



המרגלים בטיפול קוגניטיבי

כפילדלפיה ישנו איש לגמרי לא צעיר, שעררו לבן ודיבורו עדין ומניין שנותיו מתקרב למאה. לאשתי איליין ולי היה העונג לפגוש אותו כמה פעמים, והוא מן האנשים הנחמדים ביותר שנתקלנו בהם מעודנו. אנשים רבים צריכים להיות לו אסירי תודה, מפני שעבודתו שינתה את חייהם. הוא הציל רבים מדיכאון ומשאר מצבים נפשיים הרסניים.

שמו אהרון בן, והוא מייסדה של אחת מהגישות הפסיכותרפיות היעילות ביותר שישנן: התרפיה הקוגניטיבית-התנהגותית. הוא גילה אותה בעבודתו במרפאה לחקר הדיכאון שהוא הקים באוניברסיטת פנסילבניה. בעבודתו עם מטופליו הבחין בדפוס אופייני: הם נוטים לפרש חוויות ואירועים באופן פטאליסטי ומתוך זלזול בעצמם. דומה היה שהם תמרנו את עצמם, באמצעות דרך החשיבה שלהם, אל המצב שמרטין זליגמן, מן המבריקים בתלמידיו של בן, עתיד היה לכנות "חוסר אונים נרכש". בדרך אחת או אחרת הם אמרו לעצמם בעצם: "אני כישלון. שום דבר שאני מנסה לא מצליח. אני חסר תועלת. המצב לא ישתנה אף פעם".

המחשבות הללו באו להם כאורח מוכני. זו הייתה תגובת-המחדל שלהם לכל דבר שלא הסתדר. אבל בק גילה שכאשר הם

שיג ושיח - הרב יונתן זקס

נעשים מודעים להן, מבינים שאינן מוצדקות, ומפתחים דפוסי חשיבה מציאותיים יותר, הם יכולים להתרפא. תובנה זו יכולה להאיר לנו את פרשת המרגלים.

כזכור, משה שלח שנים-עשר אנשים לתור את הארץ. הם היו מנהיגים: נשיאי השבטים, נכבדי העדה. ובכל זאת, עשרה מהם חזרו ובפיהם דו"ח מדכדך. הארץ, אמרו, אכן טובה. ארץ זבת חלב ודבש. אבל תושביה חזקים. הערים גדולות ובצורות. כלב בן יפונה, המרגל האחד-עשר, ניסה להרגיע את העם. "עלה נעלה וירשנו אתה כי יכול נוכל לה", אמר (במדבר י"ג, ל). אבל העשרה קבעו שזה לא יקרה. יושבי הארץ חזקים מאיתנו. הם ענקים. אנו היינו כחגבים בעיניהם.

וכך הידרדרו הדברים לאסון. העם נתקף בהלה. "לו מתנו בארץ מצרים, או במדבר הזה", הלינו ההמונים. "נתנה ראש ונשובה מצרימה!" (במדבר י"ד, ב-ד). הם עמדו לרגום באבנים את המיעוט בקרבם, יהושע וכלב, שגרסו כי כיבוש הארץ אפשרי. ה' זעם ואיים להכות את העם בכבד. משה התחנן למענו. ה' חס על העם, אבל קבע שאיש מבני הדור הזה לא יזכה להיכנס לארץ: בני ישראל ילכו במדבר ארבעים שנה, עד תום כל הדור לבד מיהושע וכלב. דור הבנים הוא שינחל את הארץ: את הנחלה שהיה נוחל דור אבותיהם, דור יוצאי מצרים, לו רק האמין בהבטחת ה'.

דו"ח המרגלים היה חסר יסוד. ידיעה זו חיונית להבנת הפרשה. כעבור עשרות שנים, על סף הכניסה לארץ, כשיהושע עצמו ישלח מרגלים, ילמדו בני ישראל לדעת מה באמת קרה כאשר שמעו יושבי הארץ על בני ישראל המתקרבים אליה. כך סיפרה רחב, האישה מיריחו שנתנה מחסה למרגלים:

