

התחדשות הנפש

רועי הורן

התחדשות הנפש

צמיחה פוסט־טראומטית
ממקורות החסידות



Roe Horen
Renewing the Soul: Post-Traumatic Growth from Hasidic Sources

רועי הורן
התחדשות הנפש: צמיחה פוסט־טראומטית ממקורות החסידות

עורך אחראי: ראובן ציגלר
עורכת ראשית: אוריה מבורך
עורכת משנה: אפרת גרוס
עריכה: ד"ר איתן אברמוביץ
הגהה: אוריה פלס
עימוד: תמי מגר
עיצוב כריכה: אליהו משגב

© כל הזכויות שמורות לרועי הורן, תשפ"ו 2026

ספרי מגיד, הוצאת קורן
ת"ד 4044 ירושלים 9104001
טל': 02-6330530 פקס: 02-6330534
www.korenpub.co.il
office@korenpub.com

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.

מסת"ב 978-965-526-425-8 ISBN
Printed in Israel 2026

כִּי עִמָּךְ מְקוֹר חַיִּים בְּאֹרֶךְ נִרְאָה אֹר (תהילים לז, י)

לעילוי נשמת
הורינו האהובים
על מצבותיהם נכתב:

אבינו ראש משפחתנו היקר
ר' ציון בדש
בן כמוס ולולי ז"ל

מבני דור אחרון לגלות וראשון לגאולה.
חזן ראשי למעלה משישים שנה
בבית הכנסת יד הגיבורים.
"אוהב את הבריות ומקרבן לתורה" (אבות א, יב)

נולד בעש"ק י"ט באדר א' תרצ"ה
נתבש"ם בעש"ק כ' בסיוון תשפ"ג

אהובתנו היקרה אם המשפחה
רחל בדש
בת שלום ויהודית תשובה ז"ל

אצילת הרוח ונבונת הלב התהלכה לפנינו יתברך
באמונה תמה, בשמחה, ובעין טובה על עולמו אשר ברא.

נולדה בח' בניסן ת"ש
נלב"ע בכ"ז בניסן תשפ"ד

זכותם תעמוד לכל ישראל ולצאצאיהם
הזוכים ליישב את מרחבי ארצנו האהובה.

נקודות אור מקורות חיים:
<https://bit.ly/badash>

בספר מופיעים השירים הבאים:

- עמ' 53 אורות / אברהם טל © כל הזכויות שמורות למחבר ולאקו"ם
עמ' 73 מה שיבוא עלינו / הדס קליינמן, אביב בכר © כל הזכויות שמורות למחברים ולאקו"ם
עמ' 77 לא ראיתי אלוהים / רבקה מרים © כל הזכויות שמורות למחברת ולאקו"ם
עמ' 93 לראות את האור / ברק פלדמן © כל הזכויות שמורות למחבר ולאקו"ם
עמ' 139 אבא / אביתר בנאי © כל הזכויות שמורות למחבר
עמ' 166 מקום בתוכי / דויד פרץ © כל הזכויות שמורות למחבר ולאקו"ם
עמ' 213 בלזו כנעני / מילים, לחן וביצוע: אהוד בנאי, באדיבות שילוח הפקות
עמ' 273 להיות כאן ילד / יערה שבו © כל הזכויות שמורות למחברת ולאקו"ם
עמ' 331 גחליליות / אסתר שמיר © כל הזכויות שמורות למחברת ולאקו"ם
עמ' 337 אני חיה ומתה / יעל חורי־כהן © כל הזכויות שמורות למחברת
- אנו מודים לכל היוצרים שהביעו את הסכמתם לשימוש ביצירתם. המערכת עשתה ככל יכולתה על מנת לאתר את בעלי הזכויות של כל החומר שנלקח ממקורות חיצוניים. אנו מתנצלים על כל השמטה או טעות, ואם יובאו לידיעתנו, נפעל לתקנו במהירות הבאות.

תוכן העניינים

הקדמה..... 1

נשברה הספינה

מבוא: צמיחה מתוך שבר בחסידות ובמחקר הפוסט-טראומה..... 13
טראומה ומדינת ישראל / הופעת מחקר הצמיחה הפוסט-טראומטית /
מה צומח בעקבות הטראומה? חמשת היבטי הצמיחה / מבשרי
הצמיחה / קבלה: בקיעת האורות מתוך החושך

פרק ראשון: מן הצער ועד להודיה –

צמיחה בחמישה שלבים על פי הבעש"ט..... 35
הטראומה של הבעש"ט / חמשת השלבים

פרק שני: האורות הגנוזים ברגעי האסון..... 51
לא הכל לטובה / טראומה וסוריאליזם / אלוהות בסוד פחד /
אינטגרציה של החוויה

שלב ראשון: צער

פרק שלישי: הצער הוא גם שער..... 71
לדעת להכיר בחושך / לייחד זמן לצער / "והשתטח לארץ ושכב
עד בוש" / העיצבון יהפוך לאמפתיה / סיכום: להפוך את ה"דנה"
ל"הוד"

פרק רביעי: "אֵיהָ מְקוֹם כְּבוֹדוֹ?" כוחו המתמיר של הייאוש..... 91
יש ייאוש בעולם / מותר להתייאש מעצמך / הייאוש המתמיר /
הייאוש לתקווה

שלב שני: קבלת צער

פרק חמישי: "וְאִם כָּכָה אַתְּ עֹשֶׂה לִי" – קבלה רדיקאלית של הסבל.. 109
לראות את הדברים ב'ככותם' / לנשום עמוק / נשימת אוג'אי / צער
השכינה ותרפיה מוכוונת חמלה / חמלה רדיקלית / קבלה פעילה

שלב שלישי: תפילה

פרק שישי: תפילה ומציאת משמעות..... 133
השבת תחושת הקוהרנטיות / חשיפת הנקודה הטובה / כניעה
בחסידות ובפסיכולוגיה / ציר המעבר מצער לישועה

שלב רביעי: ישועה

פרק שביעי: "שובו אל האוצרות שלכם" –
התפתחות רוחנית מתוך השבר..... 153
לשמוח מתוך מרה שחורה / התינוק וארכיטיפ הילד הנצחי / השיבה
אל הגוף / אתה זקן כמוני

פרק שמיני: "על ידי זה נעשה חידושי תורה" –
תוכנות חדשות בעקבות אובדן..... 171
ר' נחמן ופטירת בנו / חידושי תורה הנובעים מן האסון / תורה חדשה

פרק תשיעי: "וְיִהְיֶה נָא פִי שְׁנַיִם בְּרוּחְךָ אֱלֹהִים" –
הכוח שנותנים לנו הנפטרים..... 189
שליחותו של הנפגע / הקשר החי עם הנפטר / חיים גדולים בשעת
ההסתלקות / "פִי שְׁנַיִם בְּרוּחְךָ אֱלֹהִים" / געגוע הוא בעצם ביקור

שלב חמישי: הודיה

פרק עשירי: השלמה והודיה..... 219
סעודת משיח / להודות על הצמיחה / לספר סיפור של פיוס / טיפול
נרטיבי בטראומה / לקחת חלק בתנ"ך / מעין עולם הבא / סוף מעשה
במחשבה / להיות בשלים להודיה

בונים סביבה מצמיחה

פרק אחד-עשר: "ברמעות עיניו מתעלים ומתמתקים הדינים" –
245..... כיצד להשתתף בתהליך הצמיחה.....
"יחפש להמציא בדעתו איזה דבר בהטבה באותו רע" / לעודד את
הצמיחה / ניצוצות הגאולה של וילפרד ביון / סיכום: האזנה מוכוונת
צמיחה

פרק שנים-עשר: 'זריזות במתינות' –
271..... גמישות נפשית כחיסון מפני טראומה.....
שלוש התכונות המוליכות לצמיחה / מהי גמישות נפשית? /
גמישות נפשית ב- ACT / הגמישות של רבי נחמן / היום ילידתיך /
'לא להתעקש כלל' / 'רק לנוע לנוע' / 'זריזות במתינות' / 'מידת
ההשתנות' / סיכום: מידת ההשתנות וחוסן מפני טראומה – הלכה
למעשה

פרק שלושה-עשר: למות ולהיוולד מחדש..... 313.....
אין שום דרך שיעלה השמים אם לא 'ימות' קודם / מייקל אייגן: אל
תפסיק למות / המוות שהעיר אותי לחיים / "זיכיר לו יום המיתה":
דמיון מודרך / תאוריית ניהול האימה / סיכום: המפגש המצמיח עם
המוות

339..... אחרית דבר.....

נספח לפרק ראשון: טראומה והתגלות –

349..... קרל יונג פוגש ברבי שמעון בר יוחאי.....

נספח לפרק שנים-עשר:

357..... מעשה מביטחון וגמישות פסיכולוגית.....

הקדמה

בפרק הראשון של סדרת הטלוויזיה "בשבילה גיבורים עפים" מופיעה סצנה של חוויה פוסט-טראומטית שהיא אולי החזקה ביותר בקולנוע הישראלי, רווי המלחמות. גיבור הסדרה חווה אירוע קשה בקרב בדרום לבנון בו שימש כמפקד, אך נראה שהאירוע לא הותיר בו רושם כלל. לאחר שהשתחרר מן הצבא הוא ניהל בר מצליח, הייתה לו זוגיות טובה ונראה היה שהוא פורח. לפתע, כשנתיים לאחר אותו אירוע, הוא נתקף בחרדה עוצמתית ששיתקה אותו לחלוטין והוא התמוטט. ההתקף השיב את המראות, הריחות והקולות של הקרב. מאז אותו רגע הוא לא שב לעצמו: הוא הפך עצבני, לא הצליח לישון בלילה והסתגר בבית. העסק שלו קרס, מערכת היחסים עם בת הזוג נהרסה ולבסוף היא עזבה אותו ונעלמה כשהוא גלמוד וחסר אונים במיטה. המציאות הזו, אותה הכרנו מסרטים ובאופן נדיר יותר – מאנשים החיים סביבנו, הפכה רווחת יותר ויותר. לא מדובר רק באנשים שממש מפתחים תסמינים ארוכי טווח של הפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD); אלו מעטים מאוד יחסית. הכוונה היא לשלל התופעות הפוסט-טראומטיות, ובכללן הלם, פציעה, אובדן, עזיבת הבית ופירוק מערכת החיים המוכרת. תופעות אלו מביאות לייאוש, אובדן משמעות, הימנעות, פסימיות, פסיביות ורצון עז להיעלם – או לפחות להיעלם מכאן. הדעה הרווחת היא ששום דבר טוב לא יצמח

משרשרת האסונות שפקדו אותנו, שכל אחד מהם מבהיל יותר מחברו. זהו ללא ספק השדר העולה מן השיח באמצעי התקשורת השונים. כפי שנראה להלן, לפסימיות המובנית הזו יש השלכות קשות.

לעומת כל זאת, אנו יודעים ממחקר הצמיחה הפוסט־טראומטית (PTG) שהתמונה שונה בפועל. כפי שעוד נרחיב להלן, למשבר יש גם היבטים חיוביים. השבר עשוי להיות גם רזו לצמיחה. הדבר נבדק והוכח וקיבל תוקף בשלל מחקרים על פני תרבויות שונות שחוו משברים קשים. מדוע אפוא אנו שומעים רק על השבר חסר התקנה? ניתן להעלות תשובות מגוונות, אך מה שחשוב הוא כיצד תורמים לשינוי יסודי שלו.

