

# הסידות בפרשה

הרב יצחק שפירא

פרשת מטות מסעי

## לרצות בלי להתבייש

**מדוע דווקא פרשת מטות, העוסקת בנדרי עינוי נפש, יכולה להאיר באור חדש את ההבנה של אנורקסיה אצל נערות? במאמר זה נציע מבט תורני-נפשי על שורש הקושי, ונראה כיצד יחס של אהבה, רגישות ותשומת לב עשוי לפתוח דרך לריפוי**

בפרשת השבוע שלנו, פרשת מטות, אנו לומדים על דיני נדרים. בדרך כלל, מי שנדר נדר עליו ללכת לחכם על מנת להתיר את נדרו. אמנם יש נדרים מיוחדים בהם גם הבעל והאבא יכולים להפר את הנדר, והם נקראים 'נדרי עינוי נפש'. נדרים שיש בהם עינוי נפש הם נדרים על הנאות כמו אכילה ורחיצה וסיכה וכדומה. נדרים כאלו קשורים לצרכים הבסיסיים של האדם, ולכן גם הבעל והאבא יכולים להפר אותם, ולא רק החכם יכול להתיר אותם.

בימינו קיימת תופעה נפשית שדומה במהותה לנדרי עינוי נפש: מחלת אנורקסיה - קושי נפשי שגורם לאדם לרצות לא לאכול. התופעה הזו מצויה במיוחד בגיל הנערות, ושכיחה אצל בנות יותר מאשר אצל בנים, כאשר גם בתוך הבנות ניתן לחלק ולראות שהתופעה הזו קיימת יותר אצל בנות רגישות.

לאור זאת, ההקבלה בין ההחלטה לא לאכול לבין נדר, מתאימה לכך שבנדרי עינוי נפש יש דינים מיוחדים אצל נערה ואשה. אצל אשה, ועוד יותר אצל נערה, שכיחים יותר נדרי עינוי נפש, ולכן יש דינים בדיני נדרים שמכוונים אליהן.

במאמר שלפניכם נצלול לשורש הקושי הנפשי, וננסה לדלות מתוך הפרשה את הכיוון לפתרון בעזרת ה' יתברך.

### בנות יותר מחפשות הצדקה לרצונות שלהן

בשביל להבין את הקושי הזה, עלינו לשים לב להבדלים בין בנים לבנות, שבאים לידי ביטוי גם בנושא האוכל, וגם להבין למה רגישות גבוהה גורמת את הקושי הזה.

בפעולת האכילה יש משהו גס ולא עדין, מכמה סיבות: ראשית, כאשר האדם אוכל הוא משתלט על משהו. הוא משתמש באוכל בשביל צרכו הוא.



שנית, האדם אוכל כי ברור לו שזה טוב ומוצדק שהוא יחיה, והוא יכול לדרוש לחיות. כלומר כאשר האדם אוכל הוא משדר שהצורך שלו לחיות הוא צורך שברור שהוא טוב, והוא לא צריך להצדיק אותו.

הרבה פעמים לבנים קל יותר לרצות משהו בלי להרגיש שהם צריכים להצדיק זאת. לעומת זאת בנות, ועוד יותר בנות רגישות, מרגישות שכאשר הן רוצות משהו, הן צריכות לזה הצדקה, והן לא יכולות לדרוש זאת כאילו זה ברור מאליו.

## ה' ואנחנו, הורים וילדים

ההבדל הזה בין בנים לבנות, דומה קצת להבדל בינינו לבין ה': ה' רוצה לברוא את העולם, הוא בורא אותו, ואין לו צורך להצדיק את עצמו. לעומת זאת כנסת ישראל, אנחנו, מרגישים שבשביל לרצות לחיות אנחנו צריכים שה' ירצה אותנו. אם ה' לא ירצה אותנו ולא יאהב אותנו, נרגיש שאין לנו טעם לחיים, ואנחנו לא יכולים לחיות.

לא רק על הרצון לחיות זה כך, אלא על הרצון בכלל. אנחנו רוצים שה' ירצה את הרצונות שלנו, ומרגישים שאם ה' לא ירצה את מה שאנחנו רוצים, ולא ישמח ברצונות שלנו – לא יהיה לנו כח לרצות.

