

הקרב על האוכל: הסיפור של אם ובת, גלית ודנה

גלית, אמה של דנה, הייתה מותשת כשנפגשנו. במשך חודשים ארוכים היא ניהלה קרב מתמשך מול בתה: קרב על האוכל. דנה הייתה נערה בת 13 שהתחילה להטיל על עצמה מגבלות שונות ומשוונות. "אסור למאכלים לגעת אלה באלה", אמרה לי גלית בייאוש, "יש סוגי מזונות שהם מוקצים ואסור להגיש אותם, יש מחבת אחת שאסור בשום אופן לטגן בה, חובה לחתוך את הכריך בצורה מסוימת אחרת הוא פסול והיא לא תיגע בו, ואת מה שהיא כבר מסכימה להכניס לפה היא מוכנה לאכול רק בחדרה, לבד, כי היא לא יכולה לאכול לידינו. מאותה סיבה, בשעות הלימודים היא לא אוכלת כלום".

במקביל ליחסה המשתנה לאוכל ולאכילה, דנה החלה להסתגר בחדרה וסירבה להסביר מה עובר עליה. היא השקיעה את זמנה בלימודים והרגישה שהיא חייבת לקבל ציון מעולה בכל מקצוע ומקצוע, וציון שלא עמד בציפיות שלה מעצמה היה גורם לה לתסכול רב. היא לא יצאה לטיולים, לא השתתפה במפגשים חברתיים והמשפטים הבודדים שהוריה זכו לשמוע ממנה היו, "אתם לא מבינים אותי" או "אני שונאת את עצמי", וכן הלאה. היא אף הסירה את הוריה מהחשבונות שלה ברשתות החברתיות ולא אפשרה להם שום גישה לחייה. משום שהוריה לא הותירו לה ברירה, דנה החלה בטיפול ריגשי אבל לא שיתפה פעולה והשינוי המיוחל לא קרה. "הבית שלנו הפך לגיהנום", אמרה גלית, "כדי לנסות לקרב בינינו, החלטנו לנסוע לטיול בקרוואן באירופה בחופשת הקיץ". "איך היה הטיול?", שאלתי. "לא יודעת מה חשבתי לעצמי", ענתה גלית בצחוק עצוב, "מהר מאוד הכל התפוצץ. האובססיה של דנה בכל מה שקשור באוכל השתלטה עלינו. לא יכולנו לקנות שום דבר מוכן וגם קניית מצרכים כדי להכין ארוחות הפכה למשימה לא פשוטה. כל מוצר עבר בדיקה מקיפה וכל יום היה יותר מתוח מקודמו".

לרפא את הפצעים

לאחר שהמשפחה חזרה לארץ, הבינו ההורים שכלו כל הקיצים והגיעו אליי לפגישה. התחלנו בתהליך החזרה אחורה לגלגולים קודמים ולמול עיניי נגלתה תמונה ברורה מאוד של ילדה בת 12 בזמן השואה. הגלגול ההוא היה קשה וכלל רעב ופגיעות פיזיות ורגשיות עמוקות. "את יודעת מי הייתה אמה של הילדה בתקופה זו?", שאלתי את גלית ומיד ענית, "את". "לא יכול להיות", אמרה גלית בתדהמה. אכן, גם זה קורה. גלית ודנה עברו חוויות קשות מאוד יחד, כאם ובת, גם בגלגול קודם ובסופו של דבר, נותקו האחת מהשנייה. באופן לא מודע, מבחינתה של הילדה האם ויתרה עליה ונטשה אותה, וזו החוויה ששתיהן נושאות איתן גם בחיים האלה. דנה חרדה תמיד מפני מצב בו לא ידאגו לה, ובאמצעות צמצום באכילה היא מגבירה, באופן קבוע, את הדאגה שהיא מעוררת באמה ואת תשומת הלב שהיא מקבלת ממנה. גלית, מצידה, מרגישה חשש ורגשות אשם כלפי בתה, ומתייסרת בחרדה לגורלה. חייה הם ניסיון בלתי פוסק להביא מזור לבתה, למצוא טיפול חדשני או שיטה מיוחדת שירגיעו את הסבל וישיבו לה שלוה ובריאות. הניסיון הזה סיזיפי, וכל אחת מתבצרת בשלה. "איך זה שיואל, אבא של דנה, לא מתייסר כמוני?", שאלה גלית. "יואל הוא לא חלק מהעבר שלכן יחד", הסברתי לה, "הוא לא חלק מהקשר האינטנסיבי וההיסטוריה הנשמטית הטעונה של שתיכן". מטרתו של השיעור שעוברות גלית ודנה בחיים האלה הוא לרפא את פצעי העבר שנוצרו בגלגול קודם. "יואל, כמתווך ניטרלי, עשוי להיות האדם שייקח לידי את המושכות", נמסר לנו מההדרכה. אולם, גם בין האב לבין בתו מתקיים קשר מורכב. דנה, מצידה, משתוקקת לקשר עם יואל וזקוקה לו מאוד, משום שבתוך תוכה אינה סומכת על גלית שלא תנטוש אותה שוב. ההדרכה הבהירה שזהו מצב העניינים ומסרה באופן שלא משתמע לשתי פנים, שזה שמחזיק כרגע בתפקיד המשמעותי ביותר הוא יואל.

