

מתוך הספר "פתח לנו שער: סיפורים קצרים על פסיכותרפיה בזמני חורבן גלות נחמה וגאולה"

## אמונה נטפלת<sup>1</sup> (תיקון מידת האומץ להאמין בטוב)

**א. שנתיים לפני מלחמת לבנון השנייה. אימת החשש למומים בילוד.**

בְּרָכָה היא אישה מלאת חששות ופחדים הנשמעים כְּעַד שמלווה את דיבורה. היא בהיריון מתקדם, ממש בסמוך ללידה. ההיריון מלווה בפחדים מכל מום אפשרי לעובר ובפעילות נכונה כדי לעשות מה שאפשר על מנת להקטין את הסיכון. מבדיקה לבדיקה הפחדים הלכו והתגברו. לקראת הפגישה הטיפולית שולחת לי ברכה תאור כתוב ומפורט של חלום בלהות שחלמה על הלידה הצפויה: "זהו חלום שלא נגמר... שנולדת התינוקת אבל פתאום מגלים שכנראה מאד שיש לה סרטן, וגם בי כנראה יש ואני כמובן הסיבה שיש לה... ואני לא רואה אותה בכלל אחרי הלידה. הלידה, האירוע שכה התכוננתי אליו הוא בכלל לא העניין... אלא שלוקחים את התינוקת ישר אחרי הלידה. וכשאני רואה אותה, בידיים של אחרים, כבר יש לה בקבוק בפה... ואני רציתי להניק... מנסה להניק. ומסבירים שצריך לבדוק קודם אם לי ולה יש סרטן, כי אם רק לי... יש סוג שיכול לעבור בחלב... ולהדביק אותה... ובעלי ממש מסכן בסיפור. הוא זה שהיה מעודכן כל הזמן על ההתפתחויות וראה את התמונות, הסקירות וכל הזוועה שנתגלתה בזמן אמת... והוא בוכה וסובל וממש ברע, שבור... ובכלל אין לה שם... וכולם לבושים בשחור... וצריך מהר ללכת לראות מומחה. ולחברה שלי יש תור אצל מומחה גדול ואני מבקשת להצטרף אליה. כדי שלא אחכה זמן רב... ובכלל התינוקת נשארת למשמרת אצל אימא... ואנחנו מסתובבים המומים... אין לי מספיק כסף למומחה... נורא... שחור משחור..."

עכשיו בְּרָכָה יושבת מולי באי נוחות מסוימת, הבטן הגדולה מכוסה בחולצה הדוקה. רואים בבירור את יופייה שהיא לא רואה. היא ממתינה במתח לתוצאות הבדיקה שלי את חלומה... אני מביט בפחד המכווץ אותה. מצב רוחי טוב, לא מדוכא מחלומה, אני מלווה את פחדיה לאורך ההיריון, מכיר את התיק הרפואי הבריא שלה. אם לא יהיה משהו יוצא דופן, הפחד ילך ויתמוסס ותיולד ילדה מקסימה.

באופן מהורהר מילותיי מתפזרות בחדר: "... כשקראתי את תאור החלום המפחיד שלך, עלה לי בראש דימוי של נגטיב לא בהכרח נגטיבי. את צילמת שלושים ושש תמונות של עתידך, הבטת בהם ונבהלת כהוגן. מה שלא שמת לב זה שאת מביטה בנגטיב<sup>2</sup>! טוב עשית ששלחת לי אותן מהר, פיתחתי את התמונות במעבדה והנה תראי את התוצאה... אגב, התמונות מקסימות..."

<sup>1</sup> זהו סיפור על תעתועי החשיבה החיובית שכה קל להציע אותה אבל כה קשה לגרום לה להרגיע את הפחדים שלנו. לניבויים החיוביים שהם חלק מהחשיבה החיובית מצטרף רעיון שלמדתי מברני סיגל בסיפרו "אהבה רפואה וניסים". סיגל מציע את המחשבה שאין אמונות טפלות אבל יש אמונות. היות ואין לנו ידיעה וודאית לגבי שום מצב עניינים, עלינו להשלים את החסר באמצעות אמונה. זו יכולה להיות אמונה בעצמי, בכוונות טובות, ברופא, בחבר, באלוהים ועוד. באופן דומה חז"ל ביקשו לדון כל אדם קודם כל "לכף זכות". "כף זכות" זוהי האמונה לְאִתְר יש כוונות טובות גם אם אין לי הוכחות ברורות לכך. גם אם נראה על פי העובדות שהתכוון לרעה, אתן לו ולי הזדמנות להנות מן הספק ואדון אותו לחיוב.  
<sup>2</sup> למי שלא זוכר, פעם היו מצלמים תמונות בפילם. הפילם היה הנגטיב ובמעבדה מיוחדת היו הופכים אותו לתמונה עצמה.

