

רץ כצבי וגיבור כארי

מבט שבועי לנבכי הנפש

מאת צביקה קליגר - מאמן אישי בשיטת "נפש האדם בתלת מימד"

על פרשת דרכים

נקודת מבט יהודית מהפרשה על עולם הנפש אקטואליה ומה שביניהם

רבים מרגעי התופת. אותם אנשים חיים כיום, בזכותה. ההורים הודו לפרופסור מכל הלב ואמרו שמותה קיבל משמעות, שכעת הם יודעים שמותה לא היה לשווא. אחד הקשיים הגדולים ביותר כאשר אנשים מתמודדים עם אבל ואובדן הוא לעיתים המחשבה או התחושה שהדברים אינם סגורים, שהכול נשאר פתוח, שלא יודעים למה ואיך הדברים קרו. אחד ההסברים מדוע לטראומה יש השפעות כה משמעותיות ומזיקות לאדם הוא מכיוון שהזיכרון, או החוויה הטראומטית, נחרטת ונחווית כחוויה וזיכרון שאינם נכללים כחלק מהנרטיב האוטוביוגרפי של האדם. כאשר אנו חושבים על חיינו, נוכל לייצר קו שמתאר את סיפור חיינו: מתי הלכנו לתלמוד תורה, באיזה גיל, אילו חוויות היו לנו וכולי. ישנו קו ישיר שמחבר ומאגד את סיפור חיינו לכדי רצף אחיד. חוויות טראומטיות הן החוויות שיוצרות ניתוק ונחרטות כחוויות יוצאות דופן ותלושות מתוך קו החיים והנרטיב של סיפור חיינו. לכן, אחד הדברים שעושים על מנת לעבד טראומה ולאפשר לעצמנו לחוות חוויה של ריפוי זה לייצר, בדרכים שונות ומגוונות, את החוויה כחלק מתוך הנרטיב והקו האוטוביוגרפי שלנו.

יעקב אבינו שומע את הסיפור של יוסף, אך אינו רואה את הגופה; הסיפור לא נסגר עבורו. ויתכן שמכיוון שכך, גם עשרות שנים לאחר מכן, יעקב אבינו לא מתנחם. התורה מראה לנו שייתכן שהדרך לרפא את הדבר היא באמצעות המידע שנותן לנו הפסוק הבא, הפסוק שבו סוגרת לנו התורה את הפרק הזה בחיי יוסף ומייצרת תחושה של חיבור ואינטגרציה.

האתגר השבועי: כאשר אנו חושבים על העבר שלנו, היכן הוא ממוקם ביחס לגוף שלנו? וכאשר אנו חושבים על העתיד שלנו, היכן העתיד ממוקם ביחס לגוף שלנו? אני מזמין אותנו להסתכל על העתיד ולבדוק באיזה צבע הוא צבוע. מעניין, נכון? בהצלחה רבה! שבת שלום!

- אחד
- ההסברים
- מדוע
- לטראומה יש
- השפעות כה
- משמעותיות
- ומזיקות לאדם
- הוא מכיוון
- שהזיכרון או
- החוויה
- הטראומטית,
- נחרטת
- ונחווית
- כזיכרון לא
- אינטגרטיבי,
- כחוויה
- וזיכרון
- שאינם
- נכללים כחלק
- מהנרטיב
- האוטוביוגרפי
- של האדם.

ל"ה וַיִּקְמוּ כָל־בְּנֵי וְכָל־בְּנֹתָיו לְנַחֵמוֹ וַיִּמְאֵן לְהִתְנַחֵם וַיֹּאמֶר כִּי־אֵרָא אֶל־בְּנֵי אָבִל שְׂאֵלָה נִבְּרָךְ אַתָּה אָבִיו: ל"ו וְהַמְדָּנִים מְקָרוּ אֹתָו אֶל־מִצְרַיִם לְפוֹטִיפָר כְּרִיס פְּרֹעֶה שָׂר הַטְּבָחִים:

