

מיכאל אבולעפיה

תגדל נפשי
המדריך הקטן לייעוץ נפשי

מיכאל אבולעפיה

תגדל נפשי
המדריך הקטן לייעוץ נפשי

ידיעות אחרונות • ספרי חמד

Michael Aboulafia
Grow My Soul – The Small Guide to Mental Counseling
מיכאל אבולעפיה
תגדל נפשי

עורך אחראי: דב איכנולד
עורך ממונה: עמיחי ברהולץ
כתיבה ועריכה: רובי מילצקי
סקירת תוכן מקצועי: גר אסולין
ניהול פרויקט: מירי מאירסדורף
עורכת הלשון: רונית מיכליס
עיצוב הכריכה: נעמה רובין – סטודיו יישוב הדעת
עימוד: טפר בע"מ



ראשיתו של המדריך בהדרכה הניתנת למוקד הטלפוני של עמותת
אור הרשב"י והזהר הקדוש מירון

המערכת עשתה ככל יכולתה על מנת לאתר את בעלי הזכויות של כל החומר שנקח
ממקורות חיצוניים. אנו מתנצלים על כל השמטה או טעות, ואם יובאו לידיעתנו, נפעל
לתקן במהירות הבאות.

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי
אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר – כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר
הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

All Rights Reserved © 2024 by Yedioth Books Ltd.
P.O.B. 445, Rishon LeZion 7510302, Israel

כל הזכויות שמורות © 2024 לידיעות ספרים בע"מ
ת"ד 445, ראשון לציון 7510302, E-mail: info@ybook.co.il

דאנאקוד 362-7151 | מסת"ב 978-965-201-957-8 | נדפס בישראל 2024 Printed in Israel

לרפואה שלמה של כל הפצועים
ולניצחון מלחמתי, נפשי ורוחני של עמנו

"תן לאדם דג, ותאכיל אותו ליום אחד. למד אותו לדוג,
ותאכיל אותו לכל החיים".

מעבר להענקת סיוע מידי, החזון שלנו במוקד הטלפוני
הוא לתת לפונה כלים למניעת משבר עתידי.

בכל עת ובפרט בעת הזו, אנו רואים זכות עליונה להמשיך
בדרכו של רשב"י, להיטיב ולעזור בתמיכה לפונים הרבים
המתקשרים למוקד העמותה בעידוד ובמתן מענה מקצועי,
תוך שימוש נרחב בכלים המקצועיים שאותם רכשו עובדי
העמותה בהדרכות המקצועיות של ד"ר מיכאל אבולעפיה.
אנו מקווים כי ספר זה ייתן לכל אדם כוח להתמודד עם
כל קושי וכאב.

בתפילה מעומק הלב להשבת החטופים, השבת המפונים
לבתייהם, ולבשורות טובות בקרוב.

רובי מילצקי, אור הרשב"י

תוכן

9	פתיחה: תגדל נפשי
11	מבוא
29	פרק א עשרת כוחות הנפש
46	פרק ב תהליך הייעוץ הטלפוני
62	פרק ג חרדות
102	פרק ד הפרעת קשב וריכוז (ADHD)
112	פרק ה נדודי שינה
125	פרק ו כפייתיות (OCD)
136	פרק ז פוסט-טראומה (PTSD)
152	פרק ח דיכאון
159	פרק ט התמכרויות
163	פרק י אובדנות
170	פרק יא פסיכוזה
172	פרק יב שינויים חדים במצבי רוח
177	פרק יג חיזוק האהבה העצמית
209	פרק סיום: ידע שימושי: תרופות ואשפוזים
223	מקורות מומלצים להרחבה ולעיון בנושאי גוף-נפש
231	הערות סיום

פתיחה

תִּגְדַּל נַפְשִׁי

דווקא בדור של ריבוי משברים פרטיים ולאומיים, אני רואה זכות גדולה להגיש מדריך שמעניק עצות להעצמת כוחות הנפש בכל אחד ואחת.

מדריך זה נכתב עבור טלפנים וטלפניות בעמותה הציבורית "מוסדות אור הרשב"י והזוהר הקדוש מירון" – אור הרשב"י, אשר מקבלים מאות אלפי פניות בשנה, וביקשו ללמוד איך לענות נכון, לייעץ ולכוון את מאות אלפי הפונים.

המדריך נועד לשפר את הייעוץ הטלפוני, אבל הוא גם מתאים לכל מי שרוצה להגדיל את חוכמתו בתחום הנפש, ולשפר את היכולת שלו להקשיב לקושי של האחר או של עצמו.

המדריך כתוב בשפה המתאימה לכל נפש, אבל הוא גם מדריך מפורט שמנסה להסתכל על כל כאב, כל צעקה, כל מועקה וכל מצוקה, בכובד ראש, עם עצות מעשיות.

הדברים כתובים גם בשפה יהודית אמונית וגם בשפה מדעית, עם ניסיון להעמיד כל אמירה על שלוש רגליים: חכמי ישראל, מדע וניסיון קליני.

המדריך שלפניכם הוא בעצם מסע אל תוך הנפש, על מנת לפתח שפה של תקווה, עידוד, רוממות והעצמה להתפתחות נפשית, ומתוך כך גם רוחנית.

הוא סוקר את תחום הנפש, גם לאנשים בריאים, למורים, להורים, ליועצים, למאמנים, למטפלים ולכל מי שעניין הנפש מעניין אותו.

כולי תקווה שספרון זה יוסיף עוד טיפה לחוכמתכם האין-סופית,
ויוסיף עוד קצת בהגדלת הנפש, בצמיחה האישית, בפתיחת הלב,
ביכולת של כל אחד ואחת להאזין האחד לאחר מעט יותר.

