



הן מגיעות למקווה ככל אישה לטבול אחת לחודש, אלא שמאחורי המראה ה"רגיל" מסתתרים חרדות, מתחים ומחשבות טורדניות. ההכנות לטבילה נמשכות שעות ארוכות וגורמות להן לסבל ופציעות, הן טובלות אינספור פעמים ולעיתים חוזרות שוב למחרת. שאלות וחומרות הן דבר שיכול להיות טוב עבור אדם רגיל, אבל עבור נשים הסובלות מ־OCD מדובר במעגל של ייסורים. כפייתיות בשם האל

טל נוימן • איור: רינת גלבוע

מיליון טבילות



ה

ן נכנסות למקווה בשיער יבש ויוצאות בשיער רטוב. לכאורה הן ככל אחת מן הנשים שנכנסו למקווה באותו ערב, אדם המתבונן מבחוץ לא יוכל להבחין בחדרה ההולכת ומתגברת אצלו, בגוף המשושף עד כדי פציעה עצמית, בשעות הרבות שבילו באמבטיה בהכנות חוזרות ונשנות, במתח המצטבר אצלו לקראת ערב הטבילה. אבל שם, רגע לפני שהן טובלות, מול הבלנית מתגלה הסוד שלהן, ה־OCD (הפרעת טורדנית כפייתית), שמתבטא במחשבות שהולכות וחוזרות, מחשבות שהופכות את קיום הלכות הטהרה והטבילה לקשה מנשוא.

הן נשים שונות על הספקטרום הרחב של OCD. חלקן מטופלות בטיפול פסיכולוגי, חלקן עם כדורים, חלקן מתמודדות איתו כבר שנים, וחלקן גילו אותו רק לאחר החתונה. כולן נדרשות לעמוד בצורה ישירה מול ההפרעה פעם בחודש. הן עורכות דין, רופאות, מורות, סטודנטיות, מנהלות. לרוב הן מצליחות להסתיר זאת מהסביבה, אבל במקווה, עם חשיפת הגוף, נחשפת גם ההפרעה שהן מתמודדות איתה. איסור ה"כרת" על טבילה שאינה כשרה מרחף מעליהן וגורם להן להתעכב בחדר ההכנה, לפעמים גם לאחר שעת סגירת המקווה.



צילום: מירי פירסט

נעמי מרמון גרומט:
"הבלניות רואות מישהי שכל העור שלה אדום ומקורצף, שגרמה לעצמה פציעות בהכנות, שתולשת לעצמה שערות. הן רואות הכול ולא תמיד יודעות איך לעזור"

