

מפגש עם משאבי חוסן

שלושה ימים ארכה הדרך, עד שבערב היום השלישי הגיע רבי אייזיק אל מתחת לגשר של העיר ורשה, אלא ששם הייתה לו אכזבה גדולה. הגשר היה מוקף בחיילים, אין יוצא ואין בא. רבי אייזיק לא ויתר. באישון לילה התגנב אל מתחת לגשר, והחל לחפור במרץ.

לאחר שהחלום שב ונשנה כשלוש פעמים, התחזק אייזיק ברצונו ויצא לדרך בנחישות. אך מרגע זה ואילך החלו להיערם לפתחו מחסומים ועיכובים. בשלב הראשון, הגשר היה מוקף מעגל שמירה קפדני של חיילים, ועל כן האפשרות לחפור מתחתיו נראתה בלתי מושגת. לאחר שאייזיק הצליח להתגבר על מחסום זה, הגיעה חפירה חסרת תוחלת באדמה שלא הניבה כל פרי. חרף זאת, הוא לא אמר נואש והמשיך לחפור.

נקודת המוצא לתחנה הנוכחית במסענו מתבססת על ההנחה שמסעות חיינו עוברים דרך תנאים של מניעות ומחסומים, אתגרים ומשברים. משום כך, אין די בחלום עוצמתי וברצון מבורר כדי להגיע אל האוצר. בצד משאבי יסות ומשאבי עצמיות, נדרשים לנו משאבי חוסן, אשר יסייעו לנו להתמודד עם המהמורות המתרגשות ובאות עלינו בדרך.

בפרק זה נתבונן במניעות מתוך שתי זוויות ראייה משלימות: מחד גיסא, נתייחס למניעות כאל איום פנימי או חיצוני, ומאידך גיסא, נגדיר את המניעות כמנוע המניע אותנו לדייק את התנועה שלנו. בעמודים הבאים נתוודע אל משמעות מושג המניעות בחסידות ואל המפגש המאיים כמו גם המצמיח עמן. נכיר מגוון של משאבי חוסן נפשי, התורמים לשיפור ההתמודדות דרך ערוצי המחשבה, הרגש, הדמיון והאמונה. לבסוף, נתבונן בשאלה מה נותר לנו לעשות כשאנו חשים אובדי עצות ונטולי יכולת להשתמש במשאבים לנוכח מניעות.

שכרו אותנו כדי שנמלא

גם כאשר הרצון גלוי ומבורר ואף אם כוח הרצון חזק, שאיפתנו עלולה להתנגש חזיתית בגורמים המתנגדים להגשמתה. בשפה החסידית, זוהי פעולה בתנאים של מְנִיעוֹת. המניעות יכולות להיות כל גורם שנתפס בעינינו כהפרעה, חסימה או מעצור בפני מה שאנו חותרים לעשות. הן עלולות להיות חיצוניות או פנימיות, אמתיות או דמיוניות, אובייקטיביות או סובייקטיביות. בפתח מסענו בתחנת המניעות נתבונן במשאב זה מבעד למשקפיים חסידיים: ננסה להבין מדוע הן מופיעות, והאם הן באמת בגדר "הפרעה" או "תקלה" במסענו אל האוצר.

חביות נקובות

עולם העשייה שבו אנו מתקיימים מציב בפנינו ערכים של הישגיות, הניתנים למדידה ולכימות. אנו משתוקקים לחוות הצלחות ולאחוז בידינו בפרי עמלנו, כדי שנוכל לחוש שהמאמץ שהשקענו השתלם. מתוך כך נדמה שטבעי ואף הגיוני לשפוט את עצמנו באמצעות מדרג העמידה ביעדים: באיזו מידה עלה בידינו להגשים רצונות ולהשיג מטרות. רבי נחמן מספר לנו מעשה החותר תחת תפיסה זו:¹⁵²

מעשה באנשים אשר עבודתם הייתה למלא חביות. אך החביות היו נקובות, כך שכל מה שהוכנס לתוכן נשפך אל החוץ. הטיפשים שבין השכירים נטשו את משמרתם באומרם: "היות וכל הנכנס נשפך אל החוץ, למה לנו להתייגע ולמלא שוב ושוב?" ואילו החכמים שבהם אמרו: "מה לנו אם נשפך, הלוא שכרו אותנו כדי שנמלא ולא כדי שיתמלא".

נעצור לרגע קט וננסה לדמיין כיצד היינו חשים לו הועסקנו כפועלים במפעל של חביות נקובות: האם היינו מסוגלים להמשיך ולעמול ללא כל חוויית הצלחה, לנוכח המראה של חביות שאינן מתמלאות לעולם? לכאורה, מבחינה הגיונית הפועלים המסרבים להמשיך במלאכתם הם חכמים, ואילו אלה הממשיכים לטרוח לנוכח ההתרוקנות המתמדת הם טיפשים. אך רבי נחמן טען בדיוק ההפך מכך.¹⁵³ סיפורו מנסה לפקוח את עינינו במצב הגורם לנו לחשוב שהחביות הנקובות הן "באג" במערכת. על פי רבי נחמן, רפיון הידיים הנולד מתחושת המניעות נובע מהבנה שטחית של המציאות. מאמצינו אינם יורדים לטמיון גם כאשר החביות נקובות, שכן בעל המפעל יצר מלכתחילה חביות נקובות, והחשיבות אינה מתמקדת במה שנשאר בְּתוֹכָן, אלא במה שמנסים להכניס אליהן. תכלית עבודה הפועלים אינה לתהות על פשרן של החביות הנקובות או לקטוע את רצף העבודה עד שיצליחו לתקן, אלא להמשיך ולפעול אף שהחביות אינן מצליחות לאצור בקרבן את הנוזלים.

העיקר הוא הרצון

במפעל העשייה של העולם הזה, אנו עובדים מלכתחילה ובכוונת מכוון בתנאים של מניעות. משום כך, שכרנו מתבסס על עצם הרצון, ופחות מכך על מידת הגשמתו. תורתו של רבי נחמן בעניין המניעות

פורסת עלינו מעטה של הגנה מפני סכנת הרצון התובעני שבצדו
הלחץ "לראות תוצאות". הוא מדריך אותנו כיצד להתבונן במציאות
שמתחת לפני השטח, שבה העיקר הוא עצם הרצון.¹⁵⁴

רק העיקר הוא הרצון להיות רצונו חזק ותקיף תמיד להתקרב
אליו יתברך. ואף על פי שהכל הפצים ורוצים לעבדו, אף על פי
כן אין כל הרצונות שוין... והכלל שהעיקר הוא הרצון והכיסופין.

בפרק הקודם במסענו נוכחנו עד כמה סבוכה היא עבודת הרצון,
שכן האדם גדוש בשטף בלתי פוסק של רצונות ומשאלות מעצם
היותו "מְהַלֵּךְ". בירור הרצון וההתמדה בו הם עיקרי העבודה, ועצם
קיומם של רצונות וכיסופים איתנים באדם, יוצר בו כלים. על פי רבי
נחמן, עיקר עליית האדם מעלה מדרגה לדרגה היא דרך ההשתוקקות
וגעגועי הלב המלווים את הרצונות הטובים, בין שזכו להתממש ובין
שלאו.¹⁵⁵ רבי נתן תלמידו הנאמן הדגים רעיון זה בכתבו על אודות
אדם המשתוקק ללמוד תורה, אך אינו מסוגל להוציא רצון זה לפועל
מסיבות שונות:¹⁵⁶

מי שאי אפשר לו ללמוד כלל, כגון שהוא עם הארץ או שאין לו
שום ספר, או שהוא בדרך ובמדבר וכיוצא בזה, רק שליבו בוער
בו ונכסף ומשתוקק מאוד ללמוד תורה, אזי מה שהלב חומד
ללמוד, זה בעצמו בחינת לימוד מתוך הספר.

השאלה באיזו מידה התמלאה החבית היא משנית, ואילו ההבנה עד
כמה האדם השתוקק למלא אותה היא העיקרית. רצונו של האדם מחולל
שינוי במציאות, עוד בטרם נעשתה מצדו פעולה.¹⁵⁷ זוהי משמעות
הביטוי: "תפילה עושה מחצה":¹⁵⁸ עצם הכוונה והבקשה בפני עצמן

מקדמות את האדם כמחצית מן הדרך, משום שהן הופכות בהווייתן לחלק ממציאות חייו. עיקרון זה נוכח ברבים מסיפורי הבעל שם טוב, כמו למשל בסיפור הבא, הממחיש כי תפילה עילגת והנובעת מרצון עמוק עשויה להפוך קללות לברכות:¹⁵⁹

בימיו של הבעל שם טוב הייתה פעם בצורת קשה. באותם הימים ראה הבעש"ט אדם פשוט שהתפלל וצעק את הפסוק: "וְעָצַר אֶת הַשָּׁמַיִם וְלֹא יִהְיֶה מָטָר".¹⁶⁰ התפלא הבעש"ט על שאדם זה מבקש עצירת גשמים, אך כיוון שראה שתפילתו של האיש מתקבלת ורצויה בשמים, לא גער בו. לא עבר זמן רב וירדו גשמים. אז קרא הבעש"ט לאיש ושאל: "מה הייתה כוונתך כשקראת 'וְעָצַר אֶת הַשָּׁמַיִם וְלֹא יִהְיֶה מָטָר'? ענה האיש: "אפרש לך את המילים – 'וְעָצַר' פירושו 'יסחט'. הקדוש ברוך הוא יסחט את השמים ויוציא מהם גשם רב כל כך, עד ש'לא יִהְיֶה מָטָר' עוד בשמים, רק ירד הכול אל הארץ".

העמדת הרצון הזך וחום הלב במרכז הוויית האדם משקפת את הדרך החדשה שסלל הבעל שם טוב בעבודת השם. האדם הפשוט והבלתי מלומד יכול לפעול בכוונת לבו העמוקה גדולות ונצורות, לא פחות ולעתים אף יותר מתלמידי חכמים מפולפלים. זאת משום ש"רחמנא ליבא בעי": הקב"ה רוצה את הלב. אותו אדם תמים בסיפור זה לא הבין את מילות התפילה ולכאורה החטיא את כוונת הכתוב. אולם בכוח השתוקקותו העזה, הפך את מילות הקללה למילים של ברכה והצליח למשוך שפע של מים משמים.

אך למרבה הצער, לא כל רצון לב זך ויוקד מסתיים בשפע של גשמי ברכה. מציאות של מניעות מוכרת היטב לרובנו, ולעתים עלולה

לייבאש אותנו. מצב זה מעורר את השאלה בדבר תפקידן של המניעות: הרי אם הצלחתו של האדם לאחוז בנקודת הרצון היא העיקר, אזי מה הטעם בהמשך קיומן של מניעות בדרכו?

לשם מה נחוצות מניעות?

סיפור עם הודי מתאר ילד קטן שהלך לבקר גורו זקן. הגורו החזיק בכף ידו גולם זעיר, והילד השתוקק לקבלו. הגורו נעתר לבקשתו, בתנאי שיבטיח לו כי כאשר יבקע הגולם והפרפר יתחיל להכות בכנפיו כדי להשתחרר מן הקליפה, לא יסייע לו לצאת. הילד מיהר להבטיח זאת ונשא את הגולם לביתו. לאחר תקופה קצרה הבחין כי הגולם נע ומתחיל להיבקע, כשבתוכו פרפר עדין המכה בכנפיו בניסיון להיחלץ. נכמרו רחמי הילד על הפרפר החלש, והוא לא הצליח לעצור בעצמו מלעזור לו. הוא הסיט את שברי קליפת הגולם לצדדים, הפרפר השתחרר ועף באוויר, אך במהרה נפל ארצה ומת. שטוף דמעות צעד הילד לבית הגורו עם הפרפר המת בידי. הגורו ניחם אותו והסביר לו את פשר מות הפרפר: הדרך היחידה שבה יכול היה הפרפר לחזק את שרירי כנפיו החלשות, היא באמצעות מכות חוזרות ונשנות בקליפת הגולם. אך כאשר מסייעים לו לצאת, הוא אינו מצליח לפתח את שריריו, ואין בכוחו לחיות.

בהתבוננות חסידית, מטרת המניעות היא חיזוק כוחות הנפש של האדם. הרצון להצליח בעשייה הוא טבעי, וגם האכזבה התוקפת את האדם לאחר התסכול או הכישלון היא טבעית. אך היכולת להתמיד ברצון לאחר מפגש עם מניעות מוציאה את האדם מגדר טבעו.¹⁶¹ כדי להמשיך בדרכו, אין לו ברירה אלא לעבור טרנספורמציה: לשנות דבר-מה בתוכו, לחזק משאבים קיימים ולהצמיח כוחות נפש חדשים.

