

ישראל ערבים זה בזה (מהתערבות לערבות אצל חוזרים בתשובה)

במאמר זה אנסה לברר את נקודת הערבות או ההתערבות של מורים ורבנים שפגשתי בתהליך התשובה שאני עוברת. נקודת המוצא שלי היא שהאדם הוא המבקש את הוראת הדרך ואיני מדברת על מצב של חוסר בחירה ראשוני או מה שנקרא 'שטיפת מוח'. המאמר נכתב הן מנקודת מבטי האישי והן מנקודת מבטי המקצועית הפסיכותרפית, ולא מתוך נקודת מבט תלמודית. במאמר אתמקד בתהליכים נפשיים ובצרכים פסיכולוגיים העשויים להופיע אצל חוזרים בתשובה, וביחסם של רבנים המנחים אותם אשר נכונים לעשות את עבודתם אך חסר להם ידע או הדרכה מספקת. שאלתי היא: היכן עובר הגבול בין ביטוי ראוי של ערבות הדדית לבין התערבות מזיקה בחייו של החוזר בתשובה? מטרת המאמר היא לקבל תמונה על הרגישות והחשיבות של העמידה על הגבול בין ערבות להתערבות אצל אנשים שונים החוזרים בתשובה (ולא רק כאלה החוזרים בתשובה דרך קשר עם דמות רבנית), וכן אציע את האמפתיה ככלי עיקרי שבאמצעותו ניתן לשמור כמה שיותר על הגבול הזה.

במסגרת המאמר ברצוני להעלות על סדר היום את השאלות הבאות: עד כמה הסביבה הדתית של האדם החוזר בתשובה מתערבת בדיאלוג האישי שלו עם הקב"ה בתואנה של ערבות הדדית? האם נגרמים מכך נזקים? אם כן, כיצד אפשר למזער נזקים אלו? על מי מוטלת האחריות לכך? עד כמה המושג 'ערבות הדדית' מובן לציבור המשתמש בו תדיר? אלו שאלות שאתייחס אליהן וברצוני לעורר אותן לדיון ולכתיבת המשך (יבורכו האחרים שיוסיפו) למאמר זה. שאלות אלו עלו אצלי תוך כדי תהליך אישי ושיחות עם אחרים ומתוך הצורך העולה מן השטח להדרכה מדויקת.

כדי להבין את המושג 'ערבות ההדדית' ומדוע כה קשה להפרידו מהתערבות בענייני הזולת, עלינו להבין מעט את התפתחותה של הנפש וללמוד על הצורך במפגש עם האחר והשפעתו עלינו.

הדברים נכתבו מתוך ניסיוני האישי והמקצועי ומתוך שיחות עם אנשים שונים. המאמר אינו מבוסס על מחקר סטטיסטי או מקורות תורניים. הוא מעלה תהיות באשר לאחריות שיש לנו כלפי האחר ועצמנו בעיקר סביב נושא החזרה בתשובה. אני חושבת שיש מקום לתת את הדעת על מאמריו של הפילוסוף עמנואל לוינס בנושא הערבות ההדדית, וזאת בעז"ה במאמר המשך. הדברים במאמר זה פונים לכל מי שנמצא בקשר עם חוזרים בתשובה ורוצה להבין יותר את עולמם. גם אם פעמים הדברים נראים קשים, הם כתובים על מנת לשפר, על מנת שלא להחמיץ את העושר שהיהדות מעניקה וכדי להיות מדויקים יותר.

א. על המושג 'ערבות הדדית'

חיפשתי וכמעט לא מצאתי חומר על המושג 'ערבות הדדית' שלא במובן הכספי. הקושי במציאת החומר, והמופשטות של המושג מראים על מורכבותו, וככל שמשוהו מורכב יותר כך הוא עדין

יותר¹. ככל שמהו מורכב כך קשה יותר להתחקות אחריו. קל וחומר כשמדובר במושג מופשט, רוחני, שאמנם יש לו פעולות ברורות, מסוימות, אך גם יש לו תחום אפור. אני רוצה לדבר על התחום האפור. לא נתקלתי בחומר כזה בהקשר של הדרכת חוזרים בתשובה, ואם הוא ישנו - אין הוא נגיש ואינו רב, ולכן אני רואה צורך בכתיבה בעניין.

נקודת ההנחה שלי היא שמתקיים דיאלוג בין החוזר בתשובה לבין הא-להים². לכל אדם ישנו דיאלוג כזה או אחר עם הא-להים, עם הבריאה³. אולם הדיאלוג אצל חוזר בתשובה, ובעיקר זה שבתחילת דרכו, הוא דיאלוג מאוד רגיש; זאת מפאת הקונפליקטים שדיאלוג זה יוצר בנפשו של החוזר בתשובה, ופעמים רבות מפאת שבירה של תבניות חשיבה ואמונה קודמות. רגישות רבה זו דורשת טיפול והכוונה זהירים ומדויקים למען אותו אדם שעשה שינוי מהותי בדרכי חייו.

