

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 זירות החיים. יתארחו כאן 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. במהלך המסע הזה נפגוש אנשים ששהו במרתפי הדיכאון, נאזקו בכבלי החרדה, והתדרדרו במורדות ההרס הנפשי. הם ישתפו אותנו בסיפורי חייהם ובמאבקים שלהם. מאבקים שלפעמים נמשכים גם שנים, ותקופות חיים שלמות, ואתם המאזינים להם תהפכו שותפים פעילים גם לכאב ולצער וגם לעוצמה האדירה הטמונה בנו, הרוח האדם המפעמת בנו למרות הכול.

עידן: איתנו באולפן עמליה ארגמן ברנע, עמליה היא עיתונאית ותיקה, סופרת, כתבה 13 ספרים, אני עידן מוטולה, אני המייסד והעורך של אתר "שוויים" ואני גם האיש שהצליח לשכנע את עמליה לכתוב מדור, שככה סקר את תקופת הדיכאון הממושך והלא פשוט שהיא עברה, והפודקאסט הזה במידה רבה הוא המשך של המדור הזה, אז עמליה, הטור האחרון שכתבת, בנובמבר האחרון, ואני חייב להגיד, אני יודע, אבל לא מעט קוראים שאלו אותי מה קורה עם עמליה, היא לא כתבה כבר חודשיים, וידענו ככה שהמצב לא היה כל כך פשוט, מה עובר עליך בימים האלה?

עמליה: מחכים לאיזה האפי אנד, האמת היא שעוד לא הגעתי לאנד, אני עוד לא יכולה להגיד שהמסע הזה ששיתפתי בו את הקוראים הגיע לסיומו באיזושהי צורה והיום אני אחרי. אין לפני או אחרי, אני לא אחרי, אני בתוך, אבל במצב יותר טוב ממה שהייתי מלכתחילה.

עידן: מה זה אומר מרגיש קצת יותר טוב?

עמליה: זה אומר שהתקפי החרדה שהיו מאוד תכופים התמעטו, הדיכאון שלי בכלל הצטיין מאוד בחרדה קשה, נשכנית, משתקת. קיבלתי מטפלת שבאה לגור איתי, ובמחיר החירות האישית והפרטיות שלי דאגתי פשוט לא להיות לבד. לא רציתי להכביד על ילדיי, ואיכשהו הזמן עבר וצבר פחות שעות קשות, מהזמן הנפשי ש... לא, זה הזמן שלי עכשיו, זה זמן אחר קצת, הזמן הנפשי יש לו קצב אחר.

עידן: קיום אחר במידה מסוימת.

עמליה: לגמרי, וכל מה שרציתי היה רק להרגיש טוב. כלומר, לא להרגיש רע.

עידן: כל הזמן.

עמליה: כל הזמן, כל הזמן. בתדירות של מכשיר רישום, שרושם כל דקה, המוח רושם כל דקה איך הוא מרגיש, איך הוא מרגיש, איך הוא מרגיש, איך הוא מרגיש.

עידן: ואתה מודע לכאב של עצמך כל הזמן.

עמליה: בטח.

עידן: וכאילו המחשבה הזאת לא, לא מרפה.

עמליה: בוודאי, בוודאי, ואכן אתה צודק, מעיין היצירה באמת יבש אצלי בחודשים האחרונים מאז הטור האחרון שכתבתי ב"שוויים", אבל אני מבינה שאין ברירה אלא לחכות שהוא ישוב ויניב פרי כי זה לא בא בהזמנה.

עידן: ברור.

(מוזיקה)

עידן: עמליה, סדרת המאמרים שכתבת, אגב בדומה לספרים שכתבת, גם במהלך הקריירה, היא סדרה מאוד, מאוד חשובה.

עמליה: כן.

עידן: כלומר היא...

עמליה: מבוססת על סיפור אמיתי.

עידן: כן, Based on a true story, ואת באמת לא... לא מחמיצה הזדמנות לגעת בכל דבר, בכל רגש קשה, בכל טיפול, כן, גם הטיפולים האקסטרמיים, בדיכאון. את מספרת למשל על טיפול בקטמין ובנזעי חשמל...

עמליה: באסקטמין.

עידן: באסקטמין, נכון.

עמליה: כן.

עידן: ועל שהות בבית מאזן, ועל אפילו טיפול במגנטים, וכשקראתי אותך, ואני גם ערכתי לשמחתי את המאמרים, התרשמתי ש... נאמר, בניגוד לרוב האנשים שאני מכיר, אצלך זה לא יושב על מקום של בושה, כלומר לא הרגשתי שאת מתכווצת לנוכח החשיפה הזו.

עמליה: כן, הסיבה שבה החלטתי לכתוב ולשתף את האנשים בסיפור שלי, נבעה משתי סיבות, הסיבה נבעה משתי סיבות.

עידן: כן, התחלקה לשניים.

עמליה: קודם כול, רציתי קשר עם אנשים, ואולי בניגוד לחבר'ה מדוכאים אחרים, שמנתקים את עצמם מהסביבה ומאנשים אחרים, אני דווקא הייתי מאוד צמאה לקשר עם אנשים.

