

רץ כצבי וגיבור כארי

מבט שבועי לנבכי הנפש

מאת צביקה קליגר - מרצה, מטפל, מאמן להתפתחות אישית

על פרשת דרכים נקודת מבט יהודית מהפרשה על עולם הנפש אקטואליה ומה שביניהם

את זה היא לא מצליח לסמוך על אף אחד, ומכיוון שהוא לא חושב שאף אחד באמת רוצה בטובתו. האתגר הכי גדול שלי יחד איתו היה לתת לו לחוש, לו לרגע אחד, שאני כן רוצה בטובתו, שאני נמצא שם כדי לראות ולשמוע אותו, זה היה קשה. היו רגעים שהצלחתי והיו רגעים שהוא אמר "הנה אתה בדיוק כמוהם..." בשלב מסוים, בעקבות משהו שהוא עשה בישיבה, החליט המשגיח להעיף אותו הביתה לתקופה ארוכה. ממש לא עזר מה שאני ניסיתי לומר, וכאשר ניסיתי להמשיך איתו את הקשר זה כבר לא היה זה. הוא חשב כל הזמן שאני משתף פעולה עם המשגיח וכל העניין שלי שוב פעם זה כי אני רוצה את טובת הממסד... זה היה בחור שהרגשתי שפספסתי. מה ששמעתי לאחר מכן זה, שהוא לא איבד את זה לגמרי, אבל הוא בהחלט התפתח לכיוון אחר לחלוטין...

השבוע ראיתי בספר של הרב דוב קוק שליט"א משפט מדהים: "כפירה היא לא כפירה, היא סך הכל ייאוש. האדם לא באמת כופר ולא מאמין, הוא פשוט מיואש. מהקב"ה, מהממסד, מעצמו... הוא לא 'לא מאמין', הוא מיואש." אנחנו כיהודים גדלים ורוצים לגדול כאנשים מאמינים שבכל עת ובכל רגע העניין, הניסיון ומהות החיים שלנו היא האמונה, להבין שכל מה שקורה סביבנו, הכל מאיתו יתברך. ובאמת כפירה איננה כפירה, היא ייאוש.

אומר בלעם אולי יקרה ה' לקראתי, בלשון מקרה. אולי אלוקים יתגלה אליי. כי זהו ההבדל המהותי בין עמי הארצות, הגויים, לבין עם ישראל. עבורנו כל דבר שאנחנו רואים או רוצים לזכות שנראה את האמונה, את יד השם. כל דבר שקורה איתנו עלינו להבין כי הדבר הוא יד אריכתא, יד ארוכה של הקב"ה שנמצא שם בשבילנו ומוביל אותנו בדרכנו המסתורית אך הידועה מראש עבורו, אל היעד הנכסף, התיקון שלנו.

האתגר השבועי: כאשר נאמין ולא נתייאש מעצמנו ומאחרים, זוהי האמונה האמיתית וזוהי התכלית. בהצלחה רבה! שבת שלום!

ג' וַיֹּאמֶר בַּלֵּעַם לְבָלָק הַתִּנְצֵב עֲלֵי־עֲלֵמִי וְאֶלְכָה אוֹלִי יִקְרָה ה' לִקְרָאתִי וגו'. רש"י: אולי יקרה ה' לקראתי. אינו רגיל לדבר עמי ביום.

השבוע בפרשה נראה דבר שמאפשר לנו להבין מה הייחודיות של עם ישראל. בפרשה אנו רואים את בלעם. אחת הסיבות שידוע מדוע נתן הקב"ה לעמי הארצות את בלעם הייתה על מנת להוכיח להם שגם כאשר יש להם נביא, אדם שיכול אולי לכונן אותם בדרך הישר, בסוף הם פועלים להרע. אז, מה באמת ההבדל בין עם ישראל לשאר העמים ואיך זה קשור לחיינו?

אני זוכר שחשתי
את הכאב שלו כל כך
עמוק וחזק, תסכל
אותי מאוד לחשוב,
מה חושב עליו
המשגיח, מה חושבים
עליו החברים ואנשים
שסביבו.

