

בלגן ברמט



ספר

אמא

בן

מאנובת

אמא

ספר

אמא



לכבוד: אלצבת
 מעבדת החושבות
 המחלקה למדע המשי
 הטכניון



שלוה אלצבת קוראים לי בר ויש לי בעיה רגלית אומן
 בלתי נעימה לפני שאתם שבו צייטו לבל
 שלו אתר שלצבת לאווה ישראלית שקיבלת פרס רובן
 אבל שאן דבר ככה לצד החשובות לבל אני חושבת
 שהוא ~~שלו~~

אוצה אני רוצה שתצרכי לי כי באתם יש לי הרבה
 מחשבות שכבר נמאס לי מהן למשל אמת שיהיה לי
 מבחן בחשבון ויכנסתי לעולם המשי
 ויכשיו אני עצובה גם כן
 זה קרה לי מימיך לבל אני רוצה חשבות שיהיה לי
 הרבה מחשבות והרבה פאנאם כן כן
 כן בקשה בקשה
 בקשה ותודה רבה



ציידת המחשבות התמתחה לאחור בכיסאה הוורוד וחייכה. מכתבים כאלה כבר נהיו דבר שבשגרה, אתנחתה נעימה משגרת העבודה במעבדת המחשבות. "היא גרה קרוב, והתאריך הוא מהיום," היא הרהרה, והתלבטה אם יהיה לה מספיק זמן לבקר את בר בזמן הפסקת הצהריים. "היא בטח כבר תחזור מבית הספר, אבל אולי היא תהיה עייפה?" היא חשבה לעצמה, אבל אז נזכרה בילדים אחרים שביקרה. כולם היו נרגשים לפגוש אותה, לא משנה מה הייתה השעה. אליזבת הפנתה את מבטה לקיר הסמוך לשולחן, שעליו הושען רובה אימתני בצבע ורדרד, שנראה כאילו נלקח היישר מסרט מדע בדיוני. גוף הרובה הורכב מקנה ענקי בצורת ביצה גדולה, ומסביבו היו טבעות מתכתיות שיצרו מבנה דמוי כוכב כמו של שבתאי. בקצה הלוע המרשים הסתיימו הטבעות בכיפוף, בדומה לעלי כותרת של פרחים. לכל אורכו היה הרובה מכוסה במארג מתוחכם של כפתורים בגדלים ובצבעים שונים.

אליזבת הסתכלה על הרובה. נדמה היה לה שהוא קרץ לה באותו הרגע, כמו כלב נאמן שמקשקש בזנבו כדי להודיע שהוא רוצה שיוציאו אותו לטיול. "נלך לצוד כמה מחשבות?" היא קראה לעברו בחיוך וקמה מהכיסא.



אליזבת דפקה בדלת פעמיים וחיכתה. הדלת נפתחה לרווחה. הילדה שעמדה מולה לבשה מכנסי ג'ינס קצרים וחולצת

טריקו ישנה. שערה החלק היה אסוף לאחור בצמה ארוכה. עיניה הגדולות נפערו לרווחה. "אליזבת?! זאת באמת את?" "אני ולא אחרת. ואני מניחה שאת בר, נכון?"

"כן. וואו! הגעת ממש מהר."

עיניה של בר הביעו שילוב של חשש ומבוכה מהמפגש. אליזבת הכירה את השלב הזה, את התדהמה בעיני הילדים כשהבחינו ברובה "המכסחת" ולא ממש ידעו איך להגיב לנוכחותו.

"רוצה לראות משהו מגניב?" היא הזדרזה לשאול כדי להפיג את החשש של בר.

בר הנהנה, וזיק של סקרנות נדלק בעיניה. ציידת המחשבות הוציאה מתיק הגב שלה זוג משקפות גדולות ונוצצות. "כולם מכירים את המכסחת, זה הכלי העיקרי שאני משתמשת בו כדי לצוד את המחשבות, אבל האמת היא שבלי השרעפיים לא הייתי מצליחה לעזור לאף אחד. הנה, תראי, הם נראים כמו משקפות רגילות, נכון?" אליזבת קירבה את השרעפיים לפניה של בר.

"כן... מה זה עושה?" שאלה בר בהתרגשות. "אני יכולה לנסות?"

"בטח," השיבה אליזבת. "חכי רגע, אני בטוחה שיש לי פה זוג נוסף." בזמן שהיא פשפשה בתיק, בר בחנה בעניין את המשקפיים המשונים שהונחו בידיה.

"זה פיתוח די חדשני שלנו במעבדה," המשיכה ציידת המחשבות. "הוא מאפשר לנו להסתכל לתוך המוח של כל

ילד, ממש לצלול פנימה כדי לראות מה קורה שם, ואז אפשר לגלות כל מיני מחשבות ולצוד אותן בעזרת המכסחת. הנה הזוג השני, "קראה באנחה, "הוא היה בתחתית התיק. טוב, את מרכיבה אותם ככה, " אמרה והרכיבה את זוג השרעפיים שלה להדגמה, "ואז את מהדקת את החלק הזה פה מאחורה, ממש כמו משקפי צלילה, ועכשיו..."

