

ההבדל בין תהום שחורה לבין דיכאון בגוון קצת אחר מגיע מתוך ידיעה פנימית שהרגע הזה לא מגדיר אותנו, ושבוטף הוא יחלוף

דיכאון ורוד

• צופית גרנט־רוד

צופית גרנט־רוד
היא שחקנית ויוצרת



צילום: שי פרנקו

"אני זוכרת את עצמי עומדת מולה, צעירה, חצופה, נשבעת שלא אהיה כמוה. לא אהיה הגוף הזה שמגביל. והנה בגיל 58, ביום ההולדת שלה, זה בא אליי ישר לפני"

נלום יוסף, אמרתי ערב אחד לאיש שלציד, אתה יודע מה זה דיכאון ורוד? הוא חייך אליי ואמר, דיכאון ורוד? מאיפה הבאת עכשיו צבעים לדיכאון?

זה מצב רגשי כזה, עניתי, שאתה קם בבוקר ואתה לא רוצה למות, אבל אתה גם לא באמת רוצה לחיות. אתה פשוט רוצה לא להיות. אבל בניגוד לדיכאון השחור, התקווה לא נמחקת. איפשהו בפנים אתה עדיין יודע שיהיה בסדר. אתה לא רואה איך, אתה לא מרגיש את זה בגוף, אבל אתה יודע. יש איזה קצה־קצהו של חוט שאומר - תחזיקי, עוד מעט זה יעבור.

אז למה לקרוא לזה דיכאון בכלל? הוא שאל. כי זה כן כאב, עניתי לו. זה עצב שמכסה אותך. דאגות שמנפחות כל תרחיש קטן לסרט אימה והמוח מעצים ומספר לך שהכול מסוכן. ואם את בטעות מאמינה לו עד הסוף, אם את נותנת לו לנהל את הנרטיב, הוורוד מתכהה והופך לשחור.

ואיך יודעים שזה ורוד ולא שחור? הוא התעקש. הסוד הוא לא באכזבה, אלא בגישה. רוב הדיכאונויות יכולים להפוך לוורודים אם את

מחליטה שהם גל ולא גורל. אם את מבינה שזה מצב חולף ולא מי שאת. התנאי היחיד הוא להאמין בזה. לא בגדול, לא בסיסמאות. להאמין מספיק כדי לא להיבהל. אתה זוכר מה קרה לי ב־26 ביוני 2023?

איך אפשר לשכוח, הוא אמר בשקט. הכניסו אותי אז לסי.טי. לב ומשם ישר לצנתור. שלושה עורקים חסומים. עבור הצוות הרפואי זה היה עוד טיפול שגרתי, אבל בשבילי זו הייתה רעידת אדמה. הרגע שבו כל מה שפחדתי ממנו קפץ עליי בבת אחת. להיות כמו אימא שלי.

רחליקה. האישה הכי יפה בעולם. והכי חולה. והכי תלויה. אני זוכרת את עצמי עומדת מולה, צעירה, חצופה, נשבעת שלא אהיה כמוה. לא אהיה הגוף הזה שמגביל. והנה בגיל 58, ביום ההולדת שלה, זה בא אליי ישר לפני.

ביום ההוא נבהלתי באמת. לא פחד קטן, פחד קיומי. ושם התחיל הדיכאון הוורוד.

לא רציתי למות, חס וחלילה, אבל גם לא רציתי להיות בתוך הגוף הזה. רציתי לברוח מהכול.

אבל בתוך כל הכאב הזה היה גם משהו אחר. ידיעה קטנה שזה לא הסוף שלי. שזה לא שחזור של אימא שלי. שזה מבחן.

זה ההבדל, אמרתי לו. דיכאון שחור לוקח לך את העתיד. דיכאון ורוד משאיר לך אותו בקצה. את לא רואה אותו בבירור, אבל את יודעת שהוא שם.

אז לא נלחמתי בו, אבל גם לא נבהלתי ממנו עד הסוף. נתתי לו להיות שם, אבל לא להגדיר אותי. בכל פעם שהמחשבות ניסו להפוך את המציאות לקטסטרופה אמרתי לעצמי, זה רק גל. זה לא אני.

ואתה היית שם, הוספתי. לא פתרת לי. לא נאמת. פשוט החזקת אותי במבט. והמבט הזה אמר בלי מילים: את לא הסיפור שאת מפחדת ממנו. את לא המחלה. את לא הילדה שנשבעה ועכשיו נענשת.

והלב חזר לרקוד. לא בבת אחת, אבל הוא חזר. יותר מודע, פחות יהיר, יותר עדין.

אז כן, שלום יוסף, יש דבר כזה דיכאון ורוד. והוא לא אויב, הוא תזכורת. תזכורת לעובדה שאני אנושית. וההבדל היחיד בינו לבין תהום אמיתית הוא האמונה הקטנה, העיקשת, שיום אחד יהיה

בסדר. ושאני לא מתכוונת לוותר על עצמי כל כך מהר.



איור: shutterstock