לפני כמה שנים עבדתי בישיבות כחונך ומטפל לבחורי ישיבות. אני זוכר שאחד הבחורים שהביאו לי לעבוד איתם היה בחור שמראש אמר לי המשגיח "זה בחור שמבחינתי אני לא מצפה הרבה שינוי אצלו בחיים, זה משהו שאני רוצה שידבר איתך כי אני לא יודע אם יש עוד תקווה כלשהי, יהיה מאוד קשה לייצר איתו קשר, הוא לא בוטח כמעט באף אחד, אבל אולי תנסה, תראה מה יהיה". המילים הללו דווקא רק גרמו לי ליותר סקרנות ויותר רצון לראות ולהבין מה הסיפור של הילד. כאשר התחלנו להיפגש גיליתי בחור עמוס רגשית כאוב ובעיקר מלא בכעסים

וטינות על העולם. החברים והאנשים שסביבו פגעו בו לא מעט פעמים ומעלו באמון שהוא נתן בהם, עד שהוא החליט שהגיע הזמן להפסיק. להפסיק לבטוח, להפסיק להאמין, פשוט לסמוך על עצמו וזהו. הוא כבר תכנן ובנה לעצמו את תוכנית העבודה איך הוא מתכנן לעזוב עוד מעט את הישיבה, להתחיל לעבוד ולהרוויח כסף... וכך הוא סיפר לי די בתחילת הפגישות שלנו עם הבעה קנטרנית כעושה וזועמת, "אני לא צריך עזרה מאף אחד, זהו, הסתדרתי, כבר יש לי תוכנית, עוד מעט אני כבר אסתדר לבד..."

אני זוכר שחשתי את הכאב שלו כל כך עמוק וחזק, תסכל אותי מאוד לחשוב, מה חושב עליו המשגיח, מה חושבים עליו החברים ואנשים שסביבו. הם בטוחים שהוא פורק עול כי נמאס לו, כי הוא כועס ואין לו כוח לעול... הם לא מבינים שהסיבה היחידה שהוא רוצה לעשות

אין שום ייאוש בעולם כלל!

עקב
בצד
אגודל

(ר' נחמן מברסלב)

סיפור בתלת מימד

בהסכם. הוא ניגש אל הרבנית לברר מדוע לא העירה אותו כשהתינוקות בכו וקמה להרגיעם בעצמה. אך הרבנית הכחישה שהיא קמה, ואמרה לו שכנראה שהתינוקות פשוט לא בכו באותו לילה! אך זה לא נגמר בכך, כי מאז במשך שנים עד שגדלו הילדים, בתור שלה הם בכו, ובלילה שלו מעולם לא בכו הילדים! ומעולם הוא לא נדרש לטפל בהם בלילה! "סיימתי את הסיפור, ושאלתי את הרב והרבנית 'האם הסיפור נכון?' המשגיח הצטנע ואמר 'זה לא שהם לא בכו בלילה, הם פשוט לא קמו' וניסה לגמד את האירוע. אך הרבנית קמה לפתע ממקומה וזעקה 'בדיוק כך זה היה! במשך שנים בלילות שלו הייתה דממה בבית, ובלילות שלי עולם כמנהגו נוהג! תבינו איך בשמים מחשיבים את התורה של בעלי'!" סיפור זה הוא מופת של ממש, וממחיש לנו כיצד הקב"ה מסייע למי שמקבל על עצמו עול תורה באמת. אנחנו צריכים פשוט לרצות, לרצות ולעשות, וכשאנו נעשה את שלנו ונתמיד בתורה ונקבע עיתים לתורה, הקב"ה יעשה את שלו ויסייע בידנו ללמוד וללמד לשמור ולעשות.

המבט מהמימד הנוסף

ישראל, כשאני קראתי את הסיפור הזה חשבתי לעצמי האם אכן הם לא בכו ולא קמו בלילות או שהרבנית החליטה לטפל בילדים גם בזמן של הרב וכדי לשמור על תורתו והזמן הלימוד שלו אמרה את מה שאמרה זה רק נותן לנו להבין עד כמה להעריך תורה ועוד יותר להעריך את בני ובנות הזוג שלנו.