על פי הבעל שם טוב, המניעות הן קרש קפיצה שנועד להזניק את האדם אל עבר השלב הבא במסעו כשהוא חזק יותר. בהקשר זה הוא סיפר משל על אב המבקש ללמד את בנו הפעוט לילך.¹⁶² האב נוטל את בנו ומעמיד אותו לפניו, וכאשר התינוק מתחיל ללכת, הוא מסוכך עליו בידיו כדי לשמור שלא ייפול. בתחילה צועד התינוק בין שתי ידי אביו המגוננות עליו. אך בהדרגה, ככל שהוא מתחיל להשתפר באופן הליכתו, האב מרחיב את ידיו. הוא מְתַסְפֵּל את התינוק ולכאורה עוזב אותו לנפשו בהתרחקותו ממנו לאחור עוד ועוד, אך תסכול זה הכרחי עבור התינוק על מנת שיפתח עצמאות וביטחון וישכלל את הליכתו.

הבורא מתנהג עם בריותיו כאותו אב המלמד את בנו ללכת. כאשר האדם מתחיל לאחוז ברצון, בתחילה הבורא מעניק לו תחושה קיומית שהוא מלווה אותו מקרוב. אך ככל שהאדם מעפיל במעלה הרצון, עלולה להיווצר בו תחושת התרחקות ותסכול. אם יפרש אותה נכונה, יבין כי המכשולים והנפילות משכללים את דבקותו ואת כוח ההתמדה שלו. כדי לצעוד אל עבר מימוש הרצון יש להכיר במפגש עם המניעות כחווית למידה, ולהבין כי ההתרוממות מנפילות מרימה אותנו אל על, לעבר מקומות חדשים שכמותם טרם ידענו.

המניעות הן בשביל החשק

מדברי הבעל שם טוב למדנו כי בכל פעם שהאדם מתמודד עם מניעות הוא למעשה מתחזק ואף משכלל את כוח הרצון שלו. זווית ראייה נוספת להתבוננות בתכליתן של מניעות בחיינו מעניק לנו רבי נחמן, המלמד כי המניעות מגבירות את החשק של האדם לממש את בחירתו:¹⁶³

כל המניעות שיש לאדם כולם הם רק בשביל החשק, כדי שיהיה
לו חשק יותר להדבר שבקדושה צריך לעשות, כי כן דרך האדם.
שכל מה שמונעים אותו יותר מאיזה דבר הוא חושק ביותר
לעשותו.

המניעות, כְּשֶׁמֶן כֵּן הֵן: מסוגלות להניע אותנו קדימה. אמנם באופן
טבעי תסכול בהגשמת רצון עלול להפוך לכר פורה לייאוש, אולם הוא
יכול גם לשמש כמגביר מוטיבציה.¹⁶⁴ כך למשל, תינוק החפץ בצעצוע
מסוים ידבק בעקשנות להשיגו ככל שמנסים להרחיק אותו ממנו.
הפעוט אינו מתייאש מהמרחק, אלא דבק ברצונו לקחת את הצעצוע
ויהי מה. ניתן ללמוד מכך משהו על אודות הטבע האנושי בכל גיל
ולא רק בתקופת הינקות: תסכול לא בהכרח משתק אלא מסוגל גם
לחזק, ומניעה יכולה לעורר הנעה (מוטיבציה). כשאנו מבינים כי
המניעות אינן מגיעות כסימן לחולשתנו או כישלוננו אלא כאמצעי
לבניית עצמיותנו, נוכל להתחזק דרכן:¹⁶⁵

וכל מה שהמניעות והעיכובים והבלבולים מתגברים יותר, יתגבר
את עצמו ברצונות חזקים יותר, עד שיוציא מכוח אל הפועל... ואם
יתגבר שיהיה לו חשק גדול כפי המניעה, בוודאי ישבר המניעה.



בפרק זה השתדלנו לבסס תשתית רעיונית על אודות משמעותן של
מניעות במסענו אל האוצר. האם המניעות יניעו אותנו קדימה או
ימנעו מאיתנו תזוזה? האם נמהר לראות בהן תמרור המעיד על כביש
ללא מוצא, או נזהה בהן רמז לצורך להגמיש משהו בעצמנו, להתחזק
ולהוסיף אומץ?

עבודת האדם כרוכה מלכתחילה בניסיון להגשים רצון בתנאים של מניעות.¹⁶⁶ אך לעתים אין די בעצם ידיעה זו כדי לגרום לנו להתעורר ולפעול בזמנים מאתגרים. המניעות מסוגלות להכאיב, לבלבל ולהפיל לייאוש. בהמשך מסענו בתחנת המניעות ננסה לחבר בין התשתית הרעיונית שהוצגה בפרק זה ובין כלים מעשיים משדה הפסיכולוגיה, ונציע מגוון משאבי חוסן להתמודדות עם מניעות.

גשר צר מאוד מאוד

גם כשאנו מצוידים בהבנות מרוממות וברעיונות יפים, התמודדות עם מניעות עלולה לעורר בנו רגשות בלתי נעימים, החל בתסכול, דרך מתח, אכזבה, ייאוש וכלה בחרדה משתקת. בפרק זה נתבונן ברעיון שלפיו שכלול משאבי חוסן לנוכח מניעות דורש מאיתנו ארגז כלים גמיש. בהתאם לכך, נתוודע אל שיטת עבודה המלמדת כיצד ניתן להגביר חוסן נפשי דרך שימוש במגוון עשיר של סגנונות התמודדות.

לצעוד על חבל דק

פיליפ פטי הוא אדם שמסרב ללכת בתלם. פטי נולד ב־1949 בצרפת ונשר מכל מסגרת חינוכית אפשרית. במקום ללמוד בבית הספר כמו שאר בני גילו, החל להתאמן במעשי לוליינות שונים ומשונים. כאשר בגר נדד בין ערים רבות ברחבי העולם והתפרנס מלהטוטיו. בשהותו במרכז הסחר הבינלאומי בניו יורק בשנות השבעים שקע בדמיונות על אודות הליכה באוויר בין הבניינים. באחד הבקרים אור אומץ והגשים את חזונו: הוא מתח בחשאי כבל בין הקומות ה־104 במגדלי התאומים וצעד עליו במשך 45 דקות, כשהוא אינו מאובטח ואוחז בידו במוט במטרה לשמור על שיווי משקלו. כשנעצר על ידי המשטרה טען כך: "כשאני רואה שלושה תפוזים – אני מלהטט בהם, כשאני רואה שני מגדלים –

אני הולך ביניהם". מעשהו זה הוגדר כפשע האמנותי של המאה. בהיותי ילדה כבת תשע שנים, עקבתי בנשימה עצורה אחר פיליפ פטי שהגיע סוף סוף לארץ הקודש כדי להשתתף בפסטיבל ירושלים. רעדתי מאימה ומהשתאות כשחזיתי בו צועד על חבל דק מעל גיא בן הינום לעבר הר ציון, ובשום אופן לא הצלחתי להבין כיצד יכול בן אנוש להתגבר על הפחד שבלבו עד כדי כך. מרוב התרגשות, במשך שנים תהיתי אם הייתה זו מציאות שבה חזיתי במו עיניי, או סתם חלום שחלמתי בהקיץ. באותה העת, דעתי הייתה נתונה לספר מעשיות חסידיות על אודות הבעל שם טוב, רבי נחמן ותלמידיהם, שעל כריכתו התנוססו האותיות המוזהבות: "לא לפחד כלל". הייתי כרוכה בעיקר אחר המסתורין שבסיפורים, התעוזה והעדר הפחד שהיו שלובים בהם. בער בי הרצון להבין כיצד ניתן ומי בכלל יכול "לא לפחד כלל".

שנות ילדותי חלפו, חוויות של פחד ואומץ נצברו זו לצד זו, ומילותיו של רבי נחמן החלו להתיישב על לבי:¹⁶⁷ "וְדַע, שְׁהָאֵדָם צָרִיךְ לְעֵבֶר עַל גֶּשֶׁר צָר מְאֹד וְהַכֶּלֶל וְהַעֲקָר שְׁלֵא יִתְפַּחַד כָּלֵל". מילים אלה רמזו לי שקיימת סיבה ממשית לדפיקות הלב המהירות שלי: אם החיים הם לא סתם גשר צר, אלא גשר צר "מְאֹד מְאֹד", אזי לא לחינם לעתים אני מפוחדת כל כך בעת צעידתי עליו. וכשהתבוננתי בדקויות המילים, נוכחתי כי מצויה בדבריו מילה אחת שונה מן הגרסה העממית השגורה בפינו בשיר "לא לפחד כלל". רבי נחמן כלל אינו דורש מאיתנו "לא לפחד כלל", אלא מורה: "שְׁלֵא יִתְפַּחַד כָּלֵל". מה ההבדל בין "לפחד" ובין "להתפחד"?

מותר לפחד, אך לא כדאי להתפחד

כולנו עוברים במסעות חיינו ניסיונות ומשברים, וכן חשופים לתלאות ולאתגרים של אחרים בסביבתנו. טרדות החיים, דאגות שגרתיות וגם בלתי

שגרתיות הנוגעות למערכות יחסים, לבריאות, לפרנסה, לזוגיות וכיו"ב, עלולות לעורר בנו בנקל רגשות פחד. הפחד הוא רגש אנושי טבעי, בריא ואף הגנתי. הוא מאפשר לנו לזהות מצבים המצריכים יציאה מן השגרה ותפקוד מיוחד, כמו למשל גיוס כוחות מוגברים לצורך הגנה על עצמנו. רבי נחמן אינו מזהיר אותנו מפני הפחד, שהוא טבעי ולעתים נחוץ לנו, אלא ממלכודת ה"התפחדות", כלומר הדמיון שמוסיף האדם על גבי הפחד. האדם המתפחד מוסיף נתח מקורי משלו על גבי הפחד: הוא חוטף בשתי ידיו את המתח שמזמנת לו המציאות, מפליג עמו למסע בעולם הדמיון וצולל לעומקים מעוררי בעתה. הוא מתעמק בפחד ועסוק בחיטוט בו. במקום להיות ממוקד בקושי הקיים כאן ועכשיו, הוא מתחיל "להתפחד" – להפחיד את עצמו, להריץ מול עיניו תרחישי אימה וקטסטרופות אפשריות. הוא מתמלא דאגות שונות ומשונות, לבו עמוס שלא לצורך, ומי יכול לצעוד לאורך זמן על גשר צר עם משקל כבד כל כך על הכתפיים?

מציאות של "גשר צר מאוד מאוד" אינה ניתנת למניעה, כי היא נטועה בלב החיים עצמם. גם הנטייה "להתפחד" אורבת לנו בדרך, מאיימת לכרות לנו בור דווקא בעתות צרה. אך בסופו של דבר, רובנו בוחרים שוב ושוב להמשיך ולצעוד. בדומה לפיליפ פטי אמיץ הלב, אנו חוצים את גיא בן הינום האישי שלנו על גבי חבל דק. רק שבניגוד אליו, איננו זוכים לתהילה, להבזקי מצלמות ולמבטי השתאות. לרובנו אין קהל מעריץ הצופה בנו שם למטה ולא נזכה למחיאות כפיים, ובכל זאת, אנו ממשיכים לצעוד על גבי הגשר הצר. כיצד נעשה זאת? האם מתוך מתן מקום לתחושת פחד לא נעימה אך כה טבעית, או דרך התמסרות להתפחדות מיותרת ומציפה?

בשאיפה לשכלל משאבי חוסן, נעבור מן הגשר הצר של רבי נחמן אל גשר מסוג אחר החותר להרחיב את אומץ הלב: גשר מאח"ד.

גש"ר מאח"ד

גש"ר מאח"ד (או "מודל החוסן הרב-ממדי") הוא מודל בין-לאומי פורץ דרך להתמודדות עם משבר, שיצרו הפסיכולוגים הישראלים פרופסור מולי להד וד"ר עופרה איילון.¹⁶⁸ פיתוחו החל בראשית שנות ה-80, כתגובה למצבם של ילדי הצפון שהיו חשופים להתקפות קטיושות ונאלצו לשבת במקלטים ימים ולילות. באותה תקופה כמעט שלא פותחו, בארץ או בעולם, משאבי טיפול בני יישום בילדים נורמטיביים במצבי חירום. עיקר המחקר דאז התמקד במצבי משבר בקרב חיילים הלומי קרב או אנשים הסובלים ממחלות כרוניות ומסכנות חיים, אך לא במצבי לחץ בקרב ילדים ואוכלוסייה אזרחית בריאה.

מתוך דרישות השטח ההולכות וגוברות, החלו לגבש איילון ולהד את "מודל החוסן הרב-ממדי". מודל זה מתבסס על הממצאים שלפיהם מרבית בני האדם מצליחים להתמודד עם משברים מבלי לפתח הפרעות נפשיות מתמשכות. לאור זאת, ניסו החוקרים לזהות מהם אותם משאבים נפשיים המאפשרים לבני אנוש להתמודד ביעילות לנוכח משבר. לאחר שנות עבודה מתמשכות עם אנשים החיים בצל איום מתמיד על חייהם, ומתוך אינספור מפגשים עם ילדים ובוגרים במצבי חירום, גיבשו להד ואיילון את "מודל החוסן הרב-ממדי". המודל אומץ בחום ברחבי העולם המערבי ומקובל היום במדינות רבות ככלי ראשוני בחזית ההתמודדות עם מצבי משבר לאומיים ואישיים.

