

ד"ר בן-ציון סורוצקין  
פסיכולוג קליני  
ברוקלין, ניו-יורק  
[www.DrSorotzkin.com](http://www.DrSorotzkin.com)

**הרדיפה אחר השלמות:  
מידה מגונה או מידה טובה ביהדות?\***

חז"ל מלמדים אותנו לשאוף תמיד להישגים גבוהים, ולהמשיך ולשאוף הלאה. בתנא דבי אליהו רבה (כג:א) כתוב "לפיכך יהיו אומרים כל אחד ואחד, מתי יגיעו מעשיי למעשה אברהם יצחק ויעקב". בדומה לכך, גם מושג ה"שלימות" מהווה אצל חז"ל יעד מכובד. מאידך, הניסיון הקליני ומחקרים מצביעים על-כך שלעתים קרובות קיים קשר בין השאיפה לשלמות ("פרפקציוניזם") לבין הפרעות נפשיות חמורות (בלאט, 1995; פלט והיוויט, 2002; סורוצקין, 1985, 1998), המביאים לבסוף את האדם לרמות הישגים נמוכות יותר.

במאמר זה תובא סקירה קצרה של הספרות הפסיכולוגית העוסקת בפרפקציוניזם, תיבחן השקפת היהדות בכל הקשור לשאיפה לשלמות, יועלו סברות מוטעות ויישומים שגויים נפוצים הקשורים למושג זה, ותידון השפעתם של הדברים הללו על מטופלים ותרפיסטים דתיים.

**השאיפה לשלימות (פרפקציוניזם)**

בסקירה מקיפה של הספרות העוסקת בנושא "הרסנותו של הפרפקציוניזם", קובע בלאט (1995):

בעשור האחרון חלה צמיחה מרשימה בספרות המחקרית העוסקת בפרפקציוניזם. חקירות אמפיריות רבות... מספקות ראיות עקביות לכך שהפרפקציוניזם הנו מושג רב-ממדי, שיכול להיות לו תפקיד חשוב בתפקוד מסתגל ותפקוד המעיד על אי-הסתגלות, כולל קשת רחבה של הפרעות, בפרט דיכאון והתאבדות (עמ' 1005).

בכל הקשור לקטגוריות דיאגנוסטיות ספציפיות, הפרפקציוניזם משויך להפרעות כפייתיות, בהן האדם מבקש להגיע לשלמות בכל הקשור לשליטה עצמית: לנרקסיזם ("אהבה" עצמית מופרזת – ראה הערה 16 מה"מכתב מאליהו"), בה האדם זקוק לראות עצמו כמושלם (מילר, 1996): ולדיכאון, שהוא לעתים קרובות תגובה לניסיון הכושל להגיע לשלמות (בלאט, 1995). סרנו (1998) מייחס אף כאבי גב כרוניים ומצבים גופניים אחרים ללחץ הקשור לנטיות לשלמות. במקום אחר (סורוצקין, 1998), זן כותב שורות אלו בשאלה כיצד הפרפקציוניזם נפוץ במיוחד בקרב מטופלים דתיים, ובפרט בני הנעורים.

לאחרונה, קיימת התייחסות מוגברת בקהילה החרדית לאותם מתבגרים הנותנים ביטוי למצוקתם הנפשית בכך שהם מתמרדים באידישקייט. אני טוען כי הפרפקציוניזם הוא למעשה גרסה מופנמת לאותה תופעה. במקום להתמרד, אותם צעירים מגיבים לתחושת הכישלון, הדחייה והאכזבה שלהם בכך שהם מנסים להיות מושלמים, מתוך ניסיון נואש לזכות בהכרה ובקבלה החסרה להם, אליה הם משתוקקים עד מאוד.

---

\* גרסה מוקדמת יותר של מאמר זה הופיעה בכתב-העת Journal of Psychology and Judaism, כרך 23 (4), 1999, עמ' 179-195. (ניתן להשיג את הגרסה שהתפרסמה אצל המחבר). כמו-כן, גרסאות מוקדמות יותר של מאמר זה הוצגו במהלך האסיפה השנתית של איגוד הפסיכיאטרים האמריקאי - The American Psychiatric Association - ב-9 במאי, 1996 בעיר ניו יורק וכן במהלך ועידת "נפש" ב-21-25 במאי, 1998, בספרינג גלן, ניו יורק.

בתקופה האחרונה, ניתן למצוא בקרב מחנכים מודעות חדשה לסכנות הטמונות בשאיפה לשלמות. למעשה, בספר שיצא לאור לאחרונה העוסק בסוגיות בחינוך, מוקדש פרק שלם לנושא.<sup>1</sup>

## הוא מנסה להיות מושלם – מה רע בכך?

כאשר אני מעלה את סברתי בפני מטופלים או בני משפחתי, לפיה הם סובלים מ"פרפקציוניזם", אני נתקל בתגובה נפוצה: "מה רע בכך שהוא/אני מנסה להיות מושלם?" לכאורה, השאפתנות, התחרותיות והחתייה לכבוש יעדים רוחניים גבוהים יותר ויותר, נראים כתכונות חיוביות בעיני מטופלים דתיים. רוב האנשים הדתיים מניחים כי כאשר חז"ל מביאים את "שמחה בחלקו" כאחד מ-מ"ה דברים שהתורה נקנית בהם (אבות 1:1), הכוונה היא אך ורק לגשמיות. ואילו בכל הקשור לרוחניות, שביעות רצון ממה שהאדם כבר השיג, נראית כתכונה שלילית במקרה הטוב, או – במקרה הגרוע – כליקוי גורלי במבנה הרוחני שלו.

### החתייה להצטיינות - לעומת החיפוש אחר השלמות

כדי שנוכל להסביר את הפתולוגיה של הפרפקציוניזם, עלינו להבחין בין הרדיפה אחר המצוינות (המצ'ק, 1978) לבין החיפוש אחר השלמות (סורוצקין, 1985, 1998). אנשים בעלי הערכה עצמית בריאה יכולים לקבל תמריץ משאיפה חיובית להצטיין בתחום מסוים. מה שמאפיין אנשים כאלה הוא ההתייחסות לעיסוק זה כאל **תהליך**, בו הם חווים כל שלב ושלב כמאורע חיובי המחזק את ה"אני", ומקרב אותם צעד נוסף ליעד הסופי שלהם.<sup>2</sup> הם מרגישים בנוח עם היותם אנושיים, ולפיכך הם מקבלים את המגבלות האישיות והסביבתיות הבלתי נמנעות (פאכט, 1984), גם תוך שהם מפעילים את כוח הרצון ותחושת המוטיבציה כדי להשתפר ולהצטיין.

הדחף של הפרפקציוניסט להצליח ולהגיע להישגים עשוי להיראות במבט שטחי כדומה מאוד לזה המניע את "השוואף למצוינות" הבריאי. אולם, הדינמיקה העומדת ביסוד הפרפקציוניזם שונה ביותר. כאן מדובר ברגשות בושה המחלחלים בנפשו (מילר, 1996; סורוצקין, 1998), הגורמים לדחף מפצה להשגת פאר ושלמות. וכיוון שהשלמות נחוצה כדי לשלול תחושות עמוקות של ליקוי, כל דבר שהוא פחות משלמות מוחלטת נתפס כפגם משפיל וכפגיעה נרקיסיסטית. בניגוד לאדם השואף למצוינות, המונע בעיקר על-ידי הרצון להצליח, הרי הדחף העיקרי אצל הפרפקציוניסט הוא הפחד מפני ההשפלה שבכישלון (בלאט, 1995; סורוצקין, 1985, 1998).

<sup>1</sup> ספר "מכל מלמדי: סוגיות בחינוך ולימוד" ח"א, תשס"ה (עם הסכמת הגה"צ רבי דב יפה שליט"א משגיח ישיבת "כנסת חזקיהו", כפר חסידים), פרק "להיות מושלם (פרפקציוניזם)" עמ' 174-198.

<sup>2</sup> בספר **אהל רחל** (רבי שמואל אויערבאך, עמ' קלד') - .... "שש אנוכי על אמרתך כמוצא שלל רב", וביאר ברעק"א שהמוצא שלל רב שמח שמחה גדולה במה שהוא מצליח לקחת מהשלל, אע"פ שיועד שהוא לא יצליח לקחת כל השלל. ושם בעמ' קנד' - ואל לו לאדם לזלזל בעצמו, אלא לייקר כל מעלה שהוא קונה... [שמעתי פעם הערה על מה שרבי עקיבא התרשם מהחור שטיפות המים חרצו בסלע. שאם כל המים היו זולגים בפעם אחת, לא היו עושים רושם כלל חוץ מניקיון מרשים אך זמני בלבד]. וכן בדרש **משה** (רבי משה פיינשטיין, פר' קורח טז:א) מסביר את הטעות של קורח ועדתו (שהם סברו שכיוון שהטעם של ציצית של תכלת הוא שהוא דומה לרקיע [חולין פט.] וא"כ טלית שכולו תכלת צריך להיות פטור מציצית) - "וזהו הטעם דלזכור מבגד שכולו תכלת אין תועלת כ"כ, אלא דוקא מלמוד מעט מעט מחוט אחד של תכלת שדומה לים במדרגות מדרגות יבין ויאמין באמת ובתמים, ולא מהבנה גדולה פתאם בלי עמל בלימוד". ובגר"א **משלי** (יט:ג) - "אולת אדם תסלף דרכו, ועל ה' יזעף לבו" - לפעמים אדם מתחיל ללמוד תורה ולעשות מצות ואח"כ פורש מחמת שקשה לו מאד לפי שאין מסייעים לו, וזועף על ה' למה לא סייעהו, ובאמת הוא מחמת אולתו. והיינו, כי כל אדם צריך לילך כפי מדרגתו ולא לקפוץ, ואז ילך לבטח בדרכו... אך זה האדם לא התחיל לילך **בדרכו** לכך לא סייעהו. וזה איוולת האדם, כלומר מחמת איוולתו, שעשה בלי ישוב הדעת, סילף דרכו והוא זועף על ה' למה לא סייע לו [וכן בעלי **שור** (ח"ב עמ' ריז) מובאים דברי גאון אלו ומאריך בכך שאדם צריך סבלנות כלפי עצמו]. (וראה גם במאמרי **פחד יצחק**, רבי **יצחק הוטנר**, סימן י' בענין "עץ פרי עושה פרי").

חשוב להדגיש כי קשה להבחין בהבדלים אלו, שהרי לעתים נדירות מתנדב המטופל מרצונו הטוב לדבר על נטיותיו הגרנדיוזיות/פרפקציוניסטיות. למעשה, ברוב הפעמים המטופל מודע לכך במעומעם – אם בכלל. לכל היותר, הוא מודע לתסמינים המופיעים כתוצאה מנטיות אלה – כגון חרדה מופרזת לגבי רמת הביצוע, נטייה לדחות דברים ותחושת דיכאון.