"תוכנית הפעולה היא זו", אמרה ההדרכה, "גלית חייבת לשדר לדנה שאפשר לסמוך עליה. היא צריכה להבהיר במילים ובמעשים שלעולם לא תנטוש אותה ושאין צורך שהיא תמשיך לבדוק גבולות. באשר ליואל, עליו להיות נוכח בבית. אם עולה השאלה מי יגיע הביתה מוקדם יותר, יואל צריך להיות ההורה שיעשה זאת. בנוסף, על יואל למצוא זמנים בהם הוא מבלה זמן עם דנה לבד. הולך איתה לקניות, לוקח אותה לטיפולים וכן הלאה". "אבל דנה לא משתפת פעולה", הכריזה גלית ביאוש. "גם אם היא לא משתפת פעולה", ההדרכה לא ויתרה, "גם אם לא נוח לה, יואל הוא המוקד מעכשיו". יואל אכן לקח על עצמו את התפקיד במסירות רבה והתחיל להיות דמות משמעותית יותר בחייה של דנה. גלית החליטה לשמור על איפוק, לא לכעוס ולשדר לדנה שהיא משענת שאפשר לסמוך עליה. המשפחה חוותה עליות ומורדות, דנה המירה את הפרעת האכילה במשטר תזונה נוקשה, המבוסס על טבעונות. היא עדיין לקחה לידיה את השליטה באמצעות האוכל, אבל בצורה מבוקרת יותר. "הייאוש נעשה יותר נוח", תיארה זאת גלית בהשלמה באחת מפגישותינו.

הצמה מאושוויץ

כמה שנים לאחר מכן, לאחר ששבה מהמסע לפולין, דנה עברה התמוטטות נפשית. היא נתקפה חרדה עצומה וכל השדים הפנימיים שבה כאילו השתחררו לאוויר העולם. "אני חייבת להגיע אלייך בדחיפות", אמרה לי גלית כשהתקשרה אליי, "דנה מיואשת כל כך עד שהיא מוכנה לשתף פעולה". באותו אחר צהריים, הגיעו השתיים לפגישה איתי. הן היו שקטות ומאופקות, אבל אפשר היה לחוש את המתח והחרדה שהציפו אותן. כעת, בעזרת ההדרכה, תיארת לי דנה את הסרט שמנהל את חייה, בו היא נערה בתקופת השואה. נערה מכווצת שיושבת לבד במקום חשוך ורועדת מקור. גופה של הנערה היה רזה כל כך עד שעצמותיה בלטו מתחת לעורה. שפתיה היו כחולות ושיניה נקשו מקור. היא ישבה בשקט במחבוא, מנסה לא לנשום כדי שהכלבים

שרודפים אחריה לא יגלו אותה. "זה לא אמיתי, נכון?", אמרה דנה בבהלה כשחשה על בשרה את הפחד מפני הכלבים. "זה לא אמיתי", הרגעתי אותה, "זה סרט ישן שייתכן וקשור במה שאת חווה היום. אך כעת, אנחנו במקום בטוח". לעיתים, כאשר אני מתארת סרט מן העבר לאדם היושב מולי, הדמיון שלו מאפשר לו לראות את הסרט בעצמו. קרה גם לדנה.

היא הסדירה את נשימתה וחזרה יחד עם תיאור ההדרכה אל הילדה שמסתתרת מפני הכלבים, רק כדי לגלות שהיא נתפסה. היא צפתה בזעזוע באנשים שמפרידים את הילדה מאמא שלה, ראתה איך שתייהן צועקות ובוכות, מנסות לשווא לזכות בעוד כמה רגעים יחד, עד שאישה אחת תפסה את דנה, משכה אותה וזרקה אותה למקום אחר. כך, נפרדו האם והבת שבורות הלב כשהן מבינות שלעולם לא ייפגשו שוב. הסצנה הבאה בסרט התרחשה זמן מה לאחר מכן. הילדה הרעבה הבחינה בפרוסת לחם וניסתה לגנוב אותה. היא הבינה את הסיכון, אך לא עמדה בפיתוי והתקרבה בשקט אל הפרוסה, שהייתה זרוקה לצד אחד הביתנים במחנה הריכוז אליו נשלחה. לפתע, נשמעו צעקות רמות ולאחריהן נגלה לעיני הילדה חייל שקרב והיכה אותה. כך תם הסרט.