בְּרָכָה לֹא מְבִינָה וְאֵינִי מֵתַחִיל לְהַקְרִיא לָהּ לֹאט מָה שֶׁכָּתַבְתִּי אַחֲרַי שֶׁהִפְכֵתִי אֶת כָּל הַמְשַׁפְּטִים הַמֵּתָאֲרִים אֶת נְבוֹאָתָהּ הָאֲכֹזְרִית אוֹתָהּ חֶלְמָה, לְנִבְוָאָה חַיּוּבִית. מִיִּלָּה עוֹקֶבֶת מִיִּלָּה מִחֲלוּמָה: "חֲלוּם נִפְלֵא בְיוֹם הַלֵּידָה. חֲלוּם שֶׁנִּגְמַר וְחָבַל... שְׁנוּלְדַת תִּינּוּקָת. פֶּתְאוּם מְגִלִּים שֶׁכִּנְרָאָה מְאֹד שִׁישׁ לָהּ יִכּוֹלֵת אוֹמְנוּתִית בְּלִתֵּי רִגִּילָה, נִרְאָה שְׁבַת־חֹמֶם הַהֶסְרָטָה, אוֹמְנוּת הַקּוֹלְנוּעַ, בְּעֵנִיִן שֶׁל מִחְזוֹאוֹת, כְּתִיבַת תִּסְרִיטִים נִפְלְאִים, וְגַם בִּי כִנְרָאָה יֵשׁ וְאֵינִי כְמוֹבֵן הַסִּיבָה... וְאֵינִי רוֹאֶה אוֹתָהּ אַחֲרַי הַלֵּידָה. הַלֵּידָה, הָאִירוּעַ שֶׁכֵּה הַתְּכוֹנְנָתִי אֵלָיו הוּא כָּל הָעֵנִיִן, הוּא חֲלוּמִי. מְבִיאִים אֶת הַתִּינּוּקָת יִשְׂרָאֵל אַחֲרַי הַלֵּידָה. וְכִשְׁאֵנִי רוֹאֶה אוֹתָהּ, בִּידֵי, מִיָּד אֵינִי מְנִיקָה אוֹתָהּ. מְסַבְרִים לִי שֶׁזֶה טוֹב מְאֹד וְשֶׁאֲמַשִּׁיךְ, כִּי הִיכּוֹלֵת הָאוֹמְנוּתִית שֶׁלִּי תִגְבִּיר עוֹד יוֹתֵר אֶת יִכּוֹלְתָהּ. וְהִיא תִהְיֶה מְעַל וּמְעַבֵּר לְמָה שֶׁאֲנִי מְכִירִים וְשֶׁתִּינּוּ נִפְלְאוֹת... בְּעֵלֵי מִמֶּשׁ מְכַבֵּב בְּסִיפּוֹר. הוּא זֶה שֶׁהִיא מְעוּדָכֵן כָּל הַזְּמַן עַל הַהֶתְפַּתְחוּיּוֹת וְרֹאֶה כִּבְר בְּדַמְיוֹנִי אֶת יִכּוֹלֵת הַיִּצִּירָה שֶׁלָּהּ וְכָל הַנִּפְלְאוֹת שֶׁנִּתְגַּלּוּ בְּזִמְנֵי אֲמַת... וְהוּא מְאוֹשֵׁר, וְנִינוּחַ וּמִמֶּשׁ בְּטוֹב, בְּנוֹי לְתַלְפִּיּוֹת. וּבְכֻלָּל, אֶפִּילוֹ שֶׁמֶּשׁ יֵשׁ לָהּ... וְכּוֹלֵם לְבוּשִׁים בְּלִבָּן. וְלֹא צְרִיךְ לְמַהֵר לְכַדּוֹק מָה אֶפְשֵׁר לַעֲשׂוֹת כְּדֵי לְנַצֵּל אֶת הַיִּכּוֹלוֹת הַמוֹפְלְאוֹת שֶׁלָּהּ. הֵן שֵׁם, הֵן יִתְמַשּׁוּ. אֲבָל אֵינִי צוֹרֵךְ בְּמוֹמַחָה. הַחֲבֵרָה שֶׁלִּי שֶׁמַּחָה מְאֹד שֶׁזֶה הַמְצָב, כִּי עֲלִיהָ לְנִסּוּעַ, אֲבָל לֹא צְרִיךְ מוֹמַחִים גְּדוֹלִים, כּוֹלֵם רוֹאִים אֶת הַפְּלֵא, אֵינִי צוֹרֵךְ בְּעִזְרָה מִיוֹחַדַּת מְאִימָא, הַכָּל הוֹלֵךְ חֶלְק... כּוֹלְנוּ מִסְתּוֹבְבִים עִם הָרֵאשׁ בְּעֵנִים... וְאֵינִי לִי צוֹרֵךְ בְּשׁוּם עִזְרָה כְּרַגְע... נִפְלֵא, אֹר..."

