



רב המכהן בתפקיד 'רב הקהילה', מתמודד מידי יום עם מגוון של אתגרים, בעיות ושאלות המונחות לפתחו. בני הקהילה מבקשים עזרה, עצה והכוונה בנושאים שונים. לעיתים רב הקהילה נתקל בבעיות ואתגרים כבדי משקל, ונושא באחריות גדולה, במקומו כיועץ ומכוון, וחש צורך בהכוונה מקצועית בתחומים שונים.

בספר זה מקבל הקורא 'ארגז כלים' יסודי וחיוני להתמודדויות השונות וליכולת לתת מענה נכון ואפקטיבי. בין היתר נעסוק בנושאים הבאים:

- א. מבנה הנפש.
- ב. מהי טראומה, השלכותיה והחלמה מטראומה.
- ג. מהיכן וכיצד נוצרו הדפוסים שעל פיהם אנו מתנהלים.
- ד. מחשבה יוצרת מציאות.
- ה. מדוע ישנם מתמודדים שאינם מיישמים את עצותינו.
- ו. כיצד לתת עצה מבלי לחוש עומס בקבלת ההחלטה.
- ז. ההבדל בין התמכרות ליצר הרע.
- ח. מהו פחד טבעי ומהו פחד שאינו טבעי.
- ט. יכולת לאבחן לעומק מהו הסיפור העומד מאחורי האדם הנמצא לפנינו.

יחד נתבונן ונעמיק בנבכי הנפש, בשילוב דוגמאות מעשיות מהחיים ומניסיוני כמטפל, וכל זאת בשפה ברורה ובדגש על הפרקטיקה.

מטרת הספר

לכבוד הרב. בתפקיד 'רב קהילה' הינך מתמודד מידי יום עם אנשים המבקשים עזרה, עצה והכוונה בנושאים שונים.

בני הקהילה מבקשים ממך מידי יום לייעץ להם, לתמוך ולעזור בקשיים בשלום בית, בעיות עצבות ודיכאון, התמכרויות שונות, וגם חולים החווים מכאובים פיזיים פונים אליך בבקשה להאזנה להם ולעזרה בהתמודדות חסרת אונים מחמת חוסר פתרון למכאובם ברפואה הקונבנציונלית.

אל פתחך מגיעות שאלות הלכתיות שונות, יחד עם שאלות בנושאים פיננסיים, נדל"ן והשקעות בשוק ההון.

הקהילה מחכה למוצא פיך, והינך מודע לאחריות הכבדה המוטלת עליך לתת להם עצה טובה, שאכן תקדם ותועיל ולא ח"ו אחרת.

בנוסף לכל זאת, ישנם אנשים המבקשים עזרה, ובד בבד דוחים את העזרה המוצעת להם, ובזאת הרב עומד מתוסכל נוכח המצב.

בכל אלו המקרים 'רב הקהילה' נדרש להקשיב, לחשוב, להתבונן, לייעץ, לתמוך ולעזור, ולקבל החלטות רבות. 'לא מעט' פעמים 'רב הקהילה' חש עומס גדול כתוצאה מהתמודדות של אחריות בקבלת החלטות כבדות, כאשר עיני הקהילה נשואות אל הרב. בדידות וחוסר בהירות מלוות אותו, וישנם מקרים של תסכול

שנובע מכך שיש רצון לעזור ורצון זה לא בא לידי מימוש מפני שלא ניתן לפתוח את הבעיה עם השואל ולרדת לעומקה מחמת גודל רגישותה. כאשר מציאות מורכבת זו הופכת להווי יום יומי, היא מעייפת, מתישה ועלולה לתת את אותותיה על חייו האישיים, הזוגיות וחיי המשפחה של הרב.

השאלות, הספקות, הלבטים והקונפליקטים הרבים הם:

-האם בפניה זו עליי לעזור כחלק מהיותי רב הקהילה, או שמא עליי להפנות את הפונה לאיש מקצוע.

-האם במקרה זה עליי ללמד לשוני לומר איני יודע, או שמא מוטל עליי לתת תשובה ויהי מה.

-האם השאלה שהגיעה לפני היא כה פשוטה, ועצה פשוטה תהיה המענה המדויק והאופטימלי, או שמא הינה רק רובד חיצוני, ותחתיה יש הר של כאב, ולזאת צריך עזרה ארוכת טווח מאנשי מקצוע.

בשיח עם רבני קהילות רבים נתוודע לי שספקות אלו תופסות מקום רב בתפקידו של רב קהילה. פעמים רבות נוצרות תחושות תסכול כאשר אנשים מכורים [לאלכוהול, סמים, למסכים וכד'] באים אל פתחו של הרב, וכשהרב שומע את בעייתם, לרוב ממליץ להם להתגבר ולהפסיק להשתמש בחומר שאליו הם מכורים. התלמיד מאשר שהוא אכן מבין שהוא צריך להפסיק. אולם למעשה, השינוי לא קורה, וחיי האדם האישיים והמשפחתיים ממשיכים להתדרדר. כך קורה גם כשגבר שהיה נשוי לאשה

מטרת הספר | נפש הקהילה

רעה והתגרש, לאחר מכן הוא שוב יוצא עם מישהי באותו רמת בעייתיות, ואחר כך הוא מגיע להתייעץ ולספר לרב על השידוך המתקדם. כשהרב שומע על השידוך הוא מבין להיכן זה הולך, מנסה לייעץ, להסביר ואפ' ללחוץ על השואל להתבונן בהשלכות. אך השואל בשלו, הוא אינו פנוי להקשיב, והרב עומד חסר אונים מול חוסר ההקשבה. והכאב הגדול הוא שלאחר תקופה מגיע השואל לרב כשהוא ממורמר, עצוב ומתבכיין שהזוגיות גרועה.

