

## תהליך השינוי מעבודות לחירות בראי הפסיכולוגיה החיובית

### ד"ר זאב פרידמן מנכ"ל המרכז הישראלי לאפטרופסות

אנו ממשיכים בפרשתנו ללוות ולנתח את מסע בני ישראל בקליניקה המדברית, ביישום התכנית האלוקית, שנמסרה למשה ואהרן, בפרקטיקה של **מתווה חינוכי טיפולי**, שמטרתו לחולל שינוי מהותי בעם ישראל- **מעבודות לחירות**. המתווה החינוכי טיפולי מתחיל במצרים בפרשת **"וארא" בקצה אחד – "ולא שָׁמְעוּ, אֶל-מֹשֶׁה, מִקְצֹר רוּחַ, וַיַּעֲבֹדָה קֶשֶׁה"**, ומגיע בפרשתנו לשלב מאד מתקדם ואפקטיבי **בקצה השני**, במעמד קבלת עשרת הדיברות בסיני- **"וְכָל-הָעָם רְאִים אֶת-הַקּוֹלֹת"**.

פרשתנו היא העיתוי המתאים, להציג סיכום ביניים של תהליך השינוי החינוכי טיפולי, בין שני קצוות אלו- ממצרים ועד לסיני במתן תורה בפרשתנו. **ראשיתו של תהליך השינוי, בקרקעית העבודות במצרים, בשלב הגמילה הפיזית, של ניקיון סם העבודות במצרים:** "בְּחֹזֶק יָד הוֹצִיאָנוּ הַיְהוָה מִמִּצְרַיִם מִבֵּית עֲבָדִים", דרך סדרת טיפול ושימוש בכלים שונים, של **הקניית כישורי חיים של קבלת אחריות וגבולות**, במתן המצווה הראשונה של: **"הַחֲדָשׁ הִזָּה לָכֶם"**, בהענקת **"שעון"** לעם העבדים לקחת אחריות על הזמן, דרך הטיפול ההתנהגותי בהתנסות החווייתית בקורבן הפסח: **"אחרי הפעולות נמשכים הלבבות"**, דרך **מצוות התפילין** של פעילות פרואקטיבית, דרך **קבלת אחריות על קיומך וגורלך** בפרשת **"בשלח"** בה עסקנו בשבוע שעבר: **"ה' יִלָּחֶם לָכֶם וְאַתֶּם תִּתְּרִישׁוּן" ? - "ד' ייתן לכם לחם אם תחרשון האדמה"**. (רבי מאיר מפרמישלן, מגדולי האדמורי"ם החסידיים 1820-1850).

**הבה ננתח את תהליך השינוי מעבודות לחירות**, בין שני הקצוות: מצרים וסיני שצינתי, ששיאו בפרשתנו, על פי המודל של **הפסיכולוגיה החיובית**, שהינו תחום יחסית חדש בפסיכולוגיה, משנת 1998, מבית מדרשו של **מרטין סליגמן** לשעבר נשיא האגודה האמריקאית לפסיכולוגיה.

**מרטין סליגמן** בספרו: **"אושר אמיתי – הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית"** משנת 2005, עוסק באותם המשאבים והחוזקות שיעשו את האדם למאושר יותר. כמו למשל, אלטרואיזם, יכולת לדחות סיפוקים, מחשבה על העתיד והומור. כך לא תהא מדוכא. זאת על רקע מחקרים המצביעים על כך, ששיעור הדיכאונות באוכלוסייה שהיה 1%-4% בשנת 1990, עלה כיום לשיעור של 20%. ארגון הבריאות העולמי צופה שעד שנת 2030, זאת תהיה המחלה החמורה ביותר שמקצרת את החיים ותשפיע על המערכת החיסונית.

**הפסיכולוגיה החיובית מציגה מודל דיפרנציאלי לשיפור משמעותי, של הרווחה האישית, איכות החיים והאושר בחיים:**

50% מהדברים שקורים לנו בחיינו, עלינו לקבלם כגורל וכגנטיקה- מיקוד שליטה חיצוני.

40% ממה שקורה לנו, תלוי בנו. מהו אופן הסתכלותנו, התייחסותנו וגישתנו לדברים שקורים לנו בחיינו- שילוב של מיקוד שליטה חיצוני ופנימי.

10% אלו הם שאיפותינו וחלומותינו לדברים שאנו רוצים שיקרו, שיש בהם הגשמה ויעוד- מיקוד שליטה פנימי.

