

פרק ראשון

# נקודת פתיחה





# הקדמה



ספר זה נכתב עבור כל מי שנאלץ להתמודד מדי יום עם הדיכאון ועם השלכותיו. מטרתו לשמש נקודת אור ולתת כלים פרקטיים שיעזרו להביס את אותו "אויב נסתר" שנכנס ביום בהיר לחייכם, תוך הבנה שהמשא שאנו נושאים בדרכנו איננו גזירת גורל.

ההחלטה לפרסם את הספר נבעה מתוך הצורך שלי לשתף אחרים בפתרונות להתמודדות בשעת דיכאון ובדרכים העשויות למוסס אותו. רציתי לעזור לאחרים שאיבדו את דרכם תוך חיפוש והבנת התחושות והמכנה המשותף לכולם – אותו כאב חסר פשרות, אותו בלבול ואותן שאלות החוזרות על עצמן: מה קורה לי? למה דווקא אני? היכן 'מתג הכיבו' שיעלים את אותן תחושות קשות? העצב, הבכי, הניתוק מהסביבה, חוסר היכולת ליהנות ולהתרגש, החור השחור ששואב אותי פנימה ומונע ממני להתמודד עם הדברים הפשוטים, עם השגרה היומיומית של חיי.

הספר אינו תחליף לטיפול פסיכולוגי, פסיכיאטרי או ייעוץ מקצועי אחר. קיימים מצבי דיכאון שהם תוצר של בעיה עמוקה יותר הנובעת ממשקעי עבר עמוקים או כתוצאה מטרומה. אלו מצריכים אבחנה מקצועית וטיפול מעמיק.

### רגע לפני:

איפה אני נמצא כרגע מ־1 עד 10 בסקאלת הרגשות, כש־10 מסמן קושי עצום, אכזבה, אשמה, הלקאה עצמית, עייפות רגשית ומנטלית, ו־1 מסמל תחושה של רווחה וסוף טוב שמתקרב?

---



---



---



---

איפה הייתי רוצה להיות בסקאלת הרגשות מ־1 עד 10 אחרי קריאת הספר הזה? מה חשוב לי שיקרה?

---



---



---



---

## המקום שממנו הגעתי והמצוקה הנפשית שלי



במשך תקופה ארוכה הייתי לבד, כלואה. הרגשתי שהמציאות שבה חייתי כל יום מחדש היא חלום רע. הכעסים, הפחדים, העצבות וחוסר האונים ומעל לכול – הרצון העז להיגאל מהייסורים על ידי נטילת חיי במו ידיי. חייתי מדי יום בתחושה שהמשפט "יש אור בקצה המנהרה" אינו מציאותי עבורי. עד היום אני זוכרת את התחושות, את המחשבות, את הרגשות, את הסערה המתחוללת בתוכי ואת העצב הלוקח ברגע אחד פיקוד על כל תא בגופי, ומשבית בלי רחמים כל שבריר של שמחה שנותר בי. יותר מכול אני זוכרת את תהליך הנפילה, איך העולם הפך שחור יותר ויותר עם כל יום שחלף.

אני זוכרת את הפחדים הנלווים לתחושות הקשות, את השאלות המאיימות שצצות בראשי בזו אחר זו, ואת ההבנה שהגיעה בשלב מסוים – לא הגעתי לעולם כדי לסבול, ואם התחושה הקשה מנשוא

לא חולפת, אם זו המציאות שלי יום אחר יום ללא הפוגה, אולי עדיף לי ולאנשים סביבי שאעלם ואחזור לנקודת ההתחלה. כי נראה שהעולם הזה לא מתאים עבורי ובגופי כבר לא נותר מקום להכיל את העצב. אני זוכרת איך ניגשתי למטבח בידיעה שזו ההחלטה הנכונה ביותר, פתחתי את המגירה וחיפשתי את הסכין הכי חדה. הצמדתי את הסכין אל מרכז הבטן עד שהרגשתי את הדקירה, אבל לפתע ידיי חדלו מלפעול וסכין המטבח שהייתה אמורה לעשות בשבילי את העבודה, נשמטה ונפלה על הרצפה. ואיתה נפלה גם ההבנה שאני לא מסוגלת לקחת את חיי במו ידיי.