בְּהַמְשַׁךְ הַשִּׁיחוֹת שֶׁלְנוּ עַד לַלֵּידָה, הִיא מְסַפֵּרֵת לִי שׁוֹב וְשׁוֹב שֶׁנִּזְכַּרְתִּי בְּחֲלוּם שֶׁהַחֲזַרְתִּי לָהּ מִפּוֹתָהּ. מִמֶּשׁ שֶׁמַּחָה: "מְצַחִיק, כִּאִילוֹ נִרְאָה לִי חוֹצְפָה לְהַעִיז לְחֲלוּם חֲלוּם כֵּה יִפֵּה וּוְרֹד. אֲבָל כְּמוֹבֵן שֶׁזֶה אוֹתָהּ חוֹצְפָה כְּמוֹ לְחֲלוּם חֲלוּם שֶׁחֹר מִשְׁחֹר... מְעֵנִיִן הָאוּמָץ לְהַעִיז לְהִיּוֹת כֵּה חַיּוּבִי," הִיא נִרְגַּעַת לְרֵמָה סְבִירָה הַמְּאִפְשֵׁרֵת לְתַפְקֵד.

### **ב. מְסַפֵּר חוֹדְשִׁים אַחֲרַי מְלַחְמָה לְבַנּוֹן הַשְּׁנִיָּה. פְּחַדָּה אֶ יוֹם מִמְּלַחְמָה חוֹזֵרֵת.**

...חֲלַפּוֹ שְׁנַתִּים. הַתִּינּוּקָת כִּבְר יִלְדָה מִתּוֹקָה וְאֲנַחְנוּ אַחֲרַי מְלַחְמַת לְבַנּוֹן הַשְּׁנִיָּה. אֵינִי נִפְגַּשׁ עִם עַמִּית יָקָר לְמִקְצוּעַ שֶׁהוּא הַיּוֹעֵץ שֶׁלִּי לְעֵנִיִנִי חוֹפֵשׁ הַבְּחִירָה. הוּא אֵינּוּ מְאִמִּין בְּאֱלוֹהִים, אֲבָל אֱלוֹהִים מְבַקֵּר אֲצִלוּ יוֹתֵר מְאֹשֵׁר אֲצִלִּי<sup>3</sup>. לְכָל פְּסִיכּוֹלוֹג יֵשׁ יוֹעֲצִים שׁוֹנִים שְׁתוּמְכִים בּוֹ בְּרַגְעֵי הַקְּשִׁים, כָּל אֶחָד בְּתַחֲוֹם הַמוֹמַחִיּוֹת שֶׁלוֹ. בְּעֵבֵר סִיפֵרְתִי לוֹ אֶת סִיפּוֹר הַחֲלוּם וְהַנְּגִטִּיב. אִזְ הוּא צָחַק בְּפִלְיָה סְקֵרְנִית.

*הַשֵּׁן לְצִוְעַת הַקֶּטֶף וְפִיּוֹת הָאֶהֱפֵה מוֹתֵת דְּמַחָה. שְׁנֵיִם כְּכֵר יוֹדְעִים מֶה יִצְמַח אֵלָיו אִשׁ אַחַד לֹא מְחַוֵּן מִחֲדָיִם.*

