



בבוקר

הצצה לעולמו הפנימי של הרב: הלבטים, הרגשות, התובנות

תורה לבני אדם

מה מביא אדם הסובל מקושי נפשי כזה לפנות אל רב? האם פסיכולוג לא היה מועיל לו הרבה יותר? ובכן, המחקרים מראים שבין שליש לחצי מהאנשים הדתיים (לאו דווקא יהודים) פונים לסמכות דתית לפני שיגשו לאיש מקצוע. למה? מכמה סיבות: ראשית, פנייה לאיש מקצוע בתחום בריאות הנפש מתויגת אצל אנשים באופן שלילי, בעוד שפנייה לרב היא דבר מקובל ומוערך בעם ישראל. שנית, הרב הוא לרוב זמין ונגיש יותר וגם לא לוקה כסף על עזרתו. זאת ועוד, הסובלים מ-OCD מחפשים אחר ודאות אבסולוטית כדי להשקיט את ספקותיהם, ונדמה להם שסמכות דתית תוכל לספק זאת. ולמרות זאת, ברור לי שהדבר המועיל ביותר שאוכל לעשות למען אדם כזה הוא להפנות אותו לעזרה מקצועית. בשיחה איתו אשים לב שלא לעודד את ההתנהלות שלו בשם ערכים כמו יראת שמים ודקדוק במצוות, וגם אזהר מדיבורים על שכר ועונש על קיום המצווה שעלולים רק להעצים את החרדה שלו. כיצד אדריך אותו למעשה? ובכן, הפוסקים נהגו להורות לאדם כזה לנהוג כעיקר הדין ללא שום הידורים והחמרות. במידת הצורך הם התייחסו אליו כחולה ולמצבו כ'דיעבד' ו'שעת הדחק' שיש להקל בהם. במצבים מסוימים אף הגדירו אותו כ'אנוס' ממש והורו לו באופן זמני להימנע לגמרי מקיום מצווה מסוימת. כשאני משיב לאדם כזה אני משתדל להיות קצר וחותר ללא הסברים מנומקים שהוא עלול להסתבך אחר כך בלנסות להפריך אותם. אני מנסה להעביר לו את המסר ש"לא ניתנה תורה למלאכי השרת" (קידושין נד, א) והקב"ה לא בא בטרוניה עם בריותיו (ע"ז ג, א). ריבוננו של עולם מקבל באהבה את הקיום הראשון שלו את המצווה ועל כל חזרה נאמר "כל המוסיף - גורע" (סנהדרין כט, א) ומה אתכם? נתקלתם פעם בשאלה מהסוג הזה? האם פגשתם שאלות שהיו 'תחפושת' לעניין אחר לגמרי? ■

להרחבה: החוברת "ומצאנה מנוחה" מאת מנחם נשמת הבית והספר "נפשי בשאלתי" מאת הרב יוני רונצוויגי.

סערת נפש

מתוסכל ומותש. ההפרעה עשויה להתבטא בנושאים רבים: חשש מזיהום, ארגון וסימטריה. זה יכול להיות בתחום המיני, הדתי, המוסרי, ואף במערכות יחסים. שכיחות התופעה היא בין 1% ל-3% מהאוכלוסייה, מה שאומר שכולנו לבטח מכירים כמה אנשים הסובלים ממנה בסתר.