יש אנשים השקועים בדיכאון המספרים שאין להם חשק לקום בבוקר, או בעל שמגיע ומספר שאשתו ילדה לפני כחצי שנה והיא עדיין בדיכאון לידה, והרב עומד נבון, במה יוכל להיטיב על האדם הסובל.

ישנן בעיות שונות בתחום הזוגיות, כמו למשל זוגות שאינם חיים בשלום ומתגרשים, או אפילו אינם מתגרשים רשמית, אך מתנהלים וחשים כגרושים, וכן זוגות שרבים בנושא יחסי אישות. איש שנמנע או אשה שנמנעת, ומאידך רווקים המספרים שאינם מוצאים את זיווגם למרות שעשו את כל הסגולות, ומקרים אלו מעלים לבטים האם עלי כרב יש להתערב או לא, והאם בכלל ביכולתי לפתור בעיות אלו.

השאלה הגדולה היא, האם ישנה דרך לאבחן בצורה מהירה, מהי הבעיה הנמצאת מולי? האם ישנה דרך לזהות את עומק הבעיה. האם זו אכן בעיה פשוטה או שמא עמוקה היא, וכעת רק קצה הקרחון נגלה מול עיניי.

האם במקרה זה עליי להתערב, או שמא מחמת רגישותו עליי

להפנות לאדם אחר? במקרה ועלי להתערב ולהיכנס לעובי הקורה, האם ניתן לקבל החלטות מבלי לחוש עומס מחמת האחריות שבקבלת ההחלטה?

אילו הייתה דרך לזהות, לאבחן, להבין לעומק את הקושי לאשורו, רב הקהילה היה חוסך לעצמו זמן רב, ואף היה מייעץ עצות מדויקות בהתאם לבעיה בה נמצא השואל, ומזכהו בפתרון הבעיה בצורה מושלמת מבלי לחוש אחריות כבידה ועומס בקבלת ההחלטה.

במדריך זה נלמד את עומקה של הנפש בשפה פשוטה וקלה להבנה. נעמיק ביכולת להבין מה מתחולל בנפשו של השואל בשילוב סיפורים מהקליניקה, ובהתאם לכך לזהות את עומק הבעיה, ולשקול מהי העצה האפקטיבית שתועיל בעבור השואל.



הקדמה

ניגשתי למלאכה מתוך השאלות, הספקות והלבטים שנוצרו אצלי בעקבות התמודדויות שנחשפו בפניי בשיחות עם רבני קהילות. הבנתי שיש לתת מענה ברור, בהיר וממוקד לעוסקים בצרכי ציבור, בכדי שיוכלו להעניק מענה נכון ומדויק לעם ישראל.

מלאכה מורכבת היא זו להיכנס לעומק נבכי הנפש, לבאר ולהישאר בהיר וברור, מבלי להיסחף או לתת מידע שאינו מדויק או אינו נצרך.

עומקה ומורכבותה של הנפש הינה מים שאין להם סוף, ובתוך האוקיינוס הנפשי הזה - לבאר, לפשט ולמצוא נוסחאות שיעזרו לרב להבין מהי הבעיה העומדת לפניו ולזהות את רמת עומקה ומורכבותה, ולתת מענה נכון ומדויק, וכל זאת בשפה פשוטה ובגובה העיניים, הינה אחת מהמלאכות הקשות.

בתקווה שהצלחתי ושאמשיך להצליח במשימה זו ובתפילה שספר זה יפשט, יבהיר ויקל מעל רבני הקהילות, יתמוך, יעזור וייטיב לעם ישראל.

טרם נכנס לעובי הקורה, נעשה תיאום ציפיות קצר.

א. רבים רוצים פתרונות מהירים, בעולם מודרני של ימינו רבים אוהבים את שיטת ה'זבנג וגמרנו'. אולם כולנו

יודעים שרובם של הדברים הטובים בחיינו הינם תוצאה של מחשבה והתבוננות, עמל, יגיעה, שקידה והתמדה, ואלו מביאים להתקדמות ולהצלחה. שיטת ה'זבנג וגמרנו' מועילה מאוד כאשר רוצים לשבור, להרוס ולהשמיד. לעומת זאת - לבנות בניינים, להצמיח פירות טובים, לבנות מערכות יחסים וכדומה - אלו דברים שלוקחים זמן, מחשבה, התבוננות, השקעה ועמל, ובנוסף הם דורשים דיוק לאורך כל הדרך. ספר זה אינו מיועד למחפשים את שיטת ה'זבנג וגמרנו'. בעיניי, ספר זה הינו 'דרך ארוכה שהיא קצרה'.

ב. ישנם נושאים שקצת יחזרו על עצמם מכיוונים שונים ומפנים שונות על מנת לקבל נופך ולהביט בצורה רחבה יותר, ובבחינת "דברי תורה עניים במקום אחד ועשירים במקום אחר".

ג. טרם נכנס לעובי הקורה ברצוני להבהיר שכל הנכתב בחוברת זו הינה פרי עטו ומחשבתו של המחבר לפי ראות עיניו, ואין בכך המלצה או הכוונה לנהוג ככתוב או לראות את הנכתב כחוות דעת מקצועית או חוקית. האחריות לאמיתת הדברים ולהשפעתם מוטלת על הקורא בלבד.

ד. הספר מחולק לשלושה חלקים: חלק ראשון - מבנה הנפש, הסיבות והגורמים לדפוסי חשיבה והתנהגות. חלק שני - ההבדל בין יצר הרע (טבעי) לקשיים רגשיים (יצר רע שאינו טבעי). חלק שלישי - תפקידו של ראש

הקדמה | נפש הקהילה

הקהילה. מבנה הספר נכתב במטרה להוביל את הקורא משלב לשלב, כך שכל שלב הינו הקדמה לשלב הבא אחריו. אמנם כתבתי ראשי פרקים, אך לדעתי קשה יהיה להבין באופן מועיל ואף הדברים עשויים לצאת מהקשרם, כאשר יקדים או ישנה הקורא לקרוא שלא לפי הסדר.



