

מתנת הדיכאון

ד"ר פינקי פיינשטיין

הערה חשובה לפני שנתחיל:

ספר זה נועד למי שיכול להיעזר בו, שמסוגל להתבונן בעצמו דרך המידע שמובא כאן ולעשות עם עצמו עבודה עצמית דרך כך. מי שאינו פנוי רגשית לכך, הספר הזה אינו מתאים לו ולא מיועד בשבילו. ספר זה אינו מבקש להציג את עצמו כדרך יחידה להתמודדות עם דיכאון. הוא מיועד למי שחוזה מצבי ירידה במצב הרוח ברמה קלה עד בינונית, מבלי שהדבר יכלול מחשבות אובדניות ושמחתחבר לתכנים שכתובים כאן. בעת דיכאון ברמה של פגיעה משמעותית בתפקודים בסיסיים ו/או מחשבות אובדניות יש להתייעץ תחילה עם אנשי מקצוע ולקבל עזרה רפואית לפי הצורך.

פרק 1: "אם אינך עושה אינך קיים"

זה יהיה קצת מוזר שאני אבוא עם אנרגיה חיונית ואפילו אחייך, תוך כדי זה שאני בונה כאן את התהליך שנקרא מתנת הדיכאון. מצד שני, אם אני לא בא עם האנרגיה הזאת, אני לא יכול להעניק תקווה, דרך, אמצעים וכלים. עליי לבוא עם אנרגיה עודפת כדי שאוכל להוביל את תהליך הריפוי הזה, בדיוק כפי שעשיתי עם הרבה תוכניות אחרות.

בזמן הדיכאון, או ברגעים הקשים שלו, אי אפשר לראות מייד שזה מתנה. לפעמים גם לא רואים שום סוג של אופק או תקווה – וגם לא מוכרחים. זה לא משהו שצריך לקפוץ אליו, כי פשוט אי אפשר לקפוץ אליו. אבל אפשר לבשל, תוך כדי הדיכאון, את המתנה שהוא מבשל בתוכו. אפשר לבשל אותה בשקט, לאט לאט, בלי לנסות שזה יקרה מיד.

לא לחינם זהו תהליך הדרגתי, של 36 שיעורים, של לימוד מה שבדרך כלל לא ידוע ולא מובן: שדיכאון יכול ואף אמור להיות סוג של מתנה משמעותית לאדם.

"מתנת הדיכאון": ביטוי שייאמר כאן פעמים רבות, כדי שהדיכאון לא יהיה רק מה שהוא נראה בדרך כלל. כדי שהדיכאון יהיה לא רק תופעה כואבת אלא סוג של מסע – לא פשוט, אך הכרחי. לא נעים, אך כזה שיכול להוביל לשינוי משמעותי בחיי האדם. ולכן ייקרא, אם יש מוטיבציה כדי שכך יקרה – "מתנה".

גם אני עברתי דיכאון כמה פעמים, ולא אתפלא אם אעבור אותו שוב בעתיד. המסע הזה נועד להוליד את הפירות שבכוונתו של הדיכאון להוליד. כדי שהוא לא יישאר לעתיד רק כטראומה או כדבר שמנסים לברוח ממנו, אלא כחלק חשוב בחיים. הוא בעיקר חלק חשוב אצל מי שחיי צמיחה, התפתחות וריפוי חשובים לו. לפעמים הגוף והנפש מקבלים איזו החלטה – ועל זה אדבר בהמשך – שלה יש משמעות גדולה. בהתחלה אנחנו נאבקים בהחלטה הזאת, בשינוי שנכפה עלינו בתוך שגרת החיים, ובכך מונעים מעצמנו להיכנס לתהליך שהדיכאון מזמין אותנו אליו.

ואם אנחנו מסוגלים מתישהו, אפילו מחוסר ברירה, להרפות ולהתחיל להקשיב לאפשרות שמדובר במתנה – אז גם ברגעים הקשים שלנו נוכל להתחיל לבנות בתוכנו תהליך ריפוי מקסים, שבסופו של דבר יוליד דברים שאדם לא יכול להביא לעצמו בדרך אחרת: לא דרך קורסים, לא דרך ספרים, ולא דרך טיפולים. לפעמים דיכאון הוא הדרך היחידה להגיע

למקומות שאנחנו באמת רוצים להגיע אליהם. זה סוג של תעלת לידה קשוחה, אך בסופה מחכה לידה. בשביל זה הקורס הזה נוצר.

התהליך בנוי מ-36 פרקים ו-12 נושאים, בכל נושא שלושה פרקים. הנושא הראשון, עוסק בשאלה: **מדוע הדיכאון כל כך מפחיד**? הוא מפחיד ברמה האישית וגם ברמה הציבורית. בשלושת הפרקים הראשונים אתמקד בשלושה היבטים של הפחד מפני הדיכאון, והראשון שבהם הוא: **אם אינך עושה – אינך קיים**.

זהו מסר שאנחנו נותנים לעצמנו, לילדינו, לנכדינו, לחברינו, לבני זוגנו – המסר שבן אדם "קיים" הוא בן אדם ש"עושה", בן אדם פרודוקטיבי. המסר השלילי לגבי "אי עשייה" מתבטא פחות או יותר כך: "יש אנשים שבזמן שהעולם סביבם פועל ועמל – הם לא עושים כלום. הם יושבים, שוכבים, שותקים, מבזבזים את הזמן, לא פועלים למען החברה, לא עובדים בשביל כסף, לא מתאמנים, לא לומדים, לא עושים דבר."

ואז, כשאדם חווה תקופה שמצמצמת מאד את העשייה שלו עם גוון דיכאוני וירידה אנרגטית, עלולה להתעורר חרדה – אישית, משפחתית, חברתית, עולמית – סביב האפשרות הזו של "קיום בלי עשייה". כאילו חיים משמעותיים אינם יכולים לכלול רגעים של אי-עשייה, כאילו שהאדם שמצוי בדיכאון הפך ל"משהו לא בסדר" רק משום שכרגע אינו יכול לתפקד כרגיל, וכרגע הוא כמו אותם אנשים "בטלנים ולא ראויים שלא עושים דבר משמעותי בחייהם", לכאורה.

האמת היא שהסיפור הרבה יותר עמוק. יש פחד מהשקט של אי-העשייה. פחד מהלא-נודע שמחכה בפנים. פחד מהרגשות שיכולים לעלות כשאנחנו מפסיקים את הכל, לרגע. בשני הפרקים הבאים אדבר על פחדי המוות ועל כאבי החיים שמתעוררים בתוך אי-העשייה. כרגע נתמקד רק במנטרה המוטעית הזו: **אם אינך עושה – אינך קיים**. מנטרה שלא נאמרת ישירות, אבל פועלת עמוק בתרבות.

הרי זה "בסדר" לנוח כשאנחנו בים, או בסוף שבוע, או בחופשה – שם זה זמן ש"מותר" לא לעשות. אבל כשמגיע הדיכאון, עם צניחת האנרגיה, חולשת הגוף, ירידה בתיאבון ובחשק לעשות, והמהלך הפנימי שמכריח אותנו לעצור – פתאום אין לגיטימציה. פתאום זה "לא בסדר לעצור, להפסיק או להאט".

אך הדיכאון מכריח אותנו לצמצם עשייה, לצמצם נתינה, ריצוי, מאמץ, התמודדות – והוא אומר לנו: עכשיו עצירה. וזה קשה, כי מסביב הכול ממשיך לנוע לפי המנטרה "אם אינך עושה – אינך קיים". מי שמפסיק לקיים אותה, כאילו מאבד לגיטימציה, כאילו חדל להשתייך.

זה לא קל למי שעסוק בעשייה לראות מישהו שאינו. זה לא קל לתת מקום לגיטימי לשהות הזו. וזה קשה במיוחד למי שנמצא בתוך הדיכאון לראות את העולם שממשיך לנוע ולהגיד לעצמו: זה המקום שלי עכשיו. זה כואב – אבל זה המקום שלי.

ומכאן בדיוק אפשר להתחיל את תהליך הריפוי: גם אם אינך עושה – אני עדיין קיים. אני נוכח. אני בעשייה פנימית. יצאתי למסע, ויש לי עבודה מסוימת לעשות עם עצמי כעת. זה מסע שאין בו קיצורי דרך, ואלה שנראים כאלה רק משמרים בפנים את הבעיה שמבקשת ריפוי.

לכן אנחנו מתחילים כאן בהתמודדות עם הפגיעה הזו, עם חוויית חוסר השייכות, חוסר התפקוד, האימפוטנציה, עם התחושה ש"אם אינך עושה – אינך קיים". לפעמים זה נשמע בפנים: אם אינך עושה, אינך אהוב; אינך חשובה; אינך נחשב; אינך גברית; אינך נשית.

ומכאן מתחילה ההתמודדות: (כרגע) איני עושה – אבל אני מאד קיים. יש לי סיפור לספר, יש לי דרך לעשות, יש לי מסע משמעותי שאולי אחרים לא יבינו בהתחלה, אבל אני יוצא אליו עכשיו – כדי למצוא את מתנת הדיכאון שלי.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם יש רגעים בהם את נלחצת מזה שאינך "פרודוקטיבית" מספיק?
2. האם יש רגעים בהם מסתבר שהיית בעצם "יותר מדיי" פרודוקטיבית ולא השארת לעצמך גם זמן ומקום לעצירה ולמנוחה?
3. האם את יכולה לראות את הערך של יום, או אפילו, שבוע, בלי שתעשי בו "משהו מיוחד"?
4. כאשר את חווה, או חווית בעבר, דיכאון, מה קורה עם הכוחות והיכולת שלך "לעשות"?
5. האם את רואה כרגע את הקשר האפשרי בין דיכאון ובין צורך הנפש בסוג מנוחה שלא יכולת להעניק לה, אחרת?

פרק 2: דיכאון מזכיר לנו את המוות

פרק זה הוא השני מתוך שלושת הפרקים שאני מקדיש לשאלה: מדוע הדיכאון כל כך מפחיד? יכולתי להקדיש לנושא הזה גם הרבה יותר פרקים, אך נסתפק בשלושה, מתוך ההכרה שהדיכאון הוא מאורע מפחיד – לעיתים מפחיד שלא בצדק, ולעיתים מפחיד בצדק.

הדיכאון מייצג דברים שאנחנו ממש לא שמחים לפגוש או לחוות. הוא מביא איתו כאב, ייאוש, פסימיות, ירידה בתפקוד ולעיתים גם פגיעה במערכות יחסים. הדיכאון יכול לשבש הרבה תחומים בחיים, וזה חלק מהעניין. לדעתי, זה קורה משום שהיו הרבה דברים משובשים שהחזקנו לאורך זמן – מתחים שהצטברו, עומסים רגשיים, עד שבסוף הכול מתפרק. וכשהכול מתפרק, זה באמת מאוד לא נעים, זה מפחיד, זה מטלטל, ויש בזה גם מידה של הרס. לכן יש הרבה סיבות לפחד מדיכאון.

ומצד שני – הדיכאון לפעמים בלתי נמנע. ומצד "שלישי" – הדיכאון מסמל אקט פנימי שמזמין אותנו לייצר איזון חדש שלא היה קודם. הוא סוג של תמרור אזהרה, אבל גם יציאה ממרחב אינטנסיבי כדי לאפשר התארגנות מחדש שלא הייתה יכולה להתרחש אחרת.

אז כן, זה מפחיד. אבל כידוע, יש בחיים דברים שהם גם מפחידים וגם בלתי נמנעים, וכדאי לנו קצת להתיידד איתם. עם הזמן נוכל לראות שהם עשויים להיות סוג של מתנה – כדי שלא נפחד כשזה יקרה שוב, כי זה יכול לקרות שוב. שלא נראה בזה אויב, שלא נהיה מאוימים, שלא נחשוב רק איך להיחלץ מזה במהירות, אלא נבין שזה חלק אינטגרלי, חשוב ומזין במסע החיים שלנו.

אז מדוע דיכאון כל כך מפחיד? כי דיכאון מזכיר לנו את המוות.

אני מאמין שחרדת המוות, חוסר ההבנות לגביו, האימה והמיתוסים שסביבו – כל אלה מהווים את הבעיה האנושית הגדולה ביותר הקיימת כיום, ובוודאי בתרבות המערבית. תרבות שמקדשת יתר על המידה את מה שניתן למדוד, לחשב ולהוכיח באופן לוגי, ופחות נותנת מקום למרחבים אינטואיטיביים, רוחניים, רגשיים ויצירתיים.

בעולם כזה, המוות – שאפשר לגשת אליו רק בכלים שאינם רציונליים – נעשה מאיים עוד יותר, מפחיד עוד יותר, מוכחש ומודחק עוד יותר. ובדיכאון יש לא מעט אלמנטים שמקרבים אותנו לנושא הזה.

נכון שבמקרים של דיכאון קשה (שהקורס הזה אינו עוסק בהם) המצב שונה. הקורס פונה בעיקר למי שסובל מדיכאון קל או בינוני – כפי שמרבית האנשים חווים. דיכאון קשה הוא מצב שבו אדם עלול לאבד אחיזה בחיים, לפגוע בעצמו, ואף להתאבד. לכן אדם הסובל מדיכאון קשה חייב לפנות לטיפול אינטנסיבי, והקורס הזה אינו מיועד לו.

אבל כל עוד מדובר בדיכאון קל או בינוני – מצב שבו עדיין ניתן להזמין את האדם להקשיב לעצמו, לעבוד עם עצמו, להתמודד ולעבור תהליך – יש כאן הזדמנות אמיתית. יש סיכוי שאדם כזה לא יגיע למקומות שמחייבים התערבות רפואית.

ובכל זאת, גם דיכאון שאינו קיצוני מזכיר לנו את המוות. הוא מעלה בנו תחושות של אי־חיים: אין חיוניות, אין תפקוד, יש כניסה פנימה, התרחקות מהחיים, ולעיתים תחושת קיפאון. האדם השרוי בדיכאון נראה כאילו עבר, לזמן מה, ל"עולם אחר". אי אפשר "להכניס יד" ולחלץ אותו משם ברגע.

דיכאון יוצר אסוציאציה של ריק, של שממון. ולא מעטים רואים בו כישלון – בדיוק כפי שהתרבות שלנו נוטה לראות במוות כישלון: הכישלון להיות חי יותר, להאריך ימים יותר, להישאר צעיר יותר. בתודעה הציבורית, ובוודאי ברפואה המערבית, שוררת אווירה של מאבק במוות. וכך גם מאבק בדיכאון – מאבק בתכנים שהוא מביא, בכאבים שהוא בא להציף, בעומקים שהוא מושך אותנו אליהם.

אך אם נביט על הדברים מצד מתנת הדיכאון, ונראה את התהליך הזה כסוג של מוות ולידה מחדש – אז כן, כשאני נכנס לדיכאון אני מרשה לעצמי, במובן הרגשי, קצת למות. לא למות באמת, אלא לשחרר. לאפשר לדברים להתפרק. להיות במקום שבו אני יכול להקשיב לכאב, להיות איתו, ולצלול פנימה תוך שאני מחזיק את עצמי.

במובן הזה, הדיכאון יכול להעניק לי מתנה – מפגש עם צדדים אחרים של החיים, צדדים שבעבר ראיתי כצדדים של מוות או של חושך, ולגלות שיש בהם חיים. שיש שם עולם פנימי שלם, שפשוט הזנחתי כי הייתי עסוק מדי בריצה, בעשייה, באחריות, בטיפול, בלהחזיק את הכול.

וכדי להגיע לשם, אני זקוק לתהליך שיחווה "כמו מוות". אמנם אינני יודע באמת מהו מוות, אבל בתודעה שלי כאדם חי – הפסקת התפקוד, ההפסקה מלתת, מלעשות, מלהסביר, מלהועיל – כל זה נחוה כסוג של מוות.

ומה המתנה כאן?

המתנה הפוטנציאלית היא שברגע שאני נכנס לשם ומרשה לעצמי להיות בדיכאון – בלי אשמה עצמית, בלי ביקורת עצמית מוגזמת, בלי לקרוא לזה כישלון, ובלי לדאוג מה יהיה – אני מאפשר לעצמי חוויה חדשה. אחת המתנות הגדולות שיכולות לצמוח מכך היא מערכת יחסים חדשה, חיובית, יצירתית ומזינה יותר עם מושג המוות עצמו.

אותו מוות שאנחנו כל כך פוחדים ממנו – ולכן גם מהדיכאון, שהוא סוג של הפסקת חיים – יכול להפוך למרחב של למידה. כאשר נלמד להרוויח את הדיכאון, לרפא את עצמנו מתוכו, מתוך אותו "מוות יחסי" שאנו חווים בו, ונאפשר לעצמנו להיוולד מחדש, נרוויח פעמיים: גם את תהליך הריפוי הרגשי שעברנו בזמן הצלילה לקרקעית והיציאה החוצה, וגם את האפשרות לעצב מחדש את מערכת היחסים שלנו עם המוות.

מערכת יחסים המחודשת עם תופעת המוות לא חייבת להיות מפוחדת, מנותקת ומודחקת, אלא יכולה להפוך למערכת של הבנה ושל רצף – הבנה שהחיים והמוות הם שני מרחבים הקשורים זה בזה. לא כל "כישלון" הוא באמת כישלון, ולא כל "סוף" הוא באמת סוף.

לאחר שנעבור כאן דרך ונאמץ את כללי המשחק החדשים שהיא מציעה, תוך מעבר דרך מצבי השפל הרגשי שלנו ויציאה ממנו, נוכל לומר: היינו שם, צללנו, חיינו בתנאי המחיה שהדיכאון הציב, למדנו, פקחנו עיניים, ריפאנו את עצמנו – ונולדנו מחדש.

כן, הדיכאון מזכיר לנו את המוות. וזה מפחיד בתחילה, אך בהמשך הדרך מערכת היחסים הזו בתוכנו עשויה להשתנות. וזה עוד חלק ממתנת הדיכאון.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מהן חמשת האסוציאציות הראשונות שעולות לך למושג "מוות"?
2. מדוע, לדעתך, אנחנו כל כך פוחדים מהמוות, שהוא בעצם חלק בלתי נפרד מחיינו?
3. כיצד, לדעתך, מחשבה על דיכאון דומה במקצת למחשבה על מוות?
4. האם יתכן, לדעתך, שהפחד מדיכאון הוא בשל זה שהוא עוצר את הכל ומאלץ אותנו לחשוב גם על המוות, ממנו אנחנו בורחים כל הזמן?
5. האם את רואה גם את ההזדמנות הפוטנציאלית הגלומה כך, בדיכאון?

פרק 3: דיכאון מציף את כאבי החיים

כמה זה מוזר לצרף את המילים האלה – מתנת הדיכאון. ייתכן שגם אני עצמי הייתי נרתע אם הייתי שומע את הביטוי הזה בפעם הראשונה. זה נשמע קצת ציני, אולי מזלזל, אולי לא מבין את הקושי, את הכאב הכרוך בחוויה הזאת, את חוויות הייאוש והפסימיות שברקע.

אני רוצה לומר שוב – הקורס הזה אינו בא להמעיט בקושי, בסבל, בכאב, בבעייתיות, בפגיעה ובנזקים של דיכאון. לא לחינם דיכאון כל כך מפחיד. הוא אכן סוג של חולי, סוג של נכות זמנית, ירידה דרסטית בתפקוד. הוא יכול לפגוע במערכות יחסים, לגרום לפגיעה כלכלית, לערער את היכולת להחזיק את השגרה. זה לא פשוט.

אבל אני מאמין שכשהוא מגיע – יש לו סיבה. יש סיבה לכך שאנחנו נכנסים, או מוכנסים, או נקלעים למרחב שבו יש כאב, יש פגיעה תפקודית, יש אובדן שליטה, ויש פוטנציאל לפגיעה במערכות יחסים. יש סיבה לכך שאנחנו נלקחים לשם. במידה רבה, כנראה כי אין ברירה אחרת. הנפש זקוקה להגיע למקום הזה. וטוב להיערך לזה, וטוב לדעת לחיות בתוך זה – כדי לצמצם את רמות הנזק, את הקשיים הבין-אישיים ואת המחירים שאנחנו משלמים.

זה אכן סיפור לא פשוט, אבל אני מאמין שזה סיפור שאדם אמור לחוות מעת לעת בחיים שבהם יש הרבה סטres, הרבה לחץ, הרבה מתח, והרבה סיבות לדאגה. הדברים מצטברים ומתישהו, באופן טבעי ואפילו בריא, כל מה שהצטבר מוצא את הדרך שלו להתפרק – לאו דווקא בדרך שאנחנו יוזמים אותה. לא תמיד הדרך שאנחנו יוזמים באמת מתאימה, כי אנחנו נוטים לעקוף את הכאבים שלנו. זה לא קל לגעת בכאב. זה אפילו בלתי אפשרי לפעמים. יש כאבים שמודחקים היטב, אבל הם שם.

הם שם – כזיכרונות, כפוסט־טראומות, כחוויות שממתינות לשינוי שיאפשר להן להשתחרר. והם לוקחים מאיתנו אנרגיה. כשהם מצטברים יותר מדי, אין לנפש דרך אחרת אלא "להפיל" – להפיל כדי לשחרר, כדי שהדברים יתפתחו, כדי שנהיה מחוברים שוב לאמת הפנימית שלנו. אחרת נהיה מצוינים בלהתעלם ממנה, לא משנה כמה היא תכבד.

זה בדיוק מה שמביא אותי לפרק זה בשאלה: מדוע הדיכאון כל כך מפחיד? וזה כנראה הפחד הגדול מכולם, גם אם איננו רואים אותו בגלוי או במודע – דיכאון מציף את כאבי החיים.

זהו אולי הסיפור המשמעותי ביותר של דיכאון. אם יש לנו אוסף של כאבי חיים – מהעבר ומההווה – ואנחנו מצליחים איכשהו לשים אותם בצד, כביכול כדי "לשמור על פרופורציה", ולהמשיך לתפקד, הרי שעדיין אנחנו נושאים אותם בתוכנו. אנחנו ממשיכים לנהל את חיינו *יחד* עם הכאבים האלה, רק בלי לשים לב לכך.

חלק גדול מהבעיות והקשיים שלנו בעצם ניזון מאותם כאבים פנימיים, אבל אנחנו מספרים לעצמנו שאנחנו "בסדר": קמים בבוקר, עובדים, ממלאים את חובותינו, לחוצים כמו כולם, מתפקדים. אנחנו לא *בדיכאון*. אנחנו יכולים לצאת לטיול, לאכול, לשוחח, לצחוק מדי פעם. הכול "בסדר".

אבל האמת היא שאנחנו רק מצליחים להחזיק את כאבי החיים במקום רדום – במקום שבו לא נצטרך להיחשף אליהם באמת. מה עושה הדיכאון? הוא *פותח את הדלתות*. פותח את השערים – ומציף את כל ה"ג'יפה" החוצה, בבת אחת. שיטפון של כאב.

אין דרך לברוח ממנו. אי אפשר לנסוע רחוק, אי אפשר לשים מוזיקה שתשנה את זה, אין סדנה שפתאום תבטל את זה. זה שיטפון – כמו מורסה שמתנקזת. זה כואב, זה מסריח, אבל זה יוצא. זורם, זורם, זורם – שיטפון של כאבי החיים.

והם לא תמיד באים עם הסבר. לא תמיד אני מבין למה כואב לי, או מאיפה זה מגיע. אני רק *מרגיש את הכאב*. תחושת אבל, תחושת סיום, תחושת אפס תקווה – בלי סיבה נראית לעין. זה מה שמרתיע. זה גם מה שגורם לאנשי מקצוע מסוימים לחשוב שאולי מדובר רק בתופעה ביוכימית – "חוסר איזון במוח" שצריך לתקן.

אני לא חושב כך. אני רואה בדיכאון חלק מתהליך התמודדות טבעי של הנפש עם עומס כאבים שנצברו בתוכה. ובשלב מסוים היא אומרת: *די*. אם אמשיך להחזיק הכול בפנים, כל המערכת תקרוס". אז היא פותחת את הדלתות, משחררת את המפלצות החוצה, מאפשרת ניקוי, מאפשרת נשימה.

וזוהי אחת ממתנות הדיכאון – אולי המתנה הגדולה מכולן. היא מתנה כואבת, מתנה מסובכת, מתנה שדורשת מיומנות של הכלה, של סבלנות, של יכולת להיות עם הכאב. זו מיומנות ששייכת בעיקר לאנרגיה הנשית – היכולת להיות עם הכאב, לא לברוח ממנו, לא להיעלם באמצעות כדור או הסחת דעת, אלא פשוט להיות איתו, בלי להתפרק לחלוטין. להתפרק חלקית, כן – אבל מתוך ידיעה שאני צולל לתחתית למען מטרה מסוימת.

ייתכן שזה הפחד הגדול ביותר – כי דיכאון הוא הצפה של כאבי החיים. וזו גם הסיבה שקשה כל כך לאנשים שאינם בדיכאון לשהות בקרבת מי שכן חווה אותו. מדוע? כי כשהכול מתמלא בכאב, כשהכול שחור ומיואש, כשכל הכאבים מציפים בזה אחר זה – זה לא נעים. זה מאיים גם על מי ש"בסדר". אבל חשוב לזכור: גם מי שכרגע "בסדר" עשוי/עלול למצוא את עצמו שם יום אחד.

אני לא כאן כדי להדריך כיצד לנהוג עם אדם בדיכאון, אלא כדי לדבר עם מי שחוה, חווה או יחוה זאת בעצמו – כמעט כל אחד מאיתנו. ולראות בזה מתנה, גם אם תוצאותיה ניכרות רק בהמשך הדרך.

דיכאון מציף את כאבי החיים – דרך חוויית הכאב עצמה שמגיעה עמו, מהבוקר עד הערב. לא לחינם יורד התיאבון, לא לחינם יורד החשק, לא לחינם נפגעת היכולת לשמוח, ליצור, לתפקד. אנחנו מתמודדים עם כאבים רגשיים שהם לעיתים חזקים יותר מכאבים גופניים, וזה קשה גם מפני שהסביבה לא תמיד מבינה. אנשים מסתכלים ושואלים: "מה הבעיה? תקום,

תעבוד, תתפקד".
אבל אי אפשר. זה פשוט לא אפשרי באותו זמן.

כדי שנוכל להפיק מהדיכאון את מתנותיו, עלינו להבין קודם למה אנחנו מפחדים ממנו – בדיוק בגלל זה, כי הוא מציף את הכאבים. כי הוא לא מאפשר לברוח מהם יותר.

וכאשר זה יגיע, נרצה להיות מוכנים. לא רק מודעים, אלא גם סבלניים, מאפשרים. נרצה לתת לכאבים האלה להיות ולצאת – ולשם כך נאפשר לעצמנו מנוחה, מרחב, זמן, תמיכה. כך נוכל בהדרגה להיכנס לאווירה של תהליך ריפוי: הגוף מתנקה, הנפש מתנקה, עומסים משתחררים.

וכשנצא מהדיכאון, אחרי כמה שבועות או חודשים, תופיע שוב האנרגיה – זמינות חדשה לחיים, ליצירה, לשמחה. כי כל אותם משקולות כבדים של כאבי החיים שהודחקו – סוף־סוף השתחררו. וכשאני נותן לשיטפון הזה לבוא, אני מגלה שבשקט, בתוכו, כבר טמונה מתנת הדיכאון.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם את מודעת לעובדה שחלק לא קטן משגרת חיינו עוסק בבריחה מתמשכת מכאבים?
2. האם יש לך מושג, ברמה האישית, מאיזה כאבים רגשיים יש לך נטיה קצת לברוח?
3. האם את רואה את האפשרות שהחשש מדיכאון הוא בעצם חשש ממפגש עם כאבים כאלה?
4. האם זכור לך מצב בו היית במצב של שפל/דיכאון וכיצד חווית את כאבי חיך אז?
5. האם את רואה את ההזדמנות הפוטנציאלית שדיכאון עשוי כך להעניק לך אם תנהיג בו באופן הנכון, מבחינתך? נסי לפרט.

פרק 4: מי שלא פוגש את האמת שלו יישאר נרדף על ידה

פרק 4 פותח את חלקו השני של הספר. כל חלק כולל, כאמור, שלושה פרקים. החלק הראשון עסק בשאלה: מדוע הדיכאון כל כך מפחיד? ולכך נתתי שלוש תשובות אפשריות והעמקנו התבוננות בהן. החלק השני שואל: מהי המתנה שמסתתרת מאחורי הדיכאון, או בתוכו?

אני רוצה להדגיש כבר בתחילת הדרך – כאשר אנחנו בעין הסערה, כאשר כאבי הנפש חזקים מדי, כאשר אנחנו אבלים, ולעיתים אפילו לא יודעים על מה, כאשר הדיכאון נמצא במרכז תשומת הלב – באותו רגע קשה מאוד לראות שיכולה להיות שם מתנה. זה כואב מדי.

לא לחינם אמרתי קודם: אף אחד מאיתנו לא היה בוחר להיכנס לדיכאון מרצונו. גם אם יאמרו לנו שצפוי שינוי מדהים אחר כך, שצפויה הקלה, שחרור או ריפוי – לא נסכים. הכאב שם חזק, והוא דוחה. באופן טבעי נתרחק ממנו, וזה בסדר.

אנחנו בוחרים, באופן לא מודע, במה להתמקד ואיך להתקיים. מיקוד יתר בכאבים עלול לשתק, לא לאפשר תפקוד. אבל לעיתים, מתוך ההתרחקות הזו, אנחנו לא שמים לב שהכאבים הולכים ומצטברים

עוד ועוד שכבות של כאבים לא מטופלים – טראומות, אכזבות, תסכולים, שחיקה מתמשכת, חוסר שביעות רצון, חוסר סיפוק, מעט מדי שמחת חיים. לעיתים זה קורה כי אנחנו עסוקים מדי, רצים, מתמודדים, לא שמים לב לדברים הקטנים והחשובים באמת – לאנשים שיקרים לנו, לרגעים שמעניקים תחושת חיות. כל זה מצטבר, בשקט, מאחורי הקלעים.

ואז, מתי שהוא, כך או אחרת – זה נכפה עלינו. הנפש, כמנגנון ריפוי עצמי, מחליטה בשלב מסוים לקחת פיקוד. היא אומרת לנו: "עצור. עכשיו אני קובעת." זה קורה לא מבחירה מודעת, אלא כהכרזה פנימית עמוקה – על הצורך המידי לעצור, להתאזן, להתנקות.

אני נוהג לייצר את החומרים של הספרים והקורסים שלי בתוך חיי הבית, לא מחפש רגעים סטיריליים. זה חלק מהחיים. כך גם הדיכאון – הוא לא מגיע בזמנים נוחים. הוא מגיע כשצריך. הוא מגיעה כאשר אין כל ברירה אחרת.

ושוב – אנחנו לא נכנסים לדיכאון בצורה "יזומה". אנחנו גם לא נכנסים לאבל מרצון, אף על פי שלעיתים יש על מה להתאבל. וכשאנחנו שם, קשה לנו מאוד לחשוב או לשמוע שיש מתנה מאחורי כל זה. רק כשאנחנו בתהליך ההחלמה, או כשאנחנו מתרחקים מעט, אנחנו יכולים להתחיל להבין – ואפילו להתכונן לפעם הבאה, אם תבוא.

כי כשאנחנו מוכנים, אפשר להפיק מהדיכאון תועלת. אפשר להתחיל לשאול: *מה אני מקבל כאן? מה אני לומד מזה?* וזה הנושא של שלושת הפרקים הבאים.

אפשר להבדיל בין אנשים לפי רמת הקושי שלהם להתמודד עם האמת של חייהם ולפי רמת ההכחשה הפנימית שלהם לדברים המשמעותיים שמעצבים את עולמם הרגשי ואת מערכות היחסים שלהם.

לכל אדם יש אמת פנימית. לכל אדם יש סיפור, שחלקו תמיד יהיה סמוי. יש זיכרונות שאנחנו מעדיפים לא לגעת בהם, לא לדבר עליהם, לא לחשוב עליהם. יש חלקים מהאמת שלנו שנשארים מודחקים לצורכי הישרדות רגשית. אנחנו לא זוכרים דברים שפצעו אותנו כי זה כואב מדי. אנחנו חושבים שהצלחנו להעלים אותם, להרגיע אותם, לשכוח מהם – אבל הם שם.

והם משפיעים, אפילו בלי שנרגיש. הם משפיעים על כל בחירה, כל מחשבה, כל קשר, כל הצלחה וכישלון, כל תגובה רגשית. כל מערכות היחסים שלנו, כל דרך שבה אנחנו רואים את עצמנו ואת העולם – כולן מושפעות מאותם חלקים חבויים באמת הפנימית שלנו.

ואציין זאת שוב – אנחנו לא ניגש לשם מרצון. לא נבחר לצלול אל האפלה הזו, אל הקור הזה, אל המקומות הפסימיים שבתוכנו. אבל כשהדיכאון מגיע, הוא *פותח שער*. גם אם לא הכול נחשף, חלק מהכאבים שהודחקו עולים וצפים. ובמקום שהאמת הפנימית תרדוף אחרינו בשקט – תיצור בלבול, תחסום, תעכב, תכשיל – עכשיו היא צפה ומבקשת יחס ישיר.

כאשר מגיע הדיכאון, המשחק משתנה. רמת התפקוד יורדת, תשומת הלב מופנית פנימה, והכאב דורש הקשבה. וכך מתגלה המתנה הראשונה: **האפשרות לפגוש את האמת הפנימית.**

זו אחת המתנות העמוקות של הדיכאון. היכולת לפגוש את האמת הכואבת – בלי לברוח. זה קשה, אך זו גם הזדמנות.

כאשר אדם חווה דיכאון קל או בינוני, הוא יכול לומר לעצמו: "אני כרגע במפגש עם האמת שלי. אני אשתדל להכיל את זה. אני אהיה עם זה. אם צריך – אבכה. אם צריך – אשאר במיטה עוד כמה שעות. אני הולך לפגוש את עצמי. אני הולך לפגוש כאבים שלא הייתי יכול לפגוש בדרך אחרת".

זו מתנה, בסופו של דבר. כי אמירה כזו משנה את כל תהליך ההתנגדות.

במקום להילחם, אני מאפשר. אני נותן לדמעות לצאת. אני מרשה לעצמי להתקפל. אני מפנק את עצמי. אני מרשה לעצמי פחות לעבוד, פחות להתמודד, פחות "להציל" אחרים. אני מרשה לעצמי להתאבל – גם אם אינני יודע על מה בדיוק. אני מרשה לעצמי להפסיק להיות אחראי על מה שאינני חייב.

כי עכשיו זה הזמן שלי לפגוש את האמת שלי. אם איני מתפנה לזה בזמן הדיכאון, הדיכאון מכה בי, ואני סובל בלבד. ואם הסבל הוא חסר משמעות, נוצרת בי צלקת – ואני ממשיך לפחד מהדיכאון. כשזה קורה, אני גם מפסיד את השיעור ואת המתנה שהדיכאון נושא בתוכו.

אז זו המתנה הראשונה: מתנת האמת הפנימית. ועל כך יש לברך את הדיכאון – כי הוא מביא לנו מפגש עם חלקים שהתרחקנו מהם, אך הם משפיעים עלינו יותר ממה שאנחנו מבינים. וכשאנחנו מתקרבים אליהם, לומדים, מקשיבים, מפסיקים לברוח אנחנו מתחילים לרפא את עצמנו. וזו מתנה משמעותית מאד שלעתים יכולה להגיע רק דרך הזו.

עם היציאה מהדיכאון, החלקים האלה, של האמת הרגשית שפגשנו שם, יהיו פחות מודחקים ופחות שולטים בנו מאחורי הקלעים. להפך – הם יהפכו למנועי צמיחה, שינוי ויצירה. כי סוף-סוף נרצה לטפל באמת באותם מקומות תקועים, במקום להמשיך לברוח מהם.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איזה סוג של "אמת" חוזרת אליך שוב ושוב במהלך החיים גם אם תנסי לברוח ממנה?
2. מה דעתך על האפשרות שהדיכאון שלך יכול לסייע לך להפסיק לברוח מהאמת שלך?
3. ואולי את חוששת לשחרר סיפורים מסוימים מההיסטוריה שלך ולכן גם חוששת "לעצור" עם דיכאון?
4. הדיכאון מזמין אותך ל"חזרה" חדש עם עצמך. להיות זו ש"רודפת" אחרי האמת שלה באומץ, ולא להיפך. מה דעתך על האפשרות הזו?
5. מה יקרה כאשר לא יישאר לך יותר ממה "לברוח", בתוכך, לדעתך?

פרק 5: מתנת המוות והלידה מחדש

אני רוצה לפתוח בהבהרה: יש משהו מעט מבלבל בכל הנושא הזה, והוא תמיד יהיה קצת מבלבל. משהו שדורש מאיתנו מידה של אורך רוח, סבלנות, וגם אמון בתהליך. למה אני מתכוון?

כשאנחנו כבר בתוך הדיכאון – כשאנחנו בשפל, כשאנחנו פוגשים את הכאב, כשאנחנו בתוכו – קשה מאוד לראות את מה שאני מכנה כאן **מתנת הדיכאון** או **מתנת הדיכאון**. כאשר

הייאוש משתלט, כשאנחנו פסימיים, כשאנחנו לא רואים את האור בתוכנו או בקצה המנהרה, כשהגוף והנפש כבדים – אז באמת קשה לזהות כל מתנה.

קל יותר להבין את הדברים הללו מחוץ לדיכאון. כשאנחנו מספיק מרוחקים ממנו. נכון, אפשר להיעזר בחומרים האלה גם כאשר אנחנו בתוכו, אבל לא לצפות לשינוי מידי. זה איננו קסם, איננו שיקוי פלא. הקסמים האמיתיים של החיים אינם מתרחשים ברגע אחד – הם תוצר של תהליכים. ובסופם, כן, יש לעיתים רגע קסום, אבל הוא תוצאה של עבודה, של תנועה, של זמן.

לכן, יש יתרון בלמידת הדברים הללו כאשר אנחנו בתקופה רגועה יותר. כשאנחנו לא שקועים בכאב, יש לנו יותר יכולת להבין, לעכל, להתכונן. ואז, כאשר נגיע שוב לשם – נהיה מוכנים יותר, פחות נבהל, פחות נילחם. המידע הזה רלוונטי דווקא לאותם רגעים החשוכים, אך ברגעים עצמם קשה מאוד לקלוט מידע. אז אם את או אתה קוראים את הדברים הללו כשאתם לא במצב נמוך במיוחד – זה נפלא. זה עוזר להבין לא רק את מה שעברתם, אלא גם איך להתכונן לפעם הבאה.

