

## פרשת "בא" – על תכנית הגמילה, הטיפול והשיקום, של עם ישראל, מעבדות לחירות

### ד"ר זאב פרידמן - מנכ"ל המרכז הישראלי לאפוטרופסות.

פרשת "בא" היא קו פרשת המים בהתנעת הפרויקט החינוכי טיפולי המכוון, של מעבר עם ישראל, מעבדות לחירות, מתלות לאחריות ועצמאות, משעבוד לגאולה. יש כאן תהליך המתחיל במצרים, נמשך למדבר ומסתיים בכניסה לארץ ישראל.

**כיצד עושים זאת? מהו מתווה התכנית החינוכית הטיפולית? מהם הגורמים המקדמים את התכנית ליישומה והצלחתה?**

הבה נתמקד בדיוננו בפרשה, בקטע הזמן הראשון והקריטי של התכנית - מצרים והיציאה ממנה. נמשיך אי"ה לעסוק בקטעי הזמן הנוספים של התכנית, בהמשך ספר שמות, בליווי עם ישראל במסעו במדבר.

הקב"ה מתווה תכנית אלוהית, שיש בה תהליך טיפולי גמילתי, של למידה ועיצוב התנהגותי, באמצעות קיום מצוות מעשיות, המדגישות התעסקות בפרקטיקה של משימות והפעלה.

מדד ההצלחה באתגר הגדול בפרויקט הלאומי הטיפולי חינוכי, של המעבר מעבדות לחירות, היה: לא ביציאת עם ישראל ממצרים, אלא איך להוציא את מצרים מעם ישראל.

"לְכֹן אָמַר לְבְנֵי-יִשְׂרָאֵל, אֲנִי יְהוָה, וְהוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מִתַּחַת סִבְלוֹת מִצְרַיִם, וְהִצַּלְתִּי אֶתְכֶם מֵעַבְדֹתָם; וְגֵאלְתִּי אֶתְכֶם בְּזֵרוּעַ נְטוּיָה, וּבְשִׁפְטַיִם גְּדֹלִים. וְלִקְחֹתִי אֶתְכֶם לִי לְעָם, וְהֵייתִי לְכֶם לֵאלֹהִים; וְיִדְעֹתֶם, כִּי אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם, הַמוֹצִיא אֶתְכֶם, מִתַּחַת סִבְלוֹת מִצְרַיִם. הִבֵּאתִי אֶתְכֶם, אֶל-הָאָרֶץ, אֲשֶׁר נִשְׁאַתִּי אֶת-גְּדִי, לְתֵת אֶתְּהָ לְאַבְרָהָם לְיִצְחָק וְלְיַעֲקֹב; וְנָתַתִּי אֶתְּהָ לְכֶם מוֹרְשָׁה, אֲנִי יְהוָה" (ו', ו' - ח'). "השפת אמת" (ספרו של הרב יהודה אריה ליב אלטר, האדמו"ר השני מגור, 1847-1905) מפרש את הפסוק: "וְהוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מִתַּחַת סִבְלוֹת מִצְרַיִם - שלא תוכלו עוד לסבול את מצרים".

דומה שהתסמונת של בני ישראל במצרים, היא התמכרות לעבדות, שגורמת לאדם לאבד את כבודו וחירותו. העבדות גורמת לחיי הפקר, לאיבוד שליטה על החיים, להעדר גבולות, לשלילת החופש והעצמאות, לשלילת הזהות והאחריות העצמית על החיים.

בספר במדבר בפרשת בהעלותך (יא', ה'), מתלונן העם: "זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חִינִם". מסביר הספרי (פיסקא פז', יא', ה'): "מאי חִינִם? - חִינִם מן המצוות". מוסיפה על כך שם פרופ' נחמה ליבוביץ: "עיניהם יוצאות אל אותו חופש מדרישות לתרבות ומתביעות לריסון עצמי, שבו היו חיים העבדים במצרים." "עבדא - בהפקירא נִחָא לִיה" (גיטין, יג', ע"א). ככל שיהיה העבד נתון לשלטון חושיו, כן, יוטב לאדון, ישתכר העבד, יכה בחבריו, יעסוק בזנות, יתהלל, יוציא את מרצו שעוד נשאר לו משיעבודו, ולא יחשוב על כבוד האדם הנברא בצלם המתחלל יום ביומי נוגשיו-מעניו. אין האדון מלמדו מוסר ודעת, וכבהמת עבודה לו העבד, והעבד - טוב לו בכך".

