

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

דיברנו על כך פעמים רבות, ששני אנשים יכולים לחוות בדיוק את אותה חוויה, וכל אחד יספר ויחווה את זה ממקום אחר לחלוטין. האחד יכול לחוות את זה ממקום של קושי, נפילה, התרסקות, והשני יכול לחוות את זה ממקום של סקרנות, התמודדות ואתגר. אותה התמודדות וסיטואציה, אך חוויות שונות. כי בסוף הנרטיב, הסיפור והעלילה של הנושא נכתב על ידי האדם עצמו.

אחד הכלים היותר מוכרים של הגישה הנרטיבית היא יצירת סיפור ממש פשוטו כמשמעו. כאשר האדם עסוק בעבר, או בקושי ובכאב, ורק בזה, הוא מפספס את כל הסיפור. הוא מפספס את כל המרחב, הוא עסוק רק בפרק או בעמוד אחד מתוך הסיפור. ועוד יותר מכך, הוא נהיה הפרק הזה. אך כאשר האדם מצליח, להדהד ולספר לעצמו, שוב ושוב, נרטיב רחב יותר, גדול יותר, לאו דווקא של אדם במצוקה וקושי, אלא של אדם המתמודד. לא של אדם שנפל, אלא של אדם שגם בחר לקום לאחר מכן. זהו אחד הכלים היותר יעילים, ומעצימים. בפרט אל מול האתגרים שדיברנו.

עם ישראל עבר במדבר ניסיונות וקשיים גדולים ועצומים. כל דור המדבר נמוג ונעלם. רגע לפני הכניסה לארץ, ייתכן שרוצה משה רבינו, לעזור לעם ישראל לראות את כל המסע הזה, את כל הסיפור הזה, עם עיניים ונרטיב שונה. לא רק ניסיון, התמודדות, קושי ובעיות, אלא גם להבין איך כל אותם הדברים הובילו את עם ישראל בסופו של דבר, לכניסה לארץ ישראל.

במוצאי שבת יחול תשעה באב, רגע של משבר בעם ישראל. אך כאשר נראה את זה עם המבט הנרטיבי, עם ההתבוננות הנרטיבית, נוכל לראות בזה חלק ושלב בבנייה של מהלך הגאולה השלמה. יהי רצון שנזכה לביאת המשיח במהרה בימינו אמן.

האתגר השבועי: איזה דבר מורכב בחיינו יוכל לקבל טוויסט ושינוי כאשר נתבונן עליו עם נרטיב אחר? בהצלחה רבה! שבת שלום!

השבוע בפרשה נראה דבר מעניין. משה רבינו חוזר באוזני כל עם ישראל על מסע המדבר מראשיתו ועד נקודה זו בהיסטוריה. מה העניין של כל זה? למה הוא חוזר על הכל? מה קורה בטרומה? ומהו טיפול נרטיבי?

אחד הקשיים והאתגרים הגדולים שיש כאשר מגיע אדם לטיפול עם עבר קשה וכואב, בטח טראומטי, זה החוויה של האדם כאשר הוא מתבונן על העבר. גם אם אפילו במהלך תחילת התהליך האדם רוכש לעצמו כלים להתמודד עם ההווה והוא מבין איך דפוסי העבר משפיעים ומנחיקים את העבר בהווה, כמו שפרויד מדבר על כפיית החזרה.

"למה עברתי דבר
כזה? מי שעובר דבר
כזה נשאר עם כתם
וצלקת לכל החיים.
אם רק הייתי עונה לו
בחזרה ולא שותק
וסופג כל הילדות..."

פעמים רבות, נוסף עוד נדבך המקשה על ההסתגלות ועל תפקוד בריא ויעיל מחדש בחיים. התסכול, הכאב, האשמה והכאוס שליוו אותו במשך העבר, באותה תקופה קשה בחייו, והוא חושב: "למה עברתי דבר כזה? מי שעובר דבר כזה נשאר עם כתם וצלקת לכל החיים. אם רק הייתי עונה לו בחזרה ולא שותק וסופג כל הילדות..." כל אותה מחשבות, רגשות, תחושות שמתחברות לקושי של העבר, מוסיפות מועקה, קושי והתמודדות בהווה, למרות שיכול להיות שהקושי הקונקרטי חלף. והאמת שגם אם הוא לא חלף. לפעמים אנשים מתבשרים בבשורה שהם צריכים להתמודד איתה לאורך החיים,

