

# מכסחי הערדאומות

עד לפני כמה שנים טופלו בשיטה זו רק ישראלים בודדים, והיום כבר מדובר במאות אלפים ברחבי העולם. לאחרונה החליט משרד הביטחון להציע את הטיפול גם לחיילים נפגעי טראומות, ומאות קב"נים כבר עברו סדנה מיוחדת. כתב "7 ימים" יהודה שוחט - שעבר דבר או שניים בחייו - צלל חזרה אל החוויות הקשות ביותר שעיצבו אותו, בליווי מטפל מוסמך, בשיטת הפסיכותרפיה החדשנית EMDR, הנעזרת במכשור מיוחד. האם זו תהיה המהפכה שתשנה את הטיפול הפסיכולוגי לעד?

יהודה שוחט ⊕ איור: שחר קובר







# א

ני עוצם עיניים, צפצופים באוזניים ורטט בירי. בלי התרעה, מזנק לראשי לפתע זיכרון המכה כי כמו תאונה חזיתית. אני יושב בכיסא תינוקות מוגבה ומספר על הברקה שהייתה לי בגן: ראשי התיבות של חצי קדיש הם חוק, ושל קדיש שלם הם ק"ש. וזה אומר שחצי קדיש שווה יותר. לא חולפת שנייה וסטירה נוחתת על לחיי: "אתה מדבר שטויות!" אני נבזף.

אני נרתע לאחור וחש כאב פיזי, אמיתי, בבטן. הדוקטור ממחר לעצור את המכשיר המצפצף-מרטיט ומבקש ממני לדמיין את הסיטואציה שוב, הפעם מהצד.

מסשן לסשן, הזיכרון מתקשה. את האיש שנתן לי סטירה באותם רגעים כבר אני זוכר. רק את דמותו כפי שנשמרה בתמונה מצהיבה בביתי. בניסיון השלישי כבר לא כואב לי.

\* \* \*

לו ניתנה לכם אפשרות להיכנס למעמקי המוח ולמחוק ממנו את הזיכרונות הטראומטיים – כפי שעשו קייט ווינסלט וג'ים קארי בסרט המבלבל והנפלא "שמש נצחית בראש צלול" – האם הייתם מוותרים עליה? שאלה תיאורטית, אתם בוודאי מניחים. ובכן, לא לחלוטין. בחודשים האחרונים ניתנה לי הזדמנות נדירה – לצלול עמוק-עמוק אל תוך ראשי, להיאבק בגלי זיכרון אימתניים שאיימו להטביעני, לגרד בציפורניי את הטראומות הקשות ביותר שאפשר להעלות על הדעת ולהפוך אותן לתמונות קהות, כמעט חסרות משמעות.

זה נעשה באמצעות פסיכותרפיה חדשנית העונה לשם EMDR (ראשי התיבות של Eye Movement Desensitization and Reprocessing – הקהיה ועיבוד מחדש באמצעות תנועות עיניים). בעזרתה, כך נאמר לי, אצליח לנקות מנפשי חלק גדול מהזוהמה ולעקר את השפעתם של אותם אירועים בעבר על חיי בהווה. לא בלב שלם הסכמתי להתנסות בחוויה. במהלך השנים פיתחתי עיונות כלפי הפסיכולוגיה כדת וכלפי הפסיכולוגים ככוהנים, ובוז עמוק כלפי פסיכולוגיה אלטרנטיבית, קואוצ'ינג ודרכים נוספות שבעיניי הן אמצעים לשאוב כסף מכיסם של אומללי העולם.

אם עד לפני שנים אחדות היה מספר המטופלים בשיטה בישראל כמה מאות בלבד, ואלפים בודדים בעולם, הרי שהיום מדובר על מאות אלפים ברחבי העולם וכמה אלפים בישראל. לפני כשנה החליטה ועדה של משרד הביטחון להכניס את הטיפול למסגרת הטיפולים שמקבלים חיילים נפגעי טראומות. "לפני כמה חודשים העברנו סדנה למאות קב"נים", מספר ד"ר אורי אורן, מנהל המרכז הישראלי ל-EMDR ומבכירי המדריכים והמטפלים בשיטה בעולם, "כדי להכין אותם לטפל באמצעות EMDR".

לפחות ממבט ראשון, וגם שני ושלישי, נראית EMDR בדיוק כאחת מאותן שיטות עקלקלות: הבטחה לנסים ונפלאות, טיפול מהיר ובעיקר האמצעי – מכשיר מוזר הכולל אוזניות המשמיעות צפצופים לסירוגין באוזניים, ושני גושי פלסטיק מגושמים הרוטטים סימולטנית בכפות הידיים. אם זה נשמע לכם מוזר בתיאוריה, אתם בחברה טובה. כי במציאות זה נראה הרבה יותר מגוחך. מאידך גיסא, בצד השני של המאזניים עומדים חיי – מעגל סגור של קצרים חשמליים לרוב – שהגיע הזמן לעצור ולבחון אותם לעומק, ולנסות לטפל באותם אירועים מהעבר המשפיעים על חיי בהווה. מה הם אותם אירועים? תקציר חלקי ביותר: טראומות מיניות, חרדות מוות, אלימות שיטתית, מצוקה כלכלית קשה, מפגשים מרובים מהסוג האינטימי עם אנשי ההוצאה לפועל, ריח הרחוב, אדמה רועדת ללא הפסקה, התבגרות מוקדמת בכפייה וחזרה מופגנת בשאלה. צרות בצרורות. ובמקרים כאלה, כולן בדרך כלל נובעות מאותו מקום – סביבה לא בריאה המייצרת חיים לא בריאים. מפאת כבוד לאנשים שאינם ראויים אף לטיפת כבוד, הושמטו מהכתבה כמה מהשמות וכמה מהפרקים הכואבים בחיי. גם כך נותר מהם מספיק כדי לפרנס כמה וכמה סיפורי חיים.