קצת עליי

נמשכתי לעולם הנפש כבר מגיל הנערות. אהבתי לקרוא, לחשוב, להתבונן ולהעמיק בעולם זה.

במשך חיי התמודדתי עם טלטלות רבות וקשיים שונים מורכבים, חיפשתי כל דרך ושיטה להתמודד עם אתגרי החיים. נכנסתי למסע אישי, ארוך ומרתק בכדי להשתחרר ממכאובים רגשיים, התפללתי לה' שינחה אותי למצוא את הדרכים האיכותיות והמהירות בכדי לפתור קשיים רגשיים, ואכן בס"ד מצאתי, עזרתי לעצמי, וכעת אני זוכה לעזור לאנשים בהתמודדויות שונות בעולם הנפש.

בס"ד זכיתי לעזור לאנשים רבים הסובלים מטראומות.

הטראומות שמטופליי חוו הביאו אותם לקשיים בתפקוד היום יומי, כגון:

התעללות רגשית מצד הוריהם או חברתם אשר גרמו להם לקשיים כגון חרדות, התפרצויות זעם, חוסר אמון בסביבה, בדידות וניתוק חברתי, ניהול מערכת יחסים זוגית בצורה כושלת.

פגיעות מיניות שהביאו אותם להתמכרויות, כעסים מרובים, בלבול בזהות, שנאה עצמית, קשיי שינה, חלומות זוועה ואף דמיונות בהקיץ המזכירים את האירוע הכואב, חוסר רוגע ושקט פנימי, הצפה רגשית בכל פעם שחוו דבר המזכיר את הפוגע.

קצת עליי | נפש הקהילה

חרדות מאזעקות, ממטוסים, מצעקות שנשמעו בסביבתם, ממוות ומעונש, וגרמו להם להתנהל מתוך תחושה שבכל רגע עלולה להתרחש חלילה סכנה, ומחמתם נמנעו מלהשתתף במקומות חדשים וממקומות הומי אדם, ונוצרו גם תחושת לחץ פנימי ודפיקות לב חזקות בכל רעש פתאומי.

בס"ד זכיתי להיות שליח טוב לעזור להם להשתחרר מהתחושות והמחשבות השליליות שהקשו עליהם את החיים כתוצאה מהטראומות, והם עברו לחיות חיים חדשים, חיים רגועים, משוחררים ושלוים.

אמנם אני חש שתחום זה הינו חלק מתפקידי ויעודי עלי אדמות מתוך מימוש הכישרון, אהבה והתשוקה בעזרה לעם ישראל. מ"מ תפקידי הראשון, כמובן, הוא לקיים את רצון ה' "ללמוד וללמד לשמור ולעשות". בנוסף בס"ד הוצאתי תעודת רב שכונה, וכן כתבתי ספר - תגלית 'מבנה השו"ע', המבאר את הסדר הלוגי והמבנה שעל פיו כתב מרן רבי יוסף קארו זצוק"ל את ספרו הכביר - השו"ע, הרצאתי בפני מאות אברכים על הדרך, המבנה ושיטת השו"ע, ואברכים רבים זכו להבין בבהירות, ולזכור סימנים רבים בשו"ע בע"פ.

מכיון שאין הנחתום מעיד על עיסתו, אצרף מכתב ממנו"ץ ורב קהילה בשכונת 'גילה' בירושלים, שזכיתי לעזור לרבים מבני קהילתו.

ו' טבת תשפ"ד

לכל אחינו בית ישראל

שמחה גדולה להודיע בשער בת רבים על ידיד נפשי היקר המטפל
החשוב שמואל אברהם נ"י

אשר זוכה בחכמתו ובכלים העצומים שרכש לסייע לאנשים ונערים
שרצונם לבנות את עצמם, להתקדם, ולפתור קשיים או לפרוץ
מחסומים מולדים או שנרכשו במהלך החיים.

**יכולת מדהימה להגיע ולגעת בעדינות בשורש נפש האדם, לרומם
ולטפח, כך שיוכל כל אחד ליהנות ולשמוח במעלות שזכה בהם ואף
לא תמיד היה מודע אליהם.**

זכינו שיש לנו בדור אנשים מקצועיים כדוגמתו, אשר נותנים את כל
כולם לסייע, לתמוך ולעזור.

תודה מעומק הלב על כל העזרה לבני הקהילה אשר אנו שולחים
אליך.

**שמחים לשמוע תמיד תגובות טובות מהפגישות איתך והצלחות
בטיפולים.**

המשך הצלחה בעבודתכם החשובה

בברכה מרובה הרב שי צדוק

רב קהילה בשכונת גילה ב' - ירושלים

תודות

ראשית ברצוני להודות לבורא עולם שממנו החכמה, בינה ודעת. תודה על הרצונות, התובנות והיכולת להעמיק, ובשמחה להעניק מכישוריי שקיבלתי מאיתנו יתברך, ולהיטיב לעם ישראל.

תודה לחברים, לידידים ולרבנים שהאמינו בי ותמכו.

תודה מיוחדת לחברותא אוריאל סטריק הי"ו שתמך לאורך כל הדרך, יעץ, הקשיב ומיקד. האכפתיות הנובעת מן הלב נתנה לי כוח לצלוח אתגרים רבים.

תודה לאב"ד הרב דורון אלון על הערותיו והארותיו לספר, אשר הפנה את תשומת ליבי פעם אחר פעם לראות את הדברים מנקודת המבט של רבני הקהילות, וביכולת לתת להם מענה מדויק ואופטימלי.

ואחרונים חביבים לכל מטופליי שהסיפורים שלהם נגעו לליבי, שהאתגרים שהציבו בפניי גרמו לי לחשוב, לגדול ולהתפתח וגם לפתח, ולתת את המענה בצורה ממוקדת ואיכותית.

