

פרשת "בא" – "והוצאתי אתכם מתחת סבלת מצרים" – כיצד נגמלים מהתמכרות לעבדות מצרים

זאב (וזה) פרידמן

תופעת ההתמכרות לסמים, אלכוהול, הימורים ועוד, מהווה איום ממשי, למשפחה לקהילה ולחברה המערבית בה אנו חיים. תכניות גמילה, טיפול ושיקום בנגע ההתמכרות, פותחו במהלך השנים בעולם וגם במדינת ישראל. פרשתנו מציגה לנו את תופעת ההתמכרות לעבדות מצרים, וגם את תכנית הגמילה, הטיפול והשיקום בתופעה.

כיצד עושים זאת? מהו מתווה התכנית? מהם הגורמים המקדמים את התכנית ליישומה והצלחתה? . הקב"ה מתווה תכנית אלוקית, שיש בה תהליך גמילה, טיפול ושיקום, של למידה ועיצוב התנהגותי, באמצעות קיום מצוות מעשיות, המדגישות התעסקות בפרקטיקה של משימות והפעלה. התכנית האלוקית נמסרת למשה ולאחריו, שממונים על יישומה והצלחתה.

מדד ההצלחה של התכנית היה : לא די ביציאה פיזית של עם ישראל ממצרים, אלא בעיקר, כיצד יש להוציא את מצרים מעם ישראל. במילים אחרות, איך לגמול את עם העבדים, מהתמכרות פיזית, נפשית ותפקודית חברתית, לעבדות מצרים ולהוביל אותם תהליך טיפול ושיקום, על מנת שמבחן התוצאה לא יהא רק בניקיון פיזי מסם העבדות של מצרים, אלא ובעיקר בניקיון נפשי, רוחני, חברתי ותפקודי: "לכן אמר לבני ישראל, אני ד', והוצאתי אתכם מתחת סבלת מצרים, והצאתי אתכם מעבדתם; וגאלתי אתכם בזרוע נטויה, ובשפטים גדלים. ולקחתי אתכם לי לעם, והייתי לכם לאלהים; וידעתם, כי אני ד' אלהיכם, המוציא אתכם, מתחת סבלות מצרים. הבאתי אתכם, אל הארץ, אשר נשאתי את-ידי, לתת אתה לאברהם ליצחק וליעקב; ונתתי אתה לכם מורשה, אני ד'". (וי' - ח'). "השפת אמת" (ספרו של הרב יהודה אריה ליב אלתר, האדמו"ר השני מגור, 1847-1905) מפרש את הפסוק: "והוצאתי אתכם מתחת סבלת מצרים - שלא תוכלו עוד לסבול את מצרים".

דומה שהתסמונת ממנה סובלים 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.

מהו ה-DNA של ההתמכרות לעבדות מצרים? : בספר במדבר בפרשת בהעלותך (יא', ה'), מתלונן העם: "זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חינם". מסביר הספרי (פיסקא פז', יא', ה'): "מאי חינם? - חינם 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 נחא ליה" (לעבד נח לחיות בחיי הפקר) (גיטין, יג', ע"א). ככל שיהיה העבד נתון לשלטון חושיו, כן, יוטב לאדון, ישתכר העבד, יכה בחבריו, יעסוק בזנות, יתהולל, יוציא את מרצו שעוד נשאר לו משיעבודו, ולא יחשוב על כבוד האדם הנברא בצלם המתחלל יום יום בידי 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".

פרשתנו מציגה בפנינו את האתגר הגדול, להתמודדות עם תופעת ההתמכרות של עם ישראל במצרים: להעביר את העם תכנית, שיש בה שלבים וצעדים, שכוללת: תהליך גמילה פיזית, 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.

דומה 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 ובריאות הציבור בעיריית תל אביב יפו, המודל שפותח בגמילה טיפול ושיקום נפגעי הסמים במערכת הרווחה, כולל את השלבים הבאים:

השלב הראשון: 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.