מיכאל אבולעפיה

מבוא

תפקידכם

מהות התפקיד של יועץ טלפוני והיועץ בכלל הוא להתערב במשבר. אתם אמנם לא רופאים ולא פסיכולוגים, אך אל יקל זאת בעיניכם, התערבות במשבר היא דבר חשוב מאוד. פעמים רבות אתם האדם היחיד שהפונה במשבר יפנה אליו, ואפילו אדם לפני התאבדות חלילה – אליכם הוא יפנה, ולכם יש הזכות הבלעדית להיות המעורבים, ואם תטפלו נכון הוא לא יצטרך שרשרת של טיפולים. ההדרכה כאן נותנת לכם כלים לפתח תחושת בטן נכונה להבין מהי סיבת הפנייה. אין צורך לאבחן את הפונה מקצועית בשביל לעזור לו.

חשוב לדעת, כי הדיבור עם הפונה הוא רק הכנה, הוא לא הטיפול עצמו. הטיפול עצמו הוא החוויה הרגשית. זאת נעשה על ידי שִׁנּוּן את הפונה לדרכים היוצרות חוויה רגשית, כפי שנראה בהמשך, או במקרה הצורך למטפלים מקצועיים שיעשו זאת. הכול קשור בסופו של דבר לציר הרגשי.

כאן המקום לומר: חשוב מאוד שלפני שאנו מייעצים לאחרים, נתאמן על עצמנו. למשל על החרדות והדאגות שלנו. אנו עובדים כדי לפתח את המקום העצמי של האדם ("מוח ימין", כפי שנראה בהמשך), ואי-אפשר לעשות זאת עם עצות מן השפה ולחוץ. אין אפשרות לייעץ לפני שאנו בעצמנו חווים זאת ומתקנים בעצמנו.

גישת הטיפול

כל מה שאני אומר בהדרכה משולב משלוש אסכולות: 1. התורה. כל מה שנאמר הוא לפי התורה והדרכת חכמי ישראל. 2. המדע והמחקרים ברפואת הנפש. "חוכמה בגויים תאמין".¹ אם אתם רואים כלים טובים, אפשר להשתמש בהם, אם זה לא סותר את היהדות. 3. ניסיון אישי קליני. כל מה שאני כותב, ראיתי שזה אכן עובד.

אלא שלפעמים, האמירה המדעית הרווחת אינה חופפת להדרכת חז"ל. למשל, טוענים שהטיפול המומלץ בהרבה מבעיות הנפש הוא טיפול פסיכולוגי CBT (ראשי תיבות: Cognitive – שכלי, Behavioral – התנהגותי, Therapy – טיפול) קרי: טיפול קוגניטיבי התנהגותי. דרך זו משתמשת בשינוי תבניות החשיבה ובשינוי בהתנהגות. בדיכאון למשל, לפי רוב המחקרים זהו הטיפול המועדף. אך אני מאמין שלא הכול זה קוגניטיבי. אם ניקח את זה למקום יהודי ואמוני, זה יעבוד טוב יותר, כלומר לחבר את המחשבה למקום עמוק יותר. גם זוהי הבנה ברורה היום בתחום המחקר, ונוהגים להכניס מושגים כמו האמונה כגורם מיטיב, משאב חיובי. עם זאת אנחנו עובדים דרך הגוף. למעשה שיטתי היא ש... אין שיטה אחת. אלא יש לשלב בין השיטות וזוהי דרך מקובלת מאוד בתחום בריאות הנפש.

שיטת הטיפול שאני ממליץ עליה משולבת: מחד גיסא, לאמן את השכל לחשוב מחשבות חיוביות על פי האמונה היהודית, אך מאידך גיסא, העיקר הוא לפתח את המקום החווייתי הפנימי שלנו, שעליו אחראי מוח ימין שלנו, ואז גם השכל – שעליו אחראי מוח שמאל – לא רק יחקור דברים חיצוניים, אלא יתוקן לחשוב נכון בצורה פנימית ועמוקה. במילים אחרות: לחזק את מה שהיהדות מלמדת אותנו (ונלמד בפרק ג) – להאמין ש"אין ספק צודק", ש"הטוב הוא האמת", "אין אשמה ביהדות", וכן לקחת אחריות על כל הדברים הרעים שעשינו, ועוד – כי רק על ידי כך נהיה אנשים טובים יותר. אדם שמאמין רק בחקירה שכלית, עובד רק עם הדמיונות ולא עם המציאות. עם מוח שמאל, ולא עם מוח ימין.

ככלל, הגישה היהודית בכל דבר היא לא תפיסה אידיאולוגית "דוגמטית" (הנחה שאין לערער עליה) בעד או נגד משהו, אלא תפיסה מחשבתית של "גם וגם". כמו שכתוב "אמת מארץ תצמח",² פירוש: כדי להגיע לאמת צריך להיות ריאלי, על קרקע המציאות (ארץ), ולא להיצמד לאידיאולוגיה בלי מחשבה. וכך גם כותב המהר"ל³ על דברי חז"ל במדרש תמורה השלם.⁴ חז"ל שם אומרים שבעולמנו שולטים חוקי ההפכים, שהרי אין קצוות יותר מרוחקים זה מזה כמו הקב"ה מחד גיסא – שהוא בלתי גבולי לחלוטין, והאדם מאידך גיסא – הרובץ תחת שלטון הגבול. אלא שעצם הניגודיות התהומית הזו יוצרת את האחדות המקיפה ביותר, אחדות שמצדיקה את ההגדרה "הכול", היות שהקצוות משלימים זה את זה – "להיות הכול בלי חיסרון". המציאות נבראה בצורה של הכלת ההפכים, כמו קודש וחול. אם כן, היהדות למעשה היא מחשבתית ודה-דוגמטית.

