

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 אמרגמן ברנע.

עמליה: ברוכים הבאים לפודקאסט מבית שוויים, אתר החדשות לאנשים עם מוגבלויות, שיוצא הפעם מגבולות החדשות והאקטואליה, ולוקח אותנו למסע בעקבות מצבי הנפש שלנו, ובהתמודדויות שמזמנים לנו החיים, הופכים אותנו למתמודדי נפש. מתמודדים מכל, מכל סביבות החיים. יתארו כאן גם נשים וגם גברים, אנשים מוכרים ומוכרים פחות ועם כולם ננסה לנסח בגילוי לב, כנות מרבית כמה שאפשר ובחשיפה אמיצה, לשאול ולהשיב על מה זה בעצם להיות אדם. במהלך המסע הזה נפגוש אנשים ששהו במרתפי הדיכאון, שנאסרו בכבלים של החרדה, והתדרדרו במורדות ההרס הנפשי. הם ישתפו אותנו בסיפור חייהם ובמאבקים שלהם. מאבקים שלפעמים נמשכים גם שנים, ותקופות חיים שלמות. אתם המאזינים תהפכו שותפים פעילים גם לכאב ולצער מן סתם אבל גם לעוצמה האדירה הטמונה בנו, רוח האדם המפעמת בנו. למרות, למרות הכול. האורחת שלי כמעט ואין צורך להציג אותה, אודיה קורן. השחקנית המחוננת, הסטנדאפיסטית הקורעת מצחוק, וה... ג'ינג'ית הכי... הכי מצחיקה שאני מכירה. שבאה עם סיפור חיים שלא יודעת כמה אנשים יודעים אותו, אבל הוא בפירוש יהיה בבחינת הפתעה שאודיה יודעת לא רק לצחוק, אלא גם להיות בצד של מי שבוכה. היי אודיוש.

אודיה: היי עמליוש. באמת, רק את יכולה להביא סטנדאפיסטית לתוכנית על דיכאון. כל הכבוד, עמליה.

עמליה: כן. רק לי יש חברים שכלאה.

אודיה: נכון.

עמליה: שזכיתי בהם. תודה שהסכמת לבוא, כבר אמרתי לך, ולגבי הדברים שרחוקים מלהיות מצחיקים, לדבר על איך זה להיות ילדה עם אימא שנאבקת כל חייה בדיכאון קליני, ומה שאודיה בעצמה מקפידה לקרוא לו מחלת נפש.

אודיה: לא, אפשר לקרוא לזה דיכאון קליני, מבלבד שיהיה ברור שמדובר במחלה ולא בתואר אבירות, או איזשהו... הפרעה נגיד כמו קוצר ראייה. אוקיי? כלומר זה חשוב היה לי בגלל שזה בעיני מנרמל את המצב. את יודעת, זה נושא כל כך רחב, אבל בגדול אחת הטעויות הכי גדולות שעשיתי, ונדבר על זה אולי אחר כך, עשיתי בלי לדעת שזה טעות, בדיעבד הבנתי את זה, זה ש... בגלל שאתה, זאת מחלה לא מדידה, כלומר אי אפשר לראות את הבעיה לא ברדיולוגיה...

עמליה: אין לה אומדנים.

אודיה: אין לה אומדנים, זאת לא בדיקת דם, זה ברדיולוגיה, זה אפילו כמעט לא בשאלות קוגניציה כמו של אלצהיימר. זאת אומרת אתה נסמך אך ורק על ההתנהגות של הבן אדם, ואז מי שעומד מהצד השני חושב שאם הוא ייתן עצה טובה, אז ההתנהגות הזאת תשתנה. זאת אומרת, אם הייתי אומרת לאימא שלי, מה, ממה את מפחדת? כשהיא הייתה בהתקף חרדה, זה לא שאלה, אתה לא תשאל בן אדם שאני לא יודעת, שיש לו חום למה, למה אתה חם כשאני נוגעת בך?

עמליה: כן.

אודיה: שמתי מודד חום והבנתי. פה, אתה לא, לקח לי זמן, או את רוצה שאני אבוא עם הילדות זה יעשה לך מצב רוח יותר טוב? דברים כאלה, שאתה לא תגיד לאדם ב... עם גבס בשתי הרגליים, תשמע, בוא נלך לרקוד, זה יעשה לך מצב רוח יותר טוב.

עמליה: כן, אתה לא...

אודיה: אתה מבין את הבעיה.

(מוזיקה)

אודיה: אז בואי נתחיל מהתחלה. כשאני הייתי בת שלוש אני לא זוכרת את זה, אבל הייתה לאימא שלי אפיזודה של דיכאון קליני, זאת אומרת היא לא תפקדה. היה אבק בבית, היא לא קמה מהמיטה, במאמר מוסגר, אני יכולה לספר שמאחר ואבי נפטר כשהייתי בת חמש, אין לי הרבה זיכרונות ממנו, אבל אחד הזיכרונות שיש לי זה שהוא מרביץ לאימא שלי, אני ממש זוכרת.

עמליה: באמת?

אודיה: שאני נכנסת לסלון, ואימא שלי יושבת על הספה והוא גוער מעליה, מחזיק לה את הידיים מאחורי הגב ומרביץ לה, לפחות זה מה שאני ראיתי, ואני ממש זוכרת את עצמי מנסה למשוך אותו. אני חושבת שהייתי בסביבות גיל שלוש, שלוש וחצי. לימים.

עמליה: וואלה. כן.

אודיה: כשבדקתי את מהות הזיכרון הזה, מסתבר שזה היה באמת בעיצומו של אותו גל דיכאון, היא החזיקה כדורים ביד.

עמליה: אוקיי.