"חיים"<sup>3</sup> נפגש אתי ונתן ביטוי לתסכול שהוא חש בנוגע למה שנתפס אצלו כחוסר התקדמות בתרפיה. הזכרתי לו כיצד הוא בעצמו דיווח לי מדי פעם על התקדמות, ותהיתי מדוע קיימת בו התנגדות לזכור עובדה זו. חיים הקדיש מחשבה לשאלתי, ולאחר מספר דקות השיב: "ברגע שאני מתחיל לחשוב על התקדמותי, מיד קופצות המחשבות שלי לדמיונות של הישגים מושלמים ומרשימים, דבר שרק מביא אותי לאכזבה גדולה."

המטפל יכול להבחין בין שאיפה וחתיירה בריאה לבין כזו שאיננה בריאה, וזאת כאשר הוא מברר אצל המטופל שלו כיצד הוא מתמודד עם ביצועיו הנופלים מדרגת שלמות. אדם בריא מסוגל להיות מרוצה, ואפילו גאה בביצועים מעולים, למרות שהם אינם מושלמים, בעוד הפרפקציוניסט חווה את הדבר כתבוסה משפילה ופגיעה באגו הנרקיסטי שלו (סורוצקין, 1985).<sup>4</sup>

לעתים קרובות, מטופלים בעלי נטייה לפרפקציוניזם דוחים את הרעיון המועלה על-ידי המטפל, לפיו הכוח המניע אותם הוא פחד ורגשות שליליים אחרים. במקום זאת, הם מתעקשים לטעון שהם באמת נהנים ממה שהם עושים (לדוגמא, לימוד תורה). רק בבדיקה מדוקדקת יותר מתברר שהם נהנים אך ורק מן העובדה שהם ניצלים מתחושת אשמה ובושה שהיו מנת חלקם אילו לא היו לומדים. הם אינם מסוגלים ליהנות ממש מפעילות או מהישג בפני עצמם, כיוון שתמיד יהיו משוכנעים שהם אינם מבצעים את הדבר היטב כפי שהיה עליהם לעשות. מסיבה זו, יכול להיות שהם יצליחו מאוד בתחומם, ועם כל זאת ירגישו מדוכאים. בדומה לכך, לעתים קרובות הם חווים קנאה עזה אליה נלווה כעס עמוק המופנה כלפי האדם המצליח, שגורם להם בהצלחתו להיות מודעים בחריפות לליקוייהם ולפגמיהם העצמיים.

### סוגיות דתיות

תרפיסטים אליהם מגיעים מטופלים חרדיים מעידים על-כך שלעתים קרובות מטופלים אלו משתמשים ב"פרומקייט" כאמצעי הגנה, לדוגמא, הם טוענים כי "התורה דורשת ממני להיות כפייתי" (סורוצקין, 1998; וויקלר, 1982). אצל תרפיסטים שאינם דתיים או שחסר להם ידע דתי, קיימת סבירות גבוהה יותר שהם יימנעו מהתייחסות ישירה לנושאים דתיים אותם מעלים מטופליהם במהלך הפגישות (ורט'נינגטון ואחרים, 1996). הם ירגישו יותר בנוח אם יציעו למטופל לדון בסוגיות אלו עם רבו. אמנם, יש יתרון להצעה זו, בכך שהיא מונעת ממפגשי הטיפול להפוך לוויכוחים תיאולוגיים, אבל קיימים גם חסרונות ברורים. אחד מהם: אצל הרבה מהמטופלים הדתיים/חרדיים המגיעים לפסיכותרפיה, אבחנה חדה בין סוגיות דתיות לפסיכולוגיות היא צעד מלאכותי. הפסיכופתולוגיה שלהם משפיעה בברור על הבנתם או חוסר הבנתם את התורה ואת חז"ל. אי-הכללת סוגיות דתיות בטיפול גורמת לכך שהיבט חשוב זה אינו זוכה לעולם לבדיקה מספקת. גם כאשר הרב אליו פונה המטופל מכיר סוגיות פסיכולוגיות ויש לו גישה לנושא, ברוב המקרים המטופל לא ירגיש בנוח עם גילוי פרטים הקשורים לחיי הרגש שלו, כפי שהיה מרגיש כלפי תרפיסט. למרות זאת, תרפיסט דתי/חרדי אינו מהווה תחליף לרב. אלא, על התרפיסט לעזור למטופליו להפיק תועלת גדולה יותר מהקשר שלהם עם

<sup>3</sup> השמות והפרטים המופיעים בדוגמאות המובאות שונו כדי לשמור על הסודיות.

<sup>4</sup> **מכתב מאליהו**, ח"ג עמ' 108 – בדברים גדולים אינה ניכרת המדרגה האמיתית של פנימיות האדם, שכן הרבה התלהבות חיצונית עושה, אבל בדברים קטנים שלכאורה אין להם ערך וחשיבות, דוקא בהם מתגלה פנימיותו של האדם, היא מדרגתו האמיתית. וראה להלן בהערה 16 מהמכתמ"א ח"ה על הקשר בן גאווה ורגשי נחיתות. [וכן בספר **חכמה ומוסר**, עמ' קלא', שגם רשעים אוהבים לקיים מצוות – אך רק אם יש הרבה פרסומת: וראה בספר **שיחות מוסר** (רבי חיים שמואלביץ) סי' סב' על "מצות קלות": ובספר **שמושה של תורה**, עמ' רסג', מה שאמר רבי שך על ה"פשטות" של החפץ חיים].

הרב, בכך שהוא עוזר להם להיפתח יותר ולהכיר טוב יותר את עצמם, בפרט בכל הקשור להשפעה ההדדית הקיימת בין מצבם הרוחני ("פרומקייט" שלהם) לבין עניינים פסיכולוגיים.<sup>5</sup>

קיימת סבירות גדולה יותר לכך שתרפיסט דתי/חרדי יתייחס לסוגיות דתיות עם מטופליו הדתיים, לכל הפחות ברמה כלשהי (וורט'ינגטון ואחרים 1996). פטיט (1994) מביא ארבע רמות בהן התרפיסט יכול לגשת לסוגיות דתיות, כאשר הן נעות בין "הכרה בבעיה [הדתית] אבל התמקדות בלעדית בממד הפסיכולוגי שלה", לבין "התייחסות ישירה לבעיה הרוחנית תוך-כדי הטיפול, וזאת על-ידי שימוש בממד דתי או רוחני משותף [למטפל ולמטופל]" (עמ' 237).

במסגרת עבודתי כמטפל, אני משתדל להתאים את הרמה בה אני עוסק בסוגיות הקשורות ל"פרומקייט" לצרכיו הספציפיים של כל מטופל. ישנם מטופלים שכמעט ולא מעלים את ה"פרומקייט" כשלעצמה, גם אם הבעיות שלהם קשורות לשאלות בהשקפה. לעומתם, ישנם אחרים המתמקדים במידה רבה בשאלות של השקפה, בפרט אם לדעתם אני דומה להם בהיבט הדתי.

כאשר המטפל משוחח עם המטופל בנושאים הקשורים לדוקטרינה דתית, יש בכך סכנה שהוא ייקח על עצמו תפקיד של יועץ/מורה רוחני, ועם כל זאת, יש במצב כזה הזדמנות לבחון עיוותים מאפיינים של אמונות. ברוב הפעמים, אני מוביל את התרפיה עם מטופלים דתיים/חרדיים תוך כדי התמקדות בסוגיות פסיכו-דינמיות, אולם אינני מהסס לדון אתם בשאלות של השקפה ו"פרומקייט", אם נראה לי שיש בכך צורך.<sup>6</sup>

מטופלים דתיים/חרדיים מעלים לשיחה מגוון רחב של שאלות דתיות הקשורות לתסמינים המופיעים אצלם. במאמר זה נתמקד בסוגיות דתיות הקשורות לנטייה לשלמות, דבר שהתגלה לי כדינמיקה יסודית אצל מטופלים דתיים/חרדיים רבים.

## דמותו של השם

כפי שהבאנו לעיל, הכוח המניע את מעשיהם של הפרפקציוניסטים הקשורים לקיום מצוות הוא בעיקר הפחד. עובדה זו גורמת להם לחוש חרדה, להיות קיצוניים, נוקשים וחסרי תשקופת [פרספקטיבה] נכונה בקיום המצוות. כמו-כן, הם מוטרדים במידה מופרזת מהשאלה כיצד הם נראים בעיני הזולת (וורט'ינגטון, 1996). ניתוח מעמיק של השאלה מה יוצר פחד שכזה יחשוף בדרך-כלל תמונה מפחידה של אלוקים שהוא הפכפך ונקמני.

*"אלי", בחור ישיבה בן 20, הופנה לטיפול עם תסמינים של הפרעת כפייתיות (OCD). בין השאר, לקח לו יותר מארבע שעות להתפלל שחרית. הוא סיפר כי הרבי שלו שכנע אותו שהשם אינו רוצה שהוא יאריך כל-כך בתפילה או שיהיה בחרדה בקשר לתפילה שלו. אולם, למרות ההבנות שלו, הוא עדיין לא היה מסוגל להתפלל יותר מהר.*

בניתוח נוסף של המקרה התברר, כי למרות שהוא קיבל את העובדה שהשם רוצה שהוא יתפלל יותר מהר, הוא לא יכול היה לדמיין לעצמו כיצד השם יוותר על היגוי מושלם של מילות התפילה. לכן, למרות שהשם רוצה שהוא יאריך את קצב תפילתו, אם הוא יהגה אחת מהמילים בצורה שגויה, הוא יסבול ייסורי גיהנום (ממש) כתוצאה מכך. וכך, דבריו של הרב, שנאמרו מתוך כוונה טובה לעזור לו – לפיהם השם רוצה שהוא יתפלל יותר מהר – רק הוסיפו ללחץ של אלי, כיוון שהוא לא היה מסוגל

<sup>5</sup> פרפקציוניסטים רבים פונים אל רבם בבקשת עצה, לא מתוך רצון להבהיר את מחויבותם הדתית, כלומר – מהו רצון השם, אלא הם רוצים שמישהו ייקח אחריות על התנהגותם, כדי להימלט מזעמו של האלוקים הנתפס בתודעתם כנקמני (ראה להלן – "דמותו של השם").

<sup>6</sup> כדי שהתרפיסט יוכל לזהות את אמונותיהם הייחודיות של מטופליו ולעמת אותן כנגד נקודת המבט הסמכותית והמקובלת בשאלות דת, חשוב שהוא יעבור על סוגיות אלה עם רב בעל ידע והבנה.

לקלוט את הדברים כהיתר. אלא, לדידו מדובר בדרישה נוספת. וכפי שקורה לעתים קרובות אצל פרפקציוניסטים/מי שסובל מכפייתיות, נראה השם בעיני אלי בדמותו של רודן (ר"ל) שפשוט מחכה למעידה הקלה ביותר שלו כדי להענישו חמורות. והדרך היחידה עבורו להימלט מגורל זה היא בכך שהוא יהיה כל-כך מושלם, עד שלא תהיה כל אמתלה להשם להענישו.