עידן: מעניין.

עמליה: והטור הזה אפשר לי את הקשר הזה, אני אחר כך עוד גאה בזה יותר ב??? אבל אני, אפשר לומר שמעגל החברים שלי התרחב בעקבות הטור הזה.

עידן: מעניין.

עמליה: ויצרתי קשרים חדשים, כמובן שרובם עם אנשים שהנושא מדבר אליהם בין הם היו בעצמם בתוך הגיהינום הזה או שהם היו עם אנשים שלצדם.

עידן: תגידי, נאמר היו אנשים שהתביישת לחלוק איתם את המצב הנפשי?

עמליה: אני לא חושבת עידן, לא.

עידן: משפחה?

עמליה: לא, לא חושבת. כמובן שעם הילדים יש, יש לי שני ילדים שיהיו בריאים וארבעה נכדים, כמובן שעם הילדים אני מנטרת את כמות המידע שאני מעבירה להם והם איתי, הם יודעים.

עידן: אבל בכל זאת נאמר הם נחשפו, אני מניח, לטורים שלך?

עמליה: כן. אם אתה שואל אותי, עידן, הם לא קראו אותם.

עידן: לא קראו אותם? באמת?

עמליה: הילדים שלי גם לא קראו את הספרים שלי.

עידן: הבנתי, אוקיי.

עמליה: הם ממש, ממש, בעניינים האלה, למרות ששניהם עיתונאים. שניהם בעצמם כותבים.

עידן: הבנתי. הם חוסכים מעצמם את הפדיחות מלכתחילה בהחלטה לא לקרוא?

עמליה: לגמרי.

עידן: הבנתי.

עמליה: כנראה שזה... שיש איזו מורשת של פדיחות, אבל אני עוד מהימים שהייתי עיתונאית, פרסמתי כתבות, הם עוד היו ילדים, עוד היו בבית. ידעתי שהם לא קוראים את הכתבות שלי, ועם הזמן הם התחילו בעצמם לכתוב שכמו שאני אומרת זה מדהים, כי הם בעצם נהיו דור שלישי של עיתונות.

עידן: נכון, גם אבא שלך היה עיתונאי מאוד ידוע, נכון? בידיעות אחרונות?

עמליה: היה עיתונאי ידוע בידיעות אחרונות, מאז הקמתו של ידיעות אחרונות, היה מראשוני העיתונאים בידיעות אחרונות, ועבד שם עד שהתמוטט ב-82.

עידן: עמליה, את חושבת שאנשים כותבים הם אולי בסיכון גבוה יותר למצבי נפש נורא קשים?

עמליה: כן.

עידן: כי מה?

עמליה: אני חושבת שכן. קודם כול יש רשימה שמית של אנשים שכתבו כמו וירג'יניה וולף ואמיל אז'אר והמינגוואי וקטונתי כן, אני לא, לא... זה לא רשימה שהיא קשורה אליי, אבל אם מסתכלים על הרשימה הזאת רואים את הכמות המאוד גדולה של אנשים, אמנים...

עידן: אני שואל את עצמי מה הביצה ומה התרנגולת? את יודעת, יש מי שיבוא ויגיד יצירה טובה מגיעה בדרך כלל מכאב.

עמליה: כן. כמו שעמוס עוז אמר שכל אחד צריך פצע. בשביל לכתוב צריכים פצע.

עידן: ממש. או לאונרד כהן שכותב ששמש נכנסת תמיד דרך סדקים. כלומר, סדקים זה המתכון של היצירה.

עמליה: לגמרי, כן, כן.

עידן: אבל מצד שני.

עמליה: יחד עם זאת, אני לא חושבת שכתובה, אם אנחנו כבר מדברים על כתיבה, היא לא יכולה להיות רק תרפויטית, זאת אומרת אין לי זכות לקחת את העיתון או את ה... או את השידור, או את הריאיון בכל אמצעי שיהיה.

עידן: זה תרפיה פר אקסלנס.

עמליה: כן, ולהשתמש בו כדי... כדי שזה יהיה... שזה יהיה איזשהו מסע תרפויטי בשבילי...

עידן: בואי נגיד כזה דבר, לכתובה יש יכולת מרפאת? כלומר, איך חווית את נאמר את הכתיבה של סדרת המאמרים הזאת תוך כדי דיכאון מאוד, מאוד חריף. היה בזה גם משהו משחרר?

עמליה: לא. אני מוכרחה להגיד לך, שתוך כדי דיכאון, אני הרגשתי שהכתיבה עושה אותי הרבה יותר לבד, הרבה יותר ב... בבדידות.

עידן: מעניין.

עמליה: הכתיבה לדיכאון כואבת, הכתיבה לדיכאון כואבת. אתה נמצא במצב כואב.

עידן: נסי לתאר מה עובר עליך, את יושבת ליד המחשב או?