ב. החזרה בתשובה כלידה מחודשת

כשאדם רוצה לשנות משהו מהותי בדרכו, ללמוד משהו חדש, הוא באופן טבעי מסיט את מה שידע קודם כדי לפנות מקום לקליטה של ידע חדש. הפרט, גם אם באופן לא מודע, שם עצמו במקום של תלמיד המעוניין ללמוד ממוריו. ככל שמושא השינוי קרוב יותר ללב, קשור בהרגלי חייו, ברגשותיו ובתפישת עולמו כך יתרחש תהליך רגרסיבי יותר בנפשו. הרגרסיה תתבטא בין השאר בחזרה למנגנוני הגנה ראשוניים כגון חלוקת העולם לשחור ולבן⁴, לדוגמא: כאלה שחוזרים בתשובה וכאלה שאינם חוזרים בתשובה. ממש כמו שתינוק עושה. התינוק מתחיל את דרכו בעולם ואחד המנגנונים הראשוניים שבהם הוא משתמש כדי להתפתח הוא היכולת לפצל העולם נחלק ל'טובים' ו'רעים', כך קל יותר להתמודד עם מטר הגירוים השוטפים אותו. הצורך של חוזר בתשובה, בעיקר זה שבתחילת דרכו, לפצל ולחלק את העולם ל'קבוצות' הוא פעמים רבות מאוד דומיננטי בכדי לפנות מקום בנפשו לקליטת חומר חדש ורב. בנוסף הוא חשוף להדמתקבל מחוזרים בתשובה כמותו החשים את אותו הדבר.

אדם המחליט לעשות שינוי מהותי נמצא בתחילת דרך חדשה, כאילו נולד מחדש. החוזר בתשובה, מוריו הם האב והאם שלו, ורמת התלות שלו בהם גבוהה מאד. ודאי שלא נשווה אחד לאחד ונכון שהאדם החוזר בתשובה בא עם מטענים קודמים, אך על הא'ם' וה'אב' החדשים (ש'לרוב אינם מחליפים באמת את מקומם של ההורים האותנטיים של בעל התשובה) לשים לב ולהיות מודעים להשפעה החזקה שיש להם על החוזר בתשובה, ולהיות רגישים מאד למה שהם אומרים, גם אם זה נועד 'לשם שמים'.

לדוגמא, שמעתי לא פעם מרבנים נחשבים עידוד מאסיבי לזרוק תמונות מן העבר בתואנה של שמירת הצניעות, לשכוח את התרבות המערבית הנוראית שעליה גדלו, להזדעזע ולעודד למגר מחשבות 'חילוניות' בטענה ש'חילוני זה חולני', ועוד רבות הדוגמאות ופולפולי הלשון ה'שוכחות' מי נמצא בין קהל השומעים. ודאי שאין זה באחריותו של המורה/המרצה בלבד, ואין

¹ מקור המושג "כל ישראל ערבין זה בזה" במובן של האחריות המוטלת על כל אדם מישראל לכך שחבירו יקיים את התורה הוא במעמד הברכות והקללות של פרשת כי תבוא והמעמד בפרשת ניצבים. מקור נוסף הוא הפסוק "וכשלו איש באחיו", בתוכחה של פרשת בחוקותי.

² ראה רוטנברג, מ. (2007). פרד"ס הנפש, הגשר הפסיכו-תירפויטי בין הרציונלי למיסטי, ירושלים: הוצאת ראובן מס.

³ ראה: החיים כמדרש, עיונים בפסיכולוגיה יהודית, ארזי, פכלר, כהנא, 2004.

⁴ עי' אוגדן, ת. ה. 2003, מצע הנפש (הוצאת תולעת ספרים בע"מ) שם מתוארת התיאוריה של מלני קליין בנושא.

הוא יכול להיות אחראי לכל אחד; אבל רב המדבר אל קהל של חוזרים בתשובה, טוב יעשה אם יעמיק בנושא הערבות ההדדית לבל יזיק למי משומעיו.

