

אני נשכב במטה, מכסה את ראשי בשמיכה, ומנסה לשכנע את עצמי שזה רק הדמיון שלי. אבל הפחד אינו מרפה. הוא נשאר שם, בחשך, מחכה לרגע שאצא מהמסתור שלי.

אני יודע שאני צריך להיות אמיץ, אבל כל לילה מחדש, הפחד מצליח להשתלט עלי. אני מקנה שיום אחד אצליח להתמודד אתו, אבל בינתיים, אני נשאר במטה, מכסה בשמיכה, מתפלל שהלילה יגמר במהרה.

אבא למד אותי שאין שתי מחשבות שיכולות להיות ביחד, ושפחד זה דמיון, לכן אם אחשב מחשבות טובות ונעימות, לא ישאר בראש שלי מקום לפחד.

אני מנסה להזכיר לעצמי את זה חזק חזק. העיניים שלי, הגבות וגם שאר חלקי הפנים - מתכווצים מרב שאני מתאמץ לחשב.

אני אומר 'שמע ישראל' בכנף.

כנראה בסוף אני נרדם,

כי אני מתעורר כשכבר בקר, עם תחושה טובה יותר. אבל גם ביום הבא, אני מרגיש טוב עד לשעות הערב, אך כשהשמש מתחילה לשקע, התחושה הטובה שלי שוקעת יחד איתה, ובמקומה ממלא אותי פחד גדול.

שוב אני פוחד.



יְלָדִים יְקָרִים,

מָמָה אַתֶּם פּוֹחֲדִים?

מָה גָרַם לָכֶם לִפְחַד מָזָה?

כִּמָּה זְמַן אַתֶּם פּוֹחֲדִים מָזָה?

אֲנִי רוֹצֶה לְסַפֵּר לָכֶם עַל עוֹד מַשְׁהוּ שֶׁמִּמָּשׁ מִפְרִיעַ לִי.

יֵשׁ מַשְׁהוּ שֶׁאֲנִי לֹא יָכוֹל לַעֲשׂוֹת: אֲנִי לֹא יָכוֹל לְנַסֵּעַ בְּמַעֲלִית, לֹא לַעֲלוֹת וְלֵאסֵד. כָּבֹר נִסּוּ לְשַׁכְנֵעַ אוֹתִי כָּל כֹּף הָרֶבֶה פְּעָמִים וּבְכָל כֹּף הָרֶבֶה צוּרוֹת וְהַסְבְּרִים, אָבֵל אֲנִי פָּשׁוּט לֹא מְסַגֵּל. אֲנַחְנוּ גָּרִים בְּקוֹמָה הַשְּׁלִישִׁית, וְאֲנִי תָמִיד מַעֲדִיף לַעֲלוֹת בַּמִּדְרָגוֹת. תָּמִיד! אֶפְלוּ כְּשֶׁמֵּאֲדָם חָם בַּחוּץ וְאֲנִי מִדְּעַ כְּלִי, אֶפְלוּ כְּשֶׁאֲנִי עִם שְׂקִיּוֹת כְּבִדּוֹת, אֶפְלוּ כְּשֶׁאֲנִי עֵיף מְאֹד, וְאֶפְלוּ שֶׁאֲנִי יוֹדֵעַ שֶׁאֲגִיעַ הַבֵּיתָה מִתְנַשֵּׁף כְּלִי מִהֶמָּאֵץ.

כִּכָּה זֶה.

הַפְּחַד שֶׁלִּי הִתְחִיל לִפְנֵי כְּשָׁנָתִים. שִׁמְעָתִי סָפָר עַל מַעֲלִית שֶׁהִתְרַסְקָה בְּבִנְיָן גְּבוּהָ. מֵאָז אוֹתוֹ יוֹם, כָּל מָה שֶׁאֲנִי רוֹאֶה כְּשֶׁאֲנִי עוֹמֵד מֹל הַמַּעֲלִית - זֶה הַתְּמוּנָה הַנוֹרָאָה הַזֹּאת: הַמַּעֲלִית צוֹנַחַת, נוֹפֶלֶת, וְאֲנִי בְּפָנִים צוּעֵק, בּוֹכָה, צוֹחֵן וְצוֹרֵחַ----

כֹּף אֲנִי מִרְגִּישׁ אֶפְלוּ כְּשֶׁאֲבֹא וְאִמָּא מַחְזִיקִים לִי אֶת הַיָּד וּמִבְטִיחִים שֶׁהֵכֵל יִהְיֶה בְּסֹדֶר. אֲנִי פָּשׁוּט לֹא מְסַגֵּל לְהִכָּנֵס פְּנִימָה.