**חיינו נעים בין שני צירים: ציר היכולת האופקי וציר האתגר האנכי.**

**אם היכולת עולה בפער משמעותי על האתגר**, הרי התוצאה תהא – שעמום ותסכול העלולים להביא לדיכאון.

**אם האתגר עולה בפער משמעותי על היכולת**, הרי התוצאה תהא – חרדה שאף היא עלולה להביא לתחושת כישלון ודיכאון. **האיזון בין שני צירים אלו הוא במינון ובמידתיות**. עלינו לשאוף תמיד ולהציב לעצמנו אתגרים, קצת מעל יכולתנו. אנחנו מאושרים יותר כאשר אנו מציבים לעצמנו אתגרים, שבעזרת המשאבים האישיים של אמונה, יעוד, תקווה, תרגול, דבקות ונחישות, אנו מצליחים להגשים שאיפות וחלומות. אנחנו מאושרים יותר, כאשר בסיטואציות קשות בחיים

היומיומיים, אנו מסוגלים לגייס משאבים וחוזקות, של דרך התייחסות וגישה לדברים, של מיסגור מחדש של מציאות מרגיזה, מעצבנת ולא נעימה. אחת הדוגמאות השכיחות לכך, היא דרך התייחסותנו ותגובתנו למצב דחק מעצבן, של עמידה ממושכת בפקק או בתור לקבלת שירות וכיו"ב.

**הבה נדגים את המודל של ה- 50% - 40% - 10%, במסע בני ישראל ממצרים לסיני בתהליך השינוי: מעבדות לחירות, מתלות לעצמאות, מגלות לגאולה. הרב ד"ר יוסף דוב הלוי סולובייצ'יק (1903-1993) מאפיין שני קצוות אלו במסע מעבדות לחירות, מברית מצרים, היא ברית הגורל, ועד לברית סיני, היא ברית היעוד. (במאמרו המונומנטלי: "קול דודי דופק" 1956).**

**יישום המודל של הפסיכולוגיה החיובית, בא לידי ביטוי בסרגל מאמצים, המשתרע על דרך ארוכה שיש בה אבני דרך וציונים מובהקים: שעבוד מצרים, יציאה ממצרים, קריעת ים סוף, מתן תורה בפרשתנו, ובהמשך הפרשות הבאות, בהקמת המשכן, הכניסה לארץ ישראל וההתיישבות בה. דרך ארוכה שהיא הדרך הקצרה בחיים, של התכנית האלוקית ביציאה ממצרים: "וַיְהִי, בְּשַׁלַּח פָּרְעֹה אֶת-הָעָם, וְלֹא-נָחַם אֱלֹהִים דָּרֶךְ אֶרֶץ פְּלִשְׁתִּים, כִּי קָרוֹב הוּא: כִּי אָמַר אֱלֹהִים, פֶּן-יִנָּחַם הָעָם בְּרֵאתָם מִלְחָמָה--וַיָּשֻׁבוּ מִצְרַיִמָּה. וַיִּסַּב אֱלֹהִים אֶת-הָעָם דָּרֶךְ הַמִּדְבָּר, יַם-סוּף" (יג', יז'-יח').**

**50% הגנטיקה – מיקוד שליטה חיצוני, כיצד ?**

ניתן לומר, שהמציאות הקשה במצרים, היא ה-50% של גנטיקה- גורל. במציאות זאת של מצרים, העם בעבדות ושעבוד, כתוצאה מגזירת שמים וגורל. העם בפסיביות, במיקוד שליטה חיצוני. לא פלא שבמציאות גורל כזאת, במקום הנמוך ביותר, בבירא עמיקתא –"ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה".

**40%- הגישה וההתייחסות לדברים- בשילוב של מיקוד שליטה חיצוני ומיקוד שליטה פנימי, כיצד ?**

האירועים והאתגרים המתרחשים וקורים לעם ישראל, מהיציאה ממצרים דרך המסע המפרך במדבר, היכולת להתמודד איתם ולשמור על עמידות ואיתנות, הם ה-40% של מבחן ההסתכלות, הגישה וההתייחסות של בני ישראל, לאירועי המדבר הקורים להם. היכולת להתמודד במיקוד שליטה פנימי אל מול מיקוד שליטה חיצוני, בגישה וההתייחסות חיוביים לאירועים הקשים במדבר, דורשים אימון ותרגול, בהקניית סל משאבים ויכולות של מכשירי צמיחה וחוסן לעם ישראל.

