

# דרך המהשבה



הגליון לדרכי החינוך, העצמת האישיות ועצות נפלאות  
עפ"י תורתו ודרכו של הרה"ק מפאסצנא הי"ד זי"ע

## חרדה גדולה עד מאוד – ב' תובנות והתבוננות בנושא ה'חרדה'

שבאמת מתמודדים עם בעיות נפש. הבה לא נדרוך להם על היבלות  
שהם נושאים אתם בחשאי ובהיחבא ובכאב בלתי ניתן לתאור.

- מסכים. ואתה יודע מה, כבר עכשיו שאני יצאתי מהמסגרת  
שהכנסתי את עצמי אליה כמי שנתון במחלת נפש, כבר הוקל לי  
מהלחץ שאני נתון בו, וזה כבר הועיל לי. אני אכן בבעיה אבל לא של  
מחלת נפש - כבר עשינו משהו...

- אם כן הרווחנו פעמיים. גם לא פוגעים באחרים וגם מקילים  
מעצמינו את הלחץ. אבל בא נחזור למקום שאחזנו בו בשיחה לפני  
ההתקפה (תרתי משמע...) האחרונה.

### חרדה – מחיסרון במידע – האמנם!?

שאלת אותי שאלה מצויינת אתה זוכר אותה?

- בטח שאני זוכר, אתה אמרת שהחרדה מגיעה מפחד ששולט  
באדם בלי בהירות ממה הוא מפחד. ולא הצלחתי להסכים אתך, כי  
אני הרי יודע בדיוק ממה אני מפחד - מהטילים שעפים בשמי  
הארץ הקדושה.

- באמת שאלה טובה מאשר הלל - אבל הבה נבדוק האם אתה  
באמת יודע ממה אתה מפחד.

נחזור אל הפחד והחרדה של דניאל והאנשים אשר אתו (שביארנו  
בפרק א'). דניאל ראה מחזה. הא פחד פחד נורא, אבל הוא לא נכנס  
לחרדה גדולה כי הוא ראה מראה והבין ממה הוא מפחד. האנשים  
אשר אתו הרגישו שיש כאן משהו מאוד מפחיד אבל לא ידעו  
להסביר לעצמם ממה בדיוק הם מפחדים ומזה הם נפלו לחרדה  
גדולה עד שברחו משם והתחבאו מרוב חרדה.

מה גרם לדניאל שלא יברח מחרדה - הראיה שראה, היינו שראה  
דבר שהסביר לו את הפחד והיראה שנפלה עליו. זה התאים לו  
בהבנת השכל שראה כזו מביאה פחד ויראה גדולה, אם כן אין לו  
למה לברוח, יש סיבה ברורה לפחד.

לעומת זה האנשים אשר אתו, הם לא הצליחו לחבר סיבה לפחד,  
מבחינתם הפחד הגיע ממשהו שהם לא מצליחים להשיג ולבאר  
לעצמם. כשאין הסבר מניח את הדעת ממה לפחד זה גורם חוסר  
ודאות ודמיון פורה מפחד שלמעלה מההשגה והתוצאה היא -  
חרדה גדולה נפלה עליהם.

**לפי מה שאני מנסה להבין את מצבך** - ממשיך הלל בהסברו המקיף  
והמפורט באוזני גודל - אתה בודאי יודע שאתה מפחד מטילים,  
אבל כמדומה לי שבהבנה שלך מה הטילים עלולים לעשות ובמה  
הם עלולים לפגוע יש בהם הרבה יותר דמיון מאשר מציאות ולכן  
התחושה שלך שיש כאן משהו הרבה יותר מפחיד ממה שזה באמת

### תקציר הפרק הקודם:

'גוֹדֵל', ידידו הטוב של 'הלל' מתמודד עם חרדה קשה בעת  
האזעקות שנשמעות מידי פעם רחבי הארץ הקדושה. הלל  
מנסה לעזור לו. אזעקה שפילחה את האויר קטעה את הדיון.

\*

### פרק ב' – מעבדת המוח

כשהוא חיוור כסיד יצא גוֹדֵל ממוקם המסתור יחד עם הלל חבירו  
ועוד עשרות אנשים. החרדה תקפה אותו בעוצמה כמו בכל אזעקה,  
והוא הרגיש ממש לא טוב עם זה, לא רק מחמת חרדה אלא מחמת  
הבושה שמבין עשרות אנשים אף אחד לא הגיב בעוצמת החרדה כמו  
שהוא.

הלל מתך בו ועמד לצידי בכל אותן דקות שהחרדה היתה בשיאה, אט  
אט שב האודם ללחיו החיוורות והם שבו לשיחתם.

### 'חולה נפש!?!'

'תגיד לי, אני חולה נפש?' - שאל גודל את הלל ואודם התפשט על  
לחיו, מרגיש מספיק בוטח לפתוח את רגשותיו בפני הלל.

'חולה נפש?!' - זקף הלל את קומתו ומבטו התמקד בפניו של גודל  
בתימהון - למה עולה על דעתך רעיון כזה משונה?

