

## השלכות נפשיות של המלחמה

יצחק שפירא<sup>1</sup>

### פתיחה

**הדרכה לגבי קושי נפשי היא הדרכה תיאורטית, שכל אחד צריך לגזור לעצמו ממנה**

**הדרכות מעשיות בהתאם לאישיות ולמקרה אליו הוא מתייחס**

כאשר באים לייעץ בקושי נפשי, יש לדעת שאין הכוונה להציע פתרון אחיד שמתאים לסוג מסויים של קושי. הנפש מלאה בנפתולים ובדקויות, ולכל אדם יש את היחודיות שלו, ולכל התרחשות יש את היחודיות שלה, כך שמענה להתרחשות אחת לא בהכרח יתאים להתרחשות אחרת אפילו אצל אותו האדם עצמו, וקל וחומר אצל אנשים אחרים.

אם למשל, אדם היה שואל בעל חנות רהיטים "כמה עולה שולחן?" המוכר לא היה יכול לענות לו תשובה אחת, כמובן. אמנם שולחן הוא שם כולל לרהיט בעל ארבע רגליים ועליהם משטח שמיועד להניח עליו דברים, אבל יש כל כך הרבה סוגי שולחנות, כך שאף אחד לא חושב שאם אדם יגיד 'שולחן' המוכר ידע לאיזה שולחן מסויים הוא מתכוון.

כך ויותר מכך זה נכון כאשר מדובר בקושי נפשי: אפשר לכנות קושי נפשי מסויים בשם כולל, כמו 'טראומה' לדוגמה וכדומה, אבל אין להניח שמענה שעזר לקושי של אדם אחד, יעזור בהכרח גם לאדם אחר.

מעבר לכך שאין התרחשות אחת שדומה לשניה, ולכן מענה להתרחשות אחת לא בהכרח יעזור להתרחשות שניה, יש בהתייחסות שבלונית להתרחשות מסויימת, גם בעיה נוספת: כאשר יש קושי נפשי, חלק עיקרי מהקושי הוא הרצון של הנפש שתהיה התייחסות ליחודיות שלה. לכן התייחסות שבלונית למקרה מסויים, כאילו יש התייחסות אחת שנכונה לכל המקרים שתחת ההגדרה של הקושי הזה - לא רק שלא מתאימה בדיוק להתרחשות המסויימת, אלא גם לא מתייחסת לעיקר הקושי ולעיקר הצורך של הנפש, וממילא לא תוכל להיות מענה.

אמנם אף על פי שאין מענה אחד שנכון לסוג מסויים של קושי נפשי - יש טעם ללמוד ממקרים שקרו, ומהמענה

שניתן להם. שכן אף על פי שאין התרחשות שדומה לחברתה, האדם יכול ללמוד ממקרה מסויים ומהמענה שניתן עליו את העקרונות והקווים הכלליים של ההתייחסות, ולעבד אותם כך שיתאימו להתרחשות המסויימת שאירעה לו.

<sup>1</sup> נכתב על ידי אביחי אביעזר. לתגובות: kenig1986@gmail.com

לכן כאשר באים לכתוב הדרכה איך להתייחס לקושי נפשי מסויים, ההדרכה היא תיאורית, ועל כל אחד להתאים אותה לתנאי המקרה שקרו לו (או לתנאי המקרה שלו הוא רוצה לייעץ ולתת מענה), ולגזור ממנה הדרכות מעשיות שמתאימות להתרחשות המסוימת הזו.

בשעת מלחמה ישנם הרבה מקרים שדורשים התייחסות, כמובן. במסגרת המצומצמת הזו נביא מקרה אחד, שעסקנו בו.