כי כאשר אנחנו בתוך הדיכאון, אי אפשר לדבר על "מתנות" או "שיהיה טוב". אנחנו בתוך הכאב, וצריך להיות שם. אבל גם בתוך הכאב חשוב לזכור: **זה זמני**. וזו אחת המתנות הגדולות של הקורס הזה – ההבנה שהדיכאון, כמו כל חוויה רגשית עזה, יוצר אשליה של נצחיות. הוא גורם לנו להאמין שזה לא יעבור, שזה תמיד יישאר כך, שזה הסוף. אבל זו אשליה. הכול חולף. והזמן, אם אנו מתנהגים איתו בהרמוניה, עובד לטובתנו.

בחלק זה של תהליך, אנחנו שואלים: **מהי המתנה שמסתתרת בתוך הדיכאון?** אני מדבר כאן על שלוש מתנות עיקריות – ופרק 5 עוסק באחת המרכזיות שבהן: **מתנת המוות והלידה מחדש**.

זו מתנה משמעותית מאוד. למעשה, אני מאמין שאדם לא יכול לצמוח, להשתנות לטובה, לממש את עצמו ולהגיע למקומות משמעותיים – בלי לעבור בדרך תחנות של נפילה, של דיכאון, של משבר. זה חלק מהתוכנית. חלק מהמסלול. לפעמים אנחנו זקוקים למשבר כדי להטעין מחדש, כדי לעבור שינוי, כדי לרכוש כלים חדשים. הכלים האלה – אי אפשר לקבל אותם בלי משבר.

יש לכך סיבות פסיכולוגיות רבות: לעיתים אדם פשוט לא מסוגל להשתנות בלי שהישן שבו "ימות". אם אנחנו מצליחים, לפחות ברגעים שאנחנו לא שקועים בדיכאון, להבין שלכל משבר יש ערך, שיש לו סיבה, שיש בו פוטנציאל לתרומה – אז כשנחווה את המשבר עצמו, הוא יהיה כואב, אבל פחות מאיים. נוכל לחוות בתוכו גם תחושת משמעות – תחושה שקורה משהו חשוב, שיש לזה ערך. לא רק "התרסקות", אלא **התמרה**.

מתנת המוות והלידה מחדש היא דוגמה מופלאה לכך. תהליכי טרנספורמציה עמוקים – תהליכי שינוי אמיתיים – נראים לעיתים כמו מוות. משהו בתוכנו מתפרק. האישיות עצמה חווה התפרקות, וזה כואב. אבל בכך היא גם **מתנקה**. היא נפרדת מדפוסים, ממסכות, ממשקים פנימיים שכבר לא משרתים אותנו.

בכל תהליך שינוי משמעותי אנחנו עוברים רגעים שחווים כמו מוות: אובדן, סוף, פרידה. ואכן – זהו סוף. זהו מוות סמלי של מה שכבר איננו נחוץ. דברים שהגדירו אותנו, דפוסים שהחזיקו אותנו, דרכי התנהלות שמיצו את עצמן – כל אלה צריכים "למות", כדי שדברים חדשים ייוולדו.

אין דרך לעקוף את זה. ולא רק שאין דרך לעקוף – אלא שאחרי שמסיימים את הפאזה הזו של מוות ולידה מחדש, מופיעה תחושת רווח. תחושת הודיה. תחושה של שינוי חיובי אמיתי.

הדימוי העצמי מתחדש, עולה. אנחנו פחות מפחדים מהדיכאון, כי אנחנו רואים עליו – על עצמנו – איך צמחנו. איך התרוממנו, איך נוספו לנו תובנות ויכולות שלא היו קודם. אנחנו מבינים שהיה ערך לכל זה – שזה היה תהליך ריפוי והתחדשות.

כן – התחדשות כוללת לעיתים *התרסקות*. זה הכרחי כדי לשחרר את מה שצמוד אלינו זמן רב מדי. התהליך הזה של שחרור, פירוק והתנתקות נחוזה לא פעם כמו מוות.

אותם חלקים בנו שהגדירו אותנו – אלה שפעלו מתוך ריצוי, מתוך פחד, מתוך צורך להיות "בסדר" מתחילים להתפורר. אנחנו חוששים שבלעדיהם לא יאהבו אותנו, שלא נהיה אנחנו. וזו תחושה טראגית, אך היא חלק מתהליך הצמיחה. כי הם כבר סיימו את תפקידם.

חלק גדול מהדיכאון הוא ההתנגדות לשינוי הזה. אנחנו נאחזים במה שכבר מתבקש להשתחרר, והכאב הוא סימן לאחיזה הזו. כשאנחנו לומדים להרפות, לא להילחם בתהליך, לא להיבהל – אנחנו מגלים שבתוך הכאב מתרחשת לידה.

כן, זה כואב. אבל זה גם יליד. אם נרשה לעצמנו לנוח, לבכות, לעצור, להבין שאנחנו בתוך *מנהרת הלידה הזאת* – נוכל לעבור דרכה. בהתחלה "מתים" שם – אבל זה מוות סימבולי, רגשי, רוחני. ובסופו – נולדים למקום חדש. נולדים למקום שבו איננו זקוקים עוד למה שהכביד עלינו פעם, למקום שבו אנחנו קלים יותר, בהירים יותר, ולפעמים – פשוט *שלמים יותר*.

מה שאנחנו חווים כדיכאון הוא לעיתים בדיוק זה – תהליך מעבר של טרנספורמציה פנימית. וכשאנחנו עוברים אותו – נתנו לעצמנו מתנה. ומי נתן לנו את המתנה הזאת? בעצם – הדיכאון עצמו.

ואפילו יותר מזה – יש אנשים שקשה להם מאוד להיכנס לדיכאון. קשה להם "למות" ולהיוולד מחדש. הם מחזיקים, נאבקים, מונעים מעצמם את התהליך. אבל מי שכן עובר אותו – חווה קושי גדול, אך גם שחרור, ניקוי וריפוי.

ובסופו של דבר, זה שווה את הכול, במיוחד אם למדנו לנהוג בעצמנו באהבה, בחמלה, בסובלנות. אם הבנו שהדיכאון אינו אויב, אלא שער, שער דרכו אנחנו משתחררים, מתנתקים, ונולדים מחדש.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איך את מרגישה עם הביטוי "מוות ולידה מחדש"?
2. האם נשמע לך סביר שדיכאון עשוי להוביל אותך למהלך דרמטי שכזה?
3. האם חווית בעבר, ברמה הנפשית, תהליכים שדומים ל"מוות ולידה מחדש"?
4. איזה דברים בחיך את מתקשה לשחרר, לתת להם "למות" כדי שתהיי קלילה וחיונית יותר?
5. לידה מקושרת בדרך כלל (גם) בכאב כזה או אחר. האם את מוכנה לעבור דרך כאב"ך האוטנטיים כדי להיוולד דרכם?

פרק 6: להגיע למצב שבו כאבי החיים פחות מפחידים ויותר מלמדים

לפני שאפתח, חשוב לי לציין את המשמעות הגבוהה של התהליך הזה ברמה האישית וגם הציבורית. דיכאון הוא אחד הדברים המאיימים ביותר על אנשים: אישית, משפחתית

וחברתית. דיברנו כבר מדוע הוא כל כך מפחיד, בעיקר משום שהוא יוצר אסוציאציה למשהו שמפחיד אותנו עד מאוד ושאיננו מתמודדים איתו מספיק כחברה: הפחד מן המוות.

אחד הרווחים הגדולים של שינוי בתפיסת הדיכאון (ברוב המקרים – דיכאון קל ובינוני, כפי שמרבית האנשים חווים) הוא מתנה שמחברת אותנו בגשר בין חוויית החיים לבין פחד המוות. היא מזמינה אותנו לראות את המוות כחלק מרצף החיים, מרצף הצמיחה ומהקיום שלנו – ופחות כחלק מפחיד ומנותק.

כאשר אדם פחות פוחד מן המוות, הוא יכול להתחיל לעסוק בקונפליקטים הקשורים בו: להתבונן, לשאול, להתחבר לכאבים, לצמוח מהם ולהרוויח אותם. אחרת – הוא נשאר רדוף, מצומצם, לא יכול להתרחב. לא פעם, דווקא המקומות שנראים "חשוכים", "סופניים" או "אנטי-חיים" – הם החלק שחסר לנו בפאזל כדי לחיות חיים שלמים, מהנים ובריאים יותר. דווקא שם הדיכאון יכול להיות מתנה.

מכאן עוברים לליבת הפרק: **להגיע למצב שבו כאבי החיים פחות מפחידים ויותר מלמדים.** התגובה האינסטינקטיבית לכאב, חייתית וילדית, היא רתיעה. זה מובן והישרדותי: כאב מסמן גבול, "לשם לא". אך ברובד אחר, כאב מייצג טראומות ומשקעים רגשיים לא מטופלים: מצבים שבעבר לא יכולנו לשאת, נשארו צרובים בתוכנו ונצברו לשורת טראומות שקטות. יש פחד להתקרב אליהן, כי זה כואב, והרתיעה האבולוציונית עובדת גם כאן.

אבל עבור אדם צומח ומתפתח – הרתיעה הזו עלולה להפוך ממגדיר גבולות **למכשול**. היא נעשית מגבלת צמיחה, סיבה לכאבים גדולים יותר, להתמכרויות, לתקיעויות, לקשיים במימוש, לבעיות בין-אישיות ובמערכות יחסים. מה שבעבר היה נכון להתרחק ממנו, כעת הזמן להתקרב אליו, לפרק ולפורר, כי **אנחנו כבר לא שם**. במקום שבו אנחנו מבקשים חופש, עצמאות, יצירתיות וסיפוק, עלינו לגעת בכאבים. לראות שהם **כבר לא מה שהיו**, ולגלות שאנחנו מסוגלים לעבור דרכם.

כשאנו עושים זאת, הביטחון ביכולת ההתמודדות גדל. אנחנו נפרדים מקונפליקטים כרוניים וחיים במרחב שבו האפשרות לדיכאון, או, במובן מסוים, "מוות", פחות מפחידה ופחות מנהלת אותנו. כך אנחנו פנויים להשיג יותר, רוחנית ומעשית, כי יש פחות משקולות שאנחנו סוחבים.

מתנת הדיכאון כאן היא היכולת להגיע למצב שבו כאבי החיים פחות מפחידים ויותר מלמדים: אנחנו לא רק מפסיקים לפחד מהכאב – אנחנו לומדים **לחפש** אותו, לעשות לו טרנספורמציה ולצמוח מתוכו. הוא הופך ל"זבל אורגני" שמזין את הקרקע שלנו; בלעדיו לא נצמח.

הדבר האמיתי שקורה בעבודה עם הכאב איננו רק "סילוקו". זו הייתה לא פעם טעות בתפיסות טיפוליות: "להעלים את הכאב". אם רצוננו לחבר רוח וחומר ולמצוא יותר משמעות, עלינו לראות בכאב **מורה דרך לטרנספורמציה** – אמצעי התפתחות, אתגר לימודי.

כשאני עובר דרך הכאב, לומד אותו, מכיר את מקום הכוונה, ובדיוק שם יוצר, פועל באומץ, יוזם חדש – הרווחתי את הכאב, וזו הדרך הנכונה לרפא אותו. כל דרך אחרת, בסוף, תחזיר אותו.

הכאב ממתין לנו בפנים, שנבוא אליו, נחוה אותו באומץ ונצליח להכיל את עצמנו שם. לא להיכנס לפאניקה כשהוא מגיע, אלא להיות איתו: להקשיב, לדבר, לנחם את עצמנו, לתת פנאי וסבלנות, ואז להרגיש לאט-לאט איך האנרגיה שבתוך הכאב מבקשת שנקום ונעשה איתה משהו: **להרוויח את הכאב**, לכתוב איתו שיר או ספר, לצאת לטיול, ליזום דבר חדש, להכיר אנשים, לפתוח שיחה אמיצה.

זה הדבר המהותי לעשות עם הכאב; כאשר אנחנו "עובדים עם הכאב" הוא כבר אינו רודף אחרינו, כי הוא מממש את ייעודו ואנחנו לוקחים עליו אחריות, אנחנו לא פוחדים ממנו כל-כך, כי הצלחנו להבין קצת יותר שכשהוא מגיע, קיבלנו הזמנה לצמיחה. ההבנה הזו כשלעצמה היא צעד התפתחות משמעותי מאד.

במקום הרתיעה הראשונית, או אחרי הרתיעה, ננסה לעצור ולומר: אני נכנס. אני פותח את הדלת למקום שפחדתי ממנו, ונכנס פנימה, מצויד בכלים של אהבה עצמית, יצירתיות, אומץ, תקווה, תמיכה, בגרות ובשלות. אני מזמין את הכאב לזמן-מה, לא בכיוון של מזכזכז ולא ביצירת סיפור של קורבנות, אלא מתוך כוונה להכיל, להקשיב, לחבק באומץ ולשאול את כאב: **מה אתה מבקש ממני לעשות – חדש, שונה, יוזם?**

כשנוצר שיח כזה, חוזה חדש עם הכאב – הוא מתחיל להתפורר מבחינת רמת הקושי שלו ומבחינת החוויה שהוא תקוע ולא זז במרחבי הנפש. כאשר דבר זה מתחיל להתרחש עשוי גם לצמוח הלך רוח חדש עם מערכת יחסים בשלה יותר בין החיים שלנו לבין המוות – ועל כך נדבר עוד בהמשך. לעת עתה, נזרעו הזרעים לעוד מן המתנות של הדיכאון ואנחנו ממשיכים לצבור אותם, צעד אחר צעד.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מהן חמשת האסוציאציות הראשונות שלך לביטוי "כאב רגשי"?
2. מה יקרה כאשר כאבי החיים יהפכו אצלך ממהו מאיים למשהו שמזמין לעבודה ולריפוי?
3. יש לך דוגמה לכאב מהעבר שהצלחת להשתחרר ממנו באופן ממשי?
4. איזה כאב לדוגמה טרם הפך אצלך ל"שיעור לימודי מיטיב"?
5. האם את מסכימה שהדיכאון הבא שלך יאפשר לך לפגוש כאבים שעדיין לא הצלחת לפרק ולשחרר? מה יקרה לדעתך לאחר מכן?

פרק 7: הדיכאון הוא לא רק הזמנה, הוא אפילו סוג של פקודה פנימית

אנחנו מתקדמים לאט לאט, צעד אחר צעד. המושג השנוי במחלוקת, זה שקשה לקבל אותו, ובוודאי קשה לקבל אותו כאשר אנחנו בתוך הדיכאון, ממשיך להופיע כאן. הוא ממשיך לחלחל, ממשיך להתבטא, ומוצג מזוויות שונות. המטרה היא שלפחות חלק מן החוויה שנוכחת בדיכאון, והיא ברובה חוויה כואבת ומתסכלת, תוכל להכיל גם נקודת אור אחת קטנה: בתוך החשיכה, בתוך הכובד, בתוך הפסימיות והייאוש, יהיה ניצוץ כלשהו. שלא יהיה שם רק חושך מוחלט.

כשאני מדבר על אופטימיות, אינני מתכוון לתפיסת עולם שממעיטה בבעיות או מבטיחה שהכול יהיה טוב. אופטימיות בעיניי פירושה היכולת לראות את המציאות כפי שהיא: להכיר בקשיים, בכישלונות ובסכנות, ובו בזמן גם לראות אפשרויות טובות. לראות שגם בתוך התסריטים הקשים קיימות נקודות אור. זו האופטימיות שאני מדבר עליה, והיא גם התכלית של הקורס הזה: להעניק לנו כלים לראות את ניצוצות האור גם בתוך מרחב הדיכאון.

אני מאמין שדיכאון, כאשר הוא מנוהל באופן נכון, הוא סוג של תעלת לידה. ותעלת לידה, ברוב המקרים, מלווה בכאב, במאמץ, בהתנגדות, באבל, בעצב ובתחושת פרידה. כל אלה קיימים בתוכה, והם בלתי נמנעים. אנחנו עוברים תהליך עמוק של ניקוי עצמי. הרבה כאבים שהוחזקו בפנים במשך שנים, כאבים שהודחקו היטב, עולים וצפים בבת אחת. זה קשה, זה כואב וזה מטלטל. אך יש לכך תכלית. התכלית הזאת היא מתנת הדיכאון.

אבל המתנה הזאת יכולה לחלוף לידנו אם נישאר רק בעמדה של התנגדות. אם לא נזהה שבתוך הכאב הזה יש שינוי אפשרי, תהליך, תכלית. חלק מן העבודה כאן הוא לאפשר לעצמנו לראות את הניצוץ הזה. לא לייצר אותו מאפס, אלא להסכים לראות אותו. הדיכאון עצמו כבר מכיל בתוכו את פוטנציאל המתנה. השאלה היא האם אנחנו מוכנים להתכוון אליו, או שאנחנו ממשיכים להיאבק, לדרוש הקלה מידית, לחפש פתרון שיבטל את התהליך במקום לאפשר לו להתרחש.

פרק 7 פותח את חלקו השלישי של הספר, העוסק בשאלה האם הדיכאון הוא הזמנה למסע ריפוי חדש ושונה. אני יכול לומר מאה פעמים שכן, אבל המטרה היא לא רק לשמוע זאת, אלא לחוות זאת. וזה קורה מעצמו, בתנאי שלא נפריע לתהליך. וזוהי מלאכה לא פשוטה. לא פשוט לעבור דרך ביקורת עצמית מוגזמת, אכזבה, בושה, תסכול, הפסדים וכאבים. לא פשוט להתמודד עם תגובות לא אוהדות של הסביבה. לא פשוט לראות בתוך כל זה מתנה. זהו האתגר שלפנינו.

ומי שמסוגל, אפילו מעט, להפנים את הכלים של התהליך הזה, יוכל לאפשר לדיכאון שלו להפוך בהדרגה למתנה.

פרק שבע אומר כך: הדיכאון הוא לא רק הזמנה. הוא גם סוג של פקודה פנימית.

אנחנו יודעים היטב שאיננו מעוניינים בדיכאון. איננו רוצים הפרעה בשגרת החיים, איננו רוצים ירידה בתפקוד, איננו רוצים כובד, פסימיות או ייאוש. איננו רוצים לפגוע בהנאות שלנו או להכביד על הקרובים לנו. הדיכאון מגיע כנגד רצוננו. הוא נכפה עלינו.

אבל מי כופה אותו?

אנחנו עצמנו.

המערכת הפנימית שלנו.

אותה מערכת שמנהלת אותנו מבפנים ושניסתה להניע אותנו לשינוי בדרכים עדינות יותר: באיתותים, ברמזים, בשינויים קטנים. היא ניסתה להזמין אותנו לעצור לרגע, להתבונן, לשאול מה צריך להשתנות. אבל לא שמנו לב. הצלחנו להדחיק. הצלחנו להתעלם.

וכאשר מערכת האיתותים העדינה לא מצליחה, המערכת הפנימית מפעילה את הכלי הבא בתור. היא אומרת: עד כאן. אני עוצרת את המערכת. אני מפילה אותה, כדי שתוכל להיבנות מחדש. זו אינה עונש. זו פעולה מכוונת של ריפוי.

ולכן הדיכאון אינו רק הזמנה. הוא גם פקודה פנימית. הוא מגיע ברגע שבו ההדחקה כבר גדולה מדי, והמערכת הפנימית משתמשת בכלי החזק ביותר שלה כדי לעצור אותנו.

כאשר אנחנו כועסים על הפקודה הזאת, כאשר אנחנו מתנגדים לה, כאשר אנחנו מנסים לברוח, לסיים הכול במהירות, לדרוש פתרון מיידי — הפקודה תגיב בלחץ גדול יותר. היא תלמד אותנו בדרך קשה יותר. לא כי היא "רוצה", אלא כי זהו המבנה של התיקון הפנימי.

אבל כאשר אנחנו מבינים שהפקודה הזאת היא תוצר של חוסר ברירה פנימי, ונועדה לטובתנו, קל יותר להקשיב לה. קל יותר להבין שהיא באה כדי לעצור אותנו מלעשות עוד קצת מאותו הדבר שהזיק לנו. כדי לאפשר לנו לבכות, לנוח, להפסיק, לא לרצות כל כך, לנטוש מאמצי יתר, להתבונן בחרדות, לבדוק מערכות יחסים, להבין מה עייף אותנו ומה לא מיטיב איתנו.

המערכת הפנימית החליטה שמה שהיה, כבר בלתי אפשרי. והדיכאון הוא הדרך שבה היא אומרת זאת בבהירות מוחלטת.

לכן התפקיד שלנו אינו להילחם בפקודה הזאת, אלא להקשיב לה. להבין למה נזקקנו לאקט כה חזק. לשאול מה צריך להשתנות. ולשאול גם איך אנחנו יכולים לסייע לפקודה הפנימית הזאת להפוך, עם הזמן, מפקודה קשה — למתנה גדולה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם המושג "פקודה פנימית" מעורר בך תחושות קצת לא נוחות במחשבה ראשונה?
2. האם המושג "פקודה פנימית" יכול גם לעורר תחושות נעימות ומרחיבות, במחשבה שניה?
3. האם את בסדר עם האפשרות שלנפש שלך יש "תכניות" שאת לא ממש מודעת להן?
4. האם את מוכנה לבנות מחדש את מערכת היחסים שלך עם החלקים העמוקים שלך גם כשזה אומר שהם יכונו אותך למקומות שתחילה ייראו לך קשים ולא נעימים? פרטי
5. מה, לדעתך, הדיכאון שלך מזמין אותך לשנות בחייה?

פרק 8: המסע מתחיל מהכרת העייפות והשחיקה המצטברים

פרק שמונה הוא הפרק השני בחלק השלישי, חלק שבו נשאלת השאלה האם הדיכאון יכול להיות הזמנה למסע ריפוי חדש ושונה. מי שכבר מצוי בלימוד הזה יודע שאני מאמין שכן. אבל עצם האמירה שדיכאון הוא הזמנה למסע איננה מספיקה. רבים מהאנשים אינם חווים את הדיכאון כדרך, כמסע, אלא רק כתקופה של כאב, קושי ושיבוש של השגרה, וכל רצונם הוא שיעבור מהר ככל האפשר כדי שיוכלו לחזור למה שהיה קודם. לצד זאת יש גם אנשים וייתכן שחלקם צופים כעת בחומר זה שמוכנים לשקול אפשרות אחרת. הם מבינים שדיכאון הוא אכן תקופה קשה, כואבת ולעיתים אף מייסרת, ושהוא כרוך באובדנים ובמחירים, אך הם גם מזהים שהוא יכול להיות אפשרות לשינוי. אפשרות לטרנספורמציה. אפשרות לריפוי של דברים שהיו תקועים זמן רב.

האופן שבו נבחר להתייחס לתקופה הזאת, אם וכאשר ניכנס אליה, יקבע במידה רבה את אופייה. בתוך המורכבות של התחושות והפרשנויות, בתוך הכובד והתגובות הרגשיות, אפשר לשמור מקום קטן שבו נזכיר לעצמנו שיש כאן גם מתנה. היא אינה מתנה פשוטה, והיא אינה מתנה נעימה, אך היא עדיין מתנה. היכולת לזכור זאת היא נקודת בחירה, ובשביל אותה נקודת בחירה אני בונה את הקורס הזה כדי שאנשים יוכלו לראות שגם בתוך הדיכאון נותרת להם בחירה פנימית, גם אם היא מצומצמת.

הפרק שקדם לפרק הזה עסק ברעיון שהדיכאון הוא לא רק הזמנה אלא גם סוג של פקודה פנימית. כלומר מערכת העומק שלנו מגיעה למסקנה שאין ברירה וחייבים לעצור. פרק שמונה מוסיף נדבך נוסף. הוא מציג רעיון שאמור להיות כמעט ברור מאליו, כמעט בנאלי, אך בפועל רוב האנשים אינם מחברים אותו למציאות שלהם ואינם רואים את חשיבותו. ללא הבנה זו הדיכאון כמעט לעולם לא יהפוך למתנה.

הרעיון פשוט: המסע מתחיל מהכרת העייפות והשחיקה המצטברות.

בני האדם מסוגלים לאורך שנים, גילאים והקשרים שונים, לבצע פעולות רבות שאינן תואמות את טובתם. אנחנו מסוגלים לשחוק את עצמנו הרבה מעבר למה שנחוץ ומתאים. אנחנו מסוגלים להתעייף שוב ושוב, יום אחר יום, ולהמשיך הלאה כאילו כלום רק בגלל נורמות חברתיות, לחצים, צרכים, אי הבנות, היעדר אהבה עצמית או תפיסות תרבותיות נוקשות לגבי איך צריך לחיות. יש לנו את היכולת למתוח את המערכת הנפשית עד כמעט קצה גבול יכולתה.

לפעמים מדובר בנטייה כמעט עצובה: כמו שהאדם יכול להיות יצירתי במידה שתוביל להריסתו העצמית, כך הוא יכול גם ליצור שחיקה עצמית מתמשכת. זה חלק מהמורכבות האנושית.

אחת המיומנויות החשובות ביותר שאדם צריך לפתח היא ביסוס המאמצים שלו, היכולת להקטין מעורבות בדברים שאינם מזינים ומאזנים אותו, ולכוון את חייו אל מערכות יחסים, פעילות ועבודה שתומכות בו ולא שוחקות אותו.

כאשר מופיע דיכאון משמעותי, כזה המתבטא בצניחה פנימית, בקריסה, בהתפרקות, בחוסר יכולת לתפקד, בקושי ליהנות, בירידה בתיאבון, בהפרעות שינה, בפסימיות ובנטייה לבכי, כמעט תמיד מדובר בתוצאה של תקופה ארוכה של עייפות ושחיקה מצטברות. הן היו שם. הן הצטברו לאט. לפעמים האדם כלל אינו מודע להן.

זה איננו בהכרח קשור לכמות שעות העבודה. ייתכן שהאדם עבד זמן סביר אך עבד בעבודה שלא התאימה לו. עצם הצורך להעמיד פנים ולהתאמץ להיות משהו שאינו הוא גורם לשחיקה עמוקה. במקרים אחרים השחיקה כלל אינה קשורה לעבודה אלא למתח מתמשך בתוך המשפחה, בזוגיות או בתוך הנפש עצמה מתחים שלא מדוברים, שלא מטופלים וכתוצאה מכך אינם משתנים.

באופן טבעי מצבים כאלה יוצרים עומס רגשי. עם הזמן נוצר מצב שבו האדם נדרש להסכים לפגיעה מתמשכת גם אם אינו קורא לה בשם הזה. כך מצטברת עייפות מצד אחד ושחיקה מצד אחר וכאשר הדבר אינו מקבל תשומת לב או טיפול המערכת הפנימית מפעילה מגגון חירום.

אחד ממגגוני החירום הללו הוא הדיכאון.

דיכאון מפסיק או מפחית באופן מיידי את המעורבות בדברים שיוצרים שחיקה. בהיבט הזה הדיכאון הוא מתנה. אך זוהי מתנה לא פשוטה לקבל.

האדם הכועס על כך שנשללה ממנו היכולת להמשיך אינו תמיד מבין מה בדיוק ממשיך. לעיתים קרובות הוא ממשיך לפגוע בעצמו. הוא התרגל לזה. זה הפך לחלק מהזהות שלו. הוא לא מזהה שהמערכת הפנימית מנסה להציל אותו.

הדיכאון אומר: אי אפשר עוד. לטובתך. עוצרים עכשיו.

הפסקת ההתנהלות הזאת מובילה לעיתים לחוסר יכולת לעבוד, ליצור או לתקשר כפי שהיה קודם. זהו שינוי חד ולעיתים כואב אך הוא נובע מהאמת הפשוטה שהרזרבות הפנימיות אזלו.

כאשר הדיכאון נכנס אין לאדם די משאבים כדי להמשיך להתאים את עצמו לסביבות שאינן מתאימות לו. אין לו כוח לשחק משחקים פנימיים או חברתיים. אין לו אנרגיה להתעלות מעל מציאות שלא טובה לו. במובן זה הדיכאון משחרר אותו.

אבל כדי שהשחרור יהפוך למתנה עלינו להסכים לראות את מה שקדם לדיכאון: את העייפות המצטברת, את השחיקה המתארכת, את האינטואיציות שהתעלמנו מהן, את המקומות שבהם נטשנו את עצמנו.

הדיכאון משמש כרגע לעצירה. הוא יוצר חופשה שאינה מבחירה אך היא עדיין חופשה.

ופתאום יש זמן להתבוננות.

זה הזמן לשאול מה היה מוגזם, מה היה לא מתאים, איפה עשיתי יותר מדי, איפה התעלמתי מכאב, איפה חייתי במקומות שלא הזינו אותי, ואילו תירוצים סיפרתי לעצמי כדי להמשיך כך.

הדיכאון מזמין אותנו לבדק בית. הוא אומר לנו. לעצור. לשכב. לבכות אם צריך. להיות יותר בטבע. לראות סרטים. להוריד עומסים. להפסיק לרצות. להפסיק להרשים. להפסיק להתאמץ.

הוא אומר לחזור פנימה.

כי הנפש עייפה. שחוקה. זקוקה למרחב שקט.

המרחב הזה יכול להיות מקום קשה וכואב אבל הוא יכול להיות גם המקום שבו מתחילים לקלוט שמהו טוב מתרחש מתחת לפני השטח. אולי מתרקמת כאן מתנה. אולי שווה להקשיב.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איזה נושאים בחייך מהווים מקור עיקרי לעייפות ושחיקה?
2. עד כמה את מעניקה תשומת לב לתופעות של שחיקה בחייך, באופן שגרת?
3. מה גורם לך, לדעתך, להתעלם לפעמים מסימנים מוקדמים של שחיקה ועייפות?
4. על מה אולי תצטרכי קצת לוותר או את מה יהיה נכון לך לצמצם כדי להפחית שחיקה ועייפות נפשית?
5. ושוב השאלה הזו, שיש לשאול פעמים רבות...מה לדעתך הדיכאון מזמין אותך לשנות בחייך?

פרק 9: המסע צופן בחובו שינוי, ועל האדם לעשות את הבחירה

פרק 9 מסיים את חלק 3, שעוסק בשאלה לא פשוטה כלל: האם הדיכאון הוא מסע שבסופו יכול להתרחש שינוי אמיתי. זו שאלה שנשמעת רטורית, אך כשאדם נמצא בתוך דיכאון וזוכר עד כמה התהליך קשה וכואב, שום דבר אינו מובן מאליו. הידיעה התיאורטית שדיכאון עשוי להיות סוג של מתנה אינה הופכת את ההתמודדות לפשוטה יותר. היא אינה מבטלת את הכאב, את הבלבול או את חוסר האונים. כדי שהדיכאון אכן יהפוך למתנה, נדרשת עבודה פנימית עמוקה, הדרגתית ולעיתים גם ארוכה.

התהליך שאנו מעמיקים בו כאן אינו מבטיח פתרונות קסם, אלא מציע סיכוי, סיכוי להתמודד עם מפל הכאבים שנלווה לדיכאון, ובתוך כל זאת להרוויח ממנו משהו חיובי. כדי שזה יקרה, עלינו לבחור במודע לצעוד במסלול הזה, ולא לחפש קיצורי דרך. פתרונות מהירים אינם קיימים, ופתרונות שטחיים אינם מחזיקים מעמד. מה שבאמת מאפשר לדיכאון להפוך מתעלת כאב לתעלת לידה הוא הנכונות לעבור דרכו, להישען על התובנות, להקשיב למה שהנפש מבקשת לומר, ולהתמסר לתהליך מרפא, גם אם הוא קשה.

המסע צופן בחובו שינוי. זוהי נקודת מפתח. אם יש בחיינו תופעה חוזרת, כבדה, מכבידה ומעיקה, והיא אינה פוסקת, זהו סימן שמהו באופן שבו אנו חיים אינו זורם נכון. אם הדיכאון הוא התוצאה של עומס פנימי, של שנים של התעלמות מצרכים רגשיים או של שחיקה שלא נתנה לה מקום, הרי שהיציאה ממנו תדרוש שינוי. אמיתי, פנימי, לא קוסמטי. שינוי כזה נשמע אטרקטיבי כאשר מדברים עליו מבחוץ, אך בפועל הוא מאתגר מאוד. הוא דורש יציאה מהרגלים, פרידה מדפוסים ישנים, ונטישה של הקופסה המוכרת. והקופסה הזאת, גם אם היא מכאיבה, היא עדיין מוכרת ובטוחה לכאורה.

הדיכאון אינו הבעיה, הוא התוצר של הבעיה. הוא תוצאה של הזנחה רגשית, של התעלמות, של דפוסי חיים שלא תואמים את טובתנו, של חוסר אהבה עצמית, ושל הסכמה לשאת על עצמנו דברים שפגעו בנו לאורך זמן. הנפש, שמנסה לשמור עליו, מגיעה בשלב מסוים למקום שבו היא אומרת ד'. היא אינה יכולה יותר לשאת את הנטל, ולכן היא מפילה אותנו לתוך דיכאון. לא מתוך עונש, אלא מתוך ניסיון לעצור אותנו, כדי שנחדל מלהמשיך לפעול באותם דפוסיים.

כאן נכנסת המתנה. המתנה היא ההזמנה למבט פנימי אמיתי, שלא התאפשר קודם. היא מאפשרת לפגוש את הדפוס שהוביל אותנו שוב ושוב אל אותה נקודת התרסקות. וברגע שנפגוש אותו, תהיה בידינו האפשרות לבחור. הבחירה אינה פשוטה. שינוי אינו קל. לעיתים שינוי אמיתי אינו מתחיל במה שנחליט שיהיה, אלא דווקא במה שנחליט שיפסיק להיות. לעיתים הזיהוי הראשון הוא של מה שכבר איננו מוכנים לשאת: התנהגות מסוימת, מערכת יחסים לא בריאה, תפקיד שאינו מתאים לנו, דפוס של ריצוי או הבלגה. איננו חייבים לדעת עדיין מה יבוא במקום. מספיק שנדע מה הגיע הזמן לשחרר, על מה הגיע הזמן להגיד לא, ומה איננו מוכנים להמשיך לסחוב על גבנו.

עבור רבים, זהו השינוי הקשה ביותר. הוא דורש שנפסיק לנהל את חיינו באופן שמטרתו להימנע מלהרגיז אחרים, לא לאכזב, לא לפגוע, לא לאבד שייכות. אך כאשר הפחד להפריע לאחרים מנהל אותנו, אנו משלמים מחיר עצום, דיכאון הופך לסוג של מסלול קבוע. הצעד האמיתי קדימה הוא לזהות את המקומות שבהם היינו רגילים להתכופף, לשתוק, להחליק, להבליג, ולהמשיך, גם כאשר הדבר פגע בנו. שם נמצא השורש.

כל שינוי גדול מתחיל באומץ להגיד לא עוד. לא לדפוס שאינו מתאים. לא לערך מזויף של הקרבה עצמית. לא להמשך שחיקה. לא למבנים חברתיים או משפחתיים שלא מאפשרים לנו לצמוח. לפעמים זה קשה. לפעמים זה גורר תגובות מסביב. אבל אם האלטרנטיבה היא דיכאון חוזר, הנפש מאותתת לנו בצורה ברורה, הגיע הזמן לדרך חדשה.

כאן מגיע רגע הבחירה. זו הבחירה שהדיכאון מציב בפנינו: האם אמשיך בדרך שמובילה אותי שוב ושוב להתפרקות, או שאבחר בדרך שתאפשר לי חיים בריאים יותר, יציבים יותר ובהירים יותר. זו אינה בחירה תאורטית, אלא צומת שמופיעה בחיים עצמם. ברגע מסוים האדם מבין שהוא אינו יכול עוד להמשיך ברצף הישן. שהמסע מבשל עבורו שינוי. כאן עליו לבחור אם לקבל אותו.

פרק זה, התשיעי מתוך שלושים ושישה, מסמן את רגע ההבנה: המסע צופן בחובו שינוי, ועל האדם לעשות את הבחירה. הבחירה אינה קלה. היא לעיתים כואבת, מורכבת ומטלטלת. אך היא הבחירה שמאפשרת להפוך את הדיכאון למתנה שמביאה אותנו למקום חדש, נקי יותר ובריא יותר.

אדם שישכיל לבחור בדרך הזו, גם אם במנות קטנות, גם אם צעד אחר צעד, יגלה שהדיכאון אינו רק מפלה, אלא גם נקודת מפנה. הוא יגלה שהאנשים שיוכלו לעמוד לצידו בתוך השינוי הם האנשים הנכונים לו, ואלה שלא, אולי הגיע הזמן להתרחק מהם מעט. כי כדי להמשיך לתת לעולם, קודם עלינו לשמור על הבריאות הנפשית שלנו. בלי זה, אין לנו באמת מה להעניק.

ובעומק הדברים, זו אחת המתנות היפות שהדיכאון יכול להעניק: האפשרות לבנות חיים שבהם פחות דיכאון בעתיד, ויותר צמיחה, ויותר אמת פנימית.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מהו השינוי המשמעותי האחרון שחוויית בתוכך?

2. איזה שינוי את ממש מייחלת שיתרחש בחיך בחודשים הקרובים?
3. איזה שינוי את ממש מייחלת שיתרחש בחיך בשנים הקרובות?
4. איזה שינויים "ניסו להיכנס לחיך" ואילו את לא יכולת לאפשר להם להתממש לגמרי?
5. האם את מודעת לכך שהכוח העיקרי שיוביל אותך לשינוי חיובי הוא הבחירה שלך, ושפעמים רבות זה ממש לא קל לעשות את הבחירה הנכונה? אנא פרטי

פרק 10: בדיכאון יש אלמנטים של התקפה עצמית. יש לשים לב לכך

פרק עשר פותח את חלק ארבע, שהוא אחד החלקים המרכזיים, החשובים והקשים ביותר לעיכול. זהו שלב שבו כבר איננו יכולים להמשיך לדבר על דיכאון מבלי להביט היישר בלב התופעה, ולהכיר באמת פשוטה אך לא קלה: דיכאון הוא סוג של התקפה עצמית. אמרו זאת עוד לפניי, אך בתוך התהליך הזה המשמעות של ההבנה הזאת נעשית חיה וממשית. היא נוגעת באופן שבו אנחנו מתייחסים לעצמנו, באנרגיה שאנחנו מפנים פנימה, ובצורה שבה היא מתרגמת את עצמה לתחושות של כאב, כובד, קיפאון ולעיתים ייאוש.

כאשר מדברים על התקפה עצמית אין הכוונה לכך שהאדם "אשם" במצבו, אלא לכך שבדיכאון יש תנועה מנטלית שמופנית כלפי פנים. אנרגיה שאולי ביקשה לצאת החוצה, להתבטא, לומר משהו, לשחרר כעס, למחות, אולי אפילו להיות תקיפה — ולא מצאה את דרכה. האנרגיה הזאת, שלא קיבלה מוצא טבעי, נשארת כלואה בתוך המערכת והופכת להיות אלימה כלפי מי שנושא אותה. זהו תהליך עדין וכמעט בלתי נראה שבו כוח החיים עצמו מתהפך פנימה, עד שהוא מתחיל לשתק את האדם במקום להניע אותו.

