

כשהגוף והנפש סגורים, כשהכול הופך לפקק תנועה אחד גדול, כדאי לזכור את המשאב הכי חשוב שלנו: השמחה

נאבי גדילה

• צופית גרנט־רנד

צופית גרנט־רנד היא שחקנית ויוצרת



צילום: שי פרתון

”

ואו, אני לא מאמינה שעשיתי את זה. עליתי עליו.”
 “על מי?” שלום יוסף שואל בלי להרים את הראש מכוס הקפה.
 “על המשקל.”
 הוא מרים מבט, בוחן אותי רגע. “לפי איך שאת נראית - ירדת.”
 אני צוחקת. צחוק גדול, מתגלגל. תופסת לו את היד, מושכת אותו לצעד ריקוד בסלון.
 “נו?” הוא שואל, “כמה ירדת?”
 “אני לא.”
 “מה זאת אומרת, לא?”
 “לא ירדתי. להפך. עליתי שלושה עשר קילו מאז שחזרתי מהניקוי האחרון.”
 הוא עוצר. “אז על מה החגיגה?”
 “על זה שהבנתי.”
 “מה הבנתי?”
 “שהמשקל הוא לא הסיפור.”
 “זה משפט שאנשים אוהבים להשתמש בו כדי להתחמק,” הוא אומר.
 “נכון,” אני עונה, “אבל אני לא מתחמקת. אני סוף־סוף נשארת בתוך הדבר.”
 אני מתיישבת מולו.
 “לא השמנתי מאוכל. השמנתי מחסימה. מתסכול. משיפוט עצמי. מפחד. הייתי במצב שהכול סגור. הגוף, הראש, הנשימה. פקק תנועה אחד גדול.”
 “ומה עושים כשיש פקק?”
 “לא לוחצים על הגז,” אני אומרת.
 הוא שותק רגע.
 “אז מה כן?”
 “בוחרים.”
 “בוחרים במה?”
 “להפסיק להילחם.”
 הוא מסתכל עליי. “את יודעת כמה שנים את נלחמת?”
 “יותר מדי,” אני אומרת. “גם בעצמי.”
 “ומתי זה התחיל באמת?”
 אני נושמת.
 “לפני שנתיים וחצי. 24 ביוני 2023. הגוף והנפש שלי שלחו קריאת חירום. הטראומה הכי עמוקה והכי

מודחקת בחיי פרצה החוצה. ומאותו רגע הייתי שבויה.”
 “של מה?”
 “של הפחד הכי גדול שלי.”
 “להפוך לאימא שלך.”
 אני מהנהנת.
 “אימא שלי הייתה אישה חולה רוב חייה. בגיל 58 התקף לב קשה, ניתוח מעקפים, אירוע מוחי. ומשם תלות, תרופות, אומללות. אני זוכרת את עצמי נשבעת: אין מצב שאני אהיה ככה.”
 “ועשית הכול אחרת.”
 “כן. תזונה, תנועה, התפתחות, עצמאות, אהבה גדולה. ובכל זאת בגיל 58 שלי, ביום ההולדת שלה, לא הצלחתי לנשום.”
 “הצנתור,” הוא אומר בשקט.
 “כן. חסימת עורקים קשה. אותו טיפול תרופתי. אותה מציאות. ובזמן שהרופאים שמחו שהצילו אותי אני שמעתי רק משפט אחד: נהיית היא.”
 הוא משפיל מבט.
 “ומשם?”
 “משם זה העמיק. מלחמה. חטופים. פצועים. משפחות שכולות. מעורבות רגשית וקהילתית שלא נותנת לנפש לנוח. והלב, גם כשהוא חזק, לא בנוי לשאת הכול לבד.”
 “ואז הגיעו העיניים,” הוא אומר.
 “כן,” אני עונה מייד. “ושם באמת נשבר משהו.”
 אני לוקחת רגע.
 “גילו לי מחלה גנטית בעיניים. והראייה הלכה והידרדרה לרמה מאוד קשה. עין אחת כמעט לא רואה, עין אחת רואה קצת יותר. והמוח? הוא לא ידע איך להסתדר עם זה.”
 “מה זה עשה לך?”
 “בלגן שלם. תסכול מתמשך. בחילות. חוסר נוחות תמידי. תחושה שאני כל הזמן לא מסונכרנת עם העולם.”
 “וזה השפיע על הכול.”
 “על הכול,” אני אומרת. “לא הייתה לי סבלנות יותר. לא לחיים, לא לאנשים, לא לעצמי. התכונות הכי בסיסיות שלי - הרצון לעזור, השמחה, הסקרנות, פשוט כבו.”
 “והעבודה?”