המשפט שחוזר על עצמו שוב ושוב כשאני מדברת איתן ומותיר אותי המומה הוא שהימים הרגועים ביותר שלהן בחודש הם ימי הדימום. בימים אלה הן פטורות מהצורך להסתכל, לנקות, להסיר, לחשב ולבדוק את עצמן שוב ושוב. בימים אלה אין להן ספק: הן אסורות, ודי בזה כדי להשיל מעליהן את המתח שהן חוות בשאר הזמן. כשמגיע הרגע לבדיקת הפסק טהרה, המתח שב בעוצמה ואיתו הבדיקה העצמית הגוברת, הניקיונות, השאלות הרבות לרב והטבילה הקשה להתמודדות. חלקן אף מתארות בפניי כיצד גם אחרי שטבלו הן לא בטוחות שטבילתן עלתה יפה, חלקן משחזרות שלב אחר שלב את ההכנות במקווה ולא זוכרות אם נכנסו לבור הטבילה בכלל. אותן נשים אוסרות עצמן על בעליהן ושבות למקווה למחרת לטבול שוב בחשש ובדריכות גבוהה. תמר אשכול, שסבלה מ־OCD במשך שנים והצליחה להתרפא, נזכרת כיצד הספקות קיננו בה ללא הרף מרגע הבדיקה ועד רגע הטבילה. "זה התחיל בשבעה נקיים. לפני ההפסק צריך לרחוץ את האזור כדי שלא יהיו שאריות של דם. אז הייתי נכנסת לאמבטיה לזמן ארוך ומנקה היטב ולמרות זאת תמיד הייתה לי הרגשה שלא ניקיתי מספיק. לאחר מכן שמתי את המוך הרוחק ואז היה מקנן בי ספק – אולי שמתי אותו לא נכון, אז הכנסתי אותו עמוק יותר וניסיתי שוב ושוב ולפעמים פצעתי את עצמי, אז הייתי צריכה להתחיל את כל התהליך מחדש. בשבעה נקיים כל הזמן בדקתי באובססיביות. כל כתם קטן הפך למחשיר. הראש שלי כל הזמן אמר לי: 'זה לא בסדר, זה לא בסדר, זה לא בסדר, את חוטאת'. אז מצאתי את עצמי עושה את זה שוב ושוב ומשגעת את הרבנים בשאלות: 'אתה בטוח? אולי לא שאלתי נכון את השאלה, אולי טעיתי במשהו?', היא נזכרת בכאב. "לפני הטבילה הייתי נכנסת לאמבטיה ארוכה בבית, לפעמים כמה שעות, ולמרות זאת, כשהגעתי למקווה עשיתי שוב אמבטיה, ולאחר האמבטיה – מקלחת, ובדקתי את עצמי ללא סוף. כשטבלתי, גם אם הבלנית אמרה שהטבילה כשרה, היו בי ספקות: אולי לא כל השערות שלי היו במים, אולי נגעתי בטעות בקיר, אז טבלתי כמה פעמים. גם כשיצאתי מהמים והבלנית בירכה אותי, עדיין לא הייתי בטוחה שהכול בסדר, חשבתי לעצמי שאולי נשאר משהו בשיניים, אולי נדבקה לי שערה לגב. הרגשות היו קשים מאוד, רציתי להיות כמו כולן ולא הצלחתי, המחשבות הטורדניות לקחו

