

הכנעה – הבדלה – המותקה (כתר שם טוב – תורה כ"ח)

מבוא

"דאגה בלב איש ישחנה" ... (משלי, פרק יב, כה).

על פי חז"ל למילה "ישחנה" יש 3 פירושים, פירושים אלו מקבילים לשלושת שלבי העבודה עם המודל.

1	הכנעה	לשוח	לרכון כלפי מטה, להנמיך, להשפיל גובה.
2	הבדלה	יסיחנה	יסיח מדעתו, יתעלם ממנה.
3	המותקה	ישיחנה	ישוחח בפיו לאדם אחר.

1. הכנעה – בשלב הראשון אנו פועלים עם המטופל על הנמכת ה"אגו".

כשה"אגו" בשליטה אז יש כאן התעסקות יתר עם עצמי. התעסקות באני האנוכי שבי יכולה להתקיים משני צידי המניפה מ"נרקיסזם" (אגוצנטריות), המאוהבים בעצמם, שחושבים שכל מה שיש להם מגיע להם במקום להכיר תודה לחברה שהם חיים בה או לבוראם. ועד למסכנות ורחמים עצמיים, כאן אותם אנשים כל כך שקועים ב"צרותם" ואפילו לא מרימים את הראש להתבונן אולי יש מישהו שצריך אותם, ברגעים אלו ממש...

שלב ההכנעה יכול לקחת רגעים בודדים במקרים חלילה של טראומה או אובדן ויכול גם להתארך עד חודשים ואף שנים במקרים של חוסר מודעות.

- בשלב ההכנעה עובדים עם המטופל על הנושאים הבאים:
- הכרת מבנה הנפש הבהמית, הנפש האלוקית ויחסי הכוחות בעולם.
 - התמודדות בעולם ה"תוהו" עם שפלות וביטול עצמי.
 - הכנעת ה"אגו" (הנפש הבהמית).
 - שבירת תבניות שקריות.
 - לקיחת "צעד אחורה" המלווה בשתיקה מרובה, פתיחות לשינוי ולקבלת ידע חדש.
 - הפסקת אורח החיים הבלתי תקין (פיזי ומנטלי) – סור מרע.
 - "קריאת שמע על המיטה" – זמן לחשבון נפש (דו"ח יומי).

2. הבדלה – בשלב השני אנו מלמדים את המטופל לחדול ולהזדהות עם הבעיה!

יש **מטופל** ויש **"בעיה"**, אלו 2 דברים שונים! ו"הבעיה" איננה המטופל וחשוב שהוא יבין זאת. מטופלים מסתובבים ומשדרים את ה"בעיה" שלהם לפניהם או מאמצים "טייטל" ומסתתרים מאחוריו. ובזה הם סוגרים עניין, אני כבר לא קיים יש לי טייטל!! אני הוא מה שאומר ה"טייטל"!!! צריך להבין מדוע אדם חולה במחלות כרוניות, נפשיות, אלרגיות, אוטואימוניות וכדומה, הנשמה נותנת לגוף "פטור" מהתמודדות עם הסביבה ועם עצמו ובכך הוא מרגיש נוח עם זה, כי הוא "באמת חולה" והוא חייב לשכב בבית...לקבל את ההנחות והתנאים האלו והאלו...וכו'...

זה שורש כל הדברים – פטור מהתמודדות...

שלב ההבדלה הוא הארוך ביותר מבין 3 השלבים וצריך לעבור עליו ביסודיות רבה – יגעת ומצאת תאמין! רק כך זה עובד!

- בשלב ההבדלה עובדים עם המטופל על הנושאים הבאים:
- הפרדה מוחלטת בין המטופל לבין "הבעיה".
 - התבוננות מחודשת – שינוי מתוך אהבה ולא מתוך חרטה.

- ג. דיבור פנימה וחיזוק עצמי שגם אם נראה שמתרחקים בהתחלה, בסוף מגיעים ליעד.
- ד. סיגול אורח חיים תקין (פיזי ומנטלי) – עשה טוב.
- ה. לתת לטוב שבתוכי לצאת, לא להתחזות/לחקות מישהו אחר.
- ו. לא לפחד להיכשל ולטעות, רק מי שלא עושה לא טועה.
- ז. הימנעות ממצבים שליליים אשר מעכירים ו/או מעכבים את האנרגיה סביב היעוד שלי.
- ח. לתרום ליהודי אחר ("צדקה תציל ממוות") משהו בהתנדבות.
- ט. לשפוט כל אדם וכל סיטואציה תמיד לכף זכות, בייחוד את עצמי!

שאלה: מדוע אי אפשר לדלג על שלב **ההכנעה** ולגשת ישיר לשלב **ההבדלה**, הרי גם בפסיכולוגיה המודרנית מדברים היום על הבדלת "האני" מהמחלה?
תשובה: אדם השקוע בבעיה חייב להיאחז במשהו או במישהו הנמצא מחוץ ל"בעיה" בכדי להינצל. חז"ל ניסחו זאת "אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים" (מסכת ברכות, דף ה עמוד ב).
 כל מה שהפסיכולוגיה הקונבנציונלית יכולה להציע היא עוד "יד" של עוד יצור אנוש, שלמד כמה שיטות אבחון וטיפול שעברו מאדם לאדם במשך הדורות...
 בפועל הדבר יכול לתת הפוגה זמנית למטופל, או טאטוא הבעיה באופן זמני תחת השטיח, אך אינו מביא לריפוי שורשי באמת.
 אם כולנו באותו "בית אסורים" (באותה סירה) מי יהיה זה שיזרוק לנו חבל הצלה..?

3. **המתקה** – בשלב השלישי, השלב הסופי אנו ניגשים יחד (המטופל, המטפל והשי"ת) אל "הבעיה" כבר מזווית אחרת. 2 השלבים הקודמים הם תנאי הכרחי לשלב האחרון, אי אפשר להגיד "טוב, בואו פשוט נסתכל על הדברים בצורה אחרת וניגש ישיר להמתקת הבעיה", וזאת משום שהיצר הרע חזק מאיתנו וחייבים לעבור בדרך שהצדיק מלמד אותנו.

- בשלב ההמתקה עובדים עם המטופל על הנושאים הבאים:
- א. "עת צרה היא ליעקב וממנה יושע" - הפיכת ראיית החושך לאור והמר למתוק.
 - ב. הבנה שלא ביטלנו את הנפש הבהמית (היצר הרע) אלא תיעלנו אותה לתהליך התיקון.
 - ג. טובה פעולה אחת מאלף אנחות.
 - ד. הסתכלות אחורה והצדקת התהליך הארוך (דרך ארוכה וקצרה).
 - ה. ביטוי מחודש של כישרונותיי בדרך מתוקנת (בקדושה).
 - ו. זיהוי תבניות (שיטות) ותיאוריות שיקריות והרסניות תוך הסתכלות עליהן בעיניים של קדושה ובכך לשמור שלא ניפול בהן שוב.
 - ז. מסיימים את תהליך הריפוי עם הכרה והבנה שהבריאות היא מתנת חינוך מה' יתברך.