ג. כל אדם – עולם מלא בפני עצמו

אני בטוחה כי ישנה הסכמה שכל 'חוזר בתשובה' הוא עולם סובייקטיבי בפני עצמו. תפיסתנו את הסובייקטיביות של בעל התשובה היא שמביאה אותנו להתערבות או לערבות. כאשר אנו פוגשים אדם הנמצא בתחילתה של דרך חדשה, עלינו להכיר בכך שיש לו את הסובייקטיביות שלו. אנו חייבים להבחין בינה לבין הסובייקטיביות שלנו, ומתוך כך להבחין בין מה שהיינו רוצים בשביל עצמנו לבין מה שאנו רוצים בעבור האחר. וזה לא אותו הדבר! הבחנה כזו עשויה לתרום למדריך להבין מהי מחויבותו מתוקף תפקידו כאדם ואחר כך כמדריך. נכון שישנו גם 'החוזר בתשובה' עצמו, ואין מדובר כאן בטיפול נפשי; אך בהחלט מדובר בעמדה ראשונית שאדם שם עצמו כדי לקלוט ולהיקלט בדרך החדשה, ומדובר בתהליך. כיצד המדריך יכול להיות ערב לו (עד נקודה מסוימת כמובן) לכך שיעבור את הדרך בשלום, כלומר עם כמה שפחות משקעים מזיקים?

רבים מן החוזרים בתשובה, בעיקר אלו שבתחילת דרכם, סובלים מתחושת מציאות בסיסית מעורערת לגבי חוויותיהם הפנימיות. דווקא להם חשוב **התיקוף של עולמם הסובייקטיבי**⁵. חוסר היכולת של אדם להאמין במציאות התפיסתית שלו, עלול להביא במקרים מסוימים למצבים פסיכויים⁶. רוב החוזרים בתשובה **אינם** סובלים ממצבים פסיכויים⁷, אך בהחלט עשויים לסבול ממשבר משמעותי בנפשם דווקא כתוצאה מהשינוי, ולא בהכרח מפני שעשו את השינוי מלכתחילה מתוך משבר.

ד. היחיד התלוי ב'חד'

דניאל סטרן⁸, פסיכואנליטיקאי וחוקר אמריקאי, מסביר כי קשר בין אנשים מתבסס על יסודות הקשר הגרעיני. קשר גרעיני, הנוצר על ידי 'העצמי הגרעיני'⁹, יוצר הבחנות פיסיות וחושיות של העצמי ושל האחר והוא תנאי מוקדם והכרחי להמשך ההתפתחות התקינה של האדם. זאת מאחר שלאפשרות לחלוק חוויות סובייקטיביות אין שום משמעות, אלא אם כן השיתוף הוא בגדר חליפין המתקיימים על רקע הביטחון כי העצמי והאחר **מוגדרים פיסית ונפרדים**. יש לציין ולומר שאף שקשר בין אנשים משנה את העולם הבין-אישי, הקשר הגרעיני ממשיך להתקיים. הקשר הגרעיני והקשר הבין-סובייקטיבי (בין אישי) מתקיימים זה לצד זה ומקיימים ביניהם יחסי גומלין.

ג'סיקה בנג'מין¹⁰, פסיכואנליטיקאית ופילוסופית אמריקאית, נותנת דוגמאות שבהן התינוק נהנה מחפצים המגיבים ישירות לפעולותיו, כמו פעמונים הקשורים לרגליו, מובייל המתנווד

5 תיקוף אינו מהווה בהכרח הסכמה עם עולם שהוא שונה מעולמנו אנו

6 סטולורו, אטווד ואורנג', 1998.

7 . Stolorow, R.D. Orange, D. and Atwood, G.E. (1998) Thinking and working contextually: Toward a philosophy of psychoanalytic practice. Recovered on 24/01/06 from <http://www.selfpsychology.org/neutrality/>

8 סטרן, ד. ג. (2005). *עולמם הבין-אישי של התינוקות*. בן שמן: הוצאת מודן.

9 רכיבי האישיות המתגבשים אצל האדם בגיל הינקות המוקדמת

10 בנג'מין, ג' (2005). *כבלי האהבה*. אור יהודה: הוצאת דביר.

לחבטותיו ועוד. תגובות מיידיות מאשרות את פעילות התינוק ואת יכולתו להשפיע, ובכך, טוענת בנג'מין, טמון עיקרון העונג של פרויד. התינוק נעשה מעורב ביצירת ההשפעה. עונג זה מתרחש כאשר הוא משפיע הן על חפץ והן על סובייקט שלדוגמא מוחא לו כפיים. וויניקוט¹¹ מדבר על תינוק שבורא במרחב הפוטנציאלי שנוצר בינו לבין הדמות המטפלת. כלומר, בין הדמות המטפלת בתינוק, נניח האם, לבין התינוק, נוצר מעין מרחב, או משהו בדומה לחלל פנוי בו יש לתינוק מקום 'לברוא' את המציאות בהתאם לחוויות שלו. הכרה על ידי האחר, ממשיכה בנג'מין, הינה מרכיב קבוע בכל האירועים והשלבים. לאור זאת נאמר אנו: גם הקב"ה מבקש את הכרתנו בו. הוא הוציא מרשותו רק תחום אחד והוא תחום האמונה, ההכרה שלנו בו¹². מן הסתם הצורך בהכרה טבוע גם בנו¹³.