את רעיון הצמיחה הפוסט־טראומטית הכרתי, למרבה הצער, מתוך ניסיון חי. בליל שבת פרשת שמות תשס"ג (2002). ארבעה מחבלים חדרו לישיבה בישוב עתניאל וביצעו ירי חסר אבחנה אל עבר יושבי חדר האוכל. הכדורים שרקו מעליי ובנס הצלחתי למצוא מסתור. עם שוך היריות סייעתי בפינוי הפצועים, אך ארבעת תורני המטבח נרצחו אז במקום. התהליך שעברתי – אני וחבריי – מתוך חוויה טראומטית זו, הניח בי את היסודות הנפשיים להאמין באמונה חסרת תקנה כי גם מתוך המקומות הקשים ביותר בחיים ניתן לצמוח והצמיחה עשויה להיות גבוהה עוד יותר מנקודת המוצא.

*

את ממצאי המחקר של הצמיחה הפוסט־טראומטית הכרתי עוד מלימודי הפסיכולוגיה לפני כשני עשורים. אך המפגש שלי עם נושא זה קיבל ממשות רבה יותר עם פרוץ המלחמה בשבעה באוקטובר,

כאשר ליאת רעייתי, תרפיסטית העובדת בעמותת נט"ל זכתה להשתלמויות בנושא ולהיפגש (באופן מקוון) עם מייסדי התחום בארה"ב. הרגשתי עוד בעיצומה של המלחמה שהציבור הישראלי כמה לשפה של צמיחה על מנת לראות את האופק ולפתח כלים להגבר על המשבר העמוק בכל המישורים. ידעתי שלרעיון זה שורשים עמוקים ביהדות ורצייתי מאוד לחבר בין ממצאי המחקר לבין השפה הקרובה ביותר לליבי, השפה הקבלית-חסידית. אני מאמין שכייהודים אם נקבל את הדברים בשפה היהודית שלנו הדברים יתיישבו הרבה יותר על הלב וייתפסו כחלק מהדי-אן-איי שלנו. עוד בחורף 2023 יצרתי יחד עם ידידי הפסיכולוג ד"ר שמואל ויינשטיין, קורס העוסק בשילוב בין מקורות חסידיים לתאוריות על צמיחה פוסט-טראומטית, אותו לימדתי במסגרות שונות. השיא מבחינתי היה לימוד החומרים החסידיים שאיתרתי בקבוצות של הורים שכולים, הורי חיילים כמו גם הורים מ"שכול אזרחי". מעולם לא הייתה לי חוויה עוצמתית של מפגש בין טקסט וחיים כמו בקבוצות האלו. זכיתי לראות בעיני כיצד תובנותיהם של הבעש"ט, רבי נחמן ואחרים, בעקבות המשברים האישיים שלהם, נותנות שפע של כוחות לאנשים בשעת משבר. את התובנות שעלו במפגשים אלו אני מביא בפניכם בספר זה.

אני מאמין שלרעיונות הפרוסים כאן יש כיום משמעות קריטית לחברה הישראלית. ההבנה העמוקה שהאור חייב לבקוע מתוך החושך, שכאב האובדן הוא פתח להתחדשות, שצריך לדעת כיצד להפוך את המצב הטרגי לשליחות, שהיאוש הוא גם כוח חיובי, וכן הלאה – חייבת לחזור אל עומקה של הנפש הקולקטיבית שלנו. בכוחה של הבנה זו יכול המשבר הנוכחי להתהפך – בהדרגה וברגישות – ולהוביל לתחושה של יכולת וצמיחה, לעשייה

פרודוקטיבית, ולבסוף (אך רק בסוף) אף להודיה על המקום החדש אליו הגענו מתוך המשבר.

חסידות, פסיכולוגיה ואקטואליה

הספר שלפניכם הוא אפוא שילוב של שלושה מקורות: ניסיון חייהם ורעיונותיהם של דמויות מובילות מתנועת החסידות על האופן והתהליך של צמיחה מתוך משבר; המחקר האמפירי של צמיחה פוסט-טראומטית וכן מקורות פסיכולוגיים אחרים; ועדויות אישיות על אירועי פגרום שמחת תורה והמלחמה הארוכה שפרצה בעקבותיו. חלק מן העדויות המובאות כאן גלויות לכולם וחלקן שמעתי באוזניי מן האנשים שמסרו אותן או ממטפלים שונים והן אינן גלויות לציבור. העדויות מגלות שהדברים של גדולי החסידות וכן הממצאים האמפיריים אינם 'בשמיים' אלא קרובים אלינו מאוד, וכי רק אם נוריד את התבלול המכסה את העין נראה תופעות מדהימות ומעוררות השראה. את העדויות סימנתי בגופן שונה על מנת שמי שלא אוהב לערבב בין התאורטי לבין הממשי יוכל לדלג עליהן בקלות, ומי שדווקא מעוניין בעיקר בסיפורים אקטואליים יוכל למצוא אותם בקלות.

אולי כדאי להעיר שהקריאה בכתבי החסידות דרך המשקפיים של חקר רוח האדם לגונוניה אינה מבחינתי בגדר 'קיצור דרך' להבנת הדברים, ואין בשום פנים לראותה כרדוקציה של דבריהם העמוקים של גדולי החסידות לכדי תאוריות קלות לעיכול עבור האדם המערבי בן זמננו. נהפוך הוא: בעיניי, על מנת להבין את עומק חוכמתם של הבעש"ט, רבי נחמן ושאר הוגי החסידות נדרש 'ארגז כלים'

כמה שיותר רחב ומגוון, הכולל הן את המחקר הפסיכולוגי והן את התאוריות הפסיכולוגיות. תאוריות כגון זו העוסקת בצמיחה פוסט-טראומטית מאפשרות לאדם בן זמננו לגשת לדבריו האופטימיים כל כך של הבעש"ט ולתת להם קרדיט, לומר שהם אינם תלושים מן המציאות. ברומה לכך, גם תובנותיו של הפסיכולוג היהודי מייקל אייגן או "תרפיה ממוקדת חמלה" ברוח בודהיסטית, שיובאו בהמשך, הם בבחינת דברים המשברים את האוזן ופותחים את הלב להעמיק בתורות הרוחניות של גדולי החסידות. במילים אחרות, הספר אינו מציע סינקרטיזם (ערבוב והשוואה בין אמונות ותיאוריות) אלא מציע עולם מושגים מובן ומונגש לקראת כניסה לעולמות הרוח הקבליים-חסידיים.

מבנה הספר

המבוא מציג בפני הקורא את המושג המקצועי של צמיחה פוסט-טראומטית על מנת לבסס מבחינה אמפירית את הטענה עליה בנוי הספר כולו – אכן ניתן לצמוח מתוך טראומה. לצד זאת מוצגות בו גם החסידות והקבלה.

שלושה עשר פרקים בספר: עשרת הראשונים מוקדשים לעיון מעמיק בחמשת שלבי הצמיחה מתוך משבר שהתווה הבעש"ט, המתוארים בפירוט בפרק הראשון. יחד עם זאת, כל פרק עומד בפני עצמו ואינו תלוי בחברו. הקורא יכול בהחלט להתרשם משם הפרק וכתורות המשנה על מנת לקרוא את מה שנוגע לליבו באותה העת. הפרק הראשון מוקדש אם כן לחמשת שלבי הצמיחה שהציג הבעש"ט, שהם הפרוגרמה לספר כולו. הפרק השני עוסק באורות

הגנוזים ברגעי האסון עצמו, עוד קודם הצמיחה. כפי שנראה, יש אנשים רבים שחוו כוחות שלא ייאמנו בשעת הטראומה, ואת הכוחות האלה הם שבים ומחפשים גם אחר כך.

הפרק השלישי עוסק בשלב הראשון בצמיחה, הצער, וטוען שהצער הוא שער ראשי לצמיחה. הפרק הרביעי עוסק בכך דודו של הצער, הוא הייאוש: "אֵיךָ מְקוֹם כְּבוֹדוֹ?" – כוח המתמיר של הייאוש".

הפרק החמישי, "וְאִם כָּכָה אֶת עֲשֵׂה לִי" – קבלה רדיקלית של הסבל", עוסק בשלב הצמיחה השני, קבלת הצער, והוא משלב בין מושג ה"קבלה" החסידי לבין המושג הפסיכולוגי "קבלה רדיקלית". הפרק השישי עוסק בשלב השלישי של הצמיחה, שלב התפילה – "תפילה ומציאת משמעות". תפילה מתפרשת כאן כחוויה של חיבור ('תפילה' כמו סליל מתפתל), של "הבניית משמעות", שבה האדם מתחיל לחוש שלאסונו יש כיוון, תכלית או פשר.

הפרקים השביעי, השמיני והתשיעי עוסקים בשלב הרביעי, הישועה. הפרק השביעי, "שובו אל האוצרות שלכם" – התפתחות רוחנית מתוך השבר", עוסק בכוחה של הרוח לרפא אפילו את הגוף. הפרק השמיני, "על ידי זה נעשה חידושי תורה" – תובנות חדשות בעקבות אובדן", עוסק בהבנות חדשות שיש לאדם דווקא מתוך האינטראקציה עם האסון שחווה. הפרק התשיעי – "וְיִהְיֶה נָא פִי שְׁנִימַם בְּרוּחְךָ אֵלַי" – הכוח שנותנים לנו הנפטרים", עוסק בתובנה חסידית שיש לה גיבוי בתאוריית "הקשרים המתמשכים" בפסיכולוגיה.

הפרק העשירי נוגע בשלב האחרון בתהליך הצמיחה – ההודיה: כיצד לספר את הסיפור מההתחלה ועד הסוף, באופן שכולל את הכאב אך גם לא חושש להודות על הטוב שבכל זאת יצא ממנו.

שלושת הפרקים האחרונים עוסקים בענייני צמיחה כלליים שאינם קשורים דווקא לשלב זה או אחר. הפרק האחד עשר, "ברמעות עיניו מתעלים ומתמתקים הדינים" – כיצד להשתתף בתהליך הצמיחה, מלקט עצות של צדיקי החסידות להאזנה המסייעת לאדם הסובל להתגבר על סבלו. בפרק השנים עשר: "זריזות במתינות" – גמישות נפשית כחיסון מפני טראומה, מתוארת תכונת יסוד שלמיטב ידיעתי מופיעה רק בחסידות – תכונת הגמישות, המכונה גם "זריזות במתינות". ככל שנחנך ונתחנך לאורה של תכונה נפשית זו כך יקל עלינו להתמודד עם משברים. לבסוף, בפרק השלושה עשר, "למות ולהיוולד מחדש", נכיר את תובנותיהם של המקובלים והחסידים על אודות מפגשים יזומים עם המוות, בהקבלה לידוע לנו מן המחקר ומן הפילוסופיה בעניין זה.

תודות

הספר לא היה בא לעולם לולא קהל שומעיי. תודה לכל המשתתפים במסגרות השונות בהן לימדתי את הטקסטים האלה, ובראשם זוגות הורים שכולים רבים. תודה מיוחדת לפרחיה אפטר, שהנחתה איתי את המפגשים עם ההורים השכולים במסגרת עמותת "משפחה אחת". החיבור ביני לבין פרחיה מיוחד ביותר. הוא אינו עומד רק על בסיס של לימוד משותף רב שנים אלא גם על קשר דם של ממש: בנה נועם הי"ד הציל את חיי וחיי חבריי עת שהיינו בחדר האוכל בישיבת עתניאל בפיגוע אותו הזכרתי לעיל. בתושייה מופלאה ובגבורה שלא תיאמן נעל נועם את דלת המטבח, ובכך מנע את המחבלים שחדרו אליו מלבצע טבח עצום בי ובחבריי. הלימוד המשותף עם פרחיה

היה עבורי עוד דרך מיוחדת להנכיח את נועם בחיי. דברים נוספים על כך אכתוב באחרית דבר.

תודה מיוחדת להילה גונן-ברזילי, מנהלת חוסן שדרות, על שפרשה בפניי את סיפורי הצמיחה מעוררי ההשתאות של אנשי העיר ועל האמון שהביעה בפרויקט כצו השעה.