ביחס לקדוש ברוך הוא, גם האיש וגם האשה הם כמו אשה; אבל באופן פרטי, האיש הוא דוגמה ומשל לקדוש ברוך הוא, והאשה היא דוגמה ומשל לכנסת ישראל.

גם היחס בין הורים לילדים דומה ליחס של הקדוש ברוך הוא אלינו, כמו שאנו מכנים את הקדוש ברוך הוא 'אבינו': ההורים מולידים את הילדים כי הם רוצים, והילדים זקוקים לראות שההורים אוהבים אותם ושמחים בהם וברצונות שלהם.

## רגישות בגיל הנעורים

אם כן, ילד מטבעו זקוק לראות שרוצים אותו ואת הרצונות שלו, ובת, ובעיקר בת רגישה, עוד יותר זקוקה לזה. כאשר נערה לא רוצה לאכול, היא מבטאת את התחושה הזו, שהיא לא יכולה ולא רוצה לבטא בעצמה את הרצונות שלה, אלא מחכה לראות שרוצים אותה ונהנים ושמחים מהרגישות שלה.

מצד אחד לנערה יש רצונות, אבל מצד שני היא מפחדת להביע אותם, כי היא מרגישה שזה גס לרצות. בדרך כלל, כאשר ההורים שמחים בנערה ושמחים ברצונות שלה, היא מרגישה שזה בסדר לרצות.

אבל כאשר מדובר בנערה רגישה, לפעמים היא מרגישה שלרצות זה גס, ואז היא מכניסה את כל כח הרצון שלה אל תוך הרצון לא לרצות, הרצון להיות אחת שלא רוצה. ניתן היה לחשוב שכאשר הנערה 'לא רוצה', בכך היא מחלישה את כח הרצון שלה. אך האמת היא שכח הרצון של הנערה לא נחלש, הוא פשוט מתבטא בצורה תקיפה ועוצמתית בתוך הרצון להיות רגישה ועדינה, להיות אחת ש'לא רוצה'.

כאשר אדם רגיש לשני, הוא גם רוצה ממנו משהו, וגם רוצה את זה בצורה עדינה ומתחשבת. האיזון בין הרצון לבין העדינות שונה בין אדם לאדם, ואצל נערה רגישה העדינות היא גדולה יותר. אבל אין זה אומר שהרצון נחלש. להיפך, ככל שהנערה רגישה יותר, כך כח הרצון שלה מתחזק, שכן בתוך העדינות נמצא רצון תקיף להיות עדינה ורגישה.

אלא שכיוון שיחד עם הרצון החזק קיימת אצל הנערה גם עדינות רבה, הנערה עלולה להתבלבל ולחשוב שבתוך הרגישות שלה אין רצון תקיף. אבל באמת אין זה כך. לנערה שעליה מדובר יש גם כח רצון חזק וגם עדינות גבוהה, ושניהם מבטאים את הרגישות שלה.

בגיל הנערות, הרצון של הנערה לחוש שרוצים אותה ואת הרגישות שלה, יכול להתפרץ בצורה חזקה בכל מיני ביטויים. הסיבה לכך היא שבגיל הילדות האהבה של ההורים לילדים גלויה, ובגיל הנערות היא מוסתרת יותר. ההורים רוצים שהנערה תפתח אישיות עצמאית, ולכן הם כבר לא רוצים ולא יכולים לבטא את האהבה שלהם בדרך שהם ביטאו אותה בגיל הילדות. אבל דווקא בגלל שהנערה בגיל הזה אכן מתחילה לפתח אישיות עצמאית, חשוב לה מאוד שההורים ירצו וישמחו באישיות העצמאית שלה, שאותה היא מפתחת. הרגישות של הנערה היא חלק מהאישיות שלה, ולכן חשוב לה להרגיש שכאשר ההורים רוצים אותה, הם רוצים גם את הרגישות שלה.