השלב השני: הניקיון הנפשי והטיפול הפסיכוסוציאלי, הכולל: שיחות טיפוליות, קבוצות תמיכה ה-NA (מכורים אנונימיים), חוגים, טכניקות טיפוליות משלימות.

השלב השלישי: 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.

פרשתנו 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.

השלב הראשון: הגמילה הפיזית: "וַיְהִי בַחֲצִי הַלַּיְלָה, וַד' הָפָה כָּל-בְּכוֹר בְּאֶרֶץ מִצְרָיִם..... וַיָּקָם פְּרָעֹה לַיְלָה..... וַיִּקְרָא לְמֹשֶׁה וּלְאַהֲרֹן לַיְלָה, וַיֹּאמֶר קוּמוּ צֵאוּ מִתּוֹךְ עַמִּי גַם אֲתֶם, גַּם בְּנֵי יִשְׂרָאֵל..... וַיֵּשֶׁא הָעַם אֶת-בְּצִקְוֹ, טָרָם יַחְמֹץ..... כִּי-גֵרְשׁוֹ מִמִּצְרָיִם, וְלֹא יָכֹלוּ לְהִתְמַהֵמֶה, וְגַם-צָדָה, לֹא-עָשׂוּ לָהֶם..... וַיְהִי, בַּעֲצֶם הַיּוֹם הַזֶּה, יֵצְאוּ כָל-צְבָאוֹת ד', מִאֶרֶץ מִצְרָיִם" (יב', כט'-מב'). כמו בגמילה הפיזית בנפגעי ההתמכרות לסמים, גם בפרשתנו, התהליך הוא פיזי ומהיר, כאשר הקב"ה הוא אקטיבי ואילו עם ישראל הוא פסיבי. "וַהֲיָה כִּי יִשְׁאַלְךָ בְּנֶךְ, מָחָר לֵאמֹר מָה זֶה: וְאָמַרְתָּ אֵלָיו, בַּחֹק יָד הוֹצִיאָנוּ ד' מִמִּצְרָיִם, מִבֵּית עֲבָדִים" (יג', יד').

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

השלב השני: שלב הטיפול: בשלב זה מתרחשים שני תהליכים חשובים בפרשתנו.

התהליך הראשון: מתן המצווה הראשונה לבני ישראל, שהיא **מצוות קידוש החודש**: "וַיֹּאמֶר ד' אֶל מֹשֶׁה וְאֶל אַהֲרֹן, בְּאֶרֶץ מִצְרָיִם לֵאמֹר. הַחֲדָשׁ הַזֶּה לָכֶם, רֹאשׁ חֲדָשִׁים: רִאשׁוֹן הוּא לָכֶם, לְחֲדָשֵׁי הַשָּׁנָה". (יב', א'-ב'). מהי המשמעות של מצוות החודש? התשובה לכך היא, **שהקב"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". כלומר, עד כה היית עבד שהתנתק מהאחריות על הזמן. לכן, נעניק לך שעון בדמות מצוות קידוש החודש.**