לכתחילה, התעקש אלי וטען כי תדמיתו של א-ל נקמני מהווה אמונה נורמטיבית ביהדות. אולם אני קראתי תגר על תדמית זו שהצטיירה בעיניו. טענתי באוזניו כי תדמית זו, של רודן אכזרי, מתאימה יותר לאותם עובדי אלילים מימי קדם, שהאמינו כי עליהם לפייס את אליליהם הרודנים, מאשר להבנה המקובלת עלינו, לפיה אנחנו **עובדים את בוראנו הטוב והמיטיב**. הבאתי בפניו קטע מתוך ספר היסטוריה שנכתב בידי רב:

כך נתפסו האלילים בעיני העמים הקדומים... העולם היה מלא ביצורים רבים בלתי נראים, רבי-עצמה, גחמניים והפכפכים, שהיו רוחניים רק במובן שהם בלתי נראים ובני אלמוות, אבל בכל מובן אחר היו גשמיים... הם יכלו להתבונן בעין יפה על ענייני בני-האדם, או לפרוק את זעמם... בני-האדם התייחסו אליהם בכבוד והקריבו להם קורבנות... בתקווה עזה שהאלים יפיוסו ולא יביאו על האנושות ייסורים וכאב (הרב יעקב יוסף ריינמן, 1995, עמ' 18-29).

אחד היעדים העיקריים בתרפיה אצל מטופל זה היה לגלות כיצד התדמית שהצטיירה בעיניו של אלוקים אכזרי ומעניש עוצבה מתוך תדמית ההורים, ולא כתוצאה מאמונה דתית נורמטיבית. אם אדם גדל אצל הורים (שהם דמויות הסמכות הראשונות והעיקריות עבור כל הילדים) קשים, הפכפכים ומענישים בצורה לא-הוגנת, מובן שהוא יראה את "הדמות הסמכותית" העליונה באור דומה. המטופל הגיע למצב בו הבין כי תדמית השם בעיניו אינה משקפת במדויק את המקורות בחז"ל, בהם מודגשת עובדת היות השם טוב ומיטיב, החפץ אך טוב עבורנו.<sup>7</sup>

### דטרמיניזם ובחירה חופשית

ייחוס אחריות לבעיותיו של המטופל, הן על-ידי המטופל והן על-ידי התרפיסט, יכול להשפיע בצורה ניכרת על תהליך הטיפול (הייס וויל, 1998). פעמים רבות, מתנגדים מטופלים דתיים/חרדיים (ומשפחותיהם) לניסיונותיו של התרפיסט להתייחס להתנהגותם השלילית בפרספקטיבה של עברם, בפרט אם נראה להם שהתרפיסט "מתרץ" את מעשיהם השליליים. לרוב, הם מעניקים להתנגדות זו מסגרת של מושגים דתיים,

<sup>7</sup> [הרב יצחק לורניץ, ראש אירגון "בינת הלב", משך את תשומת לבי למדרש רבה (שמות ג:א) שהקב"ה נגלה למשה רבנו "בקולו של אביו".] ראה **אור החיים** (יתרו יט:ג) "כה תאמר לבית יעקב ותגיד לבני ישראל" - ...**וקודם אקדים המושג אצלנו מכל התורה, כי האדון אלוקי ישראל מדותיו הם להטיב, ויותר מחשק המקבל חשקו להטיב**. וזה לגודל הפלגת בחינת טובו, ויותר מהמה לבני ישראל, ומתחכם הוא יתברך להרבות שכרנו וטובתנו כי זה הוא אשר יחפץ ה'. ראה גם **רש"י** יתרו כ:ב - אנוכי ה' אלוקיך - ולמה אמר לשון יחיד "אלוקיך"? ליתן פתחון פה למשה ללמד סנגוריא במעשה העגל וזהו שאמר (שמות לב:יא) למה ה' יחרה אפך בעמך לא להם צוית לא יהיה לכם אלוקים אחרים אלא לי לבדי [ועין בדומה לזה בשבת פט: "בניך חטאו" ובמהרש"א שם]. ראה **מכתב מאליהו** (ח"ד עמ' 55) - ... לפעמים מדת הדין גם מסכימה לחסד חינום. הרי בגמ' שבת פט: דוקא יצחק, שמדתו מדת הגבורה, הוא זה שמציל את ישראל... ביאורו של ר' צדוק הכהן... שגדר מדת הדין הוא לצמצם ולהגביל כל דבר, וממילא מדת הדין מגבילה גם עצמה, ויוצא מזה חסד חינום. ועי' בענין זה **באמת ליעקב** (רבי יעקב קמנצקי, תלדות כז:יב, עמ' קנד') ... עכשיו זה היה רצון ה' שהרי הלך להאבות לבקש סניגוריא... **ובמעין בית השואבה** (רבי שמעון שוואב, ויצא לא:נג, עמ' עט') .... כ"כ הוא לאיך גיסא, שאי אפשר להחליט על האדם שהוא רע לגמרי... עד שיתברר שאין למצוא שום צד זכות בשבילו... וכל זה מפעולתו של מדת הדין... ראה גם **רש"י יחזקאל כ:ג** שאפשר לומר על הקב"ה אחרי שהוא מבטיח לא לקבל תפילותיהם של כלל ישראל "ההוא אמר ולא יעשה", ובגמ' סוטה יא. "מדה טובה מרובה ממדת פורענות" [בתוס' ע"פ התוספתא - פי 500]. וראה בספר **מתנת חיים** (רבי מתתיהו סלומון, מאמרים ב' עמ' צח') - ...פירוש הג' **רבי איסר זלמן מלצר** זצ"ל, שהקב"ה **ברא את עולמו להיטיב לברואיו וזהו כל תכליתו ורצונו**... [פירוש בזה את הגמ' (ברכות לה:)] "כל הנהנה מן העוה"ז בלא ברכה כאילו גזול את הקב"ה וכנסת ישראל", גזול את הקב"ה - פירש"י דגזול "את ברכתו", בפשטות לומדים שהכוונה על הברכה שהיה יכול לומר ולא אמר, אולם הגרא"ז הסביר שהכוונה לשפע ברכתו של הקב"ה... שבעדר הברכה אנו מונעים ממנו את ההזדמנות להטיב וזאת היא הגזילה.

שהרי חז"ל דוגלים בבחירה חופשית מלאה, ולכן לא משנה עד כמה סבל או סובל האדם מתנאי חיים קשים או מהתעללות, אין כל גבול להיקף הבחירה החופשית העומדת בפניו. הם אף נוהגים לצטט את המאמר הידוע "אין לך דבר העומד בפני הרצון", כדרך להכחיש את האפשרות שעברו של האדם עלול להגביל את האפשרויות העומדות בפניו בהווה. סוגיה זו בעייתית במיוחד אצל פרפקציוניסטים, כיוון שההכרה במגבלות (פנימיות או חיצוניות) המפריעות לחופש הפעולה של האדם, נתפשת בעצמה כפגיעה בצרכים נרקסיסטיים.

תשובתי לטענות אלו היא כזו: עצם הרעיון של בחירה חופשית שאינה מוגבלת כלל, למרות הנסיבות (בעבר או בהווה) יוצא תגר נגד המקורות ואף מנוגד להיגיון הבריאי. הרמב"ם קובע בברור כי אין מחייבים "תינוק שנשבה" (יהודי שגדל מאז ינקותו בין הגויים, כגוי), על עברות שהוא עובר (הלכות ממרים ג:ג), לכן ברור שאיננו יכולים להתעלם לחלוטין מן העבר כאשר אנחנו מטילים אחריות על התנהגות (כלומר, בחירה חופשית). הרמב"ם מוסיף ומבהיר את הנקודה שאין די להודיע לתינוק שנשבה שהוא יהודי וכי הוא מחויב לקיים את המצוות, כדי להוציאו בכך מגדר של "תינוק שנשבה".

גם התומך הקיצוני ביותר ברעיון של בחירה חופשית בלתי מוגבלת יודה במגבלותיה כאשר יובא בפניו מקרה קיצוני ממשי בו הופעל על האדם לחץ חיצוני בלתי רגיל. לדוגמא, מקרה בו ילד גדל אצל הורה "דתי" שנהג להכותו באכזריות ובקביעות במשך שנים רבות, עד שהילד התמרד ועזב את המסגרת הדתית. האם מישהו יכול לטעון כי ניתן לחייב ילד זה באותה מידה כפי שמחייבים ילד שגדל בתנאים אידיאליים!?

במקום אחר (סורוצקין, 1996), הראיתי כיצד – בהסתמך על הרעיון של "נקודת הבחירה" אותו מביא הרב דסלר (מכתב מאליהו ח"א, עמ' 111-120) – היהדות מכירה בכך שנסיונות החיים עלולות להגביל את מידת הבחירה החופשית של האדם וכתוצאה מכך, את דרגת נשיאתו באחריות למעשיו (הרב דסלר מדגיש כי תמיד נשאר יסוד של בחירה, ברמה מסוימת).<sup>8</sup>

בקצה השני של הקשת, למרות שלעתים קרובות מצליחים הפסיכולוגים לשפוך אור על משמעות התנהגותו של אדם בעבר, וזאת על-ידי חקירת עברו, הרי שלגבי חיזוי התנהגותו בעתיד הצלחתם פחותה בהרבה. הגורמים לכך הם כוח הרצון והבחירה החופשית, שהם בלתי צפויים ובלתי נתונים לחיזוי (באך, 1978).

## איזון ופרספקטיבה

החלק הקשה ביותר בטיפול במטופלים פרפקציוניסטים וכפייתיים איננו לקרוא תגר על העיוותים הספציפיים הקיימים במערכת האמונה הדתית שלהם, אלא הצורך להתגבר על נקודת המבט השטחית, זו שאינה מתייחסת להקשר, והפרפקציוניסטית ("שחור ולבן") בה הם ניגשים לכל דבר שהם עושים. אצל מטופלים דתיים/חרדיים, התייחסות זו באה לידי ביטוי באופן ההרסני ביותר בקיום המצוות שלהם, מן הסיבה הפשוטה שמדובר בתחום חשוב ומרכזי ביותר בחייהם.

