

## הקדמות

### 1. שערים נפתחים

בספר זה תוכלו לקרוא סיפורים<sup>1</sup> על אנשים שהיו ברגעי תקיעות, פרשת דרכים ואובדן משמעות וזכו ללמוד כיצד לראות שער תקווה, חסד ומשמעות ניפתח עבורם. דרכו הם הצליחו לצאת למרחב חדש של סיכוי לחיים טובים. רגעים יקרים אלו שכל אחד מייחל לזכות בהם, לפעמים הם חמקנים, נתפסים בקושי, לשבריר של רגע הם נוכחים ומיד נעלמים. ברעש ובהמולה היום יומית יש סבירות גבוהה שלא תזהו אותם.

הרשו לעצמכם להעלם מעט למקום המסתור שלכם, הרחק מהמולת היום יום. שם קיימים תנאים להקשיב לסיפור זה או אחר שבספר. אני מייחל שתמצאו את אותו הסיפור באמצעותו תוכלו לרכוש יכולות נוספות לזיהוי הרגע שבו נפתח לכם שער.

כשאנו שמחים אנו שואלים במה זכינו ומה ניתן לעשות כדי לזכות בעוד מאותה השמחה? כשאנו עצובים אנו מבקשים לדעת מה ניתן לעשות כדי להחזיר את השמחה? כשאנו בטוחים חשוב לנו לדעת כיצד לשמור על הביטחון וכשאנו מפחדים עלינו לחפש את ההגנה המרבית. כשניפתח שער, נוצרת הזדמנות לקבל תשובה קטנה לשאלות אלו ולהניע תהליך שינוי. כך בעצם יהודי מתפלל ביום כיפור ומבקש: *פָּלַח לָנוּ שְׁ עֲבָעַת נְעִילַת שַׁ עַר, כִּי פָּנָה יוֹם. הַיּוֹם יִפְנֶהָ שְׁמֶשׁ יָבֹא וַיִּפְנֶה בּוֹאָהּ שְׁ עָרֶיךָ*."

לפעמים אנו פונים לחברים כדי שיסייעו לנו שיפתח שער שכזה. יש המבקשים זאת ממקובל, או מקוראת בקלפים, מרופא. לפעמים אנו משתטחים על קיברו של צדיק בתקווה לקבל סימן... ויש המבקשים זאת גם מרופאי הנפש שאני אחד מהם. אור עוטף מפגשים עמוסי תקווה אלו... אור גנוז או חשוף... מעט מאור זה אני מתפלל שתוכלו לראות בסיפורים שבספר זה...

הסיפורים בספר זה הם דמיוניים. אבל הם מבוססים על פסיכולוגיה מגובת מחקר. העולם הרוחני הַנִּפְרָשׁ בספר זה מופרד מהעולם המדעי אך נמצא דיאלוג קבוע איתו. בשנים האחרונות מחקרים רבים ברפואה מחייבים דיאלוג זה. אפשר יותר בבירור לראות את המטופל כאדם שלם, באמצעות הפריה הדדית בין העולמות הביו פסיכו סוציאליים ורוחניים הכוללים את המטפל כחלק ממערכת זו.

### 2. תורת השינוי

כל אדם מגיע ברגעים מסוימים בחייו למבוי סתום ומתחיל בחיפוש דרך לשינוי: "אי אפשר להמשיך ככה", "ממחר אתחיל", "אני פותח דף חדש". גם קהלת טוען: *אֵין צְדִיק בְּאֶרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יִתְטָא...* "הטיפול הנפשי על פי קהלת מסייע להגיע אל הרֶחוֹק והעמוק: רְחוֹק מֵהַ שֶׁ הָיָה נְעִמָּה עִמָּךְ מִי יִמְצָאנוּ."

<sup>1</sup> על מנת לשמור על צנעת הפרט בחרתי לספר סיפורים אלו באמצעות תהליכים יצירתיים שבהם שולט בעיקר הדמיון. כל קשר למציאות מוכרת למישהו או מישהי הוא מקרי בלבד. כל דמות בספר היא דמיונית והיא נבראה כתוצאה מחיבור של מספר אנשים שהביאו בפני עניין דומה.