### **אדם ששהה בממ"ד עם ילדיו בזמן התקפת מחבלים, ולא מצליח 'לצאת מזה'**

המקרה שמובא כאן הוא מקרה שלצערנו נפוץ בשעה קשה זו: אדם, שלצורך העניין נקרא לו ראובן, שהה בזמן התקפת מחבלים במשך כ-7 שעות בממ"ד יחד עם ילדיו ומשפחות נוספות. תוך כדי האירוע הוא כל הזמן פעל לעזור ולשמור על הילדים של המשפחות שהיו איתו, ולאחר מכן הוא לא מצליח לשכוח ולהרפות ממחשבות על מה שקרה. הוא קם באמצע הלילה מסיוטים, ומתחיל לבדוק איפה הילדים שהיו איתו וכדומה. בשיחה שהתקיימה עם ראובן התחושה היתה שה' שלח מילים טובות ונכונות, שהתיישבו על לבו. ראשית נצרף כאן את השיחה (שהוקלטה מאמצעה) כלשונה, ולאחר מכן ננתח מספר נקודות העולות ממנה (המילים שמופיעות בתוך סוגריים מרובעות הן דבריו של ראובן):

### **תמלול השיחה**

הנטייה הפשוטה שאתה נסחב אליה, בתיאור שאתה אומר, זה שאתה בעצם דרוך עד הקצה-  
הקצה-הקצה וזה לא משתחרר, ואתה רוצה להשתחרר מזה. באמת מה שאתה צריך לנסות לעשות, זה הפוך, להיכנס פנימה, ולהרגיש שמה שאתה עשית זה מצווה מאוד גדולה, ושליחות גדולה. זה פרי של החינוך שקיבלת מההורים שלך, זה פרי של החינוך שקיבלת מהרבנים שלך, זה פרי של זה שהתורה חיה בתוכך, ושמה שהקדוש ברוך הוא רוצה ממך זה מה שמנחה אותך. הפרי של זה זה שאתה נשאבת פנימה לתוך הדבר הזה, והחלטת לדאוג למי שצריך לדאוג ולא להיות עסוק בעצמך. אסור לך לוותר על זה. אתה צריך להרגיש שבאמת זה נכון להישאב לזה, וצריך להישאב לזה, וזה מצווה ושמחה גדולה לזכות להיות במקום הזה, שכשקורה דבר כזה אז לשם אתה מגיע. לשם הנפש שלך לוקחת אותך. זה זכות מאוד-מאוד גדולה.

מה שבעצם קורה, זה שהנפש מתעתעת בגלל התסבוכת שנוצרת פה. כלומר שהקשר של האירוע הוא לא טוב, וברגע שאתה נדרך, זה כאילו מחזיר אותך ללא-טוב של האירוע, ואז אתה מנסה להשתחרר, ברגע שאתה מנסה להשתחרר, הנפש בפנים לא רוצה להשתחרר. למה היא לא רוצה להשתחרר? כי היא מרגישה שזה משהו אמיתי ונכון, ולהשתחרר זה בעצם לזלזל במשהו עמוק, אפשר להגיד הכי עמוק שיש בכך [כן]. זה כאילו לוותר על המסירות נפש [כן], על מה שאתה באמת מוכן למסור עליו את הנפש, כאילו זה לזלזל בו [כן]. ברגע שאתה

מנסה להתנתק, אתה כאילו מתנתק ממה שהכי עצמי לך [כן]. ואז אתה מנסה להתנתק, וזה מחזיר אותך בכל הכת. ברגע שזה מחזיר אותך בכל הכת, אתה מנסה עוד יותר להתנתק, וכך נוצרת תסבוכת שקורעת אותך: מצד אחד אתה נמשך עוד יותר חזק לתוך זה, ומצד שני אתה מנסה כל הזמן לברוח.

מה שבאמת אתה צריך לעשות זה הפוך: זה להרגיש את כל השמחה, למרות כל העצב וכל האסון וכו' – את השמחה שאתה זכית להיות במקום שבו החינוך והתורה והנוכחות של ה' בתוכך שמו אותך במקום הזה, וללכת על זה עם כל הכת, בשמחה, ולהיכנס לזה חזק, ולהרגיש שאתה בעצם לא הולך לוותר בחיים על הדבר הזה [על התחושות האלה, על מה שהיה שם. לחזור לזה, להגיד שזה היה טוב, כל הזמן לחזור לתחושות האלה, למה שפעלתי]. כן. להרגיש שזה הקדוש ברוך הוא, זה התורה, זה ההורים שלי, זה הרבנים שלי, זה אני [כן]. אני לא הולך לוותר על זה [כן]. ואז ככל שאתה תיכנס לזה יותר פנימה, אתה לא תצטרך להרגיש שמשוהו מושך אותך לכיוון החוצה, ומשוהו מושך אותך לכיוון פנימה.