משבר = הזדמנות

פעמים רבות בארץ ישראל אנו נמצאים בתקופות חריגות, כמו למשל פיגועים, מלחמות, מגפת הקורונה ועוד. תקופות אלו באות מטבע הדברים עם דברים שליליים, הרבה אסונות, וגם הרבה אנשים שמפתחים מצוקה נפשית שאותם אנו רוצים לחזק. ננסה לסייע להם על ידי תובנות שבאות מבפנים, מפנימיות הנפש, אור הפנימיות. בכך נעזור להם לתקן את המציאות, כי "הנפש ניזונה מהרוח", ועל ידי שאנו מזרימים תובנות רוחניות חיוביות יש לנו אפשרות לתקן את הנפש.

כך למשל כשלאורך זמן כל המשפחה בבית, אנשים חווים יותר התפרצויות, דיכאונות ובעיות בשלום בית. מצד שני, זו הזדמנות מיוחדת לעשות דווקא הפוך: לתקן ולעשות שינוי דרמטי בחיים שלנו, הרי סוף-סוף יש לנו זמן להיות בבית ולנהוג כמו שצריך. כלומר: המצב נתון לבחירתנו, הוא יכול להיות גן עדן ויכול להיות חלילה גיהנום.⁵

כשקורה משהו דרמטי, אנחנו משנים את צורת החשיבה, מה שנקרא "שינוי פאזה". כמו סיפור שאירע לי בעבר: הגיעו אלי שני סיפורים דומים מאוד, שתי משפחות ששכחו את אחד מילדיהם ברכב והוא נפטר, אך התוצאות של שני המקרים היו הפוכות ממש. משפחה אחת התפרקה ומשפחה אחת נבנתה מזה. כך באירוע הקורונה, וכך באירוע טרור ומלחמה. המציאות דורשת מאיתנו לשנות: להתכנס פנימה ולגלות את הנפש הפנימית. נפש הילד, נפש הזוגיות או נפש המשפחתיות. מי שלוקח את זה בצורה נכונה יצליח לעבור את התקופה הזו בצורה טובה מאוד.

התקווה והאמונה כבסיס בכל ייעוץ

כיועצים, אנו מוכרחים להאמין בטוב ולתת תקווה לפונים. תקווה היא מלשון קו, לכל אדם יש נתונים, אבל יש לו בחירה איך למתוח קו ולהתייחס אליהם. זה לא סותר אחד את השני, התקווה היא קו של התייחסות נכונה לנתונים.

בני אדם מטבעם לא רואים את הטוב בעולם, אלא אם כן יש להם תקווה ואמונה. אמונה הכוונה שאדם אומר לעצמו: אף על פי שאני לא רואה את הטוב, זה טוב! אבל כשאין אמונה (אצלנו זה אמונה בקב"ה), המצב לא טוב. כפי שכתוב "אמונתך בלילות",⁶ בחושך של הצרות, שם צריך את האמונה.

למעשה גם מדעית הוכח כך. ואכן בספרות הפסיכולוגיה נכתב רבות על התקווה ומקומה בתהליך ההחלמה, וכיום זוהי כבר דעה רווחת בקרב רוב החוקרים.⁷ אם כן, העבודה שלנו כמייעצים צריכה להיות ממקום של אמונה ותקווה בטוב. אם יש מטפל שאינו מאמין בטוב, לדעתי הוא צריך לעזוב את עבודתו. כל מי שפונה אלינו הרי נמצא במנהרה חשוכה ומרגיש שהיא ללא מוצא, והוא מחפש תמיכה במקום החיובי, בתקווה, בתוך החושך שהוא נמצא – ואנו מדברים איתו על הדרך לאותו אור שצפוי לו. אנו מוכרחים להיות שם בתוך אותה תקווה, ולהאמין בה באמת ובתמים.

אבל איך עושים זאת? כיצד מפיחים תקווה ואמונה בפונים? מודל התקווה של סניידר⁸ הוא מודל פרקטי המורכב משלושה שלבים: (1) לבנות חלום עתיד, וזה נעשה על ידי גיבוש חזון אישי והצבת מטרות, (2) לזהות כיוונים חלופיים ולתכנן דרכים להשיג את המטרות, תוך כדי פתרון בעיות והתגברות על המכשולים שבדרך, (3) לזהות את הכוחות והאמצעים שיהיו בסיס יציב וגיבוי להמשך השקעת מאמצים עד למימוש המטרות. שלב זה כולל את האמונה שיש לי את החיוניות והכוחות המספיקים כדי לממש את המטרות האלו.

אדם בעל תקווה גבוהה לא יוותר בקלות על המטרות שלו, ויחפש כל העת דרכים אלטרנטיביות לממש את החזון שלו. וגם כשהיו לו מכשולים בדרך הוא לא ייחס את הנפילה או הכישלון רק לעצמו, וגם יבדוק אסטרטגיות נוספות כדי להתגבר על הקשיים.

אדם בעל תקווה יודע בו זמנית לווסת את הרגשות שלו ואת מצב הרוח שלו, שלא ייגררו רק למחשבות שליליות ולמצבי רוח דיכאוניים ומשתקים.

לכן תכונת התקוותיות וחשיבת התקווה מחברות בין העבר, ההווה והעתיד. ההתנסות [העבר], החלום [העתיד], כוחות הנפש והאמונה בעצמי [ההווה]. תכונה זו היא כמו אפיון אישיותי, הקיים בנו מעבר לזמן או למצב מסוים. יש שוני בין אנשים ברמת התקוותיות שלהם, וככל שהיא גבוהה יותר, יש לזה השלכות ממשיות על התפקוד היום-יומי והכללי של האדם.

התקווה מייצרת את תהליך ההחלמה

תהליך נוסף הנובע מתוך התקווה הוא של הפסיכיאטרית הנודעת ג'ודית לואיס הרמן, המתארת⁹ את תהליך ההחלמה בשלושה שלבים: (1) יצירת ביטחון ושליטה, (2) זכירה ואבלות, (3) קשר מחודש עם החיים הרגילים. השלבים אינם בהכרח עוקבים.