המחשבה הזאת עלולה לעורר התנגדות. יש בה משהו קשה, אולי מאיים. מי שסובל מדיכאון נוטה ממילא לביקורת עצמית, ולכן כאשר הוא שומע שהדיכאון הוא גם סוג של התקפה עצמית, הוא עלול לומר לעצמו: "אז אני לא בסדר שאני פוגע בעצמי, למה אני עושה את זה, למה אני תמיד כזה". אבל הדיבור הזה הוא בעצמו המשך של אותה התקפה. כאן טמונה המלכודת: ברגע שאנחנו מנסים להאשים את עצמנו על כך שאנחנו פוגעים בעצמנו, אנחנו רק מעמיקים את אותה תנועה פנימית שמכאיבה. ההבנה שדיכאון הוא התקפה עצמית איננה הזמנה לביקורת אלא להפך — היא פתח להבנה ולחמלה.

כאשר אנחנו מצליחים להתבונן בתופעה מבלי לשפוט אותה, נפתח מקום חדש בתוכנו. אנחנו מתחילים לראות את ההרגל הלא מודע של הפגיעה העצמית, את הדפוס שחוזר שוב ושוב מאז ימי הילדות, אולי מאז הפעם הראשונה שבה למדנו להפנות כעס פנימה כי לא יכולנו לבטא אותו החוצה. הדיכאון הוא שפה עתיקה של הנפש, שנוצרה בתקופות שבהן לא הייתה אפשרות אחרת. בתוך השפה הזאת פועם כאב ישן, שממשיך להשמיע את קולו גם כשאנחנו כבר מזמן איננו שם.

הכרה בתנועה הזאת מחזירה לאדם את תחושת האחריות, לא במובן של אשמה אלא במובן של בעלות. הדיכאון איננו אסון שנפל עליו מבחוץ, אלא תהליך פנימי שניתן להבין אותו, לעקוב אחריו וללמוד ממנו. לאדם יש חלק ביצירתו, גם אם חלק זה מתרחש הרחק מתודעתו. הידיעה הזאת משנה את היחס כולו. היא מחזירה תחושת שליטה מסוימת, מחזירה תקווה. אם משהו נוצר מתוכי, אולי אני גם יכול ללמוד כיצד לשנות את הדרך שבה הוא נוצר.

אכן, אי אפשר לבחור בדיכאון באופן מודע. אי אפשר להחליט "להיות בדיכאון" כפי שאפשר להחליט לנסוע או להפסיק לעשן. הגוף והנפש לא משתפים פעולה עם החלטה כזו. ובכל

זאת, יש בתוכנו תהליכים לא מודעים, מנגנונים רגשיים שמכוונים אותנו לעיתים לבחור – מבלי לדעת – בנתיב של השבתה, של סגירה, של קיפאון. הבחירה הזאת איננה רצונית אלא הישרדותית. היא באה כאשר אין דרך אחרת לבטא כאב, כאשר אין רשות פנימית להרגיש, כאשר אין אהבה עצמית שמסוגלת להכיל את כל מה שקורה.

הבנה זו איננה צריכה להפוך לתיאוריה מופשטת. היא מבקשת מאיתנו התבוננות רגועה, סקרנית. כיצד קורה שבתוך חיים פעילים, שוקקים, מלאים משימות, נוצרת לפתע אותה קריסה פנימית? מהו הציר שעליו מתרחשת ההתקפה? מה גרם לאנרגיה שהייתה אמורה לנוע קדימה – להסתובב חזרה פנימה? אלה שאלות שיכולות לשנות את האופן שבו אנחנו רואים את עצמנו.

לדיכאון, על אף צורתו הכואבת, יש גם תפקידים. הוא עוצר את המרוץ, מאלץ אותנו לנוח, לשבת, להקשיב, לבכות, לשאול מחדש שאלות יסוד על החיים שלנו. הוא נותן מקום לקול שלא נשמע מזמן. אבל כשאנחנו מתחילים לראות שבתוך התפקידים הללו מסתתרת גם התקפה עצמית, אנחנו יכולים להתחיל להפריד בין שני הדברים: בין הצורך האמיתי במנוחה, בשקט, בהתבוננות – לבין התנועה ההרסנית של הפגיעה העצמית שמולבשת עליהם.

האפשרות החדשה שנפתחת כאן איננה לבטל את הדיכאון, אלא להבין אותו מחדש. להבין את המנגנון שבו הכאב הופך לאויב, שבו הכוח הפנימי מתהפך על יוצרו. ומתוך ההבנה הזאת נולדת האפשרות לשינוי. אפשר להתחיל לאט לשחרר את הדיכאון מן התפקיד הזה, להפסיק להשתמש בו כמכשיר התקפה, ולאפשר לו להיות מה שתמיד ביקש להיות – דרך פנימית לריפוי, לאינטגרציה, ולמפגש מחודש עם העצמי.

בדיכאון יש אלמנטים של התקפה עצמית, ואנחנו נדרשים רק לשים לב לכך. לא כדי לשפוט, אלא כדי להבין. כי ברגע שההבנה הזאת מחלחלת, מתרחשת תנועה עדינה של פיוס פנימי. כוח החיים מתחיל לחזור למקומו, מתחת לכל הכובד מתעוררת חמלה, ומתוך החמלה הזאת – מתחילה ריפוי אמיתי.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם את מודעת לזה שאת מדי פעם מתקיפה את עצמך ללא סיבה?
2. האם את מבינה עכשיו שדיכאון הוא קריאה פנימית להפחתת ההתקפות העצמיות?
3. באיזה תחום בחיך נהגת בעבר להתקיף את עצמך יותר מאשר היום?
4. באיזה תחום בחיך עדיין יש מאפיינים של התקפות עצמיות?
5. האם את יכולה היום לזהות כאשר התקפה עצמית מתרחשת ואז לבלום אותה או לפחות לצמצם אותה?

מתנת הדיכאון – פרק 11: ביקורת עצמית מוגזמת רק מעצימה את הדיכאון ומשבשת את תהליך הריפוי

פרק אחד-עשר הוא השני מבין שלושת פרקי חלק ארבע – החלק שנושא את הכותרת הגיעה השעה להפסיק להתקיף את עצמנו. זהו אולי אחד המסרים החשובים ביותר של הספר כולו, משום שכאשר הוא נטמע באמת – כאשר מתרחש אותו קליק פנימי שבו האדם מבין עד הסוף את משמעותו – חלק גדול ממנגנון הדיכאון מאבד את תוקפו. במובן ממשי, זה הרגע שבו נשלפת הקרקע מתחת לאחד הכוחות המרכזיים שמחזיקים את הדיכאון פעיל.

ברגע שבו אדם קולט שהדיכאון הוא תוצר של התקפה עצמית, ושהתקפה עצמית איננה גזירת גורל אלא תהליך שניתן להבין אותו ולשנות אותו, משהו עמוק משתנה. ההבנה הזו אינה מגיעה מהשכל בלבד – היא נולדת מתוך מפגש אמיץ עם הכאב. הדיכאון הוא לרוב

תוצאה של הצטברות – הצטברות של עייפות, של אנרגיה שלילית, של שחיקה, של ויתורים לא נכונים, של פשרות שנעשו מתוך פחד ולא מתוך אהבה עצמית, של החלטות קטנות כנגד עצמנו, של שקרים לבנים שהתרגלנו לספר לעצמנו כדי לשרוד. כל אלה נערמים בשקט, יום אחר יום, עד שהם יוצרים בתוכנו עודף מתח שלא ניתן עוד לשאתו. ובסופו של דבר, כשאין עוד מקום להכיל, מגיעה ההתקפה הגדולה – הדיכאון עצמו.

הדיכאון הוא כמו פקודה כללית של הגוף והנפש לעצור הכול. הוא אומר: עכשיו מספיק. עכשיו ננוח. עכשיו נוריד את העומס. הוא עוצר את המערכת לא מפני שהיא שבורה, אלא מפני שהיא זקוקה לתיקון. ברמה הזאת, הוא תהליך טבעי של ריפוי. אבל ברגע שהאדם מתחיל לבקר את עצמו על כך שהוא בדיכאון, ברגע שהוא מוסיף התקפה על ההתקפה, נוצר מעגל כפול של סבל. הוא כבר לא מתמודד רק עם הדיכאון עצמו, אלא גם עם השיפוטיות על כך שהוא מדוכא.

כאן מתרחש המעוות. במקום ששלב הדיכאון יהיה פרק של מנוחה, עצירה והצטברות כוחות, הוא הופך למערבולת של האשמות עצמיות. התחושה שאינני בסדר שאני במצב הזה, שאני חלש, שאני מאכזב, שאני לא מתפקד, שאני לא עומד בציפיות – כל אלה מייצרות את השכבה השנייה של הכאב. אם ננסה לנסח זאת באופן ציורי: מתוך מאה אחוזים של חוויות הדיכאון, רק כשלושים אחוזים הם הכאב המקורי, הבריא, זה שבא להזכיר לנפש לעצור ולנוח. השבעים הנותרים נוצרים מהתגובה שלנו לאותם שלושים אחוזים – מהביקורת, מההלקאה, מהבושה, מהאשמה ומהאכזבה.

במובן הזה, ניתן לומר שביקורת עצמית מוגזמת איננה רק תופעת לוואי של הדיכאון – היא אחת מצורותיו. היא הליבה המסתתרת בתוכו. היא הופכת את הדיכאון מתהליך טבעי של ניקוי והתארגנות מחדש למצב מתמשך של סבל. הביקורת לא רק מחלישה, היא גם חוסמת את יכולת הריפוי. במקום להקשיב לנפש, במקום להיענות להזמנה שלה לעצור ולהתבונן, האדם נבהל מעצמו, נבהל מהכאב, ומגיב באלימות רגשית כלפי עצמו.

האירוניה היא שהביקורת העצמית מוצגת לעיתים ככוח מתקן. אנחנו מאמינים שאם נלקה את עצמנו מספיק, נשתנה. אם נוכיח לעצמנו כמה אנחנו גרועים, נקום ונשתפר. אבל בפועל, זה אף פעם לא עובד. לא עם עצמנו ולא עם אחרים. כאשר אדם שרוי בדיכאון שומע מסביבתו אמירות כמו "תתאפס כבר", "תפסיק לרחם על עצמך", "אתה צריך לצאת מזה", הן אינן מעוררות אותו – הן מכווצות אותו. הן מגבירות את תחושת הבדידות והבושה. אותו דבר קורה גם בתוכנו: כאשר הקול הפנימי מדבר אלינו באותה צורה, הוא איננו מרפא – הוא סוגר.

יש להבחין כאן בין שני סוגים של דיכאון. האחד הוא אותו דיכאון טבעי, זמני, שמבקש לתת לגוף ולנפש הפסקה, ריסט, זמן לשיקום. זהו תהליך חיוני ובריא. השני הוא הדיכאון שנגרם או מוחמר על ידי עודף ביקורת עצמית. זהו דיכאון שאיננו משקם אלא מקטין, שאיננו מאפשר ריפוי אלא מחבל בו. והמעבר בין השניים יכול להיות דק מאוד – תלוי באיך אנחנו מדברים אל עצמנו בזמן הזה.

כאשר אנחנו לומדים לזהות את הביקורת העצמית המוגזמת בזמן דיכאון, ולומר לה בלב "די, הגזמת", מתחיל השינוי. עצם ההכרה בכך שהביקורת היא חלק מהבעיה ולא חלק מהפתרון, מחלישה אותה. אין צורך להיאבק בה בכוח – עצם ההתבוננות מגלה את חוסר התועלת שבה. ברגע שאנחנו מפסיקים לראות את עצמנו ככישלון, ומתחילים להבין שהנפש שלנו פשוט מבקשת לעצור, כל התמונה משתנה. אנחנו מפסיקים לראות את הדיכאון כתקלה ומתחילים לראות בו תמרור דרך.

הבנה זו מביאה איתה רכות. היא משחררת את הצורך להוכיח משהו. במקום לומר "אני לא בסדר שאני בדיכאון", אנחנו יכולים לומר "אני במנוחה. אני בתהליך של החלמה". במקום

לומר "נכשלתי", אנחנו יכולים לומר "הגוף והנפש שלי מאותתים לי". במקום לבקר את עצמנו, אנחנו מתחילים להקשיב.

וכאשר הביקורת שוכנת, תהליך הריפוי מתאפשר. הכוחות שהיו עסוקים בהתגוננות משחררים, והנפש מתחילה לשקם את עצמה בדרכה. דיכאון, כשמתייחסים אליו נכון, הוא זמן ריפוי ולא זמן אשמה. הוא לא בא להוכיח שאנחנו לא מספיק טובים – הוא בא להזכיר לנו שהגיע הזמן להיות טובים אל עצמנו.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה דעתך על ההשפעה של ביקורת עצמית מוגזמת על האדם?
2. האם את מרגישה שעשית שיפור עם עצמך מבחינת ביקורת עצמית בשנים האחרונות?
3. האם את מודעת לתפקידה של ביקורת עצמית מוגזמת בהעצמת הדיכאון?
4. האם את מרגישה שאת מסוגלת לבלום את הביקורת העצמית שלך במהלך דיכאון או כל סוג של שפל?
5. באיזה תחום בחייך כדאי לך למצוא דרך להיות פחות ביקורתית כלפי עצמך?

פרק 12: דיכאון הוא קריאה רמה לערוך מחדש את היחסים הפנימיים ולמצוא בהם יותר אהבה

פרק שתיים-עשרה סוגר את חלק ארבע, זה שהוקדש להבנה שבלתי אפשרי להחלים באמת כל עוד אנחנו ממשיכים להתקיף את עצמנו. הנושא הזה, שהופיע בפרקים הקודמים, איננו שייך רק לעולמם של אנשים שמתמודדים עם דיכאון, אלא נוגע כמעט לכל אדם. הנטייה להפנות ביקורת, שיפוט והאשמה כלפי עצמנו הפכה לאחת התופעות השקטות אך המשמעותיות ביותר בתרבות האנושית. נדמה שהיא נעשתה כה טבעית, כה מובנת מאליה, עד שאנחנו שוחים בה מבלי לשים לב. היא הפכה לנורמה תרבותית: מי שמקל על עצמו, מי שמוחל לעצמו, מי שמדבר לעצמו באהבה – נתפס לעיתים כחריג.

בתוך דיכאון התופעה הזאת מקבלת ביטוי חד וברור יותר. האנרגיה הרגשית המופנית פנימה נעשית עזה יותר, קול הביקורת מתעצם, והאדם מוצא את עצמו שקוע בדיאלוג פנימי שבו כמעט כל משפט נושא בתוכו גוון של האשמה. הדיכאון, במובן הזה, איננו רק חוויה של עצב או אובדן אנרגיה, אלא גם תיאטרון פנימי שבו מתנגשות דמויות: מאשים ונאשם, תובע ונאשם, מבקר ונשפט. הוא מציף את המצב שבו היחסים שבתוך הנפש נעשו עוינים.

במבט עמוק יותר, ניתן לומר שדיכאון הוא ביטוי של מערכת יחסים פנימית פגועה. במרחבים הרבים שבתוך הנפש – בין הילד שבנו למבוגר שבנו, בין החלק הגברי לנשי, בין המתוכנן לספונטני – יש לעיתים ריחוק, ניכור וחוסר תקשורת. אלה הם המקומות שבהם נעלמה האהבה. כאשר הקשר בין החלקים מתרופף, כשהקשב נעלם, כשהבנה והכלה מוחלפות בביקורת ובחוסר סבלנות, מתחילות להיווצר חומות פנימיות. אותן חומות הן חומר הגלם שממנו נבנה הדיכאון.

דיכאון שולח אותנו פנימה, כמעט בכפייה. אחד ממאפייניו הוא שהאדם מאבד זמנית את יכולתו להמשיך להשתתף במשחק החיצוני – בעבודה, בחברה, במרוץ של העולם. אין לו כוח, אין לו חשק, אין לו אנרגיה להחזיק את המאמץ של "להיראות בסדר". ברגעים האלה החיים כאילו ננעלים מבחוץ, והאדם נאלץ לפגוש את עולמו הפנימי, לעיתים בעל כורחו. זהו רגע שבו האנרגיה הנשית שבנפש – זו הפונה פנימה, זו שעוסקת בהקשבה ובקבלה –

נוטלת את הפיקוד. היא אומרת: "עכשיו תעצור. עכשיו תיכנס פנימה. עכשיו תתחיל לשמוע מה קורה בינך לבין עצמך".

הכניסה הזאת פנימה איננה עונש אלא קריאה רמה. דיכאון הוא הזמנה, ואולי יותר מכך – דרישה נחרצת לערוך מחדש את היחסים הפנימיים. הוא מבקש מאיתנו ליצור שלום בין הקולות שבתוכנו, לבנות מחדש את החברות בין חלקי הנפש, לשים לב היכן אנחנו עוד נלחמים בעצמנו והיכן נוכל להתחיל להקשיב. הוא מבקש שנשב עם הכאב, לא כדי להכריע אותו או לתקן אותו במהירות, אלא כדי להעניק לו מקום, לתת לו ביטוי, לתת לו יחס שאיננו ביקורתי או לחוץ, אלא נוכח, מכיל, מבין.

הדיכאון כמעט ואיננו מותיר ברירה. את הבחירה יכולנו לעשות קודם – כשהיינו עדיין מתפקדים, כשהכול נראה "כמו שצריך". אבל כשהזנחנו את הקשר הפנימי, כשהעמסנו, כשהתעייפנו, כשהתרחקנו מעצמנו, הדיכאון בא להזכיר לנו שזמננו אזל. עכשיו זו השעה להחזיר את האיזון, להתחיל תרגול של אהבה עצמית, לערער את ההרגל העמוק של עודף ביקורת. לומר לה: די, לא עוד. אינני מוכן להוסיף כאב על כאב.

כאשר האדם מתחיל להפחית את הביקורת העצמית שלו, אפילו במעט, נפתח בו מרחב חדש. זהו מקום שבו אפשר שוב לנשום, להיות יצירתי, לשוב לזרום. האנרגיה שנחסמה על ידי הביקורת מתחילה להשתחרר, ומה שנגלה מתחתיה הוא פוטנציאל של חיים – קלילות, ספונטניות, גמישות, יכולת ליהנות, להתלהב, לשוב ולהאמין. הביקורת העצמית המוגזמת היא אחת הצורות היקרות ביותר של בזבז אנרגיה נפשית; היא מכלה משאבים, וכאשר היא נחלשת, האדם מגלה לפתע כמה כוח חיים חזר אליו.

במקום ביקורת, מתחיל להיווצר דיאלוג חדש. דיאלוג שבו כל חלק בנפש זוכה ליחס הוגן. אין יותר "חלקים בעייתיים" או "חלקים נחותים". גם הצדדים הכבדים, הפחות מוצלחים, היותר מהוססים או איטיים, מקבלים מקום. דווקא הם זקוקים ליותר אהבה, יותר תשומת לב, יותר הגנה. הדיכאון מלמד אותנו שלא ניתן להמשיך לזלזל באותם חלקים. לא ניתן עוד להפקירם, בדיוק כפי שבחברה אנושית לא ניתן לייצר ריפוי אמיתי כל עוד החלשים שבה נזנחים ומושפלים.

זהו קולו של הדיכאון: קול שאומר לנו להפסיק את ההיררכיה הפנימית שבה צד אחד תוקף וצד אחר מתגונן. הוא מבקש שנרים את כל החלקים החלשים בתוכנו, שנפסיק להעניש אותם, שנמלא אותם באהבה. הוא מבקש שנשיב את הכבוד הפנימי שאבד, את התחושה שכל חלק בנפש ראוי למקום, לשמיעה, לחמלה.

כאשר מתחיל להתרחש שינוי כזה, משהו עמוק משתנה. לא מדובר רק בהקלה רגשית, אלא בשינוי של ממש במבנה הנפשי. המקומות שהיו פעם זירות מלחמה נעשים בהדרגה מרחבים של שיתוף, של שלום, של רכות. זו למעשה אחת ממתנות הדיכאון הגדולות ביותר – הוא מאלץ אותנו לגלות מחדש את השפה של אהבה פנימית, של סובלנות, של פיוס, של חברות עם עצמנו.

בסופו של דבר, מתנת הדיכאון היא מתנת האהבה. היא מלמדת אותנו שהכוח המרפא ביותר איננו הימנעות מהכאב, אלא הקשבה אוהבת אליו. היא מזמינה אותנו לשוב אל היחסים שבתוכנו, לאחות את הקרעים, להמיס את הניכור, ולבנות מחדש את הבית הפנימי שבו כל חלק זוכה למקום, להבנה ולחיבוק. רק אז הדיכאון חדל להיות אויב, והופך להיות מורה גדול בדרך חזרה אל עצמנו.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. אם הדיכאון הוא למעשה "קריאה לעזרה" שמגיעה אלייך, מהמעמקים שלך, איך את בוחרת להתייחס לזה כעת?
2. האם במהלך דיכאון או שפל יש לך אפשרות למצוא בתוכך יותר אהבה אלייך?
3. איזה שינוי יתרחש בחייך, לדעתך, כאשר תתרגלי לאהוב את עצמך יותר, דווקא כשקשה וכואב יותר?
4. איזה שינויים, ספציפיים, יתרחשו בחייך כאשר תהפכי את הדיכאון לסימן שעלייך בעצם לטפל בעצמך ביתר מסירות ותשומת לב?
5. השלימי את המשפט "הגיעה השעה שאפסיק להתקיף את עצמי ולכן אני מתחייבת..."

מתנת הדיכאון – פרק 13: זה בכלל לא פשוט לחבור לכאב, אך מדובר בהשקעה מצוינת

פרק שלוש-עשרה פותח את חלק חמש, שנושא את הכותרת הכאב יכול להיות חבר, אפילו חבר טוב. זהו אחד הרעיונות המפתיעים והמורכבים ביותר במסע הזה – לראות בכאב לא אויב שיש להיפטר ממנו, אלא מורה, שותף, לעיתים בן לוויה נאמן בדרך אל עצמנו. אין הכוונה לומר שכל כאב הוא חיובי, או שכל סבל הוא נחוץ, אלא שבמקרים מסוימים – ובעיקר במצבי דיכאון עמוקים או בכאבים רגשיים מתמשכים – יש לכאב תפקיד משמעותי שכדאי להכיר. הכאב יכול להיות שער להבנה עמוקה של מי שאנחנו, של מה מניע אותנו, של מה כובל אותנו ושל מה עוד לא נרפא בתוכנו.

כאשר אנחנו לומדים לראות את הכאב לא רק כסימפטום אלא כשליח, מתרחשת תזוזה עדינה בתודעה. הרי גם בגוף הפיזי, כאשר משהו כואב – זו הדרך של הגוף לעורר את תשומת ליבנו. כאב הוא צורת תקשורת של החומר עם התודעה. הוא מבקש לומר: כאן משהו דורש תשומת לב, כאן נדרש תיקון, כאן יש חיים שמבקשים טיפול. באותו אופן פועל גם הכאב הרגשי. הוא מצביע על אזורים בנפש שבהם משהו נסתם, הוזנח, הודחק או ננעל. הוא משדר לנו מסרים על פצעים שלא טופלו, על רגשות שלא קיבלו ביטוי, על געגועים שלא קיבלו מענה.

הבעיה היא שהאדם המודרני למד לפחד מהכאב. התרבות כולה בנויה סביב מנגנוני הימנעות: תרופות, בידור, הסחות דעת, צריכה, עבודה מתמדת – הכול כדי לא להרגיש. כאב רגשי נתפס ככישלון, כחולשה, כמשהו שיש להיפטר ממנו במהירות. אנחנו ממהרים לטשטש, להכחיש, לברוח, להסביר, להאשים, רק לא לשבת רגע עם מה שכואב. זה אולי נראה פתרון מיידי, אך בטווח הארוך הוא הופך אותנו זרים לעצמנו. כי כל כאב שלא פגשנו נשאר בתוכנו, והוא ממשיך לנהל אותנו מאחורי הקלעים – בקשרים, בבחירות, בפחדים, בהתנהגויות חוזרות.

כאשר מגיע הדיכאון, והוא מביא איתו כאב עמוק שלא ניתן עוד להסתיר, מתברר עד כמה איננו מאומנים בלהיות עם הכאב. אנחנו נבהלים ממנו. אנחנו רוצים שיעלם. אבל הדיכאון, בעומקו, מבקש את ההפך – הוא מזמין אותנו סוף סוף לחבור אל הכאב, לא לברוח ממנו. לא מתוך עמדה של קורבן, לא מתוך מסכנות, אלא מתוך הקשבה. לחבור אל הכאב פירושו לאפשר לו להתקיים. לא להתווכח איתו, לא להחיש את סילוקו, אלא לשבת לידו. להרגיש אותו, לבכות אותו, לכתוב עליו, לצייר אותו, לנשום אותו.

זה איננו תהליך קל. מדובר במהלך נפשי שמחייב אומץ, סבלנות ובשלות. החיבור לכאב דורש מאיתנו להסכים להרגיש, להסכים לדעת. הוא דורש השקעת אנרגיה לא כדי להדחיק

אלא כדי להחזיק. הוא דורש בחירה. בחירה מודעת להיכנס למרחב שבו נרגיש אי-נוחות, אולי חוסר אונים, אולי עצב גדול – ובכל זאת לבחור להיות שם, כי רק משם מתחיל הריפוי.

כאשר איננו נותנים לגיטימציה לכאב, אנחנו בעצם מתעלמים מהפצע המדמם שבתוכנו. אנחנו מתנהגים כאילו אין בעיה, כאילו הכול בסדר, אך בינתיים הכאב ממשיך לנקז מאיתנו אנרגיה, ממשיך לפעול מתחת לפני השטח. ההתעלמות אינה מרפאת – היא רק מאריכה את הסבל. הכאב שלא נרפא בזמן הופך לצלקת רגשית שמגבילה את התנועה הפנימית שלנו. הוא נשאר שם, לעיתים במשך שנים, ומחכה לרגע שבו נהיה מוכנים להקשיב לו באמת.

להקשיב לכאב איננה משימה רומנטית. זה כואב. לעיתים זה כואב מאוד. אבל, וזה הסוד, אין דרך אחרת. כל דרך שמנסה לעקוף את הכאב היא למעשה דרך שמעמיקה אותו. הוא ימצא דרכים אחרות להופיע – דרך הגוף, דרך חרדה, דרך חוסר שקט, דרך דיכאון. הכאב מבקש להישמע, והוא ימשיך לדפוק על הדלת עד שנפתח לו. לכן, למרות שקשה לחבור אליו, זו ההשקעה הכי משתלמת שיש.

עם הזמן, כאשר אנחנו מסכימים להיות בקרבת הכאב, משהו משתנה. אנחנו מפסיקים לפחד ממנו. הוא מאבד את כוחו המאיים. הוא הופך למשהו שניתן לשאת. ואז מתחילה ההקשבה האמיתית: מה הכאב הזה רוצה לומר לי? מה הוא מלמד אותי על עצמי? על הדרך שבה אני אוהב, פועל, בוחר? אילו אמונות ישנות הוא חושף? אילו צרכים מבקשים סוף סוף הכרה?

בתוך הדיאלוג הזה, לאט לאט, נולדת אינטימיות חדשה עם עצמנו. במקום מלחמה פנימית, יש שיתוף פעולה. במקום הדחקה – הקשבה. במקום בריחה – נוכחות. האדם לומד לנוע עם הכאב, לדבר איתו, להבין את שפתו. זהו מהלך עדין של פיוס עם חלקים מודרים בתוכו, פיוס שמוביל לריפוי אמיתי.

בסופו של דבר, לחבור לכאב איננו עונש אלא מתנה. זו הדרך שבה הנפש מאפשרת לעצמה להתחדש. זהו מסע אל עומק החיים, שבו אנחנו חדלים לברוח ומתחילים להיפגש. שם, מתחת לשכבות ההדחקה והפחד, מתגלה מי שאנחנו באמת – פגיעים, אנושיים, חיים. הכאב הופך ממקור סבל למקור ידע, ממקור פחד למקור חמלה. והוא זה שמוביל אותנו הלאה במסע של מתנת הדיכאון – המסע שבו מה שכאב הופך למורה, ומה שפעם איים – הופך לאור פנימי שמאיר את הדרך חזרה אל עצמנו.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איזה חמש אסוציאציות ראשונות יש לך למילה "כאב"?
2. איך את מגיבה, בדרך כלל, כשאת חווה כאב רגשי?
3. יש לך הערכה לגבי הכאבים הרגשיים, בחיך, שאת מתקשה במיוחד להתמודד איתם?
4. מה לדעתך יקרה כאשר תשתפרי ביכולתך לשהות בתוך כאב רגשי?
5. מה ההבדל, לדעתך, בין להפוך ל"קורבן" של הכאב לבין "לחוות אותו כמות שהוא, בלי להגיב"?

מתנת הדיכאון – פרק 14: התיידדות אמיתית עם הכאב מובילה להתיידדות עצמית אמיתית

פרק ארבע-עשרה הוא השני בחלק החמישי, העוסק בתובנה שהכאב יכול להיות חבר, לעיתים אף חבר טוב. חשוב להניח את הדברים על השולחן בפרופורציה הנכונה – אין כאן קריאה לרומנטיזציה של הכאב, ואין כוונה לטעון שכל כאב הוא מועיל או שכל מצב כואב הוא הזמנה להתיידדות. יש כאבים שהם פשוט קשים מדי. יש רגעים שבהם אין יכולת או

משאבים להיות עם מה שכואב, אלא רק לשרוד. לעיתים ההתייחדות עם הכאב מתאפשרת רק בדיעבד, לאחר שהגל החזק חלף.

ובכל זאת, עצם ההבנה שיש אפשרות כזו – האפשרות לפגוש את הכאב באור חדש, לא כאויב אלא כשליח – משנה את כל הדרך שבה אנחנו ניגשים לחוויה של דיכאון. כי יש רגעים שבהם הכאב מציף בעוצמה שאיננו יכולים להכיל. במצבים כאלה, לא נדרש מאיתנו גבורה, אלא חמלה. אם יש כרגע כעס כלפי הכאב, או ייאוש, או חוסר תקווה, זה חלק מהתהליך. גם זה ביטוי של קשר עם הכאב. אין טעם לשפוט את עצמנו על כך שאיננו מסוגלים להיות איתו באהבה. גם התנגדות היא שלב בדרך אל קבלה.

כאשר האדם מתחיל, אפילו מעט, למצוא דרך להתייחד עם הכאב – פחות לראות בו אויב, ויותר לראות בו חלק מעצמו – מתחיל שינוי עמוק. דיכאון, במובנו העמוק, הוא עדות לכך שבנפש חסרה אהבה. חסרה חברות פנימית. ישנם מחסומים בין חלקים שונים של האישיות, חומות שנבנו מפחדים, מטרומות, מהימנעות. ההתייחדות עם הכאב היא השער להמסת החומות האלה. היא הדרך לפתוח שוב דלתות פנימיות שננעלו מזמן.

כאשר אינני יודע לפגוש את הכאב שלי, אינני יודע לפגוש גם חלקים אחרים בי שנוגעים בו. החלקים הללו נדחקים, מושתקים, מסומנים בשלט "אין כניסה". מתוך הרצון להימנע מהכאבים שהם נושאים, אני סוגר חלקים שלמים של עצמי. התוצאה היא שאני חי רק עם חלק ממני. אני מתנהל בעולם במצב מצומצם, מתפקד – אך לא חי באמת. חלקים חיוניים בי ישנים, מורדמים, נזנחים. ואז אני תוהה מדוע תחומים בחיי תקועים, מדוע היצירתיות חנוקה, מדוע מערכות יחסים אינן מתמלאות חיים. הסיבה פשוטה: אי אפשר לצמוח באמת כשחלקים מהשורשים נשארים כבולים באדמה של כאב שלא טופל.

אבל כשהכאב כבר כאן, כשהדיכאון הציף הכול והבריחה אינה אפשרית, דווקא אז נפתחת הזדמנות נדירה. כל המנגנונים הישנים של הדחקה, בריחה או הסחה חדלים לעבוד. המסכים נקרעים, והכאב נמצא כאן, גלוי ובלתי נמנע. זהו רגע של אמת. עכשיו אין ברירה אלא לבחור באחת משתי דרכים: להמשיך לחפש הקלה חיצונית, מדחום או מהירה – וזה לגיטימי – או לבחור בדרך השנייה, העמוקה והאמיצה יותר: לפגוש את הכאב, להכיר בו, להפסיק לברוח ממנו.

זו אינה ידידות פשוטה. זו ידידות שאינה מבקשת עוד סבל, אלא מבקשת הבנה. היא איננה מזוכיסטית, אלא אנושית. היא מתחילה מהמקום שבו האדם אומר לעצמו: "הכאב הזה הוא חלק ממני. אינני צריך לשפוט אותו, אינני צריך לשנוא אותו. אני רוצה להבין למה הוא כאן, מה הוא בא לומר לי." זו התחלה של שפה חדשה עם עצמנו – שפה של אחריות, של הקשבה, של בגרות רגשית.

הכאב, במובן הזה, הוא לא אויב חיצוני אלא ביטוי של חלק פנימי המבקש יחס. אני הוא היוצר שלו, גם אם לא במודע. אינני אשם בו, אבל הוא נולד ממני, מתוך הסיפור שלי, מתוך המסע שלי. וכשאני מבין זאת, אני מפסיק להילחם בעצמי. אני מתחיל לאחד. אני מתחיל לצרף את הכאב אל העצמי, לתת לו מקום בבית הפנימי שלי.

זו אינה הסכמה עם הסבל, אלא הכרה במציאות. זו אינה אהבה לכאב עצמו, אלא אהבה לעצמי הכואב. ברגע שאני מפסיק לשנוא את הכאב, גם אם עדיין קשה לי, מתחיל להתרחש פיוס פנימי. זה לא קורה ביום אחד. לעיתים זו עבודה של שנים. אבל בכל פעם שאני מצליח לא לשנוא את מה שכואב בי, אני מתיידד עם עצמי עוד קצת.

בשלב הזה מתבהרת גם אחת המתנות הגדולות של הדיכאון: הוא מאלץ אותנו להפסיק לברוח מחלקים של עצמנו. הדיכאון הוא, בין היתר, מצב שבו הנפש אומרת: "די, לא עוד בריחה. הגיע הזמן להכיר את כל מה שאני." הכאב הוא השער לכך. כאשר אני פוגש את

הכאב שלי לא דרך שנאה אלא דרך הקשבה, אני מתחיל לפגוש גם את האדם שבתוכי. זו התיידדות אמיתית – לא עם אידיאל של עצמי, אלא עם מי שאני באמת.

ומשם, מתוך הידידות הזו, יכולה להיוולד גם אהבה. אהבה פשוטה, שאינה תלויה בהישגים, שאינה תלויה בנסיבות. אהבה לעצמי כפי שאני, עם המקומות הפצועים, עם ההיסטוריה, עם הצללים. זו האהבה שהדיכאון מזמין אותנו לגלות.

בסופו של דבר, ההתיידדות עם הכאב היא שער לאותה אהבה עצמית. היא איננה מטרה בפני עצמה, אלא מסע שבו אנחנו לומדים מחדש להיות חברים של עצמנו. אנחנו מפסיקים לפחד מהאזורים החשוכים שבנו, ומתחילים להכיר בהם כחלק מהשלם. ככל שההיכרות הזאת מעמיקה, כך מתרחבת גם היכולת לאהוב – לאהוב את עצמנו, לאהוב אחרים, לאהוב את החיים עצמם.

ייתכן שעכשיו אנחנו עדיין רחוקים מהמקום הזה. אולי עדיין מוקדם לדבר על אהבה מתוך כאב. אבל עצם ההסכמה לשקול את האפשרות הזאת – עצם הנכונות לשהות רגע עם הרעיון – היא כבר צעד ראשון בדרך. זהו זרע שנזרע. הוא ינבט בזמנו. כי גם אם הכאב כעת חזק מדי, גם אם אין כוח או רצון, עצם הידיעה שישנה דרך אחרת, דרך של התיידדות ולא של מלחמה, משנה משהו מבפנים. וכשהלב יבשיל, היא תהפוך למתנה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איך את מתחברת לביטוי "להתיידד עם הכאב?"
2. האם יש כאבים בחייך שהצלחת להגיע איתם ל"קשר טוב?"
3. האם את רואה כיצד כאבים מסוימים בתוכך משקפים צדדים אותנטיים וחשובים בך?
4. מה זה, בשבילך, "לחבק את הכאב?"
5. האם תהיי מסוגלת, לדעתך, מתישהו, לחוות את הכאב, להיות עם הדמעות ובו זמנית לחוש שאת מגבירה אהבה אל עצמך?

מתנת הדיכאון – פרק 15: עם הזמן הכאב הופך למקור ידע, הדרכה ואומץ לשינויים

פרק חמש-עשרה חותם את חלק חמש, שבו עסקנו בהבנה שהכאב יכול להיות חבר – לעיתים חבר קשוח, אך נאמן ואמיתי. לא קל לראות כך את הכאב, אך מי שמסכים להישאר איתו זמן מה מגלה שבין כאב לאמת מתקיימת לעיתים קרבה עמוקה. לא משום שהאמת עצמה היא כואבת, אלא מפני שהבריחה ממנה, ההדחקה שלה והקושי לפגוש אותה ביושר – הם שיוצרים את הכאב.

האמת עצמה איננה גורמת סבל. היא פשוט מצביעה. אך כאשר אדם גדל בסביבה שבה אי אפשר היה לבטא את האמת, לבטא כאב, או לקבל לגיטימציה לרגשותיו, הוא לומד להתנתק ממנה. הוא מתחיל לפקפק בעצמו. לאט לאט נבנית בתוכו מערכת יחסים של ניכור עצמי – שקר עצמי עדין שמאפשר לו להמשיך לתפקד, אך מרחיק אותו ממי שהוא באמת. כך נולדת תבנית ארוכת שנים של דיכוי רגשי, שבה הכאב האמיתי של הנפש נדחק לשוליים, ומחכה להזדמנות להתגלות.

מתנת הדיכאון מזמינה אותנו לפגוש את הכאב הזה מחדש – לא כדי להיאחז בו, אלא כדי להקשיב למה שהוא רוצה ללמד. כל כאב גדול שנדמה כבלתי נסבל הוא בעצם מסר, ניסיון של הנפש לומר לנו משהו שטרם העזנו לשמוע. אם הדיכאון הביא עמו כאב כזה, סימן שבתוכנו הצטברו שכבות של רגשות, מחשבות ותחושות שלא מצאו ביטוי. עכשיו, כשהן עולות, זו הזדמנות נדירה להקשיב להן וללמוד מהן.