"קִשָּׁה לִי," אֵינִי מְסַפֵּר לַיּוֹעֵץ שֶׁלִּי בְּחִצֵּי לְעַג עֲצַמִּי: "אֵינִי יוֹשֵׁב מוֹל אֲנָשִׁים, מוֹל נִירוֹת, מוֹל סְפָרִים וְרִיקְנוֹת. אֵינִי סוֹבֵל מִהַתְקַף שֶׁל יִיאוֹשׁ בְּשֶׁלְּפוּחִית הַבִּיטְחוֹן שֶׁלִּי. לֹא יוֹדַע לְהַסְבִּיר זֹאת... בְּיוֹם אֵינִי מְנַגֵּן יוֹתֵר, מְשַׁפְּחָה, תְּפִילוֹת, עוֹבֵד יוֹתֵר, אֲבָל זֶה שׁוֹרֵף, זֶהוּ! יֵשׁ רַגְעִים שֶׁל דְּלִיפַת אֲמוּנָה וְתַקּוּוּהָ זֶה כּוֹאֵב עוֹד יוֹתֵר. בְּרֵאשׁ מְסַתּוֹבֵב לִי כָּל הַזְּמַן הַהֶפְסֵד הָרֵאשׁוֹן שֶׁלְנוּ בְּמִלְחָמָה מֵאִזְ קוּם הַמְּדִינָה."

"הַגַּעַת רְחוּק מְאֹד," הוּא מְחַיֵּךְ בְּחִשָּׁשׁ גּוֹבֵר וְהוֹלֵךְ.

*הַשֵּׁן מְפָצֵל כִּמְהָ צִיּוֹנִיִּים רוֹאֵי שְׁחֹרֵת כְּדֵי שִׁיִּצְמַח אֶת יִיאוֹשׁ וְאֵל אֲצִלוּ לְצִוְעַת פְּחוֹת אֲנֵיִם. מְחַוֵּן פִּיּוֹת הָאֶהֱפֵה מְחִיטֵת le nifen חֲרוּבֵי דְּפֵה טְרִיִּים וְצִיּוֹנִיִּים, תְּזַכּוֹרֵת לְרֵאשׁ*

<sup>3</sup> על פי המדרש המובא במסכת תענית על אבא אומנא שהיה מקיז דם שהיה מקבל בכל יום "דרישת שלום" מן השמים על ידי בת קול. לעומתו אביו שהיה ראש ישיבה חשוב היה מקבל אותה "דרישת שלום" מן השמים רק אחת לשבוע.

*הנה שטוח יוצק בקרוב את יציה השם. אלוהים אף פעם אינו מחכה שהיוצץ יפנה אליו, הוא פונה ליוצץ ומצדד אותו לית לי תשואת לב מיוחדת בימים אלו.*

אני מרגיש חזק את נוכחותו של היועץ וממשיך לחשוף את פחדי הקשים יותר: "אני כאילו כל הזמן בשדה הקרב. במלחמה הבאה לא יישאר לי כבר כוח. אני מנחה סדנאות התמודדות עם טראומות המלחמה. אני מסייע לכאלו שבאים אלי ולא השתחררו מאימת המלחמה האחרונה. יום יום אני חי בתוך זיכרונות האנשים. אני נושם סיוטים ומחנק מקלטים."

"אולי אתה צריך להרפות קצת... תנוח יותר, יש לך זמן עד המלחמה הבאה," מחייך היועץ.

אני ממשיך: "...אני פוגש את האנשים קצת מהצד... חשבתי שעלי לשלוח לידידה בפאריז עותק מהספר שכתבתי למקרה שהכול יעלה באש... לפחות אשאיר משהו אחרי. יש לי עוד קצת זמן שאול... עכשיו הזמן להתפלל, לנגן והעיקר להיות קרוב לאשתי, לילדים ולנכדים... אני צריך ללמוד כלים חדשים כיצד להתמודד עם שואה חדשה... יומני השואה הם ספרי הלימוד שלי," אני מסיים בחיוך מר.

היועץ מתכנס אל תוך עצמו בכורסתו, שותק לי את הרשות להמשיך... רק מבקש שאסכים שיכתוב את מה שאני אומר.

"בבקשה... שיישאר משהו אחרי," אני לועג לעצמי.

אני ממשיך: "...אחר כך יתחילו הטילים ליפול בכל מקום. אנחנו נתרוצץ בין ההריסות, הכול יתפורר. אחר כך נתחיל הכול מהתחלה. עוד פעם גלות... אחר כך נפגוש את אלוהים... אתה שואל איפה התקווה? אני רואה שאתה מוכן להקשיב לי אז אני חש תקווה קלה... בעצם כל זמן שהשמש תזרח מחר עוד אפשר לתקן<sup>4</sup>... אני כבר ממש בהול לעשות את מלאכתי," אני מסיים באנחתה־כֶּךָה...