אודיה: היא ניסתה לבלוע אותם, הוא ניסה להוציא לה אותם מהיד ואז אני נכנסתי לחדר וממבט של ילד זה היה נראה ככה.

עמליה: הבנתי. איזה רגע.

אודיה: אחי, שהוא מבוגר ממני ב-14 שנה, זוכר, זכר את האפיזודה הזאת, הוא זכר שהיא לא תפקדה, שהיא לא עשתה כלום בבית, ואימא שלי הייתה מאוד עקרת בית גם למרות שהיא הייתה, גם עבדה.

עמליה: פולניה?

אודיה: כן, והוא זוכר אפילו שהוא ואבא שלי היו דוחפים אליה אותי ואומרים לה אודיה רעבה. כי היא הייתה ניצולת שואה וזה היה הדבר שהכי הקפיץ אותה, שהילדה תאכל.

עמליה: כן. אני זוכרת גם שהגבת באיזשהו מקום, שסיפרו לך, בכלל לא סיפרו לך שאבא שלך נפטר, אלא סיפרו לך שהוא יצא לטייל.

אודיה: כן, שהוא הלך לטייל. טוב, זה כבר באמת...

עמליה: ואז את באת הביתה, ואמרת לאימא.

אודיה: אחרי כמה שנים.

עמליה: כן, אמרת לאימא שאת יודעת שאבא לא הלך לטייל אלא אבא מת. אז היא אמרה טוב, אז עכשיו תאכלי משהו.

אודיה: משהו כזה, כן, כן.

עמליה: כן.

אודיה: אני דרך אגב, על זה לא נשאר בי כעס, תימהון גדול איך עלה על דעתם ??? אבל את יודעת זה דור גדול, איך היא אמרה אף אחד לא אמר לנו מה צריך ומה לא צריך, אבל מה שחשוב זה שאת האפיזודה הזאת, בסופו של דבר היא טופלה בליתיום ויצאה מזה, ועברו השנים...

עמליה: את מדברת, סליחה, על הניסיון האובדני, על הדיכאון, זה הניסיון שאביך ניסה למנוע?

אודיה: לא, לא, לא.

עמליה: היה ניסיון נוסף?

אודיה: זה סיפור שאני יודעת אודותיו, אני לא זוכרת אותו.

עמליה: את לא זוכרת אותו.

אודיה: גם נודע לי עליו בשלב ממש הרבה, הרבה, הרבה יותר מאוחר כשכבר התפרץ אותו דיכאון שבו טיפלתי בה 20 שנה, אז, אז נודע לי על האפיזודה ההיא, שזו לא פעם ראשונה. אז עכשיו, אני בת שלוש ומשהו, ועכשיו בוא נלך כמעט 26 קדימה. במהלך השנים האלה, כן חשוב לי להגיד, היה גג מעל הראש, היא עברה אסון גדול שאבי נפטר, זה כבר הבעל השני שלה שנפטר והיא נשארה עם ילד קטן.

עמליה: וניצולת שואה.

אודיה: וניצולת שואה. מה שנקרא היה לה סיבות. אבל היה לי גג מעל הראש, היה לי אוכל על השולחן, היא הייתה אחות, היא תפקדה, אבל היו מוזרויות. היו מוזרויות. קשה לי, את יודעת אמרתי פעם למישהו איזה מן דימוי כזה סיר שרותח ויש מכסה, אבל לפעמים מרוב.

עמליה: ??? מבעבע.

אודיה: פתאום המכסה עולה מה... ואתה רואה שם, לא אהבתי להביא חברים הביתה.

עמליה: התביישת בה נכון? את התביישת בה.

אודיה: כן, התביישתי בה אבל בואי נגיד, חלק מזה היה בוושה של רוב חבריי והוריהם הגלותיים.

עמליה: כן, הדור שלנו של ההורים הפולנים ???.

אודיה: יפה. את יודעת על מה אני מדברת. אבל היה משהו, בגלל שהיו התנהגויות לא צפויות. פעם היו קוראים להם חולי עצבים.

עמליה: כן, זה היה השם הגנרי, למחלות נפש.

אודיה: זו הטרמינולוגיה. היו לה, היא פתאום הייתה יכולה להיכנס למן התקפים, היא הייתה קוראת לזה טטיקארדיה??? כאילו, היום אני יודעת שזה היה התקפי חרדה. היא הייתה לוקחת ליבריום. את יודעת, היה פעם מן כדור כזה...

עמליה: כן, כן. היה כזה כדור, נכון.

אודיה: ואכן. היא הייתה יכולה ללעוס בלי סיבה, היא הייתה יכולה, אני לא יודעת, דברים מוזרים, אבל, אבל.

עמליה: פחדת ממנה? פחדת מהדברים הבלתי צפויים האלה? חייית בפחד?

אודיה: שאלה מעניינת. אני כן, אני אשתף אותך בזיכרון שצץ לי לאחרונה, אני הייתי ילדת מפתח, את גם?

עמליה: לא.

אודיה: לא. בגלל שהיא עבדה...

עמליה: בירושלים היו מעט ילדי מפתח?

אודיה: באמת?

עמליה: זו המצאה תל אביבית.

אודיה: הייתי בגבעתיים, אבל היא עבדה והיה לי מפתח על הצוואר כמו לרוב חבריי ואיתו היינו חוזרים הביתה לפתוח את הדלת.

עמליה: כן.

אודיה: הייתי חוזרת הביתה מבית ספר, אימא שלי הייתה עובדת בלילות.

עמליה: היא הייתה אחות. לא אמרנו שפולה הייתה אחות.

אודיה: פולה הייתה אחות מדהימה, דרך אגב אני עשיתי, הנצחתי אותה בשלט במיין של איכילוב.