השלב הראשון בהתערבות שייך לתפקיד הייחודי שלכם: יצירת מרחב של ביטחון שבו יהיה ניתן מקום לעיבוד משותף ולהכלה של הקושי. להיות עם האדם בכאב שלו, לשמוע מה הוא מרגיש ולהיות איתו. לא להאיץ תהליכים, כי האצת תהליכים גורמת בסופו של דבר בטווח הרחוק לרגרסיה (נסוגה). היא גורמת לנועץ להתקדם קצת, אך בסוף הוא שוקע בעצב ובמנגנוני הגנה. לכן חשוב להיות עם הפונה בשלב שבו הוא נמצא. שלב זה הנו הכרחי ונעשה מתוך הקשר של קשר ושייכות ובה שני השותפים, היועץ והפונה מתמסרים למשימת ההחלמה.

האתגר שלנו במשימה הזו הוא להיות מצד אחד מסוגלים לשוחח על הקושי והכאב, אך מצד שני לא לאבד תקווה, ולהזכיר לפונה שגם כשקשה זה מקומי ספציפי, ולא צובע את כל החיים, וזה לא כללי לגבי כל החיים. יש מקומות שהם טובים. ההתערבות שלנו צריכה לכלול הכלה, הבנה ואמפתיה. במקביל לחלקי הקושי, עלינו להראות, להבליט ולהעצים את הטוב שקיים במקומות הבריאים של החיים. ההתערבות שלנו, אם כן, היא בשני עולמות תוכן הפוכים: מצד אחד להיות בכאב, בקושי, במשבר ובחוסר הישע הקיים מול ציפיות ריאליות, ומצד שני פיתוח הקשר וההתבוננות עם החלקים הבריאים. תפיסת העולם המציאותית הזו, עם נטייה מחד גיסא לחיות את הרגע אך מאידך גיסא לפתח ייעוד, ערך ומשמעות בחיים – שתי דרכים אלו יסייעו למתמודד לפתח עמידות והזדמנויות חיים חדשות.¹⁰

תהליך צמיחה ממשבר

ישנם חמישה ממדי צמיחה ממשבר טראומתי:

1. הכרת תודה: חשוב לעזור לפונה לראות מה כן יש לו בחיים, לצד מה שעבר. זו תכונה שנותנת הגנה חזקה, שנותנת כוח בשביל מה להמשיך לחיות. החיים הם בעצם נס, לחיות כל יום מחדש. וכשרואים את הטוב זה נותן כוחות להמשיך לחיות.

2. שינוי במרקם היחסים הבין-אישי: בנקודה זו ישנם שני היבטים:

א. אין סיכוי לצמוח אם לא נהיה אנשים יותר אמפתיים ורגישים לזולת. החמלה גוברת ככל שאדם עובר משברים רבים יותר, ולכן אדם שחומל יותר הוא אדם שצומח מהקושי, מתפתח ממנו ומעיד עליו שהוא מתקדם. ישנו מושג טיבטי שנקרא "רחבה". בתרבות הזו כבר מגיל צעיר הם לא מתמקדים בצערם ובכאבם האישי, אלא מתמקדים בסבל של האחר, שאולי הוא גדול יותר. כלומר במרכז לא נמצא הסבל האישי שלהם אלא הסבל של האחר, וזה נותן להם כוח לשאת גם את המשבר שלהם.

ב. צמיחה ממשבר מובילה את האדם לשאול שאלות, כמו: "מכמה אנשים עוד אתאכזב?". יש אנשים שהם משביתים שמחות, שואבי אנרגיה, מנמיכי מוטיבציה, ועל האדם לשאול את עצמו, "עד כמה אתן להם להשפיע על הרווחה הנפשית שלי?". משבר אמור לגרום לנו לקרב אנשים שטוב לנו בחברתם ולשמור על מרחק מאנשים שפחות נעים לנו להיות איתם. אם אדם עושה כך, זה מעיד על פוטנציאל צמיחה. כך למעשה משברים גורמים לנו לא להתאכזב מאנשים ומצד שני להתקרב לאנשים טובים וליהנות ממה שיש.

3. חוסן נפשי: העוצמה של הגוף והנפש, ההבנה כמה אנו חזקים.

לאחר משבר אני רואה כמה אני אנטי-שביר, כמה אני יכול להתמודד. משבר מראה לנו כמה כוח יש לנו. לפי הרבה מחקרים, הקשר בין משבר לצמיחה דומה לצורת האות U. כשאדם עובר מעט אירועים קשים הוא מפתח מעט חוסן, וכן כשהוא עובר יותר מדי משברים הוא מפתח מעט חוסן, מתוך אמירה של "כמה אפשר להכיל?". אך כשאדם חווה מידת משברים ממוצעת זה מעניק לו יותר אושר, חוסן ושביעות רצון מהחיים, שלא היה מקבל לולא המשברים. יש דברים שהמשברים וחוסר הוודאות מדגישים לנו, כמו למשל שיש

לנו כוחות שלא העלינו לתודעתנו, ואנו מסוגלים להיבנות מחדש עם התאמה גבוהה יותר לחיים ולאתגרים הניצבים מולנו.

4. **תפיסת משבר כהזדמנות:** משבר מוביל לסדר עדיפויות יותר ברורים, משבר מוביל להזדמנויות, משבר מוביל להעניק כוח לאחרים, משבר מוביל אותנו לתודעה מה החיים מבקשים ממני להיות.

5. **התפתחות רוחנית:** יציקת משמעות לאירוע. (נרחיב בזה בפרק ג).

לסיכום, ישנם שלושה גורמים המנבאים צמיחה פוסט-טראומתית, שאם הם מתרחשים תתרחש הצמיחה:¹¹

1. **עיבוד קוגניטיבי:** הבנה של מה קרה, מה היתה ההשפעה של זה עלי, איך נכנסתי לזה, ואיך יצאתי. עליכם להוביל את הפונה למצוא היגיון וקוהרנטיות עם מה שקרה. ללמוד מה התרחש ואיפה המקום שיש קושי או טעות. מה הוא עשה שגרם לו לקבל החלטות לא נכונות, ואיך לעשות אחרת.

