפון, אני ממש זוכרת איפה הייתי ומה בדיוק נאמר בה גם.

עמליה: זו הייתה שיחה ממני, ממני אלייך.

אורנה: נכון.

עמליה: וזה אחרי מי שחיברה בינינו הייתה רעות, הבת שלי. רעות קראה בעיתון שיש לה אח...

אורנה: אח למחצה.

עמליה: למחצה, וברגע שהיא קראה את זה, היא עלתה על כיסא קטן וקפצה ואמרה: "יש לי אח קטן, יש לי אח קטן." והיא יצרה איתך קשר. -

אורנה: נכון, אז אחרי זה את התקשרת.

עמליה: ואת אפילו היית קצת סקפטית.

אורנה: קצת.

עמליה: כן, כי כל מה שמגיע מהמשפחה שלנו...

אורנה: כן.

עמליה: את הספקת ללמוד שצריך לקחת בסקפטיות.

אורנה: נכון.

עמליה: ואז היא אמרה, רעות, אני יודעת שאת חוששת, אבל אני באה בשביל להישאר.

אורנה: בול.

עמליה: והיא נשארה, אורנה'ה, נכון? היא נשארה, היא לקחה את אמיר לחוגים, את זוכרת?

אורנה: כן.

עמליה: היא לקחה אותו ל...

אורנה: היא הייתה ממש נוכחת.

עמליה: לקפוארה, ולג'ודו...

אורנה: נכון, נכון.

עמליה: ובין השאר היא גם הביאה אותו אלינו הביתה, עוד גרנו ביחד ברחוב שינקין. אני זוכרת שירדתי איתו לחנות צעצועים למטה וקניתי לו איזה רובוט כזה. התאהבתי כמובן באמיר, והפגישה איתך, אני זוכרת שהיא הייתה, אני חושבת שזה היה בתיאטרון גשר, איזשהו, או בצוותא או משהו. ומיד, ברגע שנפלנו אחת בזרועות השנייה, הסיפור האהבה הגדול הזה בינינו, הוא מאוד, מאוד יציב, והוא מאוד מאוד חשוב לי, ואני רואה בזה זכות גדולה להיות חברה שלך, ובימים האלה עוד יותר, כשהחברות היא כבר שוקלת את כל המשקל של השנים ושל הדברים שאנחנו עוברים, אנחנו עוברים אותם ביחד, בידיעה שיש מי שמבין אותנו. אני רואה שיש לך קעקוע חדש על היד, מה כתוב פה?

אורנה: או, זה קעקוע עם משמעות מבחינתי מאוד גדולה. נכנסתי במקרה לסטודיו לקעקועים, בכלל לא התכוונתי לעשות קעקוע, סתם נכנסתי ככה והוא אמר לי: "מה, היי, אורנה, מה?"

עמליה: באמת?

אורנה: את רוצה קעקוע? אמרתי לו: "לא יודעת, אולי?" אז הוא אמר לי: מה, מה, מה את רוצה לקעקוע? אז אמרתי לו: "משפט." הוא אמר לי: "איזה?" אמרתי לו: "לא יודעת, לא יודעת." ואז פתאום קפץ לי משפט שהוא מתוך שיר של...

עמליה: אביתר.

אורנה: אביתר. הוא ליווה אותי בתקופה שהייתי במקום מאוד, מאוד, במרתפים, כמו שקראת לזה. כתוב לי פה על היד "סולם זהב בקצה של בור".

עמליה: "סולם זהב בקצה של בור".

אורנה: וזה מתוך השיר של אבי, מתנות. "כשאני יוצא מזה אני קונה מתנות לכולם."

עמליה: אה, נכון.

אורנה: כן. אז זה זה.

עמליה: אז זה מה שעכשיו אני מבינה למה.

אורנה: "סולם זהב בקצה של בור".

עמליה: כן. שיוצאת מזה, זאת הייתה...

אורנה: כן. זוכרת את עצמי בתוך, כשהייתי שם למטה במרתפים, מנסה לדמיין את הסולם הזה שהוא מזהב. את יודעת, זה כמו כשדיברת קודם, כשדיברתי אותך על הנשימה הזאת, שחזרתי לנשום, זה כאילו התפוגגה, העננה מתחילה להתפזר, ואני מאחלת את זה לכל מי שסובל, מכאב, מדיכאון, מחרדה, משהו בתוך העננה הזו, וגם לך, עמליושה.

עמליה: תודה, אהובה שלי. תודה. המילים שלך יקרות ללבי. אני מניחה שגם הרבה מאזינים ימצאו את עצמם בתוך השיחה הזאת שיש בהמון כנות, והמון אהבה. תודה, אורנה'ה.

אורנה: תודה, עמליושה.

קריין: זה בנפשנו. פודקאסט מבית אתר שוויים.