מעניין לגלות שתהליך השינוי כפי שמכיר המדע, מקביל במובנים רבים לתהליך החזרה בתשובה היהודי.<sup>2</sup> את ההקבלה המעניינת הזו גילה לנו דר' יאיר כספי אשר מציע התאמות של תהליך זה לעולמנו המודרני.<sup>3</sup> גם פרופסור רוטנברג משתמש בעבודותיו ברעיונות דומים.<sup>4</sup>

תהליך השינוי התשובתי שואב את החיוניות שלו מתוך השערים הנפתחים. שער שניפתח יוצר התרחשות בעולמנו הפנימי. התרחשות זו מרטיטה וגורמת לסדק במציאות אטומה ונעולה. משהו נע בעדינות ואנו מזהים מחדש את חובותינו באופן מסתגל, משמעותי, רגשי ומוסרי. התנהגות מעוצבת מחדש, עקרון חיים מתגמש. הסביבה מגיבה, לפעמים חוסמת, לפעמים מעודדת. אנו זזים למקום לפעמים נוח יותר ולפעמים מסוכן אבל תמיד מעט מאפשר יותר, פותח, אחר. בסיפורים שבספר זה נכיר בערך התרחשויות אלו ככוחות שמסוגלים להניע תהליכי שינוי.

הטיפול הנפשי שמטרתו להניע תהליכי שינוי, נוטה כיום לחפש את דרכו באמצעות מחקר מדעי הבוחן יעילות של כל התערבות טיפולית. בכך הוא מתחבר לטיפול הרפואי שניתן על בסיס קווים מנחים מגובי מחקר. כל הטיפולים בספר שואבים רעיונות מהטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ונשענים על בסיס רחב ככל שניתן של מחקר.<sup>5</sup> הטיפול הנפשי גם חוקר בשנים האחרונות את השפעת המוסר על חיי האדם ואת השפעת שיקולים מוסריים על תהליכי שינוי.<sup>6</sup> כל הטיפולים בספר זה גם מתחשבים בערכי מוסר. עבורי שתי המגמות: טיפול שמבוסס על מחקר ושיקולי מוסר, הם עדות לכך שהחשיבה המדעית היא מתנתו של הקדוש ברוך הוא לבני האדם כדי לאפשר לנו להבין מעט יותר את העולם בו אנו חיים וכך להסתדר בו בנוחיות רבה יותר.

### 3. שערי הספר, מרכיבים בתהליך השינוי התשובתי

על פי מקורות יהודיים שונים<sup>7</sup> לתהליך השינוי והתשובה מספר שלבים: החטא, הנפילה לבור, החרטה, עשיית חובותינו ומצוותינו<sup>8</sup> בדרך הישר והתיקון שמביא לתיקון עולם ולשיא אישי. בְּעֵינֵי

2 מודלים תיאורטיים של תהליכי שינוי ניתן למצוא למשל בספר "שינוי" שיצא בהוצאת ספרית הפועלים ב-1979 וברעיונות נפלאים של דר' מילטון אריקסון המופיעים למשל בספר "קולו של מילטון אריקסון", שיצא בהוצאת נורד ב-1996.

3 ספרו של דר' יאיר כספי "לדרוש אלוהים", יצא בהוצאת ידיעות אחרונות בשנת 2002.

4 רעיונות של פרופסור רוטנברג מרדכי ניתן למצוא למשל בספרו "פסיכולוגיה יהודית וחסידות" שיצא בהוצאת משרד הביטחון, אוניברסיטה משודרת של גלי צה"ל, בשנת 1997.

5 למעוניינים להעמיק בתחום מרתק זה של טיפול נפשי שמסתמך בשיקוליו על מחקר, אני מציע לקרוא את הספר שכתבנו דר' אלון מרגלית ואנוכי: "האדם שברופא הרופא שבאדם" שפת עם: שילוב פסיכותרפיה עם מרפא שיצא בהוצאת היילגר ב' 1997, ואת הספר של יורם יובל: "סערת נפש", שיצא בהוצאת קשת 2001. וכן ספר מרתק באנגלית:

*The Heart & Soul of Change: What Works in Therapy* by Mark A. Hubble (Editor), Barry L. Duncan (Editor), Scott D. Miller (Editor) American Psychological Association; 1999.