<sup>8</sup> חשוב להדגיש ש"אין לך דבר העומד בפני הרצון" אינו נמצא בתלמוד או במדרש. וב"מכלול המאמרים והפתגמים" וב"קונטרס מאמרי חז"ל" (הודפס בסוף ספר נר למאה) מובא שזה מאמר שגור ע"פ הזוהר פר' תרומה דף קס"ב "כל מלין דעלמא לא תליין אלא ברעותא". אך נראה ברור שהזוהר רק מדגיש שבלי רצון ודאי שאין הצלחה, אך אין זאת אומרת שעם רצון הצלחה מובטחת! **רבי מתתיהו סלומון (מתנת חיים, מאמרים ב' עמ' יח)** מסביר את דבריו של החובת הלבבות בענין "הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים" .... וביאור דבריו שכאשר אנו אומרים שהאדם הוא בעל בחירה אין הכוונה שבכח האדם לעשות כל מה שהוא רוצה לעשות [כפי שמשמע מהפתגם "אין לך דבר העומד בפני הרצון"], כי אין הדבר כן. אין האדם יכול לעשות שום מעשה בלי שיזמין לו הקב"ה המצב והכח והכלים להשלים המעשה, אשר כל זה אינו תלוי על רצון האדם רק על רצון הבורא לבד .... נמצא דהגדרת ענין הבחירה הוא שהאדם יכול לרצות מה שהוא רוצה בלי שום מכריח מבוהין כי חפשי הוא בבחירתו לרצות [ועל רצון טוב יקבל שכר], אבל בשום אופן לא ניתן להאמר כי בידו הוא לעשות כל מעשה שהוא רוצה. [א"כ אולי אפשר לומר ש"אין לך דבר העומד בפני הרצון" על הרצון עצמו, ובאמת אין מה שעומד בפניו, אבל יש הרבה דברים שעומדים בפני ביצוע הרצון!] (וראה על ענין זה גם במתנת חיים, מאמרים ב' עמ' רח' ועמ' רכ', ובמכתב מאליהו ח"ג עמ' 97).

מתוך ניסיון נואש לראות עצמם כאנשים מושלמים וחסרי כל פגם, מתנערים הפרפקציוניסטים או מתנתקים לעתים קרובות מהדחפים והמחשבות השליליים שלהם, וזאת בתהליך המכונה בפי קוהוט (1971) "הפיצול האנכי" (the vertical split). במקום להסתפק בדיכוי או בהתכחשות לדחפים ולמעשים השליליים שלהם ("פיצול אופקי"), הם כופרים באותו היבט השייך להם (תסמונת "ג'קיל והייד"<sup>9</sup>; כלומר, "אני מעולם לא יכולתי לעשות דבר כזה"). ה"תועלת" שהם מפיקים בכך היא – אפשרות לאשליה של שלמות עצמית, שהרי האדם כופר באותם חלקים בו שאינם מושלמים. אולם, כאשר בסופו של דבר הדחף השלילי מביע את עצמו, הוא עושה זאת ללא השפעתן הממתנת של תכונותיו החיוביות של האדם, כיוון שהן הופרדו ממנו ואינן מתקבלות אצלו כחלק מאישיות שלמה, משולבת וממוזגת מכל מיני תכונות (ראה סורוצקין, 1998, גולדברג, 1999, ואורנג' ואחרים, 1997).<sup>10</sup>

בשיחותיי עם המטופלים שלי, אני מנסה להעביר להם את הגישה המורכבת והמתוחכמת של היהדות לכל תחומי החיים, גישה הבנויה שכבות-שכבות. דוגמא לכך היא הרעיון של "נקודת הבחירה" אותו מביא הרב דסלר, שהוזכר לעיל, המאזן בעדינות את הצורך הקיים אצל בני-אדם ליטול אחריות על מעשיהם, עם ההכרח להכיר בהשפעתם של מאורעות היצוניים על טווח האופציות העומדות בפניהם בכל רגע נתון. בדומה לכך, אני מציין בפניהם כי פעמים רבות כרוכים מעשיו היומיומיים של יהודי שומר מצוות בהתמודדות עם המתח הקיים בין שני קצוות. בקצה אחד מצויים היעדים האידיאליסטים הנשגבים, ואילו בקצה השני מצויה השלמה מציאותית עם טבע האדם. קיימים סיכונים רציניים בהליכה קיצונית מדי **בכל אחד** מהכיוונים.<sup>11</sup> שימת דגש יתר על מגבלות המציאות עלולה להביא לעצירת השאיפות ולפגיעה ברצון להשתפר, בעוד שימת דגש יתר על יעדים אידיאליסטים עלולה להביא לתחושת גדלות ופרפקציוניזם, עם החרדה והדיכאון הנלווים אליהם והשחיקה המגיעה בסופו של דבר. מאידך, אין לראות בגישה מאוזנת של שאיפה לרמת מצוינות מציאותית כאילו מדובר בתחושת גדלות ופרפקציוניזם "מרוככים" בלבד. אלא, זו התייחסות שונה לחלוטין המבוססת על דינמיקות שונות (סורוצקין, 1998). כפי שהגדיר זאת אחד המטופלים מתוך תובנה מרשימה: "פעם הייתי מנסה להיות גבוה יותר בעזרת ריחוף מעל הקרקע, כעת אני מנסה לצמוח לגובה בעוד רגליי נטועות היטב בקרקע."<sup>12</sup>

<sup>9</sup> דמויות המופיעות בספרו המפורסם של רוברט לואיס סטיבנסון (1886). "היצירה מפורסמת בשל התיאור החי המופיע בה של הפסיכו-פתולוגיה של אישיות מפוצלת; הביטוי 'ג'קיל והייד' הפך להיות מטבע לשון המתייחסת לאדם המפגין אישיות או התנהגות שונות ביותר במצבים שונים, כאילו היה מדובר באדם אחר... [ויקיפדיה]."

<sup>10</sup> ובספר **באר מחוקק** (רבי חיים מרדכי קטץ, עמ' מ-מו "שלימות בקיום מצוות"): "וירא יעקב מאד ויצר לו" (וישלה לב:ח) [ובמדרש] יעקב אבינו פחד אולי ינצחו עשו בזכות מצות כיבוד אב – הרי דכיבודו היה באופן נורא... [וקשה] איך לא השפיע קיום כיבוד אביו על שאר התנהגותיו. הרי כל מצוה הנעשית על ידי אדם משפיעה היא על נפשיותו ונשמתו, ובפרט כשנעשית באופנים כה נשגבים ונעלים... ולכן קשה להבין איך נשאר עשו בדרגה כזאת... של רשעות...? ויש לבאר, דלפעמים מראה האדם מדה מצטיינת מאד, אולם אין היא נובעת ממקור אמיתי, מהאלוקות הטמונה בנפשיותו ונשמתו... אלא הפעולה נובעת מסיבות וטעמים אחרים... לפי זה יובן... [ש]למרות שכיבד עשו את אביו באופן כה נשגב... מ"מ לא נבע התנהגותו ממקורות אלקיים, אלא עניינים צדדיים... ויש [גם] לפרש הענין באופן אחר. האדם, מאחר שהוא ילוד אשה... מוגבל הוא בכוחותיו ובמושגיו, ואינו יכול להשיג תכלית התרוממות הנפש... מאחר שיש לאדם מעיין המתגבר המאפשרו לשאוב ממנו כוחות, התלהבות ומרץ... יתכן שישתמש בכל כוחותיו ובכל התלהבותו למטרה אחת לחוד, וישאר לשאר העניינים בלי רגשים וחשק כלל... ויתכן עוד... שישאר רשע לגבם... [ו]הרי התורה בת תרי"ג מצות היא, ועל האדם לכוון חלק מכוחותיו לכל אחד מהם. לפי זה יש לבאר, דבמצב כזה היה עשיו חי. כל כוחותיו ומרצו היו מסורים אך ורק למצות כאו"א, ולא נשאר בנפשו שום רגש ורצון להתעסק במצוות אחרות. [ואולי אפשר לאחד את שתי התשובות. ידוע לנו כי עשיו ביקש להרשים את אביו, כדי לזכות בהערכתו (רש"י, בראשית כה:כז). וכיוון שהדחף שהניע אותו היה הצורך להרשים, איננו מופתעים מכך שהוא התמקד במאמצים להתעלות על כולם במצווה אחת, במקום לשאוף לצמיחה הרמונית בכל המצוות. וראה גם בהערה 16 מה"מכתב מאליהו".]

<sup>11</sup> **חובות הלבבות** (הקדמה ד"ה "וכאשר זמותי" - ע"פ תרגום ה"לב טוב"): וכאשר חשבתי להסיר את משא הטרחה הזאת מעלי, ולחדול מלחבר את הספר... נוכרתי בדברי האומר: 'מן הזהירות, שלא תרבה להזהר'. ואמרתי בליבי, שאם כל מי שעולה בלבו לעשות דבר טוב... היה עומד ומצפה שיתמלא רצונו בשלמות, ויגיע להבנה העמוקה ביותר ולשפה הצחה ביותר, אז לא היה אדם מדבר דבר....

<sup>12</sup> **מכתב מאליהו** ח"א עמ' 25 – אבל הענין [בעבודת ה'] הוא, כי עשה סולם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה, ובכל דרגא ודרגא יעמוד האדם לעמוד נגד יצרו הרע, ולא יוכל לקפוץ ממטה למעלה בבת אחת, אלא כל ימיו יעבוד מדרגא לדרגא. ובעמ' 189-188 – אמנם המתחזק ברוחניות, וברוב התלהבות והתפעלות ישליח כמעט כל השתדלות ממנו... הנה גם בזה סכנה לפנינו כי ההתפעלות וההתלהבות עוברת חיש מהר, ואם השי"ת מנסה אותו... אולי ח"ו לא יעמוד בנסיון, ויתחרט על מעשהו... וירבה לחטוא...

מרבית הפרפקציוניסטים גדלו בבתים בהם הדת הייתה בעלת ערך חיצוני (וורטינגטון ואחרים, 1996) ושטחי (סורוצקין, 1998), ולכן עבורם המשימה לפיתוח מבט יותר רחב, מאוזן וקולט ניואנסים, קשה ביותר.<sup>13</sup>

פגשתי לראשונה ב"דוד" בהיותו בחור ישיבה בן 16 שנה, עם תסמינים של הפרעת מרדנות – *Oppositional Defiant Disorder* – ודיכאון. אחד המאפיינים הבולטים בהתייחסותם של הוריו לקשייו הנפשיים היה הדאגה "מה יגידו השכנים?", דאגה שגברה על כל רגש אחר, כאשר התברר להם שדוד אינו מוכן לקבל מוסכמות, וכן המצוקה שלהם בקשר להתעלמותו מחובותיו ההלכתיות, מבלי להתייחס להפרעה הנפשית הברורה הנמצאת בשורש הבעיה. תגובה זו גרמה אצלם לסילוף בקליטת דרגת החומרה של התסמינים השונים שהופיעו אצל דוד.