עמליה: אני יושבת ליד המחשב, אני מנסה לכתוב, אני לא מצליחה. אני קמה, ואני מעשנת עוד סיגריה, ואני יוצאת החוצה, ואני שוב מנסה, ואני שוב... ומה שקורה, הרי, בסופו של דבר, הכתיבה הזאת עושה אותי ואת עולמי צר כעולם נמלה. הדיכאון מאוד מעסיק אותי, הדיכאון מאוד נוכח.

עידן: אז הכתיבה עוד יותר גורמת לך לצלול לתוך הדבר הזה?

עמליה: כן. הוא בולע כל חלקה טובה, כל נשימה בתוך המודעות הזאת של ה... של הדיכאון של המצב שנמצאים בו, והוא כאילו מטיל מצור על המוח שלי. המוח שלי מכוון אך ורק לדיכאון...

עידן: כלומר זה מה שהוא עוסק בו.

עמליה: כן.

עידן: כלומר כל הזמן... בואי, את יודעת, אני רוצה לשתף ככה את המאזינים שלנו שגם אני עצמי חוויתי דיכאון מז'ורי, קשה, שהסתיים לשמחתי בערך לפני שלוש, שלוש וחצי שנים, אבל הוא נמשך בטח שנתיים.

עמליה: כן, על הרקע הזה הכרנו.

עידן: נכון, על הרקע הזה הכרנו. אז יום אחד כתבת לי בפייסבוק משהו, והתחלנו להתכתב, ובאמת חלקנו איזה משהו, שכנראה רק אנשים שחוו אותו יכולים...

עמליה: אין ספק.

עידן: להתחבר אליו ככה.

עמליה: הפרסום הראשון שעשיתי, היה בפייסבוק. אני קיבלתי אומץ וכתבתי בפייסבוק שאני נמצאת.

עידן: על ההתמודדות עם הדיכאון.

עמליה: כן, ואז אתה התקשרת אליי, נכון?

עידן: נכון.

עמליה: כן.

עידן: עכשיו, מה שרציתי לדבר עליו, וזה איכשהו, אני חושב שזה נושא שקצת פחות נוגעים בו כשעוסקים בדיכאון זה הכאבים הפיזיים. אני זוכר שבתקופת הדיכאון שלי באיזשהו שלב הכאבים הפיזיים היו לא פחות גרועים מאשר הכאב הנפשי.

עמליה: באמת?

עידן: ובמידה רבה אפילו שימרו את המצב הנפשי הקשה, כשאת, כשאתם כואב גם פיזי.

עמליה: באמת?

עידן: זה יכול להיות קושי בנשימה, אני זוכר תחושת בחילה.

עמליה: כן, הדיכאון בא עם בחילה. הדיכאון בא בפירוש עם בחילה.

עידן: זה דבר מזעזע.

עמליה: ממש ככה. אני הרגשתי. אני הרגשתי את הדיכאון בפעם הראשונה כשישבתי עם כוס קפה בבוקר, עם כוס הקפה שלי הקבועה, לקחתי אותה, קירבתי את הספל לפה, רציתי לשתות ופתאום הרגשתי אפילו ריח חזק ולא מוכר.

עידן: וואו. אני מתחבר לזה מאוד.

עמליה: והשפתיים לא נגעו בספל ושוב קירבתי ושוב הרחקתי, והריקוד הזה נמשך כמה דקות, עד שהבנתי שדיכאון בא עם בחילה.

עידן: כן.

עמליה: פשוט תחושת בחילה איומה.

עידן: הבחילה היא מזעזעת, ואני חייב להגיד שאני גם הורדתי בשלב הראשון של הדיכאון סביבות שמונה או עשרה קילו.

עמליה: כן.

עידן: כי פשוט לא יכולתי להכניס.

עמליה: אי אפשר, אי אפשר לאכול.

עידן: הייתי עצוב, אבל יפה ורזה.

עמליה: לא דיאטה מומלצת.

עידן: אשתי השנייה, יעל, אומרת שהיא מתגעגעת, שזה רק בשביל הגזרה, כאילו.

עמליה: אה, הבנתי, הבנתי. אבל לא באמת היא מתגעגעת.

עידן: כן, אני רוצה להגיד כאילו, לפעמים זה מרגיש שבמקביל לכאוס שמתחולל בתוך הלב, בתוך הנפש, מתחולל גם איזה כאוס גופני, למשל אפילו ברמת החושים שלנו. אני זוכר שהיו תקופות בתוך הדיכאון, במיוחד אגב סביב טיפול שעשיתי בנזעי חשמל, שאני הרגשתי שאני מריח למרחקים לא הגיוניים, ואת דיברת על הקפה הזה שהיה לו ריח מוזר.

עמליה: כן, ממש.

עידן: אני לא יכולתי למשל לגעת בשום דבר שהיה קשור לחמאה, חלב, דברים, דברים מהסוג הזה, שהריחו לי נורא, נורא חזק. אני זוכר שהייתי נוסע לפעמים על כביש 5 והייתי מריח את השדות של ה... קולורבי? זה לא היה קולורבי, זה היה, איך קוראים לשורש, סלרי. זה שורש שהוא נפלא במרק, אבל הרחתי אותו....

עמליה: אוקיי.