שקט שאחרי הסערה עוטף את החדר. היועץ שלי יוצא מההריסות, מביט בי, ממתין רגע ומטעים בעדינות, בקלילות, בקצת בדיחות דעתנית מקצועית: "...אלו הימים הנוראים שלך... זה בסדר, זה עובר עוד מעט... ידידי... תירגע. אתה גם נשמע לי קצת פוסט טראומטי<sup>5</sup>... מה אתה מייעץ לפוסט טראומטיים לעשות במקרים כאלה של אובדן אופטימיות? מה היית מייעץ לאדם שבא עם סיפור כמו שלך?" עכשיו תורי לשתוק.

היועץ מחייך, מצב רוחו טוב פתאום: "אתה זוכר שסיפרת לי על הבחורה בהריון עם הפחדים... איך קראו לה? אה כן! בְּרָכָה."

"...?"

"עכשיו אני אקריא לך מה אמרת באמת עכשיו, מה יש מאחורי הדברים שלך... הנה תקשיב טוב... אתה בעצם סיפרת לי על רגע לפני בוא השלום."

אני נדרך ולא מחייך. היועץ שלי כתב את דברי כנבואה חיובית בדיוק כפי עשיתי אני לברכה. עכשיו הוא מקריא לי את נבואתי שעברה את השינוי המיוחד: "אני כאילו כל הזמן קרוב לתהליכי השלום הסמויים. זה ממלא אותי בכוח. אני מנחה סדנאות התמודדות עם טראומות המלחמה ושומע את כל אלו

<sup>4</sup> על אפשר לתקן כל עוד דולק הנר, ראה גם הערה 7 בפרק זה.

<sup>5</sup> אחד הסימפטומים של הפרעה פוסט טראומה הוא החשיבה הפסימית, הניבויים השליליים. במצב הזה התשובה לשאלה מה יהיה היא שיהיה רע!

שהולכים ומשתחררים מאימת המלחמה האחרונה. יש הרבה כאלה. איזה תעצומות נפש יש להם. יום יום אני נושם יותר סיפורי גבורה ואני חש את האוויר הנקי... אני פוגש את האנשים קרוב קרוב... חשבתי שעלי לשלוח לידידה בפאריז עותק מהספר שכתבתי כדי שתהיה שותפה לכל התהליכים הנפלאים שקורים כאן. יש עוד קצת זמן עד לבא השלום... עכשיו הזמן להתפלל, לנגן והעיקר להיות קרוב לאשתי, לילדים ולנכדים... שנחווה הכל ביחד. אני צריך עכשיו ללמוד כלים חדשים כיצד להתמודד עם חיים של שלום... יומנים של אנשים שחיים בקנדה, בנורווגיה, בשווייץ הם ספרי הלימוד שלי... אחר כך כשיבוא השלום, נחוש את טיפות הטל העדינות נופלות בכל מקום בלילות הקרירים. אנחנו נשב על המרפסת... נראה את ההתחדשות. אחר כך נתחיל חיים של שלום... אחר כך נפגוש את אלוהים... התקווה הזו ממריצה אותי... אני כבר ממש בהול לעשות את כל ההכנות הדרושות... וגם לעזור לאלו שעדיין לא מאמינים בשלום שיגיע..."

...אני מסמיק...

*פיית האהבה מוחאת כפיים, I see אין ברירה הפצט, הוא נכנע כי הציתונאים הואי השורות רק הדגישו את האור. פובר אמשיק לחייק בידידות וחוס, מישיר אבט, אמתין לצניו האופטלות...*

### **ג. שנה אחרי המלחמה.**

רק שנה אחרי השיחה הברוכה עם היועץ שלי לענייני חופש הבחירה, אני מבין שאני חייב תודה בעיקר לַבְּרָכָה שהייתה בהריון מתקדם והצליחה להסתייע בחיוב שמצאתי מתחת לחלומה הסיוטי. בזכותה גם אני מצליח להירגע למדי...בְּרָכָה הראתה לי שאפשר לעשות שינוי רגשי אחרי ההתערבות הטיפולית שלי. השבוע מצלצל אלי היועץ שלי, זה הממונה על מתן חופש בחירה: "יששכר, לא טוב לי... אני מיואש מהמדינה... לא מצליח לצאת מהמצב רוח הרע שלי... כבד לי כל כך..."

נו מה הבעיה? אנחנו הרי כבר מומחים לטיפול בהתקפי ייאוש בשלפוחית הביטחון.

שער נפתח לשער תיקון לתיקון אמיץ וסבלני של נבואות הנחמה. אין כאן עניין נפלא כמו לידה, אבל בהחלט יש שביעות רצון והקלה.