

רץ כצבי וגיבור כארי

מבט שבועי לנבכי הנפש

מאת צביקה קליגר - מרצה, מטפל, מאמן להתפתחות אישית

נקודת מבט יהודית מהפרשה על
עולם הנפש אקטואליה ומה שביניהם

על פרשת דרכים

לצורך זה, כל מטפל מקצועי נמצא בהדרכה: גם אם לא לאורך כל החיים, אז בוודאי לאורך העשור הראשון של בניית זהותו המקצועית... וכמובן, לרוב גם הרבה מעבר לכך. איך נראית הדרכה? כאשר נבחר מדריך, נבקש מטפל ותיק, ידען – הן בפן המנטלי-רגשי-טיפול וכן בפן התיאורטי. אולי נכון יותר לומר: מטפל שהוא כלי-קיבול עמיד יותר מאיתנו. כל זה על-מנת לעזור לנו להתמודד עם המקרים המגיעים לפתחנו בשגרת היומיום. בהדרכה קורים לרוב שני דברים: כאשר אנו פורשים בפני המדריך את עיקרי הדברים שהיו לנו עם אותו מטפל, היכולת להוציא את הדברים מראשנו ולראותם לרגע מבחוץ, יחד עם עוד איש מקצוע המספק זווית נוספת, מאפשרת להגיע לתובנות ומחשבות שלא היו שם עד לרגע זה. וגם, יחד עם המדריך אנו מבינים, היכן המקרה, האדם והסיפור ההוא פוגשים אותנו. מה עובר עלינו כאנשים, כאנשי מקצוע ובעיקר כבני-אדם, כאשר אנו פוגשים סיטואציה שכזו.

אנו מבינים כי
טיפול אמיתי אינו
עניין טכני, אינו
"כלי" שאני
"מתפעל", אלא
מפגש נפש בנפש,
עלינו להיות במקום
הפתוח, המכיל
והנוכח ביותר שאנו
יכולים.

בסופו של דבר, כאשר אנו מבינים כי טיפול אמיתי אינו עניין טכני, אינו "כלי" שאני "מתפעל", אלא מפגש נפש בנפש, עלינו להיות במקום הפתוח, המכיל והנוכח ביותר שאנו יכולים. ולפעמים משמעות הדבר היא שגם אנחנו צריכים טיפול. מטפל מקצועי היה ככל הנראה בטיפול במהלך חייו, וככל הנראה יהיה בטיפול גם בעתיד לצורך כזה או אחר. אז כן, גם אלה שעוסקים בטהרה, בעזרה, בכפרה ובכל הפוזיציות שתפקידן לגרום לאחר טוב, אנחנו יכולים "להתלכלך", וגם אנחנו צריכים לאחר מכן זמן, שהות ותהליך: לפשוט בגדים, לשטוף את עצמנו, כדי שנוכל אחר כך להיכנס ולחזור למחנה בצורה בריאה ושלמה!

האתגר השבועי: האם חוויתו זמן שבו לאחר מכן היה עלינו לנער את עצמנו? בהצלחה רבה, ושבת שלום!

כ"ו: וְהַמְשַׁלַּח אֶת־הַשְּׂעִיר לְעִזָּאזֵל יִכָּבֵס בְּגָדָיו וְרִתֵּץ אֶת־בְּשָׂרוֹ בַּמַּיִם וְאַחֲרֵיכֵן יָבֹא אֶל־הַמִּחָנֶּה:

השבוע בפרשה אנו רואים דבר מפליא. נראה כיצד הקב"ה מלמד ומצווה את עם-ישראל כיצד ליצור להם טהרה, כפרה וסליחה. הקב"ה מלמד את עם-ישראל על שער לעזאזל ועל פר החטאת. שתי אלו הם קורבנות עבור עם ישראל. אומרת לנו התורה כי אותם אלה שהתעסקו עם הקורבנות הללו צריכים הם גם טהרה מההתעסקות בפר החטאת ובשער לעזאזל...

זה יכול אולי להזכיר לנו את המשפט שנאמר על פרה אדומה: "מטהרת טמאים ומטמאת טהורים". אותו הדבר שמשמש ככלי לטהר ולכפר, לאדם השני שעושה את הפעולה, עבורו הקורבן מטמא ומרחיק...