מדרש חז"ל בספרי (פיסקא צ', יא', י') מתאר את תסמונת ההתמכרות לעבדות של בני ישראל: "וישמע משה את העם בוכה למשפחותיו (במדבר, יא', י'), היה ר' נהוראי אומר: מכאן שהיו ישראל מצטערים בשעה שאמר להם משה לפרוש מן העריות. מלמד, שהיה אדם נושא את אחותו ואחות אביו ואחות אימו, ובשעה שאמר להם משה לפרוש מן העריות, היו מצטערים".

הפרויקט הלאומי החינוכי טיפולי המוצג בפרשתנו, הוא בהצבת האתגר הגדול: להעביר את העם, תכנית שיש בה שלבים וצעדים, שכוללת: תהליך גמילה, של ניקוי "תסמונת עבדות מצרים" המהולה בדמם, דרך טיפול ושיקום, שמעניקה כלים וכישורי חיים לעם העבדים, להפוך להיות עם סגולה, אור לגויים, שמגשים את ריבונותו וניהול חיים עצמאיים בארץ ישראל, כעם עצמאי אחראי ובן חורין.

נראה שמודל הגמילה, הטיפול והשיקום של עם ישראל, ממצב של התמכרות לעבדות, אל מצב של חירות ועצמאות, דומה למודל הגמילה, הטיפול והשיקום של נפגעי ההתמכרות לסמים. נפגעי סמים המכורים לסמים קשים, מאבדים את זהותם, כבודם וחירותם. מניסיוני בעבר כמנהל

מינהל הרווחה בעיריית תל אביב יפו, המודל שפותח בגמילה טיפול ושיקום נפגעי הסמים במערכת הרווחה, כולל השלבים הבאים:

**גמילה פיזית** - ניקוי פיזי של הגוף מסמים (תהליך הניקוי היזום קרוי "דה-טוקסיפיקציה", או בשמו העממי "דיטוקס") הדגש הוא על התערבות רפואית פיזית. שלב זה יחסית קצר מאוד.

לאחר הניקיון הפיזי שאין די בו, מתחיל **שלב הניקיון הנפשי והטיפול הפסיכוסוציאלי, הכולל:** שיחות טיפוליות, קבוצות תמיכה ה-NA (מכורים אנונימיים), חוגים, טכניקות טיפוליות משלימות ולבסוף **שלב השיקום** - בהקניית כישורי חיים, בשליטה עצמית, במיומנויות, בהכשרה מקצועית ובתעסוקה. תהליך זה משתרע על פני שנה וחצי ובסופו - האדם חוזר פיזית ונפשית לעצמו, למשפחתו לחבריו. מצבו הגופני והנפשי משופרים.

נראה שפרשתנו מציגה לנו מודל דומה, המתרחש בפרויקט הגמילה, הטיפול והשיקום של בני ישראל, במעבר ממצב של התמכרות לעבדות, למצב של חירות ועצמאות.

**הבה נבחן את יישום מודל הגמילה של עם ישראל, הטיפול והשיקום, כפי שמוצג בפרשתנו.**

**שלב הגמילה:** "וַיְהִי בַחֲצֵי הַלַּיְלָה, וַיְהִי הַכֹּהֵן כָּל-בְּכוֹר בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם..... וַיִּקַּם פְּרָעֹה לַיְלָה..... וַיִּקְרָא לַמֶּשֶׁה וּלְאַהֲרֹן לַיְלָה, וַיֹּאמֶר קוּמוּ צִאוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם עִמִּי--גַם-אַתֶּם, גַּם-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל.... וַיֵּשֶׁא הָעָם אֶת-בְּצָקוֹ, טָרֶם יִחְמָץ..... כִּי-גָרְשׁוּ מִמִּצְרַיִם, וְלֹא יָכְלוּ לְהִתְמַהֵמָה, וְגַם-צָדָה, לֹא-עָשׂוּ לָהֶם..... וַיְהִי, בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה, וַיֵּצְאוּ כָל-צְבָאוֹת יְהוָה, מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם" (יב', כט'-מב'). **התהליך הוא פיזי ומהיר, כאשר הקב"ה הוא אקטיבי ואילו עם ישראל הוא פסיבי.** "וַיְהִי כִּי-יִשְׁאַלְךָ בְנֶךָ, מָחָר-- לֵאמֹר מַה-זֶּאת: וְאָמַרְתָּ אֵלָיו-בְּחֹזֶק יָד הוֹצִיאָנוּ יְהוָה מִמִּצְרַיִם, מִבֵּית עַבְדִּים" (יג', יד').