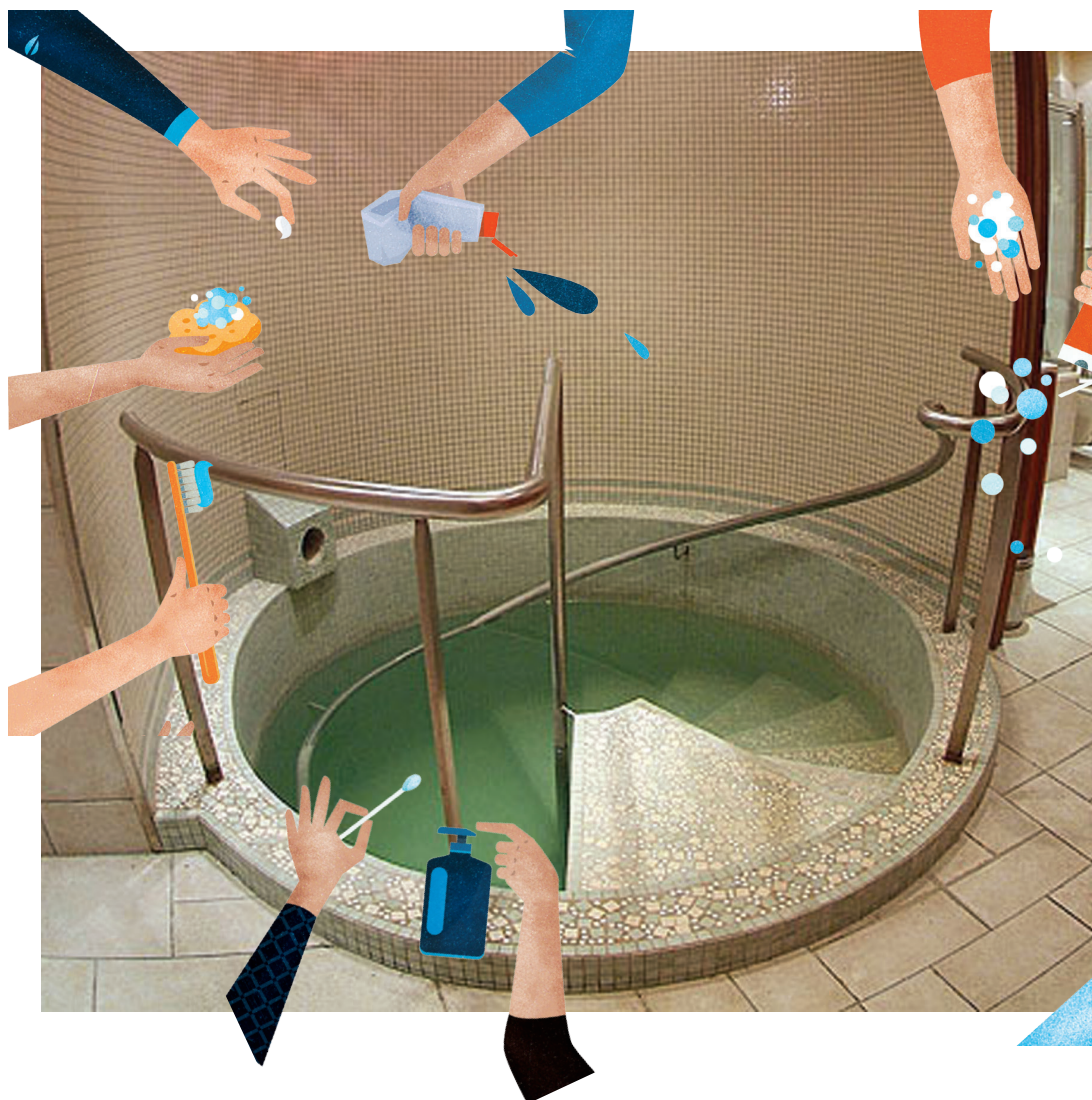


ממני הרבה כוחות נפשיים כי ההרגשה שאני לא בסדר כל הזמן העסיקה אותי. למעשה, הזמן היחיד שהרגשתי שלמה עם המצווה היה בזמן נידה."

סודות שמתגלים במקווה

"מה שמלווה נשים עם OCD הוא בעיקר הספק", מסבירה ד"ר נעמי מרמון גרומט, מנהלת מרכז עדן, מרכז המפעיל קורסי השתלמות לבלניות ועוסק בין השאר בהפרעה טורדנית כפייתית. "אולי יש עדיין דימום פנימי, אולי היה כתם שהיא לא מצאה. הספק צף מחדש בכל יום והן נמצאות בחוסר ודאות תמידי. אפילו ביום המקווה הן לא בטוחות שהן אכן יטבלו היום. לפעמים המוח שלהן עושה להן ממש תרגילים והן רואות דם ממשי למרות שאין. אישה אחת סיפרה לי שבימי השבעה נקיים היא רואה דם על הקירות, על הרגליים, על הבגדים, כל דבר נראה לה אדום. היא באה עם שאלה לרב והוא פוסק שהמראה בסדר