עמליה: אה, באמת?

אודיה: אני חושבת שזה היה המקום היחידי, אני אומרת את זה בעצב, אבל.

עמליה: שמה היא הייתה...

אודיה: היא הרגישה בעלת ערך.

עמליה: כן.

אודיה: ושם הייתה לה את ההכי, לא סתם הדיכאון הגדול פרץ כשהיא יצאה לפנסיה, ונגיע לזה אולי אחר כך.

עמליה: מעניין.

אודיה: ואז אני זוכרת את הרגע הזה שאני מכניסה את המפתח למנעול, וזה עניין של שניות, אבל הגוף שלי היה... זאת אומרת, אם המפתח היה, זה רק הדור שלנו יבין, זאת אומרת אם זה היה מסתובב פעמיים, אז ידעתי שהיא לא בבית.

עמליה: היא לא בבית.

אודיה: אז הייתי נכנסת עם איזה כתפיים.

עמליה: תחושת אנחה.

אודיה: כן, ואם זה היה מסתובב פעם אחת, אז הייתי נכנסת דרוכה, כי לא ידעתי מה יחכה.

עמליה: תראי מה זה הדברים הקטנים האלה.

אודיה: כן, וזה ממש לאחרונה פתאום נזכרתי ברגע הזה, שאת באה להיכנס הביתה. ילד חוזר הביתה, זה לא צריך להרגיש בכלל.

עמליה: הסוגיות הקטנות, כן. הפטנטים לשרוד ביום יום.

אודיה: אבל שוב, היה בית, היה, אני גם את יודעת, באור??? כזה אני הייתי הרבה בחוץ, בצופים, לא... ברחתי מהבית והיה לאן לברוח. היום באמת ילדים שגדלים בבתים קשים זה בעיה כי אין להם לאן לברוח.

עמליה: נכון.

אודיה: כולנו היינו בחוץ, ולא ידעת מאיזה בית אתה בא. אני לימים שמעתי סיפורים מחברים. אתה פשוט לא מאמין מה היה לאנשים בבית, אבל לא ידענו כלום, כי היה לנו את העולם שלנו.

עמליה: בוודאי.

אודיה: ואז עברו שנים, והיא יצאה לפנסיה. כשהיא יצאה לפנסיה הכול קרס. אבל, לקח זמן עד שהבנתי ואם יש סיבה שבאתי לפה, הלא אני את מכירה אותי, אין לי עניין לספר את סיפורה הנוגע ללב של אודיה.

עמליה: אני יודעת.

אודיה: זה לא מעניין.

עמליה: לא, זה מעניין מאוד, אבל... את באת הנה בגלל שביקשתי אותך לבוא ולדבר על זה, זה לא בקשה פשוטה.

אודיה: נכון, אבל אני רוצה שנדבר באופן שאם מישהו יסיק מזה איפה אפשר לקבל עזרה, אז זה כבר חשוב, וגם לתאר איך זה נראה מהצד של המשפחה.

עמליה: דיכאון זה אימא של הבדידות.

אודיה: את מדברת על החולה עצמו או על המשפחה?

עמליה: על החולה עצמו. על האדם שסובל מהדיכאון.

אודיה: כן, אבל.

עמליה: החלק הקשה של המצב הזה זה שאתה מאמין שאתה בודד בעולם.

אודיה: נכון, נכון.

עמליה: הבדידות היא אחות בלתי נפרדת מהדיכאון, גם אם אתה מוקף, אתה מרגיש מאוד, מאוד, מאוד בודד.

אודיה: כן, תראי, את שאלת אותי למה אני מתעקשת להשתמש במילה מחלה. כי כשאנחנו מדברים על דיכאון, כשאנשים, אפילו אני מקשיבה לך, את מתארת, את מתארת תחושות שהן רגשיות, ואז הנטייה הטבעית של מי שעומד מולך זה לתת לך פתרונות רגשיים.

עמליה: אה, ברור.

אודיה: אבל לא שם העניין, הבעיה, התחושה הרגשית הקשה של היעדר התקווה, שזו הבעיה הכי גדולה של הבעיה הזאת...

עמליה: נכון, את לא מאמינה ש...

אודיה: את לא מאמינה, הכול שחור.

עמליה: לגמרי.

אודיה: זה, אז גם כשבאים לעזור לך, את לא מאמינה. הדימוי הכי חזק שהיה לי בטיפול הזה שלי באימא שלי, או הליווי הזה, זה שהיא בביצה והיא מושיטה לי יד והיא מושכת אותי פנימה במקום שהיא תתן לי למשוך אותי החוצה, הדבר הזה היה כל כך התעצם, אני מקדימה קצת את המאוחר, שבסופו של דבר חברתי הטובה עופרה הכניסה לי סטירת לחי פיזית, לא מטאפורית, הכניסה לי יום אחד סטירת לחי, כשהייתי באיזה התמוטטות כזאת ואמרה לי את הולכת לטיפול. החברות גמרו להיות מסוגלות לעזור לך, ומטרת הטיפול הייתה לנסות לעשות איזושהי הפרדה...

עמליה: בינך לבינה.

אודיה: ביני לבינה. גם אם זה אומר שיש רגעים שאני אעמוד על גדת הביצה ואני לא אעשה כלום. כי לפעמים הרגעים האלה לא רק שאתה לא עוזר, אתה עוד נמשך לתוך הדבר הזה.

(מוזיקה)

אודיה: לקח לי זמן לזהות. היה לי ברור שמהו לא בסדר. את שואלת על השואה, זה היה בדיוק בתחילת שנות ה-90 והתחילו הדיבורים, סליחה סוף שנות ה-80.

עמליה: כן.