**עד כאן השלב הראשון של "היציאה הפיזית ממצרים" - שהוא שלב הגמילה הפיזית. אך עדיין לא מתרחש התהליך הטיפולי החינוכי, של "יציאת מצרים מבני ישראל". עתה מתחיל שלב הטיפול, שמטרתו להוציא את מצרים מעם ישראל, במובן הנפשי והתפקודי.**

**שלב הטיפול:** בשלב זה קורים שני תהליכים חשובים בפרשתנו.

**התהליך הראשון,** - מתן המצווה הראשונה לבני ישראל, שהיא **מצוות קידוש החודש:** " וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל-מֹשֶׁה וְאֶל-אַהֲרֹן, בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם לֵאמֹר. הַחֲדָשׁ הַזֶּה לָכֶם, ראש חֲדָשִׁים: ראשון הוא לָכֶם, לְחֲדָשֵׁי הַשָּׁנָה". (יב', א'-ב'). **הקב"ה מעניק לעם ישראל, שעון.** המסר במתן השעון, הוא במתן האחריות והשליטה העצמית לעם ישראל על הזמן. אני זוכר בילדותי, שהיו מעניקים שעון יד לילד בר מצווה, ביטוי למעבר מילדות לבגרות ולקבלת האחריות לעול תורה ומצוות. האב אומר בבר מצווה: "ברוך שפטרנו מעונשנו של זה". האחריות עוברת מהאב לבנו בר המצווה. כפי שהקב"ה העביר את האחריות על הזמן לעם ישראל - **"מקדש ישראל והזמנים"**.

**התהליך השני,** - מצוות קורבן הפסח. הפרשה מתארת בפרטי פרטים לאורך פסוקים רבים, את המשימות הכרוכות בקיום **מצוות קורבן הפסח,** - " וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל-מֹשֶׁה וְאֶהְרֹן, זֹאת חֻקַּת הַפֶּסַח: כָּל-בֶּן-נָכָר, לֹא-יֹאכַל בוֹ. וְכָל-עֶבֶד אִישׁ, מִקְנֵת-כֶּסֶף--וּמִלֶּחֶת אֹתוֹ, אִזּוֹ יֹאכַל בוֹ. תוֹשֵׁב וְשָׂכִיר, לֹא-יֹאכַל בוֹ. בְּבֵית אֶחָד וְאֶכְל, לֹא-תוֹצִיא מִן-הַבַּיִת מִן-הַבֶּשֶׂר חוּצָה; וְעֶצֶם, לֹא תִשְׁבְּרוּ-בוֹ. כָּל-עֲדַת יִשְׂרָאֵל, יַעֲשׂוּ אֹתוֹ". **בעל ספר החינוך,** פרשן שחי בסוף המאה ה-13, מסביר את טעם המצווה: **"דע כי האדם נפעל כפי פעולותיו וליבו וכל מחשבותיו, תמיד אחר מעשיו שהוא עוסק, אם טוב ואם רע...כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות"**. גם הרמב"ם בשמיני משמונה פרקיו מסביר: **" וראוי לו שירגיל עצמו במעשים הטובים עד שיגיעו לו המעלות ויתרחק מן המעשים הרעים, עד שיסורו ממנו הפחיתויות"**.

הנה לנו, לידתה של התיאוריה ההתנהגותית הבהביוריסטית, תיאוריית הלמידה בפסיכולוגיה, שהייתה הזרם המשפיע ביותר בתיאוריות הפסיכולוגיות השונות באמצע המאה ה-20, שראשיה היו **ווטסון וסקינר**. או במידה מסוימת, קיימת רלוונטיות גם לטיפול ההכרתי הקוגניטיבי ההתנהגותי, המוכר כיום בשם: **CBT cognitive behavioral therapy**. פרשתנו מפרטת את פרטי המצווה וההתעסקות בה. **ועצם לא תשברו בו - כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות"**.

הדרך הנכונה להפוך עבד לבן חורין, להוציא מהתנהגות של אדם תלתי, לאדם עצמאי אחראי על חייו, היא בדרך של יישום פרוטוקול למידתי טיפולי וחינוכי, של יצירת חוויה והתעסקות

מעשית במשימות ובפעולות, בדרך של אימון מתמיד שיש בו תרגולות, כמו בקאוצ'ינג. "כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות". מצוות קורבן הפסח גם מחייבת באופן התנהלותה, לפעול במסגרת המשפחה והחבורה. ההתעסקות במצוות קורבן הפסח ובקיומה, מייצרת מרחב השתייכות למשפחה ולחבורה, המשמשים כמסגרות השתייכות, תמיכה ועוגן, בתהליך הטיפולי של המעבר מעבודות לחירות. כמו שקבוצות התמיכה ( למשל ה N.A -מכורים אנונימיים), מסייעות בשלב הטיפול של המכורים לסמים.