6 על הקשר בין מוסר ובין טיפול נפשי ניתן לקרוא במאמר שלי "טיפול פסיכולוגי מגובה מחקר ורגיש לאמונה תרבות ומוסר", שפורסם בעיתון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל פסיכו אקטואליה.

7 הגות ישראל מציעה ספרים ומאמרים רבים בנושא התשובה. בין השאר ניתן למנות את: "שערי התשובה" של רבי יונה מגירונדי, "הלכות תשובה" מתוך היד החזקה של הרמב"ם ו"מסילת ישרים" של הרמח"ל.

8 דר' יאיר כספי בספרו "לדרוש אלוהים" מציע לזהות את מצוותנו האישית שהיא חובתנו.

השינוי הוא מעגלי ויכול להתחיל בכל מקום במעגל. בכל רגע במעגל החיים הסובב אנו עלולים להידרדר או להמריא. חורבן יכול להביא לגלות ובגלות אפשר להתנחם עד שתבוא הגאולה.<sup>9</sup>

בספר זה נפגוש אנשים שהיו באחד מרגעי השינוי. דרך השער שניפתח הם זכו להיכנס ולראות את ההזדמנות להניע תהליך שינוי. לא אחת הופיע בשער שליח שהביא בשורה ולימד דבר. לפעמים נראה אות או נשמעה בת קול. כל פרק בספר מוקדש לשער אחד מתוך שערי השינוי התשובתי:

א. בשער "השיא" האיגרא רמה, נפגוש דמויות שהיו ברגעי שיא של אהבה, הערכה, חריצות, הצלחה, אמונה ועוד, הם הרגישו מבורכים ושמחים. לפעמים ידעו לומר תודה. חלקם ידעו להעניק מאושרם לאחרים, אבל היה זה גם רגע מסוכן לחטוא בחטא הגאווה ואחר כך להתחיל בנפילה.

ב. בשער ה"חטא" נכיר כמה מאלו שפגעו בעצמם או באחרים כתוצאה מכוונות טובות במהלך בחירה חופשית, נאמנות, חברות. ועוד נפגוש גם את השקרן, המנוכר, האשם ודומיהם. נכיר ברגעים הללו את הרצונות העמוקים, את היצרים והתאוות של אנשים אלו, כדי לגלות שלא בהכרח יש לציית להם, אבל יש להקשיב לקולם שבא ללמד אותנו דבר מה על עצמנו.

ג. בשער "הבור" הבירא עמיקתא, נמצא אנשים הקבורים בבורות השעמום, החילוניות הרווקות, הבגידה, החירות ועוד. נכיר את סבלם המיוחד המאפשר לזהות כוח מסוים שקיים בהם. הם עומדים ברגע של אתגר, הם עומדים בניסיון<sup>10</sup>. חלקם מגלה דרכים כיצד להפעיל כוח זה.

ד.<sup>11</sup> בשער "החרטה" נשמע על החמצות של יחסים עם אנשים קרובים ושותפים, החמצות של חלומות חיים ועוד. נקשיב לאשמה המציקה להם, להבנה הפתאומית שלהם לגבי ההבדל בין טוב לרע, לאמת ושקר. נראה כיצד הם מקבלים עידוד לבקש סליחה, לחזור ולהשתייך. חלקם זוכים לחוות חסד והחלמה.

ה. בשער "המצווה" נוכל להתרשם מהתלבטות של אנשים בשאלה מהי חובתם? בענייני הגנה על ילדיהם, כיבוד אב ואם, בחירה בחיים, השתייכות, סימון גבול לעצמם ולאחרים. נראה כיצד אחרים מגיבים ברגע שהם קיימו את מצוותם שהיא חובתם. נלווה אותם מעט בדרכם לזהות סימנים לדרך הטוב, לדרך חיים מותאמת לסביבה ומבטאת בו זמנית את ייחודם.

