

באהבה ובאמונה - כי תשא תשסח

מחשבות כפייתיות דתיות

שאלה: אני משתגע. כל הזמן יש לי ספקות שמא לא קיימתי מצוות כדן, אז אני חוזר עליהן בלי סוף. אולי לא נטלתי ידיים כדן, אולי לא כיוונתי כראוי בתפילה, אולי נדרתי, אולי התפילין לא היו במקום. הרי אני יכול לשאול רב? כל רגע. הספקות אוכלים אותי. מה לעשות?

OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER כלומר OCD תשובה: יש לך בעיה הנקראת המוגדרת בעברית: הפרעה טורדנית-כפונית. זו בעיה שפוגעת בדרגות כפייתיות ומכונה אצל החרדים האשכנזים "נערוון". זו בעיה שפוגעת בדרגות שונות בכ-2% מהאוכלוסיה, משערים שבארץ ישראל יש 140,000, ושכיח שזה מתחיל מגיל 7.

בעיה זו מתגלה באופנים שונים גם בענייני קודש וגם בענייני חול. יש סוגים שונים:

שוטפים ומנקים. במשך שעות מתרחצים או נוטלים ידיים מיוחדות או כלוך או. 1. הדבקה, כגון עקב נגיעה בידית הדלת ומבזבזים הרבה מים סבון ומגבות בודקים וחוזרים. אולי לא עשיתי די טוב, אולי לא כיביתי את האש מתחת. 2. הסיר או את ברז הגז או את החלון, או שכחתי לנעול את דלת הבית, או לא עשיתי כראוי שיעורי בית. מסדרים ומיישרים. הכל חייב להיות ישר וסימטרי או מונח בדיוק במקביל. 3. לשולחן.

טורדים ומפחדים. שמא אדרוס משהו תוך כדי נסיעה, אולי כבר דרסתי. 4. משהו, או מחצתי תינוק תוך כדי הליכה, אולי לא פעלתי נכון בנושא שכבר עבר מן העולם.

כפייתיים דתית. לא כיוונתי כראוי בתפילות וברכות, לא הגיתי נכון קריאת. 5. שמע, לא שמעתי מילה אחת בהבדלה, וכשנטלתי ידיים המים לא הגיעו לכל הקיפולים, המזון התערבב בשר בחלב, נדרתי דברים בדיבור או במחשבה ולא קיימתי, היתה חציצה בין תפילין לגוף, התפילין לא היו במקום, לא התנקיתי טוב אחר השירותים, חשבתי מחשבות אסורות של עבודה זרה, אישה חוששת שלא סילקה איזו חציצה לפני הטבילה.

אותה תסמונת התנהגות טורדנית כפייתית פוקדת אנשים שהם לגמרי נורמליים ומסודרים בתחומים אחרים. אין היא מוגדרת כבעיה נפשית אלא כמין 'שיוק נפשי', על כל פנים היא מעצבנת מאד ומציקה מאד, בין שהיא מופיעה בלבוש דתי או בלבוש אחר.

למשל, האדם יודע היטב בשכלו שידי נקיות ובכל זאת הוא רוחץ אותן שוב ושוב. הוא יודע היטב שכיבה את האורות בחדר ומיותר לבדוק פעם נוספת, ובכל זאת הוא חוזר כדי לוודא.

זה דחף שקשה לו לרסנו, שאם לא כן הוא חש חרדה, לכן האדם מבצע פעילות טקסית או דפוס פעילות קבוע, וכן הוא אינו מצליח להיפטר ממחשבות טורדניות שונות ביחס לעבר, אף על פי שדש בהן עוד ועוד. מטרת ההתנהגות הכפייתית היא להתנער מחרדה ובכל זאת אין הבעיה נפתרת עד תום.