ואשא תפילה שלא תצא תקלה מתחת ידי, וסייעתא דשמיא תלווה אותי בכל דרכיי עם כל אחיי בית ישראל, ובציפייה לגאולה השלימה במהרה בחסד וברחמים. אכ"ר.

מקורות

מקורות הספר הינם רבים, קראתי מאות ספרים מפי סופרים ומומחים בתחום זה. שמעתי אלפי הרצאות מאנשים רמי מעלה בתחום הנפש.

למרבה הצער, זכיתי גם לחוות את מאמר הפסוק "אותי עזבו מקור מים חיים לחצוב להם בורות נשברים.

ראיתי כיצד שאלות סבוכות שראשי הפסיכולוגיה מתמודדים עימן יכולות לקבל מענה ע"י אמרות חז"ל פשוטות. ראיתי בחוש כיצד זוכים אנו שומרי התורה והמצוות לחיים תקינים מתוך עשיית רצון ה' וחכמי ישראל בצורה פשוטה, כשבאותה שעה אנשי הפסיכולוגיה מתמודדים עם שאלות מהו המענה האופטימלי לבעיות סבוכות כתוצאה מחיים מופקרים או כתוצאה מחוסר דרך והשקפה של רצון אלוקי.

מ"מ אציין מעט מן הספרים שקראתי, ואין בכך לראות המלצה על ספרים אלו, או חוסר המלצה על ספרים אחרים:

אינטליגנציה רגשית וחברתית. הילדים האתגר. יסודות הפסיכולוגיה האדלריאנית. איך לדבר שהילדים יקשיבו. נרשם בגוף. ירושה רגשית. לבסוף מוצאים אהבה. יש עוד ספרים רבים שאיני זוכרם כעת, ספרים אלו אינם ספרי קודש.

מקורות | נפש הקהילה

את גודל והיקף ספרי חז"ל לא ניתן להכיל או לפרט על הדף,
יכלה הזמן והמה לא יכלו, ואף איני רואה את עצמי ראוי לרשום
בשם את הבנתי ומביטי האישי.



נפש הקהילה



המדריך לראשי קהילות
למענה נכון בהתמודדויות
בקרב בני הקהילה.

פרקי הדרכה

מבנה הנפש

בכדי להבין את עומק הקשיים בהם אנשים נתונים, את המורכבות שבחייהם וממילא להתאים עבורם את הפתרון המדויק, עלינו להבין את מורכבותה של נפש האדם.

האדם מורכב ממוח רגשי ומוח שכלי.

המוח השכלי הינו החושב, המנתח, המצדד לצד א' או ב' מתוך טענות שכליות ונתונים מדויקים, המסיק מסקנות, ומתכנן תכנונים.

המוח הרגשי הינו המקום המכיל את הרגשות והתחושות. המוח שגורם לנו לחוש הנאה, שמחה, ובמקרים כואבים, עצבות, כעס ופחד.

מהו המוח שמנהל אותנו?

רבים חושבים שהמוח השכלי הוא זה שמנהל אותנו. אנו חושבים, מתבוננים, מנתחים, מכריעים ומקבלים החלטות. אולם כבר כתבו חז"ל שהמידות הן אלו שמנהלות את האדם, כפי שמובא במשנה במסכת אבות (פרק ד' משנה כא'): הקנאה התאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם. המידות אינן נמצאות בשכל, הן נמצאות ברגש.

המהרח"ו בשערי קדושה (תחילת שער שני) כותב שהסיבה שהמידות אינן בכלל תרי"ג מצוות היא משום שהן הכנות עיקריות למצוות בקיומן או בביטולן.

אף גדולי המומחים השכילו שהמניע להחלטותינו הינו המוח הרגשי. ('אינטליגנציה רגשית' של דר' דניאל גולמן. 'לא רציונלי ולא במקרה' של פר' דן אריאלי).

הפעולות שאנו נוקטים הינן פעולות שאנו מאמינים שיתנו לנו לחוש הנאה, סיפוק, שמחה, שחרור, ושלווה.

ולעומתן, הפעולות שאנו נמנעים מהן נובעות מכך שהתחושה שלנו כלפיהן היא שהן יגרמו לנו, צער, עצבות וכאבים שונים.

אנשים מתווכחים ורבים על דברים חסרי משמעות, למרות שאלו יותירו בהם תחושות חוסר הבנה, נפרדות וכעס.

אנשים נוקטים באלימות למרות שידועים בשכלם שהתנהגות זו תוביל לענישה.

אנשים מתפרצים בזעם כאשר דבר נעשה שלא כרצונם, למרות שהתנהגות זו משאירה אותם מלאי כעס, מרחיקה מהם חברים. המביטים בהם מן הצד בזים, מלגלים וצוחקים על הצגה בחינם, והכועס עצמו - בגמר ההתפרצות כועס על עצמו ומלא אשמה, "מדוע לא שלטתי בעצמי", ולמרות כל זאת האדם מתפרץ בזעם פעם אחר פעם.

מבנה הנפש | נפש הקהילה

אנשים פוגעים ומשפילים את ילדיהם על דברים חסרי חשיבות, למרות שבשכלם יודעים את הנזק העצום שהם גורמים לילדיהם, [וזה לא נעשה רק אצל אנשים חסרי הבנה, אלא ישנם גם אנשי חינוך, מטפלים וכד' שמתנהגים בצורה שכזו. כך שהם יודעים את ההשלכות, ובכ"ז מתנהגים כמונהגים בידי המוח הרגשי].

כעת נוכל לקבל הבנה מדוע אנשים נמנעים לקבל החלטות ולעשות דברים שמבחינה שכלית ייטיבו עמם, ולעומת זאת אנשים מקבלים החלטות ועושים דברים שמזיקים להם ופוגעים בחייהם האישיים ובחיי משפחתם.