ו. שער "התיקון" הוא בית המלאכה לתיקוני ערך עצמי, אמונה בטוב, כישורי תפילה, מאבק על זכויות, נתינה ועוד. משם יוצאים האנשים למסעות של התפתחות אישית וזכות לסליחה וכפרה.

ז. בשער "תיקון עולם" נלמד כיצד מְהַלְכִים של אנשים יכולים לתרום לתיקון בעולמות שונים כגון מדע, נשיות, שכול, נוער במצוקה, אומנות, ניהול, זקנה ועוד. נוכל להעריך מהי שותפות למעשה הבריאה למי שמאמין באלוהים. נוכל יותר לשים לב להשפעתנו על העולם באמצעות תפקיד מיוחד. זוהי הזמנה לתרום את חלקנו לתיקון איכות הסביבה.

<sup>9</sup> את התהליך המעגלי של חורבן, גלות, נחמה וגאולה, זיהינו ביחד מרב אושר ואנוכי. מעגל זה יכול להתרחש גם, משפחה או פרט. כך למשל אדם יכול לחלות ולחוות את חורבן הבריאות. הוא יוצא לגלות מבריאותו ומאורחות חייו. מכאן הוא יכול לנחם עצמו לקראת גאולה אפשרית ושיבה מחדש לבריאות.

<sup>10</sup> דר יאיר כספי בספרו "לדרוש אלוהים" מציע את רגעי העמידה בניסיון היהודי כרגעים שבו אנו עומדים מול אתגר.

<sup>11</sup> ארבע השערים ד-ח הם הצעה של הרב עדין שטיינזלץ בספרו: "שלוש עשרה עלי השושנה" שיצא בהוצאת המכון הישראלי לפרסומים תלמודיים ב' 1998.

ח. ומעבר לכל שער, שער "הצניעות" פותח בין השאר אפשרות לתת בחיינו מקום לאחרים ולזכות לרגש עמוק של שייכות. הצניעות מזכירה לנו בשפת ספמ'ש לְאֵשׁ רִי אָדָם מְפָחֵד תְּמִיד מְכוּחוֹת גְּדוּלִים מאיתנו<sup>12</sup>. שער זה מוקדש לפסיכולוגית חנה מרום<sup>13</sup> זיכרונה לברכה, שהצניעות אפיינה אותה במיוחד.

#### 4. אלוהים וצבא מלאכיו

על תשתית המדע הַעֲבָדוֹת, בדחף עמוק ובלתי נישלט התגלה לי אלוהים כסמכות עליונה. תורתו שניתנה במעמד הר סיני, הפכה עבורי מפת דרכים מטושטשת, חבוטה ובלויה שאני הופך והופך בה בעזרת מפרשים שונים קָמוּ לָהּ משחר ההיסטוריה היהודית ועד היום הזה. אותו דחף הביא אותי למבצע שחרור מספר מלאכים ופיות מבתי הסוהר של אגדות ילדים. עכשיו הם ישויות משמעותיות שהסירו את התחפושות הילדותיות והם פועלים באופן בוגר ואחראי. זיהיתי שהיצורים הללו מרחפים רוב הזמן סביבי ובתוכי. הם מפתים אותי, לפעמים מתערבים בחיי, לוחשים, מנהלים דיונים הרי גורל ביניהם, לפעמים בהסתר פנים, לפעמים בבת קול, בהתגלות.

מלאכית חשובה אחת היא פיית האהבה<sup>14</sup>. ממנה אני מבקש כמו חיים נחמן ביאליק שתכניס אותי תחת כנפיה ותהיה לי אם ואחות. פיית האהבה ממונה על התשוקה הגופנית, הנפשית והרוחנית אל האחר. הזוגיות היא תוצאת משיכה זו. הזוגיות היא אֵשׁ לְכָל התקשרות ושותפות, לְכָל ית<sup>15</sup> שלנו עם אחרים. פיית האהבה מעודדת אותי כמו עמנואל לווינס, להגיע באמצעות אהבת האחר לעיצוב ולתיקון עצמי. והשטן...? לא לחינם כורת כל פאוסט<sup>16</sup> מצוי ברית עם השטן שהוא היצר בְּלֵעָדֵי היצר אין חיים. השטן ממונה לפתות אותנו לעשות "מה שבא לי" ללא התחשבות באחר. בלעדיו יש דיכאון ואין חיים. השטן זכה להיות המשלים של אהבת אלוהים בכל לבב. שניהם אפילו מתדיינים לא אחת על גורלו של אדם זה או אחר כמו למשל במקרה של איוב כפי שמתואר בספר "איוב".