השבוע בפרשה, לאחר מכירת יוסף, יעקב אבינו מתאבל על יוסף, וכל אחי יוסף, כל השבטים הקדושים, באים לנחם את יעקב אבינו, אך ללא הועיל. יעקב אינו מקבל נחמה ואומר כי צערו עז מנשוא ואינו יכול להתנחם. הפסוק מיד לאחר מכן מספר ואומר שיוסף "הורד מצרימה" ונמכר לפוטיפר. אנו יודעים שגם שנים לאחר מכן יעקב אבינו לא קיבל תנחומים ולא סיים את אבלו על "מות" יוסף. מפני מה? מה גרם ליעקב אבינו לא לקבל נחמה, גם מיד לאחר הידיעה וגם עשרות שנים לאחר מכן? רגע לאחר שיעקב אבינו אומר את אמירתו הפסוק מספר מה קרה עם יוסף ובכך סוגר לנו לעת עתה את קורות יוסף. אחד הסיפורים המרגשים ששמעתי לאחרונה היה על פרופסור בשם שיר דפנה תקוע, שערכה מחקר על הטראומה וההשפעות השביעי באוקטובר על האנשים. במהלך המחקר היא ראינה אנשים רבים, שכל אחד סיפר סיפור גבורה בפני עצמו, אך אחד הסיפורים המצמררים היה כזה: הורים של חיילת שנרצחה ביום שמחת תורה היו חלק ממשותפי המחקר. לצערם, הם לא ידעו כיצד נראה ומה היה בדיוק התהליך עד לרגע בו היא נרצחה באכזריות על ידי המחבלים. במהלך עבודת המחקר והראיונות, הפרופסור גילתה, כאשר החלה להצליב נתונים של משתתפים נוספים שהיו באזור, הורים ואנשים אחרים, את הסיפור המלא של מה בדיוק קרה לאותה חיילת, שעד לאותו רגע ההורים לא ידעו ולא קיבלו הסבר מניח את הדעת על מה היה שם ומה הוביל למותה. לאחר שלפרופסור היה את המידע המלא, היא שאלה את ההורים האם ירצו לשמוע, ההורים התרגשו נורא וכמובן רצו. הפרופסור סיפרה להם כי בתם הייתה זו שבמשך דקות ארוכות הדפה את כניסת המחבלים לאותו מרחב שהיו בו והצילה חיים

אמונה אינה רק להאמין שיש אלוקים,

אלא גם להאמין שהוא איתך

(מקור לא ידוע)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

עדיף שקודם כול נסיים את הפגישה שלנו – אבל הוא התעקש. הוא חייב לתת את הכסף ברגע זה. עכשיו, ללא שום דיחוי! לא היה טעם להתווכח על כך, כי איך שלא יהיה – הפגישה נעצרה, ולכן מיהרנו להגיע לכאן, לבית המדרש הראשון שמצאנו". תוך שאנחנו מדברים, אני רואה שהאמריקאי עדיין לא נרגע, והוא מוציא עוד כמה מאות שקלים ונותן אותם לר' שמואל. הם יוצאים, ואנחנו – ר' שמואל, שכל כך זקוק עתה לכסף בשביל כיסוי החוב בחברת החשמל, ואני – נותרים לעמוד משתוממים ומרוגשים עד דמעות, מההשגחה הפרטית המדהימה שחווינו זה עתה. שתי דקות אחר כך, הגיעו שני אברכים ללמוד. הקב"ה סידר את הרגע המדויק שבו ר' שמואל למד לבדו בבית הכנסת, כדי שיקבל את הסכום שנועד במיוחד בשבילו. היה זה נס גלוי, ממש מעשה ניסים, לראות כיצד השמיים התערבו באופן ישיר כדי לסייע לר' שמואל ברגע של מצוקה. ההשגחה העליונה פעלה בדרכים נסתרות, וזימנה את האדם הנכון, בזמן הנכון ובמקום הנכון, כדי להושיעו. אין ספק כי ר' שמואל חש הכרת טובה עצומה על החסד הגדול שנעשה עמו.

המבט מהמימד הנוסף:

ישראל, לפעמים כאשר משהו מתעכב ואנחנו לא מקבלים אותו אנחנו יכולים לחשוב למה זה לא מגיע האם זה טוב שלא מגיע או שזה רק... אבל בכל כאשר אנו הולכים עם המבט של השגחה פרטית שכל מה שקורה גם אם לא הכל טוב, אבל הכל לטובה.

(הסיפור המאתר דרשו - גיליון השגחה פרטית מס' 147)

מספר אברך מבית שמש: יש לי תפקיד לסדר את בית המדרש לכבוד שבת קודש. יום אחד, בשעה שאני עובד להזיז חפצים ולהניחם במקומם, אני שומע שיחה בין שניים מהלומדים. אחד מהם, שבשביל הסיפור נקרא לו שמואל, מספר לחברו: "חברת החשמל ממש התחשבה בי לאחרונה, וכבר כמה חודשים לא שלחה לי חשבון חשמל. הבעיה היא שיום אחד היא נזכרה, וכך קיבלתי עכשיו חשבון על כל התקופה האחרונה, סך ששת אלפים שקלים". "ומה אתה מתכוון לעשות?" שאל אותו החבר באכפתיות. "אני מתלבט אם לפנות לחברה ולבקש ממנה לפרוס את החוב, כך שאחזיר אותה בתשלומים. הן הסכום הגבוה הזה שנדרש ממני בבת אחת, מגיע בגלל הטעות שלהם". לא היה זה מן הנימוס לעמוד ולהקשיב לשיחה לא לי, מה גם שהיה עליי להכין את המקום לשבת כראוי לה, ואת המשך השיחה לא שמעתי. קיוויתי שבביל שמואל שהפתרון ימצא בקלות, אבל על מה שאירע כעבור כשעה, לא יכולתי אפילו לחלום. הלומדים יצאו לבתיהם, ובית המדרש התרוקן אט אט. בשעה אחת עשרה בלילה נשארנו רק שנינו: אני, ור' שמואל היושב ולומד בהתמדה. לפתע נשמעו דפיקות רמות מכיוון הדלת. "מישהו פה? אפשר לפתוח?" נשמע קול.

