

פסיכיאטריה בריאה

ד"ר מוטל גרינבוים

הסיפור שלי

סיפור מעורר השראה
לשולחן השבת

לזכות שמואל אליהו הכהן וזוגתו שרה יסכה ולדיהם:
שירה, אוריאל מנחם הכהן, הילה, אילה שיחיו אייזנברג
יהושע וזוגתו דינה ובנם מנחם איתן שיחיו גוטמן

שוב לרבי, ומניתי ארבע אפשרויות שונות שביניהן התלבטתי. האפשרות הראשונה הייתה לשוב ללימוד תורה רציני במסגרת 'כולל' לגברים נשואים; השנייה הייתה לעבוד כרופא כללי; השלישית הייתה להתמחות בתחום מסוים של רפואה כללית; והאפשרות הרביעית שמניתי הייתה להתמחות בפסיכיאטריה.

בתשובתו, הקיף הרבי את האפשרות של פסיכיאטריה, והוסיף את המילים "קדימה לאפשרות זו". קיבלתי את עצת הרבי, ונרשמתי להכשרה פסיכיאטרית. מאז, אני עוסק בתחום הרפואה הפסיכיאטרית מעל ארבעים שנה.

כאשר סיימתי את לימודיי, שיטת הטיפול הרווחת הייתה פסיכואנליזה. אסכולה זו נוטה לראות את שורשן של הבעיות הפסיכולוגיות של אנשים בטרואמות ובחוויות מהעבר. תפקידו של המטפל הוא לאפשר למטופל לחקור את אותן חוויות, כאשר הרעיון בבסיס גישה זו הוא שהבנת שורשי הבעיות שלהם יסייע למטופלים להחלים. הטכניקה הזו כרוכה במפגשים מרובים בכל שבוע, לאורך תקופה של כמה שנים.

דעתי לא הייתה נוחה משיטה זו, מאחר שמטופלים רבים פיתחו דיכאון כתוצאה מכך שאולצו לשוב ולהיזכר בעברם. יתרה מכך, כאשר מפרשים את מה שהם תופסים כ'התנהגות טובה', בתור לא יותר מאשר 'מנגנון הגנה' כנגד חלקים בלתי קבילים באישיות שלהם עצמם - דבר זה עלול לערער את יישוב הדעת שלהם.

עסקתי אז בלימוד תורתו של האדמו"ר הזקן, רבי שניאור זלמן מליאדי, מייסדה של תנועת חב"ד, המתאר בספר התניא את הדואליות השוררת בתוכי האדם ('הנפש הבהמית' ו'הנפש האלוקית'). רעיונות אלו סייעו לי להבין שהתנהגות טובה היא לגיטימית כשלעצמה, וכי אין זה נכון לראות בה מנגנון הגנה מחשבתית-נויריטי. ספר התניא גם מדגים כיצד לטפח חשיבה חיובית בתור היבט אמיתי וקביל במציאות. לרעיונות הללו הייתה השפעה חזקה עלי. מצאתי במטא-

«



גדלתי בסידני, אוסטרליה, בבית שומר תורה ומצוות. אחרי שסיימתי את לימודי התיכון, נסעתי לישראל ללמוד בישיבה במשך כמה שנים, ואחר כך שבתי לאוסטרליה ונרשמתי ללימודים בבית הספר לרפואה שבאוניברסיטת סידני. אחרי שסיימתי את לימודיי ואת ההתמחות הרפואית, נישאתי לאשתי, שהיא בת העיר מלבורן.

במשך הזמן, גילית משיכה ללימוד התורה הפילוסופית של חב"ד, שמצאה חן בעיניי מבחינה אינטלקטואלית, והתחלתי להיות מעורב בקהילת חב"ד, שהייתה הכוח הדתי המרכזי במלבורן.

אכן, היה זה הרבי מליובאוויטש שסייע לי להחליט להתיישב בעיר זו. בתחילה, אחרי שנישאו, אשתי ואני עמדנו בפני החלטה היכן לקבוע את מקום מגורינו - האם במלבורן, שמשם היא באה, או בסידני, שמשם באתי אני. כתבנו לרבי וביקשנו את עצתו, וקיבלנו תשובה: "מקום דירה כרצון עקרת הבית". כך יצא שהתיישבנו במלבורן.

כעבור זמן מה, עמדתי בפני דילמה לגבי הכיוון שעלי לקחת בנוגע להמשך ההתפתחות המקצועית שלי. כתבתי

פסיכולוגיה החסידית מקור עשיר ובעל רבדים רבים, המעניק הבנה מעמיקה באשר להתנהגויות אנושיות.

בחודש כסלו תשל"ו (1975), הייתה לי ההזדמנות להגיע לניו יורק ולשוחח באופן אישי עם הרבי על אודות הנושאים הללו. בפרט, רציתי לשאול בעצתו בנוגע לאפשרות שאעבור בעצמי תהליך של פסיכואנליזה. בשעתו התפיסה הרווחת הייתה שראוי שפסיכיאטרים יעשו זאת, בכדי שיוכלו להיטיב להבין את המטופלים שלהם.

העליתי את השאלה הזו במהלך היחידות שלי עם הרבי, אך הוא אמר, "אינני יודע מה יצא לך מזה".

בעקבות תשובה זו, שאלתי האם כדאי אם כן שאעבור קורס בפסיכותרפיה, שהוא פחות אינטנסיבי וגוזל הרבה פחות זמן. הרבי השיב, "תוכל ללכת ארבע, חמש פעמים".

"האם זה חייב להיות דרך מטפל יהודי דווקא?" שאלתי, ועל כך ענה הרבי, "לא משנה אם זה יהודי או גוי, אך צריך שהוא יהיה אדם שמאמין בקב"ה".