עידן: אני צחקתי, איזה יום אחד אמרתי לאיזה חבר, אם היו שמים אותי בתור כלב גישוש בנמל התעופה... הייתי עוצר את...

עמליה: היית מעכב את כולם.

עידן: את כל הכן, את כל סוחרים הסמים שנכנסים עם מזוודות ורודות.

עמליה: זה...

עידן: משהו בחושים פשוט...

עמליה: זו בשורה שדיכאון מגיע עם ריח. מגיע עם ריח ועם בחילה, עם בחילה.

עידן: נכון.

עמליה: עכשיו זה חלק מ... חלק משרשרת דברים שקורים פיזית, אני דיברת על כאבים פיזיים, אני למזלי לא חוויתי כאבים, כאבים פיזיים, מה שכן, תקפה אותי מה שנקרא אנהדוניה, שזה תיאור...

עידן: חוסר יכולת לשמוח, ליהנות.

עמליה: חוסר יכולת ליהנות, כי, הדוניזם זה הנאה צרופה. אנהדוניה זה חוסר יכולת ליהנות, ואני לא יכולתי פשוט אפילו...

עידן: גם דברים שנאמר הסבו לך הנאה בעבר?

עמליה: על אוכל אני כבר לא מדברת, זה ברור שאי אפשר היה לאכול, גם אני הורדתי הרבה קילוגרמים במשקל. אני אתן לך דוגמא, אני בדיוק... פרסמתי באותה תקופה התפרסמה כתבה במוסף הספרים של הארץ על הרומן האחרון שלי שנקרא ברקודה לארוחת בוקר.

עידן: אסופה של סיפורים.

עמליה: לא, זה לא סיפורים, זה רומן. השני, איך אישה יפה...

עידן: איך אישה יפה זה אסופה.

עמליה: איך אישה יפה כמוך זה אסופה, זה הספר האחרון שלי, והוא אסופה של מאמרים שלי. תובנות נשיות נקרא לזה. אז צלצל אליי חבר ואמר לי תפתחי את עיתון הארץ, ואמרת אוקיי, למה? הוא אמר יש כתבה, יש ביקורת על הספר שלך.

עידן: אוקיי.

עמליה: ואני אומרת לו נו טוב, ומה? ומה? ומה הלאה? קשה לתאר שאפילו ה... הצורך שלי לדפדף ולקרוא את מה שנכתב עליי ועל היצירה שלי...

עידן: כלומר, אפילו זה...

עמליה: משהו שבימים כתיקונם...

עידן: את רץ וקורא.

עמליה: זה רק דבר שאתה יכול לאחל לעצמך, כששואלים מישהו שכותב מה הוא רוצה בחיים זה ביקורת טובה. ביקורת טובה וקוראים.

עידן: כן, זה משהו שמאוד עוזר לנו, כן.

עמליה: לגמרי, אנחנו חיים מזה.

(מוזיקה)

עידן: מה שרציתי, עמליה, להגיד, אפרופו הנדוניות שאת כותבת, באחד המאמרים אצלנו משהו מעניין, אני לא זוכר למי את מייחסת את זה, אבל את אומרת משהו כמו שההנאה נהיית פחות מהנה והכאב נהיה יותר כואב.

עמליה: בטח, אני כתבתי, אני ציטטתי את שופנהאואר.

עידן: הפילוסוף. הגרמני?

עמליה: גרמני לגמרי. כן, והוא דיבר על זה שהזיכרונות הטובים הרבה יותר קשה להתמודד איתם מאשר הזיכרונות הרעים.

עידן: מעניין.

עמליה: וזו תחושה שהרגשתי מאוד חזק, עידן, מאוד, מאוד חזק.

עידן: קשה להתמודד איתם באיזה מובן?

עמליה: במובן של...

עידן: שמתרחקים ממך? שאתה במקום כל כך לא מאושר שהזיכרון נראה...

עמליה: לא, תראה, החרדה, החרדה שהתלונות לדיכאון שלי, הייתה בת לוויה ארוורה של הדיכאון, ולא חדלה לרגע, היא הצטיינה ב... בתחושה של, בתחושה אסונית.

עידן: וואלה.

עמליה: בתחושה של אסון. אני הרגשתי את החרדה כאסון שקרה לפני שנייה, או הולך לקרות עוד שנייה. בין השנייה הזו לשנייה הזו אני חיה.

עידן: את יודעת להגיד מהו אותו אסון? את עומדת למות? את עומדת...

עמליה: לא.

עידן: את לא יודעת להגיד.

עמליה: זו תחושה, תאר לעצמך שאתה נמצא במצב שמישהו דופק בדלת שלך,

עידן: אוקיי.

עמליה: ואתה רואה מולך שני אנשים זרים, ויקיריך נמצאים אי שם בחוץ, ואז אתה מסתכל על הפנים והם מסתכלים עליך ואז קורה הדבר, ההתרגשות שלך, אתה נכנס למצב של סטרס נוראי, הברכיים מתקפלות, אתה רוצה, אתה רוצה לשכב, אתה מקפיץ צעקה או אפילו. זה המצב שבו הייתי נתונה כל הזמן.

