

**זאב (וה) פרידמן**

אנו חווים בחיינו תהליכים דרמטיים של **מעברים ופרידות**. אנו נפרדים מאדם קרוב אהוב ויקר לנו, נפרדים ממקום עבודה, נפרדים מתפקיד וממעמד בעל השפעה רב שנים, נפרדים ממשפחה, נפרדים ממקום מגורים ומקהילה. **הפרידה** איננה רק ביטוי לממד אובייקטיבי או פיזי, אלא היא בעיקרה ביטוי לממד סובייקטיבי, טרנסצנדנטלי, תודעתי וחוויתי. **בתהליכי פרידה ומעברים בחיים, קיים ממד פסיכולוגי ונפשי.**

משה רבנו בפרשתנו- פרשת **ניצבים וילך**, ניצב בשיאו **בניצבים** לקראת סיום תפקידו וממחיש לנו כיצד הוא עובר תהליך של מעבר ופרידה דרמטיים בחייו הציבוריים והאישיים **בז'לך**. משה בשיא פעילותו: "לא-כִּהְיֶה עֵינִי, וְלֹא-נָס לָחֶה" (לד, ז). הנה לנו בפרשתנו פרק הסיום, של סמינר ההכנה וההכשרה של בני ישראל לקראת הכניסה לארץ. משה מקדיש את אקורד הסיום והפרק האחרון בסיליבוס של סמינר ההכשרה, להצגתה של סוגיה מורכבת ומיוחדת, של **מעברים ופרידות בחיים**. **לא בכדי פרשתנו ניצבת במעבר שבין שנת תשע"ז לשנת תשע"ח. השבוע נפרד מתשע"ז ונעבור לתשע"ח. משה רבנו חווה באופן טראומטי תהליכים אלו.** הוא נפרד מתפקידו ומנהיגותו, נפרד מעמו ומחלומה להיכנס לארץ ישראל. משה בסוף דרכו, נפרד מרום מעמדו, יורד מבמת ההיסטוריה ונאלץ בניגוד לרצונו, להעביר את שרביט המנהיגות ליהושע. משה רבנו שהנהיג את עם ישראל במצרים והציאה ממנה, שהנהיג את העם במסע המדבר, שקיים דיאלוג ישיר עם הקב"ה, שהוריד את לוחות הברית מההר, **גם הוא בשר ודם וגם לו קשה להכיל תהליכי פרידה כה דרמטיים**. "כללו של דבר: אין חז"ל רואים את משה רבנו **כיצור על אנושי**. אין הוא חלילה אלוה ולא בן אלוהים ולא לחינם שמו חז"ל בפיו כמילים אחרונות **במדרש תנחומא**: "נטל שתי ידי והניחן על ליבו ואמר לישראל, ראו אחריתו של בשר ודם" (פרופ. נחמה ליבוביץ עיונים בספר דברים עמ' 316).

**כיצד מדגימה פרשתנו את תהליך המעבר והפרידה של משה ?**

הבה נתבונן בפסוקים בפרשתנו, המתארים כיצד מתרחש תהליך הפרידה של משה: **"וַיֵּלֶךְ, מֹשֶׁה; וַיְדַבֵּר אֶת-הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה, אֶל-כָּל-יִשְׂרָאֵל. וַיֹּאמֶר אֲלֵהֶם, בֶּן-מִאֵה וְעֶשְׂרִים שָׁנָה אֲנֹכִי הַיּוֹם לֹא אוֹכֵל עוֹד, לָצֵאת וּלְבוֹא; וְד' אָמַר אֵלַי, לֹא תַעֲבֹר אֶת הַיַּרְדֵּן הַזֶּה. ד' אֱלֹהֶיךָ הוּא עֹבֵר לְפָנֶיךָ, הוּא יִשְׁמִיד אֶת הַגּוֹיִם הָאֵלֶּה מִלְּפָנֶיךָ וַיִּרְשָׁתָם; יְהוֹשֻׁעַ, הוּא עֹבֵר לְפָנֶיךָ, כְּאִשֶּׁר, דָּבָר ד' " (דברים, לא, א'-ג'). " וַיֹּאמֶר ד' אֶל מֹשֶׁה, הֵן קָרְבוּ יָמֶיךָ לְמוֹת קָרָא אֶת יְהוֹשֻׁעַ וְהִתְיַצְּבוּ בְּאֶהָל מוֹעֵד, וַאֲצַנְּנוּ; וַיֵּלֶךְ מֹשֶׁה וַיְהוֹשֻׁעַ, וַיִּתְּיַצְּבוּ בְּאֶהָל מוֹעֵד. וַיֵּרָא ד' בְּאֶהָל, בְּעֶמּוּד עָנָן; וַיַּעֲמֵד עֲמוּד הָעָנָן, עַל פֶּתַח הָאֶהָל" (דברים, ל"א, יד'-טו').**