זאת מפני שהמוח הרגשי מכריע את הכף על פני המוח השכלי, למרות שמבחינה שכלית - הן לאדם עצמו והן לצופה מן הצד ברור במאת האחוזים שההחלטה והפעולה שבהם ינקוט יזיקו לו.

אין קשר בין המוח השכלי למוח הרגשי. כלומר, יתכן ואותו אדם יהיה חכם מבחינה שכלית, ומבחינה רגשית הוא יתנהג כמו ילד קטן ששקוע בעצמו, אנוכי וחסר הבנה רגשית.

וכן ההפך. יתכן אדם שהוא מפותח מבחינה רגשית, מבין לנפש, נעים, אכפתי ואמפתי, גלוי לב ואוהב את עצמו ואת סביבתו בצורה מיטבית, ולעומת זאת מבחינה שכלית הוא לא גאון.

מה שנותר לנו להבין

מה גורם לאנשים ש'המוח הרגשי' שלהם מקבל החלטות שיזיקו להם, ונותן להם תחושה שההחלטה תיטיב עמם?

למשל: אל'רב הקהילה' מגיע אדם המספר שהוא מכור לאלכוהול/ לסמים או לצפייה בסרטים לא צנועים, הוא בא לספר כי קשה לו עם עצמו, והוא רוצה עזרה. הרב המאזין מנסה להסב את תשומת ליבו לנזק שהוא גורם לעצמו מבחינה כלכלית, מבחינה משפחתית, להשלכות על הזוגיות. ולמרות דבריו ההגיוניים, ה'מכור' אינו מצליח לעצור את הידרדרות המצב. כעת הרב מתוסכל, "מדוע אדם זה אינו מבין את הנזק, למה אינו מפסיק להשתמש בחומר המסוכן, להיכן הוא רוצה להוביל את חייו.

כך גם בתלמיד הפונה אל רבו ומספר על 'כפייתיות', כדוגמת שאלות רבות וספקות רבות, ועל כל תשובה של הרב עדיין יש לו שאלות וספקות רבות. הרב מוצא את עצמו מבולבל, מדוע אדם זה שואל ושואל ואינו מצליח לקבל מענה. מדוע הוא מטריד את אשתו בחששות בנושאים השייכים לביתם ובנושאי הטהרה וכד', למה הוא לא נרגע, מדוע כל תשובה שאני עונה לו יוצרת ספקות וחששות נוספים.

אלו מצבים שהאדם יוצר, למרות שבשכל הוא יודע שהתנהלותו אינה תקינה, ולא לחינם הוא סיפר ל'רב הקהילה' על הקושי בו הוא נתון, אך למרות כל הסבר משכנע שניתן לו, עדיין שינוי חיובי לא נראה.

א"כ עומדת השאלה בעינה מדוע מוחו הרגשי גורם לו להאמין שהאלכוהול/ הסמים וכד' מטיבים עמו, ואינו מקשיב למוחו השכלי האומר שהתמכרות הינה נזק שאחריתה מי ישורנו.



מהי טראומה

לשם הבנת הדברים עלינו להבין מה קורה לאדם שחוה כאבים רגשיים כדוגמת ילד שעבר התעללות רגשית במשפחתו, דהיינו שגדל בצילם של הורים ביקורתיים, משפילים, בעלי התפרצויות זעם. או ילד שעבר התעללות חברתית כתוצאה מחרם כיתתי. או אנשים שבצעירותם עברו פגיעה מינית או 'הלם קרב'.

כעת נרד לעומקה של 'טראומה', נתבונן בה, ולאחמ"כ נוכל לקבל מענה לשאלותינו, מדוע האדם מקשיב למוחו הרגשי ולא למוחו השכלי. מדוע האדם מבצע החלטות שיזיקו לו ולסביבתו.

- מה זה טראומה?
- מה טראומה גורמת לנו?
- מה ההשפעות שלה?
- מה נחשב טראומה, ומה לא?
- ואיך אני יכול לדעת אם יש לי טראומות?

טראומה הינה מצב של חוסר אונים, חוסר יכולת להתמודד.

למשל - חייל שנמצא במלחמה, בקרב. פצצות באוויר, הוא נשכב על הריצפה, אש מעליו, חבריו נפגעים, הוא נפצע, **אינו יכול להילחם ואף אינו יכול לברוח**, מצב של סכנת מוות כל רגע ורגע, והוא נמצא בחוסר אונים מוחלט. רגעים כאלה יוצרים טראומה.

תחושת חוסר אונים אינה קיימת דווקא כאשר ישנו איום על החיים הפיזיים, אלא אף כאשר קיים איום רגשי, הינו איום וסכנה לכל דבר.

הורה הצועק על ילדו ומשפיל אותו, הילד מנסה להגיב, להצדיק את עצמו, אך כל מילה שהילד מוסיף רק גורמת לו לחטוף צרחות נוספות, זלזול, בוז והשפלה בכמות גבוהה. כעת הילד חסר אונים, **הילד אינו יכול להילחם**, שהרי מדובר באדם גדול ממנו, חזק ממנו.

מצד שני, אין לילד להיכן לברוח, ראשית משום שלא ניתן לברוח מהבית. וביותר מכך, בריחה נעשית למקום שאדם יחוש יותר ביטחון, והביטחון של ילד זהו ההורה שלו, וכעת ההורה עצמו צורח עליו, אז **אין לילד להיכן לברוח**, הוא נמצא בחוסר אונים מוחלט, וכך נוצרת טראומה.

לאחר הקדמה זו נרד לשלבים כיצד תחושת 'חוסר אונים' יוצרת את מה שנקרא 'טראומה', ולאחמ"כ נוכל לעבור לשלב הבא, מה טראומה גורמת לאדם שחוה אותה.

הקב"ה ברא לנו מערכת הגנה למצבי חירום.