הנטייה הטבעית של האדם היא להרחיק כאב – לחפש פתרון, הקלה, הסחה, שיכוך. זו תגובה מובנת לחלוטין, אינסטינקט הישרדותי. אך מי שמבקש ריפוי אמיתי, מי שמבקש להבין את שורש הסבל ולא רק להקלות אותו, מגלה שהדרך לשינוי עוברת דרך הקשבה. הכאב, אם ניגשים אליו לא מתוך קורבן אלא מתוך סקרנות, הופך למורה.

ברגע שאנחנו לומדים לשהות בכאב, הוא מתחיל לחשוף את סודותיו. מתברר שבתוכו טמון ידע עצום – ידע רגשי, אינטואיטיבי, רוחני. הכאב הוא שפה של עומק. מאחורי תחושת הצריבה, הצמצום או הכובד מסתתרת אינפורמציה על מה שחסום בתוכנו, על מה שלא נאמר, על מקומות שבהם איבדנו אמון בעצמנו. ככל שאנחנו מאפשרים לכאב לדבר – דרך בכי, כתיבה, ציור, שירה, נשימה – כך הוא הופך לאנרגיה בתנועה, לא מקור הדרכה.

הכאב הוא גם שער לאינטואיציה. כאשר איננו מקשיבים לו, אנחנו מתרחקים מהקול הפנימי שלנו, מההדרכה המדויקת שמגיעה מבפנים. הקול הזה, שלעתים נקרא לו מצפן פנימי או הדרכה אלוהית, מדבר דרך רגשות, דחפים, תחושות. כשהאדם מתרגל להדחיק את כאבו, הוא לא רק משתיק את הסבל – הוא משתיק גם את החוכמה שבתוכו. הוא מפסיק לשמוע את האותות שאומרים לו: "כאן לא טוב לך", "כאן הזמן להשתנות", "כאן מחכה הזדמנות".

כך קורה שהתרחקות מהכאב היא גם התרחקות מהאומץ. האומץ נולד מתוך הקשבה פנימית. הוא נובע מהיכולת לזהות את האמת הפנימית ולפעול על פיה, גם אם היא מפחידה. כאשר אינני מקשיב לכאב, אני מפספס את הקריאות של האומץ. אני נשאר תקוע בהרגלים ישנים, בבחירות שמרגישות בטוחות אך אינן מתאימות עוד לנשמת.

המסע של מתנת הדיכאון מלמד אותנו כיצד להפוך את המעגל הזה. כאשר אנחנו מתחילים להקשיב לכאב שלנו – לא כאשמה, לא כטרוניה, אלא כדיאלוג – מתברר שהוא יודע הרבה עלינו. הוא מכיר את הפצעים, אבל גם את הכוחות. הוא זוכר את המקומות שבהם בחרנו לוותר על עצמנו, והוא מבקש להזכיר לנו שיש דרך אחרת. ככל שאנחנו מקשיבים, כך עולה מתוכנו הדרכה – תובנות, סימנים, רעיונות, החלטות קטנות שנובעות מתוך אמת חדשה.

עם הזמן, הכאב חדל להיות רק מכביד. הוא נעשה מורה. הוא הופך למעיין ידע חי. מה שפעם נראה כצל הופך לכלי הדרכה מדויק. זה קורה לאט, לפעמים בשקט, לפעמים בהבזקים. יום אחד אדם קם ומרגיש שהכאב שהיה מקור פחד, הפך למקור השראה. הוא מבין אותו, רואה את המסר שבו, ומרגיש תודה – לא על הסבל, אלא על הלמידה.

ברגע הזה, הדיכאון עצמו מתגלה בממד אחר. הוא איננו רק תקופה קשה, אלא שלב חשוב במסע התפתחות. הוא היה השער שבו הנפש פתחה את הדרך חזרה לקול הפנימי, ליכולת להקשיב לעצמה, לזהות אמת, ולפעול מתוך אהבה ולא מתוך פחד.

ואז, אחרי תקופה, לעיתים ארוכה, מתרחשת תובנה שקטה: "איזה מזל שלא ברחתי. איזה מזל שנשארתי והקשבתי." לא מפני שהכאב היה נעים, אלא מפני שהוא היה אמיתי. והוא הוביל אותך הביתה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה קורה לך כשאת מפסיקה לפחד מכאבים מסוימים?
2. האם זכור לך מסע עם כאב מסוים שהוביל אותך לצמיחה והתפתחות? פרטי
3. מה את יכולה לספר היום, על עצמך, לאור הניסיון המצטבר שלך עם הכאבים שלך?
4. מה בכוונתך לעשות בפעם הבאה שתפגשי בתוכך כאב רגשי משמעותי?
5. איזה עצה היית רוצה לתת למי שפוגש בתוכו כאבים רגשיים ומרגיש לחלוטין חסר אונים מולם?

מתנת הדיכאון – פרק 16: דיכאון הוא "כישלון מעולה" אם לא מפריעים לו להיות כזה

פרק שש-עשרה פותח את חלק שש, הנושא את הכותרת *הזכות לעצור, להיכשל, להפסיק ולהתפטר*. ארבע מילים שמטלטלות כמעט כל אדם שחי בעולם המודרני. בעולם שבו הערך העצמי נמדד דרך תפוקה, ביצועים ותפקוד מתמיד, עצם הרעיון של עצירה או כישלון נתפס כאיום קיומי. רבים מאיתנו למדו מילדות שהמטרה היא תמיד להמשיך, להוכיח, להחזיק מעמד, "להיות בסדר". המערכת החברתית בנויה על הערצה לאלו שממשיכים – לאלו שמייצרים, שעומדים בלחץ, שמתפקדים ללא הפסקה. בתוך העולם הזה, הרשות להפסיק הפכה למותרות כמעט בלתי נתפסות.

הדיכאון, במובנים רבים, בא להזכיר לנו שהרשות הזו איננה מותרות – היא זכות יסוד. הוא עוצר אותנו בכוח, כי כנראה שכבר מזמן שכחנו לעצור בעצמנו. הוא מאלץ אותנו להיכשל, לא כי אנחנו לא טובים מספיק, אלא מפני שצריך היה להפסיק את התנועה הישנה. הוא גורם לנו להפסיק, לפעמים בפתאומיות, כדי שנוכל לשמוע את מה שבלעדיו לא היינו שומעים לעולם. הוא מבקש מאיתנו להתפטר – לא בהכרח מעבודה, אלא מתפקידים פנימיים, מהצגות, ממסכות, מהעמדות שניסינו לשמר כדי לשרוד.

בחלק גדול מהכאב שבדיכאון טמון מאבק עם עצם הרעיון הזה – עם ההכרה שאני כרגע לא יכול. אני לא מתפקד כפי שהייתי, לא עומד בציפיות, לא מצליח להחזיק את הקצב. ואז מופיעה שוב אותה ביקורת עצמית עיקשת שמזינה את הסבל: "אני נכשלתי", "אני לא שווה", "אני מאכזב את כולם". אם נוכל לרכך את הקול הזה, רק מעט, נגלה שהדיכאון עצמו פחות מאיים. הוא נעשה נשלט יותר, אנושי יותר, ולעיתים אף מועיל.

כאן נכנס הרעיון הפרדוקסלי של הפרק: *דיכאון הוא כישלון מעולה, אם לא מפריעים לו להיות כזה*. כישלון מעולה – שני מושגים שסותרים את עצמם לכאורה. הרי כישלון הוא מה שכולנו רוצים להימנע ממנו. אך במציאות העמוקה של החיים, כישלונות הם לא רק נפילות; הם נקודות מפנה. הם המקומות שבהם משהו ישן נשבר, כדי שמשהו חדש יוכל להיוולד.

אין אדם שהצליח באמת שלא נכשל שוב ושוב בדרך. אבל החברה לא מחנכת אותנו לזה. היא מציגה הצלחה כסיפור נקי, מהיר, מבריק. לא מספרים לנו על הכישלונות, על הלילות החשוכים, על תחושת האובדן. לכן רבים מאיתנו רואים בכישלון סוף, בעוד שהוא כמעט תמיד התחלה.

כאשר אדם נכנס לדיכאון, הוא חווה את אחד הכישלונות המוחלטים ביותר: הוא מאבד את יכולת התפקוד. הוא לא יכול. הכוחות שהניעו אותו עד כה פשוט נכנעו. הוא מרגיש שהוא נכשל בכל מה שהיה פעם מובן מאליו. אבל אם מביטים בזה מנקודת מבט רחבה יותר – זהו כישלון שמגיע בזמן. כישלון מדויק. כישלון שמעיד שהמערכת עשתה כל מה שיכלה, ועכשיו עליה לשנות כיוון.

דיכאון, במובן זה, הוא עצירה חכמה של הנפש. הוא סוג של "הפסקת חשמל" מבורכת שמונעת קריסה גדולה יותר. הוא הדרך של הנפש לומר: "הנתיב הזה יותר לא עובד. יש משהו עמוק בתוכי שדורש שינוי, ואני לא יכולה להמשיך ככה." זה אולי נראה כישלון, אבל למעשה זהו איתות מציל חיים.

הבעיה מתחילה כשאנחנו מנסים "לתקן" מהר את הכישלון. כשאנחנו ממהרים לחזור למסלול הקודם, לשקם את התדמית, להוכיח שוב שאנחנו "בסדר". אבל יש כישלונות שאינם נועדו לתיקון – הם נועדו לשינוי. הם באו לספר לנו שמשהו הסתיים. משהו כבר לא מתאים, והניסיון להחיות אותו רק מעמיק את הכאב.

אם נרשה לכישלון הזה – לדיכאון הזה – להיות, הוא יוכל להפוך לכלי לימוד עמוק. הוא יוכל ללמד אותנו היכן היינו עיוורים, היכן התעלמנו מעצמנו, היכן היינו עייפים מכדי להודות בכך. הוא יוכל להחזיר לנו את הקשר עם הצרכים הבסיסיים שלנו, עם החולשות שלנו, עם האנושיות שלנו.

הנפש איננה מודדת את עצמה בציונים או בהישגים. היא מתפתחת דרך תנועה, דרך למידה, דרך שינוי. כישלון, מנקודת מבטה, הוא לא הפסד אלא שלב. שלב שבו משהו ישן מתפרק כדי לפנות מקום למשהו חדש. כמו עלה שנושר כדי לאפשר ללבלוב הבא, כך גם הנפש משילה את הדרכים שכבר אינן משרתות אותה.

אפשר, אם כך, להתחיל לשנות את המשמעות של המילה "כישלון". לא עוד חרפה, לא עוד קלון, אלא צומת. סימן דרך. רגע של אמת. אם לא נפריע לו, אם לא נבהל ממנו, אם לא נמהר לתקן – הוא יהפוך למורה מצוין.

וזוהי המתנה הגדולה של הדיכאון: הוא מאפשר לנו לגלות את זכותנו לעצור, להיכשל, להפסיק ולהתפטר – מבלי להתבייש בכך. הוא מאפשר לנו לפגוש את עצמנו מחדש לא כמי שצריכים להוכיח משהו, אלא כמי שרשאים להיות אנושיים.

ברגע שאדם נותן לעצמו את הרשות הזו, מתרחשת תנועה עדינה של ריפוי. הוא מגלה שבתוך ה"כישלון" נולדת רכות. הבושה נמסה, והכאב מקבל משמעות. מתחת לשכבת החולשה מתגלה כוח חדש – כוחו של מי שאיננו צריך עוד לשחק משחקי הצלחה. כוחו של מי שמוכן להיות אמיתי.

ואז, לאחר זמן, מגיעה התובנה הפשוטה: לא כל כישלון הוא אסון. יש כישלונות שהם קריאות התעוררות. יש דיכאונות שהם עצירות של חסד. ויש רגעים שבהם הכישלון עצמו הוא שער לצמיחה גדולה. דיכאון הוא בדיוק כזה – כישלון מעולה, אם רק לא מפריעים לו להיות כזה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איך מרגיש לך הביטוי "כישלון מעולה"?
2. האם את מסוגלת כיום לקבל "כישלונות" ברוח טובה, לפחות מדי פעם?
3. מדוע לדעתך דיכאון עשוי להיות "כישלון טוב"?
4. ובעצם, מה זה בכלל, "כישלון טוב"? מה מסתתר בתוך הביטוי הזה, מבחינתך?
5. איך בכוונתך לעשות כך שלא תפריעי לדיכאון הבא שלך להיות "כישלון טוב"?

מתנת הדיכאון – פרק 17: מי שלא יכול ליפול, להפסיק ולעצור יוצר בתוכו חוסר איזון שבסופו של דבר גובה מחיר

פרק שבע-עשרה ממשיך את חלק שש, העוסק בזכות האנושית לעצור, להיכשל, להפסיק ולהתפתח. בפרק הקודם דיברנו על האפשרות לראות בדיכאון "כישלון מעולה" – לא כתקלה שיש לתקן, אלא כתהליך שמבקש להתקיים ולהוליד שינוי. בפרק הזה אנחנו מעמיקים צעד נוסף אל אותו מקום שבו עצירה ונפילה אינן סימני חולשה, אלא עדות לכך שהנפש מבקשת איזון.

מי שלא יכול ליפול, מי שאיננו מסוגל להרשות לעצמו עצירה, צבירה של שקט, רגע של אין-עשייה, יוצר בתוכו חוסר איזון עמוק. הנפש, כמו כל מערכת חיה, זקוקה למחזוריות: תנועה ואז מנוחה, פעולה ואז עיבוד, שאיפה ואז נשיפה. אבל האדם המודרני, זה שלמד שעליו להמשיך כל הזמן קדימה ולמעלה, שכח את השפה הזאת. הוא חי במרוץ שאין בו תחנות ביניים. כל עצירה נתפסת בעיניו כסכנה, כל ירידה נתפסת ככישלון, כל עייפות – כאויב.

אנחנו מוקפים בתרבות שמקדשת את החזקים, את היעילים, את מי שתמיד "בסדר". כמה פעמים אנחנו עונים "בסדר" כששואלים אותנו מה שלומנו, רק כדי לשמור על התדמית הזו – החסונה, המתפקדת, הלא־נשברת. בתוך ה"בסדר" הזה מסתתר לעיתים המסר הסמוי: אסור ליפול. אסור להישבר. אסור להודות שקשה.

אבל הנפש יודעת את האמת. היא יודעת שהיא זקוקה גם לנפילה כדי להתחדש. מי שלא מאפשר לעצמו ליפול מבחירה – ייפול לבסוף שלא מבחירה. הנפש, אם לא תזכה לרשות לעצור, תמצא את הדרך לעצור בכוח. זה עשוי להופיע כדיכאון, כחרדה, כחולי גופני, או פשוט כתחושת ריק עמוקה. הכאב הזה איננו עונש; הוא ניסיון מאוחר של המערכת לאזן את עצמה.

הדיכאון הוא לעיתים הדרך שבה הנפש אומרת: "עכשיו אתה תיעצר, בין אם אתה רוצה ובין אם לא. עכשיו תשהה, עכשיו תרגיש." מי שמסוגל להבין זאת, ולו במעט, יכול להפוך את החוויה הכואבת הזאת להזדמנות. כי מי שנופל בשלום, שנכנע לנפילה לא ככניעה אלא כהקשבה, מגלה שהיא יכולה להיות רכה, מלמדת, אפילו מחיה.

אנשים רבים חיים שנים במתח מתמיד, מתוך הרגל להיות בשליטה, להיות אלה שמחזיקים הכול. הם מתאמצים לא להרגיש, לא להאט, לא להיראות פגיעים. אבל כשאין מקום לפגיעות, גם השמחה נחסמת. כשאין רשות לעצור, גם החיים מאבדים את עומקם. התוצאה היא אדם שממשיך לתפקד אך חי כמת.

התרבות שסביבנו תורמת לכך. היא שיר הלל תמידי לתפוקה, לקצב, למי שמספיק יותר. היא מגדלת אותנו לחשוב שהחיים הם מירוץ קבוע – לכסף, למעמד, להצלחה, לציון גבוה, לעוד "וי" ברשימה. אפילו זמן המנוחה הפך למוצר צריכה – עוד משימה שצריך לבצע. בתוך המירוץ הזה אנחנו מאבדים את היכולת להקשיב לגוף, לרגש, לנפש. אנחנו נעשים מהירים מדי מכדי להרגיש.

הדיכאון בא להזכיר לנו את המחיר. הוא עוצר אותנו בכוח ומאלץ אותנו להביט סביב: איפה איבדתי את הדרך? איפה הפסקתי לשמוע את עצמי? איפה שכחתי את הרשות הפשוטה להיות אדם עייף, עצוב, רך?

היכולת ליפול איננה חולשה – היא מיומנות של נפש בריאה. היא עדות לגמישות. היא אומרת: אני יכול להרפות, אני יכול לסמוך על החיים, אני יכול להיות רגע בחושך מבלי להיבהל. מי שלא יכול ליפול נשאר במתח תמידי, כמו קשת מתוחה מדי. בסוף החוט נקרע.

דיכאון הוא לפעמים הדרך של הקשת הזו להתרופף. דרך לא נעימה, אך הכרחית. הוא מאפשר לנפש לנשום שוב. בתוך החושך יש זמן לעכל, לשקם, להקשיב, להבין מה באמת חשוב. אם אנחנו לא מפריעים לתהליך הזה, אם אנחנו לא ממהרים להאיץ אותו, מתברר שהוא איננו עונש אלא תיקון.

אפשר לראות בכך הזמנה. הזמנה לחיים מאוזנים יותר, שבהם יש מקום גם לעצירה, גם לכישלון, גם לחולשה, גם להפסקה. הזמנה לחיים שבהם אני לא נמדד רק לפי מה שאני עושה, אלא לפי היכולת שלי להיות עם מה שאני מרגיש.

הזכות ליפול היא זכות לריפוי. הזכות להפסיק היא זכות לחידוש. הזכות להיכשל היא זכות להתפתח. כולן ביטויים של אותה חוכמת חיים עמוקה שהדיכאון מבקש להזכיר לנו – חוכמה שאומרת שהחיים אינם תחרות, אלא תנועה של עליות וירידות, של עשייה ומנוחה, של אור וחושך.

וכאשר אדם לומד זאת, כשהוא מפנים את ההבנה שלנפש שלו מותר לנוח, מותר להאט, מותר אפילו לקרוס לעיתים – הוא נעשה אדם שלם יותר, רך יותר, קשוב יותר. הוא מתחיל לשוב אל איזונו. הוא לא מנסה עוד להיות תמיד "בסדר", אלא פשוט להיות.

ואז, לאט לאט, הדיכאון חדל להיראות כתקלה. הוא נעשה שיעור. שיעור גדול על אנושיות, על גבולות, על חמלה. שיעור שמלמד אותנו איך ליפול בלי להתרסק, איך לעצור בלי להתבייש, ואיך להפוך את הנפילה לחלק טבעי מתנועת החיים.

מי שמצליח בכך מצטרף, אולי בלי לדעת, לקבוצה קטנה ויקרה של אנשים בריאים יותר – אנשים שלמדו שלפעמים הנפילה היא לא הסוף, אלא התחלה חדשה לגמרי.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם את מסוגלת כיום "ליפול" מבלי להתרסק לחלוטין?
2. האם את זוכרת מצבים בהם נפלת והתקשית מאד לקום ולשוב למסלול מיטיב?
3. האם את זוכרת מצבים שבהם "תודות" לנפילה כלשהי לבסוף צמח משהו טוב מזה?
4. אם תעצרי את קצב חייך למשך כמה ימים, כמעט לחלוטין, מה יקרה, לדעתך?
5. כיצד את מתכננת לרכך ולרפד את ה"נפילה" הבאה שלך כך שהיא תהיה פחות כואבת או מפחידה?

מתנת הדיכאון – פרק 18: לפעמים הגוף והנפש בוחרים בשבילנו את מה שאנחנו מתקשים לבחור

פרק שמונה-עשרה חוגג את אמצע הדרך – נקודת האיזון שבין ההתחלה לסיום, שממנה ניתן להביט לאחור ולראות את הצעדים שכבר נעשו, ולפנים – אל הדרך שעוד לפנינו. זהו רגע של התבוננות, רגע שבו מתבהרת ההבנה שהמסע הזה איננו תהליך קצר. הוא דורש זמן, הוא דורש סיבובים, הוא דורש הבשלה. לא כל תובנה נקלטת ברגע, לא כל רגש מובן מיד. לעיתים צריך לעבור שוב ושוב באותו שביל עד שהוא נפתח באמת.

מי שצועד בדרך מתנת הדיכאון מגלה עד מהרה שזו אינה דרך של למידה אינטלקטואלית בלבד, אלא תהליך חווייתי עמוק. כל פרק, כל מחשבה, כל רגע של פתיחות פנימית – הם שלבים במסע שבו הנפש לומדת להקשיב לעצמה מחדש. גם אם הדרך נראית ארוכה, כל צעד בה הוא הישג. כל הסכמה להרגיש, לראות, להבין – היא מתנה לנפש שמחכה להיפתח.

פרק זה עוסק באחת המתנות המורכבות ביותר של הדיכאון: ההבנה שלפעמים הגוף והנפש בוחרים בשבילנו את מה שאנחנו לא מצליחים לבחור בעצמנו. באופן מודע, אף אחד לא היה מבקש לעצמו כאב, עצירה, מחלה, דיכאון. באופן מודע כולנו רוצים בריאות, יציבות, המשכיות. אך מתחת לפני השטח, במעמקי ההווה, פועלים כוחות אחרים – כוחות שמכירים אותנו טוב יותר משהכרה המודעת שלנו מסוגלת להבין.

כאשר אנחנו מתעלמים מסימני השחיקה, מדלגים על איתותי העייפות, מתעקשים להמשיך במסלול שאיננו מתאים לנו, הגוף והנפש אוספים את כל האינפורמציה הזו. הם יודעים. הם צוברים את המתחים, את האי-הלימה בין מה שאנחנו עושים לבין מה שנכון לנו באמת. יום אחד, כשזה נעשה כבר יותר מדי, הם בוחרים במקומנו. הם עוצרים אותנו.

הבחירה הזו יכולה להתגלם כדיכאון, כמחלה, כקריסה זמנית, ככאב גופני מתמשך, או פשוט כחוסר יכולת להמשיך כפי שהיינו. ברגע הראשון זה מרגיש כמו עונש – כאילו הגוף בגד בי, כאילו הנפש תוקפת אותי. אך לא מדובר במתקפה. זו התערבות. זו הדרך שבה המערכת הפנימית שלנו אומרת: "עד כאן. אתה לא מקשיב, אז אני נאלצת להחליט במקומך".

אין בכך רשעות, אלא חוכמה עתיקה. הגוף והנפש אינם אויבים שלנו – הם שותפים נאמנים שמנסים, בדרכם, להציל אותנו מעצמנו. הם רואים שאנחנו מאבדים את הדרך, שהם לא יכולים להמשיך להחזיק את העומס, אז הם משביטים אותנו. כן, זה כואב, זה לא נעים, זה מבלבל – אך זו הדרך שלהם לקרוא לנו לחזור הביתה.

קל לומר, קשה לקבל. במיוחד כשאנחנו בתוך הסערה, קשה להאמין שמה שקורה לנו נושא בתוכו משמעות או שיעור. קשה לראות את הכאב כבחירה כלשהי – ובכל זאת, במובן עמוק, זו כן בחירה. בחירה לא מודעת, אך נחושה, של הנפש לבחור לעצור במקום שאנחנו לא עצרנו בעצמנו. בחירה ללמד אותנו שיעור שלא הסכמנו ללמוד בדרכים אחרות.

וכאן נדרשת תנועה של חמלה – חמלה לעצמנו על כך שלא שמנו לב, שלא ידענו לעצור בזמן, שלא היה לנו האומץ לומר: "די". במקום להלקות את עצמנו על מה שקרה, עלינו להכיר בכך שזהו חלק ממבנה החיים. לפעמים רק דרך משבר אנחנו מסוגלים להבין את מה שלא יכולנו להבין בשום דרך אחרת.

כאשר אנחנו לומדים להקשיב למסר הזה, משהו משתנה. פתאום אנחנו רואים שהדיכאון, או העצירה הכפויה, אינם רק אויבים. הם גם מדריכים. הם מראים לנו היכן הלכנו רחוק מדי, היכן איבדנו את הקשב לגוף, היכן שכחנו להבחין בין צורך אמיתי לבין חובה מדומינת. הם מזמינים אותנו להאט, לבחון מחדש, לבחור שוב – הפעם מתוך מודעות.

זוהי אולי אחת המתנות הגדולות ביותר של הדיכאון: הוא מאלץ אותנו להקשיב. להקשיב באמת – לא רק לשמוע את הקולות החיצוניים, אלא לשים לב למתרחש בתוכנו. להקשיב לכאב, לעייפות, לקול הפנימי שמנסה לומר לנו מה נכון לנו עכשיו. ההקשבה הזו היא המפתח לריפוי, גם אם הדרך אליה רצופה התנגדות וכאב.

ברגע שאנחנו מסכימים להקשיב, מתרחשת רכות חדשה. במקום לכעוס על הגוף, אנחנו מתחילים להודות לו. במקום להרגיש נבגדים מהנפש, אנחנו מזהים את הניסיון שלה להציל אותנו. במקום להיאבק במציאות, אנחנו נענים לה. ההסכמה הזו – להסכים להקשיב, להסכים לקבל, להסכים לראות – משנה את הכול.

בסופו של דבר, זה מה שהדיכאון מבקש ללמד אותנו: לבחור מחדש, להפסיק להתנגד, להסכים לעצירה. גם אם בתחילה נדמה שהבחירה נעשתה בשבילנו, ברגע שאנחנו מקבלים אותה – היא הופכת לבחירה שלנו. ברגע הזה, מתרחשת התמרה. הכאב כבר איננו רק כאב. הוא הופך למורה.

ומכאן, המסע נמשך – רגוע יותר, עמוק יותר, קשוב יותר. הנפש מתחילה להבין שהגוף והחיים עצמם אינם אויבים שיש להילחם בהם, אלא מורים חכמים שמבקשים להזכיר לה את מה ששכחה: שהעצירה היא לא סוף הדרך, אלא הדרך עצמה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם את מסכימה עם הרעיון שלפעמים הדיכאון זה בעצם "החלטה" פנימית שלא היית מודעת לה?
2. בדיעבד, האם את זוכרת מצב בו דיכאון היה תגובה לתקופה עמוסה שלא ידעת כיצד לאזן אותה בעצמך?
3. האם את יכולה כעת לראות בגוף-נפש שלך סוג של פרטנרים שלפעמים רוצים ללמד אותך דבר מה בצורה שאת לא יכולה ללמד את עצמך אחרת?
4. אם היית יכולה לכתוב כעת מסר אוהב לגוף שלך, בשתי שורות, מה היית כותבת?
5. מהם הדברים שהיום כדאי לך לעשות בהם בחירות והחלטות אך עדיין קשה לך מדי?

מתנת הדיכאון – פרק 19: בדק בית כשהכול נעצר, מה לא מאוזן נכון בחיך?

פרק 19 מסמן את המעבר לחצי השני של התהליך והוא גם סוג של בית ספר פנימי. אם התכנים שלו יצליחו לגעת בך הם יסמנו התחלה של תנועה חדשה אל חלקו היותר מעשי של המסע אל המקום שבו מתחילים לראות את המתנה שמסתתרת בתוך הדיכאון ולהבין איך אפשר לקחת אותה למנף אותה ולנצל את השפע שהיא מביאה איתה. זה לא פשוט אבל זו בדיוק הסיבה שאנחנו כאן. וזה אפשרי. למעשה כל דרך אחרת קשה הרבה יותר.

פרק 19 פותח את חלק שבע העוסק בזמן של איזון זמן שמרגיש כמו מתנה כפויה. כפי שאמרתי לא פעם כמעט בלתי אפשרי שאדם ייקח את עצמו באופן יזום למשבר עמוק. זה לא הטבע שלנו. אנחנו לא מפילים את עצמנו מרצון ולא קופצים לבורות שיהיה קשה לצאת מהם. אבל לפעמים הגוף והנפש בוחרים בשבילנו. ועכשיו דווקא מתוך מה שנכפה נפתחת אפשרות לבחור מחדש מתוך מודעות מתוך החלטה מתוך רצון להפוך את המשבר להזדמנות.

זה לא פשוט כי המשבר מכביד. הוא מטשטש מכאיב ומייאש. מתוך הערפל הזה אנחנו מנסים ליצור כמה סדקים של אור נקודות שאפשר לצעוד אליהן. למרות שהכאב יישאר ולמרות שהקושי יישאר אני מספר שוב ושוב שבתוך החושך הזה מסתתרת הזדמנות מסתתרת ברכה. והברכה הזו תתגלה רק אם נבוא עם לב פתוח לאפשרות שהנפילה הנוכחית יכולה להיות תחילתה של עלייה למקום טוב יותר מזה שהיינו בו אי פעם.

פרק 19 מזמין לשאול בשקט מה לא מאוזן נכון בחיך.

לעיתים קרובות אין לנו לא את הפנאי הרגשי ולא את היכולת המעשית לעצור באמת ולשאול את השאלה הזו. אנחנו מתייחסים לבעיות מסוימות אבל לא מעניקים להן תשומת לב עמוקה מדי. "אני מתפקד" "אני בסדר" "אני זז" "אני עושה". כל עוד אנחנו לא במשבר אנחנו לא נוטים להתעכב על שום דבר זמן רב. ככה בשקט בלי שגשים לב מצטברים בתוכנו עומסים מתחים שחיקה ואכזבות שמחכים שנבחין בהם.

ואז הדיכאון מגיע.

وهוא מגיע לא כעונש אלא כדרך של הנפש לומר נעצרת עכשיו תסתכל.

הדיכאון מביא איתו איכויות שאף תהליך אחר לא יכול להביא. הוא הופך את הלב לרגיש יותר את העיניים לפקוחות יותר ואת האמת לבלתי ניתנת להסתרה. מי שלא נמצא במשבר עכשיו עשוי לחשוב שזה רחוק ממנו אבל כל אחד מאיתנו בשלב מסוים חווה ירידה שפל או רגע שבו הגוף והנפש אומרים עד כאן.

וכשזה קורה דווקא אז זו הזדמנות.

אם אני כבר יחסית משותק כבד עייף ישן הרבה מסתובב חסר מעש או בוכה יותר מבדרך כלל אולי זה הזמן לבדק בית. אולי זה הזמן לשאול מה לא מאוזן נכון בחיך.

זה רגע נדיר שבו הדיכאון עושה חלק מעבודת הפתיחה. הוא פותח את העיניים. הוא פותח את מערכת הרגש. הוא הופך את הכול לחד יותר. ואם כבר כואב קל יותר לשאול שאלות עמוקות. מה אני לא מצליח לשמוע בתקופה הרגילה. מה הייתי עסוק מדי כדי להרגיש. מה מוזנח. מה צועק מבפנים שנים.

זו הזדמנות משמעותית אולי אחת החשובות ביותר שהדיכאון מביא. כי זהו פסק זמן שלא היינו לוקחים בדרך אחרת. לא סדנה במדבר לא נופש ולא ריטריט רוחני יכולים לייצר את מה

שהדיכאון מייצר. אי אפשר לחקות את זה ובלתי אפשרי לזייף את המצב הזה. הדיכאון פשוט קורה וזה חלק מהיופי ומהפלא של החיים.

השאלה הגדולה היא איך אנחנו מסתגלים להפתעות של החיים גם לכואבות שבהן. הדיכאון ההפתעה הלא נעימה הזו מבקש שנפתח עכשיו את הכול ונשאל באומץ אם הגעתי לכאן כנראה שיש בחיי כמה דברים לא מאוזנים עד כדי כך משמעותיים שהגוף והנפש שלי לא יכלו עוד לשאת אותם והפילו אותי כדי שאוכל לראות.

וכשאני כבר מחוץ למרוץ זה הזמן. כשהכאב מקרקע אותי אני יכול לשאול באמת בלי לברוח. זה לא אומר שאוכל מיד לפעול על כל מה שאגלה. לפעמים אין מה לעשות או שזה מורכב מדי. אבל לפחות אדע. לפחות אכיר באמת.

ולפעמים מתוך הידיעה הזו יתחיל שינוי שלא היה יכול להתחיל קודם.

זו מתנת הדיכאון.

הוא עוצר את הכול פותח מרווח ומאפשר התבוננות מחודשת כנה אמיצה ולא מתחמקת. ומתוך ההתבוננות הזו אפשר יהיה בהמשך להיוולד מחדש להתנקות לשנות ולצמוח. אבל לפני הכול לראות.

לשאול באומץ מה לא מאוזן נכון בחיי.

אני מוכן לפתוח את העיניים.

אני מוכן לראות.

אני מוכן להפסיק להסתתר.

וזוהי כבר התחלה של ריפוי.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה, לדעתך, לא מאוזן כעת, באופן הנכון, בחייך?
2. באיזה נושאים בחייך חסרות יותר עצירות, מנוחות והפסקות, לדעתך?
3. באיזה נושאים בחייך יש צורך לומר דברים שעד כה לא אמרת?
4. באיזה נושאים בחייך יש לעשות פעולה קצת שנויה במחלוקת כדי להתקדם?
5. באיזה נושאים בחייך ישנה שחיקה, עייפות מצטברת ותסכול ממושך?

מתנת הדיכאון 20, איזה החלטות חדשות כדאי לשקול להמשך הדרך?

מתנת הדיכאון, פרק עשרים. כבר התקדמנו כברת דרך יפה ותמיד אפשר ואף כדאי לחזור ולראות שוב, לתת לדברים להמשיך לנוע בתוכנו. גם אם נדמה שלא קורה שום דבר חדש, זה בסדר גמור להמשיך. לפעמים חלק מהסיפור של הדיכאון הוא הקושי לתת לו לעבור והנטייה להיתקע איתו. גם כאשר אנחנו עוברים תהליך שיכול להיטיב איתנו, ואיננו רואים שינוי משמעותי, אנחנו אומרים לעצמנו שכולם לא קורה.

אני יכול לומר מניסיוני כפסיכיאטר שהחלמה נראית פעמים רבות יותר בעיני אחרים מאשר בעיני האדם עצמו. האדם מרגיש את הכאב, והוא עוד לא ער לכך שמהו כבר מתחיל לקום, משהו מתחיל לזוז. לכן לא תמיד כדאי להסתמך על איך אני מרגיש כרגע כדי להעריך אם משהו עובד או לא. יש לתת לדברים זמן. לכל אחד יש את קצב ההחלמה שלו, את צורת ההחלמה שלו, את מאפייניו ואת התחושות הפנימיות הייחודיות לו.

כאשר אני נותן אמון בתהליך הזה, אני בעצם נותן אמון ביכולת שלי לריפוי עצמי. וזה כמובן מגביר את הסיכוי שזה אכן יתחולל.

ועכשיו לפרק עשרים, שהוא פרק מעניין ומאתגר ומעורר. הוא הפרק השני בחלק שבע, שאומר זמן של איזון, סוג של מתנה כפוייה. דיברתי בפרק הקודם על כך שעכשיו זה זמן, זו הזדמנות לעצור ולראות מה לא מאוזן באופן נכון בחיינו. ולפעמים אין לנו את ההזדמנות הזו, אלא אם מגיע משבר גדול או דיכאון.

ובאותו הקשר, פרק עשרים שואל אותנו שאלה נוספת, חשובה ומכוננת, איזה החלטות חדשות כדאי לשקול להמשך הדרך?

הנה רמז גלוי לגבי מתנת הדיכאון. הסברתי כמה פעמים, דיכאון הוא תוצר של מתחים שהצטברו עקב כל מיני דיסרמוניות שאנחנו מחזיקים בחיים שלנו. לכאורה הדברים מסתדרים, אבל הגוף נפש לא ממש מרוצה מזה. הוא לא חושב שכדאי להמשיך להסתדר עם זה. מתישהו הוא אומר, סליחה, זה כבר לא לעניין, זה מאמיס עליי, זה פוגע בי, זה מסוכן לי. ואז הוא מפיל את המערכת, נותן לה להתרסק כדי שתוכל לבנות את עצמה מחדש.

ולמעשה, זוהי הזמנה להתחיל לשאול את עצמי, איזה החלטות חדשות כדאי לשקול? איזה החלטות חדשות יכולות להיות הדבר הבא בשבילי? אילו החלטות ייצגו את המקומות שבהם הייתי תקוע, אולי אפילו בלי לדעת שהייתי תקוע ושהדבר הוביל לדיכאון?

אולי אני זקוק להחלטות חדשות כדי ליצור מסלול חדש בחיי, כדי שלא אחזור לאותם התנאים שיצרו את הדיכאון מלכתחילה. כי הדיכאון בא לספר לי משהו. הדיכאון בא ללמד אותי משהו. הדיכאון בא לאפשר לי משהו.

עד כמה שזה נשמע פרדוקסלי, כי דיכאון מכביד, מקבץ, מדכא ומנמיך, הוא יכול להיות סוג של מקפצה. כמו קפיץ שמושקעת בו אנרגיה, שנדחס ונדחס, ומצטברת בו אנרגיה שמבקשת לקפוץ מחדש, אולי בכיוון אחר.

כאן, בזמן האיזון, בזמן של מתנה כפוייה, בזמן של השבתה ועצירה, בזמן שבו איננו יכולים להתרוצץ כרגיל, אנחנו מוזמנים לשאול את עצמנו, מה לא מאוזן באופן נכון בחיי? ובהמשך לכך, אילו החלטות חדשות מחכות לי?

בתוך מקום שהוא יחסית סטטי, איטי וכבד, אפשר לשאול שאלות. אפשר לפתוח עניינים מחדש. אולי יש החלטות חדשות שמחכות לי. אולי אני יכול כעת להתבונן בהן. ואולי בעוד כמה שבועות אוכל להתקדם אליהן.

הדיכאון שואל אותי, אילו החלטות מעולם לא העזתי להחליט? אילו החלטות יכולות לייצג את מה שאני באמת, את מה שמבעבע בתוכי, את מה שמבקש מקום?

אני לא שופט את עצמי על כך שעד עכשיו קיבלתי החלטות שהובילו אותי לדיכאון. אני מתבונן בכנות. הדיכאון מאלץ אותי, דרך הכאב, להסתכל על שורשי הדברים.

אולי יש משהו שעליי לומר למישהו. אולי יש יוזמה שעליי ליזום. אולי יש משהו שעליי להפסיק. אולי יש משהו שעליי סוף סוף להתחיל. אולי יש חלום שתמיד רציתי ורציתי ורציתי, והיה נראה לי ילדותי, הזוי או מיותר. אבל אולי זה הדבר שהנפש מרמזת לי עליו כל השנים.