## פגישה ראשונה:

### עדי גורדון, 70 פנים לאמא, מסטיקים

ד"ר אורן מקבל את פניי במצב רוח מרומם. כעבור דקות אחדות, כשאני משתף אותו בסיפור חיי, החיוך שעל פניו נמחק ומתחלף בדאגה. בדיעבד הוא יודה שחשש שלא יצליח לטפל בי כראוי. "כמות הצלקות שאתה סוחב איתך היא גדולה", הסביר. "לפחות לכאורה נתת לי תמונה של הרבה בעיות, ולא ידעתי מה יקרה כשנחליט לפתוח אותן".

הראגה רק גברה, כשסיפרתי על ההיתקלויות הקורמות שלי בפסיכולוגים למיניהם: מהיועצת שהמליצה לבית המשפט להעביר אותי ואת אחיי לחזקתו של אבא, מבלי להתחשב בעמדתנו ובמצור קותינו; דרך הפסיכולוג שנכפה עליי בבית הספר התיכון והצטיין בהנהונים, בהבעות פנים מגוחכות ובמתן אבחנות והמלצות סתומות (אלא אם "המממ... מממ... גרנננ...") הם חלק אינטגרלי מטיפול קונוונציונלי; וכלה בקב"ן שלקח מטפורות פשוטות באופן קצת יותר מדי מילולי ("או אתה אומר שחיית בבית משוגעים?").

ד"ר אורן משרה אווירה נינוחה ומגיש לי את המכשיר המוזר. לתחושת, זה אמור לגרום לפינג-פונג מהנה בין האונה הימנית לאונה השמאלית. למה? שאלה טובה. נראה לי שגם ככה אני שומע פחות טוב באוזן שמאל, מקווה שזה לא ייפגע בטיפול.

כדי להתחיל ברגל ימין הוא מבקש לפתוח בחוויה טובה, כל דבר שיעלה במוחי. אני נשען לאחור, הצפצוף והרטט מתחילים, העיניים נעצמות ומיד עולה בראש תמונה ראשונה: פרי, בני בכורי ומקור אושרי, מתבונן ברעייתי. היא משעשעת אותו. הוא מחייך. היא משיבה לו בחיוך. לראש נכנס לפתע גיבור נעוריי, עדי גורדון – שחקן הכדורסל בעבר והמורה הרוחני בהווה. אני מתבונן בו, ובאחת דמותו מתחלפת בזו של בני שעל שמו הוא נקרא – בר עדי.

המוח מתעתע. מחשבה רודפת מחשבה. עוד רובד ועוד אחד. ועוד. עיתונים ישנים, סטטיסטיקות, צפייה במשחקי כדורסל מלפני שנים. כל ההוכחות שיכול אדם לקבל לכך שהוא חי בעבר. הצפצוף נעצר. אני פוקח את עיניי ומתבקש לקחת נשימה ארוכה ולתאר לדוקטור מה חוויתי. האם עכשיו הוא בטוח שיצאתי מרדעתי?

הדוקטור מהנהן, רושם לעצמו הערות ברף ושולח אותי לסיבוב נוסף, עדיין ללא מיקוד. הנה אמא שלי – קורבן לשיטה החרדית שמוחקת את זהותן של הנשים והופכת אותן לשפחות – מסלפת את המציאות, למה? כי צריך. כי אפשר. כדי לשרוד. 70 פנים לה, לאמא. ותשעה ילדים. ועשרה קבין שירדו לעולם, וכבר יצאו משימוש או מרעתם. וכל כך הרבה פירושים. ומעט הסברים, ותירוצים לרוב ואמת אחת, שהבריה עדיפה עליה עשרות מונים.

שוחט בזמן הטיפול ב-EMDR. "האם אצליח לנקות מנפשי את הזוהמה?" צילום: טל שחר



**ממבט ראשון EMDR נראית כאחת מאותן שיטות עקלקלות: הבטחה לנסים ונפלאות, טיפול מהיר ובעיקר האמצעי – מכשיר מוזר הכולל אוזניות המשמיעות צפצופים לסירוגין באוזניים, ושני גושי פלסטיק מגושמים הרוטטים סימולטנית בכפות הידיים. אם זה נשמע לכם מוזר בתיאוריה, אתם בחברה טובה. במציאות זה נראה הרבה יותר מגוחך**

עם השנים למדתי שאין טעם לחפש היגיון, פשוט משום שאין כזה. הכל אקראי. כל סיפור פנטסטי שבוקע מפיה יכול היה כנראה להתרחש, ולעתים היא אף בטוחה שכך היה, אך במציאות שאני מכיר הוא לא אירע.

