

"אחת שאלתי מאת ה' אותה אבקש; שבתי בבית ה' כל ימי חיי; לחזות בנעם ה', ולבקר בהיכלו." (תהלים כז, ד)

שבת קודש, תשע"ב
פרשת משפטים
פסוק
עלון מס. 111

הגיליון יוצא לאור בסיוע
ידידנו הדגול
ר' אילן כהן צדק שיח'
להצלחתו בכל העניינים

בית ה'

נקודה למחשבה - מאירה בפתיחה לפרשה

שאלת המיליון דולר

יצירתם הראשוני. 9 ירחים תמימים ועוד קצת היו את הפלטפורמה המרכזית שתכין אותם לקראת היציאה העתידית אל העולם החיצון. בהמשך, הטלפתיה המדהימה שהקרינו זוג התאומים, כמעט שהביאה עליהם - אסון...

ההפרעה הרגשית הנפוצה בעולם, הדיכאון - לא פסחה על התאום המטאור. בניגוד לאחיו הוא לקה בדיכאון קל ופנה לקבל טיפול מתאים. הוא סיפר כי מאז שהוא זוכר את עצמו - תמיד היה במוקד העניינים, הוא הצליח בלימודים ושריין לעצמו מעמד חברתי גבוה. אחיו, נשרך מאחוריו בקושי רב. ייסורי המצפון החלו תוקפים אותו ומכרסמים את נפשו בימים ובלילות. הוא הבין כי חוסר הצלחת אחיו בלימודים ובחיים החברתיים - נובעת במידה רבה מן הרקורד המרשים שלו. הוא הסיק כי הדיכאון שפגע באחיו אנושות התחולל בגלל הצלחותיו האקדמאיות והחברתיות. אלה העמיקו את תחושת נחיתות שקיננה בלב אחיו ודחקו אותו הצידה, מחוץ לעניינים.

בחסות אותה תובנה - התפתחה אצלו תיאוריה קיצונית ביותר ברמת החשיבה שלה. הוא הניח כי נקודת המפנה שתביא לכדי מהפך דרסטי בחיי אחיו תלויה ביצירת מאזן רגשי מולו. כזה שישדר לשאר בשרו שוויון והזדהות עמוקה עם עולמו הפרטי הקודר. רק אם אהיה מדוכא אוכל לעזור לאחי היקר. כשאהיה במצב דיכאוני זה מולו - הוא יפסיק לפתח רגשי נחיתות כלפי. כך, אסלול בעבורו את הדרך לצאת החוצה, אל האור, חשב לעצמו.

אכן, על 'הגיון' מקורי זה ניתן לומר באירוניה: "פסיכולוגיה לא רעה בכלל."

כשחזר התאום מן האוניברסיטה - הוא מיעט להשתתף באירועים והצניע את הישגיו למינימום. הוא תיאר באוזני אחיו את הרגשתו הגרועה ומצב רוחו הירוד. העיקר שהאיזון המיוחל, ישמר. תוך זמן לא רב הוא קצר לעצמו הישג מרשים: האמירות החוזרות ונשנות על הרגשתו הרעה שיועדו עקרונית כלוחמה פסיכולוגית עבור אחיו - חזרו אליו כבומרנג. הן הלחלו עד עמקי נפשו שלו. שמחת חייו הטבעית הושבתה. 'שני התאומים המתוקים שלנו - נקברו בביתנו, בחיים', חשבו ההורים במרירות.

כאמור, המצב הדיכאוני אצל האחרון היה קל יחסית. המטפל פעל פה בטקטיקת 'הפרד ומשול'. מצד אחד הוא הבין מהר מאוד כי קשה מאוד להתגבר על רגשות אשמה. שכן, כאשר האדם סובל מכאב או אי נוחות משמעותית ומתעקש כי סיבת הדבר נובעת

הם חלקו מערכת יחסים משותפת כבר מרגע "מזל טוב!" אמרה המיילדת לאב הנרגש, "נולדו לך שני תאומים בריאים ושלמים. שהם יתגאו בך, ואתה - בהם." הוא הודה לה מקרב לב. אצבעותיו תופפו במהירות על לחצני הנייד כדי לבשר לקרובים את הידיעה המשמחת.

שני התינוקות החדשים הצטרפו אל המשפחה הוותיקה שעטפה אותם בכמיות ענק של חום ואהבה. תקופת הניקות חלפה כמו חלום מתוק, ואחריה באו ימי הילדות העליזים. לאורך נקודת הזמן הזאת הרגשות שחברו ביניהם הפכו שם דבר. כאשר תאום אחד היה שרוי במצוקה, משנהו חש ברע - ללא כל קשר למיקום הגיאוגרפי שלו באותה העת.