פרידה מאולצת זו הנכפית על משה, היא תהליך טראומטי. **בפרידה קיים אלמנט של אובדן וחסרון**. התהליך הפסיכולוגי הרגשי של פרידה מתוך כורח וחיבור למציאות החיים החדשה, אינו פשוט כלל ועיקר. **ההתמודדות של אדם החווה מעבר חיים דרמטי והמתמודד עם תהליך של פרידה, תהליכים אלו אינם מנותקים ממשאבי החוסן הנפשי, הרגשי והאמוני של האדם.**

לא במקרה עסקו בסוגית **הפרידה**. פסיכולוגים בעלי שם כמו: **פריד, פרום, יונג ואחרים**. אך הפסיכולוגים הגדולים והענקים ביותר היו חז"ל. כך למשל, הכרנו את ההתמודדות הראשונה עם תהליך פרידה ממשפחה, מבית, מארץ וממולדת, המתרחשת אצל **אברהם אבינו**: " וַיֹּאמֶר ד' אֶל אַבְרָם, לֵךְ לְךָ מֵאַרְצְךָ וּמִמּוֹלַדְתְּךָ וּמִבֵּית אָבִיךָ, אֶל-הָאָרֶץ, אֲשֶׁר אֹרְאָךְ " (בראשית, יב, א'-ג'). לכאורה תמוה סדר היציאה כפי שמתארים הפסוקים. צריך היה הכתוב לומר בסדר הבא: מבית אביך, ממולדתך ומארצך, שהרי כך היא יציאתו של אדם, תחילה מביתו, אחר כך מעירו ולבסוף מארצו. מפרש **"בעל הכתב והקבלה" (ר' יעקב צבי מקלנבורג מרבני גרמניה 1785-1865):** "שמדובר כאן לא בהתרחקות גופנית, אלא בהתרחקות מחשבתית ההולכת מאחור לפנים, מן הרחוקים אל הקרובים יותר אלינו. היציאה מן המולדת קלה מן היציאה מבית אביו שהיא הניתוק האכזרי ביותר".

הפסיכיאטרית השווייצרית האמריקאית, **אליזבת קובלר רוס** (1926-2004), חוקרת וחלוצה בתחום המחקר החברתי, פיתחה מודל פורץ דרך הקרוי על שמה, שיסודו בתהליכים הפסיכוסוציאליים, בהתמודדות עם אובדן ומוות. **המודל בן חמישה השלבים**, הוכלל והורחב למצבי חיים של **מעברים ופרידות דרמטיים**, כתוצאה מאובדן אדם יקר, מחלה, פיטורין מעבודה, התמכרות, הגירה כפויה וכיו"ב. **מודל קובלר רוס, מציג את 5 השלבים הבאים : 1. הכחשה. 2. כעס. 3. מיקוח. 4. דיכאון. 5. קבלה.**

**האם קיימת זיקה ורלוונטיות של מודל קובלר רוס, לתהליך האנושי הרגשי והנפשי שעובר משה בפרידתו, כפי שמתואר בפרשתנו ?**

עיון בטקסט הפרשה, במפרשים והמדרשים השונים, ילמדנו **שמה שהוא בשר ודם, עובר תהליך פרידה, על פני כל חמשה השלבים במודל**. למעשה משה מטמיע את המודל בסמינר ההכשרה לקראת כניסת העם לארץ ישראל **ולמעשה מכין את העם, לקראת התמודדותו בפרידתו ממה**.