תודה להוצאת מגיד ולכלל עובדיה המסורים – ובמיוחד לידידי יהושע מילר מנכ"ל ההוצאה, לרבנית אוריה מבורך שליוותה את הספר באהבה, לד"ר איתן אברמוביץ' שעמל רבות על עריכתו, לאפרת גרוס על המסירות והמקצועיות, לתמי מגר על העימוד המוקפד ולידידי אליהו משגב על עיצוב הכריכה.

ולבסוף, תודה לאשתי ליאת, שתובנותיה בנפש וברוח לא יסולאו בפז. ספר זה מוקדש לה באהבה.

"חֲסֵדִי ה' כִּי לֹא תִמְנֹוּ כִּי לֹא כָלוּ רַחֲמָיו" (איכה ג, כב).

רועי הורן

חנוכה תשפ"ו

נשברה הספינה



מבוא

צמיחה מתוך שבר בחסידות ובמחקר הפוסט־טראומה

טראומה ומדינת ישראל

החיים בישראל הם רכבת הרים – רגעי שפל לצד אוויר פסגות המתחלפים תדיר. פוגרום שמחת תורה, השבעה באוקטובר, לקח אותנו נמוך כפי שלא ידענו לפחות שני דורות: אינספור טרגדיות נוראיות שעוד ילוו אותנו שנים רבות, נולדו ביום ארוך זה ובתקופה שלאחריו. הנרצחים, החטופים, היישובים שנהרסו ותחושת האימה הדהדו למרחוק, וקבעו במידה רבה את פס הקול שעבר דרך אמצעי התקשורת ודרך חוגים מסוימים בחברה הישראלית – אבדה התקווה, אבדה הדרך, אין עתיד ופנינו מופנות אל התהום.

במקביל לכל זה, החברה הישראלית נחשפה לכוחות בראשיתיים שכבר שכחה שהיו קיימים בתוכה. גבורה צבאית ואזרחית; סיפורי ניסים וסיפורי התמודדות; דחף עצום לנתינה, עזרה וחיבוק; התגייסות אישית ומוסדית לסיוע; הספדים מעוררי השראה של הורים שכולים ואלמנות טריות; מכתביהם האחרונים של חיילים שנפלו – כל אלה סיפקו אוויר פסגות צח שהעניק כוחות להמשך הדרך. העם הפך כולו ללב אחד המתרגש עם כל חטוף שחוזר ועם כל חיבוק שלו עם הוריו, ונעצב אל ליבו על כל נופל, עם כל פציעה. מוקדם עדיין לסכם את מה שעבר עלינו בשנתיים שבין שמחת תורה תשפ"ד לשמחת תורה תשפ"ו (אוקטובר 2025) זמן חתימתו של הספר, אך קולות מרכזיים בציבוריות הישראלית בוחרים מסיבותיהם שלהם לשוב ולהנכיח את הכאב, השבר, ההרס, הטראומה, האובדן,

החוסר והגעגוע. כל אלה כמובן אמיתיים וצורבים בלב ובנשמה. אך בכל זאת, ישנו סוד שיש ללחוש באוזני כל מי שנפגע מקרוב או מרחוק במלחמה האחרונה: רוב האנשים שעברו טראומה, כך מוכח אמפירית, מדווחים כי בהיבט מסוים של חייהם הם חווים צמיחה אל מקום טוב יותר מזה שבו היו קודם המשבר. זהו סוד שאין לומר בקולי קולות – הדבר יכול רק להרתיע ולהיחוות כחוסר רגישות. אבל זהו סוד שיש לדעת אותו ולעשות בו שימוש עדין על מנת לצאת מן המשבר, ושלב אחרי שלב להיפתח לעולם חדש. אין זה מבטל כמובן את הכאב הפיזי או הנפשי, הצמיחה היא לעולם לצד הכאב, אך יש צמיחה, וככל שהמבט יוסט אליה כך היא תתממש יותר ויותר. ואם נדע לשיים, ואם נדע את השפה, הרי שנזוהה אותה יותר ונוכל אף לגדול עימה.

כפי שנכתב בהקדמה, המחקרים האמפיריים מראים שהתמונה לגבי השלכותיהם של אירועים טראומתיים מורכבת בהרבה ממה שניתן להתרשם מאמצעים התקשורת השונים. על פי רוב, מי ששורד את התופת עשוי בטווח הרחוק להיות נשכר ממנה, לפחות בהיבט מסוים של החיים. הכאב עשוי להישאר, האובדן עדיין יצרוב, והחיים שהיו לא יחזרו לקדמותם; אבל יהיו היבטים של החיים שכן ישתפרו, אותם אין לפספס אלא להעלות על נס. לפעמים יהיו אלו היבטים דומיננטיים ולפעמים צדדיים, אך על כל פנים ברור שככל שניתן דעתנו ולבנו לצמיחה כך תתאפשר התמודדות טובה יותר עם ההיבטים השכורים של החיים.

ספר זה מבקש לתת לקורא את הכלים לזהות את אותם היבטים חיוביים המסתתרים מתחת לגלי ההריסות. פנינים אלו חשובות לא רק לשורדי הטראומות, אלא גם לחברה כולה. הן פותחות בפנינו אופקים חדשים בהבנת טעמים של החיים.

הופעת מחקר הצמיחה הפוסט־טראומטית

החברה הישראלית כמובן אינה החברה היחידה שעברה טראומה קולקטיבית; חברות אחרות עברו מלחמות קשות, רעידות אדמה, התפרצויות הר געש או מגיפות קטלניות. לאור זאת די מפתיע לגלות שעד שנות השבעים של המאה העשרים חוקרים לא חשבו שצריך לבדוק לא רק מה נפגע באירועים כאלו אלא גם מה 'צמח'; לא רק את האנטומיה של הפירוק אלא גם את מנגנון ההרכבה מחדש; לא רק את מי שהגיע לקליניקה אלא גם את אלה ששרדו את התופת ואף נפגעו בגופם או ברוחם – ובכל זאת חזרו לחייהם. ייתכן שהדבר נבע מהשפעת מורשתו של פרויד, שהתעניין בעיקר ביצר המוות ובאשמה ופחות בשאלות של חיים.

על כל פנים, בסוף שנות השבעים של המאה העשרים התעניינו שני חוקרים, הפסיכולוגים ריצ'רד טדשי ולורנס קלהון מאוניברסיטת צפון קרוליינה, בקורותיהם של חיילים ששבו ממלחמת וייטנאם וחוו טראומות ברמות משתנות. הם גילו להפתעתם כי רוב החיילים, גם אלו שעברו חוויות קשות ביותר (ובכלל זה אלו שפיתחו סימפטומים פוסט־טראומטיים!), דיווחו לאחר זמן מה כי באחד או יותר מההיבטים של חייהם חל שיפור משמעותי בהשוואה למצבם לפני האירוע הקשה.

מחקרם של טדשי וקלהון התרחב, וכלל כשש מאות ראינות עם נפגעי טראומה שונים: ניצולי כליאה כפויה, מחלות חשוכות מרפא, אובדן בן זוג ואסונות אחרים. ממצאיהם העידו שבניגוד למה שאנו רגילים לחשוב, צמיחה פוסט־טראומטית איננה נדירה; אדרבה – ברוב המקרים אנשים ינתבו את החוויה טראומטית הנוראה אל עבר התפתחות וצמיחה אישית. החוקרים זיהו חמישה היבטים

עיקריים של צמיחה פוטנציאלית: הערכה מחודשת לחיים, שיפור ביחסים הבין אישיים, תחושה של יכולת אישית גדולה יותר, פתיחות לאפשרויות חדשות בחיים וצמיחה רוחנית.¹ נפרט כעת על כל אחד מהיבטים אלה, וננסה להראות כי הם כבר באים לידי ביטוי גם במציאות של ישראל שלאחר השבעה באוקטובר.

מה צומח בעקבות הטראומה? חמשת היבטי הצמיחה

ההיבט הראשון הוא הערכה מחודשת לחיים. אנשים שחוו טראומה מדווחים לעתים קרובות על שינוי בסדרי העדיפויות שלהם, שבעקבותיו גדלה ההערכה שלהם דווקא לדברים הקטנים שבחיים. בעקבות השינוי, חוויות השיא (כגון קידום בקריירה, נישואין או לידה) כבר אינן החוויות החשובות ביותר בעיניהם, אלא דווקא רגעי החסד המתרחשים יומיום. אנשים אלו עשויים לפתח תחושה עמוקה יותר של הכרת תודה על עצם קיומם (בבחינת "מודה אני לפניך..."), על פעולות פשוטות כמו שתיית הקפה בבוקר, על כך שהם מסוגלים ללכת או שיש להם מכנסים, או על כך שהציפורים מצייצות כל כך יפה. דברים שקודם לכן נתפסו בעיניהם כמובנים מאליהם נחווים כעת כמתנת אלוה.

הלוחם אלישע מדן נפצע אנושות ואיבד את שתי רגליו

כפעילות מבצעית בעזה. כך התבטא, כשנתיים לאחר מכן:²

1. את ממצאיהם פרסמו טרשי וקלהון בספרם, *Trauma and Transformation*, California 1995, ובספרים ובמאמרים נוספים. ראוי לציין שמאז השבעה באוקטובר ריצ'רד טרשי העניק מניסיונו וידיעותיו למספר ארגונים הפועלים בארץ, והוא עושה זאת באהבה רבה ובהערכה לעם היושב בציון.

2. 'הרגליים כבר לא מעניינות אותי', חדשות אתר 'כיפה', 30.12.25.

מבוא: צמיחה מתוך שבר בחסידות ובמחקר הפוסט־טראומה

בזכות הפציעה, אני מלא הערכה לחיים. אני בוחר כיצד לחיות והאם להיכנע לאתגרים ולרגעי המשבר. קיבלתי מתנות גדולות מהפציעה, לחיות באמת. הרגליים כבר לא מעניינות אותי, ואני אפילו לא מתגעגע אליהן. מאז שאני על הכיסא אני רואה את העולם מזווית אחרת, מגובה נמוך. אני שם לב לכל מכשול, אבל העיקר שאני ממשיך להיות בתנועה.

בשיחה בפני קהל של שורד השבי אלי שרעבי, כמה חודשים לאחר ששוחרר, הוא אמר כך:

מאז שאני משוחרר אני בעיקר מודה. אתה מבין שהחופש הוא פרייסלס לחלוטין, אתה לומד להעריך את הדברים הכי בסיסיים בחיים, שלא צריך רשות ללכת לשירותים, זה מדהים! כשאתה יכול לפתוח מקרר ואתה יכול להחליט מה אתה אוכל ושותה וכמה ומתי ואיך, זה מדהים. אתה מבין שאתה בר מזל, בר מזל להיות בחיים אחרי התופת הזאת שעברת... אני מרגיש בר מזל שאני בחיים, אני בר מזל על השנים שהיו לי עם אחי [=שנרצח בשבין] ועם אשתי והבנות [=שנרצחו בשבעה לאוקטובר], ואני בר מזל שיש לי משפחה מדהימה שנלחמה במשך חמש מאות יום ועצרה את החיים שלה בשבילי, זה מדהים בעיניי. תחבקו את המשפחה שלכם, תודו על הדברים הבסיסיים שיש לכם בחיים, תחבקו את האנשים שאתכם, זה המסר שלי.³

3. "כל הזמן שואלים אותי איך אני אומר שאני בר מזל, ומה המסר שלי. זאת התשובה שלי", סרטון בפייסבוק מתאריך 3.11.25. <https://www.facebook.com/reel/24877575155204379>

אכן, שורדי הטראומה רואים שיפור בחייהם בנקודה זו של הערכת עצם החיים: היוםיום הופך להיות החיים עצמם. בשבילנו כחברה הם מעין שעון מעורר המזכיר לנו שלא רגעי השיא הם החיים אלא דווקא הכאן ועכשיו, הפשוט והזמין, הוא האושר המושלם, במידה ואתה בוחר לתת את ליבך ודעתך על כך.