'לא יודע, אבל אתה הרי רואה את זה במציאות. כל האנשים שהיו  
אתנו במחסה, כעבור דקות ספורות יצאו והמשיכו את סדר יומם  
וכבר שכחו את מה שהיה כאן אך לפני מחצית השעה, ותראה אותי,  
אני עדיין בקושי מצליח לנשום בצורה סדירה, אני תשוש וחלש אחרי  
ארוע כזה, והכי מפריע לי, שברור לי כבר כעת, כשתגיע האזעקה  
הבאה התסריט הזה יחזור שוב, שוב ההתקפה תבא ושוב אני ירגיש  
נורא ואיום וחוזר חלילה - חס וחלילה. מדוע אני לא מצליח לשלוט  
בעצמי בזמן שכזה. המסקנא היחידה שאני מצליח להסיק מזה הוא  
שאני פשוט חולה נפש.'

האמת אני לא מבין בהגדרות המדוייקות של חולי נפש, אני בחור  
ישיבה כמון, אבל עד כמה שאני מביט בעיניך אני חושב שגם אתה  
לא יודע בדיוק מהו 'חולה נפש' רח"ל...

חיוך קל עלה על שפתיו של גודל - האמת, זה נכון... אני אבל מבין  
שזה דבר נורא ואיום ואני חושב שאני שם כעת.

אז בא נוציא מהשיח בינינו מושגים, 'סטטיגמות' וכל מיני מילים  
שאנחנו לא בקיאים בהם ואנחנו עלולים לפגוע על ידי זה באנשים

והתוצאה היא - חרדה בזמן שיש סכנת טילים.

**תוכל לסביר לי מעט יותר על כך** - שואל גודל בנימה של תקווה וניצוץ של הקלה - מנסה להרגיש שהוא בתחילת תשובה ופיתרון לחרדה שלו.

שים לב שכל מה שאנחנו מתרגשים ממנו - שמחה, עצב, פחד וחרדה, הכל נובע מאיך שאנחנו מפרשים את הדבר שאנחנו חווים. נביא לך דוגמא שאיננה קשורה אולי לגמרי לענייננו, אבל הבה נתבונן בנקודה הפנימית שלה.

### **חתך עמוק בבשר החי - המקרה והפרשנות**

אדם מספר לחברו שהוא ראה איך שבן אדם לוקח סכין וחותר לאדם שני חתך עמוק בגופו. - עד כאן סיפור המקרה. נדמה לי שגם אתה נכנסת עכשיו בדמיוןך לתרחיש האימים שחווה עם ישראל בשמחת תורה האחרון ל"ע.

לא עוברת שנייה והמספר ממשיך - המקרה היה בחדר ניתוח, החותך היה מנתח מומחה והוא אף הזריק למנתח זריקת הרדמה חזקה ויודא שהוא כבר ישן עמוק והוא לא מרגיש שום כאב ואפילו לא את נגיעת הסכין בגופו.

עכשיו חלפה עברה לה תחושת הכאב והזעזוע מליבך ונפשך ונכנסה תחתיה מחשבה של טוב והענקה, תחושה של הצלת חיים ופעולה חיובית להצלת חולה שחייב לעבור איזה פעולה פולשנית וחירוגית בגופו להצלתו ממחלה קשה שתגרום לו למוות חלילה אם לא יטופל כראוי.

תחשוב רגע מה קרה לשומע התיאור שמתחילה לא ידע במה מדובר, הוא שמע את המקרה, הוא העביר אותו במחשבתו, הוא הוסיף פרוש ודמיון למה שהוא שמע, וזה גרם לו לכאב ולזעזוע.

כשהוא שמע את המקרה בברור ובמדויק שמדובר ברופא מנתח מומחה - הוא העביר שוב את המקרה במחשבתו, הוא ניתק את המחשבה הישנה ממקומה כי היא התבררה כלא נכונה, ותחתיה הכניס מחשבה חדשה והסבר נכון יותר למקרה ששמע, זה הסתדר לו עם ידיעות קודמות שרופא מנתח זו שליחות גדולה לאנושות כולה, זה מעשה מציל חיים וראוי לכל שבח, כשהידיעה של המקרה התחברה לו למשהו שמסביר את המקרה בצורה הגיונית ונכונה - או אז הוא כלל לא מרגיש רחמים וכאב על מצבו של השני וגם הזעזוע חלף לו.

אם כן, הרעיון ברור. המקרה הוא מקרה. הוא נתון שאין עליו עוררין, זה מה שהיה. ובדוגמא שלנו, היה חיתוך איבר של אדם אחר ונשפך דם ממש. כל זמן שזה לא עבר במוחינו ועובד על ידי מחשבות שלנו שנותנות לכך את הפרשנות שבעינינו היא הכי נכונה, אין זה משפיע על נפשינו ועל רגשותינו.

רק כאשר זה עבר אצלנו במעבדת המוח, והמקרה קיבל משמעות שיצקנו לתוכו, אז הרגש מתפתח בעקבותיו, ואם זו פרשנות שמפחידה מאוד אז זה משפיע על הנפש ברגש של פחד, וככל שהפרשנות מפחידה יותר כך גם החרדה מתפתחת יותר.