הדיכאון מספר לנו שהייתה טעות עקרונית באופן שבו ניהלנו את הסיפור כולו. משהו לא עבד לטובתנו. משהו לא אפשר צמיחה והתפתחות וסיפוק אמיתי.

זה הזמן להחלטות חדשות.
לא צריך לדעת כרגע מהן.
מספיק לפתוח את הראש לאפשרות הזו.

אנחנו אולי עדיין לא בשלים. וזה בסדר. אנחנו רק בפרק עשרים.

כרגע אנחנו שוהים בתוך המקום שאפשר לעצור בו, להתבונן בו, לשאול בו שאלות. ואם נפתח את הדלת, אפילו מעט, ייתכן שבהמשך הדרך תבשיל בתוכנו החלטה אחת משמעותית, שתעצב מחדש את חיינו, ותתן לנו הזדמנות לצמיחה וריפוי שלא חוונו מעולם.

וזו עשויה להיות אחת המתנות היפות שמביאה איתה מתנת הדיכאון.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איך את מרגישה עם האפשרות שעלייך לקבל בקרוב כמה החלטות חדשות?
2. בכלל, איך את מרגישה עם מצבים בהם יש לקבל החלטות לא פשוטות?
3. איזה סוג של החלטות נמנעת מלקבל במרבית שנות חייך?
4. איזה שינוי את מרגישה שמוכרח להתקיים בחייך בחודשים הקרובים?
5. האם את מודעת להחלטות החדשות שיידרשו לשם הנעת אותו שינוי?

מתנת הדיכאון, פרק 21: איזה הזדמנויות חדשות לחוויות ואף לעונג הדיכאון מאפשר כעת

מתנת הדיכאון, פרק עשרים ואחד. אנחנו ממשיכים להתקדם לאט, בלי לחץ ובלי צורך "להספיק". אין כאן מירוץ לתוכנית ואין יעד שצריך "לכבוש". כל התהליך הזה עוסק קודם כולו בהלך רוח, state of mind, באופן שבו אנחנו מתקיימים בתוך החיים שלנו. להבין את מתנת הדיכאון הוא הרבה מעבר לשאלה איך מתמודדים בזמן דיכאון. זה רחב בהרבה, עמוק בהרבה.

רמה מסוימת של דיכאון קיימת בהווה האנושית כל הזמן. לפעמים הוא מודחק, לפעמים הוא מוכחש, לפעמים אנחנו מתביישים בו או חוששים להסתכל עליו. לפעמים נדמה לנו שהוא עלול "לקלקל" דברים אחרים שאנחנו מתאמצים לשמור עליהם.

אבל דיכאון, במינון מסוים, הוא חלק טבעי מהחיים. לא משום שמשהו מקולקל אצלנו, אלא משום שהוא מתנה. נכון שהוא מגיע עם כאב, עם קושי, עם סבל ועם מחירים, אבל התכלית שלו היא ריפוי. התכלית שלו היא איזון. התכלית שלו היא החזרתנו למסלול בריא יותר. ולכן הוא תמיד מצוי שם כאפשרות, כחלק בלתי נפרד מהאדם.

מנקודת מבט זו, לא טוב מבחינת האיזון לעבור שנים שלמות בלי שום נפילה. זה דומה לרעיון שזוגיות "טובה" היא זוגיות ללא ויכוחים, ללא מתחים, ללא התרחקות זמנית. דווקא היעדר מוחלט של סדקים יכול להיות סימן לבעיה שלא רואים, בעיה שמבשילה מתחת לפני השטח עד שהיא מתפרצת בבת אחת. המשברים הקטנים הם חלק ממנגנון האיזון, מהיכולת להעריך מחדש, להתבונן מחדש, להתאים מחדש.

כך גם בנפש. אם יש זרעים של קושי או של שחיקה, הם כבר נמצאים שם הרבה לפני שהדיכאון מופיע. מי שמתעלם מהם, מתעלם מעצמו. מי שמתעלם מהכאב הקיומי שלו, מפספס חלקים עשירים של החיים ושל הצמיחה, שהחיים מזמנים לו.

הדיון על מתנת הדיכאון אינו מיועד רק לאירועים נקודתיים שבהם "קוראים לזה" דיכאון. הוא מיועד לכל מרחב החיים. אנחנו לא כאן רק בשביל הדיכאון, אנחנו כאן בשביל החיים עצמם, בשביל איזון החיים, בשביל להבין שאין כאן שום דבר להתבייש בו, ושבתוך הדיכאון מסתתרת מתנה.

ועם ההקדמה הזו, אני נכנס לפרק עשרים ואחד, החותם את חלק שבע, העוסק בכך שדיכאון הוא זמן של איזון, זמן של מתנה כפוייה. היא מתנה כפוייה משום שאיננו יכולים לתכנן אותה.

אנחנו לא יכולים ליזום ניקוי עמוק אמיתי. אנחנו לא יכולים להחליט על עצמנו צניחה אנרגטית. אפשר לנוח באמצע היום, אפשר לקחת יום חופש "סתם", וזה טוב. אבל דיכאון איננו "סתם". זו מתנה שהגוף והנפש נותנים לנו בלי שאנחנו קובעים את המועד. לפעמים היא מופיעה בדיוק כשצריך, גם אם זה לא נוח.

וכאן נכנסת הגישה הנכונה. גישה שובבית, חיובית, משוחררת. לא כבדה. זוהי בדיוק הרוח של הפרק הזה.

מהן ההזדמנויות החדשות לחוויות ואף לעונג שהדיכאון מאפשר עכשיו?

במרוצת חיינו, מבלי לשים לב, אנחנו מוותרים על חלקים משמעותיים מאוד מעצמנו. כאשר אנחנו עסוקים כל הזמן קדימה, בתפקוד, בעשייה, בריצוי, בהישגים, אנחנו לא מסתכלים פנימה. ודווקא בפנים, במקום שבו כואב, נמצאים גם אזורי העומק הגבוהים ביותר שלנו. עומק רוחני, עומק יצירתי, עומק רגשי, עומק של חמלה, עומק של אהבה עצמית.

שם בפנים יש גם עונג. לא עונג שמגיע מהכאב עצמו, אלא עונג שמתגלה כאשר אנחנו מפסיקים לפחד ממנו. כאשר אנחנו לומדים להתקרב אליו בלי להיבהל. זה קורה כאשר אנחנו מפסיקים לברוח. איננו מנסים "לבטל" את הכאב, איננו מבקשים מהאחרים לרחם עלינו, איננו עוטים את עצמנו בקורבנות. פשוט מתמסרים, לא לסבל עצמו, אלא למסע פנימה.

הכאב הופך לכלי רכב. הוא לוקח אותנו פנימה, אל המעמקים. אנחנו מחזיקים את עצמנו, מרגיעים, מסתכלים, שוהים. בלי דרמה מיותרת, בלי הצגות, בלי התנגדות.

יש אנשים שמכירים זאת מתרגול מדיטציה או נשימה עמוקה. ברגע שהגוף עוצר, משהו צף. זיכרון, תחושה, כאב. לרוב זה נבהיל, אבל זו תנועה בריאה. אם זה היה קורה כל יום, היינו משתנים מהר מאוד. אבל אנחנו נוטים להתרחק מאזורים אלה. לפעמים יש בכך צורך, אבל כאשר ההתרחקות רבה מדי, אנחנו מאבדים קשר עם חלקים יקרים של עצמנו. חלקי זהות, חלקי נשמה, חלקי יצירה.

לכן, אם הגיע עכשיו דיכאון, עם עייפות, כבדות, ירידה בחשק, רצון לישון או לבהות, אפשר לבחור לשהות בזה. לא ממקום של מסכנות, לא מתוך דרישה מתמדת לתשומת לב מהסביבה, לא מתוך הפניית הכאב כלפי חוץ. פשוט פנימה.

שם בפנים יש דברים טובים שמחכים לנו. דברים שמזמן התרחקנו מהם. דברים שמבקשים שנחזור הביתה.

הדיכאון יכול להיות שער. שער אל עומק שלא היינו מגיעים אליו בשום דרך אחרת. הוא יכול להיות אחד הכלים העוצמתיים ביותר להיכרות אמיתית עם עצמנו.

כאשר מפסיקים לפחד מהכאב, לא באמירה חיצונית, אלא דרך נוכחות אמיתית, נפתח בתוכנו מרחב חדש. מרחב שבו הכאב אינו אויב אלא מדריך. מרחב שבו צלילה פנימה מגלה אוצרות ששכחנו.

זו מתנת הדיכאון כפי שהיא מתגלה בפרק הזה. האפשרות לפגוש את העומקים, את היופי, את התשוקה, את הרוח, את הדיוק, כל מה שהיה נסתר מפני המירוץ.

לעצור. לנשום. לאפשר לכאב ללוות אותנו פנימה. ולגלות מחדש מי אנחנו.

ברוכים השבים הביתה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- אם את בדיכאון, או סתם בעצירה כללית, מה את יכולה לעשות או להיות שלא היה אפשרי קודם?
- אם את "קצת חולה" (נניח שפעת שמחייבת כמה ימי מנוחה בבית), איך את מבלה את זמנך, אז?
- האם יש סוגי עונג שאת באופן קבוע נמנעת מלחוות מכיוון שאת "עסוקה מדי" או חושבת שזה "בזבוז זמן" או "מיותר"?
- איזה מפגש, עם עצמך, עשוי להיות, כאשר במהלך ה"דיכאון" הבא שלך תרפי מכל מאמץ או חשש ותיכנסי לדיאלוג יותר קרוב עם עצמך?
- איזה עוד הזדמנויות, לדעתך, יכול הדיכאון להעניק לך אם לא תתנגדי לכך?

פרק 22: הדיכאון הוא תוצר של הבריחה שלנו מעצמנו

פרק 22 פותח את חלק 8, הכולל את פרקים 22, 23 ו-24. חלק זה עוסק בשאלה האם אנחנו מעמידים פנים זמן רב מדי עד שהדיכאון מגיע. התשובה היא כן, בוודאי שכן. אעמיק בכך בהמשך, אך כבר עתה ניתן לומר שחלק ניכר מאורח החיים שלנו מבוסס על מידה גדולה של העמדת פנים, על דחיקה הצידה של חלקים מהותיים מתוכנו. לא בכדי אנשים רבים מחפשים סדנאות, כלים ומרחבים שבהם הם יכולים – אפילו לזמן קצר – להיות יותר אותנטיים, יותר כנים עם עצמם, לחיות בהתאמה גדולה יותר בין מי שהם לבין מה שהם מרגישים בפועל. זה לא פשוט, אך כאשר הפער הזה הופך גדול מדי, נבנה בתוכנו חוסר איזון שממשיך לגדול, עד שהוא מבקש לפרוץ החוצה. לעיתים, כשהגוף והנפש מרגישים שאין ברירה אחרת, הדיכאון הופך לכלי שמבקש להשיב את האיזון שאבד.

כאשר אנו מבינים זאת, קל יותר לראות שדיכאון הוא למעשה שיקוף של האופן שבו ניהלנו את חיינו. הוא סימן, הוא אות אזהרה, הוא התראה שמתרעה מפני התדרדרות גדולה בהרבה שעלולה להתרחש אם לא נשים לב למקומות שבהם התרחקנו מעצמנו. דיכאון אינו כישלון אלא איתות: הגיע הזמן להפסיק להעמיד פנים. הדיכאון, שבתחילה מופיע בפנים, מבקש לצאת החוצה ולהיראות. הוא מכריח אותנו להיות אמיתיים, לחשוף את מה שאינו יכול להישאר עוד מאחורי הקלעים. זהו רגע של אותנטיות, ולעיתים גם של ריפוי. גם זו חלק ממתנת הדיכאון.

הרעיון המרכזי של פרק 22 הוא שהדיכאון נולד מתוך בריחה מוגזמת מעצמנו. פעמים רבות אנו מפנטזים על חופש, על הפוגה מהלחץ, על לברוח מהמערכת, מהמטריקס, מהנטל ומהמחויבויות. אנחנו משתוקקים לברוח לשקט, לחופשה, לסדנה, למדבר – לאיזו עצירה קצרה שבה נוכל להוריד מסכות ולהרגיש לרגע מי שאנחנו באמת. אנו חושבים שאנו עושים זאת כדי להשתחרר. אולם הפרדוקס הוא שבחיי היום-יום אנחנו כבר נמצאים במצב של

בריחה מתמשכת. למעשה, כאשר אנחנו מבקשים "קצת חופש", אנו מבקשים הפסקה קצרה מן הבריחות שלנו.

כדאי לשים לב לקשר העדין שבין המילים בריחה ובחירה. הבחירות שאנו עושים – אלה שמובילות אותנו פעמים רבות לדיכאון – אינן באמת בחירות אותנטיות. הן אינן נובעות מן התשוקות הבריאות שלנו או מן האמת הפנימית שלנו, אלא מהצורך לברוח מהתמודדות: עם כאבים, עם פוסט-טראומות, עם לחצים, עם חרדות, עם קונפליקטים, עם דיסרמוניות שלא ידענו כיצד לפתור. איננו יודעים לטפל, ולכן אנו בורחים. כך נבנית שגרה משכנעת, שגרה שנראית "סבירה". אנחנו עומדים בציפיות, משווים את עצמנו לאחרים, מדברים את שפתם, אך בעצם מתרחקים מעצמנו.

ברמה החברתית, רוב התקשורת בין אנשים מתנהלת על קרקע זו של בריחה. רבים פונים למנגנונים של הסתרה והעמדת פנים. ומי שנראה כמי שבחר באמת – מי שמחובר לעצמו ומוכן לפעול לפי קולו הפנימי – נתפס לעיתים כמוזר, חריג, יוצא דופן. לא נורמלי. ומהי נורמליות, אם לא הליכה אחרי הנורמה, אחרי הרוב.

כאן עולה השאלה: האם באמת כדאי לנו להיות כמו הרוב? הרוב, שאולי מתנהל על אוטומט, שוטף בזרם של עומס, העמדת פנים ובריחה מהאמת. רוב שמתקרב אל חיינו בעייפות עמוקה ובלתי מודעת. ראוי לשאול את עצמנו האם אנו באמת רוצים להמשיך לחיות כך.

כאשר אנחנו בורחים שוב ושוב, בסופו של דבר מתעורר בתוכנו כוח אחר – כוח מבריא, כוח של תיקון. הוא עולה מתוכנו ומכריז די. מספיק עם הבריחה. יש כאן יותר מדי כאבים שלא טופלו, יותר מדי מצוקות שלא קיבלו מקום. הגוף והנפש מבינים שאי אפשר עוד להמשיך כך, ולעיתים הדיכאון הוא המנגנון שמפעיל את העצירה ההכרחית. הוא סוג של הזדמנות שלא ניתן להתחמק ממנה.

גם כאשר מגיע דיכאון אפשר עדיין לנסות לברוח. רבים ממהרים לחפש פתרון מהיר, תרופה או שיטה שתעלים את הכאב כדי שיוכלו לחזור "למתפקד כמו קודם". לעיתים זה הכרחי, אפשר להבין זאת, אך חשוב לראות גם את המחיר. כל ניסיון מידי למחוק את הדיכאון הוא למעשה המשך של אותה בריחה: המשך ההתעלמות מן האותות שהנפש שולחת.

הדיכאון מזמין אותנו לעצירה. הוא מזמין אותנו לבכות, לחוש, להתחבר לכאב, להפסיק לרדוף. והוא מזכיר לנו שגם אם ננסה לברוח – הכאב ילך איתנו. לא משנה לאן נלך, הוא שם. כי הוא חלק מאיתנו. הוא לא אויב. הוא לא גורם זר. הוא חלק מן הסיפור שלנו, חלק מן ההיסטוריה שלנו, חלק מן מי שאנחנו.

כאשר אנחנו מכירים בכך שבריחה היא חלק מסגנון החיים שלנו, אפשר להתחיל לעבוד אחרת. ניתן לשלב יותר בחירה ופחות בריחה. זו עבודה עמוקה ואמיצה. לעיתים הדיכאון הוא הדחיפה הראשונית שמובילה אותנו לחיות חיים בעלי יותר מודעות, יותר בחירה, יותר אמת. אך הכול מתחיל בהכרה: בריחה הייתה שם. והיא כבר לא יכולה לנהל אותנו.

ואם הגיע דיכאון – הוא בא ללמד, לכוון, למקד, לרפא. הוא יכול להיות מתנה, למי שמוכן לראות אותו כך.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. ממה את בורחת יותר מדי, לאחרונה, להערכתך?
2. ממה נהגת לברוח בעבר עד שלמדת להתמודד באופן טוב יותר?
3. אם את נאלצת להאט מאד את קצב חייך, מה את חוששת שיקרה?

4. מהו הדבר המוזנח ביותר בחיך, כעת? זו לא שאלה שיפוטית אלא הזמנה לבדיקה
5. מדוע, לדעתך, יש לך נטייה להזניח את הדבר הזה או דברים דומים לו?

פרק 23: גם אם איננו יודעים מהי האמת שהוסתרה – אנחנו בדרך אליה

פרק עשרים ושלוש הוא אחד הפרקים המתוקים והעמוקים במסע הזה. הוא יוצר חיבור עדין בין התבוננות רגשית, התבוננות רוחנית, ומתנת הדיכאון. זהו פרק שמחזיר אל מרכז הבמה את מושג הבחירה. דיברתי בפרק הקודם על ההבחנה בין בריחה לבין בחירה, וכאן הבחירה הופכת להיות ממשית, חיה ומורגשת.

את מתנת הדיכאון לא מקבלים באופן פסיבי. בוחרים בה. כדי לקבל את מתנת הדיכאון עלינו להסכים לעבור דרך הכאב, לשהות בו, להרגיש אותו, ולא לברוח ממנו מיד. לא להפוך את עצמנו לקורבנות, לא ליצור בתוך הכאב דמות של מסכן או אומלל, אלא להחזיק את הכאב בעדינות ובאחריות. זו בחירה אמיצה. זו בחירה לראות בדיכאון מסע. מסלול. תהליך. מעין סדנה פנימית, ריטריט, או טיול מאתגר אל מקום חדש וטוב יותר, בלי שנוכל לקבל מראש הבטחה ברורה לאן נגיע. זו בחירה רוחנית, בחירה שיש בה אמון, אינטואיציה ויכולת ללכת בדרך שאינה לגמרי ברורה. לעיתים הבחירה הזו נולדת דווקא אחרי כמה סיבובים שבהם ניסינו דרכים קצרות או קלות יותר, וראינו שהן אינן פועלות.

המסר המרכזי של פרק 23 הוא שאפילו אם איננו יודעים מהי האמת שהוסתרה בתוכנו – עצם ההליכה בתוך תהליך הדיכאון היא התחלה של תנועה לקראתה. בחלק זה, חלק שמונה, אנו שואלים האם אנחנו מעמידים פנים זמן רב מדי עד שהדיכאון מגיע. ההנחה היא שכן. וכל דיכאון שחוזר הוא עדות לכך שתוכנו חיה אמת רגשית חשובה, משמעותית, שאיננו יכולים להרשות לעצמנו להמשיך להסתיר. היא חשובה מדי. היא קריטית להתפתחות שלנו. היא מחסום שמונע מאיתנו להתקדם בדרך. כל עוד איננו מטפלים בו, איננו יכולים לעבור. אנו מנסים לעקוף, להתחמק, לברוח, לשבור אותו, לחפור מתחתיו – אך הוא נשאר. הוא שייך לנו, ולכן רק קרבה אלינו יכולה לפרק אותו.

כדי לעבור דרכו עלינו להתקרב אליו, לגעת בו, להקשיב לו, לשאול אותו מדוע הוא שם. רק מתוך קרבה אמיתית ומתוך מגע עדין מתחיל המחסום להתפורר. זהו אחד המקומות שבהם מתנת הדיכאון מתגלה בעוצמתה. אם נסכים לעבור את הדרך שהוא מציע לנו, מחכה לנו אמת. אמת שהיינו עסוקים זמן רב בלדחוק, להסתיר, להחזיק מאחורי הקלעים מתוך בושה, פחדים, מוסכמות חברתיות, או חוסר כנות עם עצמנו. זו אמת שמבקשת להשתחרר. וכשהיא משתחררת, מתגלה שהיא אינה מפחידה כפי שחשבנו. השמיים אינם נופלים. אין רעידת אדמה. להפך – יש ריפוי. יש בריאה. יש תחושת הקלה עמוקה.

הפחד מן האמת הוא לרוב פחד מהשינוי שהיא מבקשת. שינוי שהנפש זקוקה לו, אבל אנו מחזיקים אותו בפנים מפחד. עמוק בפנים אנחנו יודעים מהו השינוי הזה. אנחנו מרגישים אותו ברמה הרוחנית, גם אם לא ברמה השכלית. אבל אנחנו מעמידים פנים, בורחים, מתרוצצים בתוך המרוץ החברתי, מתנהלים כמו כולם. קונים, משתתפים, הולכים ל"חייבים". מצייתים להרגלים, לציפיות ולנורמות, עד שאנחנו מאבדים את הייחודיות הפנימית שלנו. שוכחים שאנחנו בבריחה.

ואז מגיע הדיכאון. ברמה הרגשית הוא אינו מאפשר לנו להמשיך להיות כמו כולם. הוא מכביד, מוריד את החשק, מבטל רצונות שהיו קודם מובנים מאליהם. הוא מפסיק את האפשרות להיות חלק מהתלהבות קולקטיבית שאינה שייכת לנו. הוא אינו מאפשר לנו לפעול מתוך כניעה או מתוך רצון לרצות. הוא מנטרל את יכולת ההעמדת פנים. הוא עוצר אותנו בצד ומביא הפסקה כפויה מן ההשתתפות בהצגה החברתית שבדרך כלל רובנו שותפים לה.

ולעתים איננו יודעים מה הנפש שלנו בכלל רוצה. איננו יודעים אילו דברים היו מתאימים לנו, אילו קשרים היו מיטיבים, אילו בחירות היו מביאות אותנו למקומות חיים יותר. כל זה נשאר חבו, מפני שהצטרפנו לזרם. אבל הדיכאון מכריח אותנו לצאת מן הזרם, להפסיק להשתייך באופן עיוור, ולחזור אל עצמנו.

במקום זה אפשר להיעזר במתנת הדיכאון כמדריכה. הוא יכול להוביל אותנו במסלול שאינו פשוט, אך מלא כנות. גם אם הוא גורם לנו להיראות שונים, פחות פרודוקטיביים, פחות "נחמדים", פחות "משתתפים". אלה מחירים טבעיים של התהליך.

אבל מעבר לכל זה מחכה אמת. אמת שהוסתרה זמן רב. אמת מתוקה. אמת שמשחררת נטל עצום של החזקה, הדחקה והכחשה. אמת שמאפשרת לנו לומר לעצמנו ולסביבה מי אנחנו באמת. אמת שמאפשרת לנו להיות חופשיים מהפחד להיחשף. גם אם כעת עדיין איננו יודעים מהי בדיוק האמת הזו – ההתקרבות אליה היא חלק מהמסע. וזו מתנה יקרת ערך.

רק מי שמוכן לראות בדיכאון מתנה, ומוכן להמשיך בדרך, יוכל להגיע אל האמת הזו.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם את מוכנה לפגוש כאבים אותנטיים ושקטים שנהגת לברוח מהם תמיד?
2. האם את מוכנה להיות עם הכאב ולתת לעצמך יד בלי לזוז לשום מקום?
3. האם את מוכנה לשמוע את האמת שתבוא מבפנים ולא לנסות לתקן או לעשות משהו, רק להקשיב?
4. האם קרה לך בעבר שמשבר או עצירה כפויה של חייך סייעו לך להבין דברים חשובים לגבייך?
5. באיזה מצבים בחייך את עדיין נאלצת להעמיד פנים יתר על המידה, לדעתך?

פרק 24: גילוי העמדת הפנים הוא תהליך כואב ולא פשוט – אך אפשרי

פרק עשרים וארבע הוא הפרק השלישי בחלק שמונה, חלק השואל האם אנחנו מעמידים פנים זמן רב מדי עד שמגיע הדיכאון. בעיני התשובה היא כן. זהו תהליך אנרגטי שכמעט בלתי נמנע. אצל אדם אחד הוא יוביל לדיכאון, אצל אחר למשבר מסוג אחר – במשפחה, בעבודה, בזוגיות, בכסף או בבריאות. לכל אחד יש מדי פעם משבר שמטרתו לעצור את הכול, לפתוח דברים מחדש, ולהראות לנו שמהו התנהל לאורך זמן באופן שלא התאים לצרכים האמיתיים של הצמיחה וההתפתחות שלנו.

אני מאמין שהעמדת פנים ממושכת יוצרת חוסר הרמוניה עמוק. אנו מנותקים מהרגשות החשובים שלנו, לעיתים אפילו מבלי לשים לב. מסיבות טובות – מסיבות הישרדותיות – נאלצנו להרחיק חלקים מעצמנו, להסתיר אותם ואף לשכוח מהם. אבל הדיכאון מגיע כדי לעזור לנו לראות זאת. הוא בא להזמין אותנו לתיקונים, לעידון, לקילוף מסכות, כדי שנוכל לרפא את עצמנו ולחזור לקשר חם יותר עם מהותנו. זוהי חלק משמעותי ממתנת הדיכאון: מתנה שמייצבת את האדם, מתנה שמאפשרת צמיחה, מתנה שמרחיבה את הסיפוק ואת בהירות סדרי העדיפויות.

פרק עשרים וארבע אומר כך: גילוי העמדת הפנים שלנו הוא תהליך כואב ולא פשוט – אך אפשרי. אילו היה פשוט, היינו עושים אותו ביוזמתנו. היינו קמים בבוקר ומקלפים מסכות. היינו הולכים בעולם כפי שאנחנו באמת. אולם המסכות נבנו במשך שנים מסיבות עמוקות, מוצדקות, ולעיתים אף חיוניות. נאלצנו לשים אותן. נאלצנו להסתתר מפני חלקים בתוכנו. נאלצנו לשקר לעצמנו מעט, כדי להמשיך ולתפקד. נאלצנו לרצות במקומות שלא היינו

אמורים לרצות בהם. נאלצנו לוותר על דחפים אותנטיים, על תשוקות אמיתיות, כי חשבנו שהן אינן חשובות מספיק, אינן פרקטיות, אינן מקובלות או שאיננו ראוים להן.

לאורך השנים התקבעו בתוכנו החלטות פנימיות – חלקן מודעות וחלקן לא – שהפכו להיות מערכת שלמה של העמדת פנים. החלטות על מי אנחנו, איך נכון להיות, כיצד עלינו להיראות בעיני עצמנו ובעיני אחרים. מתחת להחלטות הללו מסתתרים כאבים עמוקים שלא היה לנו כוח לשאת. הם היו קשים מדי, טראומטיים מדי, מבלבלים מדי, ולכן דחינו אותם הצידה. וכאשר הדיכאון מגיע, הוא מזמין אותנו לראות את כל מה שנדחק. ברור שזה תהליך כואב.

זהו תהליך של מפגש עם "המפלצות" שבתוכנו – עם אותם כאבים פנימיים שסגרנו מאחורי הדלת. לכן גם כאב הדיכאון חשוב, כי הוא מסמן את המקומות שבהם עלינו לגעת. יש הבדל גדול בין לחוות את הכאב מתוך הצגה של אומללות, תלות ועצבות דרמטית, לבין לחוות אותו מתוך אחריות. אני יכול לחלוק בכאב עם אנשים קרובים, אך איני משליך אותו עליהם. הוא שלי. הוא חלק מסיפורי. אני פוגש אותו לא כדי לקבל רחמים, אלא כדי להתקרב לעצמי.

כאשר אני מסוגל לשהות בתוך הכאב בלי לשפוט אותו, בלי להתנצל על קיומו, בלי לנסות לשכנע אותו להיעלם מהר, נוצר תהליך של התנקות פנימית. השדים שהוסתרו מתחילים לעלות החוצה – לא תמיד באופן מילולי או מודע, אלא דרך גלי העצב, הדמעות, העייפות, המצבים שמתחלפים. לעיתים מערכות שלמות של אמונות ואשליות מתחילות להתפרק. לעיתים אנו פתאום רואים בבהירות דברים שהיה קל יותר להדחיק.

בתקופה כזו יכולות לעלות חרטות, געגועים, תובנות חדשות. לפעמים עולה צער עמוק. לפעמים המסקנות אינן ברורות כלל, אלא רק חוויה כללית של כובד. אבל זה חלק מהתהליך. המסקנות מתחילות להתפורר. הדברים שהחזקנו מאחורי הקלעים צפים. אי אפשר עוד לברוח מהם. וזה טוב. זה נחוץ.

בתוך התהליך הזה עלינו לזכור לא להיבהל. לא להיכנס לפאניקה כאשר הכאב מתעצם. הכאב חזק – ולכן הגוף מבקש מנוחה, שכיבה, שקט, מוזיקה, שהייה. כל אלה הם כלים פשוטים אך חכמים לשהייה עם הכאב במקום לברוח ממנו. לעיתים אנחנו מנסים להעביר את הכאב מיד לאחרים דרך שיחות אינסופיות או דרמות רגשיות, אך זה לעיתים ניסיון לברוח ממנו. כאב הדיכאון הוא שלנו. אנחנו יצרנו אותו, צברנו אותו, והוא מבקש שנתמודד איתו מבפנים.

ואז מתרחש דבר יפהפה: כשהאדם מרשה לעצמו להיות בתוך הכאב, לנשום אותו, להקשיב לו, לתת לו זמן – הוא חולף. תמיד לזמן מה, ואז אולי חוזר, ואז חולף שוב. התנועה הזו היא תנועה של ריפוי. כמו גלי ים.

כאשר אנו מתאמנים בלהיות עם הכאב, אנו מפתחים סוג של אומץ שהוא מן החשובים ביותר בחיי האדם: האומץ הרגשי להיות עם עצמנו. זהו אומץ שמוליד שינוי. כאשר הכאב חולף, לא רק שהוא עובר – גם אנו משתנים. משהו בתוכנו מתחיל להיוולד מחדש. כמו כל לידה, גם זו כרוכה בכאב.

לכן, כדאי לשאול את עצמנו: האם אנחנו מוכנים לראות בדיכאון הזמנה לתהליך של לידה? אם כן, זו יכולה להיות מתנה עמוקה שמעצבת מחדש את חיינו.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איך את מרגישה עם הביטוי "הגיעה השעה להסיר את המסיכות שלי?"
2. האם את מרגישה בשלה להסיר מסיכות שבעבר לא העזת אפילו להכיר בקיומן?
3. בדקי בתוך כמה שיותר עמוק. איזה חלקים מחייך כבר מעייפים אותך יותר מדי?

4. אם היית צריכה לבחור דבר אחד שתשחררי מחייך בזמן הקרוב, מה זה יהיה?
ולמה?
5. השלימי את המשפט: "ביום שבו אלמד להפסיק לברוח מהאמת שלי בטח אגלה ש..."

פרק 25: לדיכאון יש תפקיד משמעותי במערכות יחסים

פרק 25 פותח את חלק 9. חלק זה כולל שלושה פרקים ועוסק בנושא רגיש במיוחד: הפחדים של הסביבה מפני דיכאון, והעובדה שהם קודם כול הפחדים של הסביבה – לא דווקא האמת של האדם שנמצא בדיכאון. זה חלק קריטי, אולי מן הקריטיים ביותר, בהבנת הדיכאון: לא רק מה אני מרגיש, אלא איך אנשים מגיבים אליי, ואיך אני מרגיש ביחס אליהם.

רבים מן האנשים החווים דיכאון מרגישים מאוד לא נוח כלפי הסביבה. לעיתים קרובות יש בושה, חוסר נוחות, קושי לספר, קושי לתווך מה עובר עליי, וקושי להיות בתוך החוויה הזו כאשר הסביבה אינה נמצאת באותו מקום. נוסף לכך, האדם בדיכאון נאלץ להתמודד גם עם הפחדים של הסביבה מפני הדיכאון עצמו. אפשר לומר, וזה קשור למה שהתייחסתי אליי בתחילת הדרך, שחלק ניכר מן הפחדים הגדולים שיש בציבור מפני דיכאון קשור בעיניי לפחדים מפני מוות: פחד ממצב שבו אין תפקוד, דברים נעצרים, משהו מתפרק, לא ברור אם וכיצד זה יחזור לקדמותו. יש סביב דיכאון הרבה חרדה חברתית וסביבתית, והיא מקשה מאוד על האדם שנמצא בתהליך, דווקא ברגע שבו הוא זקוק ביותר מרחב, יותר הבנה, ולפחות תחושת שייכות בסיסית.

אם אדם לוקה במחלה גופנית, או עובר תאונת דרכים ונמצא בתקופה של שיקום, כל עוד מדובר בגוף בלבד, בדרך כלל לא ייווצר סביבו אותו מטען רגשי של בושה וסטיגמה. אנשים באים לבקר, מביאים פרחים, שואלים לשלומם, מחזקים, וחוזרים לענייניהם. כאשר מדובר בדיכאון, הרבה יותר קשה לאנשים לבוא לביקור, לשבת בשקט, לתת יד, לחבק. לא משום שזה בלתי אפשרי, אלא משום שהמפגש עם דיכאון של אדם אחר מעורר אצלם את הפחדים שלהם. זה קורה גם מול מחלת הסרטן, וגם מול מצבים נוספים שהחברה מתקשה לעכל. ברוב המצבים האחרים, כל עוד אין איום גלוי על החיים או על התפקוד הנפשי, אפשר לתקשר "כרגיל" והאדם עדיין נתפס כחלק מן המרחב. כאשר מדובר בדיכאון, או בסרטן, או במצבים נפשיים עמוקים אחרים, משהו בקבלה החברתית נסדק, ומופיעה בעיה.

אנחנו רוצים להתמודד עם הבעיה הזו, משום שהדיכאון הוא פוטנציאלית מתנה, ואם איננו מצליחים להפוך אותו למתנה, הוא עלול להישאר נזק משמעותי. מתנת הדיכאון איננה נעצרת רק אצל האדם שחוזה את הדיכאון. היא יכולה להיות מתנה גם לסובבים אותו, למשפחה, לזוגיות, לקהילות, למערכות יחסים קרובות. כאן נכנס פרק 25, שעוסק בתפקיד המשמעותי של הדיכאון בתוך מערכות יחסים.

דיכאון יכול להרחיק בין אנשים במצבים מסוימים, ואף לפרק מערכות יחסים. הוא יכול גם להקצין בעיות קיימות בקשר, ולהוציא אל האור סדקים שפעם היו סמויים וכעת נעשים גלויים וכואבים יותר. לצד זאת, דיכאון יכול לחשוף גם עומק, נאמנות ויכולת היכלה שלא היו מודעות קודם. כלומר, הוא יכול לשמש מראה חשובה מאוד למה שקורה באמת בתוך הקשר.

השאלה המרכזית שעולה כאן היא: מה אומר על מערכת יחסים עצם העובדה שהיא מסוגלת, במידה סבירה, להכיל דיכאון של אחד מחבריה. ומה אומר על מערכת יחסים כאשר היא איננה מסוגלת להכיל זאת כלל. אין כאן שיפוט מוסרי, ואינני טוען שמערכת יחסים שאינה עומדת במבחן הדיכאון היא "לא בסדר". אני מציע לראות זאת כמידע, כסיפור שמספר לנו משהו חשוב על מבנה הקשר, על גבולותיו, ועל עומקו.

האדם שנמצא בדיכאון נמצא בתוך מסלול מאוד מסוים. זה העולם הרגשי שלו, זה האטמוספירה הפנימית שהוא חי בה, זה המסע שלו. בתוך המסע הזה, הוא עדיין זקוק מאוד להרגיש שייך: להרגיש חבר, בן זוג, בן משפחה, שותף. הוא רוצה לדעת שגם אם כעת הוא מסוגל לתת פחות, לתפקד פחות, להשתתף פחות – הוא עדיין חלק. מצד שני, מובן שגם לאנשים שאינם בדיכאון יש קושי. לפתע, החבר או בת הזוג, בן המשפחה או העמית לעבודה, שוקעים בעצב, בכאב, בירידה בתפקוד, בנטייה לבכי, בפסימיות, בירידה בתיאבון, בהפרעות שינה. זה לא נוח. זה לא פשוט. לפעמים הם מרגישים שהם "נגררים" לתוך משהו שהם לא מבינים, או שהם נאלצים לפגוש קרוב מאוד את הדיכאונות הקטנים שלהם עצמם – אלה שהם אולי דחקו הצידה.

כך נוצר משבר פוטנציאלי. למשבר הזה יש תפקיד. ממנו אפשר לצמוח ולהתקרב, גם אם בתחילה הדברים נראים הפוכים. מתוך המשבר הזה יכולה לעלות הבנה מחודשת לגבי מה טיב הקשר: האם אנחנו באמת מסוגלים להיות שם זה עבור זה גם ברגעים קשים, או שאולי הדימוי שהיה לנו על עומק הקשר היה אשלייתי. ייתכן שנגלה שהקשר אינו עמוק או מחייב כפי שחשבנו. גם זה, כואב ככל שיהיה, הוא מידע חשוב. ייתכן שנחיה שנים בתוך קשר שבו אנחנו מעמידים פנים, מסתתרים, בורחים. דיכאון לעיתים "כופה" עלינו להסיר את המסכות הללו, להפסיק להכחיש, להפסיק להמשיך פשרות שאינן מתאימות לנו. הגוף והנפש אומרים: צברנו די כאב, אי אפשר יותר, אנחנו מפילים את המערכת.

אם הדיכאון חושף גם את העובדה שאיננו באמת קרובים ומסונכרנים כפי שסיפרנו לעצמנו, הרי שזה חלק מתפקידו. הוא מצביע על כך שחיינו בתוך סוג של שקר, צברנו מתחים, והם פגעו בנו. מצד שני, יש מערכות יחסים שבהן דיכאון של אחד מבני הקשר מוביל דווקא להעמקת קרבה. כאשר אדם אחד חווה כאב גדול ומתמשך, והאדם השני מוכן להשתנות יחד אתו, למצוא דרכים חדשות להתקרב, להיות עד, להישאר נוכח – לעיתים דווקא אז מתגלים רבדים חדשים של אינטימיות ושל נאמנות.

יחד עם זאת, חשוב להדגיש: בשני הצדדים יש אחריות. גם האדם שנמצא בדיכאון לא "פטור" מן האחריות שלו בתוך מערכת היחסים. הדיכאון אינו נותן לו רישיון להתנהגות שמקשה עד כדי חוסר אפשרות על בן הזוג, על החבר או על בן המשפחה להישאר בקשר. אם הוא נעשה תוקפן מאוד, בוטה מאוד, חסר סבלנות לחלוטין, או מסרב לכל צורת תקשורת, הוא גם מציב את הקשר עצמו בסימן שאלה. גם זה, אגב, יכול להיות מידע חשוב, כי הוא מראה מה באמת מתקיים בקשר.