מרטין בובר הפילוסוף היהודי הוא הכינוי שנתתי למלאך הקשר הבין אישי. הוא לוחש לי כל הזמן דברים אודות שייכות ושיחה בין אישית עסקית הגונה ונוגעת באדם האחר וגם עם אלוהים. בובר גם מחזק את קול רגש האשמה. רגש האשמה מסייע לי לכוון רצונות אישיים למימוש תוך כדי פגיעה נסבלת באחר. עקרונות אלו הם בסיס לאפשרות לקיים אורח חיים שיש בו ערכות הדדית, צדק חברתי וסוציאליזם.

<sup>12</sup> לקוח מספר משלי אֵשׁ רִי אָדָם תְּהַפֵּת מִיַּד וּמִקֵּשׁ הַלְבוּ יְפוּל בְּרָעָה.

<sup>13</sup> חנה מרום, זיכרונה לברכה, פסיכולוגית קלינית תְּיָתָה בקיבוץ חולתה באצבע הגליל, הקימה וניהלה שנים רבות את התחנה לטיפול בפרט ובמשפחה במועצה האזורית גליל עליון. נולדה ב' 1923 נפטרה ב' 2000.

<sup>14</sup> על פי מרטין בובר בספרו "בסוד שיח" שיצא בהוצאת מוסד ביאליק ב' 1973, ישנם שני סוגי אהבה: אהבת האחר כחפץ לשימושי לְצַדֵּקִי ואהבת האחר כאדם. האחר כחפץ יכול להרגיז אותי אם הוא לא מספק את צרכי ברגע מסוים. האחר כאדם יכול שלא לספק את צרכי כאן ועכשיו אך אני אוכל להתמלא בשמחה משמחתו או להזדהות עם כאבו ולחוש קירבה. לכן הביטוי "אני אוהב אותך", במקרים רבים מסוכן ליחסים ומטעה מאד. על פי בובר, יחסי שימוש בין בני אדם קיימים מעצם היותנו יצורים בשר ודם, אבל עליהם להיות הדדיים והגונים.

<sup>15</sup> ית הוא ביטוי ספרותי של כל מכלול חילופי הדברים בין אנשים.

<sup>16</sup> גיבור המחזה של גיטה, "פאוסט" בר המזל, זוכה למכור את נשמתו לשטן או במילים אחרות לוותר על אנושיותו למען החופש לעשות כל שעולה על דעתו, ללא חשבון וללא מחויבות. חירות האדם מושכת לצד אחד וכבוד האדם לצד הנגדי.

מלאך המוות מזכיר לי את סופייתי ומעודד אותי לא לבזבז אף רגע ממכסת החיים היקרים שהוקצבה לי. אלפי שנות ניסיונות תרבותיים נעשו על מנת להתמודד עם פחד המוות, מפירמידות ועד רעיונות על גלגול נשמות. לי לא נותר אלא להתמודד עם שאלת ערך חיי וייעודי ולטפח את ערכי ההסתפקות במועט שבמועט ומידת הצניעות.

המחקר המדעי וההסתברות שניתן לסמוך עליה, ממשיכים להיות בסיס קיומי איתן עבורי. העולם שמעבר משלים את מה שאין עדיין בכוח המדע לבסס. לפעמים אני מאמין שהחשיבה המדעית היא מתנתו של אלוהים לבני האדם למען יהיו פחות טועים ותוהים. ומעט יותר בטוחים.