[כן אני מבין. וואו.]

[הרב חושב שאולי לאשתי, בתור אשה, אולי קצת שונה ההדרכה, או שזה הדרכה די דומה? קצת עולם הרגש, או שלנסות קודם כך אולי?]

תנסו [כן], אם תראו שאתם רוצים שהיא תדבר איתי היא יכולה [כן]. הרבה פעמים דווקא זה שזה עובר דרכך [כן] זה יותר טוב [כן].

אני גם אגיד לך יותר מזה: אני חושב שהרבה מאוד אתה צריך לראות - אם זה באמת משמעותי בשבילך התנועה הנפשית החדשה הזו [כן], ואתה מרגיש שאתה נכנס לזה, אז אם אתה תיכנס לזה עם כח - זה עצמו שאתה נכנס לזה עם כח, זה יכול מאוד מאוד לעזור לה [כן]. זה לא רק לנסות לעזור לה, זה גם להיות כמו איזה מן דוגמה אישית, והמקום שבסוף אשה מחוברת לבעלה. היא רואה אותו כך, היא מתחברת לזה, אז זה גם עובד מצד עצם הקשר [כן, כן, אני מבין]. אחרת הייתי אומר לה מיד לדבר איתי. אבל אם אצלך זה נקלט טוב, וזה פועל משוהו, אז כמו שכשפעלת שם זה עבד ועזר [כן] אז גם עכשיו זה יעבוד ויעזור בעזרת ה' [כן]. אני מבין. תודה רבה ממש ממש. זה ממש שינה לי את כל ה... ממש. תודה רבה-רבה.

### להתחבר למקומות הטובים שבאדם

במקרה שתואר כאן, כאשר ראובן מתעורר מסיוטים באמצע הלילה כי הוא נזכר ונשאב שוב לאירוע שהוא חווה, הוא חש שהנפש שלו נשאבת לחשוב על הקושי והרוע, והוא לא רוצה בזה. הוא מרגיש שהוא נאבק בכך שהנפש שלו נשאבת להיזכר בחוויות ההן, ומנסה להתנתק מכך, והמאבק הזה הוא מאבק שבין טוב לרע. הרע מנסה לשאוב את ראובן להיזכר בו ולהרהר בו, וראובן מנסה להתנתק מכך.

בשיחה הוסבר משהו הפוך: הנפש של ראובן נשאבת להיזכר בחוויות ההן, לא בגלל שהיא נשאבת לחשוב על הרוע, אלא להיפך, בגלל שהיא מחפשת לחוות את המקומות הטובים שבה. לראובן יש בתוכו מקומות טובים ותכונות טובות כמו התמסרות חזקה לזולת ודאגה לאחרים שבולעת בתוכה את הדאגה שלו לעצמו, וגם רצון חזק לחיות וכדומה, אלא שבזמני שגרה התכונות הטובות ההן לא מתגלות ולא באות לידי ביטוי, וראובן אפילו לא מספיק מודע אליהן. האירוע הקשה והאכזרי חשף אצל ראובן את המקומות הטובים שנמצאים בעומק הנפש שלו, שהם הזהות הפנימית-האמיתית שלו, והנפש נשאבת לגעת במקומות הללו ולהיזכר בהם ולהרהר בהם, על מנת לחוש שוב שהמקומות הללו אכן קיימים.