במעקב אחר התפתחות התינוק, לפי בנג'מין, ניתן לראות כיצד הופכת ההכרה יותר ויותר ליעד בפני עצמו; בהתחלה להישג של הרמוניה, ולאחר מכן לקונפליקט בין העצמי לאחר¹⁴. מכאן אנו למדים כי לילד יש צורך לראות את אמו גם כסובייקט עצמאי, ולא רק כנספח של ה'אני' שלו או איזה שהוא 'עולם חיצוני'. האם, היא למעשה סובייקט אחר מן הילד, שהמרכז העצמאי שלו חייב להיות מחוץ לילד אם היא רוצה לתת לו את ההכרה שהוא מבקש. כך היא יכולה לגלם גם משהו מן ה'לא-אני', המגיב בדרכו שלו. ככל שהילד מבסס את המרכז העצמאי שלו, ההכרה שלה בו תהיה משמעותית לו רק אם היא משקפת את הנפרדות שלה, את הסובייקטיביות שלה. הכרה הדדית בין ילד להורה הינה יעד התפתחותי משמעותי לא פחות מן ההיפרדות. הפסיכואנליטקאים סטולרו, אטווד ואורנג'¹⁵ סבורים שהילד מפתח תחושה של מה שהוא חווה כאמיתי דרך תיקוף רגיש של ההורים. ההורים מהדהדים את התחושה הסובייקטיבית של הילד לטוב ולרע והם שמספקים את תחושת המציאות. התגובה האמפתית חשובה לתפיסת המציאות כולה וזאת מפני שלאמפתיה תפקיד מאחה ומחבר. במילים אחרות, האמפתיה הינה פתח, צוהר, לחוש דווקא את הנקודה הפנימית המשותפת בין בני אדם ולחדור את הנבדלות הנראית על פני השטח¹⁶. תחושה של אחדות אמיתית בין השניים (למרות החלקים הנפרדים) מהווה מקום שבו האדם לא נשאר עוד לבד. שימוש נכון באמפתיה לדעת, יכול לעזור לאדם להיות במצב של ערבות ולא התערבות מזיקה. אנו עדים היום לפריחה של ספרים המתייחסים לדברים אלה מי באופן עקיף ומי באופן ישיר, ספרים כגון: 'מקומי' של נועה ירון-דיין, 'מסע בחלל הפנוי' של דב אלבוים, 'א-להים לא מרשה' של חנוך דאום וכדו'. איננו יכולים להתעלם מן הצורך בהכלה, באמפתיה ובערבות העולה מהאנשים העוברים תהליכים של שינוי, ולא בהתערבות מזיקה. צורך זה קיים לא רק אצל חוזרים בתשובה, ישנן עוד אוכלוסיות, כמו מתבגרים, שתהליכי שינוי וצמיחה מאד דומיננטיים בחייהם, והם זקוקים ליחס דומה.

11 וויניקוט, ד.ו. (2004). *משחק ומציאות*. תל אביב: הוצאת עם עובד.

12 כדברי חז"ל (ברכות לג, ב ועוד): הכול בידי שמים חוץ מיראת שמים.

13 הקבלה זו דורשת הסתייגות לגבי נושא העונג שאין הכוונה שהשם מתענג לפי עיקרון העונג הפרוידיאני, מדובר במונחים מעולמות שונים, האחד פסיכולוגי והשני טרנסדנטי.

14 בנג'מין, שם.

15 גוברין, ע. (2004). *בין התנזרות לפיתוי. גילגוליה של הפסיכואנליזה באמריקה*. אור יהודה: הוצאת דביר.

16 קולקה, ר. (2005). התרומה הישראלית לפסיכולוגיה העצמי. הורד בתאריך 28/12/05 מהאתר