לעצמה שערות. הן רואות הכול ולא תמיד יודעות איך לעזור". מלבד רשימת טלפונים לקבלת סיוע חיצוני, הבלניות מקבלות בקורס כלים כדי לעזור לנשים אלה לטבול וכדי להפחית את החרדה שלהן. התפקיד של הבלנית הוא מצד אחד לשרר סבלנות ולבוא לקראת הטובלת, אפילו כשזה גובל בשאלות רבות וטבילות חוזרות ונשנות, ומצד שני לייצר גבולות ולשרר סמכות. לעיתים קרובות הבלניות נותנות לאישה פתק אישור על הטבילה, ברומה לפתק שמקבלת כלה, כדי שכשתחזור לביתה ויעלה בה ספק אם היא טבלה, יהיה לה אישור חתום מידי הבלנית שישקיט את פחדיה. בניגוד לנשים שיבקשו לטבול ללא בלנית, אישה עם OCD בדרך כלל תרצה שתנכח בלנית בטבילה, ויותר מזה, תבקש שהיא תבדוק אותה גם במקומות מוצנעים, תוך איבוד כל פרטיותה. משום שחווית הטבילה לא פשוטה, הן לטובלת והן לבלנית, יש בלניות שחלק מהמומחיות שלהן היא ללוות נשים עם OCD לטבילה. אחת מהן היא שרה סגל כץ, בלנית מוסמכת של קורס פוע"ה, תלמידת הלכה, מדריכת כלות ובלנית מתגוררת. "הנשים שאני מלווה יודעות שיש להן OCD, הן מטופלות, הן יודעות שזה יושב על משהו אחר ויש להן עזרה מקצועית, ובכל זאת, כשהן נדרשות פעם בחודש לקיים את הלכות הטהרה, זה שידוך שלא עולה יפה, והתפקיד שלי הוא להרגיע מתוך השפה ההלכתית, לומר לטובלות: 'אתן ללא חציצות, אתן בסדר', מסבירה סגל כץ. "צריך לשלב רוח עם גבולות. מצד אחד, לשרר שהיא בסדר כי הסביבה משררת לה שהיא מגוימת ולעיתים הן חשות אי נעימות כלפי הבלנית, ומצד שני, לשרר גבולות, לומר לה שהיא עשתה כמו שצריך. לפעמים נשמע שאני מקלה בהלכות, אבל זה לא כך. כלפי כולי עלמא אני אומרת את הנורמה, אבל במקרה של טובלות עם OCD אני מנסה לעצור אותן מהחמרה. הסיטואציה הזו לא פשוטה, ולעיתים כשאני לא יכולה לבוא עם טובלת אני מתקשרת לבלנית שנמצאת במשמרת ומיידעת אותה שהולכת לבוא טובלת עם OCD. הבלניות מאוד משתדלות, תוך כדי משמרת עמוסה, להיות נכונות גם לטובלת כזו. יש מקרים שבהם הטובלת מרגישה שהבלנית לא הבינה אותה והיא לא בטוחה אם עלתה טבילתה, ובחלק מהמקרים הבלנית בעצמה מרגישה למפרע שזה גדול עליה".



תמר אשכול: "הרגשות היו קשים מאוד, רציתי להיות כמו כולן ולא הצלחתי. המחשבות הטורדניות לקחו ממני הרבה כוחות נפשיים כי ההרגשה שאני לא בסדר כל הזמן העסיקה אותי. למעשה, הזמן היחיד שהרגשתי שלמה עם המצווה היה בזמן נידה"

מגיעות למקווה לאחר הכנה בביתן ובמקום שזה ייקח להן בין עשר דקות לחצי שעה – זה לוקח להן חמש או שש שעות", מציינת מרמון גרומט. "בלנית בקורס סיפרה על אישה שהגיעה עשר דקות לפני סגירת המקווה ואמרה שהיא רק צריכה עיון סופי. היא נכנסה לאחר וזה לקח לה שעה וחצי. אם עיון אורך שעה וחצי, תחשבי כמה שעות לקחו לה ההכנות. הבלניות רואות משהי שכל העור שלה אדום ומקורצף, שגרמה לעצמה פציעות בהכנות, שהיא תולשת