כיוון שבזמני שגרה המקומות הטובים שנמצאים בעומק הנפש לא כל כך מתגלים ובאים לידי ביטוי, כאשר הנפש של ראובן נשאבת להיזכר באירוע הקשה שעבר עליו, ראובן לא מעלה בדעתו שהסיבה לכך היא הרצון של הנפש לגעת במקומות הטובים הללו, שכן הוא כלל לא מכיר אותם כחוויות חזקות, שיכולות למשוך אותו כל כך. ממילא הוא מרגיש שהוא חוזר לחשוב על הרוע ואת הקושי, ולא שם לב לכך שהנפש שלו מחפשת לחוות שוב את המקומות הטובים העמוקים שנמצאים בתוכה.

אבל התחושה הזו נובעת מטעות של הנפש, מכך שהנפש 'חושבת' בטעות שהמקומות הפנימיים הללו לא נמצאים בתוכה, והם נוצרים באופן חד פעמי רק כתגובה לרוע. אבל באמת זה לא נכון, והמקומות הללו נמצאים כל הזמן עמוק בתוך הנפש של ראובן, אלא שהוא לא היה מספיק מודע אליהם.

על ראובן לזהות את הרצון של הנפש לגעת במקומות הטובים שנחשפו בו, ולתת לה להישאב אליהם. כאשר הוא נזכר במה שעבר עליו, הוא לא צריך להתאמץ להתנתק מהזכרונות, אלא להיפך, להזדהות עם ההימשכות של הנפש, ולהיזכר ולהרהר במה שעבר עליו מתוך בחירה, ומתוך שמחה על המקומות הטובים שיש בעומק הנפש שהתגלו בו.

כאשר ראובן יבין שהנפש שלו לא נשאבת לקושי ורוע, אלא נשאבת לגעת במקומות הטובים שבו, ולכן יחפש להישאב לכך לכתחילה ומתוך בחירה ושמחה – יקרו שני דברים:

ראשית, ראובן יכיר ויתחבר למקומות הטובים שבו, שעד עכשיו היו נסתרים יותר, וכך הוא יוכל להביא אותם לידי ביטוי גם בזמנים של שגרה, דבר שעד עכשיו פחות קרה. שנית, כאשר הנפש של ראובן תישאב להרהר במה שקרה לו, ראובן לא ירגיש שיש רוע שמשתלט עליו, ושהוא צריך להתנתק ממנו.

הרבי הריי"צ מספר על עצמו שבכל פעם שיש יום הולדת לאחת משלושת בנותיו, הוא מקדיש כמה שעות לחשוב על יום לידתן, ולשחזר את מה שאירע באותו יום. כשם שהרבי הריי"צ הקדיש זמן ומאמץ לשחזר אירוע טוב כמו לידת בנותיו, כך (ויותר מכך) הוא הקדיש זמן ומאמץ לשחזר את החוויות הלא נעימות שקרו לו בכלא הרוסי, שכן הם עוררו בתוכו מקומות טובים ותכונות טובות שנמצאות בעומק הנפש, כמו מסירות נפש ואמונה ואהבת ישראל וכו'. כאשר חושבים על חוויות מאירועים לא טובים בצורה כזו, לא שקועים ברוע ובאכזריות שיש, אלא במקומות טובים שהאדם רוצה ומאפשר לנפש להישאב אליהם לכתחילה, כשם שהוא רוצה ומאפשר לנפש להישאב לחשוב על אירועים טובים שגם הם נצרכים בעומק הנפש, כמו לידה של ילדים וכדומה.

בנוסף לכל התכונות הטובות והמקומות הטובים שהתגלו בנפש של ראובן תוך כדי האירוע, התגלה אצל ראובן גם עצם הרצון לחיות. אירוע כמו האירוע שקרה לראובן, יכול לגרום לאנשים להשתק ולהיגרר ולהיכנע לגורלם, ולעומת זאת אצל ראובן האירוע גרם לתנועת נפש הפוכה - לפעול להינצל מתוך מרץ וחיות, בלי לשים לב לדברים אחרים. גם הרצון העז לחיות למרות הקושי הפיזי והנפשי הוא מהמקומות הטובים שהתגלו בנפש של ראובן בזמן האירוע. ה' רוצה שנחיה, ורוצה שלא נהיה מיואשים, וגם החיבור לרצון הזה של ה' נחשף בנפש של ראובן בזמן האירוע.