לבסוף עמדו שתיהן זו מול זו והסתכלו זו בזו כשלכל אחת מהן זוג שרעפיים ענקיים שמכסים חצי מהפנים.

"אבל אני לא רואה שום דבר מיוחד, " אמרה בר.

"רגע, רגע, אנחנו עוד צריכות להפעיל את השרעפיים! אבל אני צריכה להזהיר אותך, בהתחלה זה קצת מפחיד. יהיה פתאום חושך, ואת תרגישי כאילו את צוללת לתוך הים. יכול להיות שתרגישי גם עייפות או שהגרון שלך יהיה יבש או שהשיער יסמור, כל מיני דברים כאלה, אבל אין סיבה להיבהל. צ'יק צ'ק הכול יתבהר, ונגלה איפה אנחנו."

"למה את מתכוונת, איפה אנחנו? את לא יודעת לאן אנחנו

הולכות?"

"כל מה שאני יודעת זה שאנחנו נכנסות להרפתקה, הרפתקה בתוך הראש שלך, ושזה יהיה מסקרן ומוזר ומרגש ומאתגר, כמו שכל הרפתקה טובה צריכה להיות. ומפני שלכל ילד יש ראש אחר – המקום תמיד נראה אחרת, והאווירה בו שונה."

"מה זאת אומרת?! "קראה בר, ופניה האדימו. "זה מסוכן?

יכול לקרות לנו שם משהו רע?! "שאלה בבהלה.

אליזבת הרגיעה אותה. "אין לך מה לדאוג, תזכרי שזה לא באמת מקום אמיתי, אלא יותר כמו... תמונה של הראש שלך, נגיד, או של מה שקורה בתוכו. הנה," אליזבת הניחה את ידה על הרקה הימנית של בר, "את מרגישה את זה? הכפתור פה הוא כמו כיסא מפלט במטוס. אם את מרגישה שקשה לך מדי, את תמיד יכולה ללחוץ עליו, ואנחנו נחזור לכאן מיד. והכי חשוב שתדעי שאני כל הזמן איתך. כל הזמן. יקרה מה שיקרה, אני לא אעזוב אותך, גם אם המחשבות הכי מפחידות ומגעילות יחליטו להיטפל אלייך. ותאמיני לי, כבר ראיתי הרבה דברים ממש מפחידים שמסתובבים בראשים של כל מיני ילדים, ככה שיש לי לא מעט ניסיון בציד מחשבות. באמת שאין לך ממה לפחד."

אליזבת נתנה כבר מבט בוחן. הרבה מהילדים שפגשה היו קצת לחוצים בצלילה הראשונה שלהם. "הרי בסופו של דבר", חשבה לעצמה, "לא בכל יום מחליטים להיכנס לראש ולראות מה קורה שם". אליזבת ידעה שבדרך כלל צריך רק הסבר קצר על מה שעומד לקרות בצלילה וקצת עידוד. "ידע הוא כוח. כשאני יודעת מה עומד לקרות, אני הרבה יותר רגועה", היא חשבה. גם הפעם נראה שזה הצליח. בר נראתה רגועה יותר, הצבע הטבעי חזר לפניה, והיא גם הפסיקה להתנשף. היא אפילו חייכה קצת.

"את מוכנה לצלול?" שאלה אליזבת.

"קדימה!" קראה בר והושיטה את היד קדימה.

הציידת לחצה אותה בחזקה, הפעילה את השרעפיים ואז הכול נהיה שחור.

אליזבת אהבה את הרגע הזה: הציפייה למה שעומד להתרחש, לגילוי לאן היא עומדת לצלול ואילו מחשבות מעניינות תפגוש שם – הציפייה הזאת הלהיבה אותה בכל פעם מחדש. היא שמה לב לכאב קטן בעורף שאותו הכירה היטב מצלילות קודמות. "מעניין איפה נמצא את עצמנו הפעם", תהתה בינה לבין עצמה והרגישה איך גופה נדרך בהתרגשות. היא מצמצה, וכשפקחה את עיניה הייתה מול מקרר גדול בצבע בז'. "זה עוד לא קרה!" אמרה לעצמה. "בר, הכול בסדר?" היא צעקה לחלל האוויר.

בר עמדה בפנינת החדר, בין בוכה גדולה של פו הדוב וכלוב נחושת שבתוכו רבץ תוכי ישן. היא נראתה מופתעת, יותר מסוקרנת ממבוהלת, והסתכלה סביב בעיניים מזוגגות. "זה... מטושטש", היא גמגמה.

"אל תדאגי, בעוד שנייה הדברים יתבהרו", ענתה לה אליזבת. בר הסתכלה מסביב בעניין, עיניה נחו על כלוב הנחושת. "אני מכירה את התוכי הזה..." היא מלמלה.

"בטוח שאת מכירה אותו, אנחנו הרי בראש שלך", הסבירה ציידת המחשבות ברכות. "כל מה שנפגוש פה הוא שלך ורק שלך".