אודיה: גם התחנתני, מה שהעצים את התחושה שלה שהיא מאבדת אותי, והתחילו הדיבורים על מלחמת המפרץ, על הגזים.

עמליה: אה, נכון. שמונים.

אודיה: עכשיו, עוד לפני זה, התחילו מוזרויות, את יודעת, פתאום כל הזמן היא חשבה שיש לה איזה סרטן במשהו, והייתי צריכה לקחת אותה לטיפולים, פתאום היא לא רצתה לצאת מהבית, פתאום היא לא עונה לטלפונים, אבל מאחר וגם קודם היו דברים משונים איתה, אז לא בדיוק, את יודעת כבר הייתי רגילה לא להבין אותה כל כך, או לא להבין מה יש לה, או... וזה ככה הלך והמשיך, וכל הזמן

הייתי הולכת איתה לבדיקות והרופא משפחה שלה, כל פעם שהיא באה להתלונן על עצירויות, מה שאנחנו היום יודעים שהם גם חלק מהדיכאון.

עמליה: תופעות לוואי שלו. תופעות שמלוות אליו.

אודיה: היה שולח אותה לבדיקות.

עמליה: כן.

אודיה: עכשיו וכל פעם אמרתי, הנה תחזור לבדיקה תשובה חיובית אז היא תירגע, אבל זה כמובן לא קרה כי מיד היה חשש אחר.

עמליה: משהו אחר, כן.

אודיה: ואז התחיל הסיפור של הגזים והגזים.

עמליה: אנחנו מדברים על 91, נכון?

אודיה: כן.

עמליה: מלחמת המפרץ.

אודיה: וזהו, והיא קרסה. היא ניסתה להתאבד.

עמליה: היא ניסתה להתאבד.

אודיה: היא בלעה כדורים, בדיעבד הסתבר שלא מספיק, היא הייתה אחות אז היא ידעה ש-14 ואבנים, כנראה... זה מה שאמרו לי. אבל הניסיון היה מובהק, אני... יכולה להגיד שזה גם היה נורא דרמטי, היא לא ענתה ולא ענתה, ורצנו לשם, אני ואחי, ואחי ניסה לפרוץ את הדלת, ודרמה שלמה ומשטרה ומכבי אש והוא רץ מתחת לחלון שלה ומצא את החפיסות הריקות האלה של הכדורים.

עמליה: וואלה.

אודיה: ואני ישבתי על המדרגות בשיתוק, ואני זוכרת שתי מחשבות שעברו לי בראש, שתי תפילות. אחת שהיא לא תמות ואחת שהיא כן תמות. סליחה, אני מקווה שאני לא מזעזעת...

עמליה: לא, לא.

אודיה: זה איזה רצון להקלה, גם לי, אני מודה, וגם בשבילה, כי אתה רואה כמה הבן אדם שסובל מדיכאון סובל.

עמליה: סובל. הסבל.

אודיה: זה שהבן אדם עצמו לא מאמין שמבינים את זה, אבל רואים את זה עמליה, אני בטוחה, שגם אנשים שקרובים אליך ראו. דרך אגב הראייה הזאת לא בהכרח מולידה התנהגות אמפטית, לפעמים.

עמליה: לא בהכרח מביאה איזשהו שינוי.

אודיה: לא, לפעמים זה מוליד כעס שמקורו בחוסר אונים לעזור. אז כעסתי עליה, כעסתי עליה נורא שלמה את ככה? כזה.

עמליה: כן, כן, כן. כעס רב. אין לך סיבות, למה תראי? השמש זורחת, את בריאה, הילדים...

אודיה: כן, אתה ככה מרגיש שאתה לא מצליח באמת לעזור ואז אתה כועס על הבן אדם שהוא בלתי עזיר.

עמליה: כן.

אודיה: אם את מבינה. לקחו אותה לתל השומר ואז פעם ראשונה אמרו לי מה יש לה.

עמליה: באמת?

אודיה: כן.

עמליה: רק אז?

אודיה: אז, והייתה לי הקלה גדולה מאוד.

עמליה: שקראו לילד בשמו.

אודיה: שיש שם, שהיא לא היחידה, ואמרתי אוקיי, אם יש שם, אז אולי יש גם טיפול. לא ידעתי עוד מה מחכה, אבל... הייתה לי הקלה, פתאום גם היא הייתה במסגרת שיש לי מה לעשות, יש עוד מישהו שאחראי עליה, את מבינה? זה לא עכשיו הכול עליי.

עמליה: כן, יש כתובת.

אודיה: יש כתובת.

עמליה: יש כתובת, יש משרד הביטחון.

אודיה: לצערי...

עמליה: אני יכולה לשאול אותך משהו?

אודיה: כן.

עמליה: לגבי הניסיון התאבדות. שזה טראומה איומה לילדה.

אודיה: הייתי כבר בת 30, לא הייתי ילדה.

עמליה: אבל היית ילדה. היית ילדה שלה.

אודיה: תמיד אני ילדה שלה. נכון.

עמליה: היית הבת שלה והילדה שלה. היא דיברה על זה קודם? היא דיברה במשך שנותיה, שנות הסבל שלה על זה שהיא רוצה למות או שהיא רוצה לא לחיות? לפעמים אנשים שמנסים להתאבד זה לא בגלל שהם כל כך רוצים למות, כמו שהם רוצים...

אודיה: להפסיק את הסבל. היא אמרה את זה כל הזמן.

עמליה: להפסיק את הסבל, להפסיק את הכאב הזה.

אודיה: נכון.

עמליה: וככה היא הייתה מתבטאת? היא הייתה מדברת על המוות כאופציה שתסלק ממנה את הכאב?