דוגמא מזעזעת לעיוות זה: שיחת טלפון דחופה מאביו של דוד לאחר שחלפו חודשיים מתחילת הטיפול. מצבו של דוד התדרדר באופן ניכר. הוא עזב את הישיבה, ובילה את רוב שעות היום במיטה. הוא פרש מכל קשר חברתי ואובחן על-ידי פסיכיאטר אצלו ביקר לאחרונה כ"כנראה סובל מסכיזופרניה". נימה של דחיפות נשמעה בקולו של האב: "לאחרונה, דוד עזב את שולחן השבת באמצע הסעודה והולך לחדרו!". אבל, הוא לא היה מודאג מנטייתו של בנו להתבודד. אלא, "כי צעד הוא יכול לעזוב את השולחן, והרי הוא יודע שאנחנו זקוקים לו ל'מוזמן'?!". אמ-כך, לא הופתעתי כלל לאחר שלוש שנים, כאשר דוד – שהפסיק להקפיד על כשרות או לשמור שבת – מצא עצמו נאבק עם השאלה של לבישת

ולדוגמאות כיצד ציוויים דתיים מתחרים מגדירים ומעדינים זה את זה:

ראה **שעורי דעת** ח"ד (כ"ב) שעור ב', "פלס מעגל רגליך": במדרש תנחומא... כל מי שמתבטל מן התורה (שלא לצורך) כאלו כפר בהקב"ה.... והלא הדבר נורא ואיום, כי מי הוא אשר יכול להזהר במדה כזו, שלא להתבטל מן התורה, אלא רק בשביל הדברים הנצרכים לו לקיום חייו?... אבל באמת צריך לדעת, כי ענין "לצורך" יש בו מדרגות מדרגות, ואין זאת אומרת שאסור לו לאדם לקחת מעוה"ז רק כדי קיום נפשו... אלא ענין "לצורך" מתאים לכל אדם לפי מדרגתו ותכונתו, כי כל מה שנצרך לו לאדם למען יעמוד על מתכונת נפשו, כדי שיהיה במצב של רצון ושמחה, שרק אז ערים כשרונותיו וחיים בו כל כחותיו, כל הנצרך כדי שתהיה לו שלמות ותפארת האדם, בכלל "לצורך" הוא. ומובן כי לרוב בני אדם דרוש לזה לקחת מן העולם יותר מכדי הספוק, דרוש הוא לתענוגים גשמיים, לטיול ולחברת בני אדם... אמנם... עדיין יקשה דרכנו מאד. כי מי הוא אשר יוכל לכוון אל נכון מדרגתו למען דעת מעגל דרכו... אשר יוכל לשקול מפלס שכלו כל פעולה, דבור ומחשבה למען דעת אם זהו לצורך דרכו...? אמנם כשנתעמק בענין יוקל הדבר הרבה, כי הנה יש להבין שמאחרי שאין בכח האדם לדקדק כל כך במעשיו ולחשב חשבונות לאין שיעור על כל דבר וענין... אם יצטרך על כל פרט ופרט לדקדק ולחשב... הלא לא יוכל לעשות ולפעול במרץ הדרוש לאיש חי... ולא יהיה במתכונתו בתפארת האדם, אם כן אין החובה עליו לדקדק כל כך במעשיו... ואף אם יטעה במשפטו לא יקרא מבטל את התורה שלא לצורך... כי צורך הוא לאדם ללכת בדרך החיים ברוח עוז ובצעדי און ולא לפגר במעשיו בבקשת חשבונות רבים... למען יחיה חיי עוז ושמחה....

וראה ספר הזכרון למרן בעל **פחד יצחק (רבי יצחק הוטנר, עמ' עא)**: הלחץ הפנימי לעליה תמידית בתורה ועבודה ממעט את גודל השמחה האצורה בעובדה הפשוטה של "היות יהודי", בלי מדרגות מיוחדות של עלייה. ובכל זאת, הרי שמחת עולמים הכלולה בעובדה פשוטה זו צריכה להיות שופעת בצינורי הנפש. ומבחינה ידועה, הרי היא תנאי מוקדם לעבודת השגת המדרגות... והרי זו חובה מיוחדת על העובד, שהרדיפה אחר השגת המדרגות לא תחליש בקרבן את השמחה הכלולה במצב של היות יהודי בלי מדרגות. וראה **באמת יעקב (רבי יעקב קמנצקי, עמ' קנד-קנה)**... למדנו מכאן יסוד גדול במהות ה"אמת"... שגם האמת צריכה שתאמר לפי חשבון, שהרי למשל אם ראובן הנרדף מתחבא אצל שמעון, וכשהרודף מחפשו אומר שמעון לרודף שראובן מתחבא אצלו ומשום שאינו רוצה לשקר, הכי זה "אמת" יקרא?

וראה **מכתב מאליהו (ח"ד עמ' 55)**: ... לפעמים מדת הדין גם מסכימה לחסד חינום. הרי בגמ' (שבת פט:) דוקא יצחק, שמדתו מדת הגבורה, הוא זה שמציל את ישראל ["בני ולא בניך"]... **ובשיחות מוסר (רבי חיים שמואלביץ, מאמר ה' "דרך ארץ" עמ' יז)**... הדברים מפליאים עוד יותר אצל חנניה מישאל ועזריה... הרי אותם כנסיס נבוכדנצר הרשע לכבשן האש לשורפם באש, ואעפ"כ כיון שברשותו נכנסו אין זה דרך ארץ שיצאו שלא ברשותו... ובמאמר נג' "מידות" עמ' רכח: וכך הוא אצל שאול, אמנם עניו גדול היה, וזו ודאי מידה משובחת מאין כמוה, מ"מ במלכותו לא היה צריך לנהוג במידה זו... ועל כך איבד את המלכות.

לפי התרשמותי, חל שינוי בקהילה הדתית/חרדית האמריקאית בתחום זה. בעוד שבעבר היה מקובל יותר לשים דגש יתר על הגבלות המציאות, כיום קיימת סכנה גדולה יותר לקיומה של התופעה של צעירים החותרים להשגת יעדים פרפקציוניסטים וגרנדיוזיים.<sup>13</sup> לאחרונה, מתחכים מסוימים ציינו בצער כי בימינו, חלק משומרי תורה ומצוות מתאפיינים בגישה שטחית ונטולת שמחה לקיום המצוות – "תלמידים רבים כותבים "שטיקלך" תורה, אומרים חברות, קולם מהדהד בהיכל הישיבה בשעת חצות – ונפשם חלל בקרבם. נתק גמור". (ספר "נפש הישיבה" הרב יעקב ב. פרידמן ירושלים תשנ"ז עמ' פא). ראה גם ספר "והיית אך שמח" (הרב אלכסנדר אריה מנדלבוים, ירושלים תשנ"ז) עמ' 54-56.



מכני ג'ינס במקום מכנסיים שחורים! התלבטות זו תואמת את צורת חינוכו: שאלה זו היוותה עבורו עניין רציני ונכבד בהרבה מאשר שמירת שבת או הקפדה על כשרות וכדו'.

## כיצד מתייחסת התורה לפרפקציוניזם

לעתים קרובות אני מביא מקורות מהגמרא ומהמדרש כדי להוכיח למטופלי כי גישה בריאה ומאוזנת ל"פרומקייט" תואמת לתורה.<sup>14</sup>

### הערכה עצמית כנגד ענווה

לעתים קרובות, יתנגדו מטופלים דתיים פרפקציוניסטים לניסיונותיו של המטפל לחזק את הערכתם העצמית, בטענה שהתורה מחייבת את האדם להיות שפל רוח. אמנם, תרפיסט דתי יכול לצטט מדברי חז"ל העוסקים בחשיבותה של הערכה עצמית,<sup>15</sup> אך בכך הוא רק יבלבל את המטופל, שאינו מסוגל להבין כיצד ניתן לשלב עובדה זו עם המקורות המדגישים את חשיבותה של הענווה. מיזוג ואינטגרציה של רעיונות ורגשות סותרים לכאורה (לדוגמא, הערכה עצמית וענווה) מהווה מטלה קשה במיוחד עבור פרפקציוניסטים (סורוצקי, 1998).

במקום זאת, אני מציג בפניהם רעיון הממזג ומאחד את ההערכה העצמית עם הענווה והשפלות:

שמות כח:יא- "מבית ומחוץ תצפנו" אמר רבא: כל תלמיד חכם שאין תוכו ככרו אינו ת"ח (יומא עב:). והקשה הגרי"פ גולדווסר בספר יצפן לישרים תושיה (מובא ברפס ילקוט לקח טוב) שזה פשיטא, הרי הכל הולך אחר התוך, ומהי הרבותא בזה? ועוד צריך עיון, הרי הארון עצמו לא היה תוכו ככרו... שמוקף מכל צדדיו זהב ותוכו עץ, וכיצד בא רבא ללמוד דוקא מכאן את ענין "תוכו ככרו"? ואפשר לישב הדברים באופן זה: אמנם כלפי חוץ צריך הת"ח להיראות מכובד כדי לשמור על כבוד התורה, בכל זאת מצד עצמו חייב הוא להיות פשוט ועניו – "כי לכך נוצרת". ענווה זו, שחיצוניותה אומרת כבוד, מסתמלת בארון העץ הפנימי העטוף מבחוץ בארון זהב. בא רבא וחיידש שכמו שלפנים מתייבת העץ היתה תיבה של זהב, כך גם אצל תלמיד חכם לפני-ולפנים מן הענווה צריך

<sup>14</sup> בנוסף, אני מעודד אותם לשוחח עם הרבנים שלהם על סוגיות אלו, אבל רק אם הם מסוגלים לנהל שיחה כנה וגלויה אודות עצמם, שאם לא כן, סביר להניח שהעצה שהם יקבלו לא תתאים להם.