<http://www.selfpsychology.org.il/page.asp?id=56>

ה. דרכה של אמפתיה

האדם החוזר בתשובה, כפי שאמרת, חש פעמים רבות התערערות של עולמו המוכר. לדוגמא, מיהו קרוב אלי דיבר בהזדמנות כלשהי עם רב מכובד, אורתודוקסי, רב המשרה סביבו הרבה אהבה. הם דיברו על כל מיני עניינים, אבל מה שדיבר אל אותו אדם היו הדברים האישיים שאותם הרב חלק עמו, תחושת האחאות (מלשון אחים) גם במה שקשה. הרב אמר לו "ומה? לי לא קשה?! אני לא מוצא עצמי לפעמים חושב שבא לי לעזוב את הכול?! שישה ילדים מעירים אותך בלילה, אתה רוצה להסתלק ולהשאיר אותם עם אמא שלהם, היא תדאג להם... אבל אני לא יכול להתחמק מן האחריות שלי כאב...". זה מה שדיבר אל אותו אדם יותר מכל הדברים החכמים שהרב אמר לו. הגילוי של החולשה, של 'אני מתמודד עם אותם לבטים, אותן מצוקות, אבל יש לי דרך שמנחה אותי לעשות כך וכך ובצורה זו להתגבר עליהן, לצמוח' - הוא שחיבר את אותו אדם אל מחויבותו האישית, והוא זו שאיחה וחיבר ולא הרחיק והפריד. בלי פחד ובלי חשש אמר הרב את דבריו, מפני שהרגיש שזה מה שנכון להגיד לאותו אדם ומפני שידע שזה יחבר ולא ירחיק. הוא הכיר וידע את שבריריות ובלבול הנפש ברגעים כאלה¹⁷.

המילה אמפתיה נגזרת מן המונח היווני 'פתוס' - רגש. אמפתיה, לפי רוזנהיים, היא הכנסת הזולת לעולמנו הרגשי¹⁸. אמפתיה במובן הפסיכולוגי היא השתתפות של אדם אחד בתהליכים רגשיים והנעתיים הקורים בעולמו הסובייקטיבי של האחר. אותו אדם מנסה להרגיש את מה שהזולת מרגיש ומנסה 'להיכנס לנעליו'. אמפתיה היא הדהוד פנימי בתוכנו לאור המתרחש בליבו של האחר ומעמדה זו אנו יכולים לתמוך בו נפשית¹⁹. האמפתיה היא בעצם חוויה רגשית שלנו, של מה שנראה לנו על פי תפישתנו שמתרחש אצל האחר. דהיינו, אינטראקציה חווייתית בין בני אדם. אמפתיה הינה עמוד תווך במגע בין בני אדם והיא תנאי ליצירת קשר משמעותי, כאשר איכותו של קשר זה קשורה קשר הדוק לעומקה ובהירותה של השתתפות אמפתית זה בחוויותיו של זה. באופן עקרוני, האמפתיה היא תהליך אינטואיטיבי, כלומר, אינה מורכבת מתהליכים רציונאליים שכליים, אלא בעיקר משכבות קדם מודעות. לכן לעולמנו הפנימי ישנה השפעה רבה על האופן האמפתי שבו נתפוש את הדברים. אנחנו בעצם יכולים רק לשער את מה שמתרחש אצל אדם מסוים ולהגיב באופן אמפתי, כשהתגובה נעשית בדרך כלל מבלי משים²⁰. גם בחוויה האישית שלי, יכולתי לראות פעמים רבות את הדילמה של אנשים שומרי מצוות בין ההלכה כפי שהם מכירים לבין לומר משהו שמביע יותר אמפתיה מאשר ציות לחוקים. באמפתיה, שלא כמו בהזדהות, האדם נכנס ל'נעלי' האחר באופן זמני בלבד. תחושה אמפתית עדיין אינה עשייה אמפתית²¹, כלומר, תחושה היא משהו שהאדם חש בינו לבין עצמו ועשייה היא ההוצאה לפועל של התחושה. תחושה בלבד אינה מספיקה מאחר והאחר אינו נתרם ממנה, מה שאין כן בעשייה האמפתית שבה האחר חש את האמפתיה, האמפתיה מקבלת ביטוי. סביר להניח כי לכל מעשה אמפתי קדמה תחושה אמפתית. חיים ללא אמפתיה, הם למעשה חיים ללא

¹⁷ על ההזדהות האמפתית העולה בין האדם ל'בין החסיד, כאשר האדם מו"ר חש את חסרונו של שיש בהם דמיון לחסרונו של החסיד הבא להיוועץ בו, ונותן לו את המענה מתוך אותה הזדהות, ראה רוטנברג, פסיכולוגיה יהודית וחסידות, בסדרת אוניברסיטה משודרת, הוצאת משרד הבטחון, תשנ"ו, פרק ח - תיקון עצמי כראי כפול.

¹⁸ רוזנהיים, א. (2005). תצא נפשי עליך - הפסיכולוגיה פוגשת ביהדות. תל אביב: הוצאת ידיעות אחרונות.

¹⁹ רוזנהיים, שם.

²⁰ שם.

²¹ שם.