התהליך השני: מתן מצוות קורבן הפסח. פרשתנו מתארת בפרטי פרטים לאורך פסוקים רבים, את המשימות הכרוכות בקיום **מצוות קורבן הפסח**, - "וַיֹּאמֶר ד' אֶל מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן, זֹאת חֻקַּת הַפֶּסַח: כָּל בֶּן נָכָר, לֹא יֹאכֹל בּוֹ. וְכָל עֶבֶד אִישׁ, מִקְנֵת-כֶּסֶף וּמִלְתָּה אֹתוֹ, אִזּוֹ יֹאכֹל בּוֹ. תוֹשֵׁב וְשָׂכִיר, לֹא-יֹאכֹל בּוֹ. בֵּית אֶחָד וְאֶכֶל, לֹא-תוֹצִיא מִן-הַבֵּית מִן-הַבֶּשֶׂר חוּצָה; וְעֹצֶם, לֹא תִשְׁבְּרוּ בּוֹ. כָּל-עֹדֵת יִשְׂרָאֵל, יַעֲשׂוּ אֹתוֹ" (יב', מג'-מו'). 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 בפרשתנו במצוות קורבן הפסח, לידתה של התיאוריה ההתנהגותית הבהביויסטית, תיאוריית הלמידה בפסיכולוגיה, שהייתה הזרם המשפיע ביותר בתיאוריות הפסיכולוגיות השונות באמצע המאה ה-20, שראשיה היו ווטסון וסקינר. תיאוריה שהביאה 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 תלותי, לאדם עצמאי אחראי על חייו, היא בדרך של יישום פרוטוקול למידתי טיפולי וחינוכי, של יצירת מרחב חוויה והתעסקות מעשית במשימות ובפעולות, בדרך של אימון מתמיד שיש בו תרגולות, כמו בקואצ'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 הטיפול של המעבר מעבדות לחירות. כמו שקבוצת התמיכה (למשל ה N.A -מכורים אנונימיים), מסייעות בשלב הטיפול של המכורים לסמים.

עתה אנו מגיעים בפרשתנו לשלב השלישי והאחרון והוא שלב השיקום, בתכנית ההתמודדות עם ההתמכרות לעבדות מצרים.

שלב השיקום: הוא מתחיל בפרשתנו, במצוות התפילין: "וְהָיָה לָךְ לְאוֹת עַל יָדְךָ, וּלְזִכָּרוֹן בֵּין עֵינֶיךָ, לְמַעַן תִּהְיֶה תּוֹרַת ד', בְּפִיךָ. ... וְשָׂמְרָתָּ אֶת הַחֻקָּה הַזֹּאת, לְמוֹעֲדָהּ, מִיָּמִים, יָמִימָה". (יג', ט"ו-י'). תהליך השיקום ממשיך גם בפרשות הבאות ששיאו הוא במתן תורה, בפרשת "יתרו". במצוות התפילין בפרשתנו, הסדר הוא שמניחים קודם את התפילין של יד ורק אחר כך את התפילין של ראש. יש כאן רציונל 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 חינו, 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, רק 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 מעבדות לחירות, משעבוד לגאולה, כיחידים וכעם, במסע ארוך מייגע ומפרך, ממצרים לארץ ישראל. זה מסע תרפויטי פסיכוסוציאלי, שמתחיל בשלב הגמילה והניקיון הפיזי, בעשרת המכות, ביציאה החפוזה ממצרים, ממשיך לשלב הטיפול- בצעדים של פרקטיקה של התנסות פרואקטיבית בקיום מצוות של עם העבדים, במצוות החודש, בקבלת אחריות על הזמן, ובעבודת רגליים, בהתעסקות לפרטים בקורבן הפסח, בקשירת השה שהוא האליל המצרי למיטה שמביא להעצמת הביטחון והחוסן האמוני והרוחני של העם. בשלב זה מושם דגש למידה של עיצוב התנהגותי וזהותי, "כי האדם נפעל כפי פעולותיו...כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות". ומסיים בשלב השלישי של התנסות מעשית במצוות התפילין, של עשיית תעסוקה ושיקום. אנו יודעים שבמבחן התוצאה, כך הניסיון המקצועי 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 גם הוא הצלחה של 20% בלבד, כפי שנלמד בפרשה הבאה- "בשלח": "וַיִּסַּב אֱלֹהִים אֶת-הָעָם דֶּרֶךְ הַמִּדְבָּר, יָם-סוּף; וַחֲמִשִּׁים עָלוּ בְנֵי-יִשְׂרָאֵל, מֵאֶרֶץ מִצְרָיִם" (יג', יח'). מפרש רש"י: "חמשים- אחד מחמשה יצאו וארבעה חלקים מתו בשלש ימי אפילה". "חמשים"- רק חמישית (20%).