ההיבט השני הוא שיפור ביחסים הבין-אישיים. אנשים רבים שחוו טראומה זו או אחרת מדווחים על קשרים קרובים יותר עם סביבתם. דבר זה נובע בדרך כלל מכך שהטראומה חושפת את האדם לפגיעות שלו: אם עד עתה הוא חווה את עצמו כמי שלא נזקק רגשית או פיזית לאחרים, הרי שכעת הוא זקוק הרבה יותר לשתוף רגשי, חיבוק או תמיכה. ההכרה בפגיעות יוצרת קשרים אינטימיים חזקים יותר עם בן/בת הזוג, המשפחה, החברים לחדר השיקום או לקבוצת התמיכה, ועוד. בנוסף לכך, אנשים רבים מדווחים כי היכולת האמפתית שלהם – יכולתם להבין את זולתם ולהשתתף בצערם – גדלה, וגם שינוי זה מרחיב ומעמיק את הקשרים החברתיים. בפרק הבא נראה דוגמה לשיפור כזה מסיפורו האישי של הבעל שם טוב, אך יש דוגמאות רבות לכך גם מן המלחמה האחרונה – אם זה בחברויות שנוצרו בין פצועי צה"ל בחדרי השיקום, ואם זה במקרים מורכבים יותר. דוגמה לכך הוא אורי (שם בדוי), איש כוחות הביטחון שהגיע לטיפול לאחר שחווה אירועים קשים ביותר בשבעה באוקטובר. בתהליך שעבר הוא שם לב כיצד היחס שלו כלפי נשים עבר טרנספורמציה עמוקה: מיחס אינסטרומנטלי-שוביניסטי לכבוד אמיתי לנשים בפרט ולכל אדם בכלל. השבר בדמותו המצ'ואיסטית הותמר לפתיחות ולדיבור כנה; בהיבט הזה של החיים הוא חווה צמיחה. כך כתבה אלמוג חולות מקיבוץ גירים במגזין "בראשית":

עבורי ה־7 באוקטובר, יום הטבח הנורא, היה גם בו זמנית ויחד עם החורבן המוחלט שהביא איתו, שיעור מתמשך בכוחה של האהבה. בנחיצות שלה, בחשיבות שלה. הבנתי שזו לא פריבילגיה. קיומה של האהבה, קיומם של אנשים שאנחנו אוהבים ושאוהבים אותנו, זה מה שמחזיק אותנו בחיים. בזמני משבר וגם במהלך היום היום. זה כמעט מביך אותי להודות שהייתי צריכה להתבונן לתוך מעמקי האופל כדי להבין שההצלה היא אהבה.⁴

שורדי הטראומות למיניהן המדווחים על שיפור במערכות היחסים שלהם (הקיימות או החדשות) מלמדים אותנו את ערכה האמיתי של הרעות, שהוא גדול הרבה יותר מכפי שניכר בחיים הפרוזאיים של מי שלא חווה טראומה. מובן שאין חובה לחוות טראומה על מנת לטעום את טעמה של רעות אמיתית, אלא ששטף החיים גורם לנו פעמים רבות לפספס זה את זה. עוצמתה של הרעות הבוקעת מן הטראומה פותחת לנו צוהר לעומקים בלתי מוכרים של מערכות יחסים.

ההיבט השלישי בו נמצא פוטנציאל של צמיחה מתוך טראומה הוא תחושת יכולת אישית גדולה יותר. למרות – או אולי בגלל – חוויית חוסר האונים במהלך האירוע הטראומטי, אנשים רבים מפתחים בעקבותיו אמונה חזקה יותר ביכולתם להתמודד עם אתגרים. הם עשויים לגלות חוזקות שלא ידעו על קיומן קודם לכן, ולפתח ביטחון רב יותר ביכולתם לשרוד ולהתגבר על קשיים. משפטים כמו 'אם שרדתי את זה אני יכול לשרוד כל דבר' נשמעים תדיר אצל שורדי

4. אלמוג חולות, "7 באוקטובר, סיפור אהבה", בראשית 57 (2024).

אירוע טראומטי, ומתוך כך אנשים אלו מסתובבים בעולם עם יותר ביטחון בעצמם, ומתוך כך נפתחות בפניהם אפשרויות נוספות, חדשות.

כך אמר גם דניאל שרעבי, שהצייל יחד עם אחיו נריה עשרות אנשים שברחו ממסיבת הנובה, בראיון לדודי פטימר (25.4.24):
הסיפור שלנו נתן לנו הרבה כוח וגם תעצומות נפש.
נלחמנו שם באותו יום, וכשאתה יוצא משם אחרי מלחמה כזו אתה מבין שאתה יכול לעשות הרבה דברים והכוח שלך בלתי ניתן לעצירה, ושיש לך ייעוד.

דברים דומים נשמעו מכמה שורדי שבי אחרים ובמעגלי עיבוד של לוחמים. שורדי האירועים הטראומטיים, קשים ככל שיהיו, מדווחים שהדבר נתן להם את האמונה ביכולתם להתגבר, ולנו כחברה הם נותנים את ההשראה שלא להישבר מאירועים קלים בהרבה. דוגמאות נוספות לכך נפגוש בהמשך.

ההיבט הרביעי, הוא פתיחות לאפשרויות חדשות בחיים. הטראומה, כך מדווחים רבים, עשויה לפתוח דלתות לנתיבים חדשים שלא נשקלו קודם לכן. הצמיחה בתחום זה יכולה להתבטא בשינויי קריירה – באמירה כגון 'עד עכשיו הייתי הייטקיסט, כעת אני רוצה להקים עמותה לקידום סובלנות' – בפיתוח תחביבים חדשים או באימוץ מטרות חיים חדשות, כגון אקטיביזם פוליטי או להפך – הגדלת הטוב המשותף בדרכים נעימות.

אנשים ששרדו טראומה אף מדווחים שכעת הם מוכנים לקחת סיכונים פיזיים או פיננסיים על מנת להגשים חלומות או להשיג מטרות חדשות יישנות שלהם, כפי שלא העזו לעשות קודם לכן.

מבוא: צמיחה מתוך שבר בחסידות ובמחקר הפוסט־טראומה

כך, למשל, אמרה בריאיון לעיתון אישה ששרדה ניסיון רצח על ידי בעלה: "ברור שלא אחזור לעיסוקי הקודם [=בתחום השיווק] אני מחפשת לעשות משהו טוב עם החיים". האחים דניאל ונריה שרעבי אותם הזכרנו לעיל סיפרו באותו ריאיון ששניהם זנחו לחלוטין את עיסוקיהם הקודמים והקימו עמותה המסייעת לנפגעי מסיבת הנובה. איש ביטחון בכיר, שחוהה מקרוב את אירועי השבעה באוקטובר, החליט במסגרת תהליך טיפולי שעבר להפסיק את המרוץ האגרסיבי במעלה הדרגות ולהתמסר יותר לתחביב של גידול ציפורים נדירות. שוטר היס"מ יורם בן חמו נלחם שעות ארוכות בשבעה באוקטובר, ועקב כך התפתחו אצלו תסמיני הפרעה פוסט־טראומטית חריפים. הוא עזב את עבודתו במשטרה והחל תהליך שיקום נפשי. לשאלת הכתב ויקו אטואן ("כאן חדשות") – "מה בכוונתך לעשות עכשיו יורם?", ענה יורם כך:

מקווה ללכת לשנקר, ללמוד סטיילינג אישי (צוחק)... משהו שונה לגמרי. משוטר יס"מ שלושים שנה, לעבור להלביש אנשים (צוחק שוב...)

הטראומה אפוא פתחה בפניו אפשרות להגשים חלומות ישנים. הטראומה היא מעין גיליוטינה החותכת בין החיים של עכשיו למה שהיה פעם. ההיבט החיובי של חיתוך זה הוא תחושת החופש והחירות המוחלטת לעשות כל דבר ללא כל מחויבות למה שהייתי, לנכסים שצברתי, או להרגלים שכבלו אותי עד כה. אנו רואים גם ששכול טראומטי (אובדן בנסיבות קשות) מביא אנשים לתנועה נפשית חדשה בחיים, אותה הם רואים כמפתחת

יותר מקודמתה. כך למשל כתבה שרי מנדל, שכנה קובי בן ה-13: נרצח בצורה מזועזעת בעת שטייל עם חברו במערה סמוך לתקוע:

בעקבות אובדן שאנו חווים נזכה אולי למבט צלול, ליכולת להבחין ולהפריד, לבודד את מי ואת מה שבריא ומרפא בשבילנו, את מערכות היחסים ואת הפעילויות שיזינו אותנו ויבנו אותנו, לעומת אלה שלא יתרמו ליצירת חיים בעלי משמעות גדולה יותר. בתהליך הזה נגלה אולי הוויה חדשה, תחושת זהות עזה יותר, סדרי עדיפויות חדשים. נגלה את היכולת לומר "לא"; את היכולת להיות נאמנים יותר לעצמנו; את היכולת לשאוף ליעדים נעלים יותר, חשובים יותר... אני עצמי העזתי לעשות דברים שכלל לא עלו על דעתי לפני רצח בני. הייתי ביישנית, והתחלתי להשמיע את קולי. אובדן בני הניע אותי לגלות את קולי... אני, שסבלתי קודם לכן מפחד קהל, התחלתי לדבר במסגרות שונות ברחבי העולם... נדמה כאילו הפכתי לאדם שונה, מוחצן ואמיץ יותר.⁵

אם כן, ניתן לומר ששורדי טראומה או אובדן קשה מדווחים שלצד הכאב הגדול הם חשים שהם משילים מעליהם מסכות, תפיסות מקובעות שלהם על עצמם ורצונות כוזבים, ומתרכזים במה שהם רואים כחשוב באמת בחיים כעת, לאחר האסון. ההתבהרות הזו של מהות 'העצמי האמיתי' שלי מאפשרת לעשות ביתר קלות את מה שקודם לכן היה כרוך בהרבה ספקות וחסמים פנימיים. החברה

5. שרי מנדל, בחזרה לחיים, ירושלים, 2024, עמ' 115-116.

מבוא: צמיחה מתוך שבר בחסידות ובמחקר הפוסט־טראומה

הישראלית עשויה לקבל השראה רבה מתנועות נפשיות מרשימות אלה.

התחום החמישי והאחרון הוא צמיחה רוחנית. רבים מדווחים על שינוי עמוק באמונותיהם הרוחניות או בפילוסופיית החיים שלהם לאחר טראומה. השינוי עשוי להיות התחזקות באמונה דתית קיימת שכעת נפתח בה רובד חדש, עמוק יותר, שלא היה מוכר עד כה; גילוי של אמונה חדשה – למשל פנייה אל דתות המזרח או הצטרפות לכתות כאלה ואחרות; פיתוח תחושה עמוקה יותר של חיבור לטבע או לאנושות בכללותה, וכן הלאה. באופן רחב יותר, אנשים ששרדו טראומה טוענים שכעת הם מבינים יותר מִהם 'חיים' ומה מטרתם – מה באנו לעשות כאן בעצם.

ד"ר קרן ריינר, אשת טיפול שחוותה מקרוב את אירועי השבעה באוקטובר, שיתפה במאמר שפרסמה שהאירועים גרמו לה לרגעים של תחושת יקיצה מתרדמת החיים, וברגעים אלה היא שואלת את עצמה "עכשיו כשאני ערה – מה אני בוחרת לעשות?". הבחירה שלה הייתה להתמסר להוויה כפי שהיא, מתוך השלה רדיקלית של כל התארים והפוזות:

בחרתי להתמסר – מחוץ לטיפול ולפרקים גם בתוך החדר – לרגעי שבירה, בכי, צחוק והשתטות, שכחה, כעס, אהבה, חרטה ופגיעה. רגעים של אנושיות פשוטה. בחרתי להרפות ממה 'שצריך'. בתוך חדר הטיפול, התגלה כי דווקא שטטוש הגבולות בין מטפלת למטופלת, שימש לא פעם כמרחב מאחה ומרפא לחוויה האלימה של פריצת הגבולות

ב־7.10... הגדרות וגבולות נזנחו לטובת חוויה אנושית
מאחרת.⁶

זהו תיאור עוצמתי של התעוררות רוחנית, התפרצות של האחדות הקמאית שבין אדם לאדם. אכן, טראומה הולכת יד ביד עם התגלות ואף עם חוויה מיסטית מקדמת דנא, ורבות הדוגמאות לכך גם מן השבעה באוקטובר, כפי שעוד נראה להלן.

