

דיקלה מתיישבת על הספה האפורה, מסדרת לצידה את הכרית הצהובה, מתמקמת ושואלת:

"את רוצה לראות את התמונות של החתונה?"
"ברור", אני עונה בהתלהבות.

אנחנו מתבוננות ביחד בתמונותיה כולה, בתמונות החתן וסוקרות את פניהם השמחים של בני המשפחה. רגעים של התרגשות, סיפוק ונחת עוטפים את שתינו לאחר שנה וחצי של מסע משותף.

בפעם הראשונה שהיא התיישבה על הספה האפורה, היא הייתה כל כך כחושה, כמעט נעלמה תחת הכרית הצהובה שהניחה על בטנה כמו מנסה להסתיר את הכאב והפחד בתוכה. "באתי לטיפול כי אני לא מבינה מה קורה לי. הרי אני זו שהחליטה לעזוב אותו. הוא אומנם בחור טוב עם לב ענק, אבל הוא לא החלום שלי ואני לא מוכנה להתפשר אפילו שאני כבר בת 34! המשפחה שלי לא מבינה אותי: אם את זאת שנפרדת ממנו, אז למה כל האטרף, השיגעון? אני מבולבלת, לא אוכלת, ירדתי איזה 12 קילו, בוכה כל הזמן וההתקפי החרדה הארוכים האלו, משום מקום הם תוקפים אותי: אני הולכת לעבודה ופתאום תוקפת אותי סחרחורת, אני לא יכולה לנשום, הלב שלי מתחיל לדפוק מהר, אני מרגישה פחד מטורף, בטוחה שאני הולכת למות עכשיו או להשתגע. אני מתחבאת ומתכנסת בתוכי בפינה ברחוב ומחכה שזה יגמר. בפעם הראשונה שזה קרה רצתי למיון, חשבתי שזה התקף לב. "הכל תקין, זה רק התקף חרדה" אמר הרופא במיון".

"אני כבר לא יכולה", דיקלה תלתה בי זוג עיניים עצובות. "להורים שלי כבר נמאס ממני, הם לא יודעים מה לעשות, אני לא רוצה לקחת תרופות פסיכיאטריות למרות שאני מרגישה שאיבדתי את עצמי לגמרי. אני לא מצליחה לעזור לעצמי, בבקשה תגידי לי שאני לא משתגעת, כבר כל הגוף כואב לי, אני כל הזמן פוחדת מהפחד, מהתקף נוסף שיתקוף, אני לא יוצאת מהבית, קשה לי עם מקומות הומים וכל החברות שלי כבר התרחקו ממני".

אני מתבוננת בה ורואה את הפחד העצום והכאב. "בואי נשאר רגע עם הפחד, נפסיק לברוח ממנו, אני יודעת שזה גל גדול מפחיד, אבל הוא יעבור, בואי ננשום דרכו. את לא תמותי, את לא משתגעת, זה התקף חרדה שבא לאותת לנו שיש נושאים שלא טופלו והם לא יכולים יותר לשבת בשקט. אנחנו נברר אותם ביחד לאט לאט ובעדינות."

התקפי חרדה - כמה סבל הם גורמים, מי שלא חווה התקף חרדה מתקשה להבין כמה הפחד אמיתי, עצום ומאיים. התקף חרדה אינו שיגעון, זהו מנגנון של הנפש לסמן שיש נושא שלא טופל כמו במקרה של דיקלה. דיקלה הסתובבה עם קונפליקט פנימי לא פתור בקשר לזוגיות: מצד אחד החלום בדמות בן הזוג שפנטזה עליו כל חייה ומנגד המציאות בה הייתה עם בחור טוב, אך לא מושלם, לא חלומי, לא היה את "היי" שכל כך חיפשה וייחלה לו, אבל הייתה חברות, קירבה, הכלה ורוך. המלחמה הפנימית הזאת העירה שדים ונושאים שלא טופלו והודחקו שנים (כמו בעיות בזוגיות בין הוריה, חוסר בטחון עצמי, פגיעה בדימוי הגוף וכיוב') עד שהופעלה אזעקה בדמותה של החרדה שהביאה אותה בסופו של דבר לטיפול פסיכותרפויטי.

ביחד התחלנו לגעת בכאב, ברגשות קשים, שלילים ומביישים שאסור היה להרגיש, להודות בקיומם ולברר את טיבם, עד שהחרדה אט אט התמוססה והתחיל להיווצר מרחב לאהבה מציאותית, מורכבת ולא מושלמת, כמו החיים עצמם.

מזי ברקמן- פסיכותרפיסטית, MSW, עו"ס קלינית, רמת אביב, 054-4511622