



יוצרים פישטיות

משמעות וכלים ליצירתה מתוך מקורות היהדות



הפנגוון של הפישטיות

אפשר לתאר את המנגנון הפסיכולוגי שדוחק באדם לחפש משמעות, כתגובה נפשית לפער בין הרצוי למצוי. הרצוי נרקם בעולם הפנימי של האדם, והוא פוגש את העולם החיצוני שמתנהג בצורה שונה, לפעמים שונה מאוד, ממה שהאדם ציפה. פער זה בין העולם הפנימי לחיצוני יוצר אי נוחות. העולם הפנימי כביכול מאבד שליטה והשפעה על המציאות החיצונית, היא נעשית רחוקה מחזונו ותקוותיו. פער זה יכול להתפתח לכיוונים שונים: ייאוש מהמציאות והבנה שאין קשר בין העולם הפנימי לעולם החיצוני, שהעולם הפנימי אינו אלא אשליה חסרת אחיזה במציאות. לחילופין אדם עלול לנסות להכחיש את המציאות, לעוות את מה שהוא רואה ולנסות להתאים אותו למה שהוא רוצה לראות. שתי אלה הן תגובות בלתי מסתגלות, היות שאינן מצליחות לתת מקום לשני החלקים החשובים הללו: הפנימי והחיצוני. המשמעות היא דרך שלישית, מסתגלת יותר. היא מגשרת על הפער באמצעות פירוש שיוצר פשרה המכילה את המתח בין הרצוי למצוי. הפער, כמו גם נסיונות הגישור בין השניים גורם לאדם להתפתח ולצמוח (על פי חנה אריאל, נח - רביתא דינוקא תבור מאני).

ערכי הפישטיות

מרכיב שכלי - הכולל ניסיון לתת סדר והסבר למתרחש. שאלות כגון מה קרה, מדוע זה קרה, מה יקרה הלאה. לדוגמה, כאשר יוסף אומר לאחיו ועתה אל תעצבו... כי מִכְרַתֶּם אֶתִּי הִנֵּה כִּי לְמַחְיָה שָׁלַחְנִי אֱלֹקִים לְפָנֵיכֶם... כִּי זֶה שְׁנַתִּים הָרָעַב בְּקֶרֶב הָאָרֶץ... וַיִּשְׁלַחְנִי אֱלֹהִים לְפָנֵיכֶם לָשׂוּם לָכֶם שְׂאִירִית בְּאָרֶץ (בראשית, מה). מה - אתם עשיתם את הפעולה הפיזית של "מכירה", אבל המשמעות

שלה היא שה' "שלח" אותי, למה - לדאוג לכם למחיה. **מרכיב רגשי** - בחירה באיזה חלק של המציאות להתמקד, למה לתת משקל ודגש. למשל, לחצי הכוס המלאה או הריקה. חיבור האירוע לרגשות וערכים עמוקים כמו אמונה, אהבה ותקווה. לדוגמה, הרב מפוניבז' זצ"ל שאיבד את משפחתו ותלמידיו בשואה אמר על עצמו בבדיחותא "בדרך כלל מי שדעתו נטרפת עליו הוא נדחף לשבר ולהרוס, הוא מנפץ חלונות וכל מה שנקרה בדרכו, אולם לו היתה סייעתא שמיא וזכה שבמקום שהטירוף שלו יביאנו להרוס, הוא הביאו לבנות, והוא בונה ובונה - עד שבני אדם רואים בזה כעין טירוף". (הרב יואל שוורץ, "הרב מפוניבז'" עמוד 54). יחד, שני המרכיבים יוצרים את המשמעות האישית של האדם.

קצוות הפישטיות

קיימים שני קצוות אפשריים למשמעות שהאדם יכול לתת לאירועים:

משמעות נכנעת - קבלה גמורה של המציאות כפי שהיא, כניעה מוחלטת למצוי תוך ויתור על הרצוי. לדוגמה, אחרי חורבן ראשון עם ישראל היו מיואשים מהמצב, יִבְשׁוּ עֲצָמוֹתֵינוּ וְאֶבְדָּה תְּקִוְתֵנוּ. במילים אחרות "זה מה שיש זה מה שיהיה". אולם ה' מנחם ואומר וְנִתְתִּי רוּחִי בְּכֶם וְחִיִּיתֶם וְהִנַּחְתִּי אֶתְכֶם עַל אֲדָמְתְּכֶם (יחזקאל, לז).