<sup>15</sup> **משנה סנהדרין (לז):** ... הקב"ה טבע כל אדם בחותמו של אדם הראשון, ואין אחד מהן דומה לחבירו. לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר: **בשבילי נברא העולם**. רש"י = כל זה אומר להם... חשוב אני כעולם מלא. לא אטריד את עצמי מן העולם בעבירה אחת... **מכתב מאליהו (ח"ה, עמ' 50)** – מזה למדנו עיקר גדול במוסר: לדעת ולהתבונן בערך עצמו בעיני הקב"ה, כי זה התריס בפני היצה"ר. **ספר אהל רחל (רבי שמואל אויערבאך)** עמ' קנב – זה הוא אחד מהיסודות הגדולים להצלחת האדם, כי כמו שיש מצב שבו יצה"ר נותן בו את הגאווה המשחיתה, מאידך גיסא הוא גם פועל כדי שיאמר האדם לעצמו "מה כבר יצא ממני ומה אני שווה". הג' **רבי חיים מוולוז'ין** זיע"א שה' מפורסם ברוב ענוותנותו, הוא שמדגיש במיוחד את החסרון הגדול בזמן שאדם לא מכיר את כוחו... **היעב"ץ** כותב דבר פלא, שאף שהוא ה' צריך להאריך במעלת מידת הענווה בכותבו על עניני המידות, אבל "מה אעשה והמידה הזאת של הענווה, השחיתה כל חלקה טובה"... [הענווה] יכול להשחית ולהרוס את כל השאיפות... **בספר מסורת החינוך (ב"ב, תשס"ה)** בשם **מרן רבי אליעזר שך**: שככל שנצליח להגביר את תחושת הערך העצמי בלבו של התלמיד, כך נצליח לשנות את התנהגותו לטובה (עמ' פב). ועי' בספר **שיחות מוסר (רבי חיים שמואלביץ)** – מאמר נה' "מאיגרא רמא לבירא עמיקתא" ומאמר כח' "נבדות" איתו שהוא מדגיש את החשיבות של הרגשת "נכבדות" כדי להימנע מחטא. וז"ל שם (מאמר כח): ולא זו בלבד שהנכבדות וההכרה בערך עצמו שומרת על האדם מן החטא, אלא הם אף נותנות לו כח ועוז להתעלות מעלה מעלה. כתיב: "ויבואו כל איש אשר נשאו לבו" (שמות לה: כא), ופירש הרמב"ן שם: "ויעבה לבו בדרכי ה'..." ובספר **עלי שור (ח"ב עמ' רכז)**: הספר "שערי עבודת" המיוחס ל**רבינו יונה** מתחיל: "הפתח הראשון הוא שידע האיש העובד ערך עצמו ויכיר מעלתו ומעלת אבותיו..." וראה **כד הקמה (רבנו בחיי)** – ערך "גאוה" (מהד' מה"ק, עמ' קח-קט) – אין מדת השפלות נצטוינו בה שינבל עצמו בענינים הראויים, או שיבווהו בני אדם ולא יחוש אליהם, כי האדם החביב שנברא בצלם אלוקים ראוי הוא שיחשוש על כבוד עצמו ועל מעלת נפשו השכלית... אבל ענין השפלות הוא שיהיה אדם שפל רוח בדבריו ובמעשיו לכל אדם, ואין צריך לומר לחביריו ולגדולים ממנו, ושישמעו עלבונו וישתוק, ושיעביר על מדותיו למי שחטא לו **כל זמן שלא עשה כן במזיד ולא התמיד בזה**.

הוא שיכיר את ערך עצמו – "בשבילי נברא העולם". מפורסם הדבר בשם הסבא מסלבודקה זצ"ל ששורש של הענווה היא ההכרה של העניו שהוא מסוגל לגדלות...

המדרש מזכיר לנו כי בתוך תיבת העץ של הארון, הייתה קיימת תיבה נוספת של זהב. שכבה פנימית זו מייצגת את ההערכה העצמית החיובית הקיימת בפנימיותו של האדם. וכך, ניתן לראות את דמותו של תלמיד חכם המורכבת משלוש שכבות: בתוך-תוכו, מתחת לשכבת הענווה, מצויה הערכה עצמית חיובית, שהרי דווקא הערכה עצמית ירודה ותחושות מוגזמות של רגשי אשמה, הם המובילים לעתים קרובות ליוהרה והתנשאות (ברוצק, 1991; מילר, 1996; סורוצקין, 1985). ואילו השכבה החיצונית העוטפת את הכל, היא הופעתו המכובדת ומעוררת כבוד. האתגר העומד בפנינו הוא למזג ולשלב בין המרכיבים הנראים כסותרים זה את זה, וליצור אדם בריא שלם.<sup>16</sup>

### מידת הדין כנגד מידת הרחמים

כפי שצוין לעיל, רוב המטופלים הפרפקציוניסטים, בשל חוויות שליליות שהיו להם בשנות חייהם המוקדמות עם דמויות הסמכות בחייהם שהפגינו ביקורתיות וענישת יתר (סורוצקין 1998)<sup>17</sup>, מסוגלים להתייחס אך ורק להיבט התקיף והמעניש של הנהגת השם בעולמו (מידת הדין), אך לא למידת הרחמים והסליחות.

אני מנסה לעזור למטופלים אלו לפתח הבנה יותר מעמיקה ורגישה של הנהגת השם בעולמו, הנהגה שהיא מורכבת ורב-ממדית. במבט מאוזן זה, האדם מכיר בכך שהתורה אכן דורשת מאתנו, אולם השם "מתחשב" בנסיבות בהן גדלנו ואנו מצויים, וציפיותיו מאתנו הן בהחלט "סבירות".<sup>18</sup>

<sup>16</sup> ראה **מכתב מאליהו** ח"ה עמ' 33: ... אשר כל מי שמקפיד יותר בגאותו, בידוע שהכרת שפלתו בנעלם גדולה יותר ומתגאה כדי לטוח מבחוץ כסוי נאה על תוך בזוי (תסביך נחיתות). וראה ספר **פרי צדיק** (רבי צדוק הכהן, ח"ד, לחג השבועות, עמ' 58) על הגמ' בסוף סוטה – משמת רבי בטלה ענוה, אמר ר' יוסף לא תתנו ענוה דאיכא אנא. וראה בספר שמושה של תורה **ממרן רבי אלעזר מ"מ שך** (ב"ב תשנ"ח): ידוע הסיפור על רבינו הגרע"א זצ"ל שבהגיעו לוורשא יצאו כל בני העיר להקביל את פניו... הגרע"א, שהיה עניו עד למאד, והיה קטן קומה וכפוף, פנה אל מלווהו ושאלו: "תמהני, מה נקבצו ובאו כולם, כלום לא ראו בני וורשה מעודם אדם כפוף?! ת"ח אחד [שאל את] רבינו מה הפשט בסיפור הזה? וכי סלקא דעתך שהגרע"א לא ידע שהוא גדול הדור – ועל כל פנים ודאי ידע שכולם "טועים" בו כביכול, ומחשיבים אותו לגדול הדור! השיבו מרן: ודאי שהגרע"א ידע זאת, והראיה, שבפולמוס מדפיסי סלאוויטא ומדפסי וילנא... שהיו [אלו ש] העיזו לפגוע בכבודו... הגרע"א נענה ואמר בתקיפות: "כבוד התורה אין דעם דור, בין איך... ובכל זאת... אין כאן סתירה: הוא ידע שהוא גדול הדור – והיה בדעה שמחובתו לצחוק על הכבוד שחולקים לו." [וראה הערה 22 מהאור **יחזקאל (רבי יחזקאל לוינשטיין)**].

<sup>17</sup> ספר **והיית אך שמח** (הרב אלכסנדר אריה מנדלבוים, ירושלים תשנ"ז, עמ' 58): מצב הדור... ההורים אדישים לרגשות יוצאי חלציהם ומתקשים לתת ליוצאי חלציהם את הדבר הכי חשוב והחינוכי להתפתחותם – את האהבה. ספר **נפש הישיבה** (הרב יעקב פ. פרידמן, ירושלים תשנ"ז, עמ' סג): הורים. צר מאד, אבל לדברי כל גדולי הדור ואנשי החנוך שידם על דופק משברי הדור – מתרחש בדרך כלל המשבר [של נערים נושרים], בשל עודף דאגה ומסירות של ההורים, או סתם הצורך הנחתי [של ההורים] בהרגשת כוחי ועצם ידי.

<sup>18</sup> ע"ז ג. - **אין הקב"ה בא בטרוניא** [רש"י = בעלילה] **עם בריותיו**. ראה בספר **מעשה איש [חזון איש]** (ח"א עמ' רטז), הערה 8): אברך בא לרבינו, ותינה את צערו שלא זכה לזש"ק... והוסיף שהוא חושש היות [והוא היה מעורב בשידוך שנפסק] וסידרו מחילה כדת וכדין, אך אולי נשאר איזה שיריים של קפידא ומתחשבים בזה בשמיים. רבנו התאדם ואמר לו בהתרגשות: "מה אתם חושבים שבשמים מתנהגים שלא ע"פ דין ח"ו?! וכי חשיד קוב"ה דעביד דינא בלא דינא?! היה מחילה – אז היה מחול, ואין שם שום קפידא... [ע"כ].

ואם תקשה מהגמ' בב"ק נ. "כל האומר הקב"ה ותרן, יוותרו חייו שנאמר הצור תמים פעלו כי כל דרכיו אמת". כבר הקשה על גמ' זו ב**נפש החיים** (הובא בספר פנינים משולחן גבוה, האזינו לב:ד): הלא אפילו אדם איש חסד מתנהג במדת ותרנות ומה הפסול לומר כך על הקב"ה? ותירץ - ... **יסוד מוסד הוא בענין עונשי שמים, שבאמת אין זה כעונש ונקמה על התנהגותו**, רק שהחטא עצמו הוא ענשו. כי מעת הבריאה קבע הקב"ה שכל סדרי הנהגת העולמות יהיו תלויים במעשי האדם. ואם חטא אדם הרי הזיק ופגע בשרשו העליון, וממילא יושפעו עליו מלמעלה אותם כוחות הטומאה אשר הגביר במעשיו. ואילו על ידי תשובה... שוב תגביע אליו ההשפעה הטובה מלמעלה, כיון שכך, מה מקום יש כאן לותרנות, הלא המציאות היא אשר קובעת את הנהגה אליו, על פי מעשיו. כמו שאם יאכל אדם מאכל שבטבעו מזיק לגופו... בעצמו התחייב בנפשו. כך מעשה האדם הטובים או הרעים, הם כמאכל ומזון עבורו, להטיב עמו או להרע לו, ומה שייך בזה ותרנות? וכעין זה מביא היל"ט שם **מהדבר אברהם** ששואל: והא כמה וכמה פסוקים מצינו בתורה לאמר, שהקב"ה רב חסד, מוחל וסולח... אמנם, חילוק גדול יש בין ויתור לנתינה ומחילה. כי דבר הנתינה במתנה, יש לו חשיבות בעיני הנותן... וכן הוא ענין הסליחה ומחילה, שמעשה העבירה אכן חמור הוא בעיני המוחל, אלא שהוא מעביר על מדותיו ומוחל.

מטרתה של תחושת אשמה היא להמריץ אותנו להשתפר, ולא לגרום לנו תחושת חוסר-אונים ושיתוק נפשי, כיוון שסביר יותר לשער כי תחושות אלה יגרמו להתנהגות שלילית נוספת.<sup>19</sup>

ב"כתר ראש" מרבי חיים מוואלאז'ין (נדפס בסוף סידור הגר"א, סי' קל"ג) מופיעים דברים חזקים ביותר אודות הצורך בגישה מאוזנת לנושא "רגשי אשמה". ה"כתר ראש" מתייחס לאותם צעירים שאינם מוצאים מרגוע לנפשם בשל חטאת נעורים – גורם נפוץ לסערת רגשות בקרב צעירים דתיים/חרדיים. הוא מותח ביקורת על כל אלו המביאים את דברי הזוהר המתייחס בחומרה לחטא זה, ואת העונש המצפה לחוטא, ויחד עם זאת מתעלמים מן הסייפא של אותו מאמר זוהר, הקובע כי לימוד תורה מכפר ומתקן חטא זה.