החדר היה עגול ולא גדול במיוחד, אבל גרוש בחפצים שונים ומשונים. אליזבת לא הבינה אם זה סלון, מטבח, שירותים או חדר שינה. מולה ניצב לול תינוקות צבעוני

יפהפה ובתוכו שמיכה מעוטרת בציורים של דובונים וסוסוני ים. לידו עמדה אסלה שעליה הונחו ערימות ספרים שאיימו לקרוס אל הרצפה בכל רגע. אליזבת העיפה מבט בשאר החפצים וחשה בלכול – הכיור ניצב ליד כוננית ספרים שהכילה סירים ומחבתות; מאחורי המקרר ניצבה שידת עץ ולידה מכתבה קטנטנה; במרכז החדר ניצב שולחן אוכל גדול ומסביבו ובכל פינה היו זרוקים חפצים בערכוביה: מחקים, קליפות אבטיח, קלסר ישן, אבני לגו, עטיפות של חטיפים, משקפיים בלי עדשות, עכבר של מחשב, סכו"ם, שעונים ומשחקים ועוד ועוד ועוד. אליזבת הרגישה סחרחורת. היא הושיטה את ידה לשרפרף קטן שנח לו בתוך הכיור, הפכה אותו והתיישבה עליו.

"יש פה המון דברים!" אמרה בר, בעודה פוסעת בהתפעלות לאורך החדר בין החפצים והרהיטים הרבים. "זאת עוגת יום ההולדת שלי מהגן!" היא קראה והצביעה על עוגה שהייתה מונחת בצלחת פלסטיק. "אני זוכרת אותה כי אמא שמה עליה קישוטים ירוקים מיוחדים כאלה שהיא קנתה בחנות בגבעתיים." "כמו שאמרתי לך, כל מה שיש פה הוא שלך," אמרה אליזבת שכבר התאוששה בינתיים. "אלו זיכרונות שלך מכל מיני תקופות בחיים. מה זה?" היא הניפה ברווז גדול מפלסטיק מול עיניה של בר.

"זה שוקי!" קראה בר בהתרגשות. "הייתי משחקת בו באמבטיה כשהייתי קטנה. לא חשבתי עליו מלא זמן. איפה מצאת אותו?"

"הוא היה פה, מתחת לכלוב של התוכי. דרך אגב, גילית מאיפה את מכירה אותו?" שאלה הציידת והצביעה על הציפור המנומנמת.

"אני כמעט בטוחה שהוא היה שייך לדוד שלי. הייתה לו חווה, ואני חושבת שראיתי אותו שם. התוכי הזה ישן כל הזמן, וכשהתעורר היה אומר תמיד את אותו משפט ונרדם שוב." בר צחקה והחלה לנענע את הכלוב, אבל התוכי המשיך לישון בשלווה. "איזה כף! לא ידעתי שיכול להיות כל כך נחמד בתוך הראש שלי. קצת פחדתי בהתחלה, אבל אני דווקא נהנית להיזכר בכל הדברים האלה. הי! הנה הכפכפים של סבא. הם היו תמיד קצת מסריחים..." בר המשיכה להסתובב בחדר, להרים חפצים ולחייך.

"נראה שיש לך קצת בלגן בראש", אמרה אליזבת בעדינות. "זה נכון", הסכימה בר. "לפעמים אני מרגישה שאני ממש לא יודעת מה לעשות עם הכול, אני רק רוצה לברוח ושיהיה לי קצת שקט."

"מתי זה קורה?" שאלה אליזבת, רגע לפני שתשומת לבו הופנתה לדלת העץ הגדולה שליד הלול. קולות המולה התחילו להישמע מצדה השני של הדלת. "בדיוק בזמן", אמרה לעצמה ווידאה שהמכסחת נמצאת בהישג יד.

"מה זה שם? יש שם מישהו?" שאלה בר בחשש והצביעה לעבר הדלת.

המבט של אליזבת נהיה רציני. "אלה כנראה מחשבות והן רוצות להיכנס", אמרה וניגשה לדלת. "בגלל השיחה שלנו

התחלת לחשוב כל מיני מחשבות – שאת רוצה לברוח ושיהיה לך קצת שקט. השרעפיים קלטו את זה באמצעות קריאת גלי המוח שלך, ובתגובה יצרו במציאות הווירטואלית שלפנינו דימוי הולוגרפי ש..." המבט המבולבל של בר גרם לציידת לחדול מההסבר המדעי. "סליחה, לא משנה, בואי נסתכל מי נמצא שם." אליזבת הציצה בחלון עגלגל קטן שהיה ממוקם בחלקה העליון של הדלת. מהעבר השני עמדה חבורה של מחשבות שחייכו לעברה.