כאשר מדרבנים ומשכנעים נערה כזו לאכול על מנת לגדול ולהתחזק - בעצם משכנעים אותה לרצות ללא רגישות. היא רגישה, ולכן היא לא רוצה לרצות ללא שהיא חשה שרוצים בה וברצונות שלה. אבל לפעמים להורים כבר אין סבלנות לרגישות הזו, והם רוצים שהבת שלהם תרצה ברצון טוב וחזק וללא רגישות. לכן הם מדרבנים אותה לרצות לאכול, בלי לשאול על זה שאלות. הנערה חשה שרוצים שהיא לא תהיה רגישה, וממילא לא רוצים אותה, וזה רק גורם שהיא תחוש עוד פחות רצויה, ותחוש עוד יותר שהיא לא יכולה לרצות. לכן לפעמים דרבון כזה מחריף את הקושי, ולא פותר אותו.

### **על כל כפית של אוכל - 'קערה' של תשומת לב**

כפי שכתבנו בהתחלה, הקושי הנפשי לרצות לא לאכול דומה במהותו לדיני נדרים. התורה מלמדת אותנו שהאבא יכול להפר נדרי עינוי נפש של בתו, ומכך אנו לומדים שעל ידי התנהלות בריאה של ההורים, ובפרט של האבא, אפשר 'להפר' לנערה את הקושי הנפשי שלה.



מכיון שהרצון של הנערה לא לאכול נובע מרגישות ורצון שלא להיות גסה, על ההורים לשים לב לצדדים הטובים שיש ברגישות הזו, ולא להתעלם מהם.

כאמור, כיוון שהנערה רוצה שההורים ירצו אותה וירצו את הרגישות שלה, אי אפשר לומר לה רק לאכול. על ההורים בעיקר לתת הרבה יחס ותשומת לב ואהבה, כך שהנערה תרגיש שרוצים אותה, וכך היא תוכל לרצות בלי לחוש שזה גס. אפשר לומר שעל כל כפית אחת של אוכל, צריך לתת 'קערה' של תשומת לב.

כאשר ההורים יתנהגו בצורה כזו, הם ישדרו לנערה שהם רוצים אותה, ורוצים את הרגישות שלה. הם לא חושבים שלאכול זה יותר חשוב מאשר רגישות, אלא להיפך: בגלל שהם אוהבים אותה ורגישים אליה, לכן הם רוצים שהיא תאכל. כלומר בצורה כזו ההורים משדרים לנערה שני דברים: גם שהרגישות שלה היא מאוד חשובה, וגם שרגישות גורמת לרצות ולא גורמת לא לרצות, שהרי בגלל שהם אוהבים אותה הם רוצים אותה, ורוצים שהיא תרצה.

שני הדברים הללו שההורים משדרים, נובעים משני החלקים של ההדרכה 'לתת על כל כפית אחת של אוכל קערה של תשומת לב'. תשומת הלב משדרת לנערה שרוצים אותה ואת הרגישות שלה, ולא רק מדרבנים אותה לאכול; כאשר יחד עם התשומת לב ההורים גם רוצים שהנערה תאכל כפית של אוכל הם משדרים לה שטוב לרצות, ורצונות חזקים הם הבעה של רגישות ולא של חוסר רגישות.

## לרצות זה דבר טוב ורגיש

כפי שנכתב למעלה, מצד אחד הנערה רוצה לא לרצות כי נראה לה שלרצות זה גס ולא רגיש, ומצד שני הנערה מחליטה לא לרצות בתוקף מאוד גדול. הרצון לא לאכול הוא לא רצון פסיבי, אלא רצון אקטיבי וחזק, אלא שהוא חבוי בתוך הרגישות.

כאשר ההורים רוצים לשדר לנערה שהם מאוד רוצים אותה, הם צריכים לשדר זאת גם ביחס לרגישות שלה, וגם ביחס לרצון התקיף שחבוי בתוך הרגישות:

מצד אחד על ההורים לשדר לנערה שברגישות שלה יש דברים טובים, וזה לא טוב להיות גס, ולכן הם בעיקר מקדישים לה הרבה תשומת לב, ולא רק אומרים לה שהיא צריכה לאכול. אבל בתוך הרגישות הזו ההורים צריכים לשדר לנערה גם שזה טוב לרצות בתוקף, שכן גם זה חלק מהאישיות שלה. אבל כיוון שאצל הנערה הרצון התקיף חבוי בתוך הרגישות, גם אצל ההורים הרצון התקיף צריך להיות חבוי בתוך הרגישות, ולכן כפית אחת של אוכל צריכה להיות טמונה בתוך 'קערה' של תשומת לב.