אז, בהדרגה החלו לצוץ ההבדלים המהותיים. אכן, הקשר הטבעי שנרקם ביניהם היה בלתי ניתן לערעור - עם זאת תכונות האופי של התאומים היו שונות זו מזו לחלוטין. בעוד שהאחד היה חברותי ואהוב מאוד על חבריו לספסל הלימודים - השני היה טיפוס מופנם ושקט במיוחד. הראשון השקיע את מרצו בלימודים, קטף את פירות ההצלחה במהירות, וכך רכש בכיתה מעמד חברתי איתן. האחרון, התעצל ללמוד, ומשך ההערכה כלפיו צנחה לשפל עמוק וכואב. "הוא טיפוס נרפה ואדיש", קטלגו אותו בלי לחשוב פעמיים.

כאשר נכנסו התאומים בשערי האוניברסיטה - החריף הפער שצמח ביניהם. התאום המוכשר המשיך לטפס ולבנות לעצמו בסיס מבטיח בדרכו אל הקריירה המזהירה. התארים האקדמאיים לא איחרו לבוא. יחסיו עם הקולגות שלו היו מצוינים ומלאי סיפוק. מנגד, התאום השני הזדנב מאחור בכבודות. שלב ההשוואות בין האחים הפך לעובדה מוגמרת. "זה מלך זה למך", הפטירו הסטודנטים ונדו בראשם. הנהלת המוסד האקדמי הפכה את המצליחן לכוכב עולה. השני נשאר בכל זאת, הרבה בזכות אחיו המצטיין.

עם הזמן שקע התאום הנחשל והמבודד בדיכאון עמוק. הוא נטש את לימודיו והסתגר בחדרו שבבית הוריו - מנתק כל קשר כזה או אחר עם העולם החיצון.

2. גורמי הדיכאון הן המחשבות השליליות שמשלטות עליך ותוקעות לך 'מקלות בגלגלים'.

3. במרבית המקרים, מחשבות שליליות כרוכות בעיוותי חשיבה. כלומר, המחשבות אינן עולות בקנה מידה שכלי אלא הן פרי תוצאת הפרשנות שאתה נתת למקרה שמטריד אותך. המשמעות, הגורם המרכזי לסבל שלך נעוץ באותם עיוותי חשיבה.

"וְאֵלֶּה הַמִּשְׁפָּטִים אֲשֶׁר תִּשִׂים לְפָנֶיךָ." פתיח פרשתנו מפגין את תמצית האידיאה הקוגניטיבית. האל פונה אל נקודת משה המנהיג שטמונה אצל כל אחד מאיתנו במילים הבאות: **"ואלה"**, אלו הם, **"המשפטים"**, ההכרות הרציונאליות המעוגנות באמת המידה השיפוטית, המוח השכלי, **"אשר תשים"**, שאותם תניח כמפה ומצפן מנחים לחיים טובים ואיכותיים, **"לפניהם"**, קודם המהות הדומיננטית של האדם, הרגשות.

כאשר תעשה כן, תתעמת עם המחשבות, ותבצע סלקציה בהן - התחושות הדרמטיות שלך יתמתנו בצורה ניכרת. בעקבותיהן, גן העדן האבוד של רבים וטובים מאיתנו, זה שחבוי בתוך רגשות אשמה, פסימיות, עוינות חברתית, ביקורת מוגזמת וחוסר הערכה עצמית - יהפוך לעובדה מוחשית ומעוררת השראה הנמצאת בהישג יד.

"...עיקרון חשוב ביותר ובעל עוצמה רבה העומד בבסיסו של הטיפול ההכרתי: רגשותיך נובעים מהמסרים אותם בוחר אתה להעביר לעצמך. מחשבותיך משפיעות על צורת הרגשתך הרבה יותר מאשר המתרחש עמך במציאות!"

אין מדובר כלל ברעיון חדש. לפני כאלפיים שנה הצהיר הפילוסוף היווני אפיקטטוס (135-55 בערך): "איננו מופרעים על ידי אירועים אלא על ידי ההשקפות שיש לנו עליהם." שייקספיר (ויליאם שייקספיר, מחזאי ומשורר אנגלי מפורסם (1564-1616) הביע רעיון דומה באומרו: "כי אין כל דבר טוב או רע אלא החשיבה עושה אותו כן." (המלט מערכה 2 תמונה 2).