*

חשוב לציין כבר בשלב מוקדם זה – ואולי זה מוכן מאליו? – כי טרשי וקלהון מדגישים שצמיחה פוסט־טראומטית אינה מבטלת את הכאב והסבל; היא מתקיימת לצד ההשפעות השליליות של החוויה הטראומטית: הכאב הפיזי, הגעגוע למי שהלך, הבהלה מקול חזק ועוד ושאר סימפטומים קשים. למעשה, הצמיחה היא תוצאה של המאבק עם הטראומה, ולא של הטראומה עצמה. בכך היא מבטאת את היכולת האנושית להתפתח ולגדול גם מתוך החוויות הקשות ביותר, ומעניקה תקווה ופרספקטיבה חדשה לאלו המתמודדים עם אירועי חיים מאתגרים.

בעקבות המלצותיהם של טרשי וקלהון התפתח בשנים האחרונות תפקיד של מעין 'מלווה' בתהליך הצמיחה הפוסט־טראומטית. מלווה כזה יכול לעודד את האדם להתבונן פנימה ולבחון את הדרכים בהן החוויה הטראומטית שינתה את תפיסתיו, ערכיו, מטרותיו וזהותו. שאילת שאלות פתוחות והעלאת נקודות מבט

6. "מבט אישי־טיפולי בחלוף שנה מהשבעה באוקטובר: קרן ריינר נוי", אתר בטיפולנט, 11.10.24.

מבוא: צמיחה מתוך שבר בחסידות ובמחקר הפוסט־טראומה

חלופיות יכולות לסייע בתהליך הרפלקטיבי, ולעודד את המתמודדים להתחבר לערכים ולמטרות גבוהות שהם מציבים לעצמם. התפקיד המרכזי של המלווה הוא לפתוח דלתות, להציע כיוונים ולתמוך בתהליך הצמיחה האישי של האדם שחווה טראומה, בקצב ובדרך הייחודיים לו. נעסוק בכך מנקודת מבט חסידית להלן בפרק אחד עשר.

למעשה, אם נתבונן במבט רחב על עבודתו של המלווה הזה, נגלה שהיא לא שונה כל כך ממה שהיה עושה בשנים עברו רב בקהילה יהודית או שמאן הכפר, המאזין לצרותיהם של צאן מרעיתו ונוסך בהם אמונה שהם יכולים להתגבר ולהיוולד מחדש מתוך הצרה. אלא שאצל המלווה, כיאה לעולם המערבי, התשתית המטפיזית קוצצה ולהערכתך כך איבדה הרבה מכוחה. הספר הזה מבקש לבסס את התשתית הרוחנית של הצמיחה מתוך המשבר ובכך להכפיל את כוחו, לפחות למי ששפת הרוח מדברת אליו.

מבשרי הצמיחה

אמנם המונח "צמיחה פוסט־טראומטית" נטבע כאמור רק בסוף המאה העשרים על ידי טדשי וקלהון, אך שורשיו של רעיון זה נטועים עמוק בתפיסות של הפסיכולוגיה ההומניסטית והאקזיסטנציאליסטית. את היסודות התאורטיים לרעיון זה הניח אברהם מאסלו, אחד מאבות הפסיכולוגיה ההומניסטית, שעבודתו המפורסמת על היררכיית הצרכים ועל המושג של "מימוש עצמי" סיפקה מסגרת להבנת הפוטנציאל האנושי לצמיחה וטרנספורמציה. מאסלו האמין שבני אדם מוונעים על ידי הצורך להגשים את מלוא הפוטנציאל שלהם. לדבריו, כל משבר מנביט בנפש את הכורח לצמוח מחדש. זהו

למעשה הדיי-אן-איי שלנו כבני אדם, להתחדש כמו חורש שנשרף. מאסלו הוא למעשה הדמות הבולטת ביותר בעולם הפסיכולוגיה שראתה בהתגברות על קשיים לא רק אמצעי הישרדות אלא גם הזדמנות לצמיחה ולהתפתחות אישית ורוחנית. בכך הוא הרחיק לכת הרבה מעבר למטרם הצנועה של הפסיכולוגים שקדמו לו, שביקשו רק לתחם ולמסגר את האירוע הטראומטי כדי שלא יפריע לחיים עצמם.

עמוד נוסף שעליו נשען רעיון הצמיחה הפוסט-טראומטית הוא מייסד הלוגותרפיה ויקטור פרנקל, שספרו הידוע "האדם מחפש משמעות" משנות השמונים (בעברית) חזר לפתע לצמרת רבי המכר בישראל שלאחר השבעה באוקטובר 2023. חוויותיו במחנות הריכוז הנאציים הובילו את פרנקל לפתח גישה טיפולית המדגישה את החשיבות של מציאת משמעות בחיים, גם – ואולי במיוחד – בזמנים של סבל קיצוני. במרכז שיטתו עומדת ההנחה שהדחף העיקרי של האדם הוא למצוא משמעות בחייו. פרנקל טען שאפילו בתנאים הקשים ביותר – וכידוע הוא עצמו שרד את אושוויץ – האדם יכול למצוא משמעות, ויכולת זו היא המפתח להישרדות נפשית ולצמיחה. החיפוש אחר משמעות הוא המרכיב היסודי ביותר באורגניזם הנקרא 'אדם', וכאשר האדם מצליח למצוא משמעות הוא צומח ומפציע מתוך כל משבר, אפל ככל שיהיה. רעיון זה מתכתב ישירות עם הליבה של רעיון הצמיחה הפוסט-טראומטית, לפיו אנשים מוצאים משמעות חדשה או עמוקה יותר בחייהם לאחר התמודדות עם טראומה.

טענה נוספת של פרנקל, שיש לה משמעות קריטית לא פחות לרעיון של צמיחה פוסט-טראומטית, היא הדגש שלו על היכולת

מבוא: צמיחה מתוך שבר בחסידות ובמחקר הפוסט־טראומה

האנושית לבחור את הגישה כלפי הסבל. גם כאשר אי אפשר לשנות את הנסיבות, עדיין אפשר לשנות את האופן שבו מביטים עליהם: אם אדם נקלע לתפיסה קורבנית, הכאב והסבל שהוא חווה רק יחמירו את מצבו מיום ליום; אך אם יבחר לראות בהם אתגר או ייעוד ויקבל אותם בהבנה (או אפילו באהבה, כפי שנראה להלן אצל הבעש"ט) – הרי שהם יחוללו בו שינוי עמוק, ומתוך כך הוא יפתח גישה חדשה לחיים.

גם תובנה זו עומדת ביסוד הרעיון של צמיחה פוסט־טראומטית, המצביע על האופן שבו אנשים מפתחים לאחר אסון פרספקטיבה חדשה על החיים ועל עצמם. היכולת לשנות את נקודת המבט על אירועים טראומטיים היא מרכיב מפתח בתהליך הצמיחה. הלוגותרפיה מדגישה גם את היכולת האנושית להתעלות מעל לנסיבות ולהתחבר למשהו גדול יותר מעצמי – לערכים, לאמונות או לדברים אחרים. בדומה לכך, כפי שראינו, במחקר על צמיחה פוסט־טראומטית אנשים רבים מדווחים על תחושה חזקה יותר של חיבור לאחרים או לערכים גבוהים יותר, דבר שמעיד על התרחבות תפיסת העולם שלהם. תרומתו של פרנקל לתחום זה ממשיכה להיות משמעותית ורלוונטית גם כיום, ומספקת תובנות והשראה לאלו העוסקים במחקר ובטיפול בתחום הצמיחה הפוסט־טראומטית.⁷

בליבו של הספר שלפניכם מונחת הטענה שעוד קודם למאסלו וויקטור פרנקל, הבעל שם טוב ותלמידיו קידמו במרץ את רעיון

7. לדעתי, יסוד נוסף לעבודתם של טדשי וקלהון נעוץ בכתביה של אליזבת קובלר־רוס, אך לא מצאתי התייחסות ישירה לדבריה בכתביהם. להלן נביא כמה ציטוטי מפתח שלה.

הצמיחה הפוסט-טראומטית. הטרמה זו אינה רק 'ניצחון' בתחרות 'מי אמר את זה קודם'; זו בעיקר הצבעה על מאפיינים תרבותיים העומדים ביסודן של הציונות והישראליות, ולכן הם מציעים שפה קרובה ואוטנטית שניתן להשתמש בה על מנת לקדם ולחולל את התהליך של צמיחה פוסט-טראומטית. **כאשר נבין לעומק כי הדי-אן-איי התרבותי שלנו מכיל את היכולת לצמוח מתוך שבר וחורבן תהליך הצמיחה יוקל ואף יואץ.** החסידות משמשת אפוא כתשתית לשונית ורעיונית ליצירת אקלים תרבותי שבו הטרומה והאסון הם אמנם נוראיים כשלעצמם, אך הם גם טומנים בחובם אפשרויות משמעותיות של גדילה וצמיחה, ולכן אסור לנו לאפשר לאווירת הנכאים – מוצדקת ככל שתהיה! – לטשטש את הטוב שעוד נכון לנו.

יתרה מזאת, בפרקי הספר הבאים תוכלו למצוא לא רק את חמשת היבטי הצמיחה הפוסט-טראומטית שתוארו לעיל, אלא גם היבטים נוספים שהמחקר הפסיכולוגי טרם עמד עליהם בשיטתיות. היבטים אלו, המצטרפים לאלו שסומנו על ידי טדשי וקלהון, מנוסחים כמובן כולם בשפת המקורות, ואנשים המרגישים קרובים לשפה זו שואבים מהם השראה בצורה בלתי אמצעית. אכן, טיפול צריך להיות מותאם תרבותית (Culturally Sensitive Therapy) וחבל שאין אנחנו יודעים מספיק כיצד לעשות שימוש במקורות המים החיים החבויים במעמקי ארון הספרים היהודי.

קבלה: בקיעת האורות מתוך החושך

יהיה זה יומרני לנסות לתאר כאן את "הקבלה" ו"החסידות" למי שלא מכיר אותן; לשם כך יש ספרי מבואות פופולריים ומחקריים רבים,

וכן פודקאסטים, הרצאות, סדנאות וכיוצא בזה. אך הרי פטור בלא כלום אי אפשר, לכן אנסה לתאר כאן את הקבלה והחסידות לצורך העניין בלבד ובאופן שישמש מבוא לספר זה. מיותר לציין שניתן היה לתאר את הקבלה לזרמיה השונים גם באופנים אחרים לגמרי. הקבלה היא תורת הסוד היהודית, העוסקת במעמקי האלוהות ובקשריה המסתוריים והנפתלים עם המציאות הנגלית. מהו "הסוד"? הגדרת הסוד עצמו משתנה עם התקופות, אך לצורך הדיון הנוכחי נאמר שהסוד הוא המקור הרוחני של המציאות, אליו אפשר להעפיל בדרכים מדרכים שונות. המקובלים ניסו את כוחם בתיאורים של אותה מציאות רוחנית ושל קשריה למציאות הארצית, הן ברמת הקוסמוס (הבריאה והיחסים בין העולמות הרוחניים והעולם שלנו), הן ברמת ההיסטוריה (כיצד משפיע מצבם של העולמות הרוחניים על ההיסטוריה בכלל ועל ההיסטוריה היהודית בפרט), והן ברמת הנפש האנושית (מוצא הנשמה וקורותיה, מערכת היחסים שבין חלקי הנפש וכו').