”לפני שנתיים וחצי הגוף והנפש שלי שלחו קריאת חירום. הטראומה הכי עמוקה והכי מודחקת בחיי פרצה החוצה. ומאותו רגע הייתי שבויה”



"כשהעיניים
חזרו לראות,
הצלחתי לראות
מה באמת היה
חסר לי כל הזמן
הזה. לא כוח.
לא שליטה.
לא משמעת.
שמחה"

אני נשענת קדימה.
"כשהעיניים חזרו לראות, הצלחתי לראות מה
באמת היה חסר לי כל הזמן הזה. לא כוח. לא
שליטה. לא משמעת. השמחה."
"שמחה כבדירה", הוא אומר.
"שמחה ככלי", אני מתקנת. "כמשאב. כמשהו
שמשתמשים בו".
"לא כקישוט".
"בריוק. השמחה היא לא תוצאה. היא מנגנון".
"ומה קורה כשלא משתמשים בה?"
"הכול נהיה כבד", אני אומרת. "גם דברים שאני יודעת
לעשות מעולה. גם החיים עצמם".
הוא חושב רגע.
"אז בעצם כל הזמן הזה ניסית לשרוד בלי אחד הכלים
הכי חזקים שלך".
"כן", אני אומרת. "והתפלאתי למה אני מתעייפת".
"ועכשיו?"
"עכשיו אני מחזירה אותה לשימוש. לא שמחה מזויפת.
שמחה מפוכחת. שמחה שיודעת כאב ועדיין בוחרת
לזו".
"וזה קשור גם למשקל".
"לגמרי", אני מחייכת. "כשהשמחה חוזרת הגוף מפסיק
להיות שדה קרב".
הוא קם, מושיט לי יד.
"אז מה חוגגים בעצם?"
"את זה שחזרתי לראות", אני אומרת. "ואת זה שחזרתי
לבחור".
כי לפעמים השמחה לא מגיעה אחרי שהכול מסתדר.
לפעמים היא הדבר הראשון שצריך להחזיר לתפקוד כדי
שמשוה בכלל יוכל להתחיל להסתדר.

"נעלמה לי מהגוף. לא רציתי לצאת
לצילומים, לא רציתי לעבוד, לא רציתי
להתנהל. אפילו חיים רגילים הרגישו
כמו מאמץ בלתי נסבל".
"דיכאון?"
"כן", אני אומרת, "אבל מהסוג השקט.
דכדוך נפשי אחד ארוך. בלי דרמה. בלי קריסה. פשוט
כיבוי".
הוא שותק.
"ואז עברתי שני ניתוחים קשים ומורכבים בעיניים,
בחדר השינה האחרונים".
"והראייה חזרה".
"כן", אני מדייקת. "בסיום הניתוחים הראייה חזרה
להיות טובה מאוד. רפואה. ידיים מקצועיות. תהליך".
"ואז קרה משהו".
"כן", אני אומרת. "פתאום הצלחתי לחדד את מה
שעברתי בכל השנתיים האלה".
"איך?"
"פתאום הבנתי שכל התקופה הזאת חוויתי את החיים
באופן מטושטש. לא כי הם היו כאלה, אלא כי אני
הייתי".
"ומה ראית עכשיו?"
"שבלי לשים לב, התייחסתי לכל התקופה הקשה הזאת
כמו אל חניכה".
"חניכה למה?"
"להשפעה. להבנה עמוקה. למשהו שיום אחד אני
אשתמש בו".
"ואיפה נכנסת השמחה?"
אני מחייכת.
"פה בדיוק".