"מודל החוסן הרב-ממדי" מזהה שישה מרכיבים אוניברסליים של סגנונות התמודדות אנושיים. ראשי התיבות של שש דרכי ההתמודדות המרכזיות הם: גש"ר מאח"ד – גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון. נתבונן בקצרה בכל אחת מהן, ותוך כדי קריאה ננסה לזהות את מקומנו האישי בהקשר לדרכנו בהתמודדות עם מניעות:

1. המשאב הגופני מתייחס להתמודדות באמצעים פיזיים ותגובות גופניות ותחושתיות כגון פעילות ספורט, משחק, הרפיה, מדיטציה, אכילה, שינה, ואף בעזרת טיפול תרופתי המשפיע על הגוף.
2. המשאב השכלי משקף התמודדות דרך איסוף מידע, פתרון בעיות, השוואת נתונים, החלטה על סדרי עדיפויות. הוא כולל גם ניסיון לארגן ולהבין את המציאות דרך מחשבה, ניווט מחשבות ודיבור פנימי.
3. המשאב הרגשי מתייחס לסגנון התמודדות הממוקד ברגש, כגון נטייה לשימוש בביטויי רגש ככעס, אהבה, המלצה, כני וצחוק, ניסיון לחפש תמיכה רגשית ואף להעניק לאחרים תמיכה מעין זו.
4. משאב האמונה מסתמך בעיקרו על אמונות, ערכים, היפוש משמעות ופילוסופיה חיים. המשאב נבנה מהשפעת הדת והמסורת, החינוך, בית ההורים, הקהילה וערכי החברה. אמונות פנימיות אלו נבדקות על ידי האדם בעתות שגרה ומשבר, ובכוון לסייע לו להעניק משמעות לקושי וסבל.
5. משאב החברה מסמל התמודדות בעזרת השתייכות קבוצתית לחברה ולקהילה. קבלת משימה חברתית, היות חלק מקבוצה, הגשת סיוע לקהילה, קבלת תמיכה סביבתית ואף שותפות במשחק חברתי.
6. משאב הדמיון משקף התמודדות תוך שימוש בדמיון, יצירתיות והומור, והוא כולל את הנטייה לחלום בהקיץ ולדמיון, למצוא פתרונות בלתי שגרתיים, להשתמש במשחק, דרמה ואפילו הסחת דעת כדי להתמודד. בחלק היצירתי של משאב זה כלולים גם ציור חופשי ומובנה, מוזיקה, תנועה, כתיבה, פיסול ועיצוב בחומר כמו גם הרפיה ודמיון מודרך.

הגמשת משאבי ההתמודדות

מודל הגש"ר המאח"ד מציע להתייחס לסגנון ההתמודדות של כל אדם על פי הצירוף הייחודי של ששת המרכיבים שנזכרו לעיל בתודעתו ובהתנהגותו. בכל אחד מאיתנו קיימת בכוח האפשרות להתמודד בעזרת כל ששת המשאבים. אולם בפועל, רובנו נוטים לפתח דפוס התמודדות מעט נוקשה, המתמקד במשאבים מצומצמים ומזניח לחלוטין משאבים אחרים. בעת משבר ייטה האדם להיצמד לכרירת המחדל שלו ולהפעיל את המנגנונים המוכרים לו. לעתים הדבר מספק ומאפשר התמודדות בריאה, ולעתים לא.

איננו זקוקים למצבי חיים קיצוניים כדי להיעזר בעקרונות הגש"ר המאח"ד. עצם קיומן של מניעות בהגשמת הרצון עלול להוביל לתחושת מתח, והשימוש במשאבים עשירים יותר יסייע לנו לחצות את הגשר הצר בלב פחות מתפחד. כשם שנדרשה לנו גמישות במשאבי הוויסות ובמשאבי העצמיות, גם משאבי החוסן יוכלו לשרת אותנו באופן יעיל יותר ככל שנגמיש אותם. נוכל לעשות זאת על ידי היכרות והתיידדות עם משאבים שאינם זמינים או נגישים לנו די הצורך.



חלקיה הבאים של תחנת המניעות יתבססו על כמה מנדבכי הגש"ר המאח"ד וישאפו להעניק כלים ממוקדים להתמודדות עם מצבי אתגר ומשבר. הדגמת משאב ה"גוף" הובאה בתחנה הראשונה – תחנת "החלום" (למשל דרך פעולות כמו: נשימה, הַשְקָטָה, מיינדפולנס), והתייחסות למשאב ה"חברה" תובא באריכות בהמשך הדרך בתחנה הרביעית – תחנת ה"מראות". בתחנה הנוכחית נתמקד

תחנה שלישית: המניעות > 187

במשאבים מתוך עולם השכל, הרגש, הדמיון והאמונה. כעת נעבור
למפגש עם המשאב השכלי ונתוודע אל הזיקה בינו ובין החוסן
הנפשי.

תרגיל התבוננות בנושא "הגש"ר המאח"ד שלי" נוכל למצוא בעמ'
.232

הקול בראש

"הכול בראש!" מי מאיתנו לא זכה לשמוע את האמירה הנחרצת הזו, או לחלופין העניק אותה בנדיבות לכו לאחרים? ויש לה גם בני דודים לא פחות חר-משמעיים כמו למשל: "האדם הופך למה שהוא חושב", "לא חשוב מה יש לך או אין לך, מה שחשוב זה המחשבות שלך על מה שיש לך או אין לך". האם אמירות אלה הן בגדר בועות סבון בתודעה ניו-אייג'ית דלת חמצן, או שיש בהן שמץ של אמת? במסענו אל משאב המחשבה, לא נתיימר להשיב על השאלה אם "הכול בראש", אך נשתדל להקשיב בסקרנות לקול שבראש. נצא מנקודת ההנחה כי המחשבה הגמישה והפתוחה היא משאב של חוסן בהתמודדות עם מגיעות.

"אֵינְבוּ" או יֵש־בוּ?

נפתח את מסענו בעולם המחשבה בהתבוננות בתופעה רפואית הקושרת בין כוח התודעה ליכולת ההתמודדות עם אתגר גופני. בעולם הרפואה לומדים בעשורים האחרונים להבין לעומקו את "אפקט האֵינְבוּ" (בלעז – פלצבו, מהשורש הלטיני לרצות, מלשון ריצוי). תופעה זו משקפת מצב שבו טיפול בתרופת דֶמָה גורם לשיפור ממשי במצב החולה.¹⁶⁹ אפקט זה תועד במצבים רפואיים שונים, החל

ככאבים חולפים וכלה בריפוי דלקות זיהומיות ואף בנוגע למחלות כרוניות. השפעתו נגזרת במידה רבה מתפיסותיו של החולה על אודות הטיפול במחלה. כדוגמה לכך, שתי תרופות שההרכב הכימי שלהן זהה אך שונות זו מזו בצבע, בצורה או במיתוג, יניבו תוצאות נבדלות ואף הפוכות.¹⁷⁰

תופעת האינבו אינה מוגבלת רק לתרופות. כך למשל, בשנות ה-50' החלו רופאים בארה"ב לטפל במחלת לב כלילית דרך ניתוח חדשני שבו נקשר עורק בבית החזה. אף שחל שיפור במצבם של קרוב למחצית מן המנותחים, חלק מן הרופאים גילו "חשד" כלפי יעילות הליך זה ולכן ביצעו ניסוי: כמחצית מן החולים שהיו אמורים לעבור את ההליך הכירורגי הוכנסו לחדר ניתוח והורדמו, אולם לא בוצע שום הליך בעורקיהם מלבד ביצוע חתך קטן בחזה ותפירתו. במעקב אחר שתי קבוצות החולים, הן אלו שזכו לניתוח אמתי והן אלו שרק חשבו שבוצע ניתוח הציגו שיפור זהה במצבם.¹⁷¹

התכלית המקורית שבגינה ניתנות במחקרים תרופות דמה הנה בדיקת יעילותן של תרופות בעלות חומר פעיל, מתוך רצון לבחון אם לתרופה האמתית ישנו כוח ריפוי מובהק מעבר לאפקט האינבו. אך כפועל יוצא מכך, צומחת הבנה חשובה לא פחות על אודות תגובת האדם לנוכח המחשבה שקיבל תרופה או טיפול פעיל. מחקרים הצליחו לכמת את יעילות אפקט האינבו להערכה כללית של כ-30 אחוזי הצלחה.¹⁷² במילים אחרות, ככדרך כשליש מהזמן די בעצם הידיעה וההכרה של האדם כי התרופה תטפל בבעיה, כדי לחולל שינוי של ממש במצבו הגופני. זהו ממצא מפעים, שאי אפשר להתעלם מהמשמעות העמוקה שלו בנוגע למשאבי הריפוי הגנוזים באדם. כאשר החולה חש שיפור אף שלא קיבל טיפול רפואי פעיל ממקור חיצוני, ניתן להבין כי הגורם ממריץ הריפוי הוא פנימי, תודעתי. לכן, לפחות בחלק מהמקרים הטענה ש"הכול בראש" אינה מופרכת.

למעשה, ה"אינבו" מעיד על "הישֶׁבו": אמנם אין בו חומר כימי פעיל, אך יש בו תמצית אנושית יקרה במיוחד: משאבי ריפוי פנימיים אשר מתעוררים לפעולה בעקבות מחשבה, רגש וציפייה. לאור זאת, נראה שאין טבעי מגיוס משאב המחשבה לטובת משימת חיים יומיומית כמו פיתוח חוסן לנוכח מניעות.

אתה נמצא במקום שבו נמצאות מחשבותיך

כיצד מעוררת השפעת האינבו את כוח הריפוי העצמי של האדם? שאלה זו טומנת בחובה הבנה בסיסית על אודות כוח התודעה של האדם, ולכן נחדד אותה: כאשר מוענק לחולה טיפול "אינבו" במסווה של תרופה יקרת ערך והדבר ממריץ בקרבו החלמה, מהו הגורם הראשוני שמחולל בתודעתו שינוי: האם זה רגש חיובי, כמו למשל התעוררות של תחושת תקווה והפחתת מתח, או אולי תפיסה שכלית, כמו למשל הערכה ושיפוט חיוביים בנוגע ליכולות התרופה? נוכל אף להרחיב שאלה זו מעבר לאפקט ה"אינבו": כשאנו נפגשים עם מצבי חיים מאתגרים, לאו דווקא בתחום הרפואי, מי מפעיל לראשונה את שרשרת התגובות המהירה בתודעתנו – האם זהו הרגש או המחשבה? בעמודים הבאים נתבונן בשאלה זו מזווית ראייה חסידית, ולאחר מכן נפנה להתייחס אליה מזווית ראייה פסיכולוגית.

על פי אבי תורת החסידות רבי ישראל בעל שם טוב, המחשבה מובילה בעקבותיה את עולם הרגש והיא מעוררת אותו. הוא הבלוט במשנתו את התפיסה שלפיה במקום שנמצאת מחשבת האדם, שם הוא מצוי כולו.¹⁷³ ומכיוון שהאדם נמצא במקום שבו נמצאות מחשבותיו, מציע לנו הבעש"ט לוודא כי מחשבותינו נמצאות במקום שבו אנו רוצים להיות. גם נינו, רבי נחמן מברסלב, טען כי כאשר האדם חש עצוב, כועס או מיואש, עליו לתור אחר המחשבה השגויה שהובילה

אותו להרגיש כך.¹⁷⁴ לתפיסתו, כוח המחשבה מושך אחריו לא רק את העולם הפנימי של הרגש וההתנהגות, אלא את כל המציאות החיצונית.¹⁷⁵ התמקדות במחשבות מסוימות תגרור בעקבותיה מציאות מסוימת, ואילו מחשבות אחרות מסוגלות לחולל מציאות שונה למדי. מצב שבו המחשבה מושכת אותנו אחריה בדרך מפותלת ומטלטלת, עד כי איננו מבינים כלל כיצד הגענו אל המקום שבו אנו מצויים, אינו זר לרובנו. ויסות עולם המחשבה תובע מאיתנו תעצומות נפש, כיוון שבתודעתנו מתנהל מאבק מתמיד בין כוחות עזים ולא אחת מנוגדים זה לזה: יצרים בוטרים, רגשות חמים ובליל של מחשבות שונות ומשונות מתקיימים בתוכנו בערבוביה ומנסים לקנות אחיזה בתודעתנו. אך אין שני מלכים משמשים בכתר אחד: כוחות אלו צריכים לייצר ביניהם דו-קיום תוך בניית היררכיה כלשהי. על פי רעיון יסוד בתפיסת חסידות חב"ד, כאשר האדם מאוזן, בעל הבית המווסת בין הקולות השונים ויוצר הרמוניה ביניהם הוא כוח המחשבה:¹⁷⁶

השכל וההתפעלות שני עולמות הם: עולם קר ומיושב, ועולם רותח ומבוהל. וזאת היא עבודת האדם, לחברם להיות לאחדים ואז הבהלה נהפכת לשאיפה, והשכל – למורה דרך בחיים של עבודה ופועל.