אודיה: לא הרבה, והיא גם לא ניסתה יותר. אני כן זוכרת שפעם עמדתי דקה לפני העלייה לבמה והיא התקשרה אליי לטלפון ואני עונה, כאילו אני אף פעם לא עונה ב... ואני אומרת אימא, אני לפני הופעה והיא אומרת אני הולכת לגמור עם עצמי.

עמליה: אוי.

אודיה: ואיך שהיא אומרת את זה אני שומעת וכעת קבלו את אודיה קורן למופע סטנדאפ, ואני אומרת לה אני אחזור אליך ואני סוגרת את הטלפון.

עמליה: איזה סצנה.

אודיה: אבל היא חיכתה, את יודעת, היא לא עשתה עם זה כלום, היא לא רצתה להתאבד, היא רצתה להפסיק את הסבל.

עמליה: להפסיק את הסבל, כן.

אודיה: עכשיו מה שקרה אחרי הניסיון הזה, ואני באמת לא רוצה יותר מדי להיכנס לפירוט, כי זה פשוט יכול לקחת המון זמן. התחיל, התחילו ה-20 שנה האלה, משהו כזה, של גלים של הדיכאון. הסיבה שזה חזר היה שאימא שלי כמו שהבנתי בדיעבד, הרבה חולים אחרים, שהיא הרגישה טוב היא הייתה מפסיקה עם התרופות. את לא מפסיקה נכון?

עמליה: לא, ממש לא.

אודיה: כל הכבוד.

עמליה: אני בניטור, אני מנוטרת על ידי פסיכיאטר שמשגיח על הכמות.

אודיה: כן. אני זוכרת את יודעת עם השנים, נהייתי מומחית לדיכאון שלה. אני ידעתי לזהות מתחיל מתחיל גל חדש עוד לפני שהיא הרגישה.

עמליה: באמת?

אודיה: ראיתי את הסימנים. היא הייתה נהיית עצבנית נורא, הרבה יותר מברגיל, כל דבר פתאום היה מפוצץ אותה, חסרת שקט. כמו שראיתי גם הייתי הראשונה לזהות את הסימנים שהגל מתחיל לדעוך עוד כשהיא הרגישה רע.

עמליה: באמת?

אודיה: כן. פתאום היא התקלחה. היא עדיין.

עמליה: דרך אגב, מקלחת זה אחד הדברים הקשים.

אודיה: דרך אגב, עכשיו אני גם זוכרת ממש לפרטים את השלבים. צריך להבין מי שמקשיב לנו, דיכאון זה לא שבירת רגל, זה לא טאק שומעים את השבירה של העצם וזהו.

עמליה: ברור שלא.

אודיה: זה הדרגה, הבן אדם מנסה גם, היא הייתה מכחישה, כל פעם מחדש הייתי אומרת לה אימא, כי היא הייתה כועסת עליי, מה את מכניסה לי רעיונות לראש, את רוצה שזה יקרה.

עמליה: שאני אהיה ככה וככה, כן.

אודיה: כן. אבל אני אומרת כבר עברת את זה כל כך הרבה פעמים, למה את לא מזהה את ה... ואת אחות, את יודעת, כלום, זה הכול. אז למשל אני זוכרת את התיאורים הקטנים שלה, בדיעבד היום אני, זה נוגע לליבי כשאני מספרת את זה, אבל אז כמובן זה נורא הרגז אותי, היא הייתה מכריחה את עצמה ללכת לסופר.

עמליה: כן.

אודיה: זאת אומרת אני הולכת במטלה...

עמליה: בכוח.

אודיה: אך אני לא יודעת מה לקחת.

עמליה: מה, בדיוק.

אודיה: ואני רואה אנשים אחרים מכניסים לעגלה, היא אומרת.

עמליה: היא לא יודעת.

אודיה: זה כאילו, אתה מאבד את היכולת שלך, שוב אני לא על עצמי תודה לאל אלא מה ש... אין שיקול דעת, אין יכולת לתפקד ברמה הכי בסיסית.

עמליה: זה כל כך נכון, את יודעת אני נכנסת לסופר.

אודיה: אי אפשר לקחת החלטות בעצם, על כלום.



עמליה: היו כמה פעמים, שאני נכנסתי לסופר, והסתובבתי עם העגלה בין המדפים, הסתובבתי והסתובבתי ומילאתי את העגלה, והגעתי לקופה, ועזבתי את העגלה שם. עם המצרכים והלכתי.

אודיה: וואי, אז היא סיפרה לי אותו דבר.

עמליה: לא יכולתי לשלם. כן. זה היה בדיוק.

אודיה: היא הייתה, אימא שלי שהייתה באמת אימא שלי יכלה לבנות את הפירמידה לבד. פירמידות. היא הייתה אישה עוצמתית ובאמת עם כוחות.

עמליה: עם כוחות. עם כוחות על.

אודיה: היא הייתה מסתכלת, מה אחרים קונים, כי היא כבר לא ידעה להחליט מה צריך לאכול אפילו.

עמליה: כן, כן.

אודיה: בקיצור ישבתי מול הגברת הזאת בעמותת אנוש, ואמרתי לה מה לעשות? אז היא אמרה לי, אין לך הרבה אפשרויות. את יכולה אשפוז כפוי. אמרתי לה זה מה שאני חושבת שזה? היא אמרה לי בדיוק.

עמליה: זה נורא.

אודיה: יבואו אנשים, ויקחו אותה בכוח, ואני יצאתי משם עם תובנה, והתובנות האלה הן חשובות, הן חשובות בשביל לשרטט לאדם המטפל את הגבולות שלו. זה אחד הדברים שנורא חשוב להבין, ואני הבנתי, מסקנה איומה, אבל הבנתי שאני, זה הגבול שלי.