דמעות הציפו את עיניה של דנה והיא התחילה לבכות. "לילדה שראיתי היה שיער ארוך ויפה בהתחלה, אבל כשהיא ניסתה לגנוב את הפרוסה שיערה היה מכוסח". היא המשיכה לבכות בקול ורק לאחר דקות ארוכות הצליחה להסדיר את נשימתה ולהשלים את הסיפור. "כשהיינו באושוויץ ועמדנו מול הר השיער, ראיתי צמה שידעתי שהיא שלי. לא הבנתי מה אני מרגישה אבל היה לי ברור שהשיער הזה קרוב אליי. עכשיו אני מבינה, "יכול להיות שהצמה הזו הייתה שלי?", שאלה בפליאה.

דנה המשיכה לבכות אך לאחר כמה דקות נרגעה. כעת, יכולנו לדבר ולעבד את הדברים. "אני שונאת את עצמי", אמרה לנו בשקט, "כל כך שנאו אותי בגלגול ההוא ולכן אני שונאת את עצמי היום".

"מה שאת חווה הוא למעשה בלבול בזמנים", הסברתי לה ברוגע, "את חיה בבית טוב ואת בטוחה. את ילדה מוכשרת וכל עתידך לפניך. החוויה ההיא מהשואה עדיין נוכחת ומשפיעה על חייך בדרך נסתרת. כעת, את צריכה להיפרד ממנה. את לא שם, הרי את נמצאת כאן, איתנו. את חושבת שאת מסוגלת עכשיו לשחרר אותה? ממש לארוז אותה בחבילה ולשלוח אותה לשם, בחזרה לאושוויץ?".

דנה שתקה ולבסוף אמרה, "אם אשלח אותה, מה יישאר ממני?".

"את יכולה להיות מה שתרצי", עניתי לה, "איזו ילדה היית רוצה להיות?". "אני רוצה חבר", ענתה דנה בתמימות של ילדה, "אבל אני לא מושלמת מספיק".

כוכב הבחירה

הרגשתי שהגענו לרגע משמעותי בתהליך. רגע בו מתחילים לבנות את העתיד מתוך תובנות חדשות. "בשפת התקשור", הסברתי לדנה, "כדור הארץ נקרא כוכב הבחירה. העידן החדש מזמין אותנו לבחור את ההתנהלות שלנו במציאות. המציאות שנולדת אליה היא מציאות טובה, והתפקיד שלך הוא להפנים ולקבל זאת. אינך חייבת להיות במצוקה, מותר לך ליהנות משפע של אוכל ואהבה עצמית. אחרי שתחוו את זה, גם יהיה לך חבר". מאותו מפגש, דנה התחילה להבין את החוויות שמניעות אותה, כשהנסיעה לפולין הייתה מעין קטליזטור שיצר הצפה של מידע ותובנות. הדרך להחלמה לא הייתה מהירה, אבל אט אט, הבינה דנה שהמפתח לחייה נמצא בידיה ושהיא האחראית לנתיב בו תלך. עד כה היא הייתה עסוקה בהאשמות שהפנתה כלפי הוריה, חבריה, בית הספר ומי לא. כעת, היה עליה להתחיל להפנות את הזרקור פנימה, אל עצמה. עם התובנה הזו היא הייתה מוכנה להתחיל בטיפול פסיכולוגי ולקחת אחריות על חייה.

הסיפור של דנה מאפיין לא מעט ילדים. מצב הרעב התמידי בתקופות קודמות היה רב עוצמה וטבוע כל כך בנשמות רבות, עד שגם היום ילדים רבים מפתחים הפרעות אכילה. בגלגולן הקדום נשמות אלה היו במצבים שונים של הישרדות ותחרות על משאבים דלים. גם בגלגול הזה ביטויי ההישרדות קיימים, ובדרך כלל שלא לצורך. זה מסביר גם את הפרפקציוניזם של דנה. היא הייתה חייבת להיות מושלמת ולא יכלה להכיל ציון נמוך. לעיתים קרובות, אני פוגשת נערות שהמכנה המשותף ביניהן הוא צמצום עצמי, משום שאינן מרגישות ראויות לאהבה וחוששות לאהוב את עצמן. ברוב המקרים מדובר בבנות, אשר רובן חכמות מאוד, בעלות שכל חריף וכישורים רבים. הן יסודיות וקיצוניות גם ביחס לבריאותן וגם ביחס למחלתן. מכאן נובעת יכולתן להרחיק לכת עם המחלה, עד כדי פגיעה בגופן ובחייהן. עם זאת, ברגע שהן מבינות את שורש הבעיה, שכאמור לא נולדה בחיים אלה, הן חוות הקלה מסוימת בתחושת ההישרדות והבושה, ונפתח פתח להתחלה של טיפול עמוק יותר. מסע ההחלמה ארוך ומורכב יותר כשמדובר בקשיים נפשיים, כמו חרדות, הפרעות אכילה וכדומה. זאת, בשונה מתהליכים רבים, בהם השינוי מתרחש די מהר.



לרכישת הספר המלא להתקשר הביתה
מאת הילה וקסלר
בגרסה מודפסת או דיגיטלית

לרכישת הספר להתקשר הביתה

לחצו על הכפתור לביקור באתר