לתפיסתו של האדמו"ר הזקן בעל התניא, בדינמיקה שבין עולם המחשבה לעולם הרגש, האדם צריך לשאוף למצב שבו מוחו שליט על לבו.¹⁷⁷ המחשבה היא לא רק אמצעי להעלאת רעיונות לתודעה, ערוץ לרכישת ידע, פתרון בעיות או כלי לביטוי עצמי. נוסף על כך, נועד לה תפקיד משמעותי בתהליך ניהול ואף ויסות של רגשות, יצרים ורצונות. ככזו, המחשבה מאפשרת גם ליצור ולעורר רגשות ורצונות

חדשים ולהיפרד לשלום מתחושות שנשפטות על ידה כבלתי רצויות. אך לצורך כך נדרשת עבודת התבוננות במחשבות ובירורן, שבה נתמקד בהמשך דרכנו.

הקול בראש

עד כמה אנו מודעים לקשרים ההדוקים שבין מחשבותינו ובין רגשותינו והתנהגותנו? לעתים אנו מרשים לעצמנו לחשוב באופן חופשי, בלתי מבוקר ואפילו פראי, אולי משום שנדמה לנו שהמחשבה נשארת בדל"ת אמותינו, ואינה יוצאת לאוויר העולם כמו הדיבור והמעשה. אך לאור הממצאים על אפקט האינבו ולנוכח התפיסה החסידית על אודות המחשבה כגורם ראשוני המשפיע על תודעת האדם, נדרשת מאיתנו זהירות רבה בוויסות המחשבות, כיוון שכל מחשבה היא בעלת כוח השפעה מעצם עלייתה לתודעה. אם אנו שואפים להיות "בעלי הבית" על תודעתנו, עלינו להיות בררניים במיוחד. איננו יכולים להרשות לכל מחשבה להיכנס לראשנו, כפי שמומחש בסיפור הבא:¹⁷⁸

מעשה בחסיד אחד שהגיע אל רבו הבעל שם טוב וביקש ממנו ללמוד דרך בשמירת המחשבה. שלחו הבעל שם טוב לכפר מרוחק ואמר לו כי בבית אחד החסידים הגר בקצה הכפר, ילמד את השיעור היקר. לאחר דרך ארוכה ומפרכת הגיע החסיד בשעת לילה אל אותו הבית, נעמד אל מול דלת העץ הישנה ודפק עליה. קולות ערניים נשמעו מתוך הבית, אך הדלת לא נפתחה. המשיך החסיד לדפוק ולדפוק עד שהכאב שהתפשט בפרקי אצבעותיו מנע ממנו להמשיך והוא התיישב על המפתן בחוסר אונים. לאחר שעה ארוכה נפתחה הדלת ובעל הבית ניצב

לעומתו בחלל הפתח ואמר לו נהרצות: האם עדיין לא הבנת את השיעור? בעל הבית אינו חייב לפתוח למי שאינו הפין שייכנס! ורמז לו בדבריו שהאדם צריך להיות "בעל הבית" על ראשו ואינו חייב לפתוח פתח לכל הרהור מזדמן להיכנס אל ראשו ולהפוך למחשבה, אם אינו רוצה בה.

סיפור זה מעמיד בפנינו רף גבוה ובחלק מן המקרים כמעט בלתי אפשרי בעניין ניהול עולם המחשבה. האם ובאיזו מידה נרצה או נוכל להיות "בעלי הבית" על חיי המחשבה שלנו? אילו כלים יוכלו לסייע לנו בדרך, והאם ישנן דרכי התמודדות יעילות נוספות פרט לניסיון ישיר לכוון את התודעה? בפרקים הבאים נתבונן בשאלות אלו ואחרות.



בפרק זה שאבנו מן החסידות הבנה ראשונית על אודות משמעות משאב המחשבה, וכן התבוננו בהשפעתה על הגוף ועל הנפש דרך אפקט ה"אינבו". הבקשה להשליט את המוח על הלב מזמינה אותנו להפוך לבעלי הבית על מחשבותינו. נשאלת השאלה, כיצד נתמודד במצב שבו עולם המחשבה שלנו מוצף וסוער ועלול לדרדר אותנו לרגשות בלתי נעימים ובלתי מסתגלים? כדי לווסת את עולם המחשבה, נדרש מאיתנו להתוודע אל החוקיות הפסיכולוגית שעל פיה הוא מתנהל. על מנת לעשות זאת, נכיר בפרק הבא כלים פשוטים ובני יישום מעולם הטיפול הקוגניטיבי.

כולנו פרשנים

מציאות חיינו מתבררת דרך עולם המחשבה, כמאמר הזוהר: "פלא במחשבה אתבררו" (הכול במחשבה יתבררו).¹⁷⁹ כיוון שמחשבות באות והולכות בשטף מהיר מאין כמוהו, הכוח לברר אותן מתחיל בהתבוננות בהן, דהיינו ב"חשיבה על חשיבה". כלי העבודה הקוגניטיביים שנפגוש בפרק הנוכחי (וביתר הרחבה בתרגילים המוצעים בסיום תחנת המניעות), ידריכו אותנו כיצד לצפות על מחשבותינו במבט סקרני, להתבונן בהן בגמישות ובפתיחות, ולזהות מחשבה מועילה לעומת מחשבה מזיקה. בשלבים שלאחר מכן, נוכל ליצור הפרדה תודעתית בין שני סוגי המחשבות, ומתוך כך להרחיב את חופש הבחירה שלנו בין השניים.

התבוננות במחשבות

על פי גישת הטיפול הקוגניטיבית, המחשבה או הפרשנות שאנו מעניקים למציאות היא על פי רוב גורם ראשוני המושך אחריו בהשתלשלות מהירה מאוד את עולם הרגש וההתנהגות. לצורך הבנת רעיון זו נפגוש את מודל אפר"ת, אשר מעניק לנו כלי עבודה מעשי, וממחיש תהליך טבעי שמתרחש בתוכנו מרגע החשיפה לגירוי מסוים ועד לתגובתנו אליו. בבסיס מודל זה עומדת הטענה כי תגובתנו

לגירוי היא קודם כול תוצאת מחשבה שעולה בנו כפרשנות לאירוע. המחשבה מפעילה עוררות רגשית, וכפועל ישיר מכך נוצרת תגובה התנהגותית לגירוי. תהליך זה מורכב מארבעה שלבים המתרחשים בסדר הבא בקצב מהיר, ועל פי רוב באופן הַרְגְּלִי או אוטומטי:

א – אירוע

פ – פרשנות

ר – רגש

ת – תגובה

האירוע הוא מה שהתרחש במציאות, כלומר כל גירוי הפועל על אחד מחושינו. זהו החלק האובייקטיבי היחיד הקיים בשרשרת זו. דוגמה ל"אירוע" יכולה להיות הודעה רשמית על צמצום כוח האדם בחברת היי־טק שבה עובדים אורי ויפתח, שני עובדים בדרג הביניים. נאמר לעובדים במפורש כי הצמצום עלול להביא לגל פיטורין, ואלו הן העובדות הידועות.

הפרשנות היא האופן המחשבתי שבו מנתח האדם את האירוע, כלומר התרגום הסובייקטיבי שהוא מעניק למציאות. זהו תהליך הכרתי־שכלי. כך למשל, להודעה הרשמית על אודות הפיטורין הצפויים עשויות להיות פרשנויות שונות. אורי יכול לפרש את ההודעה כאיום אישי כלפיו, ולהעריך כי קיים סיכוי סביר שיפטרו דווקא אותו מסיבות שונות (למשל: "לא מעריכים אותי", "אני מוכשר מדי ומאיים על הבוס", "התפוקה שלי ירדה מאוד לאחרונה") ואילו יפתח יכול לפרש את ההודעה בדרך שונה לגמרי ולא לזהות בכך איום ישיר כלפיו (למשל: "לא הולכים לגעת בדרג הביניים", "אין סיכוי שיפטרו גם אותי, אני חשוב לחברה", "הבוס לא יהיה מוכן לוותר עלי"). באותה מידה, שניהם יכולים לתפוס את הפיטורין כאפשרות ריאלית, אלא שבעוד אורי יפרש זאת כסכנה ואיום ("אין לי שום

סיכוי למצוא עבודה אחרת, אני אהיה מובטל"), יפתח יוכל להעריך שיצליח להתמודד גם אם יפוטר ("יש לי הרבה ניסיון וקשרים שיעזרו לי למצוא עבודה חדשה").

הרגש הוא התחושה המתעוררת באדם עקב הפרשנות שהעניק לאירוע. וכשם שהפרשנות היא סובייקטיבית ויכולה להשתנות מאדם לאדם ואף בקרב אותו אדם בזמנים שונים, כך גם הרגש הנוצר הוא סובייקטיבי ולמעשה אינו תולדה טבעית של האירוע, אלא של הפרשנות לאירוע. כך למשל, אורי שהעריך את ההודעה הרשמית על הפיטורין כמסוכנת מבחינתו, יחווה רגש בלתי נעים כמו חשש, מתח, תסכול ואולי אף חרדה, ואילו יפתח שלא ראה בעצם ההודעה איום משמעותי עבורו, לא יחווה פגיעה במצב הרוח.

התגובה היא השלב שבו הפרשנות והרגש משפיעים על עולם המעשה ועל הדרך שבה האדם מגיב בפועל לאירוע, והיא יכולה להיות פנימית או חיצונית. כך למשל, אורי שמפרש את אפשרות הפיטורין כנוגעת בו אישית ומעוררת מתח, יוכל להגיב בדרכים שונות: לנסות להגביר את התפוקה שלו, להתחיל לחפש מקומות עבודה חלופיים או חלילה להעלות את צריכת האלכוהול שלו כדרך התמודדות עם חרדת הפיטורין, ואילו יפתח שאינו מפרש את אפשרות הפיטורין כמסוכנת, יוכל להמשיך בדפוסי ההתנהגות והפעולה השגרתיים שלו. כל אחת מתגובות אלו תישפט על פי השאלה כמה היא מקדמת את מטרות האדם ומשפרת את הסתגלותו.

כולנו פרשנים

מודל אפר"ת אינו מציג ניסיון להגיע ל"חקר האמת", מכיוון שכלל לא קיימת אפשרות מעין זו במציאות חיינו. מלכתחילה הדבר האובייקטיבי היחיד הוא קיומו של אירוע או גירוי מסוים, ואין

שאיפה להגיע לפרשנות "ריאלית" שלו. מטרת המודל היא לסייע לנו לרכך ולהגמיש את דפוסי החשיבה שלנו. כך למשל, ייתכן כי פרשנותו הפסימית של אורי היא מציאותית לחלוטין ותסייע לו להכין תוכנית חלופית בזמן, ודווקא פרשנותו האופטימית של יפתח אינה מדויקת, וכמובן ייתכן גם ההפך: שאורי ממהר להסיק מסקנות שגויות המובילות אותו לחרדה, ואילו יפתח מדויק להבין כי תהיה לו יכולת להתמודד גם אם המשבר יגיע לפתחו.

אם כל האפשרויות נכונות, אזי מתי נדרש מאיתנו לשנות דבר-מה? התשובה לכך אינה תיאורטית, אלא נעוצה במבחן התוצאה. כלומר, בשאלה עד כמה הפרשנויות שלנו מקובעות או גמישות, מעוררות בהתמדה רגש נעים או בלתי נעים, מקדמות את ההסתגלות שלנו או נוטות להכשיל אותנו.

לעתים אנו סובלים משום שקיימת בנו נטייה נוקשה לקבע פרשנויות בדפוסים החוזרים על עצמם בכיוון אחד ויחיד. מדוע זה קורה לנו? מעצם טבענו מתקיים בתוכנו דיאלוג פנימי שבו זרם מחשבות ממלא את התודעה. איננו יכולים להישאר אדישים לחוויות ולאירועים המתרחשים בסביבתנו, ואנו ממהרים לפרש אותם כ"טובים" או "רעים", "בטוחים" או "מסוכנים" וכדומה. עם הזמן, המחשבות נוטות לחזור על עצמן, לייצר רגשות חזקים ולהפוך ליותר ויותר אוטומטיות. אלברט אליס, אבי התרפיה הרציונלית-רגשית, מכנה את הדיאלוג הפנימי הזה בשם **דיבור עצמי (Self-Talk)**, ואילו התיאורטיקן הקוגניטיבי אהרון בק מזהה אותו כ**מחשבות אוטומטיות (Automatic Thoughts)**,¹⁸⁰ דהיינו מחשבות הנחוות על ידי האדם כמו רפלקס אוטומטי, ונתפסות על ידו מעצם זמינותן הגבוהה בתודעה כהגיגות ותקפות.