"מי נמצא שם? אני רוצה לראות, תני לי, תני לי!" התפרצה בר, דחפה את אליזבת הצדה ופתחה את הדלת לפני שאליוזבת הספיקה לענות או לעצור אותה. "שלום!" קראה מחשבה שמנמנה בשעה שגלשה פנימה, הודפת בגסות את בר, ידיה עמוסות בחטיפים ובמתקים. היא זרקה בה מבט מזלזל, סיננה לעברה, "כולם מדברים עלי מאחורי הגב," משכה בכתפיה והמשיכה לשולחן שבמרכז החדר, שם החלה לפרוק את הממתקים. אחריה הגיע נחיל של מחשבות, ידיהן עמוסות גם כן בכל טוב. לפני שאליוזבת או בר הספיקו להבין מה קורה, החדר התמלא מחשבות שהתרוצצו, אכלו, פטפטו והזיזו את החפצים הפזורים בו. אחת המחשבות עלתה על הארון וקפצה במקום, לקול תרועה רמה של מחשבות אחרות. כמה מחשבות שיחקו תופסת, אחרות מצאו את שוקי הברווז והחלו למסור אותו מיד ליד. אליזבת הייתה מבולבלת מאוד. היא הסתכלה לאחור אל השרפרף שלה, אבל גילתה שהוא

מה זה
הג'ינס
המכוער
הזה?

אני כל-כך
מתגעגעת לתול;
למה הוא היה צריך
למות?

למה נכשלת במבחן בחשבון?

אוף אני
במחנה
שהם מדברים
עלי מאחורי
הגב!

כבר נלקח על ידי קבוצת מחשבות שהחליטה לבנות בעזרתו מגדל.

בר לא יכלה עוד להחזיק בגרון את המצוקה, וצעקה השתחררה מפיה: "מה קורה פה? מה זה כל ה... דברים האלה?! מה הם עושים אצלי בראש? שילכו מפה!"

אליזבת ניסתה להרגיע אותה. "אלו מחשבות, הן באות והולכות בראש שלך. זה ככה אצל כולנו," אמרה.

"אבל אני לא רוצה אותן!" אמרה בר, בעודה תופסת מחשבה קטנה ומנסה לדחוף אותה לכיוון הדלת. המחשבה המופתעת פלטה צווחה, וכמה מחשבות אחרות התקרבו בסקרנות. הן פנו אל בר בפרץ של שאלות ואמירות.

המחשבות הקיפו את בר, טיפסו עליה ודיברו בקצב מסחרר, עד כדי כך שאליזבת לא הצליחה לראות אותה מרוב מחשבות. היא ידעה שמתחת להר המחשבות הזה נמצאת ילדה אחת מבולבלת מאוד שזקוקה לה. ציידת המחשבות הקיפה בידיה את פיה בצורת מגאפון, נשמה נשימה עמוקה וצעקה בקול רם: "בר! אני יודעת שאת שם, בין כל המחשבות האלה. תקשיבי לי טוב ותעשי בדיוק מה שאני אומרת לך! אני רוצה שתפני את תשומת הלב שלך למשהו אחר מלבד המחשבות האלה שחופרות לך עכשיו!"

מתחת להר המחשבות, בר התאמצה לעשות את מה שאליזבת הורתה לה. זה לא היה קל בכלל. המחשבות המשיכו להציץ לה, והיא התקשתה להתרכז במשהו אחר.

היא הרגישה שהראש שלה מתפוצץ, שהיא לא מסוגלת יותר, שעוד שנייה היא תטבע בים של מחשבות מציקות. מהצד השני של הר המחשבות היא עוד יכלה לשמוע את קולה של אליזבת, חלש אך בטוח בעצמו, שמרגיע ומעודד אותה: "בר, אל תתייאשי!"

בר עצמה את עיניה וניסתה להתרכז בקול ובמה שהוא אמר לה. ובאמת, כמה רגעים לאחר מכן הר המחשבות החל לנוע ולרעוד בעצבנות, משלח מחשבות קטנות כגדולות לכל עבר. ברעד הראשון עפו מספיק מחשבות, כך שהראש של בר הציץ מלמעלה; ברעד השני עפו עוד מחשבות עד שההרגיע לה רק עד לגובה החזה; וברעד השלישי שאר המחשבות התפזרו. לבסוף נגלתה בר, קטנה ומבולבלת, מסתכלת בבהלה על המוני המחשבות שנמרחו על קירות החדר העלגלגל. כמה מחשבות שבו להתהלך בחדר. הן נראו המומות. אחרות התכווצו עד שנעלמו, משאירות אחריהן רק שובל של עשן דק. בר הסתכלה על אליזבת במבט מעריץ.

"וואו, זה עבד! מה זה היה?"

"פשוט מאוד," הסבירה ציידת המחשבות, "תזכרי שאנחנו בראש שלך, כל מה שאנחנו פוגשות פה נמצא אצלך בראש ברגע זה ממש. בחדר יש המון זיכרונות, שהם דברים קבועים, אבל יש גם מחשבות, שזזות ומתרוצצות. בציד מחשבות בדרך כלל צדים מחשבות מסוג מסוים מאוד. המחשבות שהציקו לך הן לא יעילות, הן המחשבות שמטרידות אותך. למחשבות

כאלה קוראים טורדנים. טורדן מורכב לרוב ממשפט אחד שחוזר על עצמו שוב ושוב וגורם לנו להרגיש לא טוב עם עצמנו או עם המצב שלנו. טורדנים אוהבים להידבק לאנשים ולא מניחים להם, והם לרוב תוקפים בקבוצות. הנה אחד מהם. "אליזבת הושיטה יד לקיר ותפסה טורדן קטן, אספה אותו בכף ידה וקירבה אותו לפניה של בר.