יְדַעְתִּי כִּי נָתַן ה' לְכֶם אֶת הָאָרֶץ וְכִי נִפְלְאָה אֵימַתְכֶם עָלֵינוּ
 וְכִי נִמְגַּו כָּל יִשְׂרָאֵל הָאָרֶץ מִפְּנֵיכֶם. כִּי שָׁמַעְנוּ אֶת אֲשֶׁר
 הוֹכִישׁ ה' אֶת מִי יָם סוּף מִפְּנֵיכֶם בְּצִאתְכֶם מִמִּצְרָיִם,
 וְאֲשֶׁר עָשִׂיתֶם לְשֹׁנֵי מַלְכֵי הָאֱמֹרִי אֲשֶׁר בְּעֵבֶר הַיַּרְדֵּן
 לְסִיחֹן וּלְעֹוג אֲשֶׁר הִחְרַמְתֶּם אוֹתָם. וְנִשְׁמַע וַיִּמַּס לְבַבְנוּ
 וְלֹא קָמָה עוֹד רוּחַ בְּאִישׁ מִפְּנֵיכֶם. (יהושע ב, ט-יא)

המרגלים בפרשתנו נבהלו מפני הכנענים, ועיניהם טחו מראות שהכנענים מבוהלים מפניהם. איך הגיעו לידי טעות חמורה כל כך? נבין זאת אם נפנה אל תורת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי ונתבונן בכמה מדפוסי החשיבה המעוותים שזיהה דייוויד בֶּרְנֶס, תלמידו של אהרן בק.

סוג אחד הוא חשיבה של הכול או לא-כולום. כל דבר הוא שחור או לבן, טוב או רע, קל או בלתי-אפשרי. כזה היה פסק דינם של המרגלים באשר לאפשרות הכיבוש: אין סיכוי שנצליח. לא היה אצלם מקום לגוונים, לניואנסים, למורכבות. הם יכלו לומר "יהיה קשה, נצטרך להפעיל כוח ומוח, אבל בעזרת ה' נעשה ונצליח". אבל הם לא אמרו כך. החשיבה שלהם הייתה מקוטבת. חשיבה של אור-או.

דפוס נוסף הוא סינון שלילי. אנחנו זונחים את הצדדים החיוביים וממעיטים בחשיבותם, ומתמקדים כמעט אך ורק בצדדים השליליים. המרגלים פתחו את סיפורם בציון הצדדים החיוביים: "בָּאנוּ אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר שָׁלַחְתָּנוּ וְגַם זָבַת חֶלֶב וּדְבַשׁ הִיא וְזֶה פְּרִיָּהּ" (במדבר יג, כז). ואז בא האָבֶל הגדול. שרשרת ארוכה של צדדים שליליים, שהאפילה לחלוטין על הפתיחה החיובית עד שנותר רק רושם שלילי.

סוג שלישי של דפוס חשיבה מעוות הוא ציפייה לאסון, ביטחון בכך שקטסטרופה ממשמשת לבוא. צורת החשיבה הזו מתבטאת באמירתם של בני ישראל "וְלָמָּה ה' מִכִּיָּא אֲתַנּוּ אֶל הָאָרֶץ הַזֹּאת לְנַפֵּל בְּחָרְבָּ? נְשִׁינוּ וְטַפְּנוּ יְהִיוּ לָבָנוּ! (יד, ג).

סוג רביעי: קריאת מחשבות. ברור לנו, כביכול, מה חושבים אחרים. לאמיתו של דבר מחשבותיהם אחרות לגמרי מאלו שאנו מייחסים להם, שכן האמונה שלנו מתבססת על הרגשות שלנו עצמנו, לא שלהם. המרגלים כשלו בקריאת מחשבות כזו כאשר אמרו "וְנָהִי בְּעֵינֵינוּ כַּחַגְבִּים וְכֵן הָיִינוּ בְּעֵינֵיהֶם" (יג, לג). לא הייתה להם שום דרך לדעת איך הם נראו בעיניהם של יושבי הארץ, אבל הם ייחסו להם בטעות תפיסה המבוססת על הפחד הסובייקטיבי שלהם עצמם.

הדפוס החמישי הוא חוסר יכולת להפריך. האדם דוחה כל ראייה וכל טענה העלולות לסתור את המחשבות השליליות שלו. המרגלים שמעו את טיעוני הנגד של כלב אך פטרו אותם בלא כלום. הם כבר החליטו שכל ניסיון לכבוש את הארץ יעלה בתוהו, ונאטמו מפני כל פרשנות אחרת של העובדות.