**מה יש בסל היכולות והמשאבים של מכשירי הצמיחה והחוסן, לפיתוח גישה חיובית להתמודדות עם הקשיים במסע המדבר ?** "החודש הזה לכם" – המצווה הראשונה שניתנה במדבר. כאמור, הקב"ה מעניק לעם, "שעון", על מנת שייקחו אחריות על הזמן ויתרגלו זאת כבני חורין. לאחר מכן, מצות קורבן הפסח, שיש במצווה זאת, תרגול התנהגותי של "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות". לאחר מכן, אירוע קריעת ים סוף ושירת הים, שיש בו תרגול של מבחן הגישה והאמונה. משם, בפרשתנו, אנו עדים לרפורמה הארגונית שמציע יתרו לחתנו משה. יש כאן תרגול של מבחני המשילות, הארגון והסדר של התנהלות מסע חיי המדבר וגם קוד אתי לדמותם של מנהלים ומנהיגים: "ואתה תחזה מכל העם, אנשי חיל, יראי אלוקים, אנשי אמת ושונאי בצע". אך יש בעצתו של יתרו למשה, גם ממד נוסף, בהקניית ערך מוסף, של הקדשת זמן איכות למשפחה. כן משה חתני היקר, משפחתך היא בעדיפות גבוהה. יתרו מגיע בפרשתנו למשה במדבר ומביא איתו את אשתו וילדיו של משה לאחר נתק של שנים: "וַיָּבֵא יִתְרוֹ חֹתֵן מֹשֶׁה, וּבָנָיו וְאִשְׁתּוֹ אֶל מֹשֶׁה, אֶל-הַמִּדְבָּר" (יח', ח'). יתרו מעביר מסר למשה ודרכו לעם ישראל, כיועץ ארגוני הראשון בהיסטוריה, כיצד יש לחזק את האחריות, הנאמנות וההשתייכות, לארגון המתהווה

**במדבר: "עם ישראל-עם החרות". יתרו כיועץ נישואין ומשפחתי הראשון בהיסטוריה, מדגיש כיצד יש לחזק את האחריות והנאמנות למוסד המשפחה. המסרים של יתרו למשה הם: דאג כמנהל, להיות לא רק אפקטיבי, אלא גם יעיל בניהול ארגון עם ישראל במדבר, חיי המדבר אינם פיקניק, אך גם תדע לא להתנתק מהמשפחה. גם בהיותך איש ומנהיג עסוק וטרוד בעולמך לבד, דע והפנס עוד יותר, את החשיבות של ההתחברות למשפחה, אל תשכח ותזניח אותה. שאב ממשפחתך תמיכה גיבוי ועידוד להתמודדות עם מציאות החיים המורכבת הקשה, אך גם הענק לה תשומת לב. יש לך אחריות לאשתך ולילדיך. יתרו בפרשתנו מציב למשה תמונת מראה: "וְיָהִי, מִמְּחֶרֶת, וַיֵּשֶׁב מֹשֶׁה, לְשֹׁפֵט אֶת-הָעָם; וַיַּעֲמֵד הָעָם עַל-מֹשֶׁה, מִן-הַבֹּקֶר עַד-הָעֶרֶב. וַיִּרְא חֲתָן מֹשֶ�ה, אֶת כָּל-אֲשֶׁר-הוּא עֹשֶׂה לָּעָם; וַיֹּאמֶר, מָה-הַדָּבָר הַזֶּה אֲשֶׁר אַתָּה עֹשֶׂה לָּעָם, מִדּוּעַ אַתָּה יוֹשֵׁב לְבַדְּךָ, וְכָל-הָעָם נֹצֵב עֲלֶיךָ מִן-בֹּקֶר עַד-עֶרֶב. וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה, לְחֲתָנוּ: כִּי-יָבֵא אֵלַי הָעָם, לְדַרֵּשׁ אֱלֹהִים. כִּי-יָהִי לָהֶם דָּבָר, בָּא אֵלַי, וְשֹׁפֵטֵתִי, בֵּין אִישׁ וּבֵין רֵעֵהוּ; וְהוֹדַעְתִּי אֶת-חֻקֵּי הָאֱלֹהִים, וְאֶת-תּוֹרֹתָיו. וַיֹּאמֶר חֲתָן מֹשֶׁה, אֵלָיו: לֹא-טוֹב, הַדָּבָר, אֲשֶׁר אַתָּה, עֹשֶׂה. נָבֵל תִּבְל, גַּם-אַתָּה, גַּם-הָעָם הַזֶּה אֲשֶׁר עִמָּךְ: כִּי-כָבֵד מִמֶּךָ הַדָּבָר, לֹא-תוּכַל עֲשׂוֹה לְבַדְּךָ. .... וְאַתָּה תַּחֲזֶה מִכָּל-הָעָם אֲנָשִׁי-חַיִל יִרְאִי אֱלֹהִים, אֲנָשִׁי אֶמֶת--שְׂנֵאִי בָצַע; וְשָׂמַתְ עֲלֵהֶם, שְׂרֵי אֲלָפִים שְׂרֵי מֵאוֹת, שְׂרֵי חֲמִשִּׁים, וְשְׂרֵי עֶשְׂרֹת. וְשֹׁפֵטוּ אֶת-הָעָם, בְּכָל-עֵת, וְהָיָה כָל-הַדָּבָר הַגָּדֹל יָבִיאוּ אֵלַיךָ, וְכָל-הַדָּבָר הַקָּטָן שֹׁפֵטוּ-הֶם; וְהָקַל, מֵעֲלֶיךָ, וְנִשְׂאוּ, אֶתְךָ ". (יח', יג-כב). הייעוץ של יתרו ויישומו, יעניק למשה זמן איכותי שאין לו היום, על מנת שיהיה לו פניות וזמן איכות למשפחה.**