הטורדן השמיע יבבה קטנה ואז החל לדקלם בקול מונוטוני: "שונאת אותו, שונאת אותו, שונאת אותו."

"זה טורדן טיפוסי," המשיכה אליזבת. "הוא די דומה למחשבות אחרות שמסתובבות פה, אבל שימי לב שהוא נורא דביק." הציידת נענעה את ידה, אך הטורדן נשאר תלוי עליה. "מכיוון שהוא כזה דביק, קשה להיפטר ממנו. עוד משהו שמייחד טורדנים הוא שהם תמיד חוזרים על עצמם. הטורדן הזה, למשל, חוזר תמיד על אותו משפט." ובאמת, כאשר היא הפסיקה לדבר, הטורדן המשיך לדקלם בקול חלוש: "שונאת אותו, שונאת אותו..."

אליזבת הסתכלה על הטורדן הקטן וחייכה. היה משהו מצחיק מאוד בטורדנים קטנים כאלה, הם נראו חלשים כל כך וטיפשיים, אבל אז היא נזכרה שטורדנים יכולים גם לגדול לממדים מפלצתיים, ואז הם כבר לא מצחיקים בכלל. היא פנתה שוב לבר.

"מה שקרה לך עכשיו הוא תופעה נפוצה: כשניסית להיפטר מהטורדן, הוא נדבק אליך, ומהר מאוד כל החברים

הטורדנים שלו הגיעו בעקבותיו. אנחנו מכנים את המצב הזה **מתקפת טורדנים**. הם מקיפים אותך ומתיישים עלייך, נהפכים להר של טורדנים שצורחים לך באוזן בלי סוף, עד שממש קשה להסתדר ומרגישים סבל ובלבול נוראים.

”בגלל זה ביקשת ממני לשים לב לדברים אחרים מלבד

הטורדן?”

”בדיוק. כשאנחנו נמצאים מתחת להר של טורדנים, בעיצומה של מתקפה, אחד הדברים שיכולים לעזור לנו זה לחשוב על משהו נוסף. אנחנו קוראים לזה **הרחבת קשב**. במקום שנקשיב רק לטורדנים, אנחנו פותחים את תשומת הלב למשהו אחר, וכך יכולים לשים לב לעוד דברים מלבד הטורדן. עדיף גם לא להקשיב למשהו חדש אלא דווקא למצוא משהו אחר להסתכל עליו, כי אז אנחנו מסיטים את הקשב שלנו מחוש אחד לחוש אחר – מחוש השמיעה לחוש הראייה. ככה ההרחבה יעילה יותר. כשביקשתי ממך להפנות את תשומת הלב שלך למשהו אחר מלבד המחשבות, בעצם נתתי לך מטרה חדשה, ומפני שהייתה לך מטרה חדשה בראש, השתחררת מהטורדנים. ועכשיו, כשאנחנו מדברות, את מרוכזת בי, ולכן הטורדנים לא מציקים לך.”

”ולאן הם נעלמו?” שאלה בר בחשש. אליזבת חשבה שהיא

כנראה פוחדת שהם יחזרו.

”הם חזרו להיות סתם מחשבות רגילות. ומה שמיוחד

במחשבות רגילות, בניגוד לטורדנים, הוא שמחשבות רגילות

באות והולכות. הרבה אנשים לא יודעים שמחשבות הן יצורים חופשיים מאוד, ואי־אפשר לכלוא אותן או לגרום להן להישאר במקום. הן כל הזמן בתנועה. רק כשהן נהפכות לטורדנים הן מתחילות להציק, אבל אם מצליחים להחזיר אותן לצורתן הטבעית, הן חוזרות להיות בתנועה. ברגע שנפטרת מהטורדנים, חלק מהם החליטו לעזוב, אולי כי הרגישו שאת חזקה מדי והבינו שכדאי ללכת להציק לילד אחר.

בר חייכה. היא אהבה את האופן שבו אליזבת אמרה שהיא חזקה, זה עשה לה תחושה נעימה בבטן. "אז מה שאני צריכה לעשות כשמגיע טורדן זה ההרחבת־קשב הזאת, זאת אומרת, להסתכל מסביב ולשים לב לעוד דברים, ואז הטורדנים נעלמים?"

"הלוואי שזה היה פשוט כל כך, " נאנחה אליזבת. "לפעמים הרחבת קשב היא פתרון מצוין, ולפעמים היא לא יעילה בכלל. לא תמיד אפשר לדעת מה עובד ומה לא, אבל כדאי לזכור את הכלי הזה ולנסות אותו. בדרך כלל, אם הרחבת קשב לא עובדת, הסיבה היא שהטורדן שנדבק אלייך גדול במיוחד, ואז באמת קשה לחשוב מחשבה אחרת או לשים לב למשהו אחר." בר נראתה מיואשת, היא התיישבה והניחה את ידיה על לחייה. "אז מה אני יכולה לעשות?" שאלה.

"אל תדאגי," אמרה ציידת המחשבות והתכופפה לגובהה של בר. "גם במצבים קשים יש מה לעשות. את רוצה שאראה לך?" שאלה בעדינות.