ניגשתי לפתוח את הדלת, והנה לפניי עומדים שני אברכים, בליווי אדם אמריקאי שדיבר רק אנגלית. "יש מישהו שלומד כאן?" הם שאלו. "כן", אישרתי. הם נכנסו פנימה, והאמריקאי ניגש היישר לר' שמואל, שלף מכיסו אלף דולר, ומסר אותם לידי ר' שמואל ההמום. "היינו איתו בפגישה עסקית", הסבירו האברכים, "ופתאום הוא עוצר אותנו, ואומר שהוא מרגיש שהוא חייב לתת אלף דולר לאדם שיושב ולומד. הוא ממש התחנן שניקה אותו עכשיו לבית כנסת באזור. אמרנו לו, שבביל שישי אפשר למצוא יהודים בבית כנסת גם מאוחר מאוד בלילה, ולכן

*להצטרפות למנוי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע



בארבע עיניים

בשבוע שעבר דיברנו על אברך שחווה קושי משמעותי לאחר מעצר אחותו, אירוע ששימש כטריגר לעומס האחריות הכבד שחווה לאורך שנים. חוויית טריגר עלולה להיות מטלטלת ומשקת, ומחזירה אותנו באחת למצב רגשי קודם, לעיתים טראומטי, וגורמת לתחושת חוסר שליטה. לעיתים, תחושה זו אף מלווה בתסכול רב ותחושת כישלון. אחת הדרכים היעילות להתמודדות עם טריגר היא שיטת "חשיפה הדרגתית" שמקורה ב-CBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי), טכניקה שמטרתה העיקרית היא להפחית ואף להכחיד את עוצמת התגובה הרגשית לטריגר. הרעיון הוא חשיפה מבוקרת והדרגתית לגירויים המעוררים את הטריגר, ובמקביל, יצירת חוויה אחרת ומתקנת, עד לירידה משמעותית בעוצמת התגובה. חשוב להבין כי תהליך זה דורש הבנה, סבלנות והתמדה. כמו אדם הפוחד מגבהים, שהמראה מגובה רב הוא הטריגר שלו, חשיפה הדרגתית היא טיפוס הדרגתי על סולם: במקום לעלות ישירות לקומה העשירית, מתחילים במדרגה נמוכה, ואז שתיים, שלוש, וכן הלאה, תוך הקפדה על תחושת נוחות. התהליך כולל שלושה שלבים: 1. זיהוי הטריגר: זיהוי מדויק של הגורם הספציפי המעורר את התגובה הרגשית. אצל האברך, הטריגר היה מעצר אחותו והצורך הפתאומי לקחת אחריות על משפחתו. 2. יצירת היררכיה: בניית רשימת מצבים שונים המעוררים את הטריגר, מהקל לפחות מטריד למצב החמור והמטריד ביותר. אצל האברך: שיחה טלפונית עם הורים על בעיה פשוטה, פגישה עם עורך דין, ולבסוף, סיטואציה דומה לזו שקרתה עם אחותו. 3. חשיפה הדרגתית: מתחילים עם המצב הקל בהיררכיה וחושפים את עצמנו אליו שוב ושוב, עד שהחרדה פוחתת. החשיפה יכולה להתבצע במציאות או בדמיון מודרך, בליווי תשואל וחקר מעמיק של חוויית האברך, רגשותיו, מחשבותיו ותחושותיו. חקירה זו מפרקת את הטייגר ומאפשרת התמודדות ישירה וממוקדת. לאחר מכן, עוברים למצב הבא בהיררכיה: חשוב שהחשיפה תתבצע בליווי מקצועי. באמצעות חשיפה הדרגתית, האדם לומד שהטריגר אינו מסוכן כפי שחשב, והתגובה פוחתת עד להיעלמות כמעט מוחלטת. התהליך דורש סבלנות והתמדה מצד המטופל, אך הוכח כיעיל ביותר בהתמודדות עם טריגרים וחרדות.

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל: ratzcasvi@gmail.com ונשמח לענות ולהחכים יחד!