מרביתנו נוטים לבסס דפוסי חשיבה מסוימים לאורך חיינו, ובמרוצת הזמן הם הופכים להיות אוטומטיים ולעתים נוקשים. לכאורה התגבש

לו בראשנו פרשן עצמאי, מעין "טייס אוטומטי" הלוקח פיקוד על עולם המחשבה שלנו. לעתים דפוסים אלו משרתים אותנו, ופעמים אחרות הם מזיקים לנו. מחד גיסא, חשיבה אוטומטית מגבירה יעילות תפקודית: כך למשל, סכמה מחשבתית שמפרשת בזריזות את מבטו של הולך רגל כרצון לחצות את הכביש, מובילה לתגובה יעילה של עצירה. מאידך גיסא, הקול הפרשני האוטומטי עלול להפוך לשתלטן יתר על המידה ולהמריץ באופן חוזר ונשנה רגש בלתי נעים או התנהגות בלתי מסתגלת: אם אורי התרגל לפרש כל גירוי או אירוע בחייו ככזה שעלול להיות מסוכן עבורו, ההשלכות עלולות להיות פיתוח דפוס כרוני של מתח. מנגד, אם יפתח התרגל שלא להביא בחשבון כל פגיעה אפשרית בו, הוא עלול לאבד זהירות המתבקשת בנסיבות מסוימות.

מכאן שמטרתנו היא למצוא גמישות ואיזון בעולם המחשבה: לעצור לרגע את הפרשן האוטומטי, ולשוב להתבוננות פתוחה וסקרנית על אירועים וגירויים בחיינו. בסיומה של תחנת המניעות נוכל למצוא תרגילים ברוח מודל אפר"ת, שיסייעו לנו להתבונן במשאב המחשבה ולאזן אותו. אך האם תמיד ניתן לווסת את רגשותינו והתנהגותנו דרך ניסיון לנהל את עולם המחשבה?

האם זו הדרך היחידה?

על פי רבי נחמן מברסלב, מלאכת ויסות המחשבות משולה למציאות פראית של סוס ורוכבו.¹⁸¹ המחשבות הן כמו סוס דוהר, שלעתים פונה בשעטה גסה מדרך המלך וסר לדרך צדדית. כאשר הרוכב תופס את הסוס בחוזקה ברסנו, בכוחו להחזירו בעל כורחו לדרך הישר. במקום אחר דימה רבי נחמן מחשבות טובות ורעות לחיות המתגוששות זו בזו בזירת קרב.¹⁸²

בדומה לדימויי מאבק אלה, הרעיונות שהוצגו בפרק זה ובקודם לו

מבליטים התמודדות עם מחשבות באופן של ניסיונות ניהול או ויסות במטרה להפוך אותנו לבעלי הבית על מחשבותינו. אולם לא תמיד הלב נכון לשתף פעולה עם מה שהשכל מנסה להכתיב לו. לעתים האדם חש שכרגע אין בכוחו לנהל את מחשבותיו.

חלק מן הקושי להנהיג כרצוננו את המחשבה נובע דווקא מן הרצון לאחוז בה בחזקה, לשלוט בה ולכפותה על חלקים אחרים בנו. אך כשם שכדאי לנו ללמוד את מלאכת ניהול עולם המחשבה, עלינו לזהות מתי להרפות ולחדול מניסיונות הויסות לנוכח מחשבה בלתי רצויה. נדרשת מאיתנו גמישות כדי להבין כי קיימת גם דרך אחרת:¹⁸³

פעם אחת נכנס תלמיד לשאול בעצתו של רבי נפתלי מרופשיץ.
סיפר התלמיד במבוכה כי בשעה שהוא יושב ללמוד בבית המדרש, באות לראשו מחשבות מגונות – ואילו בשעה שהוא יושב בבית הכיסא, עולות במחשבתו מחשבות קדושות ודברי תורה. ענה לו הרבי בבדיחות הדעת, כדרכו: "אם כן, מוטב שתשב תמיד בבית הכיסא ותחשוב על בית המדרש, ולא תשב בבית המדרש ותחשוב על בית הכיסא".

רבי נפתלי ניסה ללמד את תלמידו להתמודד באופן עקיף עם מחשבות טורדניות, ואף הציע לו פתרון מוזר ולכאורה שגוי הלכתית. בתשובתו טמונה ההבנה שעצם הלחץ והדאגה מפני המחשבות הבלתי רצויות והמאבק בהן מחזקים אותן. הרבי ניסה לשחרר את תלמידו מן הדאגה, וסבר כי "ההיתר" המאפשר לו לחשוב על בית המדרש כשהוא בבית הכיסא, יוריד את רמת המתח שלו ויאפשר לו לשחרר את מחשבותיו דרך הרפיה.¹⁸⁴ דווקא היכולת לשמוט מאבק ולהזמין את המחשבה הטורדנית מתוך בחירה, יכולה להעניק תחושה שבאותה מידה ניתן גם לסלקה מהתודעה.

לא לאנוס את הלב

בשני הפרקים האחרונים ניסינו להתבונן ב"קול שבראש" כמשאב חוסן משמעותי בהתמודדות עם מניעות, שכן האדם נמצא היכן שמחשבתו נמצאת. אך לעתים הצעד המתבקש הוא פשוט להניח למחשבה או לרגש הבלתי מתוקנים להיות נוכחים, ולהתיר להם לזעוק את זעקתם שוב ושוב, עד שיבואו על סיפוקם. ברוח דברים אלו, נחתום את מסענו הקצר אל משאב המחשבה בהדרכה הבאה:¹⁸⁵

מדוע אין הלב מתעורר ברצון כאשר השכל מבין שדבר מסוים הוא אמת? השכל הוא מדריכו של הלב, המבין דבר מה ומבקש מן הלב לעשותו. פעמים רבות שדרך ההתקשרות בין שני חלקים אלו היא דרך שלטון ורודנות. השכל משתרר על הלב בגסות ואנוס אותו לעשות דברים שלא כרצונו. לאחר מספר פעמים שהלב נאלץ להתבטל בפני תוקפנות השכל והבנותיו המרובות, הוא מתכנס ונעלם במקומו...

לכן, כאשר האדם מבקש לעורר בעצמו רצון פנימי אמיתי ולשתף את ליבו בחייו, עליו לפנות בשיחה סובלנית ולדבר אל ליבו במילים אותן ישמח הלב לשמוע ויכול להבין, כדוגמת מבוגר הפונה אל ילד קטן ומסביר לו במתינות מה הוא צריך לעשות, או מה הוא יקבל בתמורה, מנסה לשמוע את קולו, משתדל שלא להתכחש למציאותו, אומר לו בכנות וסבלנות כי זה בסדר שהוא עדיין עסוק בדברים שאינם ברומזו של עולם. בדרך זו יתעודד הלב, יתאושש מחבלותיו וישמח להצטרף בהדרגה אל הבנותיו של השכל, ובכך יעניק לאדם דבר שאינו יכול להתרחש בשכל לבד".



תחנה שלישית: המניעות > 201

כבודה של המחשבה הגמישה והפתוחה במקומו מונח, והיא מהווה משאב חוסן בהתמודדות עם מניעות. אך בשלבים הבאים במסענו לא נסתפק בה: ננסה לחבר את שביל השכל הישר העובר דרך מוח שמאל האנליטי והסדרתי, אל השביל של מוח ימין, ממנו נובעים דמיון, יצירתיות ויכולת לגלות את מה שמתקיים מעבר לעובדות.

מגוון תרגילי התבוננות לאור שיטת הטיפול הקוגניטיבית נוכל למצוא בעמודים 233-238.

כשאני המניעה של עצמי

לעתים, ברגע של בהירות וכנות, אנו מודעים לכך שהכול פועל לטובתנו: שבילי המסע רחבים, הדרך סלולה, מזג האוויר קסום, הנוף משוכב נפש. המשאבים החיצוניים שלהם אנו זקוקים עומדים לרשותנו. ובכל זאת, אנו לכודים בתחושת תקיעות. מתברר לנו לאכזבתנו, כי אנו המניעה של עצמנו: ככל הנראה, משאב פנימי אשר נחוץ לנו אינו זמין או אינו מפותח די צורכו. זו יכולה להיות תכונת אופי בעייתית שמקשה עלינו, דפוסי עבר שאנו לכודים בהם, כוח רצון נפול, חולשה נפשית או פיזית. מצב כזה מְזַמֵּן נטייה להתמקד במה שחסר לנו או חלש בקרבנו, מתוך רצון טוב לתקנו. אך האם זו תמיד הדרך היעילה?

מיקוד בבעיה עלול להוביל אותנו לחיטוט חסר תוחלת בקשיים שלנו ובמה שכרגע איננו יכולים לעשות. בתחנה הראשונה במסענו הכרנו את תופעת הרומינציה – העלאת גירה רגשית.¹⁸⁶ זיהוי המניעות הפנימיות עלול למשוך אותנו אל אותה נבירה חסרת תוחלת בבעיות, המניבה מעגל קסמים טורדני של חיטוט בפגמים ובליקויים. כשאנו מנסים לחקור את מה שאינו עובד, מדריך אותנו קול הגיוני שטוען כי רק כך נוכל לתקן. אך הקול הזה עלול להפוך לנוקשה והרסני אם ניצמד אליו. בפרק הנוכחי נתוודע אל ערוץ תיקון גמיש יותר, שיציע להתמודד עם המניעות הפנימיות דווקא דרך הרפיה מניסיון

ישיר לטפל בחולשותינו. במקום נבירה במה שלא עובד, נרבה "לחטט" ולחקור את הדברים שכן עובדים, ודרכם להאיר ולהתיר את המניעות.¹⁸⁷

דין וחשבון על המקרון

חזרתי הביתה באישון לילה לאחר יום עמוס, עייפה ומותשת. בהיסח הדעת הצצתי לרגע במטבח, ואז הבחנתי בה. חבילה תמימה וססגונית של עוגיות מקרון רכות. איך היא הגיעה לכאן? מישהו חסר התחשבות הכניס לי את האויב המסוכן ביותר הביתה. אתגר הניקוי מסוכר שעמדתי בו בגבורה כבר כמה שבועות, עמד להתמוסס ברגע אחד. הרצונות הטובים שלי נמוגו בשעת לילה מאוחרת, כשהכול מסביב כל כך חרישי ואפל. הצעתי לעצמי באדיבות לטעום רק עוגייה אחת ודי, מתוך אשליה שאהיה חזקה ואעצור מיד אחריה. אך ההתפעלות מאותה אחת קטנה ומתוקה הייתה אדירה. העוגיות היו צבעוניות כמו קשת בענן, נימוחות ורכות כמו לחי של תינוק. החלטתי לטעום רק עוד צבע אחד, ופתאום לתדהמתי לא נותרו כלל עוגיות בקופסה. הלוואי שאלו היו רק המקרונים הצבעוניים והעליזים, מנוחתם עדן. מדוע הרצון שלי יכול ברגע אחד להתהפך על פניו?

המניעות העומדות בפני הוצאת הרצון אל הפועל יכולות לנבוע מכל גורם פנימי שאמנם באחריותנו, אך יכולתנו לנהל אותו לוקה בחסר. כך למשל, לפעמים התקיעות בחיינו מתגלמת ברצון המתנהל דרך מעגל של רצוא ושוב: בחירה טובה והחלטה נחושה, התמודדות מוצלחת ואז גירוי מפתה, יצר מתגבר, נפילה, דין וחשבון, ושוב רצון טוב ומאמץ, עד הנפילה הבאה. מה יכול לסדוק או לצמצם מעט את המעגל הקשוח הזה?

לעתים אנו שבוים בידי התפיסה שאם רק נגביר את הכוח המושקע

בהתמודדות עם מכשולים ומניעות, התוצאה תהא אחרת. כביכול, כל מה שחסר לנו כדי לבסס שינוי מיוחל, הוא לעשות "עוד מאותו הדבר", רק ביתר נחישות, מרץ ועוצמה. אם כך, אולי פשוט אתחיל מחדש באתגר הניקוי מסוכר, רק שהפעם אקפיד להיות חזקה ועמידה יותר בפני פיתויים, ואזהה את כל החולשות שגורמות לי ליפול שוב ושוב? לכאורה נשמע הגיוני, אך לאור כישלונותי הרבים מספור בעבר, בחרתי להטות אוזן לעצתו של אדם חכם העונה לשם אלברט איינשטיין, שטען כי זוהי אי שפיות לעשות את אותו הדבר שוב ושוב ולצפות לתוצאות שונות. במילים אחרות, לנוכח מניעות מומלץ לפעול בגמישות.