ובבת אחת סיפור החיים שלהם משתנה. אם לפני כן, היו הם יכולים להחשיב את עצמם כאנשים בעלי כוח התמודדות, הסתגלות והתמודדות. לפתע, בשורה מסוימת, משנה להם את החיים. אני בטוח שחלקנו חוונו דברים כאלה, בצורה כזו או אחרת. אז מה עושים? פעמים רבות באותו רגע סיפור החיים של האדם משתנה לרעה. במקום שהאדם יצליח לראות את כל המכלול שלו, את כל מה שהוא, וגם את הקושי שהתווסף בחייו, האדם לפתע רואה אך ורק את זה. זה מתחיל לתפוס את כל הפוקוס ומרכז ההווה של הקושי, נהיה האדם. אז מה ניתן לעשות? איך יוכל האדם להרים את עצמו לאחר שהקושי הסתיים, או כאשר הוא עדיין מחזיק את הקושי, וצריך להתמודד עם להמשיך את החיים יחד עם מה שקרה. וכאן נכנסת הגישה הנרטיבית, הגישה של הנרטיב, הסיפור. הגישה הזו יוצאת מנקודת הנחה, שבסופו של דבר, אנחנו אלו שמכתיבים, כותבים ומספרים את הנרטיב, הסיפור של החיים שלנו.

אי אפשר ללכת אחורה ולשנות את ההתחלה,
אבל אפשר להתחיל מהמקום בו אתה נמצא
ולשנות את הסיום.

(מקור לא ידוע)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

סיפור מדהים שגרם לקידוש ה' גדול, סיפר הגה"צ רבי מאיר איתמר רוזנבוים המשפיע מ'דרך אמונה', בשיעורו השבועי. הסיפור מובא גם במערכת 'דרך אמונה': "מבקש אני לפרסם מעשה נורא, אשר אירע בפרשת ויחי תשפ"ד, אשר אני בעצמי נוכחתי בו מקרוב, וממש לא יתואר ולא ישוער שגם בשנת תשפ"ד עדיין יכולים למצוא יהודים בעלי מסירות נפש, אשר מוכנים לוותר משלהם לטובת יהודים אחרים". לפני שבועיים הגיע לארה"ב בחור יתום ל"ע, שאני מכיר היטב את משפחתו. הוא מתגורר בבית שמש ועומד עכשיו לפני נישואיו בשעה טובה ומוצלחת, והיות שהמצב בביתם דחוק עד מאוד ה"י, היה חשש גדול שיצטרכו לדחות את החתונה ח"ו, מחמת שלא יכלו לעמוד בתשלומי ההתחייבות. הם לא ידעו מהיכן לשלם כל מה שהתחייבו למענו... עסקנים חשובים אשר לא היו מסוגלים לראות בגודל צערו של היתום האומלל, אשר בנוסף לצרותיו וסבלו מפאת היותו יתום, נוסף עליו עול כבד זה, שלחו אותו לארה"ב לדפוק על דלתות נדיבי עם. בין היתר הלכו איתו לבתי מדרשות לאיסוף כסף בעת התפילות. ביום אחד בעת שהותו בארה"ב אחד העסקנים התקשר וסיפר מעשה נפלא שאירע באותו היום, ואמר בשמחה רבה ועצומה: 'קיבלתי סך שמונה אלפים דולר בשביל הבחור היתום, בדרך פלא'!!

וכך סיפר העסקן: החתן היתום הסתובב בביהמ"ד לאסוף כסף מציבור המתפללים, ואחד המתפללים שעובד לפרנסתו הבחין בכך, וכשחזר לביתו סיפר לרעייתו שראה בביהמ"ד בחור יתום בן תשע עשרה, שאוסף כסף בשביל החתונה שלו. אשתו ששמעה זאת הייתה נסערת. בני הזוג חסכו במשך זמן ארוך קצת כסף מידי שבוע בשבוע, כדי לקנות שרשת זהב יקרה, ורק כמה ימים קודם לקחו את כספי החסכונות, וקנו שרשרת יקרה. כעת אמרה האישה לבעלה: 'תקשיב לי, אני חושבת שעל צווארי יהיו הרבה יותר תכשיטים של