משמעות מכחישה - התעלמות מהמציאות בניסיון לכפות עליה את הרצוי - אופטימיות מופרזת או הכחשה. למשל, תחושה ש"זה לא באמת קורה", "הבעיה זמנית ותיכף תחלוף", כאשר בפועל ישנם חלקים במציאות שהם בלתי הפיכים. לדוגמה, כאשר עם ישראל גלו לבבל, הזהיר ירמיהו הנביא מפני המצב שבו הציפייה לגאולה תתפרש באופן השולל את ההכרה במצב הנוכחי של הגלות, כפי

שטענו נביאי השקר. על כן הזהיר אותם להכיר במציאות הנוכחית כעובדה קיימת, להסתגל אליה ולחיות בתוכה: קחו נְשִׁים, וְהוֹלִידוּ בָּנִים וּבָנוֹת... וְדַרְשׁוּ אֶת שְׁלוֹם הָעִיר, אֲשֶׁר הִגַּלְתִּי אֶתְכֶם שָׁמָּה... כִּי בְשָׁלוֹמָהּ, יִהְיֶה לְכֶם שְׁלוֹם. (ירמיהו, כט). היבט נוסף של הכחשה נקרא בעברית "תוחלת" והיא ציפייה שהמציאות תשתפר ללא שיש לכך אחיזה במציאות. תקווה היא שונה בכך שהיא מתבססת על היתכנות ריאלי (עפ"י פניני הכתב והקבלה, עמוד 252, תקוה).

משמעות מאוזנת - משמעות שמשלבת בין הכרה במציאות לבין תוכן פנימי - פשרה שיוצרת גשר וחיבור.

תהליך יצירת משמעות

יצירת משמעות היא תהליך הדרגתי הכולל שני שלבים עיקריים:

שלב ראשון: הכחשה והבשלה - הנפש מתקשה לקבל את המציאות ומגיבה בצורות מסוימות של הכחשה, למשל ויכוח עם המציאות, ניסיון לשנות אותה, כעס עליה וכדומה. שלב זה מבטא את הקושי לוותר על הרצוי.

שלב שני: הכרה ועיצוב - מתרחשת הפנמה הדרגתית של המציאות, תוך ניסיון לגשר על הפער שנוצר. האדם מנסה לתת הסברים למתרחש כדי ליישב אותו עם תפיסת עולמו. כמו כן הוא בוחר היבטים רגשיים להתמקד בהם - למשל תקווה, הערכת החיים, חיזוק האמונה, רצון לתקן עוולות, רצון להעניק וכדומה.

לצה עת"חסת העיטעות

המשמעות מתייחסת לשלושת מימדי הזמן:

עבר - מה בעצם קרה פה? מדוע זה קרה? זהו החלק האוסף והמארגן של המשמעות. משמעות היא לשון הבנה, מלשון "שמע ישראל", "לא שמיע לי, כלומר לא סבירא לי" (כתובות פג). האדם מנסה ליישב את המציאות עם תפיסת עולמו ולהבין אותה.

הווה - האם מה שקורה הוא בעל ערך כלשהו או שהוא סתמי וריק מתוכן? הערך יכול להיות תיקון העבר או הוראה לעתיד. ישנה אפשרות לראות את האירוע כמקרי וחסר משמעות או כבעל תוכן או מסר מסויים (רמב"ם תעניות א, ג ומו"נ ג, לו). היבט זה של המשמעות אינו "מתווכח" עם המציאות, הוא בא ליצוק לתוכה תוכן ולהאיר רבדים נוספים. למשל, כשחכמים מסבירים שירושלים חרבה בגלל חטאים מסויים, אינם מתכחשים לאינטרסים ולעוצמה הצבאית והמדינית של הבבלים או הרומאים שאפשרה להם לעשות זאת, הם נותנים פשר עמוק יותר, משמעות. מהר"ל (באר הגולה, ו, א): "לא באו חכמים לדבר מן הסבה הטבעית".