פרצתי בבכי. הסתכלתי מבעד לחלון, לא הצלחתי לעצור את הדמעות והתחלתי לרעוד. בעודי רועדת ובוכה התחננתי על נפשי, ביקשתי מאותה ישות שמנהלת את העולם, אם היא קיימת, שתגאל אותי מהייסורים שאני חווה כי אני לא מצליחה לעשות זאת בעצמי.

התייפחתי, הדמעות זלגו ללא הפסקה ואין תשובה.

הייאוש כבר חדר לעצמותיי. בשארית כוחותיי נשאתי את עצמי אל החדר ונשכבתי במיטה. אחרי כל הבכי, התחננתי, הייסורים והאשמה, העייפות היא שלב בלתי נמנע. באותו רגע לא רציתי דבר, רק להניח את הראש ולהיכנס לתרדמת עמוקה. רגע לפני שעייני נעצמו בהיתי בתקרה, מנסה למצוא כוחות אחרונים כדי להירגע, שולחת תפילה אילמת ומבקשת שהכול יהיה בסדר, שאתעורר ואגלה שזה היה רק חלום רע.

וכך חלפו הימים. תקוות חדשות התעוררו ומייד התנפצו ואני הבנתי בכל יום שלא דמיינתי, שאותה מציאות קשה חוזרת על עצמה בלי רחמים, שוב ושוב.

כך היה כמעט שנתיים וחצי.

היום אני מאמינה שלא באמת חיפשתי את הדרך להיות שמחה ומאושרת. אני יכולה להעיד שבשלב מסוים הרצון להיות שמחה ומאושרת נראה כל כך מוגזם ולא הגיוני עד שהייתי מוכנה להסתפק בקצת רוגע, ביום אחד ללא סערת רגשות שדופקת על הדלת ללא התראה, כל פעם בשעה אחרת.

המסע לקבלת התשובות והפתרונות שיעניקו לי את מעט היציבות שאותה הייתי צריכה היה ארוך מאוד. לצערי התובנות הגיעו רק לאחר נפילות קשות. הייתי צריכה להגיע לתחתית כדי לזכות באיזושהי הארה, בכיוון חדש של מחשבה ושל התבוננות שאפשר לי להמשיך הלאה, אל היציאה.

עם כל הקשיים והמכשולים לאורך המסע, היום אני יכולה להגיד שכל רגעי השפל שחוויתי הפכו חסרי ערך לעומת התובנות שאליהן הגעתי. איך תמיד אומרים? "בסופו של יום, השיעורים הטובים ביותר נלמדים בעקבות הנפילות הגדולות ביותר".

## לפני שמתחילים



בהתחלה, כשהחלטתי לקחת את המושכות לידיים ולהתקדם לעבר השינוי שאני כל כך רוצה וצריכה, הייתי קטנת אמונה. רציתי שינוי בכל מאודי והייתי מוכנה לפעול כדי להשיג אותו, אבל אחרי תקופה ארוכה שבה האמנתי שנגזר עליי לסבול ולהיות עצובה כל חיי, חששתי שלא אוכל באמת לפעול כדי לחולל את השינוי. זה נראה קשה מדי, כמעט בלתי אפשרי. אך למזלי, הזמן לא עצר מלכת וכשהתחלתי לשים לב למהירות שבה הוא חולף, הבנתי שאם אני רוצה להיות אפילו טיפה יותר מאוזנת ופחות נסערת ולהכניס לחיי מעט שלוה, אני חייבת לשחרר את הפחדים, להתחיל להרפות ובעיקר להפסיק להיות קשה עם עצמי. להחליט אחת ולתמיד לשחרר ולקוות למציאות מתוקנת, מציאות טובה יותר. לקוות שעם קצת עבודה הכול יחזור להיות כשורה ואני אהיה "רגילה" כפי שהייתי אמורה להיות מאז ומתמיד. כך הגעתי להחלטה – ובדיעבד אני יכולה לומר



שהיא ללא ספק השתלמה – לשחרר את האמונות המוטעות שליוו אותי במשך תקופה ארוכה.

לכן אני מבקשת מכם, הקוראים, לפני הכול, להתחייב בפני עצמכם לשמור על ראש פתוח לפחות במהלך הקריאה, ללא ציפיות, אמונות, פחדים, הסכמים, הגדרות או תהיות. נסו להיות ניטרליים ופתוחים לשינוי. מקסימום תתוודעו כמוני לדרך מתוקנת, חדשה.