עידן: טוב, זה את יודעת, זה מזמין.

עמליה: בתוך חרדה.

עידן: זה מזמין את השאלה הנראה לי מאוד מתבקשת, כי את בתור אימא מאוד צעירה, מאבדת את הבן הבכור שלך בתאונת דרכים מאוד טראגית, ועד כמה את יכולה נאמר לקשור בין הדברים האלה, תחושת הדקה הזאתי שאתה ממתין לאיזושהי הודעה או לאיזושהי גזרת גורל ואתה בעצם בפאניקה מוחלטת?

עמליה: אז אני אגיד לך שאין ספק שהמוות של רועי שלי, שהיה בן ארבע, כמעט, הפך אותי לפוסט טראומטית, היא התרחשה ממש לנגד עיני, ומאותו יום והילך אני הפכתי להיות פוסט טראומטית. אבל אני רוצה להגיד לך עוד משהו, אתה שואל איך זה, מה קורה עם זה היום. עברו המון, המון, המון, המון שנים. הייתי בחורה מאוד צעירה כשזה קרה, בת 25, 26, ועד היום אני לא כל כך יודעת איך הילדה ההיא שהייתי עמדה ב... עמדה במבחן ה...
עידן: והיא עמדה בזה.

עמליה: מן הסתם כי אני עדיין פה. מה שיש לי להגיד על זה, יש סופרת שאני מאוד מעריכה בשם אנה אנקוויסט, היא נדמה לי או שבדית או הולנדית, והיא כותבת מופלא. היא בעצמה גם סופרת, גם פסיכותרפיסטית, גם מוזיקאית, יש לה ספר שלם שמתרחש על רקע תזמורות שהיא משתתפת בה, וגם אם שכולה. שהיא איבדה את הבת שלה בגיל 12, ואנה אנקוויסט אומרת בספר, גם כשאני אהיה זקנה נורא, נורא, נורא, עדיין יהיה לי ילד מת.

עידן: וואו.

עמליה: וזה בעצם, זו בעצם הידיעה והתחושה שאני חיה איתה. שזה היה לפני המון, המון, המון, המון שנים וההיעדר שלו עדיין תופס מקום בחיי.

עידן: מה זה, תחושה של פסע מאסון?

עמליה: לא, אני לא, אני לא... מייחסת, זה לא, הדיכאון והחרדה של היום הם לא חזרה גנרלית על האסון שקרה אז. זה... היום זה נובע ממקום אחר לגמרי. אני אז לא הייתי בדיכאון, עידן.

עידן: לא היית.

עמליה: זה לא ייאמן, אבל...

עידן: את זוכרת איך המשכת לחיות?

עמליה: אני לא הייתי בדיכאון. לא היה דיכאון.

עידן: לא היה דיכאון. אולי זה היה, את יודעת, כל מיני מטפלים, שהייתי אולי הולך אליהם, היו אומרים... שאולי את משלמת היום מחיר על זה שברחת מהדיכאון אז באיזשהו מובן או שזה פשוט מדי?

עמליה: היה איזה ניסיון כזה של אחד המטפלים לסמן לי איזשהו, איזשהו שביל ש... משורטט משם עד לכאן, אני, אני לא יודעת מה הייתי אז. אני יודעת שהייתי אישה צעירה עם כוח חיים. אני יודעת שלא בחרתי בחיים כמו שאנשים רבים אומרים בחרתי לחיות, בחרתי לחיות. לא בחרתי לחיות, פשוט נשארתי בחיים. פשוט נשארתי בחיים.

עידן: אני חושב שאף אחד לא בוחר. כלומר זו... בוא נאמר, ברירת המחדל, ברירת המחדל היא ככל הנראה לחיות.

עמליה: אין, זה גם לא אין לך ברירה, זה פשוט אני משווה את זה, אני הולכת לתת לך דימוי קשה, אבל אני משווה את זה לשואה, היו ערימות, ערימות של גופות של יהודים, ופתאום גופה אחת היה בה, היו בה חיים. היא נשארה חיה.

עידן: אוקיי.

עמליה: כל האחרים לא עמדו בסבל הגדול שלהם, והיא נשארה חיה והיא הגיעה עד הלום. זו בעצם הצורה שבה אני נשארתי בחיים. פשוט נשארתי בחיים, כמובן ש... לקח לי זמן לחזור להרגלים של החיים, דווקא ההרגלים הקטנים האלה. פה יש אולי קטע שמשותף קצת לדיכאון. הרגלים קטנים כמו ללכת לסופרמרקט. מי יכול ללכת לעשות קניות כשאני יודעת שאני לא צריכה לקנות את הבקבוק פטל או את הקרמבו בשביל הילד.

(מוזיקה)

עידן: בואי נדבר קצת על מחשבות אובדניות. את כותבת ב... את כותבת באחד המאמרים, לדעתי המאמר הראשון, שהם מגיעים אלייך לדירה, ואת במצב לא טוב, על סף עילפון או משהו, ושואלים אותך, או האם יש מחשבות אובדניות בבדיקה הראשונית שלך, ואת אומרת אני חושבת שהיו.