עתיד - משמעות היא לשון משמעת, היענות לציווי: איזו הוראה אני מקבל או נותן לעצמי מתוך האירוע, מה אני

בואו להוביל שינוי

NLP תכנית ההכשרה ל-NLP practitioner

התכנית המקצועית והמובילה בשיטת הטיפול המוכחת

תעודת הסמכה בינלאומית ובאישור לשכת ה NLP הישראלית



תהליכים מתקדמים להעמקת המיומנות הטיפולית לשחרור חסמים רגשיים



חיזוק התודעה ויצירת שינויים חיוביים בעבודה פרטנית, חינוכית, זוגית ומשפחתית



התכנית מיועדת לאנשי חינוך, יעוץ וטיפול המעוניינים לשלב את הגישה ולהעמיק את עבודתם המקצועית בטכניקות יעילות, מעשיות ומהירות

קבוצות גברים \ נשים



לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



מרכז י.נ.ר. מובילים חזון ומצויינות

"שומע" ממנו לעשות הלאה. דוגמאות - אדם שפוגש את סופיות החיים יכול לתת לכך משמעות "אני רוצה לחיות בצורה שהיא יותר נכונה ומדויקת עבורי, לנצל או להעריך כל רגע בחיים, להעריך את החיים". אדם שפוגש אזלת-יד אנושית יכול לתת לכך משמעות "אני רוצה להאמין ולסמוך יותר על עצמי, לדעת שאני יכול לסמוך על אנשים בשעת צרה, להיות יותר קרוב לאחרים". אדם שפוגש רוע יכול לבחור לתת משמעות "אני רוצה דווקא להוסיף טוב, לחמול יותר על אנשים". חלק זה במשמעות נעשה בעזרת חיבור למקורות כוח רוחניים ופסיכולוגיים שיש בתוכו, אלה הנובעים מהיותו צלם אלוקים שלא רק מגיב למציאות אלא יוצר אותה.

יצירת ותחזוקת פישטיות

על מנת שהמשמעות תהיה אפקטיבית, יש צורך בתחזוקה שוטפת שלה באמצעות:

- **בחירת משמעות** - נשאל את עצמנו מה חשוב לנו בחיים? מה מחזק אותנו? מה עזר לנו בעבר? מה נותן לנו כוחות? אילו דברים חשובים בעינינו שיכולים לתת לנו כוח? מי אוהב אותנו ואת מי אנחנו אוהבים? מה המשמעות שאנו בוחרים לתת לאירועים ואיך היא תקדם אותנו? האם זו המשמעות היחידה האפשרית? האם ניתן לשכלל אותה?
- **מחשבות חוזרות** - הרהורים תדירים סביב ההיבטים השונים של המשמעות שנבחרה
- **רגשות חיוביים** - טיפוח תחושות חיוביות הנגזרות מהמשמעות, כגון תקווה, שמחה.
- **התנהגויות מחזקות** - פעולות מעשיות המבטאות ומממשות את המשמעות, למשל עזרה לזולת.
- **עיגון במקורות כוח** - חיבור לערכים וכוחות באמצעות דברים בשגרה שמזכירים את המשמעות

כלים פסייעים:

• **תודעת מסע** - הבנה שזו תקופה חולפת שיש לעבור אותה, "העולם דומה לפרוזודור". הבנה וקבלת העובדה ששיפור הוא הדרגתי, יש בו עליות ומורדות. לפעמים דווקא לקראת שיפור, יש החמרה, כמו שלפני הזריחה החושך מעמיק יותר (ירושלמי, ברכות, א,א, זוהר בראשית קע, "קדרותא דצפרא"). כלי יקר (שמות ו, א): "מהידוע שכך היא המידה: שבכל יום סמוך לעלות השחר החושך מחשיך ביותר מן חשכת הלילה ואחר כך אור השחר בוקע ועולה".