כשאדם שנמצא מול סכנה - למשל, כאשר ח"ו מחבל מוציא רובה ויורה לכל עבר, האדם המוצא את עצמו בקרבתו חש סכנה לחייו.

שלב ראשון - הוא נעשה דרוך, גופו מתמלא באדרנלין והוא מחפש בזריזות עזרה ותמיכה, האם ישנו שוטר או חייל או מישהו עם נשק שיוכל להגן עליו.

מהי טראומה | נפש הקהילה

שלב שני - אם הוא לא מוצא מישהו כזה, הוא בודק האם יש בכוחו להילחם, או שהוא יברח למקום מסתור.

אבל כשהוא רואה שאין לו אפשרות להילחם, כגון אם ח"ו המחבל יותר חזק ממנו, ואף אין לו אפשרות לברוח כי המחבל יראה אותו וירה בו, הוא נמצא במצב של חוסר אונים.

שלב שלישי - כל רגשות האימה, הפחד והבדידות, נצרבות בתוכו, וזו טראומה. מכאן והלאה רגשות אלו ישפיעו עליו בזמנים ובמקומות שונים, כפי שנלמד בהמשך.

סיימנו לבאר מהי טראומה. כעת נעבור להבין מהן השפעותיה של טראומה.



תוצאות הטראומה

הקדמה: יש לנו בגוף 'מערכת זיהוי סכנות' בדומה למערכת 'גלאי עשן'. כפי שמערכת 'גלאי עשן' מטרתה שברגע שיש סכנת דליקה, המערכת מצפצפת חזק ומחרישה את האוזניים במטרה להודיע שיש כאן סכנה, כך בגופנו ישנה מערכת 'זיהוי סכנות', שמטרתה שבשעה שהגוף חווה סכנה, המערכת מעוררת את הגוף למצוא את הדרך המהירה בכדי להינצל.

כפי שבמידה ומערכת 'גלאי עשן' שבבית רגישה מדי, כל הדלקת מצית, סיגריה או 'על האש' שהשכנים עושים גורם למערכת לצפצף ולהרעיש, כך גם בגוף האדם. אם מערכת 'זיהוי סכנות' רגישה מדי, ממילא אף כאשר קורים דברים שאינם סכנה, בכ"ז כשהמערכת חשה בהם, מיד היא מתחילה להזרים אדרנלין לגוף כבשעת סכנה, והגוף חש שהוא בסכנה ממשית.

זהו הנזק של טראומה. טראומה אינה אירוע נחלת העבר. אמנם האירוע התקיים בעבר, אך מבחינת האדם שחווה אותו, האירוע קיים בהווה. לכך כל מידע שמתקבל לגוף דרך חמשת החושים - מיד יעורר את מערכת ההגנה של הגוף, ויתן תחושה שהאדם בסכנה.

הדברים יתבארו יותר בפרק הבא.

שבע השלכות של טראומה

לאחר שהבנו לעומק מהי טראומה נעסוק בשבע השלכות של טראומה, ובסיומן נוכל להבין:

- א. למה ילד שגדל עם אמא קשה, מתחתן עם אשה קשה.
- ב. למה ישנם אנשים הנוטים להתבודד ולהתרחק מהחברה.
- ג. למה זוגות רבים מתגרשים, למרות שכולם מרגישים שאחד מבני הזוג הוא אדם ממש טוב, איכותי ומבין, ובכ"ז בן הזוג ה'רע' הוא זה שאינו חפץ בבן הזוג הטוב.
- ד. למה קורה שאדם שהתגרש מתחתן שוב עם בן זוג הדומה לקודמו, שכל מי שצופה מהצד חושב שהעתיד לא צופה להם הצלחה גדולה.
- ה. מדוע מודל 'אפר'ת' אינו עוזר לאנשים שונים.
- ו. נקבל תשובה - לשאלת 'מיליון הדולר', האם ניתן להשתחרר מהטראומה לגמרי.

השלכה א' - טריגרים

למדנו שיש לנו מערכת הגנה כעין מערכת גלאי עשן המזהה סכנות, וכשהמערכת נפגעת, בעקבות חווית אימה ופחד גדול וכדומה היוצרת תחושת חוסר אונים, היא נעשית רגישה מאוד, ואף דברים שאינם סכנה היא מזהה אותם כסכנה. כלומר, מערכת

נפש הקהילה | שבע השלכות של טראומה

ההגנה מפרשת מצבים בטוחים כמצבים חסרי ביטחון, כמצבים של איום ושל סכנה.

מצבים שהמערכת מזהה אותם כסכנה ומקפיצים אותה נקראים 'טריגרים', והם נחווים דרך חמשת החושים.

הטריגרים יוצרים 'חטיפה רגשית', כלומר האדם מגיב כאילו הוא בשעת סכנה, ולכן האדם מגיב בצורה לא הגיונית שבה הרגש חוטף את השכל ומנהל את התגובה.

לשם הבנת הדברים, נתבונן במספר דוגמאות.

נחזור לסיטואציה של החייל:

חוש הראייה - אם הוא יראה תמונה של קרב, אם הוא יראה אדם שדומה לחיילי האויב או לובש בגד שלבש האויב באותו הזמן, מראות אלו עלולים לעורר בו את הטרומה.

חוש השמיעה - אם הוא ישמע פיצוצים, גם אם זה נפצים של פורים, אלו עלולות לעורר בו את התחושות שחוה בשעת הטרומה.

חוש הריח - אם יריח ריח של גופות או השדה שבו הוא שכב באותה שעה בה היה חסר אונים מול התופת.

חוש המישוש - אם הוא יגע ברובה, או בצמחים שגדלו במקום בו הוא שכב.

נחזור לסיטואציה של הילד:

שבע השלכות של טראומה | נפש הקהילה

אם הילד **יראה** או **ישמע** זכוכית המתנפצת, זה עלול להחזיר אותו לאירוע כאילו הוא ממש חווה כעת את הצרחות וההשפלה של הוריו, למרות שעברו עשרים שנה מאז אותו אירוע.