עמליה: כן, תראה.

עידן: את יודעת, יש קטע עם מחשבות אובדניות, כי... בדרך כלל עבור פסיכיאטרים, עבור אנשי טיפול, זה הרגע שבו.

עמליה: הם נכנסים לדריכות.

עידן: נכנסים לדריכות...

עמליה: ברור.

עידן: וגם הרבה פעמים מחליטים נאמר לאשפז אותך.

עמליה: לאשפז, כי זאת הסיבה העיקרית לאשפוז, כדי להגן על האדם.

עידן: אבל האם אפשר להיות במצב נפשי קשה, אני לא מדבר רק על דיכאון, אולי גם סוגים אחרים, ולא לחשוב על המוות או על ה... אני חייב להגיד, שבמובנים מסוימים, כשאני הייתי בדיכאון עמוק, לפעמים פלרטוט עם המחשבה הזאת, אפילו היה בו איזה סוג של... סוג של הקלה.

עמליה: בוודאי, בוודאי.

עידן: עוד פעם, אנחנו...

עמליה: זה יעד לבריחה.

עידן: נכון. צריך להגיד עוד פה ביושר שאנחנו, לא ביושר.

עמליה: בכנות.

עידן: קודם כול באופן נוקב, שכמובן שאדם שמרגיש מצוקה חייב לפנות לעזרה, בוודאי אם הוא מרגיש אובדני או שהוא רוצה לפגוע בעצמו, זה ברור לכולם, אבל השאלה היא אם זה בכלל אנושי לא לחשוב או לפרטט עם המחשבות האלה.

עמליה: אז זה מה שאני רוצה להגיד לך, תראה, אני חושבת שאובדנות, היא השובל שמשתרך מתוך ה... מתוך הדיכאון. אני חושבת שאנשים חושבים על אובדנות, לא כל כך ברצון למות, אלא מתוך שאיפה לא להיות.

עידן: לא להיות.

עמליה: פשוט לא להיות. לא להיות זאת הצורה היחידה שבה אפשר להפסיק את הסבל.

עידן: את הסבל.

עמליה: אנשים לא באמת מבקשים את נפשם למות, רוצים ליטול את חייהם, הם רק לא יכולים יותר.

עידן: אז אנחנו בעצם מדברים על הרצון לחדול את המצב הקיים, ודיברנו על זה את ואת לאחרונה באיזה פגישה בבית קפה ליד הבית שלך, וסיפרתי לך שאני לא... לא מחשיב את עצמי בן אדם מאמין, ובכל זאת בתקופה הקשה שלי כן מצאתי את עצמי פונה לבורא עולם.

עמליה: ברור, שיחות עם אלוהים.

עידן: שיחות עם אלוהים ומבקש עזרה. תעזור לי, תעזור לי לצאת מהמצב הזה.

עמליה: כן.

עידן: אני, אני באמת לא יכול יותר, זה ז'אנר אחד, והז'אנר השני היה ז'אנר של כעס. אני חושב שנורא, נורא כעסתי. אמרתי לו משהו כמו... אתה יודע? גם ככה נאמר החיים שלי לא פשוטים.

עמליה: לא משהו.

עידן: אני מתמודד גם עם לגדל ילד מיוחד, עם צרכים מיוחדים, וזה היה ככה משבר ש... החיים שלי ככה נקלעו אליו כשהייתי אבא צעיר, ואמרתי עכשיו כאילו עם כל התסבוכת הזאת גם ככה אתה מפיל עליי עכשיו מן דכאון ??? ובלתי זה? מה העניינים, כאילו מה הולך איתך? ספרי קצת על התקשורת שלך.

עמליה: אני יכולה להגיד לך, בעניין הזה אני... אני לגמרי מכירה את הסיטואציה הזאת, אני לצערי הרב לא אדם מאמין ממש, ממש, באמת באלוהים, אבל זה לא מנע ממני לפנות אליו לעזרה, ברור. אני גדלתי על ברכי הדת, אני קיבלתי חינוך דתי, אני לא מצטערת עליו לרגע. אבל קטנת האמונה שאני, לא מנע ממנו לשוחח עם אלוהים בגוף ראשון.

עידן: בגוף ראשון. כלומר ממש לדבר.

עמליה: כן, ולהציב לו שאלות.

עידן: ומה את אומרת לזו?

עמליה: ??? למה אני? או עד מתי? להנגיש, להנגיש את הפנייה לאלוהים.

עידן: את גם כועסת, עמליה, כמוני?

עמליה: לא, לא היה בי כעס.

עידן: לא ממקום של כעס?

עמליה: לא, הרגשתי כעס, לא, לא הרגשתי כעס. למרות ש...

עידן: את יודעת, כשסיפרתי לפסיכולוגית שלי על הפניות האלה שלי לאלוהים, ו... וגם על הכעס, אז היא הרבה פעמים אמרה לי משהו מעניין, היא אמרה זה נראה לפעמים כאילו אתה מאמין שהדיכאון הוא חיצוני לעצמך, בעוד שהאמת היא שאנחנו עצמנו הם מחוללי הדיכאון.