במקרים קלים, אדם מצליח להיחלץ לבדו ומסגל לעצמו אינטימיות נפשית עם אותו מצב לא נעים. אך ברוב המקרים יש צורך בעזרה מקצועית של פסיכולוג המשתמש בשיטה התנהגותית מיוחדת. כמו בכל מקצוע, יש אצל פסיכולוגים התמחויות שונות, לכן יש לחפש פסיכולוג מומחה בטיפול במחשבות אובססיביות. במקרים קשים הפסיכולוג יפנה במקביל לפסיכיאטר. אשר יתן תרופות מיוחדות להקלה על המצב.

במקרה של כפייתיות דתית, יש לפנות אל רב על כל ספק שמתעורר, ולא להתבייש, ובמשך הזמן הספקות ילכו ויתמעטו. אך גם במקרים קשים יותר שיש להתייעץ עם פסיכולוג. יש לחפש פסיכולוג דתי שמבין היטב במה מדובר וגם לפנות אל רב כדי לקבל פסקים. הכוונה לפסקים סופיים וחותכים בלי משא ומתן ונימוקים שעלולים לסבך עוד יותר ובכגון זה חייבים לקיים "עשה לך רב והסתלק מן הספק" (אבות פרק א). "עשה לך רב" בתמימות בלי שאלות וויכוחים. ובכל זאת הנה כמה כיוונים כלליים שיהיו לתועלת.

א. תפילה. נכון שיש לקרוא קריאת שמע מתוך כוונה לקיום מצוה, אך למעשה אין בעיה, כי כל מה שנאמר תוך כדי סדר התפילה נחשב ככוונה גם אם לא כיוון בפירוש (שו"ע או"ח ס"ד מ"ב ז-י). וכן הכוונה בפסוק ראשון של קריאת שמע, מבואר שזו קבלת עול מלכות שמים בהסכמה פנימית (שו"ע או"ח ס"ג מ"ב ס"ק יג) ותמיד זה כך. וכן ביחס להגיייה נכונה ולכוונה לאורך כל קריאת שמע, גם בה אין להפריז, שהרי נפסק "קראה מתנמנם, יצא" ואין צריך להקיצו אלא בפסוק ראשון (שו"ע או"ח ס"ג ה) ובוודאי אדם מנומנם אינו מקפיד בכל אלה באופן מופלא ובכלל כבר פסק הרשב"א שאפילו מי שאינו יודע לכוון וגם מחליף בטעות מילה במילה אחרת, יקבל שכר על הכוונה הכללית שהוא התפלל לד' יתברך, שממילא כל המון בית ישראל אינם מבינים [=בגלות] זולתי אחד או (שניים בדור) (שו"ת הרשב"א א תכז).

כמובן, בל נלמד מכל הנ"ל לזלזל בתפילה, אדרבה, על האדם להתאמץ בתפילתו בכל כוחו, אלא כבכל תיקון המידות, יש למשוך לקיצוניות ההפוכה. לאדם שמתפלל ברפיון, אנו אומרים: התאמץ! ולמי שמפריז במאמץ הכוונה הרפה! באורח כפייתי, אנו אומרים: הרפה!

הרי הנך רואה שאנשים יראי שמים ותלמידי חכמים אינם מתפללים שעות על גבי שעות ואין שום עניין שתהיה צדיק מהם. גם שליחי ציבור מתפללים בקצב רגיל ואינם נעצרים כל רגע. לכן זאת העצה היעוצה, התפלל רגיל, כמו כולם, כלומר כמו אנשים יראי שמים רציניים. אל תתעכב ואל תחזור לאחור מחשש שמא לא כיוונת, אלא התעלם. היה דומה לקצין קרבי, שרץ עם חייליו בתוך אש האויב, וגם אם חלילה נופל חייל, הוא אינו עוצר את הכוח וחוזר לאחור, אלא ממשיך לרוץ קדימה. כך נהג אתה: תמיד קדימה בלי לעצור. והרי הנך רואה שנפסק בימינו כי אין חוזרים בגלל חסרון כוונה, אלא (ממשיכים הלאה (שו"ע או"ח קא).