השבוע נדבר על המושג של הדרכה בעולם הטיפול, ואפילו על טיפול במטפל. כמטפלים אנו פוגשים על בסיס יומיומי סיפורים, ואנשים המחזיקים סיפורים קשים וכואבים: מהדברים ה"קטנים והפעוטים" שכואבים לאדם – קשיי חוסר ביטחון עצמי, ערך עצמי נמוך, תחושת ייאוש קלה, חרדות, דיכאון, בעיות בשלום-בית, דרך פגיעות, טראומות, פוסט-טראומות ועד להפרעות אישיות. רק נחשוב לרגע על לפגוש את אותם מקרים, את אותם אנשים עם סיפורי חיים כל-כך כואבים, כל כך פגיעים, פגועים וראשוניים. האם יעלה על הדעת שיוכל המטפל לטפל, לעזור, לסייע, להקשיב, להיות שם עבור אותם מטופלים, אותם אנשים שצריכים את העזרה שלו, שזקוקים נואשות לאדם שיהיה שם עבורם, והמטפל עצמו, מה יהיה עליו? מי יעזור לו? איך יוכל להכיל את כמויות הכאב, החוסר-אונים והתכנים הקשים העולים במהלך הטיפול?

"האומץ האמיתי הוא, להסכים לקבל באמת

את זה שאני רק אדם ותו לא"

(צביקה קליגר)

**עקב
בצד
אגודל**

סיפור בתלת מימד

תקציר: יעקב מאור, כתב צעיר ב'מעריב', נשלח לסקר ועידה כלכלית בווינה – אך מצא את עצמו נשאב ליוזמה מפתיעה: העברת ספרי תורה ממרתפי הקהילה היהודית באוסטריה ליישובים צעירים בארץ. בין הספרים גילה עותק נדיר על עור צבי, שכמה סימנים בו – חלודה בקצותיו, פרשה משפחתית עתיקה – עוררו בלבו חשד עמוק: האם זהו ספר התורה שאבד לסבו בשואה, הוא מחליט לבדוק בתוך הספר?

המשך: כשהגענו לפרשיות תזריע-מצורע גילינו על הקלף כתמי דם גדולים, כאילו כסימן שספר התורה היה פתוח בדיוק באותו המקום בשעה שסבי נורה למוות על קידוש השם. זה היה רגע מצמרר ובכל פעם שאני מספר זאת בשרי נעשה חידודין! אמר והצביע על פרקי ידיו החשופות, כשקולו רועד מהתרגשות כאילו הוא חווה עכשיו את המעמד המרגש. "הרגשנו ממש את אצבע אלוקים ששלחה אותי לשם כדי לאתר את ספר-התורה של סבי. כשנרגענו מעט עלינו לקומה העליונה שבה הייתה ישיבה ולכן גם מניין של יהודים, חיבקתי את ספר התורה ואמרתי קדיש לזכר סבי. אבל כיצד ידע על הספר ואיך נודע לו סיפור הרצח של סבו? אז לסבא יעקב-מאיר, היה חבר ילדות שעבר יחד איתו את כל הגלגולים בשואה האיומה, מגטו לגטו וממחנה למחנה. אותו חבר ניסה לעלות לארץ עם סיום המלחמה, אך גורש על ידי הבריטים לקפריסין ושם נשא לאישה את אחת מגיסותיו של ידידו הטוב, יעקב-מאיר. אותה גיסה אימצה באותה תקופה את שלשת בנותיו של יעקב-מאיר, בהן אמו של יעקב מאור... הידיד שהפך לקרוב משפחה סיפר לילדות המאומצות – בנותיו של יעקב-מאיר שאביהן תפר בתוך מעילו בטנה נוספת שהכין משרוול של בגד שלתוכה הכניס את ספר התורה ונדד איתו בכל התחנות שעבר. כשהגיע לאושוויץ, הוא פגש יהודי ממונקטש שמיון את בגדי היהודים לאחר שהופשטו מהם, וביקש ממנו להוציא עבורו את ספר התורה מהמעיל, לאחר שנתן לו סימנים מזהים ואת השעה בה ספר התורה

מהמעיל, לאחר שנתן לו סימנים מזהים ואת השעה בה הגיע המשלוח.