אם הוא **ישמע** צעקות מאנשים שונים, אף שאינם קשורים אליו בשום צד, מיד יחוש את תחושות האימה והבלבול בשעה שצרחו עליו כשהכוס נשברה.

מה לדעתך יהיו הטריגרים לילד או ילדה שעברו התעללות מינית?

חוש הראיה -

חוש השמיעה -

חוש הריח -

חוש המישוש -

חוש הטעם -

מה לדעתך הטריגרים של ילד שאמו צרחה עליו בלי סוף?

חוש השמיעה -

חוש הראייה -

מה לדעתך יהיו הטריגרים לילד שהוריו זלזלו בו, במראהו, ברגשותיו, בחפציו וביצירותיו וכדו'?

חוש הראייה -

חוש השמיעה -

חוש המישוש -

ילד שחוה זלזול רב בילדותו - בכל פעם שמישהו יזלזל בו, בכל סיטואציה שהוא יחוה זלזול, תחושת הזלזול עלולה להקפיץ לו את כל הזלזול ותחושת ה'אני לא שווה' שהוא חווה מההורים שלו וכתוצאה מכך תגובתו תהיה בהתאם, משום שטריגרים מציפים את הטראומה, מכיון שהרגשות שנחו בזמן הקושי קופאים בגוף, וממילא הטראומה אינה בגדר 'עבר' אלא 'הווה'.

וזה הזמן לספר סיפור שימחיש זאת - לקליניקה הגיעה משפחה בעלת שני ילדים תאומים מאזור 'עוטף עזה', שסבלו מחרדות קשות בכל פעם ששמעו אזעקות ויירוטים. תוך בדיקה, שמתי לב שישנו גיל משמעותי אצל שניהם שגורם לחרדות. הדבר היה מפליא, ושאלתי את האמא שהגיעה איתם, האם היה משהו מיוחד בגיל הזה. והיא ענתה שבאותה תקופה האבא עזב את הבית.

החרדה שלוותה באזעקה ובפיצוצים הקפיצה את כל החרדה שקיימת בהם כתוצאה מכך שהאב עזב אותם וניתק את הקשר.

לאחר טיפול ממוקד בבעיה, בס"ד החרדה נעלמה.

סיכום: כעת הבנו מהי טראומה, איך היא נוצרת, מה היא גורמת, מה ההשלכות שלה.

שבע השלכות של טראומה | נפש הקהילה

לאור הקדמה זו, כעת ניתן לאבחן בקלות האם האדם שנמצא לפנינו סובל מטרומה.

א. האם יש תמונות, ריחות, סיטואציות, שהוא רואה\שומע\ חש והם מקפיצים אותו, גורמים לו להגיב בהתפרצות, ואנשים מסביבו לא מבינים מה עובר עליו, מפני שהתגובה שלו אינה תואמת את המציאות.

ב. האם יש נושא מסוים או מילה מסוימת שכשאומרים לו אותה הוא חווה השפלה, זלזול, תסכול או חוסר אונים בצורה קיצונית, וזה מעורר אותו מבפנים, ולאחמ"כ אפ' הוא עצמו אינו מבין כיצד הגיע לתגובה הקיצונית שבה הגיב. [אמנם לאחר שהגיב הוא מאשים את הסביבה, ומספר לעצמו סיפור שמתרץ את התגובה שלו, אבל בתוך תוכו הוא יודע שלא היה רוצה להגיב כך, ושהוא יצא משליטה].

המצבים הללו הינם תוצאה של טראומה.

כעת נוכל להבין מדוע הכלי הנודע 'אפר"ת' במקרים רבים אינו יוצר שינוי אצל האדם. במודל זה למדים שכאשר אדם חווה אירוע מסוים, הוא עובר ארבעה שלבים שר"ת שלהם הוא אפר"ת. אירוע, פרשנות, רגש, תגובה.

דהיינו, האדם רואה אירוע מסוים, נותן לו פרשנות, בהתאם לפרשנות הוא יחווה רגש, ובהתאם לרגש הוא יגיב. לדוגמא, אם הוא רואה אדם הדוחף סכין לתוך גופו של חברו, זהו אירוע

סתמי. אם הוא **יפרש** אותו כרצח, הוא **ירגיש** כעס ונקמה. וממילא **התגובה** תהיה לעצור את זה שדוקר את חברו.

אולם אם הוא יפרש את האירוע, שמדובר ברופא מנתח המציל את החולה, ממילא הוא **ירגיש** כלפיו הערכה, והתגובה תהיה רצון לסייע לרופא וכד'.

מטרת מודל אפר"ת היא ללמד שכל אירוע הוא אירוע גולמי, ואם נשנה את **הפרשנות** ממילא **הרגש** ישתנה וממילא גם **התגובה** תהיה בהתאם, וכך האדם יפחית את התסכולים והאכזבות. וזה אכן נכון, אולם, האדם שחוה טראומה אינו יכול לשנות את הפרשנות, זה לא בשליטתו, מכיוון ששינוי הפרשנות נעשה במוח השכלי, אולם הפרשנות שקופצת לו הינה מן המוח הרגשי. הוא חווה חטיפה רגשית ומפרש את הסיטואציה כסכנה קיומית.

השלכה ב' - הימנעות

יש שני סוגים של הימנעות - פלוס ומינוס, ונבאר. מכיוון שטריגרים מקפיצים את המערכת, האדם לא רוצה להגיע לאותם מקומות שמציפים אותו באותם רגשות שהוא חווה בזמן הטרומה.