**סל היכולות והמשאבים של מכשירי הצמיחה, מוטמע בסרגל עיצוב דמותו ונקודת מבטו של עם ישראל, כיצד עליו להתייחס לאירועים הקורים לו במדבר, במיקוד שליטה פנימי, כיצד אפשר להפוך הקשיים להזדמנויות. כיצד להפוך הלימון ללימונדה.**

**10% של הגשמת היעוד, כיצד ?**

השיא הוא בקבלת התורה ועשרת הדברות בפרשתנו. הנה 10%, של הגשמת היעוד, בהצבת האתגר במידתיות, מעל היכולת, במיקוד שליטה פנימי. הנה אנו מגיעים בפרשתנו לקצה של איגרא רמא במעמד הר סיני: " וְכָל-הָעָם רֹאִים אֶת-הַקּוֹלֹת " (כ', טו'). יש כאן דרגה רוחנית גבוהה מאד של בני החורין, שרק אתמול היו במציאות הגורל הגנטית של **שעבוד ועבדות**. עתה הם הגיעו בתהליך השינוי, לדרגה נעלה, של יכולת מאד גבוהה **לראות ולא רק לשמוע את קולות הקדושה**. זאת **ראיה אנכית רוחנית מלמטה כלפי מעלה**, של בין האדם למקום-לקב"ה. אבל יש כאן גם **ראיה אופקית חברתית אנושית**, של בין אדם לחברו. של ראיה אמיתית ואמפתית של קולות המצוקה, הקשיים והסבל, של מי שעומד על ידך. המעבר הוא דרמטי, מחושך לאור, ממצרים החשוכה שכל אחד רואה רק את עצמו, באותם ימים קשים של חושך, של העבדות והשעבוד, שכל אחד נתון לגורלו, לעבר שינוי ומעבר מהותי למעמד הר סיני המואר, של " וַיִּחַן-שֵׁם יִשְׂרָאֵל, נֶגֶד הָהָר ". (יט', ב). **מפרש רש"י: "כאיש אחד בלב אחד, אבל שאר כל החניות בתרעומת ובמחלוקת"**. השינוי הוא מאני, הרואה רק את עצמי, לאנחנו, הרואים את הקולות של זה את זה. זאת המשמעות האמיתית, של סולידריות וערבות הדדית, "של כל ישראל ערבים זה בזה".

**הסופר הפורטוגלי זוכה פרס נובל לספרות, ז'וז'ה סאראמאגו ( 1922 – 2010 ) ברומן "על העיוורון", מתאר את התדרדרות החברה לחשיכה, שהולכת ומתעוורת וככל שהעיוורון גדול, כך גם גדל הניכור והפחד. כמו אותם אלה שלא רואים ממטר. כאן נדרשת תכונה של ראיית האחר וזה שנמצא על ידנו, ביכולת של אמפתיה והכלה.**

יש בראיה זאת של פרשתנו, גם ראיה אופטימית לעתיד, של ראית עומק לעבר עיצוב עולם עתידי, של בין האדם לעמו וארצו, של העצמת היעוד והגשמתו.

**הפסיכולוגיה החיובית על נדבכיה, של 50% - 40% - 10%, הנדרשים מעם ישראל, במסע השינוי והצמיחה, מברית הגורל במצרים, לעבר ברית היעוד בסיני, משתקפים, במסע החינוכי טיפולי שנגזרה מהתכנית האלוקית- מעבדות לחירות, שמתחילה בראשית ספר שמות, בקצה האחד, עמוק בעבדות ובשעבוד: "ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה" ומגיעה לשיאה בקצה השני בפרשתנו, במעמד הר סיני, בחירות הגוף הרוח והנפש: "וכל העם רואים את הקולות".**