פוקח עיניים, נושם עמוק ונשאב לסשן שלישי: האוזניות מצפצפות, הידיים רוטטות. פלאשבק לחטיבת הביניים בגוש עציון. נתקל בבנות המין הנשי לראשונה בחיי וכדי למשוך את תשומת לבן מחלק להן מסטיקים בטקס משפיל וממעט יומיומי. איילה, יהודית, נטלי. שלוש ילדות-נערות שטיי לטלו אז את חיי וגרמו לי להחליף את הכיפה השחורה שלראשי באחת סרוגה. פוקח עיניים ויוצא לשבוע חדש. בלי לקבל הסברים, אני מרגיש הקלה. משהו בי מרוכך יותר, עדיין לא ברור מה.

## פגישה שנייה:

### מפלט העתיד, קדיש, סטירת לחי, שחמט

שוב הצפצופים, והרטט. לבקשת ד"ר אורן, אני סורק את זיכרונותיי באופן אקראי. הנה אני, בילדותי, קופץ לראשי. מנתח שוב ושוב כל רגע, מחשב כל אופציה, מכין את עצמי לכל סיטואציה. במקום ללכת לבית הספר, אני מעביר שעות על גבי שעות במשחק בגולות ובהרהורי סרק ובתוכניות – מה אעשה כשאגדל?

ומה באמת אעשה, הרי העתיד הוא הנועה שבניתי לעצמי כדי להימלט מפני אימת ההווה. העתיד הוא המקום היחיד שבו הכל עוד אפשרי, שבו המציאות עולה על כל דמיון, ולו מפני שבו המציאות היא הפנטזיה שאין מי שיפריד – לא ההורים ולא החברה שעמדה כחומה בצורה ביני לבין החופש.

בין צפצוף לרטט, אני חושב לעצמי כמה חבל על הזמן שהתבזבז על כל אותן תוכניות. הרי אנשים כמוני נבנים מאי-ודאות. הידיעה היא שמת'ישה ומייאשת. אם הכל כל כך ברור וצפוי, כבר אין ממה להתרגש. גם ההפתעות הופכות לשגרה. לו רק יכולתי, הייתי מנפץ אותה ומתמכר לערפל.

ד"ר אורן עוצר ומבקש ממני לחשוב על העובדה שאני מנתח הכל, כל הזמן, בלי הפסקה, ולראות מה יעלה המוח. הסיטואציה מכיסא התינוקות, מתחילת הכתבה, צפה ועולה במלוא עוצמתה. ד"ר אורן מבקש שאחשוב על משפטים שעוברים לי בראש: "אני לא שגרת" ו"אני חושב מחוץ לקופסה" הם שמדלגים קדימה. "אני לא בטוח במאה אחוז", הוא אומר, "אבל יש לי תחושה חזקה שהמשפטים האלה ישפיעו על השבוע הקרוב שלך". ברור שהם ישפיעו, אתה הרי מנסה להכניס לי אותם עכשיו לראש כנבואה שמגשימה את עצמה, אני משתעשע – אבל מחליט לזרום עם זה.



בשעות שלאחר מכן אני מגלה אגרסיביות, קוצר רוח וחוסר סבלנות. כאילו בודק את גבולותיי. מחפש בעצמי את אותו צד אלים, ללא הועיל. מקסימום איחולי מוות לבניי לנהגים אלימים בכביש. לא לכל המיליון. רק לכמה מייצגים.

הפסקה קצרה, לצורך רענון: אבא התחתן ברוסיה, נולד לו בן אחד, חזר בתשובה, התגרש, עלה לישראל, התחתן עם אמא שלי, נולדו חמישה ילדים, התגרש, התחתן בשלישית עם אם לארבעה ילדים ויחד הביאו עוד שלושה. אמא, באותו הזמן, התחתנה בשנית, הולידה עוד ארבעה, התגרשה. נקודה. הייתי חרדי, דתי-לאומי וחילוני. גרתי בעפרה, ובקריית-מלאכי, ובבתי-עין, ובירושלים. נגעתי ביותר מדי בתים. עברתי עוד ועוד. התאבדות של חבר אחד, מוות של חבר קרוב אחר, אינתיפאדה, נטישה, אובדן, בדידות לא אנושית.

אין פלא אפוא שאני מעט חרד. זה בא לידי ביטוי במתח תמידי, כמו למשל מאז הולדתו של ברי: נלחצתי כשהוא עשה הרבה קקי ("זה בסדר שהוא עושה הרבה קקי?"), וכשהוא עשה פחות ("מוזר, הוא עושה פחות קקי מאתמול"), כשהוא ישן המון ("הוא ישן המון!") וכשהוא ערני לאורך זמן ("למה הוא ישן כל כך מעט?"), כשהוא דוגר לאמא על הציץ ("יו, הוא ממש דוגר לך על הציץ!") וכשהוא מסיים לאכול ("זה הכל?").