השליטה על מצבי הרוח שלנו נתונה בידנו בלבד! היכן טמון המפתח? - במערכת האמונות הבסיסית שלנו ובדרך בה אנו מחליטים לחשוב על דברים, ובזה אנו בהחלט שולטים ללא מיצרים! שינוי בתחומים אלו יגרום לנו בדרך כלל לתמונות אמיתיות בצורת התייחסותנו לאירועי החיים, במצב רוחנו, ובחיוניות שלנו. עקרון זה מהווה את הבסיס לגישה ההכרתי ולדרכי הטיפול שהיא מציעה."

קטעים נבחרים מתוך ההקדמה שכתב ד"ר דייוויד ברנס לספרו "בוחרים להרגיש טוב"

כאמור, תובנה זו באה לכלל ביטוי בפתיח פרשתנו.

מסרון

"ההכרה והחשיבה - הקדמה חשובה"

כתוצאה ישירה מעמיתו - יש בכך קורטוב של אמת. אחרי ככלות הכל התאום הנחשל הרגיש נחות וחוסר אונים כבר מילדות. ללא צל של ספק הייתה לו קנאה בהצלחתו המסחררת של אחיו. עם זאת, קווי הגבול המבהירים בדיוק היכן מסתיימת הזיקה האישית של האדם כלפי הסובב אותו, ומתי מתחילה אחריות הזולת כלפי עצמו - חודדו.

המטפל מיקד את השאלות כדלהלן: "תגיד", פנה אליו, "האם אכן אתה יצרת במו ידך את דיכאונו של אחיך? ובכלל, לוגית, תוכל לשנות אותו על ידי שתאמלל את עצמך מרצון?"

הוא קלט כי חרף ההיסטוריה העגומה שהייתה מנת חלקו של אחיו משחר ילדותו - כן הייתה לו בחירה לבקר ולשלוט על מנגנוני החשיבה שלו, וכך, ליצור איזון רגשי כלפי המצב הלא פשוט בו היה נתון. אם הוא בחר בעיוותי חשיבה כאלה ואחרים, הרי שפה טמון המקור לרגשות הנחיתות והדיכאון שליוו אותו כצל מעיק, וכי אין כאן כל קשר להצלחה האישית שלו. ניסיונו לעזור לאחיו על ידי אמפאטית יתר בדמות אומללות עצמית - משול לאותו כבאי המתז מתותח הכבאית בניזין ישירות על מוקד השריפה בניסיון לכבותה. כשהוא הבין זאת, פריצת הדרך התחוללה במהירות. השינוי ההכרתי החדש שחל בו - המריץ את אחיו להתחיל לחשוב מוחץ לקופסא על הנושא. בעקבות המהפך הצליח אף הוא לחזור לעצמו...

כמעט כל אחד נקלע בחייו לסיטואציה שבה אדם הקרוב לליבו מועד וכושל בהישגיו. כגודל השאיפה, ההשקעה והאהבה - כך עוצמת ההפתעה, האכזבה והאשמה. למרות שברור כי אין אחריות אישית על אנשים אחרים או על אירועים המתרחשים מסביב - בגין היותם מחוץ לשליטתנו. תכלס', פעמים רבות לקיחת האחריות והעברתה לפסים אישיים היא תופעה די מוכרת. פן זה של 'העברה לפסים אישיים' הוא הבסיס העיקרי עליו מתבססים רגשות האשמה. אלו מרסקים את האדם מבפנים, מפוררים את חלומותיו ותקוותיו הנובעים מן המחוזות הטובים והאיכותיים ביותר שבנפשו, ומזכירים לו ללא הרף כמו תמרור אזהרה את התסריט השחור ממנו חשש תמיד, ושאותו העדיף להדחיק ממחשבתו, ככל האפשר.

כדי להתמודד עם דילמה זו ולא רק - מוצגת תיאוריה מהפכנית בספר "בוחרים להרגיש טוב" (רב מכר שנחטף בארה"ב על ידי 4 מיליון (!) קליינטים) של ד"ר דייוויד ברנס, פסיכיאטר במקצועו. השיטה נועדה לתת מענה לשאלת המיליון דולר הנגזרת מכורח המציאות בה אנו חיים: "איך משיגים מצב רוח טוב?" והיא - מבוססת על 3 עקרונות מרכזיים:

1. כל מצב רוח מתחולל על ידי הכרה. המחשבה שאתה מעניק למאורעות אליהם אתה נחשף ועורך עימם היכרות כזו או אחרת - היא ההכרה שמניעה את מצבי הרוח שלך.

לתגובות: bethashem@gmail.com

בברכת "שבת שלום ומבורך" לכל הקוראים היקרים מאת העורך וכותב המאמרים - יונתן דדון

העלון מוקדש להצלחה בתורה ויראת שמים ולכל העניינים ברוחניות ובגשמיות של הילדים היקרים והנעימים חיים וויטאל וניתאי בני אילנית