ספר התורה חזר אליו לאחר שלשה ימים ויהודי המחנה למדו מתוכו וקראו ממנו בחשאי בשבתות ובחגים. יעקב-מאיר הצליח לעבור את כל אימי השואה ואת זוועות מחנה ההשמדה אושוויץ, אך נורה למוות על ידי חייל נאצי במהלך "צעדת המוות" מאושוויץ לגרמניה, בשבועות האחרונים של המלחמה. דמו של הסב שנותר על הקלף בדיוק בפרשה שבה נרצח, היווה עדות אילמת לרציחתו על קידוש השם בידי המרצחים הנאצים, אך גם היווה עדות לכך שהוא קרא ממנו בכל עת וחי עם התורה בכל המסעות שעבר. הדם הקדוש הזה, אגב, נספג כעבור שנים רבות בדרך מיוחדת על ידי אנשי זק"א המסורים, והועבר לקבורה בירושלים יעקב קיבל את אישור הקהילה היהודית לקחת את הספר לארץ ומידי שנה, בחג שמחת תורה, הוא מוציא אותו מהארון המיוחד שבו הוא מונח ורוקד איתו בבית הכנסת המקומי. מבחינתו, העובדה שזכה להחזיר לאימו את ספר התורה של אביה כמו העובדה שהוא יושב עם כל אחד מנכדיו ומספר לו בהתרגשות את סיפורו של ספר התורה, מהווים את הנקמה הגדולה והמתוקה ביותר בנאצים. משפחת מאור הזמינה 'מעיל' חדש לספר התורה ועליו רקמו באותיות זהב גדולות: "והי בהם". מתחת לכך באה רשימת המקומות שבהם נדד הספר: "והי בנוסע הארון - מונקאטש, אושוויץ, וינה, רמת-גן, קדומים, חמד" ספר-התורה הזה יוסיף ללוות את משפחת מאור מדור לדור, ומבחינת יעקב למרות שהספר לא כשר לקריאת התורה, כיוון שהתלאות הרבים פסלו אותו, הספר נושא עמו "עדות נצח שעוברת מדור לדור על מסורת, אמונה, אהבת התורה והשגחה פרטית."

המבט מהמימד הנוסף:

ישראל, ההבנה כי אנו עם עם עבר והווה, מאפשרת לכל יהודי להאמין גם בעתיד שלנו!

(הסיפור מהאתר בית חבד – שלמה ריזל)

בארבע עיניים

אנו ממשיכים עם הנושא שאנו מלווים כבר תקופה, גישת ה acceptance and commitment - קבלה ומחויבות. כפי שאנחנו זוכרים הגישה הזו עוזרת לנו להכיר את עצמנו טוב יותר ולקבל את עצמנו על כל המכלול שלנו. השבוע ניגע בעיקרון נוסף של הגישה ונבין איך העיקרון הזה מתחבר ומחבר אותנו ליכולת שלנו להיות נוכחים ברגע, להתחבר לעצמנו וגם בזמן הנכון לשחרר. השבוע נדבר על עיקרון "הבהרת ערכים". אחד הקשיים לשחרר להרפות ולקבל את המציאות כפי שהיא, ולא להיות מוטרדים ממה שקורה ברגע הזה, זה כאשר אנו אמביולנטים ולא בטוחים. ניקח דוגמא. אנו עומדים לפני החלטה משמעותית, האם לעזוב את מקום העבודה שלנו כעת ולהתחיל עבודה במקום חדש. יש לנו הצעה מסודרת ומוכנה התנאים במקום העבודה החדש אפילו מעט יותר טובים מהתנאים שיש לנו כיום, אך עדיין או אנו מתקשים לקבל החלטה. אחד הדברים המקשים עלינו להתחייב ולקבל את מה שנחליט, זה כאשר איננו בטוחים או איננו יודעים מה המנוע שלנו. מה המנוע להישאר במקום העבודה הנוכחי או לעזוב לעבודה החדשה. מצד אחד במקום הנוכחי יש דברים שאנו נהנים ואוהבים כיום ומהצד השני במקום החדש יש... אז מה עושים? גישת אקט, מציעה לנו לעבוד עם "הבהרת ערכים". לברר עם עצמנו את הערכים שחשובים לנו, מה חשוב לי, מה מניע אותי, מה יקר לי ...

אז בדוגמה שלנו נוכל לברר עם עצמנו אילו ערכים חשובים לי במקום העבודה? מה חשוב לי שיהיה לי כאשר אני עובד? מה אני מעריך בסביבת העבודה שלי? ממה אכפת לי? כאשר אני עונה על שאלות אלו אני מייצר דגם שמכיל בתוכו את הדברים שמניעים גורמים ומאפשרים לי להביא את עצמי באמת לידי ביטוי במקום העבודה שלי. כעת כאשר אנו נצלים בין רשימת הערכים שלי להצעות העבודה השונות, כאשר תמצא ההתאמה היותר טובה, נוכל ביתר קלות לקבל את ההחלטה ולהיות שלמים איתה. אז מעניין איזה נושא השבוע נבחר כדי לשאול את עצמנו מה חשוב לי שם? נוכל להבהיר לעצמנו את הערכים שלנו שם ואז, נראה את ההבדל.