## פגישה רביעית:

### "אני אחראי, מחויב, בעל עוצמה"

את הפגישה הרביעית אנחנו מתחילים מהחרדה מפני כבי של תינוק. המכשיר הקטן מתחיל לצפצף ואני חוזר לעפרה. אבא ואמא כהרגלם מאחרים לחזור הביתה. בקטנה, כולה שעתיים-שלוש. אני, בערך בן שש, לוקח את שלושת האחים הקטנים לחכות בשער היישוב. גשם מתחיל לרדת ואני מסתיר מאחיי את הדמעות שנקוות בעיניי. בשקט, אני מנהל שיחת ועידה עם אלוהים.

אם תחזיר את ההורים שלי הביתה עכשיו, אני אומר לו, אשכח מהכל, אסלח לך ואפילו אדאג שכולם יידעו איזה אל טוב ומיטיב אתה. אבל אם לא, אני נשבע, אזורק את הכיפה ואת הסידור ואכפור בקיומך עד יומי האחרון. הויתרתי מתפקודי על הכיפה. אני רוצה לברוח, להסיר מעלי את האחריות הבלתי נסבלת הזאת, לחזור להיות ילד כמו שאני אמור להיות.

הפוגה, המכשיר מפסיק לצפצף. מועקה קשה בחזה. בלי השתהות, מתחילים סשן נוסף. אני חוזר אל התמונה ההיא. מרמיין את הגרוע מכל קורה לאבי ולאמי ואומר לעצמי שאולי זאת הזדמנות להתחיל מחדש, עם נקודת פתיחה טובה יותר לחיים.

עוד סשן. רטט צפצופים. בראשי צצים בזה אחר זה האבות שאימצו אותי בעל כורחם. המוזיקאי אנדרה היידו – אדם דגול שמילים לא יוכלו לתאר את חשיבותו בחיי; ביקו; צ' אלדר; מיקי. אט-אט אני נרגע, ואת מקומה של המועקה תופסת התרגשות. המילים שעולות בראש הן "עוצמה", "אחריות", "מחויבות", "הצלחה". ד"ר אורן מחזיר אותי למילים ומבקש שאחזור אחרי: "אני אחראי, מחויב, מצליח, בעל עוצמה".

סשן אחרון: מחזיר את עצמי לתמונה הראשונה בעפרה, הפעם מחזיק את בר שזה עתה נולד. מאושר. הוא מסתכל עליי, בוחן. אני מגיש אותו לאהובתי. אור מצייף את החרד. אני פוקח עיניי, לוקח נשימה ארוכה ורואה את ד"ר אורן מנסה להסוות דמעה.

"אתה", הוא אומר בהתרגשות מהוסה, "אתה עושה עבודה יוצאת מן הכלל". הימים הבאים חולפים עליי בשלווה מפתיעה. אני חש הקלה גם בהתמודדות עם השיחות קצרות הרוח עם אמא וגם בתגובות לבכי אקראי של בר.

## פגישה חמישית:

### הוודקה של סבא, חנק בבריכה

הפעם אנחנו מתחילים בשיחה על תינוקות בוכים ומנסים להיזכר בסיטואציות בעייתיות, אך במיקום השכמה לילית לתינוקות בוכים, משתלטת עליי קריית-מלאכי. לעיר האיומה הזאת, שמבחינתי היא מקום מושבו של השטן, הגענו לאחר שנזרקנו כולנו יחד אחרי כשלושה חודשים מהבית המפואר שאמי קנתה בירושלים בכסף שמעולם לא היה לה. ככל יום שלישי באותם ימים היינו יושבים כמו בהזיה מול הטלוויזיה, טופס לטו בידינו ותפילה בלבנו – אבל קרחת.

בשכונת חב"ד, "נחלה" כפי שהיא מכונה (קיצור של נחלת הר חב"ד), התגורר או זיידוש, סבי עליי אין שלום, בדירת שלושה חדרים קטנה ולא ממוזגת. האיש האופטימי והחיובי שבזכותו נחשפתי לראשונה לכדורגל ("ספורטק מוסקבה", קבוצה מיתולוגית) ולטלוויזיה. בערב אחד הצטרפו אליו אמי, בעלה, ארבעה מהילדים הגדולים, שניים מהקטנים ועוד שניים שנולדו שם במהלך השנים. 11 נפשות בצפיפות נוראית. בתחילה חלקתי חדר עם סבא, אבל מכיוון שהסיטואציה החזירה אותנו לחיק הטיפה המרה והוא שתה את עצמו עד אובדן (כולל הסצינות המפורסמות "גניחה" ו"איבוד שליטה על הסוגרים"), הושלכתי למרפסת.