והראה לו [לגר"א] מאמר בתיקונים ובספרי מוסר המחמירים מאד בעניין זה.... אבל בסוף המאמר בתיקוני זהר נמצא דבר טוב למבין [שלימוד תורה]... מצלת מן המיתה... ומן הייסורים... והספרי מוסר לא הביאו זאת.

ובהערה שם, מביא ה"אוהלי חיים" את דברי שני לוחות הברית:

...אלו החסידים המחמירים לומר אין תיקון לחטא הזה ר"ל... הם המרבים פושעים בישראל ומרחיקים מלבא תחת כנפי השכינה אשר בעל העון... בשמעו אלה אומר אין תשובה לחצי דבר, וכאשר אבדתי כו', ואלו [החסידים] גורמים גלות השכינה, ואינן נקראים חסידים כי אם חסרים ועונשם גדול למאוד. [הערה נח']<sup>20</sup>.

### שאפתנות [אמביציה] כנגד שביעות רצון [השמה בחלקו]

כפי שצוין לעיל, לעתים קרובות מרגישים מטופלים פרפקציוניסטים דתיים/חרדיים כי אסור להם לשמוח במדרגה בה הם נמצאים מבחינת קיום המצוות. הם סבורים כי מאמר חז"ל לפיו האדם מצווה להיות שמח

---

מה שאין כן ויתור משמעו, שאין לדבר שהוא כל חשיבות בעיני המותר... מעתה מובן מדוע "כל האומר הקב"ה ותרן, יותרו חיו". כי הוא מאנשי הכת האומרים, כי הקב"ה רם ונישא יושב בשמים, ואינו משיג ומתעניין במעשי בני אדם השפלים... שאין החטאים חשובים כלל בעיניו. וראה גם בספר **שפתי חיים** (מועדים א', עמ' ק' הערה 4): אדם האומר שהקב"ה מוותר בדין, דעה זו נובעת מחוסר הכרה בתועלת הדין... (וראה גם **במכתב מאליהו** ח"א עמ' 14 וח"ג עמ' 336 מה שהסביר בזה).

<sup>19</sup> ראה בספר **שיחות מוסר (רבי חיים שמואלביץ)** מאמר נה' "מאיגרא רמא לבירא עמיקתא" ומאמר כח' "נכבדות" בקטע בו הוא מדגיש את חשיבות הרגשת ה"נכבדות" כדי להימנע מחטא. וז"ל: וכן הוא דרכו של יצר הרע... בתחילה הוא משתדל להשפילו בתחומי היתר [ואולי יש להוסיף גם בתחומי העבירות הפחותות] וכשהדבר עולה בידו, הרי האדם ברשותו להכשילו בכל דבר חטא... העבודה המוטלת על האדם היא להתעלות ולהיות נכבד וחשוב, וע"י כך הוא נשמר מן החטא... [מאמר כח', עמ' קיז]. והאופן היחידי להינצל מאיסור הטיה [של נר בשבת] הוא להרגיש "אדם חשוב"... כי "אדם חשוב" אינו עלול לעשות דבר אשר אינו כפי ערך חשיבותו בשום אופן... נכבדות היא סתירה לשפלות... [עמ' קיט]. וראה **במכתב מאליהו** (ח"ד, עמ' 263) – בושח באה מהרגשת סתירות פנימיות, ויש בה כח גדול להביא את האדם לידי תשובה. אבל מצד אחר, יכול האדם לבוא על ידה לידי עזות וחוצפה, כי הרגשת הסתירה באופן חזק מאד יכולה להביאו למרוד נגד בוראו לגמרי ח"ו, כדי להשקית בכח את קול המצפון. וראה בספר **זכרון אליהו (זקני הרה"ג ר' אליהו מאיר בלוך זצ"ל)** עמ' שכב' – אי-שקט פנימי מביא לפעמים לידי מעשים נתעבים, שהם פועל-יוצא של התלבטות פנימית של יסורי-מצפון (ראה גם בספר **"נפש הישיבה"** הרב יעקב ב. פרידמן ירושלים תשנ"ז עמ' צה' – קח' ולהלן בהערה 22 מה"אור יחזקאל" בסוף דבריו).

<sup>20</sup> וראה בספר "קריינא דאגרתא" (מזמן **הסטייפלער**) ח"א סי' קס"ה בעניין הגמ' ביומא פת. ("ידאג כל השנה") וב**מכתב מאליהו** ח"ה עמ' 275 – איסור הז'ל חמור כ"כ... קל וחומר כשמוציא לבטלה את הזמן היקר שלו... וב"צדקת הצדיק" (רבי צדוק הכהן, עמ' 52, סי' קנו): [ה]תיקון... להאמין באמונה שלימה שאין שום מקרה בעולם כלל... **ורבי שלמה וולבה** כתב ב"בשבילי הרפואה" (סיון תשמ"ב), בית חולים לניאדו, עמ' פב'): התקופה הקשה של ההתבגרות היא קרקע פורה לגידול רגשי אשמה... [חטאת הנעורים] היא איסור חמור. רוב רובם של הצעירים נכשלים בזה ואינם יכולים להתגבר על זה בשום אופן. התוצאה הם רגשי אשמה. כאן הוא המקום להדרכה נכונה מצד רבנים ומחנכים. כידוע, רב אינו מוסמך... להתיר איסורים. אבל הוא יכול להדריך, להרגיע ולהביא את הצעיר לסבלנות עם עצמו. ויחד עם זה: טיפוח חיי חברה אינטנסיבית והכנסת הצעיר לתוך אוצרות התורה האדירים... [ש]מביאה לכך, שבמשך הזמן **שוכחים** לחטוא. במקום מלחמה תמידית שהיא אך שוא – גייעה חיובית לתורה ולחברה, ולאט לאט נגמלים... זאת היא דרך החינוך הנהוגה היום אצלנו.

בחלקו כדי שיצליח בקניין התורה – אחד מ-מ"ח דברים שהתורה נקנית בהם (אבות ו:ה) – מתייחס אך ורק לקניינים גשמיים וזמניים. לעומת זאת, בכל הקשור לשאיפות רוחניות, הרי שאפתנות חסרת רסן, תחרותיות<sup>21</sup> והתירה בלתי פוסקת ליעדים גבוהים יותר ויותר – היא הגישה המחויבת. למעשה, רוב המפרשים מציינים בברור כי השיבותה של שביעות רצון ("שמח בחלקו") מתייחסת גם לשביעות רצון בכל הקשור להישגים רוחניים.<sup>22</sup>

בדומה לכך, בנוגע לחיוב המוזכר בתחילת מאמרנו – "לפיכך יהיו אומרים כל אחד ואחד, מתי יגיעו מעשי למעשה אבותי אברהם יצחק ויעקב" (תנא דבי אליהו רבה פכ"ה) – אנו רואים מתח הקיים בין שני קצוות. המפרשים מבהירים לנו היטב, כי איננו יכולים לצפות באמת להגיע למדרגות כה נשגבות, ועם כל זאת, על כל אחד ואחד לשאוף להגיע לרמה הגבוהה ביותר האפשרית עבורו.<sup>23</sup>

כמו-כן, אם נתייחס לשאיפה לשלמות, שהיא מושג מכובד ביהדות, עיון מעמיק באופן בו מופיע הרעיון בספרים יגלה לנו תובנה מציאותית יותר. לדוגמא, הרב מנדלבוים (ספר "והיית אך שמח", הרב אלכסנדר א. מנדלבוים, ירושלים תשנ"ז) משתמש במושג זה כדי לתאר את מי שמנצל את הכוחות הגלומים בו במלואם.<sup>24</sup> כמו-כן, ניתן להבין את הרעיון של "שלמות" כמשהו שניתן להשיגה במובן נקיטת גישה מאוזנת והרמונית בעבודת השם, במקום להפריז בהזגשת היבט אחד בקיום המצוות, על חשבון מצווה אחרת.<sup>25</sup>

הצורך בשאיפה אידיאליסטית להשיג מטרות נשגבות, המשולבת עם ריאליזם הנתוע היטב בקרקע, בא לידי ביטוי ב"ארון הקודש", בו הוטמנו הלוחות הראשונים השבורים יחד עם הלוחות השניים. כפי שמסביר זאת

<sup>21</sup> ראה מאמרי על "ההשלכות הלא-מכוונות של תחרות ופרסים במסגרת חינוכית".

<sup>22</sup> **רבי שמואל אויערבאך** (ספר אהל רחל, מהד' ג' עמ' קנד' – בשם הגר"א ש"איזהו עשיר השמח בחלקו" [אבות ד:א] הוא גם ברוחניות [וכן בבספר "עטרה למלך", **מרבי אברהם פאם** בשם השפת אמת, עמ' קסז], ואין זה חלילה "שבע בחלקו" שהוא חסרון, אלא "שמח". וכמו ש"אוהב כסף לא ישבע כסף" אדם שאוהב משהו הוא שמח בו ולא שבע ממנו, כך בתורה הטובה מאלפי זהב וכסף, ככל שיש יותר טעם בתורה, יותר גישמעק בלימוד, הרי בזה שייכים לדבר זה יותר ומתעלים יותר ויותר. בספר "אבות משולחן רבותינו", עמ' 426: מרן הג' **רבי חיים מוואלז'ין זצ"ל** ביאר דהמידה של שמח בחלקו שייכת רק בגשמיות.... אולם הגאון **רבי ברוך בער זצ"ל** פירוש להיפך, דמה שייך להיות שמח בגשמיות... שאינם אלא דמיון כוזב... אלא איזהו עשיר השמח בחלקו קאי ארוחניות. ובאר **יחזקאל (רבי יחזקאל לווינשטיין, ח"ז עמ' שפ"א-ו)**: עלינו להיות שמחים ומרוצים ממצבנו הרוחני, אכן אדם חייב לתבוע ולדרוש מעצמו רבות ולא להסתפק במה שהשיג, אבל אין זה סותר לכך שחייב להיות מרוצה ושבע רצון מעצמו. המרוצה ושמח בחלקו יכול להגיע לשלמות, ראשית העבודה המוטלת עלינו להיות שבע רצון במצבנו ובמעמדנו הרוחניים. השמחה והעונג מגבירים רצון להוסיף ולעמול בתורה... כאשר האדם שבע רצון, אין לו מקום למידות רעות. כל בעלי המידות [רעות] יסודם ומקורם בחוסר שביעות רצון. "הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם" (אבות ד:כא) מפני שסבור כי אין לו כלום, מתגברות המידות בו. באשר מרגיש בקרבו חסרון ואי שקט נפשי, אין שביעות רצון אופפת אותו, וכדי להשקיט את ההתמרמרות בקרבו, מנווט את מחשבותיו לשנאה ולקנאה וכדומה.