כיוון שעל ההורים לשדר לנערה גם שאפשר וטוב לרצות, לכן טוב שדווקא האבא יהיה דומיננטי ועיקרי בהתייחסות לנערה. כאמור, אצל האיש התוקף של הרצון גלוי יותר מאשר אצל האשה, והוא מרגיש שטוב לרצות, בלי שיהיו לו שאלות על זה. כאשר האבא גם מעניק לנערה תשומת לב, אבל גם בסופו של דבר אומר לה לאכול - הוא משדר לה שטוב לרצות,



ורצונות חזקים ותקיפים יכולים להיות גם טובים ורגישים. האבא מטפח גם את הרגישות שלה וגם את הרצונות שלה, וזה משדר לנערה שאין סתירה בין הרגישות לבין הרצונות.

לכן כאשר האב מפר את נדרי בתו, כפי שהובא לעיל, יש בזה שתי התייחסויות: בכך שהאבא שומע את הנדר של בתו ומתייחס אליו, הוא מראה בזה אכפתיות ורגישות, ובכך שהאבא מפר את הנדר הוא משדר לנערה שלענות את הנפש זה לא טוב, ואין צורך לנדור:

### **כל מקרה לגופו**

עד כאן עסקנו בקושי נפשי בו נערה (בעיקר) רוצה לא לאכול. אמנם בדרך כלל הבעיה הזו 'יושבת' על בעיה קודמת לה, כאשר החרפה של הבעיה הראשונה יוצרת את הרצון שלא לאכול. כלומר לנערה יש קושי עם ההורים או קושי עם הסביבה או תפיסה לא נכונה, או שהיא עברה איזה אירוע קשה וכדומה, וזה מה שגורם את הרצון שלא לאכול.

לפעמים, בגלל הזיקה החזקה שיש בין שתי הבעיות, כאשר מתייחסים בצורה נכונה לרצון לא לאכול, כפי שהוסבר כאן במאמר - זה יכול לפתור לגמרי גם את הבעיה הראשונה, שיצרה את הקושי הזה. אבל לפעמים אין אפשרות לטפל רק בבעיה השניה, וצריך לטפל בבעיה הראשונה, כאשר בבעיה הראשונה צריך להתייחס לכל מקרה לגופו.

תוך כדי שההורים מעניקים תשומת לב, ותוך כדי הדיבורים של ההורים עם הנערה, אפשר לפעמים להרגיש איזה מקום או איזה אירוע גורמים לנערה לרצות לא לאכול, ולהתייחס אליו.

### **הפרת הנדר והתרת הנדר**

תשומת הלב לכל מקרה לגופו מקבילה להתרת הנדר על ידי החכם.

כפי שהוזכר לעיל, בדרך כלל חכם מתיר את הנדר, ואצל נערה שנודרת נדרים שיש בהם עינוי נפש - גם בעלה ואביה יכולים להפר את נדריה. אלא שיש הבדל בין התרת הנדר על ידי החכם לבין הפרת הנדר על ידי הבעל והאב:

בעלה ואביה של הנערה יכולים להפר את הנדר ללא קשר לסיבה שגרמה לנדר. לעומת זאת, חכם צריך להבין את הסיבה של הנדר, ולהסביר למה באמת אין צורך בנדר. כלומר הפרת הנדר על ידי הבעל והאבא מתייחסת לנדר עצמו, ולעומת זאת התרת החכם מתייחסת למה שגרם את הנדר, והסיבה שגרמה את הנדר היא בכל מקרה לגופו.

כאמור, בדרך כלל קושי שגורם לנערה לרצות לא לאכול, נובע מקשיים ומחוויות לא נעימות. אם הנערה היתה יודעת בעצמה להגיב בצורה נכונה לחוויה, היא לא היתה צריכה 'לנדור' ולהכניס את עצמה לצורת חיים כזו. על ההורים, או על היועץ שאליו פונים, למצוא את הנקודה שמעוררת את הקושי הזה, בכל מקרה לגופו, ולמצוא את הדרך להסביר לנערה שבאמת הנדר הזה לא נצרך. הנטיה הנפשית להיות רגישה ולא גסה היא נטיה טובה ונכונה, ואפשר להגיע אליה גם בדרכים אחרות.