והיא שואלת אותו: 'אתה בטוח? אני רואה כאן דם'". הקורס לבלניות שמרמון גרומט מפעילה במרכז עדן נועד כדי להכין את הבלניות טוב יותר למפגש עם הנשים במקווה, להעלות את רמת המקצועיות שלהן, לחדר את הרגישות לצרכים השונים של כל טובלת ולהכין את הבלניות להתמודדות עם מגוון רחב של בעיות שהן עלולות לפגוש במקווה. "במקווה מתגלים דברים שמחוץ למקווה יכולים להיות נחבאים. כשאישה בוכה לאחר המקווה ואומרת שיש לה בבית תינוק קטן והיא לא רוצה לחזור אליו, הבלנית מיד יכולה להבין שמדובר בדיכאון אחרי לידה. מקרים של אלימות במשפחה גם נחשפים במקווה. אנחנו לא רוצים שהבלנית תהפוך להיות מטפלת, אבל אם התגלה משהו במקווה אנחנו רוצים שיהיו לבלנית הכלים להפנות את האישה למטפלים הנכונים". אחד הדברים שמתגלים בקלות במקווה הוא ה-OCD. "אין כמעט בלנית בארץ שלא טיפלה בנושא של OCD. נשים

הכרת נישאים עליה ולא על הטובות. דבר נוסף הנוגע לדיון ההלכתי-ציבורי בהלכות טהרה שכדאי שיתפתח ויגביר לדקויות הנובעות מנושא זה: הביטוי שבו משתמשת ההלכה בהלכות טהרה הוא שצריך לבדוק 'בחורים ובסדקים', באותו ביטוי יש שימוש גם בהלכות פסח. אלא שבהלכות פסח בשנים האחרונות יש ניסיון לבודד בין איסור החמץ לניקיון האביב, ורבנים מנסים להעלות למודעות מה זה חמץ שיש בו ממש ובמה אין ממש. הדיון הזה הגיע מתוך החמרה ארוכת שנים בניקיונות פסח ומתוך רצון של רבנים להעלות את המודעות למה שייך להלכה ומה לא, אבל בהלכות טהרה אין התפתחות של הדיון, רבנים לא מקיימים את אותו שיח סביב ההלכות ולא מרעננים את הדיע ההלכתי של נשים לגבי מה נחשב חציצה ומה לא, מה חובה ומה נחשב החמרה יתרה של נשים בהלכות נידה. זה כמובן נובע מכך שהשיח סביב טבילה אחוז במושגי הצניעות, אבל בשם השקט הזה נצברים נזקים. אולי עתה, כשנשים הופכות לבנות בית בשיח ההלכתי, הן יכולות לבודד את המרכיבים הללו עבור חברותיהן לטבילה".

חומרה על חומרה

ההפרעה הטורדנית הכפייתית מופיעה אצל כשניים עד שלושה אחוזים באוכלוסייה. עם זאת, בלגיות מדווחות על אחוז גבוה יותר של נשים שנרמה שיש להן התנהגויות של OCD, אלא שאלה מתברר לא מאובחנות ולא עומדות בקריטריונים, וההכנות הרבות מקורן בגורם אחר. ד"ר הלל דיוויס, פסיכיאטר, מסביר שבאמת בחלק מן המקרים מדובר בחרדות שלא נובעות בהכרח מ-OCD. "יש קשת ביטויים של ה-OCD, לעיתים הביטויים חמורים ולעיתים קלים. ביטוי קשה של OCD בתחום הטהרה יכול להיות כשאשה לא יכולה להפסיק לבדוק את עצמה, או לא יכולה לחזור הביתה כי היא טובלת פעמים רבות. זהו ביטוי מלא של הפרעת OCD והוא מגביל את הנשים ומקשה עליהן. יש ביטויים עדינים יותר של נשים שאין להן OCD, אבל בכל זאת כשהן ניגשות למקווה צפים בהן חששות ודאגות והן נלחצות ועושות יותר ממה שצריך. יש רצף של תגובות לסיטואציית הטבילה ומכיוון שזו סיטואציה בעלת השלכה דתית רצינית היא עלולה להוציא מנשים