בזמן שהאוזניות מצפצפות באוזניי ואביזרי הפלסטיק רוטטים בידיי, נפשי מתהפכת. יום העצ-מאות, חום תופת, ואמא שוב יולדת בבית החולים. אני מתמלא זעם כמעט בלתי נשלט. תחושת מיאוס ותיעוב. שגאה יוקרת למקום המקולל הזה. במוחי מתרוצצים ג'וקים, והשכנים מסביבי משליכים את הובל מהחלונות. הבית מטונף. בוויית העין אני רואה את אמא ואת אחותה – שמתגוררת עם משפחתה באותו בניין – ממריחות בלית ברירה לאביהן בקבוקי וודקה שהוסלקו בניירות עיתון. הוא, מצדו, שותה עוד ועוד, עד שנגמר.

עוד לפני שאני מספיק לפקוח את העיניים, אני מוצא את עצמי בבריכה כשילד דתי שמן מתיישב לי על הראש ומונע ממני לצאת לשאוף אוויר. אני מתקשה לנשום, והדוקטור, שמוזהה את המצוקה, ממחר להפסיק את הצפוף. מוזר, כנראה יש סיבה לחרדה שלי מפני מים, ולעובדה שמעולם לא למרתי לשחות.

אני לוגם כוס מים, ומכונת הזמן מחזירה אותי לקריית-מלאכי. כי לבריכה. הפעם מתבונן בסיטואציה מהצד. מכריח את עצמי לעצור נשימה ולצלול. מרמיין את עצמי פוקח את העיניים מתחת למים, הורף באגרסיביות את היצור המעוות מעליי ועולה אל מעל המים. תחושת הקלה. בסשן הבא אני כבר יכול לראות את עצמי שוחה. הזעם לאט-לאט מתנקה, כשעל הדרך אני מוחק כל זכר מהעיירה הנוראית, שבה צמחו עילויים כמשה קצב.

רגע לפני סיום, באקראיות המרמזת על החלק של החיים בעיירת הפיתוח בהתרחקותי מהדת, חולפות בראשי תמונות כמו

עוברים עוד סיבוב עם המכשיר המוזר, והמחשבות השליליות מתפוגגות. בדמיוני אני חוזר לברי: אנחנו מנגנים יחד בפסנתר ומשחקים שחמט. בראשי מתנגן שירה של חוה אלברשטיין "חייל שחור מכה חייל לבן".

בשבוע שלאחר מכן אני מנסה לחזור שוב ושוב לאותה תמונה, לסטירה המצלצלת ההיא שקיבלתי ממי שאמור היה לגונן עליי. אך לשווא. אפשר לסמן הצלחה ראשונה לטיפול המוזר. אין כעס ולא כאב. גם לא עלבון. רק חמלה וצער על אותם קורבנות שמעבירים הלאה את הטראומות לדורות הבאים. אותו אדם קרוב, למשל, הוא קורבן לרולטה רוסית. להקפאה שיטתית של רגשות. מי זה האיש הזה? אני שואל את עצמי בדעבר. 32 שנים אנחנו מכירים, ואיני יודע עליו כמעט דבר. מי הם החברים שלו; מה מטריד אותו; האם בכלל הוא יודע אהבה מהי?