"לא!" קראה בר בבהלה, ואליזבת מיהרה להרגיע אותה. "אין לך מה לפחד, אני כל הזמן איתך. אם יהיה צורך, אני מבטיחה לך שאשתמש בכל הכפתורים המגניבים של המכסחת. לטורדן לא יהיה סיכוי!" אמרה והצביעה על הרובה הוורדרד שניצב בשלווה בפינת החדר. מבטה של בר הסגיר פחד, ואליזבת תהתה אם ההצעה שלה לא הייתה נחפזת מדי. אולי בר צריכה עוד קצת זמן להכיר טורדנים קטנים, עד שתרגיש ביטחון מול טורדנים גדולים יותר? בדיוק כשחשבה לזנוח את הרעיון, בר אמרה לפתע, "בעצם, אולי עדיף שכן תלמדי אותי. אחרת, כשאהיה לבד לא אדע מה לעשות נגד טורדן גדול. ככה אולי יהיה לי סיכוי מולו."

אמירתה של בר הפתיעה את אליזבת ושימחה אותה. "את ילדה אמיצה!" אמרה לה והנהגה בכוכב ראש. הציידת הסתכלה למרכז החדר ומיקדה את מבטה בטורדנים השונים, מנסה למצוא טורדן בגדול מתאים, לא קטן אבל גם לא גדול מדי. לבסוף הבחינה בטורדן בגודל בינוני שישב עם כמה מחבריו ליד שולחן האוכל שבמרכז החדר. הוא זלל חטיפה, צחק בקול גדול ומדי פעם פלט קולות מגעילים וצעק, "אמא נורא מאוכזבת ממני!" לקול שאגות העידוד של חבריו.

היא אותתה לבר, שהפנתה את מבטה לכיוון הטורדן והתרכזה בו. לא עברה שנייה והטורדן קם והחל לשעוט לכיוונה של בר. הוא קפץ ודילג בגמלוניות, מתחמק בקושי

ממחשבות אחרות ומכמה רהיטים, וכעבור כמה רגעים כבר היה דבוק לבר, צווח בגסות באוזנה, "אמא נורא מאוכזבת ממני! אמא נורא מאוכזבת ממני!"

"די, תעזוב אותי!" צרחה בר וניסתה בכל כוחה להשתחרר מלפיתתו החזקה של הטורדן, אך ללא הצלחה. הטורדן התמקם על גבה, אוחז בה בחוזקה מאחור. הוא נראה כמו שק תפוחי אדמה גדול ומכוער. "אליזבת, תעזרי לי! אמא לא מאוכזבת ממני! היא לא! היא לא!" צעקה בר, ועם כל צעקה שלה נראה שהטורדן גדל.

"תנסי הרחבת קשב!" קראה אליזבת. היא חיכתה כמה שניות, אך ראתה שכר לא מגיבה להצעה. היא הייתה במצוקה ונופפה בידיה באוויר בניסיון נואש לאחוז בטורדן. היא לא מסוגלת לשים לב לשום דבר חדש, הבינה אליזבת. "אמא לא מאוכזבת ממני!" צרחה בר, אך הטורדן חיזק את לפיתתו והוסיף לגדול. כעת היה כבר בגודלה של בר, והיה נראה שעוד מעט היא לא תוכל לשאת את משקלו. אליזבת ידעה שעליה לפעול במהירות.

"בר, תקשיבי לי טוב עכשיו!" היא צעקה. "טורדן גדול ומעצבן מתקיף אותך! תחזרי על מה שאני אומרת לך!" אליזבת התקרבה לבר ואחזה בכתפיה. היא הסתכלה עמוק לתוך עיניה והחלה לדקלם בנחישות, "יש לי טורדן שאומר לי שאמא מאוד מאוד מאוכזבת ממני!"

בר המשיכה להיאבק, אך אליזבת לא הרפתה. היא קירבה את פניה עוד יותר לפניה של בר עד שהאפים שלהן כמעט נגעו זה בזה. הפעולה הזאת משכה את תשומת לבה של בר. "תחזרי אחרי!" צעקה אליזבת, מנסה להתגבר על הצווחות של הטורדן. לאחר כמה שניות החלה בר לחזור על המשפט, והן דקלמו יחד: "יש לי טורדן שאומר לי שאמא מאוד מאוכזבת ממני, ממני, יש לי טורדן שאומר לי שאמא מאוד מאוכזבת ממני, יש לי טורדן שאומר לי שאמא מאוד מאוכזבת ממני..."

אחרי כמה דקות שנדמו ארוכות בהרבה, בר הרגישה איך לפיתתו של הטורדן על בית החזה שלה פוחתת. היא נשמה לרווחה. "אל תפסיקי!" פקדה אליזבת. הן המשיכו לדקלם, ועם הזמן שמה בר לב שהיא כבר לא מקשיבה למה שהיא אומרת, אלא רק למנגינה של הדקלום. שנייה לאחר מכן היא הופתעה כששמה לב שהמשקל שעל גבה פחת. כשהסתובבה לראות מה מצב הטורדן, גילתה שהוא נעלם. היא הייתה עייפה מאוד וצנחה על הרצפה. גם אליזבת התיישבה בין שלל הזיכרונות והמחשבות.