גמישות מחשבתית משקפת את היכולת להתמודד באופן רענן עם אתגרים, בעיות ושינויים בסביבה.¹⁸⁸ זהו תהליך דינמי, שמתאר יחסי גומלין בני שינוי בין מציאות חיינו הפנימית ובין זו החיצונית. הגמישות המחשבתית כוללת יכולת לשנות את נקודת המבט שלנו, או לבצע שינוי תפיסתי כדי להגיע לתוצאות שונות מאלו שהשגנו בעבר. בעמודים הבאים נתייחס להתמודדות עם מניעות כאל תהליך הדורש מאיתנו גמישות מחשבתית והפעלת כמה משאבים: מחד גיסא הענקת פרשנות עדכנית ורלוונטית עבורנו, המתחברת למערכת האמונות האישית שלנו, ומאידך גיסא "יציאה מן הקופסה" ומברירת המחדל הנוקשה ושימוש בדמיון ויצירתיות.

כשהפתרון הופך לבעיה

ואצלאוויק, ויקלנד ופיש, שלושה אנשי טיפול מבריקים, חקרו תהליכי שינוי תוך-אישיים ובין-אישיים.¹⁸⁹ הם ניסו להבין מדוע לעתים נכשלים השכל הישר והגישה ההגיוניות בפתרון בעיות, ואילו מה שנראה כבלתי הגיוני ובלתי סביר מצליח להוביל לשינוי המיוחל.

בהשיבם על שאלה זו, זיהו שני סוגי שינוי נבדלים איכותית: שינוי מן המעלה הראשונה ושינוי מן המעלה השנייה.

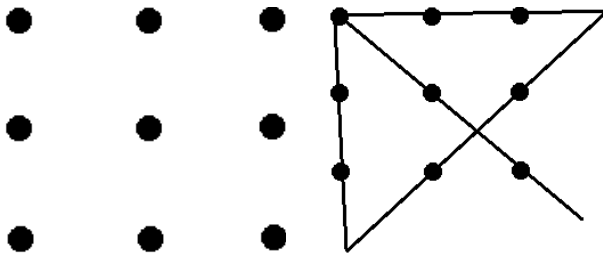
שינוי מן המעלה הראשונה מתקיים בתוך גבולות המערכת. הוא משקף ניסיון לפתור את הבעיה באמצעות ההנחות הידועות של הפרדיגמה, כדי לחזור לשיווי משקל. דוגמה לשינוי מן המעלה הראשונה כדרך לפתרון בעיות היא למשל עשיית "עוד מאותו דבר" (more of the same): ניסיון להפעיל עוד ועוד אמצעים דומים זה לזה לפתרון הבעיה.

דוגמה אחרת לפתרון מן המעלה הראשונה היא מה שמכונה על ידם "אוטופיה": ניסיון למצוא פתרון אוטופי לבעיה, שקשה ליישם במצבי חיים טבעיים. כך למשל, אני יכולה להחליט כי מהיום והלאה אאסור על הכנסת דברי מתיקה הביתה, אדיר את רגליי מן המטבח לאחר השעה שש בערב, ואדאג שכולם בבית ידבקו בתזונה נטולת סוכר כדי לחזק זה את זה. זוהי דוגמה לפתרון מושלם, שביצעו במציאות חיים נורמטיבית של בית ומשפחה כמעט בלתי אפשרי.

אמנם ישנם מצבים שבהם פתרון מן המעלה הראשונה עובד. אך פעמים אחרות, הוא יכול להפוך לבעיה בפני עצמה. כך למשל, במצבי תקיעות, חתירה לשינוי מתוך הנחות המערכת מבלי להתבונן בה מבחוץ, עלולה להגביר נוקשות מחשבתית. לכן, במצבים אלה מציעים ואצלאוויק, ויקלנד ופיש לחפש שינוי מן המעלה השנייה, דהיינו שינוי שניתן ליישם מחוץ לגבולות המערכת והנחות היסוד שלה. אלו הם "מְטָה-שינויים", המאפשרים טיפול בצורת ההתייחסות של האדם, ולא רק בבעיה.

דוגמה המבהירה שינוי מן המעלה השנייה מובאת בחידה הבאה: בשרטוט השמאלי נתונות תשע נקודות (ריבוע של שלוש על שלוש). כיצד ניתן להעביר ארבעה קווים ישרים מבלי להרים את העיפרון מעל הנייר, ולכסות בקווים אלו את כל הנקודות? כל ניסיון ליישם

פתרון ממעלה ראשונה, כלומר "פתרון רגיל", לא יצלח. הפתרון טמון בהסתכלות מן המעלה השנייה, המאפשרת יציאה אל מחוץ לגבולותיו הדמיוניים של הריבוע, כפי שמומחש בשרטוט הימני.¹⁹⁰



ועדת חקירה להצלחות

זלילת המקרונים חסרת הרסן חרף ההתחייבות שלי לעצמי להיזהר ולהישמר, הצריכה פתרון מן המעלה השנייה, לאחר שפתרונות בנוסח "עוד מאותו דבר" או "אוטופיה" לא הועילו בעבר. ראשית כול, נדרשתי לזהות את הפתרון שאינו עובד: עד כה, הרביתי להקים "ועדות חקירה", כלומר חיטטתי ונברתי בנפילות בזכוכית מגדלת. יש משהו טבעי והגיוני, לכאורה, בתפיסה שכישלון מצריך בחינה מדוקדקת שלו כדי ללמוד איך לא ליפול להבא. זהו פתרון שמקובל גם במדינות ובארגונים גדולים לאחר שאירעו כשלים ותקלות. עם זאת, הוא לא תמיד מוביל לשינוי המיוחל. בניגוד לכך, פתרון מן המעלה השנייה יוצא אל מחוץ לקופסה, ומציע להקים ועדת חקירה דווקא בנוגע לשאלה, כיצד מתרחשות הצלחות?

ברוח זו, דיוויד קופריידר ועמיתיו לגישה הנרטיבית הציעו רעיון מהפכני אך פשוט ליצירת שינוי: "חקר מוקיר".¹⁹¹ במקום להתמקד במה שאינו מצליח, כלומר בשטחים הבעייתיים, מתמקד החקר

המוקיר בתחומים שהצליחו. "להוקיר" פירושו להכיר בערכו של הדבר, להתייחס אליו בכבוד הראוי. הנחת היסוד היא כי אם במקום לחקור כישלונות נחקר חוויות חיוביות קודמות, נוכל ללמוד מהן וליישם את לקחייהן במצבים מאתגרים.

בניסיון ליישם רעיון זה במשבר המקרונים, דחיתי את התפקיד השגרתי שלי כשופטת קשוחה המתחקה אחר נסיבות הנפילה, והקמתי ועדת חקירה להצלחות. ניסיתי להבין, מה קרה בכל אותם מקרים שבהם עמדתי איתנה בפני פיתויים, ודבר לא חסם את דרכי בהגשמת רצוני. התשובות לא איחרו לבוא: למשל, כשאני עירנית ונמרצת, אני הרבה יותר "עמידה בפני פיתוי" בהשוואה למצב שבו אני עייפה. כשאני נמצאת בחברה, קל לי להישאר מחויבת להחלטותיי. כשאני מעניקה לעצמי זמן לנשום בחיק הטבע, מתחזק החיבור לרצונותיי הטובים, ואינני זקוקה לרוך המדומה של המקרונים ושאר חבריהם המפצים. החקר המוקיר שביצעתי להצלחות קודמות בהגשמת אותו רצון שבו נפלתי, כיוון אותי לפתרון מן המעלה השנייה, שכלל הגברת גורמים הממריצים איזון בחיי, ולא דווקא הטלת סגר על פיתויים. חקר מוקיר מאפשר להקים ועדת חקירה להצלחות. במקום לשאול את עצמנו: "איך זה שוב קרה, מדוע נכשלנו?" אפשר לשאול: האם היה מקרה שבו הצלחנו להתמודד טוב יותר בנסיבות שיש בהן מן הדמיון לאירוע הנוכחי? כך יתאפשר לנו לזהות משאבים יעילים, ויגדל הסיכוי שלהבא הם יהיו זמינים יותר לשימוש ברגע האמת.

לגלות ארצות ישנות בעיניים חדשות

כלי נוסף לפתרון מן המעלה השנייה, המאפשר לנו להתמקד במה שעובד ולהניח לרגע בצד את מה שאינו עובד, מתבסס על עוד רעיון מתוך שיטת הטיפול הנרטיבית. גישה זו פותחה על ידי וייט ואפסטון

והיא מבוססת על מטפורה של "סיפור" או "טקסט".¹⁹² הנחת היסוד שלה היא שהאדם חווה שטף אירועים בחייו וחש צורך למצוא בהם פשר. משום כך, באופן טבעי הוא מעניק לאירועים משמעות, ודרך כך רוקם מהם "סיפורים".

כשם שביצירה ספרותית כל קורא מפרש דברים אחרת, כך גם בסיפורי חיים. הסיפור האישי ששוזר האדם מאירועי חייו יוצר את המציאות לא פחות מאשר משקף אותה. העובדות יכולות להישאר כפי שהן, אך בכל פעם שהאדם יספר את סיפורו בדרך אחרת, הוא יעניק להן משמעות שונה. כלי הטיפול הנרטיביים מנסים להעביר את האדם מתחושת חוסר אונים לנוכח הנסיבות, למרחב בחירה יחסי. האדם מתבקש להתבונן שוב באותן העובדות המוכרות אך הפעם בעיניים אחרות, ובמילותיו של הסופר מרסל פרוסט, עליו לגלות ארצות ישנות בעיניים חדשות.¹⁹³

כך למשל, הגישה הנרטיבית מציעה לנו ליצור באופן יזום ומכוון "סיפור מועדף" מחוויות ומאירועים בחיינו. לשם כך, עלינו לשאול את עצמנו שאלות המאפשרות להתייחס לסיפור המוכר והידוע, ולפעמים הכושל והכואב, בדרך חדשה לגמרי. מטרת השאלות לסדוק סדקים בסיפור הקיים, כדי להשתחרר מהתפישה שהבעיות והקשיים שלנו הפכו לחלק בלתי נפרד מאיתנו. דוגמה לתהליך מעין זה נוכל למצוא בתרגילי ההתבוננות בסיומה של תחנת המניעות.

הכלב השחור של צ'רצ'יל

כיצד רוקמים "סיפור מועדף"? אחד הכלים המסייעים בהבניית סיפור מסוג זה הוא "החצנה": זיהוי הקושי שאנו חווים כמצוי ברובד חיצוני יחסית לעצמיות שלנו, ולא ככזה הנטוע עמוק בתוכנו. בעקבות כך, ה"בעיה" אינה נחשבת כחלק בלתי נפרד מן האישיות שלנו

ואיננו מגדירים את עצמנו דרך אותו פגם. אמנם, יש לבעיה השפעות עלינו ועל יחסינו עם עצמנו ועם סביבתנו והיא מתערבת בחיינו באופן שלילי, אולי אפילו הרסני. אולם, התבוננות מחצינה על הקושי מאפשרת לראות את האדם שמאחורי הבעיה כישות שלמה, הנפרדת מן ה"בעיה עצמה" ולא מזוהה דרכה.

דוגמה לאישיות שהצליחה לטוות מחדש סיפור של קושי נפשי לסיפור של התמודדות, בין השאר דרך "החצנה", הוא סר וינסטון צ'רצ'יל. צ'רצ'יל, מדינאי ופוליטיקאי בריטי, הנהיג את בריטניה במלחמתה מול גרמניה הנאצית, וגילה יחס חם ליהודים ולרעיון הציוני. במשך שנים ארוכות נאבק צ'רצ'יל בדיכאונות קשים שהסבו לו סבל רב. הוא בחר לכנות את הדיכאון אשר סירב לעזבו "הכלב השחור שלי": כלומר תפס את מקור הקושי ככזה שאמנם כרוך בעקבו, אך מגיע מחוצה לו ואינו ספוג בתוכו.

הפסיכיאטר אנתוני סטור שכתב על אודות דמותו של צ'רצ'יל, תיאר כיצד אותו כלב שחור אשר ריחף כעננה קודרת מעל חייו, לא מנע ממנו לתפקד באומץ לב, ואף הועיל לו.¹⁹⁴ יכולתו לבצע החצנה של הדיכאון הובילה לכך שגם האנשים הקרובים אליו ביותר לא תמיד הבחינו במצבי הרוח הקשים שליוו אותו. מסוגלותו לחוות את הקושי אך להפריד אותו מעצם אישיותו, אפשרה לו גם למצוא דרכים יצירתיות להתמודד עם הדיכאון: הוא עסק רבות בכתיבה, ציור ובנייה בלבנים. ייתכן מאוד, כי אותה עזות נפש שהייתה בו בהתמודדות עם הדיכאון שירתה אותו גם בהובלת העולם החופשי במאבק אמיץ מול הנאצים. ידועה אמירתו לאחר מלחמת העולם השנייה: "לעולם אל תבזבז משבר טוב".