2. **ביטוי רגשי ועיבוד רגשי:** עליכם להוביל לשיח רגשי עם הפונה, להביא אותו לשאול מה אני מרגיש. לבטא את זה וכך לעבד את החוויה דרך שיחה, כתיבה, בכי, ריקוד, ציור וכדומה. כשהאדם מבין מה עובר עליו הוא מבין איך לעזור לעצמו.

3. **תמיכה חברתית:** עליכם להוביל את הפונה לא לעבור את הקושי לבד. הוא זקוק לתמיכה חברתית לכל אורך הדרך כדי לבנות את השברים. יש הבדל בין תמיכה חברתית ממשית: כמה באמת אנשים עוזרים ומוכנים לעזור לי – ובין תמיכה חברתית נתפסת: כמה אני מאמין שאנשים רוצים לעזור לי. בתהליך צמיחה ממשבר חשובה עוד יותר התמיכה החברתית הנתפסת, היא מעלה את הסיכוי לצמח.

תכלית רפואת הנפש – פיתוח מוח ימין

המוח שלנו מחולק לשני צדדים, הנקראים "המיספרות": המיספרה שמאלית וקדמית, והמיספרה ימנית ואחורית. האונה המרכזית גם קשורה למוח שמאל. אלו למעשה שני חלקים באישיות שלנו. מוח שמאל הוא הרצון, הרגש והשכל – כוחות האגו-האני, והם מפעילים את החיים מבחוץ. כוחות ההישרדות בעולם מגיעים ממוח שמאל. מוח ימין הוא הצד החווייתי, הפנימי, העצמי, זה נקרא "כוח המדמה" מלשון אדמה, כלומר חיבור לגוף מבפנים, מה שנקרא "נוכחות גופנית". (בפרק א נאריך במשמעות כוח המדמה.) מוח שמאל נחשב "קליפה" לעומת מוח ימין.

הבסיס הנוירופיזיולוגי של מוח ימין הוא מערכת ההרפיה, המערכת ה"פרה-סימפתטית".¹² והבסיס הנוירופיזיולוגי של מוח שמאל הוא מערכת המתח, המערכת ה"סימפתטית". למשל כשהלב שלי דופק חזק ואני לחוץ, אני עובד יותר מדי עם מוח שמאל, ואז יש לי הרבה דופמין והרבה אדרנלין. ברגע שאני בהרפיה אני מפריש יותר סרוטונין, ואז אני יותר חי את החיים ופחות חושב על החיים.

על כן הטיפולים בתחום הנפש מורכבים משני חלקים עיקריים (ראו הרחבה בפרקים ב, ג): מחד גיסא, אימון השכל הקוגניטיבי, מוח שמאל, למחשבות חיוביות אמוניות כפי שנלמד, ומאידך גיסא, פיתוח מוח ימין, לחוות את הגוף מבפנים, לתת לגוף לשהות במצוקה בתחושת החסר, וזה נעשה על ידי תרפיות פיזיות של "גוף-נפש".

החיים הם כמו פירמידה. נולדנו עם פוטנציאל ברור לחשוב, להרגיש ולרצות וזהו מוח שמאל. כל אדם חושב, מרגיש ורוצה. אבל יש כאלו שגדלו במשפחות עם נתוני פתיחה פחות טובים, עם רמת רצון יותר נמוכה, או שמנת המשכל יותר נמוכה, ויש כאלה שהרגש אצלם יותר נמוך וממילא הקשר פחות טוב עם הילדים. המטרה בחיים היא לא להגיע לשיא הגובה – למוח שמאל, כי זה החיצוניות. כך גם לחיות רק עם מוח ימין ללא מוח שמאל, זה גם לא טוב. (נאריך בהמשך.) אלא המטרה היא להגיע לאיזון ולפרופורציה בין הגובה של

הפירמידה, שהוא מוח שמאל, לעומת הבסיס של הפירמידה, הקרקע, המציאות, שהוא מוח ימין.¹³

התחלואה הנפשית סובבת סביב הציר הזה: אנו עובדים יותר מדי עם מוח שמאל ולא פיתחנו מספיק את מוח ימין.¹⁴ מוח ימין הוא "עץ החיים", לחיות את החיים עצמם, מוח שמאל הוא "עץ הדעת", שהוא חשיבה ודעת. כל עצה ברפואת הנפש באה מעץ החיים – מוח ימין, ולא מעץ הדעת – מוח שמאל. העצות לרפואת הנפש באות לפתח את מוח ימין: לכוון את המחשבה לצד החיובי, ולפתח את מוח ימין החווייתי. אני סבור שבדור שלנו צריך להכשיר את הילדים כבר מכיתה א' ועד לכיתה י"ב לבנות את כוחות הנפש. כשמפתחים את מוח ימין, את ההרפיה העצמית, יש פחות אלימות, פחות חרדות וממילא יותר ריכוז, פחות התווכחויות, יותר כבוד לזולת וגם יותר כבוד עצמי.

ששת הצירים בנפש האדם

האדם מורכב משישה צירים מרכזיים, שהם שלושה – דבר והיפוכו. ציר ראשון: הציפיות. כשיש פער בין הרצוי למצוי עלולות להתעורר חרדות. יסוד בריאות הנפש הוא המודעות העצמית.¹⁵ המודעות העצמית כוללת את כל רובדי העולם הפנימי שבתוכנו: את המופע החיצוני שלנו; את ההתנהגות שלנו (קרי, הכישרונות והחוזקות שבתוכנו); התכונות המאפיינות אותנו; עמדות ההישרדות שלנו (כלומר: האופן שבו אנו שומרים על עצמנו במצבי דחק); הרגשות שלנו; וגם את הרגשות על הרגשות, כלומר, השיפוט שלנו על הרגשות שלנו.