יראת שמיים? זו לא הנקודה

התופעה נוטה 'להתלבש' על ערכים שחשובים לאדם. אחד הווריאנטים הנפוצים הוא בתחום הניקיון והחשש מזיהום. הוא גורם לתחושת גועל ממגע בחפצים שלא עברו חיטוי. עשויה להתלוות אליו חרדה עמוקה שהמגע ידביק בחידק שיחולל בעיות רפואיות קשות. אצל אנשים דתיים מצוי שהתופעה תתבטא גם בנושאים תורניים. מי שלא יודע מה זה OCD עלול לחשוב שמדובר ביראת שמיים ובדקדוק במצוות שאולי נעשו קצת מוגזמים, אך הוא אינו מבין שהמניע הפעם אינו דתי אלא נפשי. ליאת (בת 32) תיארה את מסלול הייסורים שהיא עוברת בכל פעם שהיא צריכה ללכת למקווה. ההכנות נמשכות שעות וגם אז אינה בטוחה שאין חציצות ושהיא מוכנה לטבול. היא מקרצפת את עצמה עד זוב דם ועדיין סובלת מחרדה שהיא מכשילה את בעלה ואת עצמה באיסור כרת ופוגמת רוחנית בנפשות ילדיהם כי טבילתה פגומה. הוריו של נתן (בן 15) סיפרו לי שהוא מתפלל שחרית כל יום במשך ארבע שעות! הוא חוזר שוב ושוב ושוב על מילות הפסוק הראשון של שמע ישראל ועל הברכה הראשונה בשמונה עשרה כדי להיות בטוח שנהגו כהלכה. נתקלתי באנשים שסבלו מחשש תמידי של ערוב כשר וחלב או מחדירה של חרקים לתוך האוכל שלהם. דורון (בן 21) דאג שתפילין של ראש שלו אינן בקו האמצע שבין שתי העיניים. הבטה במראה לא פתרה לו את הבעיה כי רגע לאחר מכן עולה שוב צץ הספק בליבו שמא התפילין זזו מעט ואינם באמצע. ועוד לא דיברנו על פורים ועל החובה שלא להחמיץ מילה מהמגילה ("היה קצת רעש ברקע... טוב, אקרא שוב לעצמי מהתחלה עם מגילה כשרה". וגם אז - "אולי לא אמרתי כמו שצריך את כל המילים... אקרא עוד פעם מהתחלה", וחוזר חלילה). אתם מתחילים לקלוט באיזה גהינום שרוי אדם כזה?!

מי שחשב לעצמו שכמה שנים של לימוד תורה אינטנסיבי בישיבה, פלוס שישה מבחנים מקיפים ברבנות, יכינו אותו לענות על שאלות פשוטות בהלכה - עשוי לגלות שטעה. קחו לדוגמה את השאלה (האמיתית!) הבאה: "כבוד הרב שלום. כבר זמן רב אני חי בפחדים וחרדות שמא איני נוהג כדין. יש כמה שאלות הלכתיות שלא נותנות לי מנוח: 1. כאשר אני שוטף ידיים בסוף הארוחה ניתנים מים מהכירור לעבר החלק שבין המרפק לבין כף היד. אני שוטף אז את כל היד כדי שלא תהיה בשרית/חלבית, וחוזר על כך כמה פעמים כדי להיות בטוח ששטפתי מספיק טוב. אך כשאני מנגב את היד מהשטיפה אני שוב מתלבט כי המגבת לא נקיה לגמרי ואולי היד שוב הפכה לבשרית/חלבית בגללה וצריך לשטוף אותה עוד פעם. אני גם מתלבט לגבי חפצים שנגעתי בהם באמצע ארוחה, כמו סמארטפון - האם הוא נהיה בשרי/חלבי ועליי לנקות אותו? 2. שמעתי שלפי ההלכה ידיים צריכות להיות יבשות לפני הנטילה, אבל אני חושש שאני מזיע והיד שלי לא יבשה לגמרי או שהנטילה הייתה עם טיפות ממי שנטל לפניי והיד שלי נרטבת. כדי לייבש את היד אני מנגב אותה במגבת, ואז חושש שהיא לחה ושוב היד שלי נרטבת. וכך אני מנגב ומייבש עשרות פעמים ועדיין לא בטוח שקיימתי את הנדרש לפי ההלכה. מה לעשות? אלירן."

עשיתי או לא עשיתי?

אומנם פורים היה מזמן אבל אחד הדברים שלמדתי כרב הוא שתחפושות קיימות כל השנה. שאלה הלכתית עשויה להיות תחפושת שתסתיר דברים אחרים לגמרי. משאלתו של אלירן עולה חשש שהוא סובל מהפרעה נפשית המכונה הפרעה טורדנית כפייתית (OCD - Obsessive-compulsive disorder). האדם סובל משרשרת מחשבות מטרידות שצפות באופן בלתי רצוני ותכוף, כתגובה להן מופיעה כפייתיות - התנהגות או מחשבה מסוימת ו'טקסים' חוזרים שאדם מגיש צורך לבצע או לחשוב כתגובה למחשבות הטורדניות. למשל, שטיפת ידיים חוזרת ונשנית, חזרה טרחתית על אותן מילים בתפילה עשרות ומאות פעמים. האדם חש סבל נפשי עצום מהמחשבות הטורדניות ומשקיע זמן וכוחות רבים בניסיונות הכפייתיים להרגיע, ונותר