עמליה: את לא יכולה לעשות את זה.

אודיה: אני לא אוכל להתמודד עם מראה שקושרים אותה וגוררים אותה במדרגות, ושהמשמעות של ההחלטה הזאת שלי, שאני מפרגנת לה את מותה, זאת אומרת שאם היא תחליט להתאבד, תהיה לה את האפשרות לעשות את זה.

עמליה: כן.

אודיה: זה מה זה משקל, אבל אני זוכרת את ה... זה היה מאוד ברור לי בראש עד איפה אני אהיה מסוגלת ללכת. אני לא בדקתי את זה אף פעם, תמיד איכשהו הצלחתי לשכנע אותה להתאשפז, היו אפיזודות של שלושה או ארבעה אשפוזים במחלקה הפסיכיאטרית בתל השומר.

עמליה: בתל השומר.

אודיה: כן.

עמליה: באיזה תקופות זמן?

אודיה: ארוכות.

עמליה: ארוכות?

אודיה: אימא שלי הייתה, כמו שהיא לא רצתה ללכת אחר כך היא לא רצתה לצאת משם. מסתבר שיש לזה שם, הוספיטליזציה, זאת אומרת הבן אדם מתחיל להרגיש יותר טוב ומרגיש מוגן שם, אז הוא אל רוצה לצאת חזרה. צריך ממש בכוח לדחוף אותם החוצה, ותמיד הייתה יוצאת משם עם החלטות שהיא תעשה זה ותעשה זה, ובאמת כולנו נורא רצינו להאמין, אבל היא לא... שוב היא הייתה מפסיקה עם הכדורים ושוב זה היה חוזר, כל פעם הגל הלך ונהיה יותר ארוך, וכל פעם המרווחים בין הגלים התקצרו. עכשיו, באחת הפעמים, ופה אני רוצה להתייחס למה שדיברנו בהתחלה ומה שאת סיפרת. אני אחד המקומות שהייתה נמלטת אליהם היה הספרייה, בית אריאלה.

עמליה: כן.

אודיה: גם כי אני מאוד אוהבת ספרים.

עמליה: את תמיד היית קוראת ספרים.

אודיה: כן, אבל גם נוכחות, אני לא יכולתי להתרכז לקרוא, הנוכחות של ספרים מסביבי הרגיעה אותי...

עמליה: כן.

אודיה: וגם אי אפשר היה לענות לטלפון. הייתי יושבת שם שעות, ובאחת הפעמים הקשות יותר, כשאימא שלי הייתה כבר ממש במצב נוראי, נכנסתי לספרייה והיה על השולחן ספרון דק, אני לא אדם מאמין אבל נשבעת לך שהייתה איזה ועדה מסדרת בשמיים שהניחה את הספר הזה שם.

עמליה: כן.

אודיה: והספר הזה נקרא חשיכה נראית מאת וויליאם סטיירון.

עמליה: וויליאם סטיירון. זה שכתב את בחירתה של סופי.

אודיה: נכון.

עמליה: כן.

אודיה: זה למעשה יותר אפשר לקרוא לו חיבור, זה 100 עמודים.

עמליה: Invisible Darkness, זה התחיל כמאמר ל-??? בארצות הברית.

אודיה: עכשיו, למה אני מהדהדת את זה? כי העובדה שאת כתבת את ה-???, כלומר את הבן אדם השני אחרי וויליאם סטיירון, שאני מכירה, שמצליח לתעד את הדיכאון בעודו בדיכאון. זאת אומרת מה שיש לנו בדרך כלל זה אנשים שמתארים מה היה להם.

עמליה: כן.

אודיה: אבל מי שבתוך הביצה, הוא לא יודע עכשיו להגיד.

עמליה: כן.

אודיה: הוא מפרפר. זה מאוד נדיר. עכשיו, מה אני הבנתי מוויליאם סטיירון? יש שם רגע אחד שמתאר, היו לי רגשות אשמה כל פעם שאשפזתי אותה. ששכנעתי אותה להתאשפז.

עמליה: כן, אני מתארת לעצמי.

אודיה: היא גם אמרה לי.

עמליה: ואת היית זאת שלקחת אותה על עצמך ואמרת לה ???

אודיה: והרופאים...

עמליה: אני אקח אותה לשם.

אודיה: כן, והיא כל כך כעסה עליי, היא אמרה איך את עושה לי דבר כזה, היטלר לא עשה לי... לא את לא, באמת לא... באמת טקסטים...

עמליה: אוי ואבוי, אוי ואבוי.

אודיה: ווויליאם סטיירון מספר שם, את החג מולד הזה שהם הולכים לאיזה בית.

עמליה: להתארח.

אודיה: להתארח, והאח בוערת ויש לכולם מצב רוח טוב, והילדים וזה, ואז באיזשהו שלב כולם הולכים לישון והוא נשאר לבד, והוא מחליט שהוא שם קץ לחייו באותו ערב.

עמליה: כן, כן.

אודיה: ואז בשארית כוחותיו ???, הוא מטפס במדרגות כמעט על ארבע, להעיר את אשתו שתיקח אותו לבית חולים כי הוא מרגיש שעוד דקה הוא תולה את עצמו.

עמליה: תולה את חייו בסכנה, ממשית.

אודיה: ואז הוא מתאר את ההקלה שהוא חש כשהוא מגיע לבית החולים, ואני זוכרת איזה משפט שהוא אומר שם, פתאום יכולתי להיות חולה. עכשיו מה זה עזר בטיפול באימא שלי? קודם כול הורדתי ממנה לחץ, כי הבנתי, שבית חולים קודם כול זה מקום טוב בשבילה, גם כשהיא לא רצתה ללכת לבית חולים, היא הייתה בבית, לא לדרוש ממנה לעשות דברים. לכבד, מה זה לכבד, זה טעות, כמו שאמרנו קודם, לנסות להציע להם דברים. כי אחד הדברים שהיו הכי קשים לאימא שלי, זה כל הזמן ההתמודדות בין מה שצריך לעשות...