ההד האנושי למה שמתרחש בעולמנו; אנו זקוקים לה תמיד. היעדר מענה אמפתי גוזר על האדם בדידות קשה, דימוי עצמי נמוך ותחושה של חוסר משמעות וחיוניות. **החשיבות של העשייה האמפתית היא כה גדולה עד שקורה לפעמים שיש לסטות מן 'האמת' ולהגיב לאדם, לסובייקט, לפי צורכו באותו רגע.** עזרה אמפתית כוללת בתוכה גם את ההבנה שיש לאחד קושי לקבל את העזרה מהאחר, וכן יש להיות רגישים מספיק כדי לדעת גם מתי לא לתת, מתי נתינה היא חונקת, ואינה ממלאת את הצורך של הנזקק.²²

חז"ל לא קראו לאמפתיה בשם זה, אלא התייחסו למונחים כמו: חסד, נתינה ואהבה. גישתם של חז"ל לאמפתיה היא שאמפתיה הינה כלי בעל עוצמה והשפעה רבה.²³ היא נתפשה על ידם כתכונה אישיותית של נטייה של אדם להגיב בדרך מסוימת, אוטומטית כמעט, בכל מצב. עמוד התווך של האמפתיה על פי חז"ל הוא הכבוד המוחלט לחווייתו הסובייקטיבית של האדם. מסופר בתלמוד על ר' יוחנן, שהיה קם ועומד גם לכבוד זקנים שאינם בני ברית בנימוק 'כמה הרפתקאות עברו על אלו'.²⁴ כלומר, בגלל הניסיונות והחוויות שעברו על אדם בחייו, ראוי הוא להבעת כבוד. לא חייבים לדעת מה אצור בתוכי, מספיקה הידיעה שהוא התנסה בחוויות רבות. כשחז"ל דיברו על אמפתיה כוונתם הייתה לפתיחת לבו של האדם אל הזולת, שהיא המאפשרת לאדם למצוא דרכים מעשיות לעזור לזולתו.²⁵ בבחינת "ותפק לרעב נפשך".²⁶

ו. אמפתיה כערבות שאינה מתערבת

מדריך אמפתי מסוגל לצמצם²⁷ עצמו (לא לבטל את עצמו) או להרחיב את עצמו. לדוגמא, לא להחליט לפונה אליו אילו מצוות תהיינה טובות בשבילו כרגע ואילו לא. פעמים רבות החוזר בתשובה מתחיל לחשוב שהרב הוא מעין חכם גדול (ואולי הוא אכן כזה) ונותן בו את מבטחו, "כל מה שהרב יגיד לי אני אעשה. הרי כתוב 'עשה לך רב וקנה לך חבר'. אולי חבר הוא לא, אבל רב, מורה, כן". האדם החוזר בתשובה מתנסה לראשונה בחייו במעשים ובהתנהגות שבדרך כלל מאוד שונים ממה שהוא הכיר עד זמן לא רב, הוא רוצה להתנסות, ועדיין אינו יודע איך הוא מרגיש עם המצוות, ולכן הוא לוקח מצווה זו או אחרת ולפעמים אף לוקח על עצמו מצוות רבות מדי מתוך התלהבות, אך מגלה שמצווה אחת מבין העשר שלקח עושה לו רע, חונקת אותו. הוא מדבר עם הרב אבל עדיין ממשיך להרגיש חנוק. איך עוזבים את המצווה לעת עתה? כאן עשויה להתעורר בעיה, בעיה לעזור לו לשחרר. מדוע כל כך הרבה רבנים ורבניות מפחדים להגיד לו: "אם לא מצאת מוצא אחר אז תפסיק לזמן מה לעשות את המצווה ותראה מה קורה לך... אולי תוכל בעתיד לחזור אליה"? בדרך זו הוא אינו מאבד את התקווה כי יוכל להישאר בדרך, לקיים את המצווה, אך לא עכשיו. בתהליך העכשווי הנפש כנראה עדיין אינה בשלה לזה.²⁸

22 שם.

23 רוזנהיים, שם.

24 רוזנהיים, שם, עמ' 94.

25 שם.

26 ישעיהו נח, י.

27 פכלר, מ. (2004). טיפול בסוד הצימצום. בתוך ש. ארזי, מ. פכלר וב. כהנא (עורכים) החיים כמדדש. עיונים בפסיכולוגיה יהודית. תל אביב: הוצאת ידיעות אחרונות.

28 הערת העורך (ע. א.): ואכן שמעתי על הרציה זצ"ל, שכאשר הדרך חוזרים בתשובה, עמד על כך שיתחילו בקיום מצוות רק לאחר שישלימו את עיצוב השקפת עולמם האמונית – בחינת "יקבל עליו עול מלכות שמים תחילה ואח"כ עול מצוות", וגם את קיום המצוות יבצעו בהדרגה.