בר הסתכלה על אליזבת וחשבה שזאת הפעם הראשונה מאז נפגשו שהיא נראית מותשת. "גם לה היה קשה להילחם בטורדן", היא הבינה, ותחושת שמחה מילאה אותה על שיש לה חברה כזאת שיודעת איך לעזור לה במצבים קשים מול טורדנים מעצבנים במיוחד.

"אני מצטערת," פלטה אליזבת, כשהיא עוצמת את עיניה ומשחררת אנחת רווחה. "אם הייתי יודעת שהטורדן הזה יציק לך כל כך, לא הייתי מזמנת אותו מלכתחילה. את בסדר?"

"כן, עכשיו אני בסדר," ענתה בר, "אבל כשהוא תקף אותי הרגשתי נורא. לא ידעתי מה לעשות, ניסיתי להילחם בו, אבל הוא רק גדל וגדל. אני לא מבינה, למה זה לא עבד?!"

"בגלל סיבה אחת פשוטה," הסבירה ציידת המחשבות, "איי-אפשר להילחם בטורדנים בצורה ישירה, כמו שאת ניסית. ככה בלתי אפשרי לגרש אותם מהראש שלנו. אם טורדן מגיע אלייך ואומר לך משהו ואת מנסה להתנגד למחשבה או לחשוב שזה לא נכון, הוא יקבל יותר כוח. לעיקרון הזה אנחנו קוראים הפיל הלבן."

"הפיל הלבן? מה זאת אומרת?"

"אני אדגים לך." אליזבת נעמדה והושיטה יד לבר, שאחזה בה ונעמדה לצדה. "אני רוצה שתעצמי עיניים. יופי, עכשיו, מאוד-מאוד חשוב שלא תחשבי על פיל לבן. בסדר? תחשבי על כל מה שאת רוצה, אבל רק לא על פיל גדול ולבן. יפה מאוד, עכשיו תפקחי עיניים."

כשבר פקחה את עיניה הכול היה לבן. היא מצמצזה לשנייה ואז הבינה שהלובן שעיניה קולטות הוא חלק מגוף גדול ולבן. כשהרימה את עיניה, היא ראתה פרצוף עגלגל של פיל לבן מביט בה. הפיל הניח בעדינות את החדק הלבן שלו על ראשה וליטף אותו.

"אוי!" היא צעקה בהפתעה ומיד צחקה. "אבל אני לא אמורה לחשוב עליך!" אליזבת זיהתה בעיניה של בר מבט ערמומי, ובן רגע הילדה עצמה שוב את עיניה.

"אני ממש אתרכז עכשיו בלא לחשוב, לא לחשוב על פיל לבן וגדול," מלמלה בר לעצמה, קופצת את ידיה לאגרופים. אך כשפקחה שוב את עיניה גילתה שהחדר התמלא בפילים לבנים. פיל אחד שכב בכיור, אחר היה שרוע על גבי השולחן ושני פילים לבנים עמדו גב אל גב ליד הדלת. בר הבחינה שלכל הפילים הלבנים עובר קו שחור ועבה באלכסון באזור הבטן. כל כך הרבה פילים היו בחדר עד שכל המחשבות נעלמו. זה היה משעשע כל כך, עד שבר לא יכלה לעצור את עצמה ופרצה בצחוק. "מה קורה פה? אני מנסה ממש חזק אבל לא הולך לי!"

"נכון!" קראה אליזבת והצטרפה לצחוקה של בר. "זה באמת מצחיק! כמה שלא תנסי, לא תצליחי. את מבינה למה?"

"לא, תסבירי לי."

"את זוכרת שאמרתי לך שמחשבות הן יצורים חופשיים? שאי-אפשר לשלוט בהן? זה תקף גם לפילים לבנים. כשאת מנסה לא לחשוב על פיל לבן, כשאת מנסה למנוע ממנו כניסה לראש שלך, את בעצם מזמינה אותו פנימה, רק שיש עליו קו שחור גדול, שמסמן 'לא'."

"אה, בגלל זה על כל הפילים האלה יש קווים?"

"בדיוק, הם הופיעו כי את ניסית לא לחשוב עליהם. הפילים הלבנים מדגימים לך עיקרון חשוב בעולם יצורי המחשבה: בעצם אי-אפשר לגרום למחשבה להיעלם בכוח, כי

אז היא רק מתחזקת. זה גם מה שקרה לך עם הטורדן הגדול. כמה שלא ניסית להילחם בו – רק חיזקת אותו. "אז מה אני כן יכולה לעשות?" שאלה בר במבט מבובל. "אפשר להילחם, אבל בדרכים אחרות, מתוחכמות יותר. עם טורדנים, ובכלל עם מחשבות, צריך תמיד להיות מתוחכמים. כשטורדן מגיע, והרחבת קשב לא עוזרת, אפשר לשחק ב'יש לי טורדן'. זה מה שעשינו קודם עם הטורדן המעצבן." בר צחקה. היא אהבה את הרעיון של משחק עם הטורדנים המעצבנים שלה.