• **תודעת שליחות** - תפיסת המצב כהזדמנות למלא משימה חשובה, כמו ביטחון. לדוגמה, כאשר ישעיהו הנביא יוצא לשליחותו המסוכנת (יבמות, מט) הוא מתחזק מכך שהוא שליח "ואשמע את קול ה' אומר את מי אשלח ומי ילך לנו, ואומר הנני שלחני" (ישעיהו ו, ח). "היה הקב"ה כביכול צועק... 'את מי אשלח', מי יקבל עליו מעכשיו לילך

בשליחותי, שלחתי את מיכה והיכוהו, את זכריה והרגוהו, את ירמיהו והשליכוהו לבור! התחיל ישעיה משיב 'הנני שלחני' " (פסיקתא רבתי לג, יט).

• **תודעת בחירה** - הבנה שזוהי בחירה לצמוח מתוך האתגר, שלמשבר יש יכולת הולדה מחדש. רש"ר הירש (בראשית, כב,א): "נסה - קרוב לנסע, נסח, נשא, להרחיק מן המקום, להשליך למרחקים להרים אל על. שלושתם אפוא להעלות דבר אל נקודה רחוקה או גבוהה יותר, כן גם נסה, במובן הכוחות הפיסיים או המוסריים. לנסות, פירושו אינו אלא להעמיד כחות אלה בפני משימות כאלה, אשר עד כה לא התנסו בביצוען, מכאן שכל ניסיון הוא עליה, באשר הוא מחזק ומאמץ את הכוחות הקיימים מכבר, אך טרם עמדו במבחן המשימה הנוספת או הנעלה יותר".

• **תודעת נבחרות** - הבנה שהאתגר שלי משקף יכולות שלי - בפועל או בפוטנציאל. בראשית רבה (לב ג): "משל לבעל הבית שהיה לו ב' פרות אחת כוחה יפה ואחת כוחה רע,

על מי הוא נותן את העול לא על זאת שכחה יפה". היכולות נבנות בהדרגה דרך האתגרים: קדושת לוי, (ברד"ט, תקע"א, עמ' 101): "הבעל שם טוב אמר 'והוא ינהגנו על מות' (תהלים מח, טו) משל לאב המלמד לבנו

”
פִּיִּשְׁבְּרִים הֵם חֶלֶק
פְּהַחִים וּבִיכּוּלֵתָנוּ
לִבְחֹר כִּי־צַד לַתֵּת
לָהֶם פִּישְׁעִיּוֹת
שִׁתּוּבִיל אוֹתָנוּ
קְדִיפָה אֶל עֵבֶר
חַיִּים פְּלֵאִים וְתַקִּינִים
יֹתֵר, רוּחַנִית וּנְפִישִׁית
”

הקטן לילך כשהולך הקטן שנים או שלשה פסיעות לקראת אביו מרחיק אביו את עצמו כדי שילך יותר ואחר כך כשהולך יותר מרחיק אביו את עצמו עוד כדי שילך יותר". (על-מות נדרש מלשון עלם - פעוט).

• **טיפוח תקווה** - תקווה היא מלשון מקווה מים (עזרא יב, כמו מים שטבעם להיגרר ולזוב, וכדי שהמקווה יכיל את המים הוא צריך כל הזמן להחזיקם שלא יזובו, כך תקווה, יש לה נטייה להתנדף וצריך לחפון אותה ולהחזיקה. דבר זה מצריך כוחות נפש ותיחזוק תמידי באמצעות מחשבות ומעשים.

דוגמאות פישטיות

הנה כמה דוגמאות מחיילים שפעלו ביישובי העוטף אחרי מתקפת הטרור בשמחת תורה תשפ"ד:
"כשראיתי את כמויות המוות, הבנתי שאני חי בצורה לא נכונה. אני כל הזמן במרוץ סביב הקריירה שלי, אין לי זמן לעצמי. אפילו לא לצרכים של הגוף שלי. קיבלתי פרופורציה לחיים, אני יודע שאני רוצה להתנהל אחרת. לתת יותר זמן לעצמי, למשפחה. לעצור את המרוץ. מקווה שאדע לשמור את הפרופורציה הזו לאורך זמן".
"כשיצאתי להפוגה הגעתי הביתה מאוד מאוחר בלילה,

הצצתי על הילדים שלי מרחוק והלכתי לישון. בבוקר כשהם הגיעו אלי למיטה, התמלאתי שמחה. פתאום עצם העובדה שהם חיים ושמחים נראתה לי מיוחדת. הדבר שעד כה היה נראה לי מובן מאליו, קיבל משמעות אחרת. אני חושב שאהיה ערני כלפיהם יותר”.