אך הקבלה לא עוסקת רק בקשר העמוק עם המסתורין שבמציאות. זהו מאפיין של כל מיסטיקה באשר היא, אך לקבלה יש גם מאפיין מיוחד: מראשית ראשיתה היא עוסקת בבקיעת האור מתוך האפלה המוחלטת, ובאפשרות ה'תיקון' של משבר האלוהות. אם תרצו, זהו "הסוד" של תורת הסוד – האלוהות הגיחה מתוך עצמה כשהיא במשבר עמוק, משבר שייעודו של האדם הוא לתקנו. מורתי פרופ' חביבה פדיה הראתה שכבר בכתבי המקובל הראשון ר' יצחק סגי נהור האלוהות שקועה במשבר, שם הבורא אינו שלם, הלכְּנָה אינה מאירה והשכינה הלכה והתנתקה מעולם האצילות. המקובלים עמלים בכוח כוונותיהם המדיטטיביות על השלמת שם

הבורא, חיבור הכוחות זה לזה והשבת ההרמוניה לעולמות העליונים, על מנת שישפיעו את שפעם אלינו.

הרעיון הזה, מופשט ושמימי ככל שיישמע, מבטא אינטואיציה עמוקה מאוד: יותר משהוא מבטא הרמוניה ושלמות, עולמנו מכסה על פער, שבר, כאב עמוק, ניתוק בלתי מוסבר וגעגוע לעולם שהיה פעם שלם. כל אדם שנולד עם רגישות מוגברת חש שביסוד המציאות מונחת מעין טראומה בלתי מדוברת ובלתי מוסברת, שרק שולחת את אותותיה ואדוותיה החוצה, אל פני השטח. איננו מבינים מדוע הדברים 'לא הולכים', מדוע הכאב אינו פוסק, מדוע הגעגוע לא בא אל סיפוקו. רק צלילה אל עומק השבר מספקת אחיזה מסוימת והבנה של הסימפטומים, וצלילה אמיצה נוספת עשויה אפילו לתרום במשהו לאיחוי השבר ולהפחתת הסבל, שלנו ושל אחרים. זוהי, במילים אחדות, חווייתו של המקובל את המציאות.

חכמי החסידות, התנועה החברתית-רוחנית שהופיעה במאה השמונה עשרה במזרח אירופה, ביקשו יותר מקודמיהם לאתר את היסוד הרוחני שבנפש האנושית, ואת מסכת הקשרים שבינה לבין מקורה העליון. לצורך כך הם יצרו מעין פסיכולוגיה מיסטית, ניסיון רחב היקף להביין את האדם ואת התהליכים השונים העוברים עליו בעזרת המונחים הקבליים – עשר הספירות, כוונות התפילה, מושגי הצמצום, השבירה והתיקון, ועוד. חיבורים רבים בני זמננו ביקשו להציג את משמעותה של הפסיכולוגיה הקבלית הזו לתקופתנו.⁸

8. ראו ספריו של מיכה אנקורי: זהו היער אין לו סוף, רמת השרון 1989, וכן מרומי רקיעים ותחתיות שאול, תל אביב 1995; חביבה פדיה, קבלה ופסיכואנליזה, תל אביב 2015, ספר שזכיתי להיות עורכו ולמדתי ממנו רבות. ראו גם: רות קרא-איונוב קניאל, חבלי אנוש, ירושלים 2018, שהינו מופת לשילוב בין קבלה וחשיבה פסיכואנליטית בת זמננו. ספרו החשוב והמקיף של

כעת נקל אולי לראות את הקשר התת־קרקעי המחבר, לדעתי, בין קבלה לטראומה, או יותר נכון – בין קבלה לצמיחה פוסט־טראומטית. הקבלה מניחה שביסוד היסודות ישנה נקודה עמוקה במיוחד שאינה נגישה כלל לתודעה האנושית, והנקודה הזו היא האינסוף. בדומה לכך, גם טראומה היא ביסודה מעין קפסולת זמן קפואה שאיבדה מגע עם שאר הזיכרונות. פעמים רבות אי אפשר בכלל לשחזר את הטראומה, עד כדי כך היא ננעלה עמוק במעמקי הזיכרון. הן הקבלה והן האדם הפוסט־טראומטי פוגשים רק במופעים של אותו עניין בלתי נגיש: המקובל מדבר על ההאצלה מן האינסוף, שעברה צמצום ושכירה, והאדם הפוסט־טראומטי מדבר על הסימפטומים שלו – החרדה והאימה, הכאב ונדודי השינה, הזיכרונות והריחות, שברי המראות והדי הצלילים. המקובל והאדם הפוסט־טראומטי מנסים לחזור אל המקור, מתוך אמונה שמשם ניתן להתחיל לשחזר את הדברים ולהעמידם בסדר נכון. בנוסף לכך – וזהו הדבר הקריטי לענייננו – המקובלים מאמינים שכל השכירה והצמצום של האור הגדול הם בסופו של דבר לטובה, ותהליך השיקום הוא בלתי נמנע. כך גם המובילים הגדולים של תאוריית הצמיחה הפוסט־טראומטית כיום: לדידם המנגנון האנושי בנוי כך שטראומה, על פי רוב, יכולה להביא את האדם למצב טוב יותר – על פי עדות עצמו! – מזה שבו היה לפניו. על כן למידה מחכמי הקבלה בכלל, ובפרט מחכמי החסידות – הבעש"ט, ר' נחמן

שמואל ויינשטיין, פסיכואנליזה מיסטית, רמת גן 2024, יכול לשמש גם כמפת דרכים טובה בשבילי המחקר הענף. כמו כן אזכיר את עבודת הדוקטור של רות יאיר נוסבאום, "השבר דורש חידוש", אוניברסיטת חיפה 2022, העוסקת בהגותו של הרב שלמה קרליבך ומחברת אותה, לראשונה ככל הידוע לי, עם רעיון הצמיחה הפוסט־טראומטית.

מברסלב ואחרים שיובאו כאן – יכולה בהחלט לעזור הן בקניית שפה וטכניקות והן בנתינת רוח גבית כללית לתהליך השיקום, הצמיחה והלבלוב שלאחר הטראומה.

אם כן, לימוד מעמיק של התורות החסידיות שיובאו להלן, המתובלות בדוגמאות רבות מן המשברים האקטואליים במדינת ישראל, עשוי להשריש את האמונה שהמשבר העצום שנכנסנו אליו טומן בחובו פוטנציאל ענק לצמיחה – אמונה שהיא עצמה גם זו שמנביטה את הצמיחה. כאמור בהקדמה, דברים אלו לא נאמרים כתאוריה וכהצעה רוחנית, אלא הם עברו את כור המצרף של הורים שכולים ותושבי העוטף שחוו על בשרם את נוראות אירועי שמחת תורה. תובנותיהם, המשוקעות בספר, הן שמעניקות לו את תו התקן ש"ניכרים דברי אמת", ולוואי והדברים יפלו על לבבות פתוחים.

פרק ראשון

מן הצער ועד להודיה –
צמיחה בחמישה שלבים
על פי הבעש"ט

כאמור במבוא, בקבלה, העוסקת בגילוי ניצוצות מתוך האפלה, יש ממד של "צמיחה פוסט-טראומטית" מעצם הווייתה; היא מאמינה שהמשברים הגדולים נועדו מראש על מנת להצמיח כוחות מתוקנים וגבוהים.

משהו מזה אפשר למצוא גם בקורות חייו של מחולל תנועת החסידות, ישראל בן אליעזר הבעל שם טוב (1700-1760). מי שלימים הפך להיות המייסד של התנועה הרוחנית המפוארת ביותר במאות האחרונות נולד אל תוך מציאות חיים קשה למדי. איננו יודעים דבר מהימן על הוריו, אך לפי האגדה אביו הוחזק בשבי שנים רבות. לאחר ששוחרר וחזר לביתו נולד לו בנו יחידו, אך הוא זכה לגדל אותו רק שנים ספורות עד שנפטר. גם אימו של הבעש"ט נפטרה בשלב מוקדם בחייו, אולי כבר בזמן לידתו, וכך ישראל הקטן גדל ללא משפחה כלל. הקהילה ניסתה לשווא להושיבו ללמוד ב'חדר', אך הוא העדיף על פני מוריו את חברת העצים, החיות והציפורים. הוא היה אפוא אוטודידקט, וכל ידיעותיו ויכולותיו הרוחניות באו לו מלימוד ואימון עצמי. בגיל צעיר יחסית הוא מופיע כמורה להתבוננויות (מדיטציות) קבליות, ובסביבות גיל הארבעים שלו הוא הופך להיות הבעל-שם-דוקטור, היינו המרפא, של קהילת מזיבוז', ולצד זאת הוא גם עומד שם בראש חבורת מקובלים.¹

1. להרחבה על דמותו של הבעש"ט מנקודת מבט היסטורית, ראו בספרו של משה רוסמן, הבעש"ט מחדש החסידות, זלמן שז"ר 1999. על תורת של

הטראומה של הבעש"ט

הקשיים בחייו של הבעש"ט לא הסתיימו בילדותו. איננו יודעים הרבה על חייו האישיים, אך ידוע לנו על אירוע קשה במיוחד שהבעש"ט עצמו סיפר על שינוי שהתרחש בעקבותיו: כוונתי לניסיון שלו לעלות לארץ ישראל, בסביבות שנת 1740.

זהו אירוע אפוף מסתורין שנרקמו סביבו אגדות רבות. בדבריי כאן אסתמך על המסורת שהייתה בידי ר' יצחק יחיאל ספרין, האדמו"ר מקומרנא. לפי מסורת זו תכלית הנסיעה של הבעש"ט לארץ ישראל הייתה רוחנית-משיחית – דהיינו לפעול לגאולת ישראל במישור המיסטי: הוא ראה עצמו כ"נפש" של שיעור קומת המשיח, כלומר כמי שתיקן את כל מה שצריך בכל מה שנוגע ליחס אל הגוף בתקופה המשיחית. ואכן, הבעש"ט התנגד לסיגופים וקידש פעולות גופניות כמו שתייה, עישון, ריקוד, טבילה וסעודה בחבורה, פעולות שלא נחשבו לבעלות ערך דתי עד כה.

על הרקע הזה ביקש הבעש"ט לנסוע לארץ ישראל כדי לפגוש בחכם יוצא מרוקו שהגיע אליה לא מכבר – ר' חיים בן עטר, המכונה "אור החיים הקדוש". לדברי הבעש"ט חכם זה תיקן את ה"רוח" של שיעור קומת המשיח, דהיינו את ההיבט המחשבת־אידיאולוגי של התקופה המשיחית. ואכן, בפירושו של ר' חיים בן עטר על התורה ניתן לראות כיצד תורת הקבלה מקבלת גיבוש מעשי ומגדירה את תכלית הפעילות היהודית בתקופת הגאולה. הבעש"ט היה סבור כי אם הוא, ה"נפש" של המשיח, יפגוש באור החיים הקדוש שהוא ה"רוח" של המשיח בארץ ישראל – הם יוכלו לפעול להתגלותה של הבעש"ט ראו בספר שבעריכתי, הבעל שם טוב: האיש שבא מן היער, ראשון לציון 2017.

פרק ראשון: צמיחה בחמישה שלבים על פי הבעש"ט

"נשמת" המשיח, הדרגה השלישית והגבוהה יותר הקשורה לחיבור הרליגיוזי, הטמיר, אל האלוהות.