## פגישה שלישית:

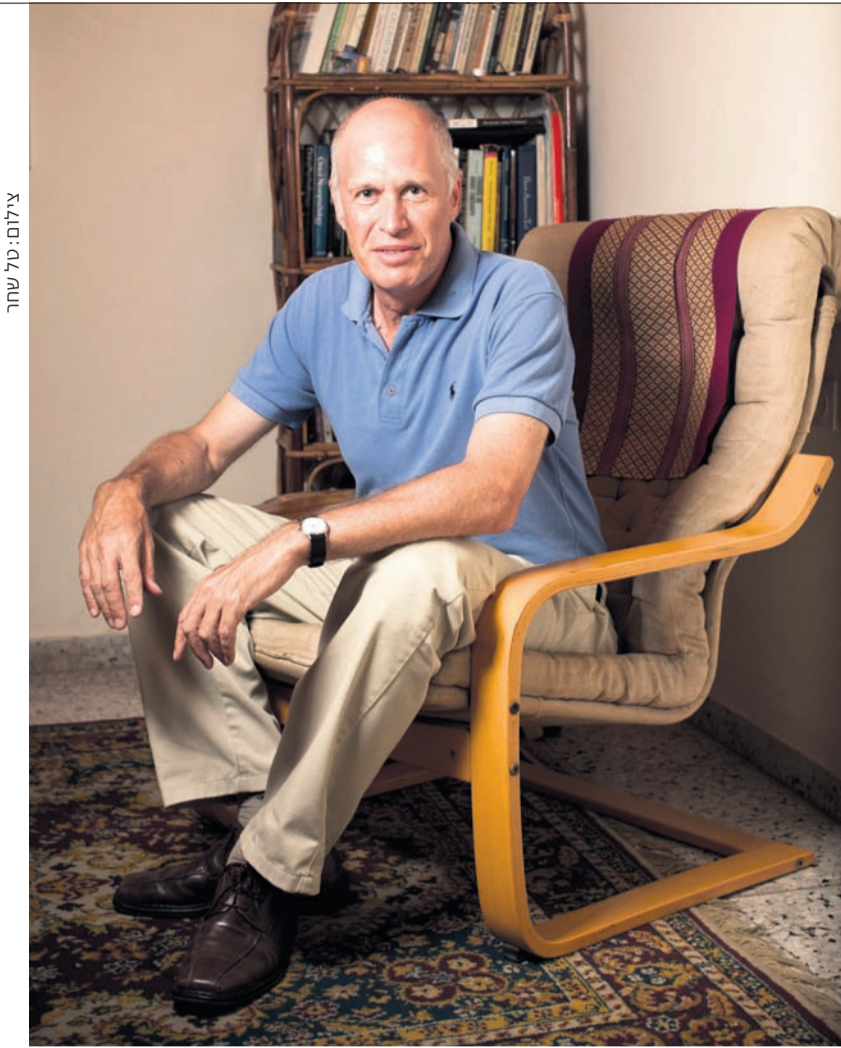
### הצלפות חגורה, נטישה, מוות

כבר בתחילת הפגישה, מיד כשהמכשיר מתחיל לצפצף, מסתערים עליי הזיכרונות: טקס שינה אקראי שבמהלכו אני מתבקש להפנות את פניי לכרית ואת הישבן למכות החגורה. אחת, ועוד אחת, ועוד אחת. ודמעות שנכבשות בסדין, רק לא לבכות בקול, לא להיתפס בחולשת.

מסיבה כלשהי, למורת רוחו של הדוקטור, אני מתקשה להיזכר בסיטואציה אחת ספציפית. יותר מזה, עוד לפני הצפצופים והרטט, אני לא חש כאב כשאני חווה את הסיטואציה מחדש. אולי, עד כמה שזה נשמע בעייתי בעולם הצמר גפן שבו אנחנו מגרלים את ילדינו, האלימות הזאת הייתה דרך – עקומה, נוראית, אבל דרך – להביע אהבה מעוותת, להראות שליטה. האם אני מאשים? האם אני כועס? לא, אני מנהל דו-קרב עם מחשבותיי, משום שגם הוא לא הכיר דרך אחרת. אולי אם הייתי גרל בארץ שהצמיחה את סטליון, לנין ופוטין, גם אני הייתי רואה את הדברים אחרת.

"אילו מילים עוברות לך עכשיו בראש, בעקבות הדברים שחווית?" מכוון ד"ר אורן. אני בלתי שבי. בלתי פגיע. בלתי שבי. בלתי פגיע. הוא מבקש ממני לחזור על המילים שוב ושוב, בזמן שהמכונה עובדת. שטיפת מוח אגרסיבית מהסוג החזיבי.

**פוקח עיניים, נושם עמוק ונשאב: האוזניות מצפצפות, הידיים רוטטות. פלאשבק לחטיבת הביניים בגוש עציון. נתקל בבנות המין הנשי לראשונה בחיי וכדי למשוך את תשומת לבן מחלק להן מסטיקים בטקס משפיל וכמעט יומיומי. פוקח עיניים ויוצא לשבוע חדש. בלי לקבל הסברים, אני מרגיש הקלה**



צילום: טל שחר

ד"ר ארון, מנהל המרכז הישראלי. טראומות בבוטות

בסרט נע – החזרה בשאלה. מההאזנה ל"שירים ושערים" בשבת ממרפסות של קריית השופי חזר; דרך החבאת הרדיו מתחת למזרן והאזנה בחשאי; עבור בגזירת הפאות דווקא כשעברתי לגור אצל אבא ביישוב בת-יעין; וכלה ביציאה הראשונה לכילוי ביום שישי בערב, ככיר ציון בירושל לים. אני מרגיש ניצחון, וכמו בכל פגישה חוזר על המנטרה: ניצחתי, זה מאחוריי, זה נגמר.

## פגישה שישית:

### אעשה משהו שאני רוצה

עד הפגישה הבאה אני כבר נרגע לגמרי וכמעט שוכח ממאורעות השבוע שעבר. אני מספר לד"ר ארון שגם הוא ממלא עבודי לרגע את חסך האב – להצלחה אבות רבים, לא? הוא נבוך לרגע ומחליט שאנחנו מתקדמים מספיק מהר כדי לטפל גם בבעיות ממוקדות, מהפגישה הזאת ועד שניסיים את הטיפול.

הבעיה הראשונה – חוסר יעילות, לתחושת. המכונה מתחילה לעבוד, והזיכרון לוקח אותי שוב לעפרה. אני נזכר בהתרוממות רוח של ילד בן חמש, כשבדרך הביתה מגן רבקה הצלחתי לחדר לעצמי את ההבדלים בין המילים "עייף" ל"יעף" (שמופיעה בכרכות השחר, בברכה "הגור תן ליעף כוח"). יעף, מסביר יהודה בן החמש לד"ר ארון, זה הרבה יותר מעייפות – זו קריסה מנטלית, התאדות. הצפצופים נמשכים, ואני חוזר לסוכה של משפחת ארליך – עוד אחת מהמ" שפחות שאימצתי לעצמי במהלך השנים – שם אני נזכר במשפט שאמר לי אמי בשלב מוקדם מדי בחיים: "בסוף תמות, אז מה אתה שווה אם לא הותרת משהו אחריו?"