כָּל יוֹם מִחְדָּשׁ כְּשֶׁאֲנַחְנוּ חוֹזְרִים הַבֵּיתָה מִהַתְּלִמּוֹת-תּוֹרָה, אֲנִי עוֹמֵד מֹל הַמַּעֲלִית, רוֹאֶה אֵיךְ הַחֲבָרִים שֶׁלִּי לוֹחֲצִים עַל הַכִּפְתּוֹר וְנִכְנָסִים פְּנִימָה בְּקִלְיוֹת. הֵם מַחֲכִים וְצוֹחֲקִים וּמִפְטֹפְטִים תּוֹךְ כָּדִי, אָבֵל אֲנִי - נִשְׁאָר בַּחוּץ, מְטַפֵּס לְבַד בַּמִּדְרָגוֹת. אֲנִי יוֹדֵעַ שֶׁהַחֲבָרִים חוֹשְׁבִים שֶׁאֲנִי קָצֵת מוֹזָר, אָבֵל מָה אֲנִי יָכוֹל לַעֲשׂוֹת?

אִם אַתֶּם חוֹשְׁבִים שֶׁאֲנִי עוֹלָה בַּמִּדְרָגוֹת רָגוּעַ, אַתֶּם טוֹעִים. מְסַפִּיק שֶׁעַמְדָתִי רָגַע מֹל דִּלְת הַמַּעֲלִית וְדַמְיוֹנִתִּי שֶׁאֲנִי נִכְנָס אֵלֶיהָ, כָּדִי שֶׁהֵלֵב שֶׁלִּי יִתְחִיל לִפְרֹפֵר. אֲנִי מְטַפֵּס מִדְרָגָה וְעוֹד אַחַת, וּמִרְגִּישׁ שֶׁאֲנִי מְטַפֵּס עַל הַר גְּבוּהָ וְתִלְלוֹל. מִרְגִּישׁ אֶת הֵלֵב שֶׁלִּי פוֹעֵם בַּחֲזָקָה וְאֶת הַנְּשִׁימָה שֶׁלִּי מִתְקַצֶּרֶת. אַה, אֵין לִי אֲוִיר!



אתה פוחד כל כך - ומסביבך כלם רגועים ובכלל אינם מבינים אותך.

בתלמוד תורה שלנו נשמעה פעם אצעות תרגול. התכופתי בכסא שלי, נסיתי להראות רגוע, אבל לא הצלחתי. ופתאום פרצתי בבכי.

החברים שלי התחילו להתלחש ביניהם. "מה קרה ליוסי?" "שוב מפחד?" שמעתי אותם מצטחקקים להם, לועגים. הרגשתי את הלחיים שלי מאדימות, התביישתי כל כך שאני לא יכול להיות אמיץ כמו כלם!

אמא שלי שמה לב כמה אני מפחד וכמה מכאיב לי שהילדים האחרים אינם מבינים אותי.

ביום ששי האחרון, כששוב נסרה הצפירה של שבת את האויר, היא נגשה אלי, חבקה אותי חזק ואמרה: "יוסי, הכל בסדר. זאת רק הצפירה של שבת."

אבל אני לא יכלתי להרגע. המחשבות שלי נסחפו אל הפעמים ההן, כשבאמת היו אצעות והיינו צריכים לרוץ לממ"ד. נכון שידעתי שזאת רק הצפירה של שבת, אבל הגוף שלי לא הסכים להקשיב להגיון והוא התעקש לרעד מפחד.

אמא שלי הסתכלה עלי במבט מדאג והחליטה שהגיע הזמן לעשות עם זה משהו. "יוסי", היא אמרה, "אני חושבת שאנחנו צריכים למצא דרך לעזור לך להתמודד עם הפחד הזה."

והיא לא שכחה. בשבוע הבא היא לקחה אותי לטפול. המטפלת הייתה אשה נחמדה, היא הקשיבה לכל מה שהיה לי לומר ולספר, והרגשתי שהיא מבינה אותי.

אחרי פסימתי לדבר, היא הסבירה לי שהפחד שלי מחשך, ממעלית ומאצעות הוא נורמלי והגיוני. אמרה שיש עוד ילדים שסובלים מהפחדים האלה, אבל ברוך ה' יש