לפי האדמו"ר מקומרנא, בין הבעש"ט לבין אור החיים התנהלה התכתבות, ואור החיים למעשה המליץ לבעש"ט שלא להגיע. אך הבעש"ט נסע בכל זאת, למרות שגם "משמים אמרו לו שלא ייסע". בהגיעו לאיסטנבול התרחשו שם כמה דברים מופלאים שסיכבו את הבעש"ט (רשמים מאירועים אלו אפשר למצוא באחת הגרסאות של הספר "שבחי הבעש"ט"), והוא נאלץ לברוח משם בספינה. כך מספר האדמו"ר מקומרנא:

ובחג הפסח היה בעיר סטאמבול ושם עשה נוראות ונפלאות, עד שנשמע בבית הקיסר והיה מה שהיה, והוצרך לברוח בספינה. ואמרו לו מן השמים שיחזור, ולא רצה.

ולקחו ממנו כל המדריגות אף תורתו ותפלתו, שלא ידע לומר 'ברוך' בתוך הסידור, שלא הבין האותיות, ואמר מה בכך, אסע עם הארץ ובור אל הצדיק אור החיים לארץ הקדושה וקיבל הכל. עד שנשברה הספינה ובתו הצדקית 'אדל' טבעה בים וצעקה, אבי הרחמן, היכן אתה! שאתה רואה בצרתי.

ומרוב צער וצרתו, וגם שנסתלקו ממנו המדריגות וכל הקדושה, בא אליו הס"מ ימ"ש ואמר לו מה שאמר. וכשראה שצרתו צרה גדולה, שבא נפשו עד שאול, אמר "שמע ישראל י"א י"א [ה' אלוקיננו ה' אחד], ריבון העולמים אני חוזר לביתי". ותיכף בא אליו רבו המובהק אחיהו השילוני הנביא, והראה לו היכן היה, וברגע הביאו בחזרה לסטאמבול, ומשם נסע תיכף לביתו.

(ר) יצחק יהודה יחיאל ספרין מקומרנא, נתיב מצוותיך, ירושלים
 תשע"ב [למברג תרי"ח, ד ע"א], נתיב אמונה, שביל א, עמ' (יח)²

מתואר כאן אירוע קשה למדי, טראומה רב ממדית. במנוסתו מן העיר איסטנבול הבעש"ט עולה לספינה, ושם עובר חוויה איומה – לא רק שהוא מאבד את כל הנגישות שהייתה לו עד כה לחוויות רוחניות עזות, אלא שהוא גם חווה מעין התקף חרדה עז ומתמשך שבמהלכו הוא לא יודע כמעט כלום – אפילו לא כיצד לקרוא אותיות בסידורו!³ בתוך כך גם הספינה נשברת, ופְתו אדל שליוותה אותו במסעו נזקקת להצלה – אך הבעש"ט חווה מעין שיתוק, חוסר אונים מוחלט, ולא יכול לסייע לה. ואם לא די בכך, הרי שבתוך המצוקה הנוראית הזו מגיע גם הס"מ, השליח של כוחות הרוע, ואומר לבעש"ט דבר איום. מה הוא אמר? האדמו"ר מקומרנא חושש לגלות. אך את מה שהוא כיסה גילה ר' נחמן מברסלב, נכדה של אדל שכאמור הייתה נוכחת באותו אירוע: "ומה עשה הבעש"ט זצ"ל על הים כשהסיתו הבעל דבר לעבור על דת ח"ו" (ליקו"מ תנינא, דפו"ר מאהלוּב תקע"א, מ ע"א). מסתבר שהבעש"ט חווה פיתוי רב עוצמה "לעבור על דת" – להמיר את דתו! לא ברור האם הכוונה היא להמרה לנצרות,

2. המעוניין להרחיב בעניין זה יוכל לעיין בספר שבעריכתי (לעיל הערה קודמת) במאמרו של צבי מרק, "ריבון העולמים אני חוזר לביתי", עמ' 309-340. הציטוט הנ"ל מן האדמו"ר מקומרנא, וכן הציטוט שלהלן מר' נחמן מברסלב, לקוחים ממאמר זה. המילים המודגשות הושטמו בדפוסים מאוחרים יותר (ח"ב, מח).

3. תופעה נוראית זו, הנובעת מחרדה ולחץ גדול, מוכרת בשם 'חרדה קוגניטיבית' או 'ערפול מוחי' (brain fog) ובלשון העם נקראת 'בלאק אאוט' חריף. מן הסיפור עולה שהדבר קרה דווקא כי הבעש"ט סירב לקריאות "מן השמים" לשוב לביתו והחליט בכל זאת להמשיך במסעו. אכן, כאשר החליט לשוב לביתו רמת החרדה ירדה וממילא גם 'מדרגותיו' הרוחניות שבו אליו.

פרק ראשון: צמיחה בחמישה שלבים על פי הבעש"ט

שהייתה הדת השלטת במקום שהבעש"ט הגיע ממנו ופיתויה ההמרה אליה היו תופעה יומיומית, או שהכוונה היא להמרה לאסלאם, הדת הרווחת בסביבה שבה היה הבעש"ט באותה עת; ואולי מדובר בהצטרפות לכת של שבתי צבי, שהייתה מעין דת בפני עצמה. בין כך ובין כך, אין כל ספק שהבעש"ט היה אז לגמרי בשפל המדרגה: לא הייתה לו כל נגישות אל הרוח או אל כל דבר יהודי, אפילו לא אל האותיות; הוא נתקף ספקות עצומים לגבי עצם הישארותו יהודי; ובתוך כך הוא חוזה בחוסר אונים מוחלט בכתו הטובעת בים!

הנסיעה לארץ ישראל הייתה אפוא טראומה נוראית עבור הבעש"ט. בשארית כוחותיו והכרתו הוא קרא "שמע ישראל" והכריז שהוא מוותר על הנסיעה. או אז חווה התגלות של מורו השמימי.⁴ כבר הזכרנו במבוא שטראומה והתגלות פעמים הולכות שלובות זו עם זו, וכאן זו דוגמה טובה לכך. נרחיב על כך עוד להלן בפרק הבא. אך כיצד הבעש"ט שב מנסיעה זו? האם ההתגלות שחווה החזיקה מעמד בהשפעתה עליו או שהוא הפטיר כאשתקד, כפי שקורה לנו לעתים קרובות? מילים ספורות שמוסר לנו תלמידו הנאמן של הבעש"ט ר' יעקב יוסף מפולנאה, שחיכה לו בכל יום שישוב, מגלים לנו טפח מן השינוי שחל בבעש"ט בעקבות אותו אירוע:

כמו ששמעתי ממורי על עצמו, אחר ירידתו הנ"ל היה לו עלייה כפולה,

גם בגשמי היה מאהב לכל אדם ברואה [=נברא],

4. על התגלות זו ומשמעותה ראו בהרחבה בספרי, הבעל שם טוב וקבלת האר"י, רמת גן 2021, עמ' 256-267.

שהכל מסתלק ממנו ואחר כך כשחזר למעלתו, אם כן הכל בידו יתברך וכו'.

(ר' יעקב יוסף מפולנאה,

כתונת פסים [מהרורת נגאל], תשמ"ה, עמ' 298)

ר' יעקב יוסף מספר שמורו שיתף אותו בכך שלאחר המשבר הנורא הייתה לו עלייה רוחנית מופלאה, "כפולה" מזו שזכה לה קודם המשבר, ובנוסף אליה גם עלייה ב"גשמיות". הכוונה כאן אינה שהכנסותיו החדשיות עלו, אלא שגם ברמה היומיומית משהו בו נפתח: הוא הפך ל"מאהב לכל אדם ברואה". העברית כאן קצת משובשת אבל הכוונה ברורה: הבעש"ט מעיד על עצמו כי בעקבות ההתרסקות הנוראית שעבר הוא פיתח חמלה, אמפתיה ואף אהבה לכל אדם באשר הוא, לא חשוב מה עשה בעברו. שכן אם הוא, ה"נפש" של שיעור קומת המשיח – כפי שראה כאמור את עצמו – הידרדר נמוך כל כך, הרי שאין הוא יכול לבוא בטענות לאף יהודי חוטא באשר הוא. המשבר הפך אותו – לפי דבריו! – לרגיש יותר לחולשותיהם של אחרים, ופתח את ליבו לאהבת אמת לכל נברא.

לפנינו אפוא מעגל שלם של עלייה, התרסקות ועלייה שנייה, גבוהה אף יותר מזו שקדמה לה. מסתבר שאהבת האדם והסובלנות של החסידות כלפי 'היהודי הפשוט' ואף החוטא, יסודן בתהליך הצמיחה הפוסט-טראומטית של מחולל התנועה. ייתכן שאלמלא המשבר העמוק שחווה הבעש"ט והשינוי שחל בו בעקבותיו, חבורתו של הבעש"ט הייתה נותרת אליטיסטית, ותנועת החסידות העממית כפי שאנו מכירים אותה לא הייתה נולדת כלל.

פרק ראשון: צמיחה בחמישה שלבים על פי הבעש"ט

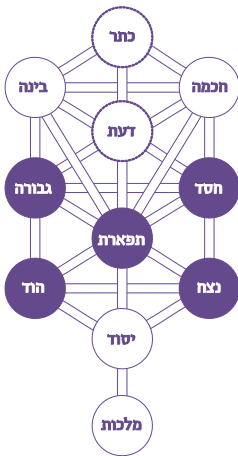
חמשת השלבים

אם כן, הבעש"ט למד על בשרו שמתוך הנפילה הגדולה ניתן לא רק להשתקם אלא אף לזכות ל"עלייה כפולה", ברוחניות כמו בגשמיות. לא ייפלא אפוא שהגותו עוסקת הן בצדדים האפלים של החיים והן בפוטנציאל הצמיחה הגלום בהם.

ההתבטאות הבאה בה נעסוק תשמש כשלד של ספרנו. היא מובאת בספר דרשות מרתק בשם "גנזי יוסף" לרבי יוסף מסטנוב, דרשן חסידי מוכשר במיוחד שהיה מתלמידי המגיד ממזריטש, תלמיד חשוב של הבעש"ט. בסוף ספרו, תחת הכותרת "דברים נחמדים", הוא מביא במרוכז מסורות של הבעל שם טוב ששמע מרבו. ייתכן אפוא שהדברים עברו סגנון על ידי המורה והתלמיד, אך על כל פנים הרוח הבעש"טיאנית של הדברים נותרה בעינה, כפי שנראה להלן. כך מצטט רבי יוסף משמו של הבעש"ט:

העולם הזה נברא בה', פירש הבעל שם ע"ה כי העולם הזה מתנהג בחמישה דברים: צער, וקבלת צער, ותפילה, וישועה, והודיה.

ופירש הרב לפי סדר הגבורות מתתא לעילא: כי הצער נמשך מהוד שהוא קו שמאל נמשך מהגבורה, "כל היום דוה" (איכה א, יג); וקבלת הצער שהוא מקבל באהבה, שהוא מבין שהכול בחסדו יתברך שמו, כי דרכו להיטיב, ו'אהבה' גימטריא 'אחד', נמצא מקשר עצמו באחדות והוא 'נצחי', אם כן זאת הקבלה נגד מידה השנייה; ותפילה הוא התחברות, והוא קו האמצעי המחבר השני קצוות לאחד והוא קו הרחמים, אם כן זו התפילה



נגד מידה השלישית; וישועה הוא מצד הגבורה, כמה דתימא "בגבורות ישע וימינו" (תהלים כ, ז), כי הישועה הוא מצד הסכמת הגבורה, כי התחלת הדין הוא מצד הגבורה ואחר כך כשנמתק הגבורות נמשך הישועה, אם כן ממילא הישועה מצד הגבורה; והודיה הוא מצד החסד שעשה עמו הקדוש ברוך הוא, אם כן הודיה היא מצד החסד.