מצוות צדקה מאשר שרשרת זהב, שאין לך תכשיט יפה מזה, בכסף הזה נסייע לחתן היתום שיוכל להכנס בכבוד תחת החופה, ומיד היא חזרה לחנות, ואמרה שמפני סיבה מסוימת היא מחזירה את השרשרת היקרה, ואי"ה בעוד כמה חדשים תחזור לקנותה, ועתה רצונה לקבל את הכסף בחזרה. היא אכן קיבלה בחזרה ששת אלפים דולר. הם הוסיפו עוד אלפיים דולר מכספי מעשר, ונתנו לחתן צ'ק של שמונת אלפים דולר. מורי ורבותי, 'א' אידישע מאמע' הורידה שרשת זהב מעל צווארה, אמר המשפיע, "תראו מה זה! לאחר שהיא חיכתה לה בכליון עיניים תקופה ארוכה, והחזירה אותה בחזרה לחנות, ואת הכסף היא נתנה לחתן יתום, שיוכל ללכת בשמחה לחתונה." מונח בכיסי צילום של הצ'ק, וכל אחד יכול לראות אותו. כמובן שמחקתי את שם הנותן מחמת צנעת הפרט, ואמרתי בביתי, שזה נשאר כשמירה אצלי בבית. תראו מה זה אישה יהודיה בשנת תשפ"ד, היתה לה השגה להוריד שרשת זהב מצווארה, ולתת את הכסף לחתן יתום להתחתן, אשרי הדור, שעדיין יש בו דבר כזה. את דבריו סיים: "זכות הרבים תלויה באישה הצדקנית הנ"ל, בזכות המעשה הזה התעוררו רבים מנדיבי אחינו בני ישראל להוזיל מכספם מכיסם ליתומים ואלמנות, ובמשך עשרה ימים נאסף סכום עצום של 80.000 דולר לטובת ההוצאות האדירות של שמחת החתונה, שתתקיים אי"ה במועדה בשעה טובה ומוצלחת."

המבט מהמימד הנוסף:

ישראל, מסירות נפש יכולה לבוא בהרבה דרכים. וזוהי מסירות נפש אמיתית לנשמה יהודית!

(הסיפור מהאתר דרשו)

בארבע עיניים

נמשיך את הנושא משבוע שעבר. בשלב שבו התינוק מפצל ומקנא, הוא מפעיל גם מנגנון לא מודע, שדיברנו עליו כבר כמה פעמים הנקרא "הזדהות השלכתית": מכיוון שהתינוק לא יכול לשאת רגשות מסוימים קשים מורכבים ואפילו גם משמחים. התינוק לא רק משליך את אותם רגשות שלו החוצה, אלא כאילו מעביר, דוחף ומזריק אותם אל האם, כך שהיא נעשית מוכרחת לישא אותם עבורו. להבין, לפרש, ולעזור לו להתמודד איתם.

אני נזכר שלפני כמה שנים היה לי מטופל יחסית צעיר שלא עשה הרבה בחייו עדיין, והיה בתקופה של משבר של ממש. מצב דיכאוני. הוא הסתגר והתבודד מהסביבה. הוא ניסה לעבוד בתחום כזה ואחר אך לאחר תקופה זנח, עזב ולא מצא את עצמו בשום דבר. על פניו מהתבוננות בבחור ובמה שהוא עשה עד היום לא הייתי אמור להעריך אותו כאדם שיכול, יודע ומוצלח. אך למרבה הפלא עם כל מפגש ומפגש נפגשנו אני מתחיל יותר ויותר להעריך אותו להחזיק ממנו, לרצות בשבילו שיוכל, שישאף, שירצה יותר. בהדרכה, המדריך שלי אומר לי: זה מוזר אתה מדבר ומחזיק ממנו משהו שאני לא רואה... אני לא מבין למה. אך שוב עם כל פגישה עובר לי בראש אני לא מוכן לוותר לך (למטופל) אני לא אוותר עליך, אתה יכול יותר. בשלב מסוים בהדרכה הבנו שזוהי הייתה הזדהות השלכתית. המטופל ידע שהוא יכול ורוצה יותר, שהוא רוצה לדרוש מעצמו יותר, אבל קשה לו להחזיק את זה. כל דבר בחייו העיד כאלף עדים שוב ושוב כי הוא אינו יכול וכי הוא לא עומד בשאיפות ובקריטריונים של עצמו. אז אם הוא לא יכול, הוא לא יכול לחשוב על עצמו שהוא יכול, והיחיד שיכול להחזיק, לחשוב ולייצר מרחב שכזה היה, אני. עם הזמן בשלב מסוים כאשר הוא עדיין לא הצליח להרים את עצמו לפתע החלו לחלחל אצלי אט אט המחשבות שאמר לי המדריך... אולי הוא באמת לא יכול, אולי אני סתם מעריך אותו, אולי נכונה לו עוד דרך ארוכה... היו אלו כמה מפגשים כואבים שגם המטופל וגם אני לרגע שוב פעם פגשנו את החיים האמיתיים שלו, את הכאב, את חוסר האונים. את התחושה של רוצה ומנסה ופשוט לא יכול. מה עושים פה? נמשיך בשבוע הבא.