עמליה: כן, זה מופנה כלפי עצמנו, זה מופנה כלפי פנים.

עידן: אבל לפעמים הרי דיכאון מרגיש, הוא לא מרגיש כמו משהו שנפל עליך לפעמים? כלומר שהוא אמנם אולי נולד בתוכך... והתעצם בתוכך, אבל כאילו התחושה היא שהוא חזק? כמו עם מישהו שמנטרל אותך מבחוץ פנימה? בתחושה שלי.

עמליה: מכופף לך את ה...
עידן: מכופף אותך ומוחץ אותך, כן.

עמליה: עידן, הדיכאון הוא מחלה. אני ידעתי את זה בתאוריה לפני שלקיתי בו, והוא פשוט מחלה כמו סרטן וכמו סכרת, ואף אחד לא בוחר, כמו בכל מחלה אחרת, זו מחלה בלי דם.

עידן: כן.

עמליה: ועם יחסי ציבור לא טובים, אבל זוהי מחלה שתוקפת את האדם, לפעמים יש טריגרים שיהיה אפשר להצביע עליהם. אני למשל, המוות של אמי היה מאוד קשה עבורי.

עידן: בעצם במידה רבה...
עמליה: למרות שזכתה לשיבה טובה.

עידן: במידה רבה הדיכאון התחיל ממש אחריו.

עמליה: ממש זמן קצר אחרי, אחרי שהיא מתה בשיבה טובה. אני בת יחידה והרבה דברים התגלו לי אחרי מותה. מבחינת ה... יכולת שלי להתמודד לבד, בלי אימא, וזה אבסורד, כי אני אישה בת 70, ולהיות בלי אימא בגיל 70, כל אחד יגיד לך שזה הזוי בכלל לחשוב את זה.

עידן: אני לא בטוח שזה הזוי כל כך.

עמליה: אבל אני לא ידעתי מה זה להיות בלי אימא. 70 שנה לא ידעתי, והיום הייתי צריכה להתוודע לזה.

עידן: תגיד, עד כמה נאמר, אימא שלך הייתה, אז, כשעברת את הטרגדיה עם רועי, עד כמה היא הייתה נוכחת בחיים שלך ככתף, כמשענת?

עמליה: אני רוצה להגיד לך שדווקא, דווקא הוריי, הטובים שהיו טובים, היה לי אבא טוב נורא והיה לי אימא טובה שידעה תמיד מה לעשות, גם אם לא ידעה תמיד מה להגיד. דווקא בתקופה של האסון של רועי, אני לא... לא קיבלתי מהם עזרה, בגלל שהם היו אנשים מאמינים קודם כול והם מאוד נתלו בדת, ואבי הלך לקבר כל ראש חודש ומנע את עצמו ממסיבות ומדברים שיש בהם קהל והתפלל, ואימא שלי הלכה לעבוד בהתנדבות בבית חולים כדי לעבוד עם ילדים דווקא, דווקא לעבוד עם ילדים, להיכנס לתוך, ללב המאפליה. ואני, הדבר הכי... הכי מוזר היה, שאני לא באתי אליהם, כי אני הרגשתי רגשי אשמה, שאני באה אליהם בידיים ריקות.

עידן: כימה?

עמליה: שהם פותחים את הדלת, ושלא כמו תמיד קופץ להם מהזרועות שלי הנכד עם התלתלים הבלונדיניים האלה שלו.

עידן: וואו.

עמליה: ואני ניצבת מאחורי הדלת לבד.

עידן: זה מעניין...
עמליה: אני גם התגרשתי, אחרי... אחרי האסון של רועי, מאבא של רועי, שהיה איש נפלא ו... ובאמת, וחבר, אבל שנינו היינו צעירים אומללים שלא יכולנו לעזור כל כך אחד לשני, זאת הייתה האמת, ולכן גם לא יכולתי לחזור לתוך מה שהוא היה פעם בית, כלומר, כלומר להכין ארוחת ערב

לשניים במקום לשלושה, מי יכול היה לעמוד בזה? שברתי את כל המסגרות, וההורים דווקא בתקופה
היא, לא, הם מצאו להם את הדרך שלהם להתאבל על הנכד שלהם ואני הלכתי לדרכי שלי.

עידן: את יודעת שזה מעניין שאת אומרת שאת היית נכנסת להורים, פוסט הטרגדיה שקרתה, ואת
היית מרגישה אשמה שאת לא מייצרת, את לא מביאה איתך את רועי ואת השמחה הזאתי שהוא
הביא להם את החיים. שאת במידה רבה הכוכבת הראשית של הטרגדיה הזאת.

עמליה: כן, כן.

עידן: וזה מחבר אותי לאולי, לשאלה האחרונה או לקראת האחרונה, אני בתחושה שלי הדיכאון שלי
גם הגיע עם המון, המון רגשות אשם. לא יודע אם רגשות אשם או כעס על עצמי שאני מרגיש ככה, או
שאני...

עמליה: ברור.

עידן: עובר את הדבר הזה.

עמליה: לאן הגעתי? זה לאן הגעתי? מה קורה איתי?