בדומה לדימוי הכלב השחור של צ'רצ'יל, יכולתנו להחצין קושי מסייעת לנו לרקום סיפור של התמודדות, ולא של כישלון או של עצמיות פגומה. זהו משאב המכוון אותנו להתבונן במניעות הפנימיות

שלנו מן הצד, תוך שמירה על מידת רוחק, ויצירת הפרדה בין הטוב המצוי בנו ומגדיר את המהות שלנו, ובין החסרונות שיום אחד אולי נזכה לתקן. כך אנו מצמצמים את כוחן ההרסני של המניעות לשכנע אותנו שהבעיות ספוגות בנו ורודפות אחרינו. לכאורה, אין בכך התייחסות ישירה אל הבעיה או ניסיון לפתור אותה (פתרון מן המעלה הראשונה), אך דווקא ההתייחסות העקיפה (פתרון מן המעלה השנייה) משחררת אותנו להתמודדות גמישה ויצירתית יותר.



בפרק זה ניסינו להפעיל תהליכי פתרון בעיות מן המעלה השנייה בנוגע למניעות הפנימיות שאנו פוגשים במסענו אל האוצר. אך למרבה הצער, תעצומות הנפש הנדרשות לצורך יישום תהליכים מסוג זה לא תמיד זמינות עבורנו. לעתים מצטבר בנו עומס רב של מניעות חיצוניות ופנימיות, ונדמה לנו שאיבדנו את הקשר עם משאבים יעילים. מה קורה כשלא ניתן לחקור הצלחות, וכשהחצנת הבעיה אינה מהווה פתרון יעיל? התייחסות למצבי נפש מעין אלה תובא בפרק הבא.

תרגילי התבוננות לאור הגישה הנרטיבית נוכל למצוא בעמודים 239-240.

חוצפה קדושה

ישנם זמנים ומצבים שבהם נדמה לנו כי שום דבר אינו עובד. בין שננקוט בחשיבה בתוך הקופסה או מחוץ לקופסה, בפתרון מן המעלה הראשונה או מן המעלה השנייה, הדברים פשוט אינם פועלים לטובתנו. המשאבים החיצוניים רעועים, המשאבים הפנימיים אינם נגישים. נדמה שלא נותר לנו עוד דלק כדי להמשיך במסע. יש תחושת צמצום, ניתוק ממשאבים ויציאה מן הדעת. במילים חסידיות ניתן לכנות חוויה זו בשם: "מוחין דקטנות".

כיצד נוכל לפעול כשאנו עומדים לנוכח מניעות וחשים נטולי משאבים פעילים? בפרק זה נתבונן בכלי שמהותו "לעשות את עצמנו" או במילים חסידיות – להתנהג ב"עזות דקדושה": דהיינו, להמשיך ולפעול כאילו יש באמתחתנו משאבים זמינים, אף שלתחושתנו אין לנו. ננסה להתחפש למי שהיינו רוצים להיות גם אם עדיין איננו. לא מתוך הדחקה או התכחשות למצבנו, אלא מתוך בחירה לנקוט חוצפה קדושה לנוכח המניעות.

לעשות את עצמי

רבי נחמן מברסלב סיפר מעשה על אודות עני שהיה מתפרנס מטיט.¹⁹⁵ בכל בוקר קם לעמל יומו, חפר בטיט ומכרו. ביום בהיר אחד מצא לפתע בעת חפירתו מרגלית יקרה. כיוון שלא ידע לאמוד את שוויה, פנה אל

סוחר אשר השיב לו כי אין במדינתו אף אדם שיוכל לשלם את המחיר הראוי בעבורה. כיוון שכך, הבין העני כי אם ברצונו לזכות בתשלום הגון, עליו לצאת למסע אל לונדון עיר הבירה. הוא נאלץ למכור את כל רכושו ולקבץ נדבות על מנת להגיע לעיר הנמל. בשלב זה כבר לא נותר לו כסף לנסיעה עצמה, וכדי לעלות על הספינה הראה לקפיטן מרושע ותאב בצע את המרגלית היקרה שבידו.

הקפיטן השתכנע כי מדובר באדם עשיר, ומשום כך העלה אותו לספינה בכבוד גדול. בעודו מפליג ללונדון הרחוקה, זכה העני לשיט תענוגות במחלקה הראשונה באונייה. חלון חדרו פנה לים, והוא השתעשע ושימח את נפשו בהתבוננות במרגלית. הכול היה נפלא, עד לרגע שבו אירע האסון:

פעם אחת כשישב לאכול כהרגלו והמרגלית היתה מונחת על השולחן בשביל להשתעשע בה, ומרוב עייפותו נרדם – בינתיים בא המשרת ולקח את המפה והפירורים שעליה עם המרגלית. כי לא ידע שיש עליה מרגלית, והשליך הכל לים. כשהקיץ משנתו והבין כל זה, היה לו לצער גדול וכמעט שיצא מדעתו, כי מה יעשה עתה הרי הקאפיטן גזלן שיהרוג אותו בעד מחיר הנסיעה. על כן עשה את עצמו שמח כאילו לא ארע דבר.

כשם שהמרגלית הופיעה בן רגע, כך נעלמה כהרף עין. המשאב הנדיר שעליו התבסס העני צלל ונמוג בקרקעית הים. ואז הגיע הניסיון הגדול: העני שב להיות חסר כול, ומצבו הפך גרוע לאין-שיעור מזה שהיה כשהתפרנס מחפירת טיט. כעת הוא שרוי בלב ים, במסע עם קפיטן רשע שלא יחמול על נפשו כאשר יבין כי אין בידו תשלום עבור הנסיעה. בנקודה זו ניצבה בפניו בחירה גורלית: האם יתייאש, או שיבחר לייצר לעצמו אוצר בדרך אחרת?

העני לא נפל ברוחו, ובחר להתמסר לתהליך מאומץ שבו הוא "עשה את עצמו": בכל יום הגיע הקפיטן לשוחח עמו, והעני התאמץ לשדר "עסקים כרגיל": להסוות את החרדה והאימה שאחזו בו, ולהתנהג כאדם שלוו, שנכס יקר ערך מונח בחיקו. הקפיטן לא הבחין בשינוי במצבו והציע לו עסקה: היה בדעתו לקנות תבואה רבה ולמוכרה בלונדון, אך הוא חשש פן יאשימו אותו בגניבה לצורך קניית התבואה. לכן ביקש מן העני לרשום את קניין התבואה על שמו, בהבטחה שישלם לו עבור כך בעת הגיעם ללונדון. העני הסכים, וכאשר הגיעו ללונדון מת הקפיטן, והתבואה שערכה היה כפל כפליים מערך המרגלית, עברה לידי העני.

סיפורו של רבי נחמן על אודות העני שחפר בטיט עלול לעורר בנו רתיעה או הסתייגות, מתוך תחושה שהעני מתבסס על רמייה ושקר בהתנהגותו לנוכח הקפיטן. אולם לצורך מסענו הנוכחי, נבחר להתבונן בסיפור זה כמייצג תהליך תוך-אישי המתחולל בין האדם לכוחות שונים הסוערים בתוך נפשו, ולא כתהליך בין-אישי שמתרחש מחוץ לאדם. רבי נחמן בחר לסיים את הסיפור במילים הבאות:

המרגלית – לא היתה שלו והראיה שנאבדה ממנו. התבואה כן היתה שלו והראיה שנשארה אצלו. ומשום מה באה לו? רק משום שהתחזק ולא נפל ברוחו.

ישנם זמנים שבהם האדם זוכה במתנת שמים מבלי שטרח ויגע בעבודה. זהו אוצר שהוא בבחינת "אתערותא דלעילא": נפתחה בפני האדם הזדמנות לקבלת שפע נפלא מלמעלה, ללא כל עמל ויגיעה מצדו. אך לאחר מכן יכול להגיע שלב שבו הנגישות לאוצר תתרופף או לא תהא מספקת, והאדם יאלץ להתאמץ כדי למצוא את אוצרו מחדש מתוך תהליך של "אתערותא דלתתא": יהיה עליו

לייצר "מציאה" מתוך עצמו, כזו שתגיע מלמטה ולא מלמעלה, תוך התגברות על המניעות הצצות לפתחו. כיצד יוכל להמציא או למצוא לעצמו אוצר חדש תחת זה שאבד לו?

להעמיד פנים

כמו ברבים מסיפוריו של רבי נחמן, מעשייה זו עוסקת בגיבור עני. העניות במובנה החסידי מכוונת לעניות הדעת. גיבור הסיפור הוא אדם המוצא את עצמו מתעסק השכם והערב בחפירת טיט, ואינו מסוגל להתרומם מעל לרבדים הדלים והבסיסיים של הקיום האנושי. הקב"ה מזמן לידי העני מרגלית שבאמצעותה יוכל אולי לחולל שינוי בחייו. אך אין די בעצם המציאה: העני נאלץ לצאת למסע ארוך, וברוך נערמות המניעות בזו אחר זו. בתחילה הן בנות התמודדות, אך כשהמרגלית אובדת, לא נותר לו דבר מלבד "לעשות את עצמו": להתנהג כאילו יש ברשותו משאב יקר ערך.¹⁹⁶ רבי נחמן לימד אותנו כי כל המניעות הן בשביל החשק וההנעה.¹⁹⁷ מתוך מעשה העני והמרגלית, נראה כי המניעות הן גם לשם הגברת הגמישות. לפעמים נדמה לנו שהאוצר שלנו נראה דווקא כך, יתקבל דווקא בדרך זו, בקצב כזה וכזה, בזמן מסוים ובמקום מסוים.¹⁹⁸ וכאשר הדבר אינו מתרחש בהתאם לכך, הגמישות יכולה להחיות אותנו, לאפשר לנו למצוא מציאה שאינה מוגבלת לנתונים אלו. למשל, אולי זו דווקא תבואה ולא מרגלית?

בסיפורו של רבי נחמן מציאת האוצר נבעה מיכולתו של העני להתחזק ברוחו ולשהות בהמתנה, מתוך פתיחות אל המתרחש, תוך שהוא מעמיד פנים כי יש ברשותו משאב יקר ערך. בחירתו האקטיבית "להעמיד פנים" של אדם שמח ורגוע כאשר בפועל איבד את אוצרו ולא ידע כלל כיצד יינצל, אפשרה לו לזכות באוצר כפול בערכו משוויה של המרגלית המקורית.¹⁹⁹ האם זהו כלי התמודדות בלתי מושג, השמור

לגיבורים אמיצים בסיפורי מעשיות, או שגם אנו יכולים להתמודד עם מניעות דרך כך ש"נעשה את עצמנו" ו"נעמיד פנים"?

בחינה פסיכולוגית של שאלה זו מכוונת אותנו לאפשרות שזוהי בחירה הניתנת ליישום מעצם היותנו בני אנוש. לצורך הדגמה, נתבונן במשאב קיומי ושמו חיוך. צ'ארלס דארווין היה המדען הראשון שהעלה את הרעיון כי החיוך מחזיר למוח משוב ביולוגי.²⁰⁰ אמנם באופן טבעי אנו מחייכים משום שדבר־מה שימח אותנו, אך גם הפעלה יזומה של השרירים לשם חיוך, ללא כל גירוי משמח, יכולה לגרום לנו להרגיש טוב יותר. להתרחשות זו קיימת תשתית פיזיולוגית מוכחת: המוח לא רק תופס גירויים במציאות, מפרש אותם ומשגר הוראות לשרירים, אלא גם הדרך ההפוכה מתקיימת: השרירים שולחים מידע למוח.²⁰¹ במילים אחרות "העמדת הפנים" שלנו בצורה של חיוך יכולה להיות גירוי ממריץ המעורר תחושת שמחה.