(רבי יוסף בלוך, גנזי יוסף, לבוב תקנ"ב, צה ע"ב)

התיאור המובא כאן בוודאי יערב יותר לקורא המכיר את שפת הקבלה ואת עניין הספירות, אך שפה זו אינה מרכז העניין.⁵ הבעש"ט קובע כי העולם "מתנהג" בתהליך עלייה מדורג בן חמישה שלבים, והראשון שבהם הוא הצער. לכאורה לא זה הדבר שהיינו מצפים לשמוע מן הבעש"ט; הנחת הצער כתשתית הקיום האנושי מתאימה יותר לפילוסופיה המזרחית, הפסימית יותר בטבעה. אך הבעש"ט קובע חד משמעית שראשית חוכמה היא ההכרה שהעולם מלא בצער. חווית הצער היא לא מקרית ואינה תאונת עבודה, אלא היא אינהרנטית

5. התהליך מתואר כטיפוס במעלה אילן הספירות הקבלי: מן ה'הוד' אל ה'נצח', משם אל ספירת 'תפארת' המכונה גם 'רחמים', ואז אל ה'גבורה' ולבסוף אל מקבילתה הימנית, ה'חסד'. קשה להכריע אם "הרב" המוזכר כאן הוא המגיד, שמשמו מביא המחבר את הציטוט, או שזהו המשך הציטוט מן הבעש"ט עצמו, אך לעצם העניין אין זה משנה.

פרק ראשון: צמיחה בחמישה שלבים על פי הבעש"ט

לאופן שבו נברא העולם. לא ניתן לברוח מן הצער! הבעל שם טוב המשיל את מי שמנסה לעצום עיניו מן הצער שבבריאה לאשה בהריון המנסה לברוח מצרייה:

כי מי שרוצה לפטור מהצר והמיצר, והוא נוסע אחריו,
משל לאשה יולדת שהלכה למקום אחר לפטור מחבלי הלידה,
הצער הולך אחריה.

(מובא בשם הבעש"ט אצל ר' יעקב יוסף מפולנאה,

תולדות יעקב יוסף, פרשת בשלח, אות ד)

הבריחה מן הייסורים אינה רק בלתי אפשרית אלא שהיא מפספסת את האפשרויות החדשות הגלומות בהם. לאשה בהריון, החפצה בפרי ביטנה, אין ברירה אלא לעבור את החבלים הנוראיים. בנוסף לכך, את צירי הלידה יש לשאת בצורה מודעת, כפי שלמדנו בסדנאות ההכנה ללידה... אך זהו כבר עניינו של השלב הבא, כפי שנראה. כאן, בשלב הצער, הבעש"ט למעשה מתנגד – אולי בשם המסורת הקבלית כולה – לטיפוס אישיות דתי-רוחני שאצלו 'הכול טוב' והוא אינו יכול או אינו רוצה לתת דעתו וליבו על הצער והשיבוש היסודי הקיים במציאות. טיפוסים מהסוג של הבעש"ט, בפרט אלו העוסקים בטיפול רפואי ונפשי, רואים שליחות עליונה במפגש עם הכאבים הגדולים של ההווה. בהשאלה לימינו, מדובר באדם המבקר תדיר אצל חולים או אסירים, במי שהולך לביקורי ניהומים או מסתובב בשולי העיר לראות בשלומם של חסרי הבית. זהו דחף יסודי להיפגש עם הצער על גווני השונים. דמותה של המשוררת זלדה, או דמותו

של הרב-זמר שלמה קרליבך הם דוגמאות קצה לטיפוס של אנשים שיש בהם דחף יסודי למפגש בלתי אמצעי עם הצער. אולי כאן כדאי להזכיר את אזהרתה של הפסיכולוגית מארי גייל פראולי-או'דיאה במאמרה החשוב "כשהאבל לא מפציע", מאמר שלדבריה התחילה לכתוב אחרי אסון התאומים, אך לקח לה 13 שנה להשלימו.⁶ היא דנה בשאלה מה קורה כשארם, מוסד או אומה לא מתפנים למפגש אמיתי עם הצער. טענתה היא שדילוג על האבל, על האפשרות לקבל את הייסורים ולתת להם לחלחל אל הנפש, מביא לניתוקים בנפש. לניתוקים אלו יש ביטויים קשים: התפרצויות זעם מצד אחד וייאוש גדול מצד שני. מתברר שעל אף שהוא קשה, האבל מביא לראשיתה של הצמיחה. על חשיבות המפגש הבלתי אמצעי עם הצער, נרחיב להלן בפרק השלישי.

השלב השני הוא קבלת הצער. הקבלה של הצער היא יכולת הנשיאה של הייסורים באמונה, אפילו בגאון, ולא מתוך תחושת מסכנות וקורבנות. ניזכר למשל בספרו של דוד גרוסמן "אשה בורחת מבשורה", שבו אורה, אמא של עופר, חייל-לקראת-שחרור, בורחת מביתה על מנת לא לקבל את הבשורה על נפילתו. כל שש מאות שישים ושלושה עמודיו של הספר הם מחאה כנגד עצם המציאות של חיילים ומלחמה ובשורות אסון. בריחה זו מבטאת את השלב הראשון באבל – ההכחשה. הצורך בהכחשה הוא מובן מאוד כשמדובר באובדן טראומטי, אך לקיחת הבעלות הפנימית על הייסורים היא-היא תחילתו של תהליך הצמיחה. כפי שראינו

Mary Gail Frawley-O'Dea, *When Mourning Never Comes: What Happens .6 When Individuals, Institutions, or Nations Fail to Mourn After Trauma*, Nov 2014 tandfonline.com. זמין באתר:

במבוא, הקבלה והחסידות מאמינים ש'נזרקנו' לעולם הזה על מנת לשאת את הייסורים, להיות מְכַל עבורם ולעבד אותם דרך המעבר הפנימי שלנו כך שיובילו לצמיחה. כפי שנראה להלן בפרק הרביעי, כוונת הבעל שם טוב בביטוי "קבלת הצער" היא לחוויה המכונה "קבלה רדיקלית" של המציאות, שהיא חוויה מיוחדת במינה; חוויה המביאה את האדם להיפתח אל החמלה, אותה מכנים המקובלים "צער השכינה". החמלה גדולה בהרבה מן הרחמים: בחמלה האדם אינו מרחם על עצמו ואף אינו מצטער בשביל זולתו אלא נחשף לצער עמום הנסוך על ההוויה כולה, זהו צערו של אלוהים ש'התעצב אל ליבו' לאחר שראה לאן האדם מוביל את העולם שזה עתה ברא.

במקביל לקבלת הצער ולעבודה הרוחנית עם העיצבון, יש מקום לדבר גם על ההיבט המצמיח של הייאוש. בעוד שבדרך כלל נוהגים להיאבק באדם המיואש, אנו נראה שגם בייאוש יש פוטנציאל צמיחה משמעותי. על כך נרחיב בפרק החמישי.

מכאן לשלב השלישי: תפילה. התפילה עליה מדובר כאן אינה זעקה להצלה, בבחינת "מִן הַמַּצָּר קָרָאתִי יְיָ" (תהלים קיח, ה), אך זו גם לא תפילה המתקיימת מחוץ לייסורים. לאחר שאדם קיבל על עצמו את הסבל בכגרות ובענווה, אולי אפילו באהבה, הוא פָּשַׁל להתחיל ולנהל דיאלוג עם הקב"ה על מצבו החדש. תפילה היא לשון פתיל, חיבור, שיח, דיאלוג. מרגע שאפשר להרים את הראש ולשאת את הייסורים, אפשר גם להתחיל לנהל שיח רוחני על פשרם. האדם מתחיל לנהל דיון על מצבו הקשה, דיון המבוסס על אמון בדרך ועל אמונה במחולל הדרך. דיון זה הוא התפילה האמורה כאן, שהיא בבחינת חיבור. האדם מבין שהקב"ה, העיקרון העליון

של המציאות, שותף לו בסבלו: 'בכל צרותיו – לו צר'. האסון אינו מעשה נקמה המכוון נגדי כי עשיתי משהו רע אלא הוא בוקע מתוך צלליה העמוקים ביותר של המציאות, במטרה שאני – כן אני! – אתן להם מענה.

במושגיו של הבעש"ט, התפילה, החיבור, הדרך החדשה בחיים, נרקמים מתוך התנועה שבין הצער, שלא עוזב ולא הולך לשום מקום, לבין קבלת הצער, ה"קבלה הרדיקלית" כפי שכינינו אותה קודם, המאמינה בנצח ובתכלית (גם אם איננה מבינה בשלב זה דבר). המתח הזה יוצר את התפילה, הדיאלוג הפתוח, הסימנים בדרך, החיבור וההבניה מחדש של משמעות החיים. בכך נעסוק בפרק השישי.

כאן אולי כדאי להזכיר תנאי חשוב שהציבו טדשי וקלהון לצמיחה פוסט-טראומטית: עליך להיות "אישיות פתוחה להתנסויות"⁷, דהיינו אדם שיש לו סקרנות יסודית לחוויות נפשיות חדשות. מי שכל חייו נשמר מכל התנסות חדשה יתקשה מאוד לצמוח ולגדול לאחר טראומה; או במושגיו של המגיד ממזריטש, אדם צריך לפתח בקרבו את "מידת ההשתנות". נעסוק בכך להלן בפרק האחד עשר.

התפילה, אותה 'תרגמנו' כאן לדיאלוג עם האסון מתוך פרספקטיבה מאמינה, מייצרת משמעות; מכאן קצרה הדרך לישועה. במובנה התמים הישועה היא ניסים הנופלים על האדם מן השמיים; אך באופן עמוק יותר מדובר על השלב שבו האדם מתחיל לראות את ההיבטים החיוביים שצמחו דווקא מתוך האסון. הבעש"ט אהב לומר כי "עַת צָרָה הִיא לְיַעֲקֹב – וּמִמָּנָה יִוֹשַׁע" (ירמיהו ל, ז) – מן

7. ראו להלן בפרק שנים עשר.

פרק ראשון: צמיחה בחמישה שלבים על פי הבעש"ט

הצרה עצמה. התהליך הארוך של קבלת הצער והתפילה מוליד אפשרויות חדשות בחיים, שינויים הכרחיים כאלה ואחרים, שבסופו של דבר האדם עשוי לראות את הברכה שבהם; ההכרה בכך היא הישועה. הקדשנו לשלב הישועה שלושה פרקים: בפרק השביעי נעסוק בצמיחה רוחנית הבאה מתוך משבר, בפרק השמיני בתובנות ו'חידושי תורה' הנובעים דווקא מתוך הצער, ובפרק התשיעי נעסוק בכוח ובמשמעות שמקבל האדם מתוך אובדן.

בסופו של התהליך, לאחר שהאדם הכיר בישועה, הוא יכול להגיע אל ההודיה. שלב זה מבטא את סגירת המעגל, בו האדם יכול להביט אחורה ולומר לעצמו בכנות שהדבר הנורא שאותו עבר אכן הוביל אותו לדברים טובים, הרבה למעלה ממה שיכול היה לשער. נשים לב שאין מדובר במי שאצלו תמיד 'הכול טוב' ו'תמיד יהיה לי רק טוב', אלא במי שעבר בתעלת לידה ארוכה, כואבת ומפותלת ובסופה הגיע אל ההודיה. נעסוק בכך להלן בפרק העשירי.

*

פרסנו בפרק זה את מהלך הספר כולו. הבעש"ט הציב בדברים שהבאנו כאן 'סולם צמיחה' בן חמישה שלבים, שכל אחד מהם מכיל עולם ומלואו. בפרקים הבאים אבקש להראות את מלוא שיעור הקומה של כל שלב ושלב, על מנת שיהיה ניתן לעבוד איתו, לחוש אותו, להבין את מהותו ומתוך כך לעלות במעלותיו. אך קודם שמתחילה הצמיחה, ישנו את רגע האסון עצמו. האם גם בו ניתן למצוא ניצוצות? בכך נעסוק בפרק הבא.