הימנעות מינוס פירושה:

האדם נמנע מלהיות באותם מקומות שבהם עלול להיות טריגר. למשל, אינו הולך למסיבות ומפגשים חברתיים, לא הולך בלילה, או שלא הולך לבד כלל בלי ליווי. כל אלו מחשש שאם יגיע

שבע השלכות של טראומה | נפש הקהילה

לאותן מקומות, מיד יחוש בטריגר שיחזיר אותו לתחושות שחוה בשעת הטראומה, ולכן הוא נמנע מלהגיע לאותם מקומות.

זו גם הסיבה לרוב המטרות שאנשים חפצים להשיג, ובכ"ז לא מגיעים אליהן, כגון: להתחתן, להתקדם ברווחה כלכלית, לחפש עבודה אחרת טובה יותר, לרכוש דירה להשקעה, או להשקיע במניות וכד'.

כאשר האדם חווה תחושות שליליות כלפי נישואין, אשה, גבר, מיניות, עבודה, מניות או כסף, הוא נמנע מלהיכנס לאותו מקום. זו הימנעות מינוס.

פן נוסף של הימנעות, זו הימנעות פלוס.

מכיון שהאדם חש חלש וחסר אונים. לא היה בכוחו להילחם מול האויב, לכן הוא יעשה למעלה מיכולתו להראות חזק. הם יהיו מה'אלופים' באומנויות לחימה, יתאמן רבות ויבנה לעצמו גוף שרירי וחסון המתבטא בכל זווית בגופו, וכל זאת בכדי להימנע מלחוש שוב חלש.

על דבר זה אני יכול להעיד באופן אישי, שמספר מטופלים שהיו אצלי היו אלופים באומנויות לחימה.

מכיון שהאדם חווה 'חוסר שליטה', שהרי תחושה זו היא זו שיצרה את הטראומה, לכך הוא מתאמץ להיות כל הזמן בשליטה, ולכן מתקשה להיות משוחרר ורפוי. הוא מפחד מאוד משינויים, כי שינוי מגלם בתוכו חוסר שליטה ופחד מהבלתי נודע.

יש לשים לב שהימנעות פלוס של חיזוק הגוף אינה מוכרחת להיות דוקא חיזוק לגוף הפיזי, אלא יכולה אף להיות מבחינה נפשית, למשל - אדם שניזוק בחייו, עשוי ללמוד עריכת דין וכד' במטרה לנצח בקרבות במערכת המשפט, ועל מנת לחוש מוגן בכל ויכוח משפטי וכד'.

כעת התבונן בדוגמאות הבאות, וחשוב כיצד יתכן ולדעתך תתבטא השלכת 'הימנעות' במקרים אלו:

א'. ילד שחווה בביתו עצבות רבה, מהי תגובת הימנעות שתהיה אצל ילד זה לכשיגדל?

ב'. ילד שגדל עם תחושות פחד וחרדה בכמות גבוהה, כיצד לדעתך תתבטא תגובת 'הימנעות' אצלו?

ג'. ילד שהוריו היו מלאי כעס והתפרצויות זעם, כיצד לדעתך תתבטא אצלו תגובת 'הימנעות'?

ד'. בחור שנפגש עם בחורה למטרת נישואין, סגרו על חתונה, ההכנות היו בשיאם, ושבוע לפני מועד החתונה צד א' התקשר לצד ב' והודיע במפתיע על ידי גורם שלישי שהוא לא מעוניין להתחתן איתו. כיצד לדעתך תתבטא אצלו תגובת 'הימנעות'?

ה'. ילד שהוריו נתנו לו תחושה מרובה שהוא מפריע להם בחייהם, שהנוכחות שלו מכבידה עליהם, ושהוא 'לא רצוי'. כיצד לדעתך תתבטא השלכת ה'הימנעות' בחייו?

השלכה ג' - ניתוק

כאשר אדם חווה כאב רגשי גדול, באופן טבעי ישנו חוסר יכולת להכיל את כל העומס הרגשי הזה, וכדי שהגוף יוכל להתמודד עם המציאות העגומה, הגוף מכבה את עצמו. זה נקרא 'מנגנון הגנה' בכדי שהגוף יוכל לשרוד. כלומר, האדם מתנתק מהמצב, מתחושת המציאות, הוא לא נמצא בהווה. הוא לא מרגיש כלום, הוא מתנתק מהרגשות שלו, מהגוף שלו, הוא כאילו מביט מחוץ לגוף אל הגוף, ורואה כאילו הכל קורה למישהו אחר. כאילו פוגעים במישהו אחר, לא בו.

אמנם בשעת הטראומה המנגנון הזה מציל את האדם מלקרוס מחמת גודל הכאב, אולם יש לו השלכה, והיא שתחושת הניתוק והריחוף ממשיכה ללוות אותו בחיים, והוא מרגיש מנותק מעצמו, כמו 'מת מבפנים' וכמו איזה חפץ.

נחזור לדוגמא של החייל בשדה הקרב: פצצות מתעופפות מעל ראשו, הוא נפצע, הוא מוצף אדרנלין להגיב ולהגן, אך מצד שני הוא פצוע והרובה שלו לא יציל אותו, בקיצור אין לו יכולת להגן על עצמו, לא לברוח ולא להילחם. כעת רגשות הפחד והאימה נצרבם בו, ומכיון שהמצב נמשך כך יותר ממספר דקות והוא אינו יכול להכיל את הפחד העוצמתי הזה, ממילא הגוף מכבה את עצמו, הוא מתנתק מהווה. הוא לא מרגיש יותר את מה שקורה.

כפי שאמרנו, טראומה אינה תוצר של סכנת חיים בלבד, אלא נוצרת אף בסכנה רגשית. לדוגמא, ילד שהחזיק כוס במטבח, והיא נפלה והתנפצה. אמא קמה ממיטתה וצורחת עליו "למה

מחבר הספר הינו
מטפל רגשי
מומחה ובעל ניסיון רב
בטיפול בטראומות וחרדות

לרכישת הספר המלא
חייג עכשיו 052-71-42-127