כמו כן, כוללת המודעות העצמית את התפיסות שלנו, המושפעות בין היתר מכללי המשפחה שגדלנו על פיהם, מהתרבות, מהחינוך, מניסיון החיים שלנו. בהתאם לתפיסות שלנו ניתן משמעות לדברים הקיימים בעולמנו ולדברים שקורים לנו. הציפיות שלנו מעצמנו, מהאחר, והתפיסה שלנו את הציפיות של האחרים ממני. הכמיהות

שלנו לאהבה, לביטחון, לשייכות, לנראות, למימוש עצמי, לחופש וליצירתיות.

ככל שאנו מודעים יותר, יש לנו יותר יכולת להתגונן בדרך הנכונה, להתבונן במה שקורה לנו, להיות בעמדת בחירה ולא לפעול באופן אוטומטי. מודעות עצמית היא על ידי הסתכלות פנימית. (מה שמכונה אינטרוספקציה. אינטרו=פנימה, ספקציה=הסתכלות). היכולת להכיר ולהבין את מצבי הרוח שלי, הרגשות והמניעים שלי, וכן את ההשפעה שלהם על אחרים.

כדי שיהיה אפשרי לעשות זאת, יש צורך להיות בתשומת לב שאינה תגובתית או שיפוטית למצבים הפנימיים – להיות בקשב פנימי לעצמי ולקבל מהאחר. את רמת המודעות העצמית ניתן לבחון בארבעה היבטים: היבט ערכי – מהו הערך המרכזי שמניע אותי לבחור בדרך זו? היבט קוגניטיבי – מהן הנחות היסוד, מהו ההיגיון ומהי הלוגיקה שנמצאת מאחורי פעולה זו? היבט רגשי – מה אני מרגיש בעקבות כך? היבט פיזי – מהן תחושות הגוף?

הגברת המודעות של אדם לעצמו, לצרכים ולרגשות שלו מאפשרת לו להגביר את המכוונות והפניות לסביבה. התנועה פנימה מתבטאת בעצירה ובהתבוננות של האדם אל תוך עצמו, הבנה של עצמו, של מה שקורה לו, ושל אופני ההתמודדות וההיעזרות הנכונים לו.

כי הפנים הנמצא בתוכנו הוא הטוב, כפי שאנו אומרים בתפילה, "נשמה שנתת בי טהורה היא", והיסוד לכל התנהגות נובע משורש חיובי, והטוב הוא האמת. ולהפך, ככל שחושבים יותר חיצוני ושטחי – זה הרע. המבט השטחי גורם להתבוננות חלקית המתמקדת רק במופע הגלוי – ההתנהגות, ולא רואה את אותם רגשות הנובעים מצרכים רגשיים שלא מולאו, ובאופן אוטומטי הסתכלות זו גורמת לעצב ולשיפוטיות על עצמי והאחר.

ציר שני: חיבור וקבלת המציאות כפי שהיא. כתוב בגמרא:¹⁶ "הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים", אחד הפירושים הוא: "הכל בידי שמים חוץ מראיית שמים", כלומר לראות שהכול משמים, ולהכיל

את המציאות, וזהו התפקיד והמסוגלות שלי להכיל את המציאות. כי לאחר שאדם רואה את המציאות כפי שהיא ללא הכחשה, הוא יכול להתחיל תהליך של התמודדות עמה באופן נכון; התקווה והאמונה בטוב גם אם הוא נסתר מאפשרות להתחיל תהליך שיוביל לנקודת בחירה.

אבל יש לשים לב, כי אמנם מצד אחד צריך להיות ריאלי ולחבר בין הרצוי למצוי. אך מצד שני, אם החיבור יותר מדי מציאותי ויותר מדי מקורקע ואין כבר שאיפה, אז אני יכול להיות כבוי ויבש.

ציר שלישי: השכל. לחשוב בבהירות. אך אם הציר המחשבתי עובד יותר מדי, זה כבר עלול להוביל למחשבות טורדניות כפייתיות. הוא ציר אסוציאטיבי, כלומר הוא הדרך לחבר בין לימודים סותרים למשל, או לזכור דבר שעלול להישכח, כלומר לחבר מחדש את מה שנמצא בפירוד. ככה נראה הריכוז, לחבר בין תכניות החשיבה לבין הדברים החדשים הנשמעים. אמנות החיבור והאיחוד.

ציר רביעי: הציר הרגשי. מה אני מרגיש? וזה תלוי ב"איך האדם מרגיש שמרגישים אותו". הכול קשור בסופו של דבר לציר הרגשי. הדיבור הקוגניטיבי עם הפונה בהתחלה נועד לבנות ברית טיפולית ויצירת אמון. הוא אמנם לא הטיפול בעצמו, אך הכרחי להמשך תהליך ההתערבות. הטיפול עצמו הוא להוביל את האדם לחוויה הרגשית שתעשה על ידי פרשנות שונה למציאות והרחבת הפרספקטיבה ונתינת פרופורציה. השיח בהתחלה נועד לבחון אם הציר הרגשי בשל כבר לתהליך של שינוי והגמשת החשיבה, וזה ייעשה על ידי מבט מגדל, ללא שיפוטיות וביקורתיות אלא על ידי נתינת מקום אמפתי שרואה את הטוב והשורש החיובי שיש באדם.

ישנם חמישה סוגים של תגובתיות יתר:¹⁷ תחושת, פסיכומטורי, אינטלקטואלי, דמיוני ורגשי.

בעלי תגובתיות יתר תחושתית חווים חוויה חושית עשירה במיוחד בהשוואה לאדם הממוצע.