ובספר **מתנת חיים (רבי מתתיהו סלומון, קנינים ח"א, עמ' רל"ז-רל"ט)**: להיות "שמח בחלקו" [ברוחניות] אין הפירוש שלא להתאמץ בכל כוחו ולהיות מסתפק במועט, אלא הכוונה היא להיות שמח בכל השגה שמיגי, אף כשהוא שואף יותר [עמ' רל"ז]... כי השמח בחלקו ואינו מתעצב על שלא השיג יותר, קונה לנפשו מנוחה ושמחה להמשיך הלאה בלימודו... (וראה בקונטרס **שיחת התחזקות (רבי צבי מאיר זילברברג, תשס"ב, ירושלים, עמ' ז-טז)**.

<sup>23</sup> ראה **שיחות מוסר (רבי חיים שמואלביץ, מאמר סו' ומאמר פו')**: וזהו שאמרו חז"ל (תנא דבי אליהו רבה פכ"ה) "חייב אדם לומר מתי יגיעו מעתי למעשה אבותי אברהם יצחק ויעקב"... ואף שהמרחק הוא רב ועצום... ובדרך הטבע אי אפשר להגיע לידי כך, מ"מ חייב הוא לשאוף ולעשות את כל המאמצים לשם כך [עמ' רצ"א].... ואז הוא זוכה להתעלות כפי ערכו [עמ' שעג]. ובמכתב **מאליהו ח"ג עמ' 184**: אמנם אמרו ז"ל "חייב אדם לומר מתי יגיעו מעתי למעשה אבותי אברהם יצחק ויעקב", אבל בחינה זו נאמרה על המעשים דוקא [ע"ש]... ולא בבחינת ההשגות הרוחניות... בזה לא נוכל להגיע למדרגתם... [ראה גם ח"ב עמ' 30]. וראה **קובץ מאמרים (רבי אלחנן וסרמן, עמ' מח')**: כתב הרמב"ם בהל' תשובה, שכל אדם ראוי להיות צדיק כמשה רבינו ואף שהתורה העידה "ולא קם כמשה" היינו לענין נבואה ולא בצדקות. אבל באמת הדבר פשוט מאד שאי אפשר לשום אדם להגיע למדרגתו של משה רבינו ע"ה גם בצדקותו.... וזו היא כונת הרמב"ם, שכל אדם יכול להיות צדיק כמשה רבינו, היינו שכל אדם לפי ערכו ולפי כחותיו יכול להיות עבד ה', כמו משה רבינו לפי כחותיו.

<sup>24</sup> ראה גם בספר **גבורת יצחק** על הרמב"ם (מאת ש"ב רבי יצחק סורוצקין, עמ' ה-ו), על החלק בתורה של כל או"א.

<sup>25</sup> ראה לעיל הערה 10 מספר "באר מחוקק" מרבי חיים מרדכי קטץ, מאמר "שלמות בקיום מצוות" (עמ' מ-מו), וראה **במכתב מאליהו ח"ב עמ' 211**: "השלמות היא אחדות האדם הנובעת מתוקף מדת האמת", (ראה גם ח"ה עמ' 85), וראה **בבית הלוי** עה"ת, פר' לך על ענין "תמים".

הרב דסלר ("מכתב מאליהו", כרך א', עמ' 30), הלוחות הראשונים מייצגים את רמת הקדושה והטהרה הרוחנית הנשגבה אליה שאפו בני ישראל, אבל בסופו של דבר התברר שהיא מעבר להשגתם, ולכן הלוחות היו חייבים להישבר. הלוחות השניים היו בדרגת קדושה נמוכה יותר, שהתאימה לדרגתם של בני ישראל. אמנם, עלינו לתפקד ברמה המציאותית שלנו, אך בד-בבד עלינו לשמור את הלוחות השבורים בארון, כתזכורת לשאיפותינו הנעלות, כדי לשמר את המוטיבציה שלנו להמשיך ולצמוח מבחינה רוחנית.

יש להדגיש כי המטרה העומדת מאחורי העלאת סוגיות אלו בהשקפה במהלך התרפיה איננה בעיקר לשכנע את המטופלים לאמץ השקפה שונה. אלא, המטרה היא להביא אותם להבנה כי הפירוש הייחודי שהם נותנים למצוות נובע מהרקע הפסיכולוגי האישי שלהם, וכי יש צורך לחקור ולבחון אותו במהלך הטיפול.

## סיכום

חז"ל מעודדים אותנו לשאוף לקראת מטרות נעלות ונשגבות, תוך כדי שהם מכירים במגבלות המאפיינות את האדם. מי שיש בו נטייה מוקדמת לפרפקציוניזם, וזאת בשל תחושת "אני" שברירית, יש לו סיכויים לאבד את האיזון ואת נקודת המבט הנכונה. במקום זאת, הוא עלול לפתח פנטזיות של גדלות, ולדרוש מעצמו דרישות מופרזות בתחום קיום המצוות, וכתוצאה מכך עלולות להופיע אצלו הפרשות נפשיות שונות. כאשר דנים בסוגיות אלו במהלך הטיפול, עלול המטופל להתנגד ולעמוד על-כך שהתורה דורשת ממנו לחשוב ולהתנהג כך. למרות הסיכון הכרוך בהעלאת נושאים הקשורים לקיום מצוות והשקפה נכונה במהלך תרפיה, לעתים קרובות קיימת התוויה קלינית לכך אצל מטופלים דתיים/חרדיים. תרפיסט המנהל אורח חיים דתי והוא בעל ידע תורני יכול לעזור למטופל הפרפקציוניסטי להבין את הגורמים הפסיכולוגיים שעצבו בו את התייחסות הייחודית לדת.

ברצוני לסיים בסיפור שאירע אצל ה"סטייפלר" זצ"ל, הממחיש חלק מהנקודות שהועלו במסגרת מאמר זה:

מעשה בבחור שבקש לחקות הנהגת רבנו. מתמיד עצום היה והשים לילות כימים, הפך משכבו של לילה למשכבו של יום, ושכש על עצמו כל הזמנים. כיון ששמע על כך רבינו, הביע רצונו לשוחח עמו. הגיע הבחור, ורבינו קיבל פניו בחביבות. אמר לו כממתיק סוד: עולם הפוך ראיתי ... הרמב"ם כותב שאין אדם לומד רוב חכמתו אלא בלילה... ומהו שכיום ישנים בלילה, ולומדים ביום?! שומע הבחור את הדברים יוצאים מפרש מפי רבם של כל בני הגולה, ואורו עיניו. תנא דמסיע ליה, לאמץ ידיו מול כל הקמים עליו ומבקשים להעבירו על דעתו ועל דעת קונו! 'ממש רוח הקדש', חשב...

וממשיך רבנו במתק שיחו: "וכשכבר הולכים לישון, עוד שיגעון, מחליפים בגדים... חולצים נעליים... אנו, בישיבות, משתרעים היינו על ספסל למנוחה קצרה, עם הבגדים והנעלים! רבי איצלה פונוביז'ר היה מתמוטט על המטה עם המגפים. אמר, שאם יש עוד כח לחלץ מגפים, אין היתר ללכת לישון... ויש לכך ראיה מגמרא מפורשת (שבת קיב.), שחכמים לא היו חולצים מנעליהם מערב שבת לערב שבת... מילא, שחכמים לא היו חולצים מנעליהם מערב שבת לערב שבת... מילא, לחלץ נעלים. אבל להחליף בגד יום לבגד לילה, איזה שיגעון זה!"...

והבחור שש ועולז, משתאה לראות איך כיוון רבנו לדעתו ולכל הלך מחשבתו. הלא כל זאת טוען הוא משכבר, ואין שומע לו!...

אך כאן החל רבנו להשמיע באזניו דברים כדרבנות: "כל זה נכון - אבל! אבל יש דבר אחד שהוא יסוד כל היסודות וגובר על כל השקולים האחרים: להיות אדם נורמלי!"

והסביר: "בישיבות בהן למדנו, היה זה נורמלי ללמוד ימים שלמים, להשתרע על הספסל ולישון בבגדים. וממילא היתה זו דרכה של תורה. אבל במקומות בהם אין נוהגים כך, ובתקופה בה אין

נוהגים כך, בטלו כל הטעמים מפני החובה להתנהג כאדם מן הישוב! שאם אין נוהגים כן, אזי הלמוד לא יצליח, ולא יעשה פרי, והסוף יהא רע ומר!"

וסיים: "ולכן – לכן צריכים ללמד ביום, כמו כולם. ולישון בלילה, כמו כולם. ולחלוץ נעלים, כמו כולם. וללבוש בגד לילה, כמו כולם. לעשות הכל כמו כולם. וזה המפתח להצלחה!"<sup>26</sup>...

## מראי מקום

- Basch, M. F. (1978). Psychic determinism and freedom of will. *International Review of Psychoanalysis*, 5, 257-264.
- Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfection: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
- Broucek, F. (1991). *Shame and the self*. New York: Guilford.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L., (Eds.), (2002). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Wash. D.C.: American Psychological Assoc.
- Goldberg, A. (1999). *Being of two minds: The vertical split in psychoanalysis and psychotherapy*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hayes, J. A. & Wall, T. N. (1998). What influences clinicians' responsibility attributions? The role of problem type, theoretical orientation, and client attribution. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 69-74.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Maimonides, M. (1949). A. Hershman (trans.). New Haven: Yale Univ. Press.
- Miller, S. B. (1996). *Shame in context*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Orange, D., Atwood, G., & Stolorow, R. (1997). *Working intersubjectively: Contextualism in psychoanalytic practice*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Pacht, A. R. (1994). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Peteet, J. R. (1994). Approaching spiritual problems in psychotherapy: A conceptual framework. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 3, 237-245.
- Reinman, Rabbi Y. Y. (1995). *Destiny*. Lakewood, NJ: Olive Tree Press.
- Sarno, J. (1998). *The mind-body prescription*. New York: Warner.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy*, 22, 564-571.
- Sorotzkin, B. (April, 1996). *Bechira*: How free is free will? *The Jewish Observer*, pp. 71-72.
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35, 87-85. Reprinted in *Essential Readings on Jewish Identities, Lifestyles and Beliefs*: Edited by Stanford M. Lyman. NY: Gordian Knot Books, 2003, pp. 191-207.
- Wikler, M. (1979). Fine-tuning: Diagnostic techniques used by Orthodox Jewish patients. *Journal of Psychology and Judaism*, 3, 184-194.
- Wikler, M. (1982). Another look at the diagnosis and treatment of Orthodox Jewish family problems. *Journal of Psychology and Judaism*, 7, 42-54.
- Worthington, E. L Jr., Kurusu, T. A., McCullough, M. E., & Sandage, S. G. (1996). Empirical research on religion and psychotherapeutic processes and outcome: A 10 year review and research prospectus. *Psychological Bulletin*, 119, 448-487.

---

<sup>26</sup> "הגדת הקהילות יעקב", ב"ב תשס"ה, עמ' 74-75.