אציג את המודל בזיקה לאירוע הפרידה של משה בפרשתנו ואוסיף **שלב ששי** משלי, למודל של קובלר רוס, כפי שמשקף בפרשתנו והוא: **התמודדות פרואקטיבית עם משמעות**.

**שלב ההכחשה :** " שָׁמַע יִשְׂרָאֵל, אֲתָה עֹבֵר הַיּוֹם אֶת הַיַּרְדֵּן " (דברים ט', א') – "אמר רבי תנחומא: שהיה משה מחבט עצמו לפניו ..... **ופתח להם פתח, שמא יבקשו עליו רחמים ולא היו מבינים**" (דברים רבה ג', יא'). משה בהכחשה מלאה של גזירת הקב"ה על גורלו. משה לא מוותר ומפעיל לעזרתו את בני ישראל.

**שלב הכעס :** " וַיִּלְךְ, מֹשֶׁה; וַיְדַבֵּר אֶת הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה, אֶל כָּל יִשְׂרָאֵל. וַיֹּאמֶר אֲלֵהֶם, בֶּן מֵאָה וְעֶשְׂרִים שָׁנָה אֲנִי הַיּוֹם, לֹא אוֹכֵל עוֹד, לְצֹאת וּלְבוֹא; וְד' אָמַר אֵלַי, לֹא תַעֲבֹר אֶת הַיַּרְדֵּן הַזֶּה .... הַיּוֹשֵׁעַ, הוּא עֹבֵר לִפְנֵיךָ, פֶּאֶשֶׁר, דָּבָר ד' " (דברים, לא', א'-ג')

ניתן לשמוע באוזן מוזיקלית את האינטונציה, בקולו הרועם והרוטן של משה בשלב הכעס.

**שלב המיקוח :** "אמר לו משה: ריבונו של עולם! **אחר כול אותו הכבוד ואותה הגבורה שראו עיני אני מת ?** אמר לו הקדוש ברוך הוא: **משה!** (תהלים פ"ט, מ"ט): **מי גבר יחיה ולא יראה מות?** כי לא לקלים המרוץ – אתמול היה עולה לרקיע כנשר, **עכשיו היה מבקש לעבור את הירדן ואינו יכול**, שנאמר: **"כי לא תעבור את הירדן הזה"**. "וגם לא לנבונים עשה" – אתמול היה מסיח כעשיר (שמות לב', י"ב): **"שוב מחרון אפך"**, (במדבר יד', י"ט): **"סלח נא לעון העם הזה"**, ועכשיו הוא מסיח כרש (שם ג', כ"ג): **"ואתחנן"** – **עשה עמי חנים**. ועכשיו **משנתחנן כול שבעת הימים** – לסוף אמר לו הקדוש ברוך הוא (דברים לא', י"ד): **"הן קרבו ימך למות"**. (דברים רבה ט', ב'). (דברים רבה ט', ד'). **משה מנהל את שלב המיקוח באופן אישי ישירות מול הקב"ה.**

**שלב הדיכאון :** "על כל הפרשה חופף משהו **מעצבות הפרידה**", "בן מאה ועשרים שנה אנוכי היום, לא אוכל עוד לצאת ולבוא, כדעת רש"י: **"שנסתתמו ממנו מעיינות החוכמה"** ולדעת הרמב"ן מדגיש משה רבינו את חולשתו לפני העם: **"כלומר: אני זקן ואין לכם עוד תועלת ממני"**. **עצבות זו של סוף כל אדם מרחפת על פני כל הפרשה ומודגשת ביותר על ידי המדרשים, המעטרים את פסוקי הפרידה האחרונים ואת דברי ד' אל משה (לא', י"ד) "הן קרבו ימך למות"**. (פרופ' נחמה ליבוביץ, עיונים בספר דברים עמ' 313).