### **חיבור לאמונה, להורים ולרבנים**

כיוון שנקודת ההנחה בשיחה היא שהנפש מחפשת להישאב למקומות הטובים שנחשפו בזמן האירוע, מה שראובן צריך לעשות עכשיו זה להתחבר למקומות הללו ולהביא אותם לידי ביטוי. תוך כדי האירוע נחשפה אצל ראובן האמונה החזקה בה' ובתורתו, ונחשף שהחינוך של ההורים שלו ושל המחנכים והרבנים שלו טבוע עמוק בתוכו, ונעשה חלק מהאישיות שלו. כיוון שהמקומות הללו נחשפו באירוע, ראובן יכול וצריך עכשיו להתחבר אליהם, ולהעמיק אותם ולהביא אותם לידי ביטוי. במקום להיזכר במקומות הללו בנפש רק כאשר הוא נשאל אליהם, על ראובן להיכנס ולחשוב על המקומות הללו לכתחילה, מבחירה. לחשוב על כך שהאמונה שבו והחיבור שלו לתורה ולמה שחינכו אותו הוריו ומוריו הוא חזק יותר ממה שהוא חשב, ולכן זו ההזדמנות לשים לב לכך ולהעמיק את הקשר עם ה' ועם התורה ועם ההורים והרבנים שלו.

אם ניקח כדוגמה את הקשר עם ההורים, על ראובן להקדיש זמן לחשוב על ההתנהגות הטובה שלו בזמן האירוע, על כך שהוא התמסר לפעול למען האחרים, בלי להתפנות לשים לב לתחושות שלו, ועל הרצון החזק לחיות שהתגלה בו, ולחשוב על כך שהוא עשה זאת בזכות החינוך הטוב של ההורים שלו, ושהחינוך של ההורים שלו טבוע בו, והתגלה תוך כדי האירוע. כאשר ראובן מקדיש זמן לחשוב על כך, הוא מעצים את הקשר עם ההורים שלו ועם החינוך שלהם, ופועל שהוא יוכל להתגלות בצורה חזקה יותר מאשר בעבר. בנוסף, טוב שראובן יספר להוריו את מה שקרה, ויגיד להם שהוא פעל כך בזכותם ומכחם, ויודה להם על כך. כך זה גם לגבי האמונה והקשר לתורה ולמחנכים וכו'.

### **הנפש מפותלת ומתעתעת**

נקודה נוספת שיש בשיחה וכדאי לשים לב אליה, היא שהנפש מפותלת, ומלאה נבכים ורצונות וצרכים שונים והפוכים אלו מאלו, וממילא היא מתעתעת, וקשה לאדם לדעת מה הוא מרגיש ומה הנפש מחפשת.

במקרה שבו אנחנו עוסקים, האירוע מורכב מרוע של המחבלים, ומהתמסרות לזולת ורצון חזק לחיות, של ראובן. מהרוע ראובן רוצה להתרחק ולהתנתק, ולמקומות הטובים שבנפש שלו הוא רוצה להתחבר. כאשר הנפש של ראובן נשאבת להיות נתונה באירוע שהיה, נדמה לה שהיא נמשכת לחשוב על הרוע, למרות שבאמת היא מחפשת לגעת שוב ולהעצים את המקומות הטובים שהתגלו בה.

כיוון שהנפש גם רוצה לחזור ולחשוב על האירוע של הקושי והאכזריות, בשביל לחוות את המקומות הטובים שהתגלו בו, וגם לא רוצה לחשוב על האירוע, על מנת שלא לחוות קושי ואכזריות - הנפש מיטלטלת בין משיכה לאירוע שקרה, לבין רצון חזק להתנתק ממנו. הנפש לא מצליחה להביע את עצמה, וראובן לא מצליח לדעת מה הנפש שלו רוצה.