עמליה: ומה שאפשר לעשות.

אודיה: מה שהיא לא מסוגלת.

עמליה: מה שיכולים לעשות.

אודיה: צריך לעשות כביסה.

עמליה: בין היכולת ובין הרצון.

אודיה: היא לא יכולה.

עמליה: היא לא יכולה.

אודיה: צריך קניות, היא לא יכולה. צריך להתקלח, היא לא יכולה. זה רק הוסיף לחץ והדבר הזה שלקחתי מוויליאם סטיירון היה כל כך חשוב, גם להבין שלפעמים בית חולים זה הקלה לחולה.

עמליה: כן, אני שומעת את זה מהרבה חברים.

אודיה: ואת, מה את הרגשת?

עמליה: אני בעצמי מאוד נמנעתי מלהתאשפז.

אודיה: כי?

עמליה: כי אני חושבת שהתחלתי אפילו לטפס קצת כלפי מעלה בדיכאון, ולהרגיש יותר טוב, או פחות רע, היה אחרי שהגעתי למצב שבו הפסיכיאטרית שלי אמרה שאין לה מה להציע לי חוץ מאשפוז, ואותי זה מאוד הבהיל.

אודיה: למה? סטיגמה?

עמליה: לא, לא, סטיגמה וודאי שלא. אני יושבת פה ומדברת למיקרופון וכותבת טורים ולא, סטיגמה לא. אבל אני פחדתי ש... אווירה של בית חולים תשלוף ממני את העצמאות שלי, שלפחות, אני אמנם בדיכאון אבל אני בבית שלי ואני עושה את מה שאני מרגישה צורך לעשות באותו רגע. שם יגידו לי מתי לאכול ומתי לישון ומתי לקום וילבישו אותי בפיג'מה וזה מאוד, מאוד הפחיד אותי, למרות שהיו לי כמה חברים קרובים שהיו במצבי וכן התאשפזו, אני מדברת על הדור שלי...

אודיה: כן, כן.

עמליה: על בני הגיל שלי, שסיפרו שהזמן והבדידות, זאת אומרת הזמן והלא בדידות, אלא הלבד, באשפוז, עזר להם מאוד. הזמן באיזשהו מקום לסטיירון, סטיירון כותב את אותו הדבר, שהזמן בבית החולים הוציא אותו לאט לאט החוצה.

אודיה: נכון, בגלל שהוא גם פתאום לפחות לא היה, יכולת פשוט לא להיות. להתמסר לאיזה, כי תראי, זה נורא מצחיק, אני מדברת איתך על הדיכאון, אבל אחד הדברים שאמרתי לך כשהזמנתם אותי לפה, שאלתי את המפיקה תבדקו שזה מתאים, כי אתם מדברים עם אנשים שחוו את זה

בעצמם, ואני לא, אני מתארת מבחוץ איך זה נראה ואת הקושי הרגשי שהיה לי בתור מי שמטפלת ולא מצליחה לעבור.

עמליה: את יודעת כמה זה חשוב לי? כאימא למשל, יש לי שני ילדים בוגרים כמובן, ונכדים, הרבה נכדיי האהובים, מאוד, מאוד מעסיקה אותי השאלה של עד כמה העובדה שאימא שלהם נתונה במצב דכאוני, עד כמה זה משפיע על חייהם שלהם.

אודיה: אני יכולה להגיד לך תשובה שהיא מאוד רגשית, כשאתה ילד, וכמו שאת אומרת, ילד יכול להיות גם מישהו בן 50.

עמליה: לגמרי.

אודיה: כשיש לך הורה, כשאתה ילד של מישהו, העובדה שלא די בכך כדי להוציא מדיכאון את ההורה שלך, היא אישיו.

עמליה: הנה תשובה, את רואה, זו תשובה מאוד יקרה.

(מוזיקה)

עמליה: אני רוצה לשאול אותך לקראת סיום, את תיארתי לנו את הילדות כילדות שהצלחת עוד להלך בה בלי להיות הילדה המסכנה של האימא החולה, זה התחיל להשפיע עלייך רק כשהתבגרת יותר. לא תהית באיזשהו שלב אם אין בזה משהו תורשתי? משהו שקשור בגנטיקה או נטייה שכזאת שעוברת מדור לדור? חשבת על זה פעם על עצמך? כשאת האישה בעצם הכי מצחיקה שאני מכירה, אבל אני פה תוהה איפה המחשבות שלך, מחשבות הפחד שלך? איפה החלומות הרעים שלך?

אודיה: קודם כול, זה שאתה מצחיק לא אומר... רובין וויליאמס, הוא הדוגמא הקלאסית.

עמליה: לגמרי.

אודיה: האיש היה מאוד מצחיק ותלה את עצמו, וסבל מדיכאונות כל חייו. אז זה שאתה פולט הומור לא אומר שאתה גם... שזה מקל על חייך, במקרה שלי כן.

עמליה: ??? זה מאוד מעניין, כי הדמעות שלך, הצחוק שלך הוא מדמעות בלב.

אודיה: תשמעי, זה הולך ביחד, את יודעת יש את הסיפור הנפלא על היהודי שהולך ברחוב עם סכין בגב. שואלים אותו זה לא כואב לך? אז הוא אומר רק כשאני צוחק. אני אגיד לך, ברגע שהתחלתי להבין שזאת המחלה שלה והלכנו לאותו פסיכיאטר שסיפרתי לך.