**עוצמת שלב הדיכאון** בה נתון משה בתהליך הפרידה הטראומטי, מוצג במדרש הבא: "הלכו ישראל אצל משה לפתחו ללמוד תורה ושאלו ואמרו: משה רבינו, היכן הוא? אמרו להם: השכים הלך לפתחו של יהושע. הלכו ומצאוהו **בפתחו של יהושע**. והיה יהושע **יושב ומשה עומד** ... אמרו ישראל למשה: **משה רבינו, למדנו תורה! אמר להם: אין לי רשות! אמרו לו: אין אנו מניחין אותך. יצתה בת קול ואמרה להם: לימדו מיהושע**. ישב יהושע בראש ומשה בימינו ובני אהרון משמאלו והיה יהושע **יושב ודורש בפני משה** ... ניטלו מסורות (=כללי) **חוכמה ממה וניתנו ליהושע** - ולא היה יודע משה מה היה יהושע דורש. אחר שעמדו ישראל מישיבה אמרו למשה: סתם לנו (=יהושע) את התורה (רוצה לומר: אין אנו מבינים ממנו כמו שהיינו מבינים ממך). אמר

להם (משה): **איני יודע מה אשיב לכם והיה משה רבינו נכשל ונופל**. באותה שעה אמר: ריבון העולמים! **עד עכשיו ביקשתי חיים – עכשיו הרי נפשי נתונה לך**". (מדרש תנחומא ואתחנן י').

**משה נתון בדיכאון עמוק ומאבד כל טעם בחיים.**

**שלב הקבלה:** שלב הקבלה בתהליך הפרידה של משה, מאפיין את מצבו הנפשי של משה, כמי שמקבל את הדין באופן צלול, יודע להפנימו ולהטמיעו, משכיל להכיל את יורשו ולהעביר לו את המקל. ומפגין שאר רוח בדרך פרידתו מהעם. "אותה שעה צעק משה ואמר: **מאה מיתות ולא קנאה אחת וקיבל עליו למות**" (דברים רבה, ט', ט') "**ולא שלטה בו צרות עין והתגבר על כל קנאה ומינה ממלא מקומו בעין יפה**" (פרופ. נחמה ליבוביץ עיונים בספר במדבר עמ' 330).

"הנה כי כן לא קרא משה את העם לבוא אליו, לא הקהיל אותם לאסיפה כפי שהיה רגיל לעשות בזמנים שהיה עליו לדבר אל בני ישראל בשם ד', אלא **"וילך" – בעצמו הלך אל העם כדי להיפרד ממנו בפשטות גמורה**". (ר' שמשון רפאל הירש).

מכאן סלולה הדרך לשלב האחרון, אותו אני מוסיף למודל של קובלר רוס.