"המשחק פשוט מאוד, המשיכה אליזבת. "צריך לחזור על המשפט שהטורדן אמר, מילה במילה, אבל להוסיף לפניו: 'יש לי טורדן שאומר לי ש...' למשל, אם הטורדן אומר לך שאמא מאוכזבת, את צריכה להגיד: 'יש לי טורדן שאומר לי שאמא מאוכזבת', או אם הטורדן אומר שכל הילדים בכיתה מפגרים, את יכולה לחזור על המשפט, 'יש לי טורדן שאומר לי שכל הילדים בכיתה מפגרים'." "וזה באמת עובד?"

"ראית בעצמך. זה לוקח זמן, אבל הרבה פעמים הטורדן מתייאש ואז הוא נעלם. הוא מבין עם מי יש לו עסק, מבין שלא נפלת במלכודת שלו ושאת לא מאמינה למשפט שהוא אומר, ואז אולי הוא הולך להציק לילד אחר. אבל תזכרי שצריך הרבה סבלנות – לפעמים יש טורדנים ממש עקשניים." "אני מקווה שאני אצליח..." אמרה בר בחשש.

"כמו כל דבר חדש שלומדים, אמרה אליזבת בשעה שאחזה

בכתפה של בר, "גם השיטות האלה דורשות הרבה תרגול. בהתחלה לא תמיד מצליחים, אבל אחר כך מפתחים מיומנות ומשתפרים. בפעם הבאה שיקפוץ עלייך טורדן, תוכלי לנסות אחת משתי השיטות שהראיתי לך היום – להרחיב את הקשב או לשחק ב'יש לי טורדן', ותראי שעם הזמן הטורדנים כבר לא יציקו לך כל כך או שלפחות יהיו זהירים יותר."

אליזבת הסתכלה סביב, החדר העגול היה ריק מטורדנים. כמה מחשבות בודדות הסתובבו בו, עסוקות בענייניהן. היא נשמה לרווחה. היא אהבה את השקט הזה שאחרי צלילה מוצלחת. "תסתכלי מה קורה בראש שלך עכשיו, אין בו טורדנים!"

"נכון, ואני באמת מרגישה הרבה יותר רגועה, בלי כל הטורדנים האלה בראש שלי," אמרה בר בשלווה.

"זה הזמן להוריד את השרעפיים. שימי לב, לפעמים צריך קצת זמן כדי להתרגל בחזרה למציאות. בואי, תחזיקי את היד שלי."

כשבר הורידה את השרעפיים, אור השמש הבוהק מהחלון סנוור אותה ברגע הראשון. לאט-לאט החלו גושי האור והצל שמולה להתחדד, והיא יכלה לזהות עצמים שונים סביבה. היא מצמצמה כמה פעמים, ובתוך כמה רגעים ראתה את אליזבת מולה, מחייכת אליה. היא הרגישה מבוכה.

"אני רוצה להגיד לך תודה," אמרה בר לבסוף. "קצת פחדתי בהתחלה, אבל מאוד עזר לי שהיית איתי, בעיקר ברגעים הקשים, למשל כשהטורדן ההוא עלה לי על הגב."

אליזבת הרגישה סיפוק גדול. "במצבים כאלה אני מנסה להזכיר לעצמי שזו לא המציאות, אלו רק טורדנים, וכמה שהם מפחידים או מעצבנים, הם בסופו של דבר לא אמיתיים," היא אמרה לבר.

"הממ... אני מבינה למה את מתכוונת," אמרה בר וקימטה את מצחה. "באמת מסובך לעשות את זה כשהטורדן מגיע, אבל חשוב לזכור את זה."

"אני צריכה ללכת, יש לי עבודה במעבדה, אבל הנה מספר הטלפון שלי," אמרה אליזבת. "תתקשרי אלי בעוד כמה ימים לספר לי איך הולך, בסדר? הסוד הוא בתרגול. תרגול, תרגול, ואז עוד פעם תרגול. אם תעשי את זה מספיק, את תצליחי. עוד תראי."

בר הנהנה לחיוב וחיבקה את אליזבת. "טוב לדעת שאת תמיד שם אם אני צריכה אותך," אמרה.

אליזבת נפרדה מבר לשלום. "אין ספק שציד טורדנים הוא עבודה קשה, אבל ממש כיפית," היא לחשה לעצמה בגאווה, בעודה פוסעת במעלה ההר לתחנת האוטובוס בדרך חזרה למעבדת המחשבות.

על ראש הגבעה

אוריאל



~~אני ציפית
המחשבות שלי
אני ציפית
המחשבות שלי~~

אני ציפית

מאזרת המחשבות
המחשבות צמחו ממני
האכילון



הי אני ציפית אני צריך עצרה - את מות אחרי
הצהרתי הייתי עם חברים בחצר של בית הספר
שלי ועשנו פארקור על הסקייסארד. זה היה ממס
אבל ממס מעולה! לא סיפרתי לאמא שלי כי היא
אומרת שזה מסוכן אבל האמת היא שאין שום
סיכוי בעולם שיקרה לי משהו רע.

הבנתי שאם ממס טובה תכסח כל מיני
מחשבות. אולי יוכלו לעזור לי לדבר עם אמא שלי
תכסח את המחשבות שלה?

דודו