ב. תפילין. ודאי יש לשים תפילין של ראש במקום, אך אין חובה במדידות מדויקות בעזרת מראה, כפי שפסק להקל ר' חיים מצאנז, כיון שיש מקום בראש לשתי תפילין גם לאורך וגם לרוחב (שו"ת דברי חיים ב ו). באשר לחציצות דמיוניות, אין בהן קפידה והן בטלות.

ג. חציצה במקוה. והוא הדין לפני המקוה, שבוודאי יש להתכונן כראוי, אך אין להילחץ יתר על מידה הן לפני כן הן אחר כך. שהרי אם חציצה היא במעוט הגוף ואין האישה מקפידה עליה, דיעבד לא פסלה את הטבילה. ובכלל יש לדעת שרוב הנשים שלנו אינן עובדות במקומות מלוכלכים כמו בבית מלאכה והן מתרחצות יום יום, לכן כל הזמן נקיות. והרי נקיון מחזיק זמן רב, ולמשל כאשר אישה צריכה לטבול במוצאי שבת אחרי ראש השנה, אפשרי להתרחץ לפני החג, והנקיון מחזיק שלושה ימים עד מוצאי שבת, לכן אין צורך בניקוי יותר זמן שנשים יראות שמים מקדישות לזה.

ד. נטילת ידיים. ניגוב ידיים שלאחר מכן – רגיל כמו כל תלמידי החכמים. הכנות לתפילה. מי שצריך לנקביו אינו יכול להתפלל, אבל אם הלך לשירותים, די בכך, ואם מרגיש צורך, אין זה אלא צורך נפשי. וזה אינו מעכב (תפילה (נימוקי או"ח לאדמו"ר ממנוקטש ג יז ג).

ניקוי אחר השירותים. אין להפריז בניקוי אחר השירותים, ודאי טוב ויפה. להשתמש במים אך אין הכרח. אלא די בנייר טואלט ארבע או חמש פעמים. הרי בזמן רבותינו שבתלמוד לא היה נייר בית שימוש, אלא היו משתמשים באבנים, כלי חרס או עשבים (שו"ע או"ח שיב), ובוודאי הנך במצב עשרה

מונים טוב יותר מהם.

חומרות. בכלל אל תחמיר בכלום. לא בשבילך נכתבו החומרות, ממילא 7. הנך מחמיד בעצמך די והותר. זכור דברי הרמב"ן: "לא טוב היות האדם מחמיר יותר מדי ומחפש אחר הספקות... כי אם כן אין לדבר סוף... ולא יכניס (ראשו בספקות החומרות אשר אין להם קץ וסוף" (רמב"ן סוף הלכות נדה הכל מותרין לך. ואם אינך מצליח להיחלץ מן המצר גם בעזרת כל העצות האלה, ובעזרת פסיכולוג ירא שמים מומחה במחשבות טורדניות, ובעזרת "עשה לך רב", אז במקרה קיצוני כזה, הנך בגדר אנוס, ויכול אתה להימנע לגמרי מתפילה. וכן הורו הגר"ח קנייבסקי והסטייפלר בשם החזון איש: "פטורים הם לגמרי מקריאת שמע ותפילה, ואין צריך לקרוא קריאת שמע ולהתפלל כלל, עד שישבו הם לדרך נועם הרגילה ויוכלו לקיים מצוות ככל האדם ואף אם הם שלמים בדעתם ובשכלם לגמרי ונבונים בכל ענייניהם" (חוברת "מאמר יראה טהורה", הוצאת המוסד לעידוד לימוד התורה עמ' 19). וכן אמר הגרא"מ שך: "דע לך שבכל ענייני הנערוון, הכל מותר! עד אשר יתרגלו לקיים המצוות כדרך הארץ". וכן בשם הגרי"ש אלישיב (שם עמ' 20). ובכגון זה נצטוונו: ועשית ככל אשר יורוך חזק ונתחזק בעבודת ד', כל אחד כפי הנסיונות אשר לפניו (רוב המידע (ההלכתי מהחוברת הנ"ל. רוב המידע הפסיכולוגי מד"ר אברהם בן יוחנן