### 5. משירת אנשים רבים נעשיתי מרפא

אני מודה לאנשים שזכיתי לשמוע את שירתם בעת פתיחת שער, כי משירתם נעשה ניגון שלי<sup>17</sup>. כל איש ואיש, יש לו ניגון מיוחד. אני מודה לאשתי אורתי שהיא גם האור המרכזי בחיי, לילדי הנהדרים ונכדי. לחברים יהודים, מוסלמים, נוצרים, דרוזים ושאר אזרחי מדינת ישראל, מעט יושבי תבל, עמיתים למקצוע, רופאים ורבנים.

אני מודה על האפשרות לזהות פסול באחר, כי כשאני פוסל משהו באחר אני גם מגלה משהו על הפסול שלי<sup>18</sup>. אנו בעצם מהווים ראי זה לזה ומה שאני רואה בו זו גם ההשתקפות של מה שיש בי<sup>19</sup>.

אני חש את נשמות הדמויות היקרות זיכרונם לברכה, שמוסיפות ללוות אותי: הורי פרידה ומקס לוקשינסקי, משפחות אימי וויזנפלד ושליסל מן העיירה היהודית טרנובג'ק שרובם ניספו בשואה, כל משפחת לוקשינסקי מצד אבי שהשכילו להגיע לישראל לפני השואה וחנה מרום פסיכולוגית נדירה מקיבוץ חולתא שהייתה עבורי כמו אימא רוחנית.

כאדם מבוגר חייתי עם משפחתי שנים רבות בקיבוץ. על פי אמונתי הייתה זו דרך חיים אישית, יעוד ושליחות לאומית. על דיגלנו חרטנו סוציאליזם, ערבות הדדית וצדק סוציאלי. אחר כך עזבנו את הקיבוץ המתפרק מנכסיו הרוחניים. אני מודה לבית הכנסת הקונסרבטיבי "קהילת הכרם" בכרמיאל שפתח לנו את שערי לעולם היהודי וכך זכיתי שוב בקהילה התומכת.

<sup>17</sup> לאחרונה העזתי לומר בשמו של ר' נחמן מברסלב ומתוך נוסח משותף עם מרב אושר: "דע כי כל מרפא ומרפא יש לו ניגון מיוחד. לפי האנשים ולפי המקום שהוא מרפא שם. כי כל איש ואיש יש לו שירה, ומשירת האנשים נעשה ניגון של מרפא. אם הייתי זוכה לשמוע את השירות והתשבחות של האנשים, איך כל איש ואיש אומר שירה להשם יתברך כפי שהוא מרגיש אותו, בלי תמיהה ובלי שום מחשבות זרות, ואינם מצפים לשום תשלום גמול. כמה יפה ונאה כששומעין השירה שלהם. וטוב מאד בעיניהם לעבוד את השם ביראה, על פי כוח הבנתם."

<sup>18</sup> הרמב"ם ב"משנה תורה" שכתב מציע לנו לשים לב: "...שכל הפוסל, במומו הוא פוסל... כלומר, אם אתה פוסל את האחר גם כך קיים משהו מפסול זה ובאמצעותו יכולת לראות את פסול האחר.

<sup>19</sup> ביטוי יפה לרעיון זה נמצא בספר משלפ'ים הפנים לפנים פן לב האדם לאדם.

אני מודה מעומק הלב לרופאים הנפלאים במחלקה לרפואת משפחה שנותנים לי כבר שנים רבות בית חם ללמד וללמוד מהו מדע ומהי רפואה. דרך המחלקה ואנשיה גיליתי שפסיכולוג הוא כלי שרת משמעותי לרופא המשפחה הנעזר במומחים שונים כדי להציע לחולה ולמשפחה טיפול כוללני. ועוד אני מודה לאנשים יקרים המלווים אותי כיועצים אוהבים: יעל גרונר טימסיט שחיה בצרפת, מרב אושר עו"ס, הרב אוריאל שמידוב, דר' יאיר כספי וטובה בוקסבאום,

*צמורי, מכל שער נפתח צוהר להכיר את נוכחותו וכוחו של אלוהים בצולמנו*

*ולט את כוחנו.*

*לא לחינם אנו שרים מספר תהילים:*

*מה אנוש, כי תלכנו ונא אדם כי תפקדנו.*

*ותחטו אנו מצטמאף הים וכבוד וקדרת אצרהו.*