שישית ברשימה שלנו: הסקה רגשית. האדם נותן לרגשותיו, במקום לשיקול הדעת, להכתיב את החשיבה שלו. דוגמה לכך היא הפרשנות שנתנו המרגלים לכך שערי הארץ "בְּצֻרוֹת גְּדֹלֹת מְאֹד" (יג, כח), "גְּדֹלֹת וּבְצֻרוֹת פְּשָׁמִים" (דברים א, כח; ט, א). הם לא עצרו וחשבו על האפשרות שעם הבונה ביצורים עד השמיים כנראה מפחד מאוד. לו עשו כן אולי היו מבינים שהכנענים אינם בטוחים, אינם ענקים, אינם חסינים. אבל הם נתנו לרגש להחליף את החשיבה.

ושביעית: האשמה. אנו מאשימים אדם אחר במצוקתנו במקום לקחת אחריות. כך עשה העם למשמע הרו"ח. "וַיִּלְנוּ עַל מִשְׁהַי וְעַל אֲהָרֹן" (במדבר יד, ב). הכול בגללכם! לו רק נתתם לנו להישאר במצרים! אנשים שמאשימים אחרים מצויים כבר בדרך אל חוסר האונים הנרכש. הם רואים את עצמם כחסרי כוח לשנות. הם קורבנות סבילים של כוחות שמעבר לשליטתם.

קריאתו של סיפור המרגלים במשקפיים המושגיים של התרפיה הקוגניטיבית-התנהגותית מאפשרת לנו לראות את הרלבנטיות של הסיפור העתיק – לנו, כאן, עכשיו. קל מאוד ליפול לצורות אלו ואחרות של עיוות קוגניטיבי, והתוצאה עלולה להיות דיכאון ויאוש – מצבי תודעה מסוכנים המצריכים התערבות טיפולית או תרופתית מיידית.

בייחוד מרגש אותי המרשם הטיפולי שהתורה עצמה נותנת. כתבתי בהזדמנות אחרת כי לפרשיית המרגלים ולפרשיית ציצית, שתייהן בפרשת השבוע שלנו, משותפות שתי מילות מפתח: "וְרֵאִיתֶם" (בפרשת המרגלים: יג, יח. בפרשת ציצית: טו, לט) והפועל לתור להטיותיו (בפרשת המרגלים: פרק יג, פסוקים ב, טז, יז, כה, לב. בפרשת ציצית: טו, לט). בפרשת ציצית הן מופיעות באותו פסוק: "וְהָיָה לְכֶם לְצִיצֵת וְרֵאִיתֶם אֹתוֹ וַזְכַּרְתֶּם אֶת כָּל מַצּוֹת ה' וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם וְלֹא תִתְּוּרוּ אַחֲרַי לְבַכְּכֶם וְאַחֲרַי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר אֲתֶם זֹנִים אַחֲרֵיהֶם" (טו, לט).

שימו לב לסדרם התמוה של האיברים, העיניים והלב. אפשר היה לצפות שיהיה הפוך. הרי, כמאמר רש"י על הפסוק, "העין רואה והלב חומד והגוף עושה את העבירות": קודם רואים, ואז מרגישים. אך התורה הופכת את הסדר, ומטרימה את מה

שעתידה לומר תורת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי: שפעמים רבות הרגשות מעוותים את התפיסה. אנו חומדים משהו, במקרה של הציצית, או מפחדים ממהו, במקרה של המרגלים – ואז רואים אותו, גם אם אינו קיים כלל. לכך מכוונים דבריו הידועים של הנשיא האמריקני רוזוולט בנאום ההשבעה לכהונתו הראשונה: "יש לפחד רק מן הפחד עצמו – אימה עלומת שם, נטולת היגיון ונטולת הצדקה, המשתקת את המאמצים הדרושים כדי להפוך נסיגה להתקדמות"¹.

פתיל התכלת שבציצית נועד, לדברי חז"ל, להזכיר לנו את הים, את השמיים, ואת כיסא ה'.² התכלת ציינה בעולם העתיק מלוכה. הציצית עצמה היא אפוא צורה של תרפיה קוגניטיבית-התנהגותית. היא אומרת: אל תפחדו. ה' עמכם. אל תיכנעו לרגשות שלכם, שכן אתם בנים למשפחת מלוכה. אתם ילדיו של מלך העולם.

אל תיתנו לרגשות שליליים לסלף את תפיסת העולם שלכם. אינכם חגבים. המתנגדים לכם אינם ענקים. כדי לראות את העולם כפי שהוא, לא כפי שאתם פוחדים שהוא עלול להיות, תנו לאמונה להדוף את הפחד.

1 תרגום: ויקיציטוט.

2 סוטה יז ע"א.