כלומר התחושה הנפשית שראובן מרגיש מתעתעת, ולא מצליחה להביע את הרצון האמיתי של הנפש. ההבנה שהתחושה אותה הוא מרגיש היא לאו דווקא מה שהנפש מחפשת, יכולה לעזור לראובן להבין מה הנפש מחפשת באמת.

לשם ההמחשה, ניתן לחשוב על חוט שיש בו קשר ומנסים להתיר אותו. אם האדם ימשוך חזק בשתי הקצוות של החוט, הקשר אמנם יקטן, אבל הוא ייעשה הדוק יותר, וקשה יותר להתרה. לעומת זאת אם האדם ינסה להבין טוב לאיזה צד שייך כל קצה, הוא יוכל בעדינות למשוך כל קצה לצד שלו, וכך להתיר את הסבך.

כך זה גם בקושי נפשי: יש בנפש כמה רצונות, וכל אחד מהם מושך לצד אחר. אם האדם ימשך בכל פעם אחרי צד אחר - הקושי רק יחריף, שכן האדם לא יבין מה הנפש מחפשת להביע. על האדם להבין שיש בנפש כמה רצונות, ולנסות להבין לאיזה צד מושך כל רצון, וכך הוא יוכל להבין מה הנפש שלו מחפשת, ולתת לכל רצון שבנפש את המקום שלו.

## **לבחור ולא להיגרר**

מכל הנקודות שנכתבו עד עכשיו, עולה נקודה אחת כללית: כאשר ראובן מבין ומודע לצורך של הנפש שלו להישאב לחוויות אותן הוא חווה, ולגעת במקומות הטובים שבו - הוא יכול **לבחור** להישאב למקומות הללו, ולא לחוש שהוא נמשך אליהם בעל כרחו.

באופן פשוט ראובן מרגיש שהוא נשאב בעל כרחו לחוות שוב את האירוע הקשה אותו הוא חווה, והוא לא רוצה בכך. הוא חש שהוא כלוא בתוך תנועות נפש שהוא לא רוצה בהם, והוא לא יכול לבחור איך הוא רוצה לחיות.

כלומר מעבר לקושי המסויים אותו ראובן חווה, הקושי בכך שהוא נזכר ונמשך לאירוע שבו הוא חווה קושי ורוע ואכזריות, יש כאן קושי נוסף, כללי, שגם הוא קושי משמעותי: ראובן חש שהוא לא יכול לבחור ולשלוט בתחושות, ובמדה מסויימת גם במעשים שלו, וזה מכביד מאוד על הנפש, ומעמיק ומחריף את הקושי הנפשי המסויים שבו ראובן נתון.

כאשר ראובן יהיה מודע לרצון של הנפש שלו להישאב למקומות הטובים שבתוכו - הוא יוכל לבחור להזדהות עם הדברים שבהם הוא רוצה, ולא לחוש שהוא נשאב בעל כרחו למקומות שהוא לא רוצה בהם. כך הוא יזדהה עם המקום עמוק בנפש, בו באמת הוא רצה ובחר במקומות הטובים, ולא נגרר לשם בעל כרחו.

ההחלטה של ראובן לבחור במקומות הטובים ולא להיגרר, היא אותה תנועת נפש שהיתה לראובן בזמן האירוע, שבו הוא בחר להזדהות עם מקומות טובים בנפש ולא להיגרר. לכן כאשר ראובן בוחר עכשיו להזדהות עם המקומות הטובים שבנפש שלו, הוא מתחבר אל הפעולות הטובות שהוא פעל, ובוחר שוב באותם מקומות שבהם הוא בחר בזמן האירוע. על ראובן לחשוב שכשם שבזמן האירוע הוא בחר במקומות הטובים שבו (באמונה, ובאהבת ישראל, וברצון העז לחיות) והחליט להזדהות איתם, ולא נגרר למקומות לא טובים (דאגה לעצמו בלבד, או חוסר יכולת לתפקד) - כך גם כעת, הוא לא מוכרח להישאב למקומות לא טובים, אלא הוא יכול לבחור להזדהות עם המקומות הטובים שבו.