לכן אינני מציע לראות את תקופת הדיכאון כזמן שבו "חייבים בכל מחיר" לשמר מערכות יחסים, אלא כזמן התבוננות. זמן שבו אנו יכולים לשאול בכנות: מי אנחנו באמת בתוך הקשר הזה. אם אנחנו מצליחים לעבור את התקופה יחד, גם הצד שאינו בדיכאון עובר תהליך של למידה וריפוי מול הכאבים שלו עצמו. אם איננו מצליחים לעבור זאת יחד, אולי זה סימן, אולי זה סיפור שמספר לנו משהו עלינו, על הגבולות שלנו, על היכולת שלנו לתת ולקבל.

זה יכול להיות כואב, מכעיס, מאכזב. ועם זאת, במבט רחב יותר, הדיכאון כמתנה עשוי להעניק לנו ידע שלא היה נגיש אחרת: ידע על טיב הקשרים שלנו, על המקומות שבהם היינו בשקר, על הקשרים שראוי לטפח ועל אלה שאולי הגיע הזמן לשחרר. אם מערכת יחסים משמעותית בחייך נכנסת לתוך תקופה של דיכאון, חשוב לזכור: הקשר עצמו נכנס עכשיו לתהליך. אם הוא יעבור אותו, הוא עשוי לצאת חזק ואמיתי יותר. אם לא – ייתכן שזה חלקה של מתנת הדיכאון: להראות לנו היכן הגיע הזמן להיפרד.

בכל מקרה, לדיכאון יש תפקיד משמעותי במערכות יחסים. זה מובן שהאפשרות הזו מרתיעה ומפחידה. אך החיים, בנדיבותם, מספקים לנו שוב ושוב הזדמנויות לפקוח עיניים, להתעורר, להכיר מחדש את עצמנו ואת האחרים, ולעתים גם לעשות שינויים שבתחילה נראים קשים, אך בדיעבד מתגלים גם הם כמתנות.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איך אנשים מתייחסים אלייך כשאת במצב רוח ירוד?
2. האם יש אנשים שלא מסוגלים לראות אותך בשפל? מדוע?
3. האם את מודעת לכך שלפעמים קשרים טובים זקוקים ל"צניחת אנרגיה" ושקט שלא היה קודם?
4. האם את חוששת מפני מצב שבו תהיי פחות תפקודית וחיונית ואז אולי ישתבשו מערכות יחסים שיקורות ללבך?
5. האם את יכולה לראות כעת את התסריט ששום דבר רע לא יקרה למערכות היחסים שלך אם תהיי בדיכאון, אלא אם יש בהן בעיה שממילא יש לטפל בה?

פרק 26: הדיכאון שלך אינו כישלון בתפקוד משפחתי או חברתי, אלא מהלך מאזן הכרחי

לפני שאכנס לגוף הפרק, חשוב לי להדגיש שני דברים. הראשון הוא שדיכאון איננו תופעה שצריך לחסל, להעלים או לדאוג שלעולם לא תופיע. דיכאון, ברוב המקרים, הוא מהלך של איזון אנרגטי שהנפש משתמשת בו. כאשר מתייחסים אליו נכון, הוא יכול להיות גם מתנה.

כל התהליך של הקורס הזה נועד לעזור לך להרגיש טוב יותר ביחס לדיכאון: אם את או אתה חווים אותו כעת, אם חוויתם בעבר, או אם אתם חוששים מפני האפשרות שהוא עוד יופיע. המטרה איננה להבטיח שהוא לעולם לא יחזור. בחיים שבהם אנו חיים היום, סביר מאוד שגם בעתיד יהיו תקופות שבהן הנפש תבקש לעצור הכול, לעשות לעצמה "ריסט", להוריד את המתג, לעצור את המירוץ, ולהתחיל משהו מחדש. אין כאן מאבק לחיים ולמוות כנגד הדיכאון, אלא למידה כיצד לחיות איתו, להבין אותו, ולראות כיצד הוא יכול להפוך לשער למשהו גדול ומדויק יותר בחיינו.

מה שהתהליך כן יכול להעניק לעתיד הוא הידיעה שדיכאון הוא תופעה טבעית שיכולה להתרחש, ושכאשר היא מתרחשת יש לנו כלים מנטליים ורגשיים לעבוד איתה. אפשר לעבור דרכה, להקשיב לה, להבין מה היא מבקשת, ולהתפתח יחד איתה.

מכאן מגיע פרק 26. פרק זה הוא השני בחלק 9, חלק שעוסק בפחדים של הסביבה מפני דיכאון. חשוב לזכור שהפחדים האלה הם הפחדים של הסביבה. הם לא אמת מוחלטת. לא תמיד יהיה נכון מצידו של מי שחווה דיכאון לצאת מגדרו כדי להרגיע את הפחדים של אחרים, להיענות ללחצים, או לפעול לפי מה שנראה לסביבה כ"חייבים לעשות". הפחדים שלהם הם שלהם. מותר להם לפחד, אך חשוב לשים את הדברים בפרופורציות: הדיכאון הוא שלך, הפחדים הם של אחרים. איננו רוצים שהפחדים של הסביבה ינהלו עבורך את תהליך הריפוי.

הכותרת של פרק 26 היא: הדיכאון שלך אינו כישלון בתפקוד משפחתי או חברתי, אלא מהלך מאזן הכרחי.

אצל אנשים רבים, הקושי המרכזי בהתמודדות עם דיכאון נובע מרגשות אשמה ומתחושת כישלון. עולה מחשבה פנימית שאומרת "משהו לא בסדר בי", "משהו לא בסדר במשפחה שלי", "משהו פה פגום". ברמה מסוימת, דיכאון אכן בא לספר שמשהו אינו מאוזן, שיש עומס, גודש, או חוסר הרמוניה. אך אם נישאר רק בשפה של "משהו לא בסדר", נפספס את ההזדמנות.

כדי שנוכל להפיק תועלת מן התהליך, כדי שנוכל להתחדש, להתרענן ולהיוולד מחדש, חשוב שלא נתמקד יותר מדי במשפט "משהו פה לא בסדר בי או במשפחתי". ייתכן בהחלט שיש לחצים משפחתיים, קונפליקטים לא מדוברים, דברים שאינם מטופלים. ייתכן שכל אלה תרמו להופעת הדיכאון. אך פעמים רבות, דווקא הדיכאון הוא המהלך שבא לעשות סדר. הוא עוצר

את הכול, מבקש בדיקה מחודשת, מזמן אותנו לעצירה ולהתבוננות. הוא מאתגר גם את האדם שחוזה אותו וגם את מי שחי לצידו לפגוש כאב, לפגוש שאלות, ולפתוח מחדש דברים שנסגרו מזמן.

כאשר דיכאון מופיע בתוך משפחה, זוגיות, חברות או צוות עבודה, הוא כמעט אף פעם אינו "בעיה של אדם אחד בלבד". הוא נוגע במרחב כולו. לכן בעיניי, הוא לא הגיע רק בשביל מי שחוזה אותו באופן ישיר, אלא גם בשביל מי שקרוב אליו. גם עבורם זהו אתגר שמבקש שינוי, ריכוך, צמיחה, או בחינה מחודשת של דפוסים ישנים.

לעיתים, מתוך הפחדים שלהם, אנשים בסביבה ינסו "לחפש אשמים": מי לא בסדר, מה לא היה בסדר, מי גרם למה. הם יעבירו ביקורת, יאיצו, ילחצו, ידרשו. אך הגישה הזו כמעט אף פעם אינה מקדמת ריפוי. היא לא מטפחת אמפתיה, לא מעודדת הקשבה, ולא עוזרת להבין את המסר העמוק של הדיכאון. היא רק מעמיקה את תחושת הכישלון.

יש הבדל גדול בין המשפט "משהו פה לא מאוזן" לבין המשפט "יש כאן כישלון, יש כאן אשמה, יש אשמים". כאשר אנו משתמשים בשפה של כישלון ואשמה, אנו מחזקים את אחד המרכיבים הקשים ביותר בדיכאון: התחושה שאני "לא בסדר", שאני לא מתפקד מספיק, לא עובד מספיק, לא צוחק מספיק, לא שמח, לא פרודוקטיבי, לא יצירתי, לא נענה לאחרים, לא כיפי בשיחה. סביב תחושות אלה מצטברים לא פעם רגשי אשמה רבים.

רגשות אשמה אלה נוטים לתקוע אותנו במקום. במקום להתקדם דרך הכאב אל השינוי, אנו נשארים עסוקים בלהאשים את עצמנו. במקום לשאול "מה לומדים מזה?", אנו שואלים "מה פגום בי?". רגשות האשמה מסיטים את הפוקוס מן הכאב העמוק והמקורי – כאב רחב, קיומי, שמתחיל פעמים רבות כבר בשנות הילדות – אל נקודת זמן מצומצמת בהווה. הכאב העמוק הזה הוא החומר שאיתו הדיכאון מזמין אותנו לעבוד.

כאשר רגשות האשמה משתלטים, הם חוסמים את הגישה אל הכאב המקורי. במקום להתקרב אליו, להקשיב לו, לתת לו מקום, אנחנו נשארים בתוך סיפור של "אני פגום", "המשפחה שלי פגומה". זו דרך פגומה להסתכל על התהליך. מתוך נקודת המבט הזו, גם הניסיונות "לטפל בדיכאון" נוטים להיות ניסיונות לסיים אותו במהירות, בלי לראות בו מתנה, תמרוך, סיפור פנימי עמוק, או מהלך מאזן.

אני מציע לראות בדיכאון מהלך מאזן הכרחי. מהלך שנולד לטובת המרחב כולו, לטובת האדם עצמו, לטובת בת או בן הזוג, לטובת הילדים או החברים. כאשר מתייחסים אליו נכון, הדיכאון מוריד את רמת האנרגיה למקום נמוך יותר, אך גם שקט יותר. הוא מזמין אותנו לאיטיות, להקשבה, לשהייה משותפת ללא ביצוע. הוא מוריד את רמת הרעש והציסה. הוא מזכיר לנו כמה דברים קיומיים על עצמנו, על סדרי העדיפויות שלנו, על מה באמת מזין אותנו. דברים שבמרוץ החיים, בתוך האובססיה לדבר הבא, אנו נוטים לשכוח.

לכן, דיכאון איננו כישלון בתפקוד משפחתי. הוא איננו הוכחה לכך שאת או אתה "לא הורה מספיק טוב", "לא בן זוג מספיק טוב", "לא חבר מספיק טוב". העובדה שהסביבה לעיתים רואה זאת כך היא סימן לכך שגם היא מתקשה להתמודד עם הבעיות שלה. ככל שיותר אנשים ייחשפו לתפיסה שמציעה מתנת הדיכאון, כך יפחת משקלו של הפחד החברתי מפני התופעה. פחות אנשים יהפכו את מי שנמצא בדיכאון לשעיר לעזאזל, פחות משפחות יתיוגו כ"משפחות לא מתפקדות" רק משום שמישהו מתוכן עבר תקופה של דיכאון.

הגישה שאני מציע היא לראות בדיכאון מהלך הכרחי, חשוב, ואף מבורך. כאשר אפשר, טוב שיהיו אנשים סביב האדם המדוכא שיכולים לתמוך בו בעדינות, בלי לחץ, בלי דרישה "להתאפס", בלי ניסיון לזרז תהליכים. אם יש מערכת יחסים שיכולה להכיל זאת, מה טוב. אם אין, אז חשוב לזכור שגם אז האדם אינו לבד לחלוטין. יש דרכים להתמך, יש מילים

שאפשר לפגוש, יש חוויות משותפות של אחרים שעברו דרך דיכאון, וגם הם ממשיכים לחיות, ליצור ולגדול.

גם אני עצמי עברתי גלים כאלה לא מעט, ואני יודע שאעבור עוד. וזה בסדר. כל גל כזה יכול להפוך לעוד מתנה. עוד הזדמנות להעמיק את הקשר עם הנפש, להבין אותה יותר, ולכבד את דרכי האיזון העמוקות שלה. לעיתים המתנות האלה נראות בתחילה כמו בעיה גדולה מאוד, אבל עם הזמן מתגלה שבתוכן מסתתרת הזדמנות גדולה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. אם מישהו מבני משפחתך בדיכאון, איך את מרגישה בדרך כלל?
2. אם מישהו מחבריך בדיכאון, מה את עושה בדרך כלל, או שנראה לך שתעשי?
3. האם את רואה כיצד יתכן שדיכאון יהיה דווקא ברכה למשפחה או למרחב חברתי אם יתייחסו אליו באופן הנכון?
4. כיצד בכוונתך לנהוג אחרת מבעבר, עם משפחתך וחבריך, אם וכאשר תהיי שוב בדיכאון?
5. כיצד בכוונתך לנהוג אחרת מבעבר, עם משפחתך וחבריך, אם וכאשר מישהו מהם יהיה בדיכאון?

פרק 27: זה הזמן לפגוש את רגשי האשמה שבאים עם הדיכאון – ולרכך אותם

אני רוצה לפתוח את הפרק הזה בהדגשה חשובה. כל התהליך שאני מציע כאן – התבוננות חיובית, התבוננות של ריפוי, ניסיון לגלות משמעות וצמיחה בתוך חוויית הדיכאון – אינו בא כדי להקל ראש בסבל, בכאב, בקושי או באובדנים שעלולים להתלוות לדיכאון. דיכאון שאינו כולל כאב אינו באמת דיכאון. דיכאון שאינו כולל חוויית אובדן אינו דיכאון במלוא מובן המילה. דיכאון הוא ירידה משמעותית ומתמשכת באנרגיה, המלווה בהעמקה של טווח הרגשות לאזורים כבדים יותר, איטיים יותר, כואבים יותר ופסימיים יותר. זה חלק מהתמונה, וזה חלק מהאמת של דיכאון.

משמעות הדבר היא שלא כל אדם מתאים בכל זמן לתהליך כזה. יש שלבים, במיוחד בשיא המשבר, שבהם אדם פשוט אינו פנוי לשמוע שום דבר. הוא צריך עוד זמן "בתוך הקט", בתוך החשכה, בלי רעיונות, בלי תהליכים, רק להיות. לפעמים זה כן מתאים ולפעמים לא. לפעמים אישיות מסוימת פשוט לא מתחברת לגישה כזו וזה בסדר גמור. מה שמוצע כאן הוא אפשרות, לא חובה. זהו כיוון, דרך אפשרית, לא אמת מחייבת. לעיתים אף עדיף ללמוד את התכנים האלה דווקא לא בזמן דיכאון, אלא בתקופה רגועה יותר או לאחר שהמשבר שכך. כך אפשר לעדכן תפיסות פנימיות, להרחיב את המודעות, ולהיערך – לפחות תודעתית – לאפשרות שדיכאון נוסף יופיע בעתיד. מעבר לכך, הלימוד הזה יכול לעזור לנו להבין טוב יותר אנשים קרובים שנקלעו לדיכאון, לבחון איך הגבנו אליהם בעבר, ומה זה עשה לנו.

פרק 27 מסיים את החלק שעוסק בפחדים של הסביבה מפני דיכאון. חשוב לזכור שה"סביבה" איננה רק אחרים. גם אנחנו חלק מן הסביבה. גם לנו יש פחדים, סטיגמות ודימויים לגבי דיכאון. כאשר אנחנו רואים אדם קרוב שמצוי למטה, עצוב, שפוף, ואיננו מצליח "להתרומם" – זה מעורר בתוכנו רגשות שונים. לא תמיד זו מיד חמלה. לעיתים זו דווקא הרתעה. לעיתים זה מכניס אותנו למתח או יוצר מרחק. וזה בסדר להכיר בכך. הסביבה אינה אמורה להגיב תמיד באופן מושלם ואוטומטי.

המטרה של החלק הזה אינה לתת "קורס לסביבה", כלומר הוראות כיצד צריך להתנהג עם אדם בדיכאון. אני לא אומר כאן לאנשים מה עליהם לעשות עם קרוב משפחה או חבר

שנמצא במשבר. במקום זאת אני מבקש להרחיב את המודעות: לעזור לנו להבין שדיכאון, במקרים רבים, הוא חלק מתהליך טבעי, ובמקרים רבים אפילו מתהליך מבריא. יש דרכים להפוך את הדיכאון למתנה. המסר הזה טוב גם למי שנמצא בתוך הדיכאון וגם למי שסביבו, אבל הוא איננו אמור לשמש כלי כדי ללחוץ על אדם בדיכאון "לעשות עבודה" או "להסתכל על זה אחרת". לא אומרים לאדם שסובל: "הדיכאון שלך הוא מתנה, תתעורר, תחייך". ייתכן שזה כלל לא מתאים לו כרגע, וייתכן שאמירה כזו רק תעמיק את הכאב.

עם זאת, עצם ההיכרות עם הרעיון שדיכאון יכול להיות תהליך מבריא, יכולה לרכך את הפחדים של הסביבה, כולל הפחדים שלנו מעצמנו. ככל שהחברה מפחדת פחות מדיכאון, קל יותר גם לאדם החווה אותו להרגיש נוח, שייך ופחות "חריג". בסופו של דבר, בעיניי, עדיף לאדם שיהיו לו מדי פעם תקופות של דיכאון – בתנאי שהוא לומד לעבוד איתן נכון – מאשר שיצטברו בו מתחים אדירים שלא מקבלים ביטוי ויתפרצו אחר כך בדרכים קשות יותר.

בנקודה הזו עולה נושא מרכזי מאוד: רגשות האשמה. פרק 27 אומר כך: זה הזמן לפגוש את רגשי האשמה שבאים עם הדיכאון, ולרכך אותם. רגשי אשמה מגיעים כמעט תמיד יחד עם הדיכאון. הם אינם "טעות במערכת", אלא חלק מן התגובה האנושית הטבעית. הם עשויים לעלות כחלק מהגל הכללי של כאב, דמעות ועצב; יחד עם זיכרונות, חרטות ומחשבות על דברים שעשינו או לא עשינו.

כאשר אנרגיית העשייה וההתקדמות נחלשת, כאשר איננו "רצים קדימה" אלא נעצרים, מפסיקים להסיט את המבט – רגשות האשמה מקבלים יותר מקום. הם יכולים להופיע כחלק מתסמיני הדיכאון עצמו, וגם כתגובה לכך "שאני בדיכאון": אשמה על כך שאני לא מתפקד, לא מספק, לא נמצא בעמדה הנכונה כהורה, כבן זוג, כבת זוג, כעובד, כבעל אחריות כלכלית, וכדומה. עולות מחשבות כמו: "בגללי הדברים יתפרקו", "אני הורס לאחרים", "הכול באשמתי".

חשוב לומר בבירור: מצד אחד, טבעי מאוד להרגיש כך. מצד שני, מי שרוצה להפוך את הדיכאון למתנה, מוזמן לקחת אחריות על ריכוך רגשי האשמה. רגשות אשמה אינם גזירת גורל. ניתן לעבוד איתם. אפשר לזהות אותם, לפגוש אותם במודעות, ולשנות בהדרגה את מידת האחיזה שלהם.

כאשר רגשות האשמה מגיעים, אנחנו יכולים לבחור אם להיות פסיביים ולהניח להם להכות בנו שוב ושוב מבפנים, או להתייבב מולם ולנהל איתם שיחה פנימית אחרת. אם אנחנו נותנים להם להשתלט ללא תגובה, עוצמתם תהיה גבוהה במיוחד וההשפעה שלהם תהיה הרסנית יותר. אם נבחר להגיב להם, גם בעדינות וגם בנחישות, משהו מתחיל להשתנות.

אפשרות אחת היא לדבר אליהם בקול פנימי ברור: "אני כרגע בדיכאון. זו תופעה טבעית. המערכת שלי בחרה בכך לצורך איזון וריפוי. אני זכאי לעבור את התהליך הזה. אני לא באמת אשם". אפשרות אחרת היא לגשת אליהם בגישה רכה יותר: "אני מבין למה אני מרגיש אשם. אני רואה את הפחדים, את הדאגה לאחרים, את האכזבה מעצמי. אבל אני לא זקוק לאשמה כדי לטפל בזה. אשמה לא מרפאה. היא רק מכבידה".

רגשות אשמה קשורים לעיתים קרובות גם לתחושת בושה וחוסר שייכות: "אני לא רצוי", "אני לא חלק", "אני לא בסדר", "אין לי זכות לתפוס מקום". כל אלה דמיונות כואבים שמחוברים יותר לפחדים שלנו מאשר למציאות עצמה. לפעמים, אכן, מערכת יחסים מסוימת איננה מצליחה לעמוד בתקופת הדיכאון, ואז היא מתערערת. במקרה כזה, הדיכאון אינו "האשם", אלא הטריגר שמאיר בעיות שלא טופלו קודם. זהו מידע חשוב לגבי אותה מערכת יחסים.

אבל ברוב המקרים, רגשות האשמה מוגזמים בהרבה מן המציאות. לכן האחריות שלנו היא לזהות אותם כשהם מופיעים, לא לתת להם להתמזג לחלוטין עם חוויית העצמי, ולהגיב

אליהם. לפעמים התגובה צריכה להיות חד משמעית: "לא, אין פה בית משפט. זה תהליך טבעי. אני בעיצומו של איזון. אני לומד לחיות עם זה. אין כאן אשמה."

כאשר אנחנו מחליפים אשמה באחריות, משהו מתרחך. אחריות אומרת: "זה קורה לי. זה שלי. אני לומד כיצד להיות כאן בצורה מיטיבה יותר לעצמי ולסובבים אותי". אשמה אומרת: "אני לא בסדר מעצם קיומי". ההבדל בין שתי החוויות הללו משמעותי מאוד. אשמה כמעט תמיד מפריעה לנו ליהנות ממתנת הדיכאון, משום שהיא משאירה אותנו עסוקים בשאלה "מי אשם" במקום בשאלה "מה לומדים" ו"לאן אפשר לצמוח מכאן".

התפקיד שלך, גם בזמן הדיכאון וגם מחוץ לו, הוא לשים לב לרגשות האשמה כשהם עולים, לזהות שהם מיותרים, מוגזמים ופוגעים, ולבחור שוב ושוב להפחית את הנוכחות שלהם. ככל שנחזור על תרגול זה – שיחה פנימית, הבהרה, סירוב להזין את תחושת האשמה – עוצמתה תקטן בהדרגה. היא "רגילה" שמקבלים אותה כמובן מאליו. ברגע שנפסיק לקבל אותה כאמת מוחלטת, היא תופיע פחות ותנהל אותנו פחות.

כך, מתוך התבוננות אמיצה, מתוך ריכוך העמדה השיפוטית כלפי עצמנו ומתוך היכולת לומר לעצמנו "אין כאן אשמה, יש כאן כאב ותהליך ריפוי", נפתח מרחב שבו הדיכאון יכול יותר ויותר להפוך למה שהוא מבקש להיות: תהליך של תיקון, התחדשות ומתנה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- מהם הדברים שמעוררים בך רגשי אשמה יותר מכל?
- מי הם האנשים שלגביהם יש לך נטייה גבוהה מד"י לחוש אשמה או עודף אחריות?
- האם את מודעת לרגשי האשמה המוגזמים שיכולים להתלוות לדיכאון או למצבי צניחת אנרגיה?
- האם את מודעת לחוסר התועלת ואף לנזק שרגשי אשמה מוגזמים מחוללים?
- האם תוכלי, בפעם הבאה שתרגישי מאד אשמה, לעצור הכל, לנשום ולחבק את עצמך באהבה יותר חזק מאי פעם?

פרק 28: מה מבקש בתוכי להשתנות?

פרק 28 פותח את חלק 10. כבר עברנו דרך תשעה חלקים, ועכשיו אנחנו בעמדה מתקדמת מאוד במסע. חלק 10 כולל שלושה פרקים, שמבקשים להתמודד עם שאלה אחת מרכזית: איך מתכננים את היציאה מן הדיכאון, ומהו השינוי הגדול שמתבקש מתוכו.

אני מאמין שאחת ממתנות הדיכאון היא עצם ההבנה שמהו זקוק לשינוי. איזושהי מסקנה, איזושהי בחירה בדרך מעט אחרת, איזושהי עדכון, התחדשות, סיום של משהו שיש לסיים, או שיפור של משהו שקפא במקום. הדיכאון אינו סתם תקופה קשה. הוא מביא איתו מסר, בקשה פנימית. הוא מסמן מצב מתמשך של חוסר איזון, שבתוכו המערכת הפנימית שלנו "אמרה לעצמה": בואו נעשה קצת פירוק, כדי שחוסר האיזון הזה לא ימשיך ויגדל.

אבל עכשיו, כשאנחנו כבר בפנים, כשאנחנו חווים את הפירוק הזמני הזה, חשוב מאוד לשאול: איך אני רוצה לקום מכאן. באיזה אופן אני רוצה לבנות את עצמי מחדש. מה אני לומד מן הדיכאון הזה, ומה עליו להביא לחיי. זה האתגר. ולא תמיד הוא ברור. לא תמיד התשובות כתובות מול העיניים. הן יותר נמצאות בפנים – באינטואיציה, בדחפים העדינים, בלחישות השקטות. אבל הן נמצאות.

עכשיו אנו מנסים לברר אותן. לעיתים קרובות, התובנות פשוט מגיעות מעצמן, בעיקר כאשר פחות מפחדים מן הדיכאון, פחות מפחדים מן השינויים שהוא עשוי להביא, פחות מפחדים

מעצם השהות במצב האחר הזה. ככל שאנחנו מאפשרים לעצמנו להפוך את התקופה הזאת לתקופה של החלמה, של איטיות, של הקשבה, כך מתרחבות האפשרויות לגלות מה מבקש להיוולד מתוכה.

פרק 28 מזמין אותנו לעשות צעד ראשון בדרך הזאת ולומר: בשלב זה, אני רק שווה עם השאלה – מה מבקש בתוכי להשתנות. זו איננה שאלה פשוטה.

כבר אמרתי זאת בעבר ואומר זאת שוב: רוב האנשים מאוד כמהים לשינוי. המילה "שינוי" מעוררת, מסקרנת, מדליקה, נותנת תחושה של רעננות ושל תקווה. ובאותו מקום בדיוק שבו היא מדליקה ומעוררת, היא גם מפחידה ודוחה. שינוי פירושו ללכת אל תוך אי ודאות. שינוי פירושו לעזוב מקום מוכר. שינוי פירושו כבר לא להיות בדיוק מי שהיית קודם. לכאורה, הוא עלול להביא איתו מחירים.

בדרך כלל, הפחדים האלה מוגזמים ומעוותים. הם נובעים מן הקושי שלנו להתקדם, לצמוח, להשתנות, להתעדכן, לסיים דברים שהיה צריך לסיים אותם, ולהתחיל דברים שהיה צריך להתחיל אותם. העובדה שלא עשינו את זה עד עכשיו, העובדה שנתקענו במקום מסוים יותר מדי זמן, היא חלק ממה שהוביל אותנו לדיכאון. וטוב שהדיכאון הגיע כדי לעורר אותנו, כדי לומר "עצור". כדי להזמין אותנו לשאול: מה קורה כאן. אולי כדאי להסתכל מחדש. האם יש לי את האומץ להסתכל מחדש, לבדוק, לשאול את השאלות שאינן תמיד פשוטות.

כדי להקל על עצמנו וכדי לבנות תהליך שיהיה מעשי ולא מלחיץ מדי, חשוב להבין דבר נוסף. אם התהליך יהיה מלחיץ מדי, לא יקרה בו כמעט דבר, מפני שההתנגדויות הפנימיות יהיו חזקות מדי. לכן, כל מה שאני מציע בשלב הראשון, בפרק 28, הוא רק להיות עם השאלה: מה מבקש בתוכי להשתנות. לא למהר לענות עליה.

לעיתים קרובות, כאשר אנחנו מנסים לענות מהר מדי על שאלה מסוג זה, אנחנו נותנים תשובות סתומות, שטחיות, שכביכול "מסמנות וי", אבל בפועל מטרתן שלא יקרה שום דבר. יש לנו לא מעט התנגדויות לשינוי, גם התנגדויות שאיננו מודעים להן. שינוי, במובנים רבים, דומה למוות ולידה. הוא כולל בתוכו כאב, ויתור, פרידה. זה לא פשוט לעבור שינוי. ולפעמים באמת נדרש כל הכאב של הדיכאון והירידה התפקודית כדי להחליש מעט את ההתנגדויות והפחדים מפני שינוי. מעין מצב של "כבר התפרקתי, אז אולי עכשיו זו הזדמנות לבנות מחדש". וזו אכן הזדמנות.

אבל עדיין יש התנגדויות. כדי לעקוף אותן, וכדי לזמן לפעולה את האינטליגנציה היצירתית והאינטואיטיבית שלנו, עלינו להשאיר את השאלה פתוחה. עלינו לבקש מן החלק ההגיוני, זה שממהר לתת תשובות, שממהר להתערב, שרוצה מיד להביע דעה, לקבוע, לומר בביטחון "אני יודע איזה שינוי צריך עכשיו" – קצת לנוח.

אנחנו בתהליך החלמה, לאט לאט. האיטיות הזו חשובה. האיטיות היא חלק מן הקצב הטבעי של הדיכאון, ואנחנו רוצים להיות מסונכרנים עם הקצב הזה, במקום להילחם בו.

ברוב המקרים, התשובה לשאלה "מה מבקש בתוכי להשתנות" לא תגיע כשאנחנו יושבים ומנסים לדחוק בה. היא תגיע לפתע, מתוך תחושת חופש, מתוך רגע של שחרור. היא יכולה להגיע תוך כדי פעולה יום יומית פשוטה: הליכה, שטיפת כלים, שיחת חולין, אכילה, הכנת אוכל. פתאום זה יופיע. זה יופיע אם נאפשר לזה להופיע. נאפשר לזה להופיע אם נוותר על הצורך להיות בשליטה מוחלטת.

אנחנו פותחים את הדלת לתובנות החדשות ומשאירים אותה פתוחה, על ידי זה שאנחנו שואלים את השאלה – ולא ממהרים לסגור אותה עם תשובה אחת. אנחנו מוכנים להיות עם השאלה.

אחת הסיבות לכך שאנחנו ממהרים לענות על שאלות מורכבות, היא שאיננו רוצים באמת לשמוע את התשובות. לכן אנחנו רצים לסגור את הדלת עם תשובות מהירות. עכשיו אנחנו רוצים ללמוד להשאיר את הדלת פתוחה ולהיות עם השאלה, כמו שאנו לומדים להיות עם הדיכאון עצמו.

שינויים עמוקים ומשמעותיים נבנים מבפנים. הם מבשילים. איננו צריכים למהר לשום מקום. פעמים רבות, "למהר" פירושו למעשה לא לזוז. זה דומה לריצה במעגל, לרדיפה אחרי הזנב של עצמי.

אני כן רוצה לאתגר אותך, ולא אתגר אותך, להיות שם. להיות עם השאלה ולנשום אותה. אולי אפילו לנשום לרווחה מתוך עצם השאלה: מה מבקש בתוכי להשתנות. לשאול אותה הרבה פעמים. לשאול אותה בזמן הליכה, בזמן נהיגה, ברגע שלפני ההירדמות. לשאול אותה בקול, ולשאול אותה בשקט.

ושימי לב, שים לב, לתחושה המיוחדת שמתלווה לכך שאינך מנסה לענות מיד. אנחנו מתנסים בחוויה של השארת שאלה חשובה פתוחה, תוך שמירה על הרשות להיות "לא יודע" או "לא יודעת" לזמן מה.

גם אם יתחילו להגיע תשובות שנשמעות סבירות, אפשר להקשיב להן, להיות איתן, אבל עדיין לא לסגור את הדלת. להמשיך לשאול, להמשיך לאפשר.

זה חלק מן הטיפול. זה חלק מתהליך ההחלמה. זה חלק מן ההתייחסות המנטלית ההולמת לדיכאון. הגיע דיכאון, ובשלב מסוים אני שואל: מה מבקש בתוכי להשתנות. זו מסקנה נכונה. זו מסקנה בוגרת ואדפטיבית לדיכאון.

לא השאלה "איך אני מסלק מכאן את הדיכאון כמה שיותר מהר וחוזר לתפקוד של פעם". התפקוד של פעם הכיל ליקויים, שהצטברו לכדי מתח רגשי גדול והפילו אותך, או אותך, אל תוך הדיכאון. לכן לא יהיה חכם לשאול רק "איך מחזירים הכול לקדמותו". השאלה המדויקת יותר היא: מה מבקש בתוכי להשתנות.

אנחנו רוצים לתת לשאלה הזו לבעבע בתוכנו, על אש קטנה. ככל שניתן לה יותר מקום, ככל שנאפשר לה להיות, חלקים עמוקים יותר בתוכנו יעזו לצאת אל האור ולתת לנו רמזים ברורים יותר. מתוך הרמזים הללו נוכל להבין למה היינו זקוקים לדיכאון, ומהן המתנות המיוחדות שמחכות לנו ביום שבו נוכל באמת לממש את מה שמבקש בתוכנו להשתנות, בבוא העת.

שם, במימוש הזה, נמצאת מתנת הדיכאון. אבל למעשה, המתנה כבר מתחילה ברגע שבו הרשינו לעצמנו לשאול בכנות את השאלה: מה מבקש בתוכי להשתנות.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- אז...מה מבקש בתוכל להשתנות כרגע? כתבי שלושה ניחושים "פרועים..."
- האם את מוכנה לשינוי שמחכה לך בתקופה הקרובה?
- האם החיים לימדו אותך לאחרונה שיש דברים שכדאי להניע אותם למקום חדש ואחר כעת?
- מה אומרת לך האינטואיציה שלך, בימים אלה?
- מהו הדבר המוזר והמעניין שאת יכולה לעשות למען עצמך היום או מחר?

פרק 29: מתנת הדיכאון – לא למהר לשנות, לנוח ולהתכונן רגשית

פרק 29 הוא הפרק השני בחלק 10, העוסק בשאלה הגדולה: איך מתכננים את היציאה, ומהו השינוי הגדול שמבקש להיוולד מתוך הדיכאון. תכנון היציאה איננו תכנון לוח זמנים. אין דרך לדעת מתי תסתיים הפאזה של האנרגיה הנמוכה. ברגע שהדיכאון נכנס, הנפש לוקחת פיקוד ומנמיכה את רמת השליטה שלנו, לא כדי לפגוע בנו, אלא כדי להעניק לנו סוג אחר של יכולת קבלת החלטות – כזו שמבוססת על הבנה שדיכאון הוא תהליך, ושבתוך תהליך יש גם מתנות. כדי שהמתנות יתגלו, עלינו להסתכן עם המצב החדש, להכיר בנוכחותו של הדיכאון, להכיר בשינויים שהוא מביא, ולהרפות מעט מהכעס, התסכול, תחושת הקורבנות או התחושה שאנחנו "מחוץ למסגרת". במקום זאת אנו לומדים להתמסר לתהליך, גם אם איננו מבינים אותו עד הסוף.

בתוך המרחב הזה יש מקום להחלטות – אבל אלה אינן אותן החלטות שהיינו מקבלים בתקופה "רגילה". אלה החלטות מסוג אחר לחלוטין, החלטות שמגיעות מתוך העמדה הרגשית שהדיכאון מייצר: עמדה איטית יותר, עמוקה יותר, שקופה יותר, ולעיתים גם כנה יותר. דווקא משום שהרגשות גלויים יותר והשליטה ההישגית נחלשת, נפתח לפנינו מרחב שבו אפשר לחשוב אחרת, להרגיש אחרת, ולבחור אחרת. אלה החלטות שלא היינו יכולים לקבל במקום הקודם. אם נאחז רק במה שהיה, או נמשיך להתגעגע אל "העצמי הקודם", נחמיץ את כל מה שיש למקום החדש להציע. אבל אם נרשה לעצמנו להיות במרחב הזה, ולא רק לסבול אותו, הוא ייחשף כמרחב שמכיל הרבה יותר אפשרויות ממה שנדמה לנו בתחילה – מרחב יצירתי, מרחב משמעותי, מרחב של שינוי אמיתי.

במצב הזה איננו יכולים לתכנן את היציאה כמו שמכינים לו"ז. אבל אנחנו כן יכולים לתכנן אותה מבחינה רגשית. אנחנו יכולים להתחיל לבשל בתוכנו את מתנת הדיכאון. זה אולי אחד הרעיונות החשובים: מי שנותן לנו את מתנת הדיכאון הוא לא "הדיכאון" עצמו. אנחנו אלה שנותנים אותה לעצמנו. הדיכאון רק יוצר את התנאים. הוא מוריד אותנו לרמת אנרגיה נמוכה, מבהיר את המיותר, מחליש את המנגנונים שהחזיקו אותנו סגורים או תקועים, ומזמין אותנו לבנות מחדש משהו שטרם היה אפשר לבנותו קודם. בסופו של דבר, אם נרשה לתהליך לפעול, הוא עשוי להרים אותנו למקום של יותר יכולת ממה שהיה לפניו. הוא יכול להפוך להיות מסע, אם נסכים לראות בו מסע.

מכאן מגיע המשפט המרכזי של הפרק: לא למהר לשנות. לנוח. להתכונן רגשית. בשלב מסוים, כאשר איננו נלחמים במצב אלא מתמסרים אליו, מתחילה תנועה טבעית של התאוששות. האנרגיה חוזרת, לרוב לאט, אך היא חוזרת. והיא חוזרת עם בקשה: שהחזרה לא תהיה אל המקום הקודם, אלא אל מקום מעט שונה – רחב יותר, מדויק יותר, חי יותר. איננו יודעים בתחילת הדרך מהו המקום הזה, ולכן מה שנשאר לנו הוא להמשיך לשאול את השאלה שהופיעה בפרק הקודם: מה מבקש בתוכי להשתנות. לא לענות עליה. רק לשאול. לתת לה להתקיים. לתת לה לגדול. כל פעם שאנו שואלים, השאלה נפתחת מחדש ומעמיקה.

האיטיות הזו היא חלק מהדרמה של הדיכאון. זו ירידה בקצב. שינוי תדר. אנחנו צריכים לזכור שהגענו לכאן בין היתר משום שבחיים שלפני כן לא שמנו לב לקצב שלנו. מיהרנו מדי. נתנו ללחצים חברתיים, ציפיות, תחרות ופחדים להכתיב את הקצב שלנו. כל זה יצר מתח שהצטבר והצטבר, עד שבסופו של דבר המערכת נאלצה להוריד אותנו לרצפה, לכבות את האורות, ולהכריח אותנו להקשיב. חלק מהשיעור של הדיכאון הוא ללמוד להאט. ללמוד להיות. ללמוד לראות מה קורה כאשר איננו "רצים על אוטומט". לפעמים צריך שהכול ייעצר כדי שתוכל להיוולד אפשרות חדשה.