עידן: כן, ממש. מה קורה איתי? לאן הגעתי?

עמליה: מה קורה איתי? לאן הגעתי?

עידן: אני לא בסדר שאני מרגיש ככה, אני לא בסדר כלפי עצמו, אולי אני לא בסדר גם כלפי הסביבה,
כי אני פחות תפקודי, ואולי אני פחות יכול, לא אולי...

עמליה: כן, הפגיעה בתפקוד, זה דבר שלא דיברנו עליו אבל זה דבר מאוד, מאוד, מאוד קשה, כי
התפקוד מאוד יורד בגלל הדיכאון, וזה עושה אותנו תלויים יותר באנשים אחרים בו בזמן שאנחנו לא
יכולים לקיים קשר רגיל, אבל אנחנו יותר, יותר תלויים, ו... אני לא... לא הייתי אומרת שזה כעס,
אבל זה אכזבה מעצמי, ושאני מאוד מאוכזבת מעצמי.

עידן: אבל אם דיברנו על דיכאון במונחים של מחלה, נאמר כמו סרטן או כמו סכרת, למה אנחנו
צריכים להיות מאוכזבים מעצמנו? יש סיבה טובה להיות מאוכזב מעצמך?

עמליה: כי אני לא יודעת, שוב אני חוזרת לבית גידולי, ול... לפילוסופיה של ההורים הטובים שלי
האלה, שתמיד אמרו שאם רוצים מספיק אז אפשר. צריך לרצות ואז אפשר, הם, להם היה כוח רצון
מאוד חזק, הם שניהם היו ניצולי שואה.

עידן: את חושבת שהיה להם כוח רצון חזק משלך?

עמליה: ואני, בוודאי, אני מרגישה את עצמי משוללת כוח רצון.

עידן: באמת?

עמליה: לגמרי, למרות שאני עושה דברים תוך כדי הדיכאון, בכל זאת, כתבתי את הטור.

עידן: כן.

עמליה: ופרסמתי ספר, אבל אני יודעת שהשריר הזה של כוח הרצון לא מתפקד אצלי, הוא מנוון.

עידן: מעניין.

עמליה: הוא מנוון, ו... זה... כמו פיזיותרפיה בשביל הנפש, פיזיותרפיה של הגוף שמתנוון מעבר,
צריך להפעיל אותו. אז ככה צריך לעשות בפיזיותרפיה של הנפש.

עידן: ואת מאמינה שאילו היית רוצה יותר לצורך העניין, היית מצליחה לצאת מזה?

עמליה: אני לא יודעת, עידן.

עידן: את לא יודעת.

עמליה: אני לא יודעת, אין לי תשובה מובהקת על זה, אין לי תשובה מובהקת.

עידן: כן, כי אני איכשהו לא, אני לא מאמין בזה. אני חושב שכשהדבר הזה מתרחש כבר, אז הכוח הוא יותר חזק מהכול. אמרת שאחת הסיבות שגרמו לך בכל זאת להרים את עצמך מהקרשים ולכתוב, היה באמת הנושא הזה של להתמודד עם ההסתרה ולהעביר איזה מסר לגבי זה.

עמליה: כן, הסיבה, הסיבה הראשונה שכתבתי, שהתחלתי את הטור הזה, היה כמו שאמרתי קודם, הרצון לקשר עם אנשים, ובאמת הכרתי הרבה אנשים חדשים בעקבות הטור הזה, קודם בעקבות הפייסבוק ואחר כך בעקבות הטור שכתבת אצלכם. המשימה הנוספת הייתה לשבור את חומת ה... להוסיף עוד נדבך, להפך, לחסל עוד נדבך.

עידן: להוריד עוד לבנה בחומה.

עמליה: בדיוק. של חומת ההסתרה הזו, כי אנחנו יודעים היטב שדיכאון הולך יחד עם הסתרה, יחד עם בושה, ואנשים מתביישים. אתה בעצמך סיפרת שאתה מתבייש, התביישת בעצמך.

עידן: נכון.

עמליה: כמה אנשים לא יכולים בבוקר לקום מהמיטה, ולא יכולים להגיד מה כואב להם, ולא יכולים להגיד מה הם אינם יכולים לעשות. כן, יש הסתרה מאוד קשה סביב זה, וזה לפחות צריך להיעלם מהעולם. ההסתרה הזו... העובדה שזה מחלת נפש היא דבר שמתביישים בו.

עידן: כן.

עמליה: זה חייב להיפסק, זה חייב להיפסק.

עידן: כן, זה ???

עמליה: זה לא יכול להיות. זה בנפשנו. כמו שאמרתי ???

עידן: זה בנפשנו, כמו שם הפודקאסט שלנו, אז עמליה, תודה רבה, הייתה שיחה מרתקת ורק נגיד לסיום שאם אתם מתמודדים עם מצבים נפשיים קשים אז כמובן לפנות ולקבל עזרה ולשתף, כי לבד זה יותר קשה, וזהו, תודה רבה לכם שהייתם איתנו.

עמליה: תודה רבה.

קריין: זה בנפשנו. פודקאסט מבית אתר שווים.