\*

הלל וגודל התהלכו יחד זה לצד זה במתינות, עקב בצד אגודל, הם חזרו לחורשה שמאחורי בנין הישיבה, האויר הנעים של הלילה הקריר חידד אצלם את הריכוז ואת ההתבוננות בדברים שנאמרו עד כה ע"י הלל.

האם אוכל לחזור בפניך את מה שדיברת עד כאן לראות אם הבנת נכון? - כך גודל.

דיברת על שתי נקודות: הפחד נוצר מאי הידיעה הברורה ממה תחושת הפחד מגיעה, והפחד הוא תוצר של פירוש שהאדם יוצק לתוך המקרה שקרה.

יפה סיכמת את הדברים - מאשר הלל.

ואיך אנחנו ממשיכים מכאן והלאה - שואל גודל.

נו - תנסה לבד מדרבן הלל את גודל - אולי תצליח לעמוד על הנקודה אותה אני מבקש להעביר לך.

### **טילים מתעופפים - המקרה והפרשנות**

אולי אתה מתכוון שאני אצרך את שני המשפטים יחד בקשר לחרדה שלי - אני מנסה לחשוב - רק רגע, אני יודע שטילים מתעופפים מרצועת עזה לעבר ערי ארץ ישראל, זו עובדה ומקרה בלתי ניתן לערעור. ואני מכניס לתוך הידיעה הזו פרשנות שאני לא מבין אותה עד הסוף.

כלומר, מה אתה חושב שאינך מבין עד הסוף? - שואל הלל בשאלה מכוונת ומגיעה להמשך המחשבה.

כי באמת אני לא מבין עד הסוף מה הטילים מסוגלים לעשות, עד כמה הסיכוי שהם יפגעו, מה המציאות בשטח באחוזים כמה אנשים שהיו במקום מוגן באמת נפגעו.

א.....א..... מתקשה גודל להביע את מילותיו במשך מספר רגעים, הוא מתהלך בקצת לחץ שמראה על מלחמה פנימית אם לומר את מה שהוא חושב כרגע או לא לומר ולשמור את זה לפעם אחרת אם בכלל, אבל בסוף הוא הגיע להחלטה האמיצה מבחינתו.

אודה על האמת - נפתח גודל בצורה כנה ומעומק נפשו בלי צעצועי לשון וניסיון להחביא דברים. הוא הגיע למצב של פתיחות מסימלית ראויה לשבח, ואמר: - אני קראתי הרבה על הטילים ועל כוחם הרב להרוס, גם נחשפתי לתמונות מזעזעות שקרו בעקבות נפילות הטילים בכמה מקומות, ומאז, בכל פעם שאני שומע אזעקה ואני יודע שעכשיו טיל שכזה שוב בדרכו לאחד המקומות בארץ הרי שהתמונות הללו מתעוררות במוחי ואני נכנס בדמיוני לתאור חי ממשי מה שעלול לקרות עכשיו באיזה מקום בארץ והכי גרוע כשאני בטוח שזה רודף אחרי וכנראה עכשיו אני בתור, זהו העיבוד שלי האישי במחשבתו...

גודל נעצר, עומד על מקומו, עיניו מצועפות ודמעה אחת קטנה השתחררה טרם עת מעיניו. הוא לא התכוון לכך, הוא לא חשב להתרגש עד כדי כך וגם לא להיחשף כל כך בפני הלל, אבל זה הגיע והוא דיבר, והוא גם מבין היטב את המשך הדברים שהוא אמור לומר, שאכן הוא אינו יודע בדיוק ממה הוא מפחד, הוא מדמיון במוחו פירושים שהוא אינו יודע באמת מה הם אומרים, והוא סתם מוסיף פירושים שונים שאינם בהכרח צמודים למציאות ולאמת. וזה מקור החרדה שלו.

הוא ממשיך לשתוק והלל מכבד את המצב. הוא מבין היטב שגודל באמת נמצא בבהירות המחשבה ובהירות מצבו הבלתי נעים בעליל. - הבה ניפרד כרגע - אומר גודל בשקט לאחר מספר דקות - אני צריך לעבד את הדברים. אני אצור אתך קשר להמשך הדיבור בינינו, בעיקר אם תוכל להציב בפני איזו דרך שאוכל להיחלץ ממצבי זה - אם זה בסדר מצידך.

הלל לחץ את ידי גודל - והם נפרדו בשתיקה רבת משמעות אל תוך הלילה החשוך.

**ובפרק הבא בס"ד - וחילופיהו בגולם -  
הדרך לנטרל מחשבות ופחדים.**

להתייעלות ולשיחה אישית על פי הדרכותיו של הרה"ק מפיאסענא זיע"א ניתן לפנות לפי הפרטים המצוינים למטה

העלון יו"ל ע"י הר"ר דוד משה הרשקוביץ 052-7621345

הצטרפות לרשימת התפוצה ולהערות והארות 0527621345@gmail.com