ניסוי קלאסי בנושא זה עסק באופן שבו מתרחש משוב ביולוגי מתנועות הפנים, ובמקרה הזה דרך חיוך.²⁰² במחקר נמצא כי נבדקים שהתבקשו להחזיק עיפרון בשיניים, בצורה שאילצה אותם להתמסר לתנועת חיוך סתמית וטכנית במשך כמה דקות, דיווחו לאחר מכן על תחושת שמחה גדולה יותר, ללא כל קשר למצבם הרגשי הכללי. בניגוד לכך, נבדקים שהתבקשו להחזיק עיפרון בפיהם בפה סגור, שיצר הבעה קפוצה, דיווחו לאחר מכן על רמות נמוכות של תחושת שמחה, ללא קשר למצבם הרגשי הכללי. מחקר מאוחר יותר השתמש בהדמיית FMRI לפני ואחרי זריקת בוטוקס אשר גרמה לדיכוי שרירי החיוך. גם במקרה זה, תוצאות הניסוי שבו והעידו כי המשוב הביולוגי המתקבל כשהאדם מחייך או נמנע מחיוך, גם ללא כל גירוי רגשי שגורם לו לכך, משנה את העיבוד העצבי במוח וגורם לרגשות נעימים יותר לעלות או לדעוך. מה קורה לנו במערכת העצבית כשאנו "מעמידים פנים", למשל מחייכים מתוך מאמץ ולא מתוך רגש אותנטי של שמחה? כשאנו שמחים,

מופרשים בגופנו אנדורפינים הממריצים תחושה נעימה. באותו הזמן, המוח מעביר מסר לשרירי הפנים, שמותחים את השפתיים לחיוך. אך חשוב להבין שתהליך דומה מתחולל אף במסלול ההפוך: גם חיוך שמופעל מתוך מאמץ משגר למוח איתות, אשר בתגובה אליו מוזרמים אנדורפינים. החיוך עצמו, אמתי או מזויף, מפחית את הפרשת הורמוני הלאחץ ומגביר הפרשת הורמונים שמעודדים מצב רוח טוב, כמו דופמין וסרוטונין. במילים אחרות, ישנה תמיכה מדעית ליעילות "העמדת הפנים" במובנה הגשמי הפשוט. כמו שגורס המשפט העממי: Fake It Till You Make It. כשהמשאב אינו זמין לנו, כדאי להשקיע מאמץ בלהעמיד את הפנים שהיינו רוצים שיהיו לנו לו המשאב היה זמין כעת.

הווי עז כנמר

במונחים חסידיים, התעוזה להעמיד פנים ולפעול כאילו אנו עומדים במקום גבוה מכפי שאנו אוחזים באמת, קרויה "עזות דקדושה". זו אינה גאווה, יומרה, מרמה או חוצפה, אלא אמונה תמימה ביכולתנו להפוך יום אחד לאדם שהיינו רוצים להיות. על פי רבי נחמן, כל אחד מאיתנו נדרש להפעיל חוצפה קדושה כדי להתעלות בעבודתו הרוחנית: זהו משאב יקר ערך המצוי באמתחתנו בכוח, גם אם לא בפועל: אומץ וביטחון להתעלות מעל מצבנו הנוכחי ולנהוג לרגע קט כאילו מצבנו מרומם יותר.

תכונת העזות מוזכרת בפרקי אבות, תוך המלצה לאמץ אותה לחיינו:²⁰³

יהודה בן תימא אומר: הווי עז כנמר וקל כנשר, רין צבי וגיבור
כארי – לעשות רצון אביך שבשמים.

להתבוננות האנושית בבעלי החיים ובתכונה המיוחדת המזוקקת בכל מין ומין, יש יכולת לעורר השראה להתפתחותנו כבני אדם. אך מבין כל

החיות, מדוע דווקא מן הנמר אנו מתבקשים ללמוד עזות? הרי האריה גיבור וחזק ממנו. פירושו של רבנו עובדיה מברטנורא מבהיר שאלה זו:

בעת יחם האריות, הלביאה מכנסת ראשה בסככי היער ונוהמת ותובעת את הזכר והחזיר שומע קולָה ורובעה, ונמר יוצא מבין שניהן; ולפי שהוא ממזר, הוא עז פנים, אף-על-פי שאין בו גבורה כל-כך.

היכולת לשאוב השראה מעזותו של הנמר אינה נובעת רק ממה שיש בו, אלא לא פחות מכך ממה שאין בו. הנמר הממזר המתואר במשנה איננו חיה אצילית, אלא בן-כלאיים שאינו שייך בשלמות למשפחה גזעית טהורה כמו חיות אחרות ביער. הוא גם איננו גיבור במיוחד. ובכל זאת, הוא מעז להסתובב בין כל החיות הגזעיות בראש מורם.²⁰⁴ זוהי חוצפה: על אף חוסר השתייכותו הוא אמיץ. דווקא משום שייחוסו וגבורתו של האריה גדולים לאין שיעור מגבורתו של הנמר, אנו נדרשים ללמוד תעוזה מן הנמר. האריה הוא מלך החיות, וכיוון שכך הוא בטוח בעצמו ובכוחותיו המוכחים, אך האומץ של הנמר מתבטא בתעוזהו לעשות מעשה שמעבר לכוחו המידי.

האם תכונת העזות היא חיובית או שלילית בבסיסה על פי התפיסה היהודית? מצד אחד, נכתב במקורותינו כי: "פֶּל מִי שֵׁישׁ בּו עֲזוֹת בְּדוּעַ שְׁלֹא עֲמְדוּ רַגְלֵי אֲבוֹתָיו עַל הַר סִינַי"²⁰⁵ ומצד שני נאמר: "מִפְּנֵי מָה נִתְּנָה תּוֹרָה לְיִשְׂרָאֵל מִפְּנֵי שְׁעֻזַּת הָעָם"²⁰⁶. רבי נחמן מיישב את הסתירה שלכאורה קיימת בין שני המקורות, דרך הבחנה בין שני סוגי עזות:²⁰⁷ עזות פנים, שהיא חוצפה שלילית, ועזות דקדושה, שהיא סובלימציה של העזות הפראית שבנפש האדם למטרות גדילה והתפתחות. גם בלשון העברית, ניתן להבחין בין עזות נפש, שמשמעותה אומץ וגבורה, ובין עזות מצח ועזות פנים, המייצגות חוצפה, חוסר כבוד והתרסה. למרבה הצער, לא תמיד אנו עושים שימוש בפועל במשאב "עזות

הנפש", המצוי ברשותנו בכוח. מהן הסיבות לכך? כדי להבין זאת, נעבור לרגע קט מהנמר העז להסתכלות על צדה ההופכי של סקלת התעוזה: נתבונן במתרחש כשאנו שבויים בידי הערכת מצב קודרת, נותרים בגבולות המניעות וקופאים במקום. לצורך כך, נחליף את הנמר הטורף בחיה ירודתית יותר: הכלב, ירדו הטוב של האדם.

האם אנו באמת יודעים מה אפשרי ומה בלתי אפשרי?

ישנן מניעות חזקות שעלולות לרדוף אחרינו חיים שלמים מתוך התנסות חד-פעמית בחוויה משברית שבה חשנו חוסר אונים ובאמת ובתמים לא יכולנו לפעול. פרופסור מרטין זליגמן, פסיכולוג יהודי אמריקאי ממייסדי גישת "הפסיכולוגיה החיובית", ביסס קריירה אקדמית מפוארת על מחקרים בנושא "חוסר אונים נרכש". בהליך המחקר הבסיסי של זליגמן הוכנסו כלבים אל תוך תיבה סגורה וקיבלו בה הלם חשמלי מכאיב. בשלב הראשון של הניסוי, הכלבים היו במצב זמני וקצר של חוסר שליטה מוחלט: לא משנה מה ניסו לעשות, לא היה באפשרותם להימלט מהשוק החשמלי.²⁰⁸ אך מיד לאחר מכן ניתנה להם הזדמנות לברוח באמצעות פעולה פשוטה שינקטו: קפיצה מעל משוכה נמוכה. למרבה הפלא, רוב הכלבים לא ניצלו כלל את ההזדמנות לברוח, ובמקום זאת גילו התנהגות שניתן לאפיין כדיכאונית: חוסר אונים, אדישות, פעילות נמוכה ותיאבון ירוד. התנהגות זו נמשכה זמן רב לאחר תום המצב הראשוני שבו באמת היו חסרי יכולת לשנות את המצב.

בשלבים מתקדמים של המחקר ובגרסאות אחרות שלו, נמצא שוב ושוב כי כלבים (ויונקים אחרים) שחוו גירויים מכאיבים אשר בשלב ההתחלתי לא היה באפשרותם להפסיקם, ויתרו לחלוטין על ניסיון עתידי להימלט מהם. גם כאשר הוענקה להם אפשרות זמינה ופשוטה לברוח, הם נטו לייבב בשקט וקיבלו בפסיביות את גורלם המר. בניסיון

להבין את התנהגותם של הכלבים, הסיק זליגמן כי התרחש כאן תהליך מהיר וחד-פעמי של למידה: הכלבים למדו להיות חסרי אונים. הוא כינה תופעה זו "חוסר אונים נרכש".

מחקרים אלו פתחו צוהר להבנת תופעת חוסר האונים הנרכש בקרב בני אדם. נמצא כי כאשר האדם נקלע לחוויה ראשונית קשה, שבה ניטלה ממנו יכולת השפעה על המתרחש, הוא עלול לפתח תחושת חוסר אונים ולהכליל אותה על מצבים נוספים. כך למשל, אסירים, שבויי מלחמה ונפגעי טראומה שנחשפו לפגיעות תוך הגבלת יכולתם להגיב ברגע האמת, עלולים לבטא בתקופה שלאחר מכן קושי לפעול גם במצב שבו יש להם השפעה על הנסיבות.

מושג זה מאפשר גם להסביר מדוע אנשים שחווים התעללות לעתים "בוחרים" להישאר במצב המייסר, מתוך אמונה כי לא קיימת כל אפשרות אחרת. במצב כדוגמת זה האדם חש לכוד במבוי סתום ומאמין כי אין בידו משאבים יעילים להתמודדות. כדי להיחלץ מכך, נדרשת החוצפה והעזות לנסות שוב ושוב, גם לנוכח תחושת "חוסר כלים", ולפעול כנגד מה שנתפס לפני רגע כבלתי אפשרי אך יכול להפוך ממשי להפליא ברגע הנוכחי.

סולם התעוזה

עזות דקדושה היא פן ייחודי של חירות פנימית לנוכח מניעות. היא משקפת את העובדה שבכל מצב האדם יכול לבחור "להעמיד פנים": להמציא את עצמו מחדש ולייצר את המרגלית שלו. הרב בזאנסון מגדיר את העזות הקדושה כסולם המאפשר לאדם להתקדם בעבודתו הרוחנית, מדרגה אחר מדרגה. בהערכה "מציאותית", האדם מבין שהוא תקוע ואין ביכולתו לטפס לשלב הבא בסולם. אך כיוון שהמטרה רצויה בעיניו ורצונו תקיף, הוא מחליט בכל זאת להמשיך ולטפס. כמו תינוק

שמתחיל ללכת לא משום שהוא כבר יודע כיצד, אלא פשוט מפני שהוא כל כך רוצה בכך ומעז להתחיל מחדש לאחר כל נפילה. במסעות חיינו אנו מתמודדים עם מניעות מאתגרות ולעתים אף עם אוברדן של משאבים יקרי ערך, דבר העלול להוביל לקיפאון או לייאוש. הכוח להמשיך ולטפס בסולם יכול להגיע מן העזות הקדושה המצויה בכל אחד מאיתנו: היכולת להעמיד פנים חרף חלישות הדעת, כמו הנמר הממזר ולהבדיל, כמו העני של רבי נחמן ש"עשה את עצמו". זהו האומץ שלא לעמוד במקום, על אף התחושה שאין ברשותנו כרגע את הנדרש כדי להעפיל מעלה. להתקדם הלאה ללא תלות ברגשותינו, בהיגיון המוגבל שלנו או בדעת הסביבה.



מַאֲיֵן נִיתֵן לְשֵׂאוֹב אֶת הָעֲזוֹת הַקְּדוּשָׁה? אֹמֵץ הַלֵּב לְפַעוּל בְּנִיגוּד לְכַבְלֵי הַמְּצִיאוֹת הַגְּלוּיָה יִכּוֹל לְהִתְבַּסֵּס עַל הַבִּיטְחוֹן בְּבוּרָא, בְּדוּמָה לְנַחְשׁוֹן בֶּן עֲמִינַדָּב, הַיְהוּדִי הָרֵאשׁוֹן שֶׁקִּפֵּץ לְמִי יָם סוּף עוֹד בְּטָרָם נִבְקָעוּ לְשֵׁנִיִּים. עֲזוֹת הַמְּגִיעָה מִן הָעֲצִמּוּת שֶׁלָּנוּ הֵיא רְעוּעָה וּמוֹגְבֵלֶת. קִיַּמְתָּ בַּה גְּאוּוּה בְּבַחֲנֵינָת "כּוּחֵי וְעוֹצֵם יָדַי" וְהֵיא יִכּוֹלָה לְהִתְמוֹסֵס בְּכָל רִגְע. בְּשׁוּנָה מִמֶּנָּה, הַחֻצְפָּה הַקְּדוּשָׁה אֵינָה נִשְׁעֶנֶת עַל מְשֵׁאֵבֵי הָאָדָם אֲלֵא עַל כּוּחוֹ הָאֵינְסוּפִי שֶׁל הַקֵּב"ה.

בפרק הבא אשר יחתום את מסענו בתחנת המניעות, נתבונן במשאב הביטחון בקב"ה כמתג הפעלה עוצמתי הממריץ את משאבי החוסן שנסקרו לאורך תחנה זו. במובן הפסיכולוגי של משאבי הגש"ר המאח"ד, זהו משאב המשתייך למערכת האמונות של האדם.

תרגיל התבוננות בנושא "חוצפה קדושה" נוכל למצוא בעמ' 241-242.