האיטיות הזו אינה עונש – היא זימון. היא הזמנה לצמיחה. שינוי משמעותי לעולם אינו מתרחש במהירות. הוא מתרחש כשהוא מבשיל. כמו זרע באדמה. לפעמים כשינוי מופיע, הוא נראה פתאום כמו פריצה ספונטנית של החלטה או פעולה חדשה, אבל מאחורי הקלעים הוא דגר זמן רב, התחמם, התגבש, חיכה לשעתו. כך מתרחשים שינויים עמוקים. וכך הם יתרחשו גם בך.

הבשילה הזו תופיע אם לא תפריע לה. אם לא תדרשי מעצמך להשתקם "בקצב הנכון". אם לא תנסו לחזור מהר מדי להיות מי שהייתם. אם תתנו לצמח הזה לצמוח בדרכו. תעקבו אחריו, תתמכו בו – אבל בעיקר תתנו לו זמן.

זו גם נקודה חשובה לגבי שליטה. יש דברים שאינם בשליטתנו: מועד הופעת הדיכאון, עומקו, משך הזמן שהוא נמשך. אבל יש דברים שכן. אנחנו יכולים לבחור את הגישה. את ההתייחסות. את האופן שבו אנחנו משתמשים בזמן הזה. זהו סוג חדש של השפעה – השפעה שאינה מבוססת על שליטה, אלא על שיתוף פעולה עם מה שמתרחש.

וכאשר איננו ממהרים לשנות, השינוי מגיע. כאשר אנו נחים ומתכוננים רגשית, זהו הרגע שבו מתחילים לבוא רעיונות חדשים, תובנות חדשות, מוטיבציה חדשה. זו בקשתו של הדיכאון. זה מה שהוא מחליט בשבילנו: לעצור, להאט, לשחרר את המרדף, ולתת לנפש להתכונן.

כך מתכננים יציאה. לא באמצעות מאמץ יתר, אלא באמצעות הקשבה. לא באמצעות לחץ, אלא באמצעות רכות. לא דרך ביטול עצמי, אלא דרך כבוד עצמי. חשוב להזכיר לעצמנו לאורך כל הדרך שזו תקופה זמנית, אבל תקופה חשובה. תקופה שיש לה תפקיד. תקופה שבאה כדי לעזור לנו להיוולד מחדש.

וזהו הסוד של מתנת הדיכאון: שינוי רוצה לבוא. והוא יגיע, אם נסכים לקבל אותו. אם נפגוש אותו ברכות. אם לא ננסה לשבור אותו. אם ניתן לו את המקום. אם נרקוד איתו, בעדינות, עד שיתחיל לצמוח מתוכנו.

זו מתנת הדיכאון.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- האם את מבינה כעת ששינויים נפשיים-גופניים הם למעשה קריאה לשינוי בצורת החיים?
- איך את מעריכה, היום, את יכולתך "לנוח"? האם את מסוגלת היום לנוח גם בזמנים ומקומות שלכאורה אנחנו "לא אמורים" לנוח?
- דמיני שבעוד חצי שנה משהו משמעותי ישתנה בחיך. יש לך רעיון או השערה במה זה יהיה מדובר?
- בהנחה שכאבי הלב שלנו יש להם סיפור ותוכנית פעולה מבורכת. מהי, לדעתך, "תכנית הפעולה" של הכאבים שלך?
- האם את מוכנה לאפשרות שבקרוב יתרחש בחיך שינוי שכל מה שתצטרכי לעשות לגביו זה רק להגיד "כן" בלי לעשות הרבה מאמצים נוספים? איך זה נשמע לך?

פרק 30: לשים לב לדינמיקה בין התמכרות לדיכאון לבין הקריאה הפנימית להתחיל לנוע

אנחנו נמצאים כעת בפרק 30 של "מתנת הדיכאון". זהו פרק שמסמן התקרבות לשלב המתקדם של המסע. יש שלושים ושישה פרקים, ואינני מפסיק להזכיר לעצמי ולמי שמקשיב כי כל תהליך של שינוי, כל ריפוי עמוק, דורשים זמן. אלה אינם מהלכים טכניים שניתן "לסיים"

בבת אחת, אלא תהליכים חווייתיים. תהליכים של התארגנות מחדש של הנפש. אצל כל אדם זה נראה אחרת, מתרחש בקצב שונה, אך העיקרון דומה: משהו בתוכנו משנה צורה.

ההמלצה הבסיסית היא פשוט להישאר בתנועה הלימודית של הקורס. ניתן לצפות בסרטון אחד ביום ולהשיב על השאלות המצורפות אליו, ולהוסיף על כך צפייה בסרטונים נוספים מן התכנית, גם באופן חופשי ולא דווקא לפי הסדר. אפשר להתקדם לפי הסדר, ובמקביל לבחור פרקים באופן אינטואיטיבי. כל המרבה הרי זה משובח. ככל שמכניסים לנפש שוב ושוב את התפיסה של "מתנת הדיכאון", כך היא הולכת ומחלחלת. הנפש לומדת לראות בתוך הכאב גם פוטנציאל של ריפוי.

אינני מבקש השקעה עצומה. סרטון אחד ליום יכול להיות עשר דקות, ועוד כמה דקות למענה בכתב על השאלות. רבע שעה ביום, לאורך זמן, מסוגלת לייצר שינויים משמעותיים מאוד. מי שמוכן להתמסר לכך, מי שמוכן להפוך זאת לחלק מן השגרה, נותן לעצמו הזדמנות אמיתית לעדכון פנימי.

פרק 30 מסיים את חלק 10, שעוסק בתכנון היציאה מן הדיכאון ובשאלה מהו השינוי הגדול המתבקש. כל ריפוי נפשי אמיתי כולל בתוכו בסופו של דבר שינוי מסוים, הרכבה מחודשת. בחירות חדשות, בחינה מחדש של תחומים שונים בחיינו. המציאות שבה חיינו עד כה היא זו שהביאה אותנו לדיכאון הנוכחי. היא באה לספר לנו שמשהו לא פועל נכון, או שמספר דברים בו זמנית אינם פועלים בהרמוניה. מתוך כל הרשימה הזו יש בדרך כלל כמה דברים שאותם נוכל לשנות, לעדכן, לרכך, לחזק. אלה יהיו חלק ממתנת הדיכאון.

כדי לגעת במתנה הזו נזדקק במוקדם או במאוחר למעט אומץ, למעט נחישות, ליוזמה. לא מדובר בשינוי מפחיד ודרמטי בהכרח, אלא בצעדים שמבטאים את ההסכמה שלנו להשתנות. דרך הצעדים האלה נקבל בפועל את מתנת הדיכאון.

הכותרת של פרק 30 מזמינה אותנו לשים לב: לשים לב לדינמיקה בין התמכרות לדיכאון לבין הקריאה הפנימית להתחיל לנוע. מצד אחד, חשוב מאוד לאפשר לעצמנו לשהות בתוך הדיכאון. לתת לו לקחת אותנו למטה. לחוש את הכאבים, לאפשר להם מקום. לתת לדמעות לרדת, לתת לירידה בתיאבון להתקיים, לקבל את חוסר החשק לתפקד. כל אלה חלק מן התמונה. בתוך זה אנחנו עושים גם את העבודה המנטלית והרגשית שתיארנו בפרקים האחרונים.

ובכל זאת, ברגע מסוים – שהוא לא רגע חד ומסומן, אלא יותר תהליך מדורג – הנפש מתחילה להודיע לנו שמשהו בתוכה מתקרב לנקודה שבה אפשר להתחיל להתרומם. איננו יודעים מראש מתי זה יקרה. איננו רוצים למהר את הרגע הזה, אך איננו רוצים גם לעכב אותו. זה אינו "רגע יחיד", אלא סדרה של רגעים, ימים, שבועות, שבהם המאזן הפנימי מתחיל להשתנות. אנרגיה חדשה נולדת, תשוקות ישנות מתעוררות מחדש או מתגלות תשוקות חדשות. רעיונות שונים מתחילים להופיע. משהו בנו קם.

זה מתרחש אצל כל אדם בדרך אחרת. זוהי האחריות שלך ושליך להתחיל להקשיב לסימנים העדינים האלה. לא למהר לקבוע "הגיע הרגע", אך גם לא להתעלם מהתעוררות פנימית. במסגרת תהליך הריפוי שהדיכאון מבקש להעביר אותנו, מופיעה בשלב מסוים הודעה פנימית, שקטה בדרך כלל: מיצינו את השלב הזה. נעשתה כבר עבודה מסוימת. כעת הגיע הזמן להתחיל לנוע אל האתגרים הבאים.

הדבר מסובך יותר משום שיש לנו גם נטייה אנושית להתמכר לכאב. יש נטייה להתמכר לבעיות, לחרדות, לדאגות, ולעיתים גם לדיכאון עצמו. יש גבול עדין, לא תמיד ברור, בין מתן לגיטימציה אמיתית לירידה, לבין החלק שבו אנחנו נשארים למטה יותר מדי זמן. בתחילה לגיטימי מאוד ליפול אל תוך הדיכאון כמו אל כרית. יש צורך מעמיק להתרחק ממעגלי

הפעילות הרגילים, להקטין את התפקוד, להתכנס פנימה. זה חיוני. אבל אם איננו ערים לתהליך, יכול להיווצר מצב שבו במקום תהליך ריפוי, אנחנו מחליקים אל התמכרות לדיכאון.

במקום לתת לדיכאון להיות שלב עם התחלה, אמצע וסיום, אנחנו מתחילים להיאחז בו. יש בדיכאון רווחים משניים. אין ציפיות מאיתנו. מותר לנו לא להתאמץ. מותר להיות עצובים. מותר לבכות. מותר לשנות סדרי עדיפויות. מותר להגיד "אני לא יכול". לרווחים האלה יש תפקיד, ויש בהם גם ערך מסוים. אנו זקוקים לחופשה הזו. זו חלק ממתנת הדיכאון. אבל למתנה הזו יש גבולות פנימיים, גם אם אינם מסומנים באופן ברור. היא נועדה להיות מרחב מעבר, לא מרחב קבוע.

אם נעצור בשלב של "יש לי לגיטימציה להיות בדיכאון" ולא נמשיך אל ההיבטים המתקדמים יותר של המתנה, אנחנו נהפוך בעיה אחת לבעיה אחרת. ניצור התמכרות לדיכאון. לכן נרצה בשלב מסוים להתחיל לבדוק את עצמנו. לא מוקדם מדי, ולא מתוך לחץ. אבל ברגע שנוכל להרגיש בתוך תוכנו שהצורך לנוח כבר מיצה חלק ניכר מתפקידו, ושיש בפנים קול שקט שאומר "קדימה", נרצה להקשיב לו. זה לא קול שמבקש לחזור מיד לכל מערכות התפקוד. זה קול שמבקש תנועה. צעד קטן. התחלה חדשה.

המושג "להתחיל לנוע" יחזור גם בהמשך. תנועה במובן הזה היא לאו דווקא פעילות חיצונית גדולה. זו openness, נכונות לעשות משהו אחר, לפתוח דלת קטנה, לתת לעצמנו להתחיל לצאת מן הקיפאון. מבחינה מסוימת, תנועה היא ההפך מדיכאון. דיכאון לוקח אותנו לאזורים סטטיים יותר. הוא מתואר לא פעם כחוויה של כיווץ, קפיאה, עין שנשארת במקום אחד. לפעמים אנחנו זקוקים לעצירה הזו. יש צורך לעצור את הכול, להפסיק לרצות, להפסיק לתפקד באותו אופן, לתת לכל המבנה הישן לקרוס מעט.

אבל לאחר זמן מה, כאשר חלק מן השיקום הפנימי כבר התרחש, אנרגיית הדיכאון מתחילה להפוך לסוג אחר של אנרגיה. מופיעים דגדוגים ראשונים של מוטיבציה, של סקרנות. התנועה בהתחלה יכולה להיות מפחידה. היא מאיימת לפרק את הביטחון היחסי שנוצר בתוך ה"כוך" של הדיכאון. ולכן כל מה שאנחנו מבקשים בשלב זה הוא לשים לב. לא לדחוף את עצמנו במהירות, אלא להקשיב להבדל בין שלב שבו הנפש עדיין זקוקה לעומק השקט של הדיכאון, לבין שלב שבו היא כבר מתחילה לקרוא לנו לקום.

במקום שבו קיימת קריאה פנימית להתחיל לנוע, אבל אנחנו מסרבים לאורך זמן להיענות לה, מתוך פחד או מתוך הרגל, נוצרת התמכרות לדיכאון. הרצון להישאר למטה, גם כאשר משהו בנו כבר בשל להתרומם, הוא סימן לכך שכבר איננו נמצאים רק בתוך מתנת הדיכאון, אלא בתוך אחיזה דביקה בו. שם יהיה עלינו לומר לעצמנו, בעדינות אך גם בתקיפות: הגיע הזמן להתיישר עם הקריאה הפנימית. הגיע הזמן לצעוד צעד קטן קדימה, לפני שההתמכרות תתחזק עוד יותר.

שם, בדיוק בנקודה הזו, יש לנו הזדמנות נוספת. אנחנו לומדים להכיר לא רק את הדיכאון, אלא גם את הנטייה שלנו להתמכר למצבי כאב וקושי. לומדים להכיר את היכולת שלנו להיגמל מהם. לגלות מחדש את היכולת לנוע קדימה, גם אם בזהירות, גם אם בצעדים קטנים. זו מתנה נוספת שממתינה לנו בדרך.

זו גם אחת המתנות העמוקות של הדיכאון: הוא מאפשר לנו להכיר מקרוב את הדינמיקה בין נפילה לבין קימה. בין צורך אמיתי במנוחה, בכאב, בשקט, לבין הסכמה לשוב ולנוע. כאשר נלמד לזהות את הרגעים האלה ולענות להם, נוכל לצאת מן הדיכאון לא רק מחוזקים, אלא גם חכמים יותר ביחס לעצמנו, רגועים יותר ביחס לגלים הבאים, ומחוברים יותר לקריאה הפנימית שתמיד נמצאת שם, ומדי פעם לוחשת: הגיע הזמן לנוע.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- מהן ההתמכרויות שלך (לכל אחד יש התמכרויות...רק לא תמיד אנחנו מזהים או מוכנים להודות בכך)?
- האם את רואה אפשרות, עקרונית, שכמו שחשוב להיכנס לדיכאון כדאי להיזהר מהתמכרות אליו שתמנע בעצם את ההחלמה והמתנה שהוא מכיל? נמקי את תשובתך.
- מהו הדבר השטותי והלא הגיוני שמאד מתחשק לך לעשות בזמן הקרוב?
- אם היית יכולה היום להיות במקום לגמרי אחר, לבחירתך, איפה היית מעוניינת להיות, ומדוע?
- האם את מוכנה כעת, או בזמן הקרוב, לקחת כמה סיכונים שמעולם לא לקחת מעולם?

פרק 31: הודעה פנימית

אני רוצה לרגע לחזור לכותרת של כל התהליך הזה: **מתנת הדיכאון**. לפעמים חשוב ממש להחדיר אל התודעה, אל המציאות הפנימית, אל השיח, אל המרחב שבו אני חי, צירופים וביטויים שאני רוצה להתרגל אליהם. ביטויים שאני רוצה להרגיש אותם יחד, עד שהם מתחילים לשנות משהו באופן שבו אני תופס את עצמי ואת חיי.

כאשר אני מתרגל לביטוי "**מתנת הדיכאון**", כאשר אני אומר אותו שוב ושוב לעצמי, אני מתחיל לשנות בהדרגה את המילה "דיכאון". לפי מה שאני אומר כאן, בחלק גדול מן המקרים, אם הגיע דיכאון – יחד איתו הגיעה גם מתנה חשובה. זו אמנם **מתנה פוטנציאלית**, אך היא שם. זו מתנה שעלינו ללמוד כיצד לפתוח את העטיפה שלה, וכיצד לגלות מה יש בתוכה.

העטיפה הזו אינה עטיפה פשוטה. יש בה כאבים, יש בה קשיים, יש בה תקופה של כובד. פתיחת העטיפה דורשת אומץ. היא דורשת את היכולת להסכים לשהות לזמן מסוים בתוך כאב שאנחנו בעצם זקוקים לו כהזדמנות. הזדמנות להרגיש אותו, להוציא אותו, לשחרר אותו. אנחנו זקוקים למרחב הזה.

לצד זה, חשוב לזכור שיש לנו מגוון מנגנונים פנימיים, שרוב הזמן איננו מודעים להם, שמטרתם להרחיק אותנו מן הכאב. פעמים רבות זה הכרחי כדי שנוכל לתפקד, לעשות את מה שמצופה מאיתנו, לבצע את מה שאנחנו רוצים וצריכים לעשות. רמה מסוימת של כאב אכן יכולה להישאר בפנים, ואנו מוצאים לה מוצא מדי פעם בדרכים שונות. אבל מעל רמה מסוימת, כאשר הכאב המצטבר נהיה גדול מדי, כאשר מתחים מצטברים, קונפליקטים נשארים פתוחים, פוסט טראומות אינן מטופלות, חיכוכים חוזרים על עצמם והכול נדחק יותר ויותר הצידה – שם מתחיל להיווצר עומס שאי אפשר להמשיך להחזיק בו.

במצב כזה הנפש זקוקה למוצא. היא זקוקה לתהליך מווסת, מרפא, משנה, משחרר. ואז, במקרים רבים, היא מביאה לנו את **מתנת הדיכאון**. אם נצליח להתרגל לצמד המילים הזה, "**מתנת הדיכאון**", נוכל לראות בדיכאון חלק אינטגרלי מחיי האדם. לא תקלה, לא גזר דין, אלא **הזדמנות**. איתות מבפנים שבא לספר לי משהו, לתת לי משהו, להזכיר לי משהו. איתות שבא להראות לי ברטרספקטיבה מה קרה איתי בתקופה האחרונה, בחודשים האחרונים, בשנים האחרונות, ואולי לאורך כל החיים.

זו מתנה. זו הזדמנות. לפעמים בשביל לגעת באמת הפנימית שלנו אנחנו הולכים לטיפול, לסדנאות, להתנסויות חריפות בתחומים שונים. הדיכאון, בדרך מסוימת, עושה דבר דומה בתוך חיי היומיום. הוא מביא אל פני השטח את האינפורמציה, את האמת הפנימית, ומוציא אותה החוצה. מנגנוני ההגנה הרגילים נחלשים, אין כבר מספיק מקום להרחיק את הכאב.

אבל אם הפרשנות שלנו לדיכאון היא "אוי ואבוי, קטסטרופה, אסון, אני לא בסדר", אם כל מה שאנחנו רואים זה רק כישלון, בושה ופגם, אנחנו לוקחים את המשימה הזו שהנפש הביאה לנו – את המתנה – וסוגרים אותה בתוך כספת אטומה. אנחנו נשארים בעיקר עם תחושת איום, מבקשים רק שזה ייגמר כמה שיותר מהר, ומפספסים את המתנה. החיים נעשים קשים יותר, ואנחנו מחפשים דרכים שונות "למחוק" את הדיכאון. לפעמים, אחרי זמן מה, משהו אכן נרגע, והגל הנוכחי דועך, אך הוא מחכה לנו בהמשך. אנחנו נשארים מפוחדים ומאויימים מן הפעם הבאה.

כאשר אנחנו מסוגלים, לפחות חלקית, לומר לעצמנו: יש דבר כזה שנקרא **מתנת הדיכאון**, ולבחור להשתמש דווקא בביטוי הזה – אנחנו כבר משנים משהו. אני מעביר את המילה "דיכאון" לצמד המילים "מתנת הדיכאון", ואני כבר לא מוכן להשאיר את המילה "דיכאון" כמילה כל כך מדכאת. אני מוסיף לה "מתנת". כי באמת יכולה להיות שם מתנה, ובגללה בעצם הגענו לכאן.

ואם הגעת עד לפרק 31, ועדיין אתה או את כאן, יש בכך סימן. סימן לכך שיש בך יכולת ומוכנות, כך או אחרת, לפגוש את המתנה הזו. יחד עם זאת, המתנה לא נפתחת מעצמה. יש כמה דברים שעלינו להסכים לעשות, כדי באמת להתחיל לשחרר את העטיפות ולהתחבר למה שבתוך הקופסה.

כאן נכנס **חלק 11** של המסע: **להתחיל לנוע לאט בתוך ומחוץ לדיכאון**. חלק זה כולל שלושה שיעורים, ואנו פותחים אותו עם פרק 31.

המסר של פרק 31 הוא פשוט ועמוק: ברגע מסוים נמסרת ה**ודעה פנימית** שהגיעה השעה, ושהמסע הזה עומד לשנות כיוון.

כבר התחלתי לדבר על כך בפרק הקודם. יש רגע שבו מתחילים להרגיש שינוי אנרגטי. משהו בפנים מודיע, לא תמיד במילים, שהפאזה הזו, של ההעמקה לתוך הכאב והכובד, מתקרבת לסיומה של הגל הנוכחי. מתחילות לחזור כמה תשוקות. מרגישים שהגוף רוצה שוב לנוע. משהו בנו מבקש חיים.

מתי זה קורה? מתי שזה קורה. אין לנו שליטה על המועד. דווקא כאשר מתנהלים עם הדיכאון כמתנה, כאשר אנחנו מרשים לעצמנו לצלול עמוק בלי בושה למעמקי הדיכאון כשהוא מגיע, כאשר אנחנו נותנים מקום לכאב, לדמעות, לצער, ואפילו לחוסר אונים – דווקא אז יש סיכוי שהרגע שבו ההחלמה מתחילה, הרגע שבו המתנה מתחילה להתגלות, יגיע בצורה טבעית ובהירה יותר.

יש לנו קריאה פנימית. יש הודעה פנימית. יש ידיעה פנימית. בהתחלה היא לא לגמרי ברורה. לפעמים כבר התרגלנו כל כך לעמדת הדיכאון, שאנחנו לא מאמינים לקול הזה. אולי ניסינו בעבר לצאת בכוח מן הדיכאון ונפלנו שוב, וכעת אנחנו חוששים להאמין. יש היסוסים, יש לבטים, וזה בסדר. כל זה חלק מן התהליך.

אני רוצה שנזכור: ברגע מסוים, הירידה לשפל מגיעה לסיומה. בדיוק כפי שבתחילת הדרך הרגשנו אנרגיה כבדה שנמשכת כלפי מטה, כך מגיע שלב שבו האנרגיה משתנה כיוון. באופן פרדוקסלי, כדי שזה יקרה, עלינו להקשיב לדיכאון ולא להתנגד לו. להפסיק להילחם בו בכל מחיר. מתוך הקבלה הזאת, מתוך ההסכמה להיות באמת במקום שבו אנחנו נמצאים, יכול להיווצר המרחב שבו ההחלמה מתחילה.

באותו אופן פרדוקסלי, גם להודעה הפנימית שהגיע הזמן לצאת – עלינו להקשיב. לא למהר בבהלה, אך גם לא להתעלם ממנה. זה דורש מאיתנו רגישות דומה לזו שאימצנו כאשר נכנסנו לתוך הדיכאון. כפי שלמדנו להקשיב לדיכאון כמשהו לגיטימי וחשוב, כמשהו שמבקש

מאיתנו להיות איתו במגע, כך גם חשוב ללמוד להקשיב להודעה הפנימית שאומרת: עכשיו הגיע הזמן לשנות כיוון.

אפשר להתמכר לדיכאון. הוא עשוי להפוך לאזור מנוחה מפתה: פחות ציפיות, פחות מאמץ, פחות דרישות. יש בו סוג של שחרור מן המירוץ. היציאה משם יכולה להיראות מאיימת: "מה, אני אחזור עכשיו לכל הבלאגן שהיה קודם?". אבל זאת לא הכוונה. הכוונה איננה לחזור למה שהיה קודם. הכוונה היא להגיע למקום חדש, בהדרגה, בעדינות, בהקשבה. מקום חדש שמסיק מסקנות, מפיק לקחים, ומתחדש בזכות הדיכאון, בזכות מתנת הדיכאון.

גם אני מתקן את עצמי תוך כדי דיבור, ומוסיף שוב את המילה "מתנת". זה חלק מן התרגול. חלק מן התוכנית. חלק מן הסיפור. לפעמים אכן יהיה קושי לשתף פעולה עם ההודעה הפנימית שאומרת שהזמן הזה עומד להסתיים, ושנחנו מתקרבים לצעד הבא. ייתכן שניתן לה להגיע בהדרגה, באיטיות, בלי מהפכות פתאומיות.

מה שחשוב בשלב זה הוא לדעת שיום אחד ההודעה הזו מגיעה. היא לא חייבת להיות דרמטית. זו תחושה אנרגטית. בדיוק כפי שבזמן השוקיעה לתוך הדיכאון הרגשנו את הכובד, כך בעת השינוי נוכל להרגיש שהגוף מרגיש קצת אחרת. התיאבון מתחיל לחזור. הרצון לשחק, לעשות, ליזום – מתחיל להידפק על הדלת. אולי לא בקול רם, אולי רק כמשהו קטן ומעודן. אבל הוא שם.

הקריאה הזו איננה מבקשת מאיתנו לחזור בדיוק למסלול הקודם. היא מבקשת שנחזור לחיים עם כמה תובנות חדשות, עם כמה החלטות חדשות, עם כמה זוויות ראייה אחרות. עם סוג של אומץ שלא היה לנו קודם להסתכל על עצמנו. עם נכונות לבדוק דרכי פעולה חדשות. עם אפשרות לעדכון מסלול במסע החיים.

באיזשהו שלב תחנת "מתנת הדיכאון" אומרת: פנינו לצעד הבא. בשלב הזה אינני מבקש מאף אחד למהר. אני רק מבקש לשמור על פתיחות. על ההכרה בכך שההודעה הפנימית הזו קיימת, ובוא תבוא. אם היא עוד לא הגיעה – זה בסדר. היא תגיע בזמן שלה. אין צורך ללחוץ עליה, אין צורך לקרוא לה בכוח. כאשר היא תופיע, נרגיש זאת בגוף. נרגיש פחות עייפות. נרגיש קלות מסוימת בהתקרבות אל גירויי החיים. נרגיש שאפשר שוב להתחיל לשחק, אפילו מעט, עם תנועה, עם קשר, עם יצירה.

כל מה שעלינו לעשות בשלב זה הוא להכיר בכך שמתישהו ההודעה הפנימית הזו תגיע, וכאשר היא תגיע – להיות מוכנים, בעדינות, להתחיל לשחק איתה. אולי בדרכים שלא העזנו לשחק קודם. על זה נדבר בהרחבה בפרק הבא, פרק 32.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- מכירה או זוכרת רגעים בחייך בהם הרגשת ש"עכשיו יש לעשות משהו שמזמן לא עשיתי?"
- איך את מרגישה, היום, עם המושג "הודעה פנימית"? מה זה מעורר בך כעת?
- יש לך דוגמה למשהו שבו האינטואיציה שלך מאד עזרה לך להחליט נכון?
- אם לא היו לך מגבלות, מחויבויות (או תירוצים...), איזה דבר קצת שונה וחריג מהרגיל היית רוצה לעשות כעת?
- לאן, לדעתך, הלב שלך רוצה לקחת אותך ושאלוי לא היית בעצם מעולם?

פרק 32: זה זמן לניסויים, ניסיונות, שינויים מוזרים והפתעות

פרק 32 הוא הפרק השני של חלק 11. חלק 11 עוסק ברגע העדין והמשמעותי שבו הגיעה השעה להתחיל לנוע לאט, בתוך ומחוץ לדיכאון. לפני שנכנסים אל לב הפרק, חשוב לזכור משהו בסיסי על דיכאון. דיכאון לוקח אותנו פנימה, כי אנחנו זקוקים להיכנס פנימה. הוא מרחיק אותנו מהחוץ, מהחברה, מהמגעים, מהעשייה, מהעבודה, מן היצירה שלנו, ומכריח אותנו להיות איתנו. זו איכות מאוד משמעותית, והיא גם חלק מן הקושי. לעתים אחת החוויות הקשות בדיכאון היא שאין לאן לברוח מעצמנו. הדיכאון כאילו אומר לנו. עכשיו אין עוד הסחות. נכנסים פנימה. מקשיבים לכאבים. חווים את הכאבים.

מי שקשה לו מדי לשאת את זה מחפש כל דרך להקל על החוויה כמה שיותר מהר. מי שמסוגל לשאת את זה לזמן מסוים יכול לעבור את התהליך שאנו מתארים כאן. הדיכאון משמש כסוג של תקופת בדק בית. החזרת השגרירים להתייעצות. במקום להמשיך לרוץ החוצה, להעמיד פנים שהכל בסדר ולהדחיק את מה שמצטבר בפנים, אנחנו נמשכים פנימה, הביתה פנימה, משום שיש שם יותר מדי כאב שלא טופל. יש שם מתח מצטבר ששמנו בצד, יש שם איתותים שלא הקשבנו להם. ברגע מסוים הנפש אומרת לנו. עד כאן. ועוצרת את שגרת החיים כדי שניכנס פנימה.

המסע שעשינו עד כאן, פרק אחר פרק, נועד לסייע בדיוק בזה. ללמוד מה יש שם בפנים. לראות את הדפוסים, את רגשי האשם, את המקומות שבהם אנחנו מבטלים את עצמנו, את הכאבים שהוזנחו. אם עושים את הדרך הזו כמה פעמים, כפי שמומלץ, נבנית בנו יכולת פנימית חדשה. יכולת להיכנס פנימה גם בלי לחכות לקריסה. אם יש לנו קשר קבוע בין פנים וחוץ, אם אנו רגילים לשוב אל עצמנו, לשאול לשלומנו, להיות בקשר עם הכאבים ולא להדחיק אותם באופן אוטומטי, יש סיכוי שיהיה פחות צורך במופעי דיכאון חזקים. וגם אם יבוא דיכאון כזה, הכניסה פנימה תהיה מוכרת פחות מפחידה. נוכל לשהות שם כמה שצריך בשביל תהליך הריפוי, ולא נהיה מופתעים לחלוטין מעצם ההתרחשות.

באופן זה, הדיכאון מלמד אותנו שיעור חשוב מאוד. לא רק להיכנס פנימה ולא רק לצאת החוצה, אלא ללמוד תנועה נכונה של כניסה ויציאה. כאשר יוצאים אל העולם בלי קשר אמיתי עם עצמנו, היציאה נחלשת. יש לנו פחות כוח. יש לנו פחות השראה. אנחנו יותר מזויפים. אנחנו עושים דברים כי צריך, כי מצפים מאיתנו, כי כך התרגלנו, אך לא נוגעים בגרעינים הפנימיים שלנו, בקודים המיוחדים של נשמתנו. אנו מתכחשים לחלק הפנימי, ומנסים להסתדר עם מה שיש מבחוץ עד שהרזרבות נגמרות. הדיכאון בא להזכיר שהחיים אינם יכולים להמשיך כך לאורך זמן. הוא מאלץ אותנו לעצור, להיזכר, ולבנות מחדש את התנועה בין הפנים והבחוץ.

וכאן נכנס פרק 32. אחרי תקופה של שהייה בתוך הדיכאון, עם עבודה פנימית, עם הסכמה מסוימת לפגוש כאב, מתחיל להתרחש שינוי. זה לא רגע אחד ברור. זה תהליך עדין. בשלב מסוים האנרגיות מתחילות לחזור. ההצצה החוצה נעשית תדירה יותר. יותר מתחשק לעשות ופחות רק להתלונן. יש תחושה שהתשוקה מתחילה לחזור. יש יותר חשק לתקשר. הגוף רוצה לקום. הגוף רוצה לזוז. זהו שינוי שאמורים לחוש אותו, לא משהו שצריך להכריח או לזרז.

מצד שני, לעתים לאחר חוויה דיכאונית, כשמתחיל איזשהו שיפור, אנחנו לא לגמרי מאמינים. כבר התרסקנו פעם אחת. כבר כאב. כבר פחדנו שלא נצא מזה. ולכן עכשיו, כשהאנרגיה חוזרת, יכולה להתעורר רתיעה. פחד לצאת החוצה, שמא ניפול שוב. זה טבעי. מתחיל להתפתח משחק פנימי עדין בין משיכה החוצה לבין חשש. זו תחושתו של אדם שבדק את עצמו מחדש. בודק אם אפשר לסמוך על הקרקע. בודק אם אפשר להרים את הראש מעל פני המים.

ברגע הזה, שבו מרגישים שחלק מן האנרגיה מתחיל לנוע, שהתיאבון חוזר, שהעניין בחיים חוזר, שהגוף מתעורר, וגם הפחדים חוזרים אבל כבר אינם שולטים באופן מוחלט, מגיע

זמנה של ההזמנה הפנימית של פרק 32. זה הזמן לניסויים, ניסיונות, שינויים מוזרים והפתעות. הדיכאון לא הגיע רק כדי לעזור לנו לנוח ולהתאושש. הוא הגיע גם כדי לעזור לנו לעשות שינויים. לעזור לנו לצמוח נכון יותר. לעזור לנו לפתח אומץ. לעזור לנו להגיע למצב שבו אנו מוכנים לסדר מחדש את סדרי העדיפויות שלנו.

זו השעה לשאול מה באמת חשוב לי. עד כמה חשוב שיהיה מקום למשחקיות בחיי. עד כמה חשוב שאפשר לעצמי לעשות דברים שאולי ייראו מגוחכים, ילדותיים, לא רציניים או לא צפויים. עד כמה חשוב שאשים לב למערכות יחסים מסוימות שהוזנחו. עד כמה חשוב שאחזור לעיסוקים שבגדתי בהם לאורך שנים. עד כמה חשוב שאהיה במקום שבו לא העזתי להיות קודם. כאן מתברר תפקידו העמוק של הדיכאון. הנפש כאילו אומרת. נמאס לי. נמאס לי מההצגות. נמאס לי מן הלחצים. נמאס לי להעמיד פנים. נמאס לי לעשות רק מה שמצפים ממני. נמאס לי מן הנתק שבין הבפנים ובין הבחוץ.

מתוך המיאוס הזה מתעוררת תשוקה למשהו אחר. משהו בריא יותר. מתאים יותר. מרגש יותר. מחובר יותר. אמיץ יותר. מספק יותר. עשיר יותר. אפשר שלא נדע עדיין איך הוא יראה, אך אפשר לבחור בגישה שתאפשר לו להופיע. הגישה הזו אומרת. אני מוכן ליותר ניסיונות. אני מוכן להתנסות. אני מוכן לבדוק כיוונים שלא בדקתי. אני מוכן להקשיב למקומות שבהם היה לי הכי כואב, ולשאול מה חסר שם. מתוך הגישה הזו נפתחת אפשרות למצוא את מה שלא נמצא עד כה.

ככל שהרעידות שהדיכאון יצר בגוף ובנפש היו חזקות יותר, כך ברור יותר המסר. מצבים קיצוניים שמטלטלים את מערכת הגוף נפש זועקים לשינויים משמעותיים. זה הזמן להפסיק לחזור אוטומטית לאותה שגרה בדיוק. לפני שאנחנו חוזרים לגמרי, יש לנו תקופת חסד קצרה שהיא חלק משמעותי מן ההחלמה. תקופה שבה משהו בנו עדיין זוכר היטב את ההתפרקות. הגוף והנפש עדיין מחוברים לזיכרון השבר. חשוב לא להדחיק את ההתפרקות. לא לומר. טוב, זה מאחוריי, עכשיו הכל כרגיל. ההחלמה האמיתית לא מתרחשת באמצעות הכחשה של ההתפרקות, אלא מתוך קשר חדש איתה.

ההתפרקות הייתה ביטוי לכך שמשהו במבנה חיינו הנפשיים, הרגשיים, המעשיים, לא היה תקין. היא לא הייתה תקלה מקרית בלבד. היא הייתה בקשה לעדכון. לכן, לפני שכל התפקידים, הדרישות, הציפיות וההרגלים יסחפו אותנו בחזרה, כדאי לעצור לרגע ולהבין. יש לי עכשיו חלון זמן. יש לי לגיטימציה פנימית וחיצונית לשינוי. אם התרסקתי כל כך, סימן שמשהו היה לא תקין. יש לי זכות ואף חובה לשנות.

מכאן גם נובעת החשיבות של המילה "מוזר". החברה משתמשת במילה הזו כדי לשמור על הגבולות שלה. כל מה שנראה חדש מדי, שונה מדי, יצירתי מדי, מאיים על סדרי הקיימים. העולם אומר לאדם. אם תהיה מוזר, לא נקבל אותך. לא תשתייך. לא תהיה חלק מן הקבוצה. מתוך הפחד הזה אנו לומדים מילדות להשתייך חלקים שלמים בתוכנו, כדי לא לקבל את התווית "מוזר". אבל רוב הדברים החדשים, היצירתיים, המשמעותיים, המשנים מציאות, מתחילים כמוזרים. הם חייבים להיות מוזרים, כי הם לא שייכים לעולם הישן. הם פורצים את גבולותיו.

הדיכאון מזמין אותנו לשחרר חלק מן הפחד הזה. זה הזמן שלך וזה הזמן שלך לניסויים, לניסיונות, לשינויים מוזרים ולהפתעות. זו אחת המתנות של הדיכאון. לא רק לצאת ממנו עם אנרגיה, אלא לצאת ממנו אחרת. לא רק לחזור לים, לסרטים, למפגשים, ולומר לעצמנו. איזה כיף, חוזרת אליי החיות. אלא להקשיב לסיפור שהתחיל בכאב. כאב שהצטבר והודחק, והמשיך בכאב שיצא החוצה ומשך אותנו פנימה. ועכשיו אותו כאב אומר לנו. אל תשכחו אותי.

היציאה האמיתית מן הדיכאון אינה חזרה אוטומטית לשגרה, אלא תנועה החוצה דרך ניסויים, דרך ניסיונות, דרך שינויים מוזרים ודרך הפתעות. בדרך זו אנו שומרים על קשר חי עם הכאב. איננו בורחים ממנו, אלא נותנים לו להניע אותנו לצמיחה. השאלה שנשאל את עצמנו היא. מה עדיף. להיות "בסדר" ומנותק מעצמי, ואז להתמודד שוב ושוב עם התרסקויות כמו דיכאון, או להסכים להיות קצת יותר מוזר, קצת יותר שונה, ובתמורה להיות יותר בקשר עם הבפנים. יותר קשוב לכאבים. יותר מסוגל לבטא אותם ולהקל עליהם לפני שהם מצטברים.