אני מתכווץ שוב, הפחד המשתק מהמוות תוקף אותי, והצפצופים באוזניים מזכירים לי עכשיו מוניטור בבית חולים. פוקח עיניים, נושם עמוק וצולל לעור ששן ולעוד אחר, בניסיון לנצח את הפחד. נסתרות הן דרכי המוח – אולי הפחד מהמוות והמחשבה, שאם בסוף מתים שום דבר לא משנה, זה מה שתוקע אותי? – אבל המסקנה שעולה מהסשן הזה היא שמעכשיו, בכל יום אעשה משהו אחר שאני רוצה. בלי דחיות. למשך זמן מה זה באמת עובר, ואני מספיק יותר. עוד נבואה מתחכמת שמגשימה את עצמה, או הצלחה ממשית בטיפול?

## פגישה שביעית:

### צועק, מתרוקן, אני חופשי!

בפגישה הבאה אנו עוברים לטפל בחרדה הכלכלית. הפעם אני יוצא למסע בין עשרות הדירות שבהן התגוררנו. נזכר במעקלים שקפצו לבקר שוב ושוב; במכולה עם כל החפצים שלנו שנעלמה כשעברנו לקריית-מלאכי; במושיע העונה לשם הרצל שהחזיר לנו את המים שנתקו על ידי אחיו, עובר העירייה; בהאזנה לאביתר בנאי – "יש לי סיכוי להינצל, אני יודע" – על הפוטון בסלון. חושב על משמעות המילה בית.

ד"ר ארון שולח אותי לדמיין מה יקרה בבית כזה. כף. שלוה. אני משחק בגינה. משחקים כדורסל. כותב סיפורים. מבשל. מנגן בפסנתר.

בסיבוב הבא מדמיין חדר בגודל בינוני. תמונה ממוסגרת על הקיר, נעליים זרוקות בפינה, מטבעות מפזורים, כפתורים על הרצפה ליד הדלת, עציץ ועץ קטן. אני אומר לו שיש בחדר בעצם הכל, אבל מרוב בלגן לא מוצאים כלום. אולי צריך לסדר כדי למצוא את השלווה. הגישה החיובית נשמרת גם בפגישות הבאות. בתחילה אני עוד מנסה להיזכר באותו נער

שמנמן שישב לי על הראש וניסה להטביע אותי, אך ללא הצלחה. אני לא זוכר את פרצופו אלא רק את שומניו, אף שכעת איני בטוח כלל שהוא היה שמן. בסיבוב הראשון אני מפיל אותו למים ומנסה להטביע אותו בחזרה. בסיבוב השני אני כבר צולל ומתבונן סביב. ואז מתמוזג עם הדמות השוחה במים. בלי פחד. אני רוצה לשחות. משתוקק. לקום, להירשם לשיעורים להפוך למייקל פלפס או לאיאן תורפ, או אולי למארק ספיץ? מתאים לי שפם.

ושוב קופצת ההיפוכונדריה, והתקפי האסתמה שאולי היו תוצאה של כמיהה לאהבה ולת- שומת לב. בזמן שהאוזניים מצפצפות, אני חווה מחדש את האהבה שהרעיפו עליי האחיות בבית החולים, ואת החום והרצון לחיות שקיבלתי מווג מלאכי הרגע – מייקל ומעין דק – שבאו מרחוק לקחת אותי לבית החולים כשנחנקתי לבר בבית ולאיש לא היה אכפת.

ד"ר ארון מבקש לחזור אל הבית. המון פרטים צפים: סל קטן, מחבט טניס, גינה, פסנתר. האדרנלין מוזנק. מסביבי מופיעים חברים ואנשים יקרים שכבר כמעט שכחתי. מתיישבים בבית. געגועים עזים מצפים אותי. זה המקום שבו אני רוצה להיות. זה הבית.

כמו בקריו, אני מדמיין את עצמי מחורר לעצמי במקרה את המצח. הכל נשפך משם. כל הכאב, הפחדים, הייסורים, הזיכרונות והתמונות הרעות. הנה סבא טובע בסחי ואני מנופף לו לשלום מקצה הצוק; והנה מכות החגורה; ונערות ששברו את לבי; והנה אני חוזר לבית החולים, ניגש להוציא את בר מהתינוקיה ומסביב אור חזק וטשטוש שמעלים את קיומם של הילדים הצוחים; והנה בית הכנסת הקטן במאה שערים, וטבק ההרחה מחולק למבוגרים וגם לילדים שרוצים להיות מבוגרים. אני מרגיש גדול. מסניף ולועס.

אני עומד שם, על הצוק בבת-יעין, עם נוף מופלא לאיזה כפר ערבי, צועק ומתרוקן מכל הפחדים, מכל הכעסים, מהטינה ומהכאבים. אני חופשי.