לדברי סגל כץ, גם מי שאין לה OCD עלולה לשאול את עצמה במהלך ההכנות לטבילה אם בכל זאת יש לה מחשבות אובססיביות. נשים רבות שאינן מאובחנות כסובלות מ-OCD מוצאות עצמן בהכנות כפייתיות לפני הטבילה ובמהלכה. הסיבות לכך, לדעתה, הן חינוך להקפדה במצוות עד כדי העדפת חומרות, הערות מחמירות של בלגיות מול טובלת ומחסור בדיון הלכתי מעמיק במרחב הציבורי. "פעמים רבות הבלגיות מעירות על חציצה שאין לה עוגן בהלכה אלא נובעת מחשש של הבלגית. כשבלגית מציעה למישהי שנשארו לה כתמי צבע על הירד לשטוף את הירד באקונומיקה, זה אומר שהיא מנסה להחלי כללי היגיינה שכבר פסו מן העולם ואין לה הבנה במושג ההלכתי 'בלוע' ובעיקר ב'דבר שאין בו ממש'. היא טועה ומטעה והורסת טבילה לאישה. הבלגית לא רעה", מבהירה סגל כץ. "היא לא מבינה את המשמעות של אמירה כזו לאישה שגם ככה חווה מתח סביב הטבילה, והיא כנראה לא למדה באופן מספיק מקיף את הלכות חציצה, ואולי גם נתנו לה תחושה שהאחריות על מצוות הטבילה ועונש

שרה סגל כץ: "רבנים לא מרעננים את הדיע ההלכתי של נשים לגבי מה נחשב חציצה ומה לא, מה חובה ומה נחשב החמרה יתרה של נשים בהלכות נידה. זה כמובן נובע מכך שהשיח סביב טבילה אחוז במושגי הצניעות, אבל בשם השקט הזה נצברים נזקים"



צילום: תמר כורתי

נחמה שולמן: "בעבודתי נפגשתי עם נשים ומשפחות שהחיים נהרסו להן בגלל אמירה מטופשת של מדריכת כלות. ההשלכות של הדרכה לקויה לא ניתנות למדידה והפגיעה עלולה להיות מרחיקת לכת בכל מובן במכלול החיים הפיזיים והרגשיים"



צילום: עידית וגנר

מגיעה למקווה וטובלת. גם את ההכנות הפכתי לדבר שאני לא מתפרעת בו. הידע ההלכתי עזר לי, אני יודעת מהי טבילה מן התורה ומסתפקת בזה. מכיוון שהנושא היה כל כך טעון, החלטתי שאני פורקת את המטען הזה מעצמי ולא מוכנה לשלם יותר את המחיר הנפשי".

שירי לא לבד. "אחוז ניכר מהטובלות חוות בשלב כלשהו של חיי הטהרה שלהן תהליך של הקפדת יתר", אומרת נחמה שולמן, יועצת הלכה, אחות בודקת טהרה, מרריכת כלות ובלגית. "בהרבה מקרים התופעות האלה מופיעות בעקבות למידה שטחית של ההלכה. מבחינה הלכתית יש הברל בין חציצה לחציצה, אני לא חיה בעולם של בדיעבד, אבל גם לא צריך ללכת לקיצוניות השנייה ולהחמיר מחוסר ידע הלכתי. יש נשים שמחמירות בשלבים שונים של תהליך הטהרה, בפרט בראיית 'כתמים' ובעורף בדיקות. החומרות שהן נוהגות על פיהן גורמות לפציעות, פוגעות להן בפריון, בשלום בית ובמצוות דאורייתא נוספות שנפגעות על רקע הקצנה בחומרות דרבנן. אני חברה בהרבה קבוצות שיח של נשים טובלות ופוגשת נשים רבות שחוות קשיים רגשיים כלפי מצוות הטבילה. אני חושבת שבכל אחת יכולות לצוץ התנהגויות על רצף ה-OCD, בפרט אם היא לא קיבלה הדרכה איכותית בתחילת הדרך".