עמליה: כן.

אודיה: שאלתי אותו בדיוק את השאלה שלך.

עמליה: כן?

אודיה: אמרתי לו תגיד זה תורשתי? בחצי צחוק. השתררה דממה והלב שלי קפא מאימה. היה שקט בחדר.

עמליה: באמת?

אודיה: ממש הרגשתי שאני לא מצליחה לנשום, מהבהלה, כי זה היה נראה כאילו הוא הולך להגיד לי כן. כי אני אמרתי לו זה תורשתי? כזה.

עמליה: כן.

אודיה: הוא אמר לי תראי, לא מיפינו את הגן שאחראי לדיכאון, אבל סטטיסטית במשפחות שיש דיכאון, יש יותר, אנחנו רואים יותר מקרים של דיכאון...

עמליה: חוזר גם בדור יותר צעיר.

אודיה: ומאותו הרגע... בוא נגיד שאם עד אז הייתה תחושה, משם זה התחילה להיות החלטה. ההומור, הוא צריך להיות הקו ??? שלי. אני לא חושבת שאני, אף פעם אי אפשר לדעת, גם דיכאון לפעמים... אני אבחנתי חברה שלי, אמרתי לה יש לך השימוטו, בגלל שהיא הייתה בדיכאון.

עמליה: וואלה? השימוטו זה... בלוטת התריס.

אודיה: ואמרתי לך תבדקי... בלוטת התריס, אבל חלק מדיכאון לפעמים מתלבש על סימפטום של מחלה אחרת, לפעמים יש גידולים לא עלינו, שיושבים במקומות שגורמים לכל מיני תופעות פסיכיאטריות, אז אני לא מדברת על זה. אני לא חושבת שירשתי את זה, אני לא חושבת שיש בי את ההכנה הזאתי לדיכאון, אני היום בת 63 עוד מעט, אז אני חושבת ש...

עמליה: יש לך יום הולדת עוד מעט, במרץ.

אודיה: נכון, נכון. אז אפשר להניח שכנראה זה פסח עליי, אבל את יודעת, לפעמים זה מתעורר. הבת שלי ביקשה, שלחה איזו הודעה, היא לומדת רפואה ויש לה חברה שגם לומדת רפואה שרוצה להיות מתמחות בפסיכיאטריה והיא שלחה לכולנו שאלון שהחברה עושה במסגרת הלימודים שלה שמדבר על מחלות נפש, ואז היא שלחה, אבל זה רק מיועד לאנשים שאין להם מישהו בדרגה ראשונה.

עמליה: הבנתי.

אודיה: זאת אומרת, משהו מזה נמצא, אני לא חושבת, אבל אני כן מפחדת מזה, ואני זוכרת משפט שאסי דיין אמר פעם בריאיון איתו, אני לא יכולה לשכוח, זה היה ריאיון של הרבה דפים, שאלו אותו בסוף ממה אתה פוחד הכי? אז הוא אמר לו מהדיכאון. הוא אמר לו מה? כל הדברים שעברת וזה.

עמליה: כן. התמכריות.

אודיה: הוא אמר לו כן. כי בדיכאון אתה מרגיש אבק אדם. אני זוכרת את הצירוף מילים הזה. מה שעוד חשוב לי להגיד, זה שלא לכפות על האדם החולה טיפול מסוים, כי מה שמתאים למישהו אחד לא מתאים למישהו אחר. קודם כול אני יכולה לספר, בתקופה של אימא שלי הייתה רק מחלקה פסיכיאטרית, שזה גם בעיה, כי דיכאון קליני לא בהכרח צריך להיות למישהו עם סכיזופרניה פרנואידית או הפרעת אכילה.

עמליה: כן.

אודיה: אז זה טוב שיש היום בתים מאזנים כאלה ובאמת, אני חיפשתי אז מקום כזה לאימא שלי שהוא ביניים, אבל לא היה.

עמליה: כן.

אודיה: אבל למשל אחד הדברים שהמליצו לאימא שלי זה ללכת לקבוצות תמיכה, זה אחרי שהיא כבר כאילו יצאה, התרופות הוציאו אותה מהגל דיכאון, אבל כי זה חשוב גם הפסיכותרפיה שלה, ולקחנו אותה אני ואחי לעמך.

עמליה: עמך, כן.

אודיה: כן, קבוצה כזאת של ניצולי שואה ואמרנו הנה, גם היא תמצא אנשים, וגם זה היא תשמע... אחרי פעמיים היא אמרה אני לא הולכת יותר. אז אמרנו לה למה, היא אמרה עד עכשיו לא ישנתי מהזוועות שאני עברתי, עכשיו אני לא יושנת מסיפורים של אחרים. אז לאימא שלי זה רק החריף את המצב, אז אני אומרת.

עמליה: כן.

אודיה: צריך לראות מה מתאים, צריך הרבה סבלנות וצריך המון, המון, המון עזרה. אני מדברת על העזרה, אנשים, לדבר על זה, ולפעמים גם לדעת לקחת זמן לעצמך, גם אם זה אומר להשאיר את האדם החולה לבד קצת.

עמליה: כן.

אודיה: כי זה לא יעזור לו שגם אתה תתמוטט.

עמליה: אני מאוד שמחה שאת מעבירה את הקול הזה הלאה, ולא נשאר לי להודות לך על זה שאת פה איתי, היית כל כך כנה ופתוחה.

אודיה: אני מאחלת לך שזה יישאר כדיווח של בדיעבד אצלך.

עמליה: תודה חמודה שלי.

אודיה: ואני בטוחה שהרבה אנשים נעזרו בך.

עמליה: תודה.

קריין: זה בנפשנו. פודקאסט מבית אתר שווים.