רבי נחמן מברסלב בעצמו אומר את אותם הדברים, על כך שאת היכולת לראות את צורכי האחר אפשר לפתח רק מתוך ראייה אמפתית²⁹. זהו בעיני המפתח לערבות הדדית להבדיל מהתערבות. ההתערבות היא בדיוק הדרך האחרת המביאה להרחקה ולהיפרדות. אחת הדרכים להיות אמפתי היא היכולת לצמצם³⁰ – לצמצם את מה שהמדריך יודע, את מה שהוא מרגיש, את המקומות שהמפגש לוקח אותו, את הרצונות שלו לגבי אותו פונה, את האני כשלעצמי שלו³¹, וכן לעזור לפונה לצמצם ולהרחיב חלקים בתוכו. אימון לצמצום וההתרחבות כנ"ל מפתח 'כלי נפשי' רחב ומכיל יותר אצל המורה, הרב וכו' ומאפשר לו להוות דמות אמפתית מכילה היכולה להחזיר לתלמיד את השיקוף שהוא זקוק לו כדי לצמוח באמת³². כלומר, למרות שיייתכנו מצבים מעוררי אימה אצל הרב כתוצאה מאינטראקציה עם החוזר בתשובה, הוא עדיין יהיה מסוגל לעזור לו באופן מדויק. זהו היבט משמעותי מאד של ערבות שאיננה התערבות.

ז. חיזור ונטישה אצל חוזר בתשובה

דברים אלו מזכירים לי התנסות לא נעימה, שבאופן מפורש אני לא היחידה שחוויתי אותה. לחוויה הזו קוראים נטישה. בהתחלה, כשאדם רק מתלבט בקול אם לחזור בתשובה, הוא מוצא עצמו מחוזר מארבע כנפות הארץ. כולם עטים עליו, רוצים לעזור, הוא מרגיש קצת כמו טרף של עיטים, אבל לעזאזל העיטים, להיות מחוזר זה דבר מאוד עוצמתי. אומרים לו כמה הוא חכם, כמה הוא צדיק, אילו יכולות יש לו, ממש כמו שמחמיאים לחתן על כלתו ולכלה על חתנה. ואז - מגיע ה'בוס'! זה לא שלא צריך את החיזור; ודאי שכן. אבל אחר כך, כשצריך קצת להירגע, אז נרגעים כל כך עד ששוכחים אותו, במיוחד אם החזות שלו כבר נראית דתית. יכול להגיע בדואר מדי פעם עלון שמזמין אותו להשתתף בסמינר, לאיזה שיעור אחד, אבל במהרה הוא מוצא עצמו סתם עוד אחד שהצליחו לגייס לזרם ועכשיו הוא זורם, תסתדר לבד. בנקודה זו לא כולם ממשיכים לזרום! ומי שממשיך לזרום מפני שהוא כבר גויס, סובל שבעתיים מכיוון שאין לו את האומץ לעזור. וכמובן יש כאלה ש'זכו' והם מרגישים חלק ולעניין ובמקום המדויק להם. אשריהם, אבל לא עליהם אני מדברת כאן³³.

²⁹ ליקוטי מוהר"ן, תורה רפב.

רוטנברג (פסיכולוגיה יהודית וחסידות, שם) עומד על אמירה זו של ר' נחמן בסיפור על בן המלך והתרנגול, כאשר החכם הצליח לרפא את בן המלך רק כאשר אמר לו: "בעצם, חלק מהתרנגול ההודו שבך, נמצא גם בי, ובוא נעשה מאמץ משותף, נעלה ביחד ונהיה בני אדם רגילים". והדבר עולה בקנה אחד עם עקרון ה"הצטרפות והובלה" בטיפול בנפגעי טראומה.

³⁰ פכלר, מ. (2004). טיפול בסוד הצימצום. בתוך ש. ארזי, מ. פכלר וב. כהנא (עורכים) *החיים כמדוש. עיונים בפסיכולוגיה יהודית*. תל אביב: הוצאת ידיעות אחרונות.

³¹ לוינס, ע. (2004). *קריאות תלמודיות חדשות*. ירושלים ותל אביב: הוצאת שוקן.

³² מונח ה'זולת עצמי' של קוהוט, ה. (2005). *כיצד מרפאת האנליזה?* תל אביב: הוצאת עם עובד.

³³ **הערת העורך (ע. א.)**: הכותבת מעלה כאן דילמה כמעט בלתי אפשרית. מחד גיסא, ישנם בעלי תשובה הסובלים מהתערבות יתר בחייהם, ומאידך גיסא, ישנם בעלי תשובה הסובלים מבידודות ומהזנחה. תהום מכאן ואש מכאן. ומהי הדרך הישרה אשר יבור לו האדם, דרך אשר היא גם "תפארת לעושיה" וגם "תפארת לו מיד האדם"? אולם אף אם אין לנו תשובה ברורה לדילמה זו, עצם המודעות לקיומה מהווה חלק גדול מאד מן הדרך לפיתרון.