אבל הרי כל אישה מקבלת הדרכה מפורטת לפני החתונה בדיוק בנושאים אלה.

"אחת הבעיות היא שהנושא של הדרכת כלות לא מעוגן בשום דרך. כל מורה באולפנה, כל אשת רב שלא למדה הלכות בצורה מסודרת, ובעצם כל אחת יכולה להחליט שהיא מדריכת כלות. ההכשרה שהן מקבלות לוקה בהרבה מאוד תחומים וביניהם התחום הרגשי, התחום המיני והתחום ההלכתי. אנשים לא מבינים את האחריות שמוטלת עליהם. בעבודתי נפגשתי עם נשים ומשפחות שהחיים נהרסו להן בגלל אמירה מטופשת של מדריכת כלות. ההשלכות של הדרכה לקויה לא ניתנות למדידה והפגיעה עלולה להיות מרחיקת לכת בכל מובן במכלול החיים הפיזיים, הרגשיים, הנפשיים, האינטימיים והמשפחתיים. כיום, כשנשים לוקחות אחריות על כל דבר בחיים שלהן, הגיע הזמן שייקחו אחריות גם על התחום האינטימי והאישי שלהן וילמדו את ההלכות הנוגעות לחייהן לעומקן". ■



ד"ר הלל דיוויס: "ביטוי קשה של OCD בתחום הטהרה יכול להיות כשאישה לא יכולה להפסיק לבדוק את עצמה, או לא יכולה לחזור הביתה כי היא טובלת פעמים רבות"

יכולה להקל על עצמה כדי להפחית את החרדה. הרב שפנתה אליו שמע את דבריה ואמר: "אז למה לא תיכנס להיריון?".

"ברגע שהבנתי שמשם לא אקבל עזרה וברגע שהבנתי שאני לא רוצה לקום מהמיטה בבוקר בגלל הלכות טהרה, החלטתי שאני מוצאת פתרון, שהחיים שלי חשובים יותר".

הפתרון שהיא מרברת עליו לא מתאים לכל אחת, ואין לו גיבוי הלכתי. "החלטתי לקחת צעד אחורה מכל הלכות הטהרה, מה שאומר שאני טובלת אחרי שבוע, מה שנקרא 'נידה דאורייתא'. המשמעות היא שאין בדיקות, אני

שלא טובלות מההפרעה תכנים כאלה".

אצל שירי (שם בדוי, השם המלא שמור במערכת) התחילה החרדה עוד לפני החתונה והתעצמה לאחריה. "התפתחה אצלי חרדה לכל הקונספט של הלכות טהרה. הייתה לי חרדה מלהיאסר באופן פתאומי, אם היה כתם הייתה לי חרדה מהפניית הכתם לגורם הלכתי ולא משנה אם זה גבר או אישה. החרדות נגעו גם בהכנות: האם עשיתי הכול מספיק טוב? האם הטבילה הייתה כשרה? אני זוכרת את עצמי מתקשרת בהיסטריה לרבנים ושואלת שאלות רבות, טובלות פעמים רבות, התנהגויות קלאסיות ל-OCD, אבל אצלי זה הגיע ממקום אחר. הרגשתי הרבה מתח סביב כל טבילה, היו לי דפיקות לב ולחץ. לפעמים הייתי יוצאת מבור הטבילה, מתקלחת, מתלבשת ומסיבה כלשהי מחליטה לטבול שוב. הייתי מגיעה מותשת ליום של הטבילה כי השבוע שלפני כן היה רווי במתח. לקח לי זמן להבין מה קורה ובינתיים התפתח אצלי דיכאון".

מתוך הבנה שהיא לא יכולה להמשיך כך היא פנתה לרב וניסתה לקבל ממנו הדרכה מה עליה לעשות ובמה היא