לפני זמן מה נפטר זקן המשגיחים הגאון הצדיק רבי דב יפה זצ"ל. אחד מתלמידיו המובהקים, ר' חיים אריה וינברגר, סיפר סיפור מדהים שאלמלא שנמסר מכלי ראשון קשה היה להאמין שאירע. לפני למעלה מעשר שנים הזמין אותי המשגיח זצ"ל לסעודת פורים. כטוב לב המלך ביין פנה אלי הרב ואמר לי 'חיים אריה האם יש משהו שהיית רוצה לשאול?' ואני כתלמיד אוהב ומעריך לרב עניתי, כן, יש ברשותי סיפור שהייתי רוצה לספר בפני הרב והרבנית ולקבל אישור או הכחשה לאמיתתו. "ואז התחלתי לספר שנודע לי שכמה שנים לאחר נישואיהם התגלע ביניהם ויכוח שבשלו נאלצו להגיע לדין תורה בפני הדוד של הרבנית הגאון רבי אהרון כהן זצ"ל, ששימש לה כאב חורג ושימש גם כרבו של המשגיח בבחרותו בשיבת חברון. הם סיפרו לו שכל לילה כשהתינוקות בוכים יש להם ויכוח מי יקום בלילה להרגיעם. המשגיח ר' דב זצ"ל טען שהוא רוצה לקום ולטפל בהם, וטענתו בפיו, 'אני כל היום לא נמצא בבית, ורק את עם הילדים, אז בערב כשאני חוזר ראוי שאני אטפל בהם ואת תוכלי לנוח, ככה זו שותפות מלאה!' והרבנית טענה לעומתו, שהוא כל היום יושב ולומד בשיבה ומלמד לבחורים, והיא רוצה שיהיה לו כח ביום להמשיך בעבודת הקודש ולכן אין היא מסכימה שהוא יקום. וכך כל לילה אין הם מגיעים לעמק השווה וקמים שניהם יחד". רבי אהרון זצ"ל שמע את הטענות, ופסק שמהיום יעשו תורנות, לילה אחד המשגיח יקום ולילה אחד תקום רעייתו. והנה בלילה שהיה תורה של הרבנית, התינוקות בכו והיא קמה והמשגיח המשיך לישון, כמו בהסכם, אך בלילה שלאחר מכן כשהגיע תור המשגיח הוא התעורר ומביט בשעון ורואה שכבר הגיע הבוקר, ואוי ואבוי, הוא לא עמד

בארבע עיניים

אנו מסיימים השבוע את הדיבור על פסיכולוגיית האגו ואנה פרויד. דיברנו על כך שישנם מנגנוני הגנה מסדר נמוך, שהם יותר ילדיים, ראשוניים ודיכוטומיים, לעומת מנגנוני הגנה מסדר גבוה שהם יותר בוגרים ודורשים מאיתנו פחות מאמץ ואנרגיה להפעלה יומיומית. הזכרנו שלושה מנגנונים מסדר נמוך: הכחשה, השלכה והזדהות השלכתית. וגם שתי מנגנונים מסדר גבוה: סובלימציה והתקה.

נמשיך ונסיים עם מנגנון שלישי מסדר גבוה והוא **"פנייה נגד העצמי"**. אחד המנגנונים הקשים והמכאיבים. במנגנון זה האדם מפנה כלפי עצמו רגשות שליליים המיועדים במקור לאחרים. דוגמה כואבת וקלאסית היא ילדים שחוו ילדות קשה והתעללות מצד ההורים, אך אינם מסוגלים לעכל שהוריהם הם הפוגעים בהם. במקום זאת, הם פונים נגד עצמם ואומרים: "אולי אני ילד רע", "אולי מגיע לי מה שעושים לי" או "אם הייתי מתנהג אחרת, לא היו פוגעים בי". מנגנון זה עלול להוביל לדפוסי חיים ואישיות קשים ומסוכנים מאוד, אנו רק יכולים לחשוב מה קורה לאדם שעסוק רק בלהלקות ולהכאיב לעצמו פיזית, רגשית ונפשית. אז איך אנה פרויד רואה בריאות נפשית? היא מתמקדת ביכולת של האדם לחיות את החיים עם הקונפליקט הבלתי פוסק בין האיד, האגו והסופר אגו, ולעבור ממנגנוני הגנה פרימיטיביים מסדר נמוך, שדורשים המון אנרגיה וקשב כדי להפעילם, למנגנוני הגנה מסדר גבוה, אותם ניתן להפעיל מבלי להשקיע אנרגיה רבה כל כך. כאשר אדם משתמש כל הזמן באנרגיה כדי להחזיק מנגנונים פרימיטיביים ולשמור על עצמו ועל המודע שלו מחשש לחשיפה לאותם תכנים קשים ודחפים שנמצאים בלא מודע, הוא מתעייף ולבסוף עלול להתמוטט. היא לא מדברת על ביטול קונפליקטים או היעלמותם, אלא על היכולת לשאת אותם בלי להישאב לתוכם. הבריאות הנפשית, בשבילה, היא לא שלמות אלא הסתגלות, גמישות, ותחושה שיש לנו אמצעים פנימיים לעמוד מול החיים מבלי להישבר בכל פעם מחדש. לכן, היכולת ללמוד ולהתפתח לאורך החיים ולהיות בבריאות נפשית, בין אם בטיפול או בדרכים אחרות, ולעבור למנגנונים בוגרים ויעילים יותר, היא חיונית להתמודדות טובה ובריאה יותר עם החיים ועם האתגרים שהם מביאים. שבוע נמשיך עם התאוריה הבאה העוסקת בבריאות הנפשית.