בעלי תגובתיות יתר פסיכומטורית חווים עוררות מוגברת של

מערכת העצבים והשרירים, ומתוארים בדרך כלל כילדים או אנשים בעלי "עודף אנרגיה", אימפולסיביים, תנועתיים, פעילים ואנרגטיים. בעלי תגובתיות יתר אינטלקטואלית הם בעלי צורך מוגבר להשיג ידע, לחקור ולחפש אחר האמת.

לבעלי תגובתיות יתר דמיונית יש פעילות מוגברת של הדמיון, עושר אסוציאציות ודימויים עשירים.

לבעלי תגובתיות יתר רגשית יש רגשות עוצמתיים ומורכבים, המלווים גם בתגובות פיזיות כגון כאבי ראש ובטן. הם תנועתיים במצבי הרוח, וחווים רגש עוצמתי המתעורר בתגובה לגירויים ניטרליים. הם פגיעים יותר לחרדה ולדיכאון. עם זאת, היכולת לחוות רגשות בצורה עוצמתית עשויה לסייע לאנשים אלו להזדהות עם רגשות האחר, להיקשר לאנשים, למקומות ולאובייקטים, לגלות חמלה ויכולת נתינה גבוהות מהנורמה.¹⁸

ציר חמישי: ציר ההחצנה. הציר מאופיין על ידי כל מה שבא לידי ביטוי. למשל, בדרך כלל התסמינים קלים ואפשר לטפל בקלות. בתופעות אלו האדם נוהג לפי מה שהוא מרגיש, כך שאם ניתן לאדם את האפשרות להביע את רגשותיו, זה הבסיס לתהליך הריפוי. הרובד של הציר הזה הוא החלק השטחי יותר של האישיות שלנו.

ציר שישי: ציר ההפנמה. הוא הציר ההפוך לציר ההחצנה, והוא עניין המפגש עם עצמי, ההתכנסות. לכאן שייכים הדיכאון, נרודי שינה או שינה יתרה, עצב, בכי, רצון להתאבדות, הפרעות אכילה ועוד.

20% מהאוכלוסייה המערבית סובלים מדיכאון, והסיבה לכך היא כי האדם המערבי לא בנה אצלו את הנקודה האישית שלו, אלא נסחף אחר התרבות ההמונית. תהליך החשיבה במצבי דיכאון מורכב ממחשבות שליליות על עצמי (ערך עצמי), מחשבות שליליות על העתיד (חוסר תקווה) ומחשבות שליליות על החיים / חוויות / אירועים.

תהליך תורשת הגנים

יש כאלו שמאשימים את ה"גנים" שלהם שהם חלילה פגומים. אך צריך לדעת שאין במציאות גן ישיר של אף התנהגות! אין גן של אלימות או גן של עישון, של חרדות, של נטיות מיניות וכדומה, יש רק "מוכנות גנטית תורשתית".

מה זה "מוכנות גנטית תורשתית"? למשל משפחה שבה עשרה ילדים עוברת תאונת דרכים. בכל ילד יתבטא האירוע בצורה אחרת. כלומר מחד גיסא יש מוכנות תורשתית לתגובה נפשית לתאונה, אבל מאידך גיסא יש בחירה ברגשות. בסוף יש אפשרות לעזור לכל ילד אחרי התאונה הזו לחזור להיות בריא ושלם בנפשו ובגופו.

גם היהדות אומרת כך: יש את הסוגיה בגמרא במסכת שבת¹⁹, שבה אומרים חז"ל שגם כאשר אדם נברא עם תכונה מסוימת, כמו למשל שפיכות דמים, יש לו עדיין בחירה מלאה כיצד לנתב את חייו בין טוב לרע, ובמקום להיות רוצח הוא יכול להיות שוחט או מוהל שמתעסק בדם. וכמובן, על אותו משקל גם ביכולתו להציל חיים בתור מתנדב במד"א או רופא מנתח.

אסביר את התהליך המדעי-גנטי של זה:

כיום במדע משתמשים הרבה במושג "אפיגנטיקה" (Epigenetics), התחום שנמצא מחוץ לשינויים הגנטיים ב-DNA. ישנם 150 חומרים בגוף שמשפיעים מבחוץ על הביטוי הגנטי התורשתי, לפי מצבי הרוח, ההשפעות הסביבתיות, ההשפעות החברתיות. כלומר, אין גן ישיר להתנהגות מסוימת, רק השפעות סביבתיות.

במחקרים שעושים היום, מוסיפים חומר מסוים ל-100 אנשים פוסט-טראומטיים שנמצאים בטיפול נפשי, והמחקר מראה שבכל אלו שהוסיפו להם את החומר הזה, הטיפול היה יותר מוצלח, כי נעשה שינוי בגנים והם הפכו לפחות חרדתיים.

במחקרים היום רואים את זה גם במיקרוסקופ, שכל גן מושפע מחומרים שאנו מפרישים לפי הסביבה, לפי הנפש, לפי מצב הרוח

ולפי הרבה דברים, וזה משפיע על "הביטוי התורשתי", ואז ככה הגנים מתבטאים. אבל אין גן ישיר להתנהגות מסוימת.²⁰ אם כן, היום במחקר המדעי, בקרב אלו שעוסקים בגנטיקה של התנהגות יש הסכמה מאוד ברורה שאין גן של התנהגות – לא בקשב וריכוז, לא בחרדות ולא בשום דבר. יש רק מוכנות גנטית ויש בחירה לכל אחד להיות אחרת מההורים. (כמובן שאם למשל יש אימא שחולה ב"מאניה דפרסיה", ושישה חודשים שוכבת וצורחת שהיא המשיח – יש לזה השפעה סביבתית מאוד ברורה ולא צריך להאשים את הגנים כדי להסביר זאת.)

חשוב מאוד לדעת ולהבהיר זאת לפונים. כי הרבה פעמים ישאלו אתכם, "רגע, לבעלי יש בעיה נפשית, הבת שלנו יכולה להתחתן? זה לא תורשתי?" לכן אמרנו: אין תורשה של גנים ישירים של שום דבר. ומה כן יש? יש "מוכנות גנטית". וגם זה לא אומר שהילדים שלכם בכלל קיבלו את הגנים שלכם.