כשהקשר עם הפנימיות מתחזק, אנו פחות מפחדים מדיכאון. אנו מסוגלים לטפל בו כשהוא מגיע. מסוגלים להרוויח ממנו. מסוגלים לראות את הלגיטימציה שהוא נותן לנו לחיות בדרך אמיצה יותר. מוזרות, בהרבה מאוד מקרים, היא סימן לבריאות ולעצמאות נפשית. היא מעידה על מי שמוכן לשלם מחיר מסוים כדי להיות נאמן לעצמו.

הפרופורציות משתנות. עדיין חשוב לנו להשתייך ולהרגיש חלק, אך אנו לא מוכנים לשלם על כך כל מחיר. אנו מבינים שעלינו להשתייך קודם כל לעצמנו, ורק משם כלפי חוץ. כשהסדר הזה מתהפך, הדיכאון או משבר אחר יגיע להזכיר אותו. וכאשר הוא מגיע, כעת יש לנו דרך אחרת להתייחס אליו. הוא איננו עונש, אלא הצעה למתנה.

בנקודה זו, בתוך המסע של מתנת הדיכאון, אנו מוזמנים לחבק את המתנה הזו. להודות לה על שהכריחה אותנו לעצור. להודות לה על שהכניסה אותנו פנימה. ומתוך החיבוק הזה, מתוך ההכרה בכך שהדיכאון בא להגיד לנו. הגיע הזמן למשהו אחר. נוכל להתחיל לחפש, צעד אחר צעד, את החדש, את השונה, את המפתיע, את המוזר בחיינו. זו אחת המתנות העמוקות שהדיכאון מביא איתו.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- האם את אוהבת לנסות דברים גם אם לא ברור לך לחלוטין מה תהיה התוצאה?
- האם את מוכנה ללכת לכיוון של אי ודאות רק משום שתחושת הבטן שלך מסמנת שכדאי?
- מתי לאחרונה עשית משהו שאפשר לומר שהוא "שינוי מוזר"?
- מתי לאחרונה עשית משהו שאחרים לא האמינו שתעשי ואולי גם את בעצם לא האמנת?
- כיצד, לדעתך, רוח הרפתקנית יכולה להשלים מהלך שמתחיל דווקא בדיכאון?

פרק 33: לא לנסות לחזור להיות מי שהייתי אלא לחפש מי אני באמת היום

פרק 33 מסיים את חלק 11 העוסק בתחילת התנועה מתוך הדיכאון ובתוך הדיכאון. זהו פרק משמעותי לא רק להבנת הדיכאון אלא להבנת כל סוג של משבר. אחת הסיבות שהוא כה מהותי היא משום שהמידע שמובא בו בדרך כלל חסר בשיחות על החלמה והיעדרו גורם לכך שאנשים רבים מפספסים את המתנה שהדיכאון מבקש להעניק להם. הפרק מדגיש את נקודת המעבר הרגע שבו מתחילים להרגיש סימני התאוששות לעיתים דרך הגוף דרך דחפים פנימיים ולעיתים אפילו דרך הפידבק שמגיע מהסביבה שלעיתים רואה את השינוי לפני שאנו מזהים אותו בעצמנו. הגוף האור הפנימי שפת הגוף האנרגיה כולם מבשרים שמשהו משתנה גם אם אנו עצמנו עדיין מתקשים לקלוט זאת.

המסר המרכזי של פרק זה מבקש למנוע מאיתנו לבצע את הטעות השכיחה ביותר בשלב ההחלמה לא לנסות לחזור להיות מי שהיינו. במקום זאת עלינו לשאול את עצמנו מי אנחנו באמת היום לאחר המשבר. זהו משבר שבא לספר סיפור לפתח תובנה לעורר אותנו לאותת

על חוסר איזון שהמערכת כבר לא יכולה לשאת. הדיכאון הגיע משום שמשוה התנהל שלא כהלכה משום הצטברות של עומסים דפוסים פחדים ויתורים או הזנחות שהצטברו עד הנקודה שבה היה צורך בהפלה של המערכת ובארגון מחדש. לעיתים לפני הדיכאון היו תחושות עמומות של חרדה ביקורת עצמית חוסר שקט מתח שנשמר מאחורי הקלעים. הדיכאון צץ בדיוק בנקודה שבה כבר לא ניתן היה להמשיך בדרך הקודמת.

לכן כאשר מתחילה להתעורר תחושת התאוששות לא נכון להגיב לה בתשוקה עיוורת לחזור להיות מי שהיינו. הרצון לחזור לשגרה לעבודה ליחסים לתפקוד לשגרה הישנה הוא טבעי ומובן. יש הקלה גדולה ברגע שבו מתחילים להרגיש טוב יותר יש שמחה לחזור להיות רגילים חלק מהחברה חלק מהמשפחה פחות מעוררי דאגה. אבל זו גישה מצומצמת שעלולה להפוך את המשבר לחסר משמעות לבזבז את ההזדמנות שבדיכאון ולסלול את הדרך למשבר הבא.

דיכאון אינו רק הפסקה הוא קריאה פנימית חזקה לעצור ולהביט מחדש. הוא מבקש שנבדוק היכן איבדנו איזון היכן ויתרנו שוב ושוב היכן לא העזנו להציב גבול או לשנות כיוון היכן רצינו אחרים על חשבון עצמנו היכן הזנחנו חלומות מערכות יחסים צרכים או אמת פנימית. הוא מבקש שנבחן את המקומות שהכאיבו לנו ושלאת לאט למדנו להתעלם מהם עד שהצטברו לכדי עומס שהגוף לא יכול היה להחזיק עוד. בדיכאון אנו מגיעים למקום שבו הכאב נחשף ומאחר שכבר הגענו אליו קיימת הזדמנות אמיתית להתבונן בו ללא מחסומים.

בתקופת הדיכאון הייתה הזדמנות להכיר רגשי אשמה מיותרים דפוסי ביקורת עצמית מוגזמים תחושות של הזנחה עצמית הרגלים של ויתור על צרכים ויתור על חלומות פחדים שלא העזנו לפגוש כאבים מהעבר ושנים של הימנעות. כל אלה צפו אל פני השטח. זו אינה רשימה ספציפית היא משתנה מאדם לאדם. אך היא תמיד מספרת את אותו המסר משהו היה לא מאוזן משהו היה לא נכון משהו התנהל באופן שלא היטיב איתנו.

לכן שאלת הזמן הזה היא מי אני באמת היום. לא מי הייתי לא מי שנדמה לי שאני צריך להיות אלא מי אני אחרי המשבר. מה למדתי מה הבנתי ממה אני כבר לא רוצה לברוח מה הגיע הזמן לראות בעיניים פקוחות ללא התחמקות אילו דפוסים הגיע הזמן לפרק אילו אמיתות פנימיות הגיע הזמן לאמץ אילו מחשבות והשליות הגיע הזמן לשחרר.

בשלב הזה חשוב להכיר בתופעה שכיחה בעולם הטיפול הנטייה לרוץ חזרה לבריאות Flight to Health. תופעה שבה האדם מרגע שיש תחושה קלה של הקלה ממנה בכל הכוח לחזור לתפקוד הישן למקום שבו הכל בסדר שבו הוא שוב נורמלי שבו אף אחד לא מודאג ממנו שבו אין צורך להתבונן פנימה יותר מדי. אבל חזרה ישירה ומהירה מדי משמעה החמצת העבודה העמוקה שהדיכאון יצר. זוהי תגובה טבעית אך מסוכנת מפני שהיא מחזירה אותנו אל אותם התנאים שיצרו את המשבר מלכתחילה.

מתנת הדיכאון היא הרבה מעבר להפוגה מהעומס. היא הזמנה לעצור להסתכל מחדש ללמוד לעומק מה פעל שלא כשורה להבין את חוסר האיזון ליצור תוכניות חדשות לחשוב מחדש על החיים ולפעמים לצאת למסע טיפולי שונה לחלוטין. דיכאון מאפשר לפגוש שכבות שלא נגענו בהן במשך שנים. הוא מסיר מנגנוני הגנה ששמרו אותנו בתנועה מתמדת והוא מגלה לנו את מקומות האמת שאיננו מסוגלים לראות תוך כדי ריצה.

ביציאה מהדיכאון נפתחת תקופה קצרה וחזקה שבה מתחילה לצמוח תוספת אנרגיה. הגבולות שהתפרקו מאפשרים חופש חדש. האומץ שהתגלה בתוך הכאב מאפשר לקבל החלטות שלא העזנו לקבל קודם. הכניסה אל תוך העומק אפילו הכואב ביותר מאפשרת כעת לשאת כאב יזום כאב של שינוי כאב של אמת כאב של בחירות משמעותיות. זוהי הזדמנות נדירה שבה האדם חוזר לעצמו חזק יותר עמוק יותר ישר יותר מחובר יותר.

לכן השאלה שאמורה להוביל את שלב ההחלמה היא מי אני באמת היום. כיצד אני יכול לקיים את חיי בצורה שמסונכרנת עם האמת שהתגלתה לי. מה עליי לשנות כדי שהחיים הבאים לא יובילו למשבר דומה. אילו החלטות משמעותיות הגיע הזמן לקבל. אילו דברים המתנתי איתם שנים ועכשיו הגיע הזמן להניע.

הדרך קדימה אינה חזרה למה שהיה אלא תנועה אל מה שמתאים נכון ובריא עכשיו. זהו לב מתנת הדיכאון האפשרות לחזור אל החיים לא כאותו אדם אלא כאדם מחודש מודע יותר. אמיץ יותר ומכוון יותר. האדם שיוצא מתוך הדיכאון אינו אמור להיות זהה לאדם שנכנס אליו. זוהי טרנספורמציה והיא דורשת הקשבה עמוקה יושרה צניעות ואומץ לנוע קדימה מתוך האמת שהתגלתה.

בסופו של דבר זוהי האחריות שלנו לזהות את המתנה שבדיכאון לקחת אותה לידיים ולהפוך אותה לדרך.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- אם היית יכולה עכשיו לצעוק בקול גדול, איזה מילים היו יוצאות ממך בצעקה הזו?
- איזה חידושים היית רוצה להכניס לחייך כעת? איזה דברים שבעבר נמנעת מלעשות אולי עכשיו זה הזמן להם?
- מאיזה דברים בתוכך היית שמחה להיפרד ולהתקדם מהם למקום גבוה יותר?
- מהו, מבחינתך, השיעור החשוב ביותר שמנסה הדיכאון/ירידות מצב הרוח ללמד אותך?
- עני על השאלה "מי אני באמת, היום?" כתבי שתי שורות בלי לתכנן ובלי לחשוב

פרק 34: הדיכאון שלך הוא לבסוף המתנה שלך. האם יש הסכמה בעניין הזה?

פרק 34 פותח את חלק 12 האחרון של התהליך, והוא מצטרף לרעיון שכבר ליווה אותנו לאורך כל הדרך שכל תהליך עמוק של ריפוי וצמיחה דורש חזרה מחזורית חזרה על הצפיות חזרה על השאלות חזרה על המפגש עם התכנים. זה אינו קורס שעוברים פעם אחת והוא מסתיים. זהו ידע שחוזרים אליו שוב ושוב כדי שהוא יחלחל אל תוך החיים ויהפוך לחלק מן הדיבור הפנימי שלנו מן המחשבות שלנו מן האופן שבו אנו מפרשים את המציאות הרגשית שלנו. אפשר לעבור אותו לבד אפשר בקבוצה אפשר בזוג אפשר פשוט להחזיק אותו נוכח במרחב. כל צורה שבה הוא נוכח בחיים מפתחת תודעה חדשה ומאפשרת להפנים בהדרגה את הרעיון העמוק שמוביל את הפרק הזה.

הרעיון הזה הוא מתנת הדיכאון. קשה מאוד לעכל אותו בפעמים הראשונות שקוראים או שומעים אותו. אדם שנמצא בתוך דיכאון מתקשה לראות בכך מתנה פוטנציאלית. הכובד הבלבול הירידה בכוחות הפנימיים ההתכנסות והמועקה אינם נראים כמשהו שאפשר לאמץ או לברך עליו. זו תנועה טבעית לחלוטין של הנפש. אבל אם מתחילים להתרגל לרעיון שמצבי קושי יכולים להיות שער למצבים חדשים אם מתחילים לחשוב את המחשבה הזאת שוב ושוב משהו בתוכנו מתרכך. הרעיון נעשה פחות מאיים ופחות זר ולעיתים אף מעורר סקרנות. כך נולדת האפשרות לראות בתוך הדיכאון מנגנון פנימי עמוק שמבקש לשנות להתמיר ולרפא.

זה נכון לא רק לגבי דיכאון. גם חרדות יכולות להפוך למשאב כאשר מבינים אותן כאנרגיה שמבקשת התייחסות. גם מצבי עומס או משבר יכולים להפוך למנועי שינוי אם מפסיקים לראות בהם אויבים ומתחילים לראות בהם מסרים מן הנפש שסובלת מן ההצטברות של שנים. יש אינספור תופעות שהתודעה הרגילה מתייגת כבעיות מפחידות אך כאשר נכנסים אליהן מתרחשת לעיתים טרנספורמציה מעניינת. מתוך מה שנראה בתחילה כהפרעה עולה

הזדמנות חדשה. אלה הן מתנות חבויות שנפתחות כאשר אנו מסכימים להתבונן מקרוב בחוויה הכואבת.

המתנה של הדיכאון נולדת מתוך העובדה שאנו זקוקים מפעם לפעם לרדת לשפל. לכל אדם יש את גרסאות השפל שלו. אצל אחד זו עייפות עמוקה אצל אחרת קריסה רגשית אצל מישהו אחר תקופה של חוסר כיוון. השפל הוא חלק טבעי של החיים, תנועה שמאזנת, תנועה שמפרקת עומסים שהצטברו. לא תמיד זה סימן לדבר רע. פעמים רבות זהו מהלך של הבראה. לכן לא תמיד נכון למהר ולצאת ממנו. כאשר הנפש בוחרת לעשות מהלך עמוק של האטה ושל פירוק היא עושה זאת כי אין דרך אחרת לפרוק את המתח שהצטבר. כאשר אנו מנסים למהר החוצה, אנחנו לא מאפשרים למערכת להשלים את העבודה. ולכן חשוב שנלמד להקשיב לקצב שלה ולשותף בו.

באופן הזה נולד הרעיון המרכזי של פרק 34 הדיכאון שלך הוא המתנה שלך. זו אינה סיסמה ולא משפט חיובי שנאמר כדי לעודד. זהו מבט פסיכולוגי עמוק שמבקש להראות כיצד המערכת הפנימית שלנו פועלת. הוא מבקש להראות שבכל אחד מאיתנו יש שפע של כלים מצבים ואינטליגנציות נסתרות. יש לנו פוטנציאל רגשי וחוכמה פנימית שאיננו מודעים אליהם ביומיום. בתוכנו קיימים מצבי נפש פסיכולוגיים עשירים ידע רב שרובו נמצא בלא מודע כוחות של פירוק ושל בנייה כאחד. גם הדיכאון הוא אחד מן הכוחות האלה. הוא שלי. הוא חלק ממני. הוא אינו מגיע מבחוץ ואינו תוצאה של תקלה מקרית בלבד. הוא מגיע כי המערכת הפנימית זיהתה הצטברות שמחייבת פירוק. הוא מגיע כדי לבצע תנועה מתקנת שהמודע אינו היה מסוגל לבצע בעצמו.

כאשר אני מכיר בכך, אני לוקח בעלות חדשה על הדיכאון. לא בעלות של אשמה ולא בעלות של שיפוט עצמי. הדיכאון אינו הוכחה לכך שאני פגום חלש מקולקל או בלתי מוצלח. הבעלות הנכונה היא הבנה שהנפש שלי יודעת מה היא עושה גם כשאני בעצמי אינני מבין. היא עושה מהלכים שמקדימים את ההבנה המודעת שלי. היא מארגנת לי סיטואציות, עוצרת אותי כאשר צריך, מעבירה אותי דרך תקופות של שקט ושל פירוק כדי ליצור איזון חדש. השאלה איננה האם זה קל. זה איננו קל. הכאב הוא כאב. החוויה של אובדן תפקוד היא קשה. תחושת הכישלון שמלווה דיכאון היא אנושית. אבל אם אני מצליח לראות בתוך כל אלה מנגנון פנימי שבא לתת לי משהו ולא לקחת ממני משהו, נולד קשר חדש עם עצמי.

כאן נולד הגשר בין המודע ובין הלא מודע. ככל שאני לוקח בעלות על הדיכאון, לא במקום אשמה אלא במקום של אחריות רגישה, כך אני מפתח יחס חדש אל החלקים הפנימיים שאינם בשליטתי. יש בתוכי עולם עמוק שאני לא רואה ביום יום. הלא מודע שלי מבשל תכנים, מכוון אותי לכיוונים מסוימים, ומגיב להצטברות מתחים הרבה לפני שאני מזהה אותם במודע. הוא רואה מה שאני לא רואה. הוא יודע מה שהחלק המודע אינו יודע. והוא זה שמוביל אל הדיכאון כשהוא נדרש. אם אני מתנגד לו, אם אני מתכחש לו, אם אני רוצה רק להיות בסדר ולרוץ קדימה, אני מאבד את הקשר עם אחד המקורות החכמים ביותר שלי.

כאשר אני מסכים לפתוח את הלב לאפשרות שמה שמגיע מבפנים אינו אויב אלא מורה, מתרחשת תנועה חדשה. אני מפסיק להשתמש בדיכאון כמסמן של כישלון ומתחיל לראות בו מסמן של אמת פנימית. האמת הזאת יכולה להיות כואבת היא יכולה לחשוף פצע ישן טראומה לא מעובדת מערכות יחסים שנשחקו דפוסי ריצוי שקטים חלומות שננטשו פחדים שלא קיבלו מענה. אבל העובדה שכל אלה עולים היא מתנה. בדיכאון אין הדחקה. זה הרגע שבו אין מקום לברוח. הפירוק מאפשר לנו לפגוש כאב שדחקנו הרבה שנים. וכאשר הכאב נחשף ומקבל מקום, הוא מתחיל להתרכך. במקום שבו הכאב מתרכך, נולדת חירות. כאב שפוגשים אותו הופך לידע. וידע הוא מתנה.

כאשר אנו משתחררים מכאבים שסחבנו ולא טיפלנו בהם שנים אנו הופכים קלים יותר גמישים יותר יצירתיים יותר משחקיים יותר. משהו מתנקה בנו. משהו נפתח. חלקים שהיו

סבוכים נפתחים. זרימה חוזרת. הרוח מתחילה לנוע מחדש. זהו הרגע שממנו נבנים חיים אחרים.

וכאן מתגלה המתנה המלאה של הדיכאון. זו אינה מתנה קלה. זו מתנה של עומק. מתנה שבאה לשחרר מטענים שלא ידענו עד כמה הם מכבידים עלינו. מתנה שבאה לאפשר סדר חדש וחיים שמונעים פחות מפחד ויותר מן האמת הפנימית. וכאשר מבינים זאת ברמה חווייתית אפשר לראות בדיכאון לא אויב אלא שותף נסתר שמוביל אותנו אל האזורים הפנימיים שבהם מתרחש השינוי האמיתי.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- האם לדעתך החיים באמת יכולים לתת לנו מתנות?
- האם לדעתך יש מתנות שממתינות לך רק שאת עדיין לא מוכנה לקבל אותן?
- האם את אוהבת לתת לעצמך מתנות באופן שגרתי?
- איזה מתנות הדיכאון שלך יכול להעניק לך, לדעתך?
- איזה מתנות את ממש רוצה שהדיכאון שלך יעניק לך, מתי שהוא?

פרק 35: מהו הצעד הבא שלך תוך הקשבה לכאבים שפגשת במהלך הדיכאון?

בשלב זה של התהליך חשוב להכיר בכך שההגעה עד כאן איננה מובנת מאליה. עצם העובדה שאדם מוכן לפגוש את נושא הדיכאון בעומק, לקרוא, להקשיב, ללמוד, לעצור ולפגוש את עצמו בדרך, היא כבר התמודדות משמעותית. הדרך הזו אינה ישרה ואינה אחידה. יש בה רגעים קלים יותר, רגעים של ביניים, ורגעים קשים יותר. יש ימים שבהם אנו מחוברים לתהליך ויש ימים שבהם שוכחים, נשחקים, מתרחקים מעט. חלק ממתנת הדרך הוא לא רק ההבנה התיאורטית, אלא עצם ההסכמה להמשיך ללכת. גם אם היו הפסקות, גם אם היו ימים שבהם דילגנו על הצפייה או על השאלות, עצם החזרה למסלול שוב ושוב מייצרת עומק חדש של תנועה פנימית. מי שהגיע עד כאן, בין אם עבד באופן יומיומי ומסודר ובין אם באופן חופשי וגמיש יותר, כבר איננו אותו אדם שהיה בתחילת הדרך.

התהליך הזה איננו מיועד לסבב אחד בלבד. אפשר ואף רצוי לעבור אותו מספר פעמים. בכל סבב נוסף נפתחות שכבות חדשות של הבנה ושל חוויה. הצפייה החוזרת בתכנים, החזרה אל השאלות, ההקראה של התפילות והטקסטים המצורפים, מאפשרות למשהו בתוכנו לעבוד מאחורי הקלעים. גם זו מטאפורה נכונה לדיכאון. לראות בו תהליך שמתרחש בפנים, שעובד בשקט, שאיננו תמיד בשליטתנו המודעת אך מבקש שניתן לו מקום. כאשר אנו מפסיקים לראות בדיכאון רק כישלון, מפסיקים להשתמש בו כסיבה להלקאה עצמית, ומצד שני גם נמנעים מלהתמכר אליו ולהיאחז בו מעבר לנדרש, מתפנה מרחב שבו הוא יכול לעשות את עבודתו העמוקה יותר.

חלקו האחרון של המסע מוקדש לחיבוק המתנה ולהתחלה מודעת של בניית החדש והמתחדש. פרק 35 מבקש להתרכז בשאלה אחת פשוטה לכאורה, אך עמוקה מאוד. מהו הצעד הבא שלך. לא כרעיון תיאורטי בלבד, אלא כ"דוח הקשבה" לכאבים שעלו ונחשפו במהלך תקופת הדיכאון. בתקופה זו ירדנו למקום נמוך יחסית, מתוך כוונה מפורשת או משוערת להפחית את רעשי הרקע של השגרה. בתוך השגרה אנו נוטים לחשוב לפעול ולהגיב באותן צורות מוכרות. אנו חיים בתוך תסריט יומיומי שמכיל ציפיות, לחצים, הרגלים, תפקידים. בתוך המרחב הזה נאספים מתחים ועמוסים רגשיים. אנו ממשיכים הלאה, דוחים, מתעלמים, מתאמצים, עד שלעתים המצטבר הופך לדיכאון.

כאשר הדיכאון מגיע הוא כמעין הודעה פנימית שעכשיו איננו שם יותר. עכשיו איננו בתוך מרוץ השגרה. עכשיו, לפחות לפרק זמן מסוים, יש אפשרות להתבונן בכאבים שאי אפשר היה לפגוש קודם. הכאבים שהודחקו מפני שלא היה להם מקום. כאבים שנדחו מפני שהשגרה והדרישות שלה דרשו את מלוא הקשב. הדיכאון מפחית את קצב הפעולה ומאפשר ללב, לנפש, לרגשות, לעלות לפני השטח. בתקופה זו, גם אם לא תמיד באופן מודע, אנו פוגשים שכבות של כאב שהיו שם מזמן. אנו מתקרבים אליהם, נותנים להם שם, או לפחות מרגישים את נוכחותם ביתר בהירות.

לאחר פרק זמן של התבוננות, הקשבה, שהייה והכרות מחודשת עם הכאב, מגיע שלב שבו מתחילה להתעורר השאלה מה הלאה. גם אם עדיין אין תשובה ברורה, ההבנה שהדיכאון אינו רק עצירה אלא גם שער לשינוי, מבקשת שנשאל באופן מפורש. מהו הצעד הבא שנגזר ממה שפגשתי. לא מבחוץ, אלא מתוכי. מתוך הכאבים שצפו. מתוך התובנות שעלו. מתוך המקומות שבהם הרגשתי היטב שאינני יכול להמשיך כפי שהיה.

ייתכן שהכאב האיר תחום מסוים בחיים, מערכת יחסים, דפוס עבודה, יחס לגוף, חלום שנזנח, היעדר גבולות, או עודף ויתור. ייתכן שהוא העיר אותנו למציאות שבה שנים רבות נשכחנו מעצמנו. ייתכן שהוא הדגיש עד כמה רחוק התרחקנו מן הדברים שמזינים אותנו באמת. כל אחד ואחת יפגשו נושאים אחרים. אך לכולם משותפת הנקודה הבאה. אם איננו מתרגמים את מה שפגשנו לצעד ממשי, קיים סיכון שנפספס חלק חשוב ממתנת הדיכאון.

לכן, במרכז פרק 35 עומדת הבחירה בצעד אחד. לא בתכנית כוללת. לא בשורת החלטות גדולות שאי אפשר לעמוד בהן. צעד אחד בלבד. נושא אחד שבחרתי להתמקד בו, ומתוכי צעד אחד ראשון. צעד זה עשוי להיראות קטן, כמעט סמלי. אך ברוב המקרים, זו הדרך הנכונה. צעד אחד יכול להיות מחווה קטנה לעצמי, החלטה פנימית שמלווה בפעולה מוחשית, שיחה שעליי ליזום, שינוי סדר עדיפויות בנקודה אחת בחיי, התחלה זעירה של דבר חדש או עצירה מודעת של דבר ישן. הוא יכול להיות דבר שקט שרק אני יודע עליו. אין צורך שבני המשפחה או החברים ידעו. אין צורך להצהיר. די בכך שבתוכי יקרה רגע של בחירה ממשית שקשורה ישירות למה שהכאב לימד אותי.

כדי לסייע לכך, הפרק מציע שוב את כוחן של שאלות פתוחות שנשאלות לאורך זמן. מהו הצעד הבא שלי. מהו הצעד הבא שלי. מהו הצעד שמתבקש ממני היום, צעד שאני מסוגל לעשותו, שדורש ממני מעט מאמץ אך איננו בלתי אפשרי. צעד שקשור למשהו מהותי שעלה בתוך הדיכאון, אך איננו שואב ממני את כל הכוחות בבת אחת. כאשר שאלה כזו נשאלת שוב ושוב ונשארת פתוחה, היא מפעילה שכבות עמוקות של יצירתיות ושל אינטואיציה. היא מגייסת את מוח ימין, את הדמיון, את התשוקה ואת החוכמה הפנימית. איננו ממהרים לענות, אך איננו מוותרים על השאלה.

לעתים האדם יודע עמוק בפנים מהו הצעד הבא, אך עדיין אין לו אומץ או בהירות לומר זאת בקול. לעתים תחושת הבטן כבר מציינת כיוון, אך הפחדים וההרגלים עדיין חזקים. גם זה בסדר. עצם העלאת השאלה למודעות והסכמתנו להחזיק אותה לאורך זמן, מאפשרות לצעד הזה להיבנות ולקרום עור וגידים בנו לאט. אפשר לכתוב את השאלה על פתק, להניח במקום נראה, לחזור אליה בבוקר או לפני השינה. כך היא הופכת לחלק מן השיח הפנימי.

הקשר בין הכאבים שפגשנו בתקופת הדיכאון לבין הצעד הבא הוא לב לבה של מתנת הדיכאון. הכאב מצביע על המקומות שבהם נשארו לאורך זמן ללא מענה. המקומות שבהם הזנחנו את עצמנו או נמנענו מלפעול. כאשר אנו מקשרים בין כאב לבין פעולה, מתרחשת טרנספורמציה. הכאב אינו נשאר רק כזיכרון כואב. הוא נעשה מנוע. הוא מעניק לגיטימציה, נותן כוח, מעורר רוח הרפתקנית, מחזק את הנחישות. הוא אומר בזהירות אך בבירור. עכשיו הזמן. עכשיו אפשר. עכשיו הגיע הרגע לעשות את מה שלא העזתי לעשות קודם.

כך הופכת מתנת הדיכאון לסיפור מלא. לא רק לשהייה בכאב, אלא לחיבור בין הכאב לבין תנועה. בין העומק הפנימי לבין ביטוי מעשי. ברגע שבו צעד אחד כזה נעשה, גם אם הוא קטן, מתחיל להיבנות מסלול חדש. ההמשך עוד לא ידוע. אי אפשר לראות את הצעד השלישי או הרביעי. אין צורך בכך. כל מה שנחוץ כעת הוא צעד אחד, מתוך הקשבה אמיצה לכאבים שנחשפו. הצעד הזה הוא היד המושטת שמקבלת את המתנה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- איזה דברים למדת, במרוצת השנים, ממפגש עם הכאבים שלך?
- מה אומרים לך, היום, הכאבים הרגשיים שלך?
- אם לכאבים שלך היה יכולת "לדבר" איתך מה לדעתך הם היו מציעים לך לעשות אחרת, בקרוב?
- מהו הדבר החשוב ביותר, מבחינתך, שלמדת במהלך הקורס כאן?
- מהו הצעד הקטן הבא, שהוא קצת מאתגר אבל בהחלט אפשרי, שתוכלי לעשות למען עצמך, כדי לסייע לקבל את מתנות הדיכאון בחיך?

פרק 36: מוכנים לדיכאון הבא?

הפרק האחרון במסע זה נושא תמיד איכויות של סמליות ושל השלמה. יש בו תחושת סגירה מעגלית אך גם התחלה חדשה. עצם ההגעה עד לכאן היא הישג משמעותי, עדות להתמדה, לאומץ, ליכולת לפגוש את הנפש, ולרצון האמיתי להיות בתהליך. מי שהגיע לכאן עשה כבר עבודה פנימית עמוקה. גם אם הדרך לא הייתה ישרה, גם אם היו עצירות, שכחה, התנגדויות או ימים קשים – ההליכה עצמה היא המעשה המרפא. כל פעם שחזרנו לשיעור, לשאלה, לתפילה, להקשבה – משהו נכנס פנימה. משהו נבנה. משהו התרכך. משהו השתחרר.

הידע שבקורס זה אינו מיועד לחד פעמי. פעמים רבות נדרש סבב נוסף, ואז עוד אחד. עם כל צפייה, עם כל האזנה, עם כל חזרה, נפתחת דרגת התעוררות חדשה. משהו שאולי היה לא-נגיש בסבב הראשון הופך פתאום למובן, ומאחורי ההתנגדויות שהיו בעבר מתייצבת תחושת אישור פנימי יציבה יותר. ככל שנחשפים שוב ושוב לרעיונות הללו, מתפתחת היכרות חדשה עם הדיכאון. הוא פחות מאיים. פחות מסוכן. לעתים גם פחות כואב – לא משום שהכאב המקורי קטן, אלא משום שהכאב שנוסף עליו, הכאב שנוצר מבושה, מהסתרה, מהשוואות, מביקורת עצמית, מדאגה מוגזמת, מהמאבק בדיכאון, הולך ונמס. וכאשר השכבות המיותרות הללו מתפוגגות – הדרך למפגש עם סיפורו האמיתי של הדיכאון נפתחת.

זה חלק מהלימוד. להבין שהדיכאון עצמו הוא לא הבעיה. הבעיה היא כל מה שאנו מוסיפים עליו. כל מה שמרחיק אותנו ממנו. כל מה שמונע מאיתנו לפגוש את מתנותיו, את הדרכתו, את בקשותיו, ואת הסיפור שהוא מבקש לספר לנו. תפקידו של המסע כולו היה לסייע לנו להתקרב אליו, עד כדי כך שהאפשרות לראות בו מתנה הופכת למשהו מוכר, אפשרי, נגיש יותר.

בפרק האחרון נביט מעט קדימה. זהו מבט פרקטי, מפוכח ורוחני כאחד, שממנו נובעת אחת המתנות החשובות ביותר של הקורס. השאלה ששייכת לפרק זה היא בין החשובות בתהליך כולו. האם אתה ואת מוכנים לדיכאון הבא, אם וכאשר יפציע שוב.

הניסיון מלמד שנפש האדם פועלת במחזורים. גם אם אנו לא רוצים בכך, גם אם היינו מעדיפים שלא, גם אם נחשוש – ייתכן מאוד שהדיכאון ישוב ביום מן הימים. לא משום שמשהו לא בסדר בנו, לא בגלל חולשה, ולא בגלל כישלון. לפעמים הוא מגיע כפעולה פנימית

מכוונת של הנפש. כקריאה לעצירה. כהזמנה לשינוי. כצורך בריפוי עמוק יותר. כסוג של אסטרטגיה נפשית שמכוונת לטובתנו, גם אם היא אינה נעימה.

כאשר אנו מבינים שדיכאון עשוי להיות מתנה, אנו כבר לא צריכים לפחד ממנו באותה המידה. אנו לא משתוקקים שיחזור, אך איננו נבהלים מהאפשרות. זהו שינוי תפיסתי עצום. האפשרות להתכונן לדיכאון הבא אינה קריאה לפסימיות, אלא לשחרור. היא שחרור מפחד. כשאדם לא מפחד מהדיכאון הבא, הוא נעשה חופשי יותר. החרדה מפני הדיכאון היא שמצמצמת, מקפיאה, כובלת, ומונעת חיים מלאים. הפחד מפני השפל הבא הוא בעצמו גורם שיכול להעמיק את השפל. כאשר הפחד פוחת, החופש גדל.

כיוון זה של חשיבה מזמין אותנו לראות שהפחד מדיכאון הוא לעתים קרובות פחד מעצמנו. פחד מן האמת שלנו. מן הכאבים שלנו. מן הילד הפנימי שצועק מבפנים ומבקש חיבוק חזק, תשומת לב, מקום, אהבה. הפחד מן הדיכאון הוא הפחד מפניו. מפני מה שהוא מביא איתו. וכאשר אנו מפהקים את הדלת ונכנסים אל הדיכאון מתוך שותפות ולא מתוך מאבק, משהו בסיסי משתנה.

לכן חלק חשוב מהמתנה הוא היכולת לומר לעצמנו. אם יבוא דיכאון נוסף, אבין שהוא חלק מחיי. אבין שהוא אינו אויב. אבין שהוא עשוי להיות הזמנה. אינני חייב לרצות אותו, אך אינני צריך לפחד ממנו. אינני צריך לראות בו אסון. אינני צריך להתבייש. אינני צריך להסתיר. אוכל לומר לאנשים סביבי שאני זקוק לשקט. שאינני יכול כרגע לתפקד כפי שאני רגיל. שאינני נעלם, אלא נכנס לתהליך. לריטריט. לסדנה פנימית. זו עמדה חדשה לגמרי ביחס לדיכאון. עמדה שמסירה מעליו שכבות של פחד ומאפשרת לו להיות מה שהוא אמור להיות.

כאשר אדם מבין זאת, כל מסע החיים משתנה. הדיכאון כבר אינו קטסטרופה שמפילה אותנו. להפך. הוא הופך להיות מקור להתחדשות. מנגנון שאומר לנו לעצור. לנוח. לפגוש כאב שלא פגשנו. לעבד חוויות שלא יכלו להתעבד באופן רגיל. וכאשר הוא חולף – אנו יוצאים מחוזקים. לכאורה נחלשים לזמן קצר כדי להתחזק בטווח הארוך. הדיכאון הופך לדשן רגשי. הדשן הזה אולי לא נעים, אך הוא מה שמאפשר צמיחה.

למרות זאת יש להכיר בכך שדיכאון עלול להיות מסוכן כאשר הוא בעוצמות קיצוניות מאוד. הקורס אינו מיועד למצבים קיצוניים כאלה, שכן אדם אשר מצוי בתוך דיכאון חמור במיוחד אינו פנוי לתהליכים מסוג זה. הקורס מיועד למרחב הרחב של האנשים שחווים דיכאון קל או בינוני, או רגעי שפל שאינם מוגדרים דיכאון אך נושאים מאפיינים דומים. מצבים אלה הם הקרקע הטבעית שבה מתנת הדיכאון יכולה להתגלות.

לאחר שעברנו את 35 הפרקים הקודמים, מתאפשר לנו לראות את הדיכאון כחלק ממערכת גדולה של התפתחות נפשית. במערכת זו כל רגע של שפל טומן בחובו הזמנה להתעוררות. רגעי השפל הם לא אויב, אלא מבשרים. הם לא כישלון, אלא איתות פנימי חשוב. הם לא גורם מעכב, אלא גורם מווסת. הם מלמדים אותנו לעצור. הם מאפשרים לנו לפגוש את הכאב. הם מאפשרים לנו לשחרר מה שלא הצלחנו לשאת עוד. וכאשר אנו יודעים את כל זה – הדיכאון הבא, אם יבוא, כבר לא מאיים במידה שהיה בעבר.

כך הופך אדם שמסיים את מסע "מתנת הדיכאון" למיוחד במינו. זוהי מתנה גדולה. היכולת לראות את הדיכאון ללא פחד, ללא בושה, ללא דרמה מיותרת, מאפשרת לא רק ריפוי אישי אלא גם שקט לסביבה. אדם כזה נעשה מעין שליח. הוא נושא מסר חדש. הוא מזכיר לאחרים שיש דרך נוספת להסתכל על המציאות. יש דרך חדשה לפגוש את הנפש. הדיכאון אינו הבושה שלנו – הוא אחד ממקורות החוכמה שלנו.

בסיום, פרק 36 מבקש מאיתנו דבר אחד נוסף. להיות מוכנים להמשיך. להמשיך לצמוח. להמשיך להקשיב. להמשיך להעמיק. זהו סוף של מסע, אך גם תחילתו של מסע נוסף.

הקורס נולד מתוך סיבות אישיות, אך ברגע שהוא יוצא לעולם הוא מקבל חיים משל עצמו. הוא עומד לרשות כל אדם שזקוק לו. וכעת, לאחר שהשלמנו אותו, ניתנת לנו הבקשה האחרונה. להשתמש בו היטב. להשתמש בו כפי שמתאים לנו. לשוב אליו כאשר נזדקק. ולהמשיך לנוע בדרכנו הפנימית, בדרך הריפוי, בדרך ההתמרה, בדרך החיים.

תודה שהיית כאן.

תודה על הדרך שעשית.

תודה על האומץ.

וכמו שהמסע מלמד אותנו ללא הרף – תמיד יהיו עוד מקומות לריפוי, צמיחה, חוכמה, ויצירה פנימית חדשה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

- מה תעשי כשיבוא הדיכאון הבא?
- איך את מתייחסת היום לכאבים הרגשיים שלך?
- מהי הרפתקה הבאה שיש לך תשוקה גדולה לממש?
- איך את מרגישה עם הביטוי "לחבק את הדיכאון שלי?"
- מהו המסר החדש שברצונך לכתוב לעצמך ממש ברגע זה?