כשחזרתי לאוסטרליה אחרי אותה פגישה עם הרבי, ניסיתי לאתר פסיכותרפיסט שמאמין בה', אך לא הצלחתי למצוא כזה, ולכן מעולם לא מימשתי את האופציה הזו. אולם, לפגישה עם הרבי הייתה השפעה עצומה עלי ועל הגישה המקצועית שלי, ואכן, היא שינתה לחלוטין את כל התפיסה שלי. בין היתר, הרבי רמז לכך שיש טעם לקיים סדרת מפגשים קצרת מועד, ממוקדי מטרה, אך סבר שמסע חיפוש מתמשך לכל אורך החיים אינו דבר נחוץ. זה פתח עבורי אפשרויות לאפיקי טיפול אלטרנטיביים (שהיום הם הגישה השלטת בפסיכיאטריה, בעוד הפסיכואנליזה נעלמה מהתמונה), וגרם לי להתייחס במידה של ספקנות לכמה אקסיומות והנחות יסוד מקובלות במקצוע שלי.

בנוסף לנזכר לעיל, הייתי רוצה להזכיר עוד כמה אירועים שהיו לי עם הרבי.

פעם השארתי את הרכב שלי במגרש חנייה, ושכחתי את הארנק שלי על המושב הקדמי. הלכתי רק לזמן קצר, אך כשחזרתי, גיליתי שפרצו לרכב ושהארנק שלי נגנב. כמובן, הצטערתי על אבדן תכולת הארנק, אך במיוחד חרה לי על הדולרים שקיבלתי מידו של הרבי.

אחי התגורר בשעתו בשכונתו של הרבי, קראון הייטס, וביקשתי ממני שיעבור ביום ראשון, בעת שהרבי מחלק דולרים לצדקה, ויבקש מהרבי דולר עבורי.

אחי ניגש, אך התבייש לבקש שני דולרים, אחד עבור עצמו ואחד עבורי. אולם, אחרי שעבר על פני הרבי, תוך כדי שהוא

התרחק, הרבי קרא לו לשוב ואמר, "הנה דולר נוסף עבור אחיך".

לאורך השנים כתבתי לרבי כמה פעמים בנושאים שונים שהטרידו אותי, ובכל פעם זכיתי לקבל הדרכה והכוונה אישית שהייתה מאוד חשובה. באחת הפעמים, כתבתי בנוגע לנושאים מקצועיים מסוימים, וקיבלתי תשובה: "הנהגה יומית על פי שולחן ערוך". המשפיע שלי באותה עת, הרב זלמן סרברנסקי, אמר לי כי פירושו של דבר הוא שעלי ללמוד מתוך קיצור של ערוך, יחד עם פירוש 'מסגרת השולחן'.

בהזדמנות אחרת, כתבתי לרבי בנוגע לכמה תחומים שבהם חשתי אי שביעות רצון מהשיגי האישיים. הרבי הקיף את כל הרשימה של מה שעל פי הבנתי היו כישלונות שלי, וכתב, "לקיים בפועל מה שנאמר: 'עבדו את ה' בשמחה'".

עצתו זו של הרבי, כמו גם שאר עצותיו אלי, סייעו לי מאוד באופן אישי, ולאורך השנים שיתפתי גם רבים מבין חבריי ומטופליי בחכמתו של הרבי.

ד"ר מוטל גרינבאום הוא פסיכיאטר פרטי. הוא מתגורר עם משפחתו במלבורן, אוסטרליה, שם הוא רואיין בחודש תמוז תשע"ו (2016).

לזכות אבינו היקר הרב יעקב שי' מינסקי ולעילוי נשמת אמנו היקרה מרת שיינא באשע בתיה ע"ה הוקדש ע"י בנם ר' שניאור ויזבד שיחיו מינסקי

השבוע לפני:

< תשל"ה (1975) — במכתב תודה למר י. גלעדי, ששלח לרבי ספר שחיבר על דברי ימי התעשי' האווירית, הוסיף הרבי רעיון בעבודת ה' שאפשר ללמוד, שאחד מעקרונות האווירונאוטיקה הוא שמשמשים בכח האוויר שמתנגד לתנועת האווירון, ולמעשה הופכים חלק ממנו שיפעל להגבהת כלי הטיס. בדומה לכך, אף שלעיתים נדמה שקיימת סתירה בין גשמיות לבין רוחניות, הרי בכוחה של הנשמה לרתום את האנרגיות הגופניות, ולנצל את הגשמיות ככוח מניע ומקדם במקום לראות בו מכשול.¹ י"א בסיון

< תשל"ו (1976) — הרבי הביע מחאה תקיפה על כך שלא מאפשרים ליהודים להתיישב בירושלים העתיקה ובחברון עיר האבות, והרחיב בחשיבות ונחיצות העניין שיהודים יתגוררו בערי הקודש אשר בארץ הקודש.² י"ד בסיון

1 אגרות קודש, כרך ל, עמ' רכז
2 שיחות קודש תשל"ו חלק ב, עמ' 324

ההקדשות שלכם
מאפשרות את המשך הפצת הגיליון השבועי.

לפרטים נוספים
ולהרשמה לקבלת הגיליון השבועי בדוא"ל
כתבו לנו: sipursheli@jemedi.org

פריקט של



JEWISH EDUCATIONAL MEDIA

sipursheli@jemedi.org | myencounterblog.com | 03-9608018

784 Eastern Parkway | Suite 403 | Brooklyn, NY 11213

© כל הזכויות שמורות 2015