ח. עד שתגיע... למקומך

חז"ל התייחסו לחשיבותה של האמפתיה העצמית שבלעדיה לא יוכל האדם באמת להיות אמפתי וקשוב לסביבתו. נכונותו ויכולתו של האדם להתייחס אל עצמו בהבנה היא חשובה ביותר. לפי רבי עקיבא: "כל שרוח עצמו נוחה בשלו - סימן יפה לו; אין רוח עצמו נוחה בשלו - סימן רע לו"³⁴. רבי עקיבא התכוון בכך שאדם שבאופן עקרוני נוח לו עם עצמו, ידאג לרווחתו כשם שדואג לרווחת זולתו. עמדה זו תסייע לו להגן על עצמו משיפוט עצמי קטלני, הרסני וקיצוני כשהוא נכשל במשהו או מגלה בעצמו תכונות שאינן מוצאות חן בעיניו. כאשר אדם אמפתי וקשוב לצרכיו שלו הוא ינסה לממש אותם וסביר להניח שאדם שמממש את עצמו הוא אדם מאושר יותר. רבי נחמן מברסלב³⁵ אומר שעל האדם קודם לדון את עצמו לכף זכות ורק כך יוכל לדון את האחר לכף זכות.

לדוגמא, רב משוחח עם תלמידו החוזר בתשובה. בשיחה התלמיד מספר לרב על התלבטות, והוא שוטח את רגישותו ורגשותיו לגבי מעשה או התנהגות או הרגל מעולמו ה'חילוני'. יכולים לעלות שני קולות אצל הרב. אחד משתק: "אוי לי גוואלד!! אני מזדהה עם מעשה 'חילוני' שכזה... מה לא בסדר אִתִּי?", והקול השני: "אופס, אני מזהה הזדהות, אבל כולנו בסופו של דבר בני אדם ויש לנו רגשות מאוד דומים, נראה איך אפשר לעזור לך". אפשר להגיד לתלמיד שקיימת הזדהות. אם אנחנו לא יודעים לאפשר לעצמנו, כיצד נאפשר לאחר? באילו כלים?³⁶

נכון שלא מדובר כאן במטפלים אך מדובר באנשים העוסקים בקשרים, בקשרי האדם עם עצמו, עם בוראו ובירורים פנימיים. אלו אנשים הקשורים ומשפיעים על אנשים שנמצאים במצב מאוד עדין. מכאן, לדעתי, שעל אותם אנשים לקבל הכשרה מתאימה בבואם לעבוד עם אחרים שבאו מעולם שונה בתכלית. אינני מתעלמת מהאדם עצמו שחוזר בתשובה, התלהבותו ובקשותיו. פניותיו לרבנים, הן בדרך כלל ביזמתו; אך על הרבנים להכיר במספר 'מלכודות' או 'מוקשים' שרבים עלולים לפול בהם.

סיכום

במאמר זה העליתי שאלות וכמה כיווני מחשבה כדי לעודד את האחרים לחשוב כיצד לפתח את הנושא החשוב הזה. מדובר ברקמה ישראלית, חברתית, עדינה מאד הדורשת 'טיפול' עדין וזהיר אך ללא פחד גם לבקר. ניסיתי להראות בדבריי את החשיבות בלמידה לאותם אנשים העובדים עם 'חוזרים בשובה' ואת החשיבות לעבור סדנאות היערכות והיכרות עם עצמם ופחדיהם קודם כול, וכן להכיר באופן בסיסי את המערכת הנפשית והחשיבות של פיתוח היכולת האמפתית. אני מציעה זאת דרך העלאת המושג ערבות הדדית שפעמים כה רבות נמהל או מבולבל עם התערבות מזיקה, כזו שלעתים בהתחלה מורגשת כהתערבות נחוצה אך מזיקה בטווח הארוך יותר. נכון שאת שלב הפיצול אי אפשר לעקוף, צריך לעבור דרכו, אך מודעותם של המורים לכך יכולה להרגיע הן אותם והן את ה'חוזרים בתשובה', להבין שזה רק שלב בהתפתחות בדרך. בוודאי שהדברים תלויים במבנה הנפש של כל אחד, הרב והפונה. אין כאן נוסחה מושלמת, יש כאן השראה, כיוון, רצון להשתפר ובעיקר שאילת שאלות.

34 רזנהיים, שם, עמ' 114.

35 ראה בזאנסון, י. י. (2000). *אומץ*. תל אביב: הוצאת שיר חדש.

36 ראה רזנהיים, שם.