**עתה אנו מגיעים לשלב השלישי והאחרון והוא שלב השיקום.**

**שלב השיקום:** הוא מתחיל בפרשתנו, **במצוות התפילין:** " **וְהָיָה לָךְ לְאוֹת עַל-יָדְךָ, וּלְזָכְרוֹן בֵּין עֵינֶיךָ, לְמַעַן תִּהְיֶה תּוֹרַת יְהוָה, בְּפִיךָ. ... וְשָׂמַרְתָּ אֶת הַחֻקָּה הַזֹּאת, לְמוֹעֲדָהּ, מִיָּמִים, יָמִימָה."** (יג', ט"ו). תהליך השיקום ממשיך בפרשות הבאות ששיאו הוא במתן תורה, בפרשת "יתרו". **במצוות התפילין**, הסדר הוא שמניחים קודם את התפילין של יד ורק אחר כך את התפילין של ראש. יש כאן רצינות של פרקטיקה, שמתחילה במעשים בהתנסות של היד, ורק אחר כך תבוא ההבניה של התודעה, המחשבה, ההפנמה וההטמעה בראש. היהדות בניגוד לנצרות, איננה מעצבת את האדם המאמין, היודע את ייעודו והאחראי על גורלו, בתהליך עיצובי מההכרה למעשה, **אלא הפוך, מהפרקטיקה של התעסקות במצוות, לעבר ההכרה.** הנצרות מטיפה ופונה ישר להבנה ואין בה פרקטיקה וקודקס של מצוות מעשיות, בניגוד ליהדות שהיא פרקטיקה עניפה של מצוות מעשיות ומשימות ברורות ומפורטות, בתורה שבכתב ובעל פה.

עד כמה אנו מכירים מניסיון חיינו, כיצד חוויות מעשיות, משפיעות עלינו, לא אחת בקבלת החלטות, בקבלת דרך חיים מסוימת, בעיצוב השקפת עולם. כמה פעמים אנו יכולים לשנות עמדה, דעה, מחשבה והתייחסות לאדם או גוף כלשהו, כתוצאה מחוויה מעשית שהשפיעה עלינו. **כיצד ניתן לצמצם פערים** שנראים במבט ראשון כלא ניתנים לגישור וצמצום, בין אנשים ובין ארגונים, בדרך של **יצירת מרחב התנסות חוויתית**, שיש בו action items של פעילות משותפת, **"כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות"**.

עם ישראל עובר תהליך דרמטי שיש בו שלבים וצעדים במתווה סדור ושיטתי, של גמילה, טיפול ושיקום בפרויקט הלאומי שנגזר מהתכנית האלוקית, של המעבר מעבודות לחירות, משעבוד לגאולה, כיחידים וכעם, במסע ארוך מייגע ומפרך, ממצרים לארץ ישראל. זה מסע חינוכי תרפויטי פסיכולוגי, שמתחיל בגמילה ובניקיון הפיזי, **בעשרת המכות**, ביציאה החפוזה ממצרים, בצעדים של פרקטיקה של התנסות פרואקטיבית בקיום מצוות של עם העבדים, **במצוות החודש**, בקבלת אחריות על הזמן, בעבודת רגליים, בהתעסקות לפרטים **בקורבן הפסח**, בקשירת השם שהוא האליל המצרי למיטה, בהתנסות **במצוות התפילין**, בתהליך למידה של עיצוב התנהגותי וזהותי, **"כי האדם נפעל כפי פעולותיו...כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות"**.

אנו יודעים שבמבחן התוצאה, כך הניסיון מלמדנו, שרק 20% מנפגעי הסמים שהחלו את תהליך הגמילה והטיפול, מגיעים לקו הגמר ובהצלחה. מסתבר אפוא בדיון בפרשתנו, שגם ההצלחה בפרויקט הגמילה הלאומי של עם ישראל מהתמכרות לעבדות, לעבר חירות ועצמאות, במובן העמוק של יציאה ממצרים, שמשמעותו- הוצאת מצרים מתוכך מבחינה נפשית ורוחנית, נוחל הצלחה של 20% בלבד, כפי שנלמד בפרשה הבאה- **"בשלח"**: **"וַיִּסַּב אֱלֹהִים אֶת-הָעַם דָּרָךְ הַמִּדְבָּר, יָם-סוּף; וַחֲמָשִׁים עָלוּ בְנֵי-יִשְׂרָאֵל, מֵאֶרֶץ מִצְרָיִם"** (יג', יח'). **מפרש רש"י:** " חמושים- אחד מחמשה יצאו וארבעה חלקים מתו בשלשת ימי אפילה".

**"חמושים"- רק חמישית ( 20% ).**