**שלב ההתמודדות הפרואקטיבית עם משמעות:** משה בשלב זה מעצים לעיני כל העם את תהליך ההתמודדות עם הפרידה והעברת התפקיד ליורשו יהושע, באופן פרואקטיבי בהצגת המשמעות של העברת התפקיד והפרידה: "וַיִּקְרָא מֹשֶׁה לַיהוָה, וַיֹּאמֶר אֵלָיו לְעֵינַי כָּל-יִשְׂרָאֵל חֹזֵק וְאַמֵּץ כִּי אַתָּה תָּבוֹא אֶת הָעָם הַזֶּה, אֶל-הָאָרֶץ אֲשֶׁר נִשְׁבַּע יְהוָה לְאֲבוֹתָם לָתֵת לָהֶם; וְאַתָּה, תִּנְחַלְנָה אוֹתָם. וְד' הוּא הַהֹלֵךְ לְפָנֶיךָ, הוּא יְהִי עִמָּךְ לֹא יִרְפֶּךָ, וְלֹא יַעֲזֹבְךָ; לֹא תִירָא, וְלֹא תַחַת. " (דברים, לא', ז'-ח'). "וַיַּעַשׂ מֹשֶׁה, כְּאֲשֶׁר צִוָּה ד' אֹתוֹ; וַיִּקַּח אֶת-יְהוֹשֻׁעַ, וַיַּעֲמֵדְהוּ לְפָנָיו אֶלְעָזָר הַכֹּהֵן, וְלִפְנֵי כָל-הָעֵדָה. וַיִּסְמְךָ אֶת-יָדָיו עָלָיו, וַיִּצְוֵהוּ". (במדבר, כז', כב') ורש"י מפרש: "ויסמוך את ידיו" – בעין יפה – יותר ויותר ממה שנצטווה... והוא עשה בשתי ידיו, ועשאו ככלי מלא וגדוש ומילאו בחוכמתו בעין יפה". משה ממחיש לנגד עינינו את הפרקטיקה של שלב ההתמודדות הפרואקטיבית עם משמעות. תהליך מסוג של העצמת יורשך והפירגון לו, יכול להתרחש רק במצב צבירה נפשי של הפנמת המשמעות והטמעתה.

השאלה הנשאלת היא, כיצד מתגברים על משבר הפרידה? כיצד מכילים ומעבדים את חווית המעברים והשינויים בחיים? כיצד מגיעים לשלב השישי, אם בכלל?

הרב סולביצ'יק בספרו "בעין הסערה" וויקטור פרנקל בספרו "האדם מחפש משמעות" ובמדע הלוגותרפיה שפיתח. שניהם ממליצים, לעבד את תהליכי המעבר והפרידה הדרמטיים בחיים, במצבים של אובדן, בטרנספורמציה של האובדן והריק, למשמעות ומילאות. לדעתם, אין לחפש סיבות לאובדן, אלא רק לתעל ולכוון את עצמך, לעבר משמעות פשר ויעוד. לא לשאול למה? (why) אלא לשאול: ל-מה? (for what purpose).

משה רבנו מתגלה בפרשתנו כבשר ודם המתמודד עם תהליך פרידה ואובדן עוצמתי וטראומטי, על פני כל השלבים במודל. **בשלב השישי של המודל**, משה משמש מופת ודוגמא ליישום המשמעות. בשלב זה משה איננו מחפש את הסיבות ואת הלמה, לאובדן כניסתו לארץ ולאובדן המנהיגות והעברתה ליהושע. משה עושה את הטרנספורמציה, ל – מה ומעורר השראה בגדולתו, באופן שהוא מעביר התפקיד ליהושע ובדרך הפרואקטיבית המיוחדת לו, בפרידתו מבמת ההיסטוריה. הקושי הופך להזדמנות, הלימון הופך ללימונדה. למעשה משה מדגים בפרק האחרון בסמינר ההכשרה לקראת כניסת עם ישראל לארצו, כיצד על העם להתמודד עם טראומת הפרידה הצפויה ממשה, ובכלל, כיצד על עם ישראל להתמודד עם מעברים ופרידות בחיים.

השלב הששי בתהליך הפרידה, בפרואקטיביות והמשמעות שבו, מהדהד באוזנינו בפרידתנו השבוע, הבא עלינו לטובה, משנת תשע"ז והמעבר לשנת תשע"ח. גם במצבים בחיים הנקרים בדרכנו, של "תש" – תשיות, עלינו לזקוף קומה ב"עח" (עם חוסן), לעבר קומת המשמעות, הנשענת על משאבי החוסן הנפשי, הרגשי והאמוני של האדם. תהא שנת תשע"ח – שנה טובה של בריאות הגוף והנפש, שנה של חיוניות, חוסן ומשמעות. כתיבה וחתימה טובה.