”בכל התרחישים עליהם התאמנו, לא דמיינו מעולם שניפגש עם דברים כאלה. בכניסה לבארי חששתי שלא אעמוד בזה. עכשיו כשאני אחרי, אני מבין שהנפש שלי חזקה הרבה יותר ממה שידעתי. יש לי ביטחון פנימי שאוכל לעמוד באתגרים. מאוד התלבטתי האם להירשם ללימודים, לא ידעתי אם אצליח. כעת אין לי ספק.”

”הרגשתי שהעובדה שאנחנו מסכנים את חיינו בשביל להביא את אחינו לקבר ישראל, היא כבר ניצחון מול המרצחים. למרות שאנחנו לוחמים שנמצאים יחד כבר שנים רבות, מעולם לא הרגשתי תחושת 'ביחד' כל כך חזקה. אני מרגיש כאילו כולנו מחבקים את כולנו חזק. היום אני מרגיש יותר בטוח ומשוחרר בחברת אנשים”.

סיכום: משמעות היא מחשבה או תחושה שבאה בתגובה לפער בין הציפיות והצרכים המתקיימים בעולם הפנימי של האדם, לבין מה שמתרחש במציאות העולם החיצוני. אדם מורכב מעולם פנימי בעל חירות בלתי מוגבלת, ועולם חיצוני (גוף וסביבה) בעל הכרח והגבלה. כאשר הבלתי-מוגבל פוגש את המוגבל, והדבר קורה כל העת, האדם נותן משמעות ומייצר פשר - פשרה שמכילה את הפער, מכירה במציאות ויוצקת לתוכה תוכן שמקדם את הסתגלות האדם, או רפש - מצב של חוסר יכולת לחבר בין הרצוי למצוי וויתור על אחד מהם, מצב מעכב הסתגלות. למרות שתהליך מתן משמעות מתרחש מעצמו כל העת, ניתן להגביר מודעות אליו ולבחור משמעויות מסתגלות. מיומנות זו נצרכת ביותר בזמנים בהם ישנה התנגשות עוצמתית בין העולם הפנימי לחיצוני - כמו בעת משבר שאנו חווים כעת. במצבים אלו הצורך במשמעות מתגבר ונדרשת מודעות רבה יותר לתהליך יצירת המשמעות ולאפשרויות לשכלל ולהעמיק אותה מתוך הבנה שהיא מפתח חיוני להתמודדות נפשית מוצלחת עם מצבי משבר ולצמיחה מתוכם. משברים הם חלק מהחיים וביכולתנו לבחור כיצד לתת להם משמעות שתוביל אותנו קדימה אל עבר חיים מלאים ותקינים יותר, רוחנית ונפשית.

מקורות
קולק, ב. (2021). נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה. פרדס הוצאה לאור.
רוסו-נצר, פ. וישראל, ד (2021). משמעות מחפשת אדם: למצוא משמעות בעולם משתנה עפ"י תורת הלוגותרפיה של ויקטור פרנקל.
Lev-Wiesel, R., & Amir, M. (2003). Posttraumatic growth among Holocaust child survivors. *Journal of Loss & Trauma*, 8(4), 229-237.



טיפול בטראומה

הכשרה מקצועית ומעשית
לטיפול בטראומה
בתהליכים ממוקדים וקצרי טווח



שילוב של טכניקות לעיבוד קוגניטיבי
באמצעות גרסיה, סוגסטיה
ושיטות טיפול בפסיכולוגיה עכשווית



התכנית מיועדת לבעלי הכשרה בתחומי הטיפול
ומשלבת לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת

קבוצות גברים / נשים

מובילים
מקצועיות
כבר 23 שנה

לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים | ד'בנינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