ברענן גם הדוקטור מסביר שאני מקרה נוח יחסית לטיפול, בזכות מנגנון הגנה עוצמתי, יכולת התמודדות ואולי גם מכיוון שלמרות החסכים האדירים, יש לי גם אחות גדולה – מצדך יקר, נסו את זה בעצמכם – שמצליחה להחזיק את המשפחה ולספק מנה לא אנושית של שפיות בטירוף הזה, ולא פחות חשוב – חברים, שעוטפים אותי באהבה אינסופית ובנו סביבי חומת הגנה יציבה.

למרות הסייגים, הטיפול בהחלט הסתיים בהצלחה. האם הפכתי לחרדתי פחות? לא בטוח. האם אני אדם רגוע יותר? די בטוח שלא, ואולי טוב שכן. אבל דבר אחד ודאי: שבועיים אחרי הטיפול אני שלם, שלן ונכון יותר מתמיד לפתוח דף חדש עם העבר וההווה.

● [yehuda-sh@yediath.co.il](mailto:yehuda-sh@yediath.co.il)

**בסשן האחרון: מחזיר את עצמי לתמונה הראשונה בעפרה. הפעם מחזיק את בני בר שזה עתה נולד. אני מאושר. הוא מסתכל עליי, בוחך. אני מגיש אותו לאהובתי. אור מציף את החדר. אני פוקח עיניים, לוקח נשימה ארוכה ורואה את ד"ר ארון מנסה להסוות דמעה. "אתה", הוא אומר בהתרגשות מהוסה, "אתה עושה עבודה יוצאת מן הכלל"**

## השיטה: הפיכת זיכרונות קשים ל"רגילים"

מסביר ד"ר ארון. "אפשר לומר שהתוצאה היא הפיכת הזיכרונות הקשים לזיכרונות רגילים, נטולי מטען רגשי וגופני שלילי. ההבנה שלנו היא שיש לנו מערכת של אסוציאציות חיוביות שמהן נובעים כל הכוחות שלנו, והזיכרונות הקשים יושבים במעין בועות. כשאתה חוזר לבועות האלה, אתה חווה מחדש את החוויה השלילית על כל מרכיביה. כשאתה שם טיפת דיו בים, בשניות הראשונות אתה רואה טיפת דיו, אבל דקה אחר כך היא נבלעת בכמות המים האינסופית. זה פחות או יותר מה שאנחנו עושים במוח".

מחירו של טיפול, לדברי ד"ר ארון, אינו שונה ממחירו של טיפול פסיכולוגי שגרת, למרות שמדובר בטיפול ממוקד ומהיר יותר. "יש מטפלים שלוקחים 250-300 שקל לשעה, ויש כאלה שעובדים על 600 שקל פלוס", הוא אומר. "אגב, בנוסף למרכז הישראלי ל-EMDR, יש גם בחלק מקופות החולים, בתחנות לבריאות הנפש של משרד הבריאות וביצא אנשי מקצוע שעברו את ההכשרה ויכולים להעניק את הטיפול גם חנם או מאוד בזול".



בשל התימהון שהיא מעוררת, מתנהל כבר 20 שנה מחקר רציני שמטרתו להבין גם איך בדיוק זה עובד. בפועל, מבחינה פיזית, אף אחד לא יודע, למרות שישנן תמונות סיטי ראש שמראות כיצד אזורים שונים במוח פועלים באופן שונה לפני ואחרי טיפול, כשהמטופל מתבקש להיזכר באותה תמונה.

"ברמה התיאורטית אנחנו יודעים שזה עובד על ידי כך שנכנסים לתוך הזיכרון, למערכת האסוציאטיבית",

EMDR היא שיטה שהומצאה בסוף שנות ה-80 על ידי ד"ר פרנץ שין שפירו האמריקאי ונועדה לטפל בתסמינים ובסבל שנגרמים מטר-ראומות. ככזה, היא נחשבת ליעילה במיוחד לטיפול בנפגעי טראומות צבאיות ואורחיות, בנפגעי תקיפה מינית ובאנשים הסובלים מחרדות ומתופעות גופניות שלא ניתן להן הסבר רפואי. השיטה נלמדת כיום בקורסים בכל רחבי העולם ומיועדת לשימוש על ידי אנשי מקצוע בת-חום בריאות הנפש בלבד.

על פניו, הטיפול פועל על מה שמכונה "גירוי בילטרלי" – תנועה מצד לצד שמרגיעה מתחים. סביב הגילוי הזה פיתחה שפירו שיטה והת-חילה ללמד אותה, ועל אף שהיא עדיין לא נחשבת למיינסטרים, היא כבר מקובלת לחלוטין על הממסד הבריאותי העולמי, וגם בישראל היא הול-כת ותופסת מקום כאמצעי יעיל מאוד במקרים של הלם קרב וכדומה.

"השיטה מוכרת וידועה כיעילה והיא ממוקדת לטיפול בנפגעי טראומה, למרות שמנסים לטפל באמצעותה גם בבעיות אחרות", אומר ד"ר יהודה ברוך מבית החולים הפסיכיאטרי אברבנאל. "היתרון שלה שהיא קצרת מועד וממוקדת – טיפולים ספורים בסך הכל – ולכן האיגוד