הבדלים בין גבר לאישה

באופן כללי, אישה צריכה יותר את הצד הקוגניטיבי. זה מחבר אותה יותר לעולמה, ואחר כך לעבודה עם החוויה הרגשית. אצל הגברים זה הפוך, הם יותר אוהבים את החוויה. האישה היא בחינת "מוח אם", שהוא מוח שמאל, האחראי על הצד הקוגניטיבי וכוחות הרצון, והגבר בחינת "מוח אב", שהוא מוח ימין, האחראי על הצד החווייתי. למעשה זה הפוך ממה שאמרו לנו מאז ומעולם, שהעיקר אצל האיש הוא השכל והעיקר אצל האישה הוא הרגש. אבל למה תמיד אמרו לנו את זה? כי באמת לצערנו הגברים עובדים יותר מדי עם מוח שמאל, המחשבת, הביקורת. כאמור, במוח שמאל יש כוחות אגו של רצון, שכל, רגש. בצד ימין יש את הכוח המדמה, החווייתי, הציורי, שזה הפוך מדמיונות. הבעיה מתחילה שלא מספיק חינוכו את הגברים לפתח את המוח הציורי, הרבה בגלל היותם בגלות אלפיים שנה, ואז

לא היה כוח ציורי, והם למדו לעבוד רק עם השכל. ואז השכל השתלט על הלב יותר מדי. אבל באמת המטרה היא שהימין יאיר לשמאל, שהכוח הציורי יאיר את המחשבות, את הרגשות ואת הרצונות. גברים חונכו כל כך למוח שמאל עד כדי כך שאיגוד הפסיכולוגיה בארצות הברית הגדיר את זה בצורה מדעית וטען שלגברים יש סוג של "אוטיזם". יש להם באופן אינטואיטיבי פחות יכולת לראות את השני, להרגיש את השני ולאהוב באופן אוטומטי, ולאישה בדרך כלל יש יותר נטייה כזו. ועל זה אני ממליץ: "את פתח לו", את – האישה – צריכה ללמד את בעלך לדבר על הרגשות שלו (לא ללעוג לגבר, כי "במקום שבעלי תשובה רגשיים עומדים בו אין צדיקה גמורה רגשית יכולה לעמוד"...).

משימת חייו של הגבר היא להתגבר על תכונותיו. "גבר" מלשון "התגברות", וכן "זכר" מלשון "לזכור", כי הניסיונות של הגבר הם בעיקר להתגבר ולזכור מה לא לעשות, כמו שמירת העיניים. לעבוד מדמיונות ל"כוח המדמה". אדם מדומיין הוא אדם ביקורתי שחי כאמור בסוג של אוטיזם, של ביקורתיות וחוסר הכלה של המציאות. (למעשה, זה מתחיל אצל העובר בחודש הרביעי. בחודש זה מתחיל כרומוזום "XY" לייצר הורמון אנטי-מולר שמדכא את האיברים המיניים שלו, וכדי שיצא זכר, וככה הזכר צריך להתגבר ובונה את עצמו שלא להיות נקבה.)

לעומת זאת, אישה באה ממקום של יותר שלמות – הקב"ה ברא אותה "כרצונו". אך לצערנו ברוב הבתים האישה נמצאת בצד הביקורתי והגבר בצד ה"רחפן", ובכך שניהם מתנהגים הפוך ממה שצריך להיות. ה"גבר" כאמור צריך להתגבר ולזכור. ואילו האישה תפקידה הוא הפוך – לשכוח. ה"אישה" מלשון "נשייה", שכחה. יש לעתים תחושה אצל נשים שהן יודעות הכול, כי באמת הן פיקחות מאוד, אך התפקיד שלהן הוא קצת לשכוח, וזה הניסיון שלהן. רוב הנפילות של האישה הן דרך הפה בנתינת ביקורת. האישה רגילה לעבוד עם "מוח אם" – מוח שמאל, שהוא חושב, מרגיש ורוצה

במקור, אבל תפקידה לפתח את מוח ימין, להמתיק את הדינים של עצמה. במחשבות: להיות פחות ביקורתית. ברגש: פחות להיות בהיסטריה. היסטריה זה "הסתר י-ה", חוסר באמונה. ברצון: להפחית את הרצון הכפייתי. "רצון" מלשון "ארץ", לרצות את מה שיש, אבל האמת היא – "איזהו עשיר? השמח בחלקו". כך הרצון הופך להיות רצון יותר טוב, שרוצה את מה שיש, פחות תוקפני ופחות כפייתי. לכן העבודה של האשה היא להמתיק את הדינים של המחשבות ולעבוד עם הצד הרך, ההרפיה, הצד הנשי. בין היתר על ידי פעילות גופנית. היום 35% מהזוגות מתגרשים, ויש עוד רבים שחיים ב"גירושין אמוציונליים", כלומר בסוג של שותפות חצי-חצי, ורק כ-10% מהזוגות חיים באמת בהרמוניה. מתוכם 90% בנו את עצמם מתוך נפילות, דרך התמודדות, כי המפתח של פיתוח כוח המדמה – זה דווקא השהייה בחסר. התרבות של המערב – כפי שרבי נחמן אומר²¹ ראשי תיבות: "רחל מבכה על בניה" (ירמיה לא, יד), בכי לדורות על תרבות שמדכאת את צד ימין ונותנת המון דמיונות. בשביל לבנות את תחושת החסר, צריך לדעת כי כשיש קושי – מתמודדים איתו, לא בורחים מזה, לא מפחדים מזה, אלא מבינים שכל ריחוק צריך קרבה. במקום לבנות בית חולים תחת הגשר, נכשיר את הגשר עצמו.