

# טיפול בהטרדה נפשית

## 1. עבודה עם מנגנוני ההגנה: גן עדן או גיהנום

"אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן כל הכועס כל מיני גיהנום שולטים בו" (נדרים כב)

## 2. מוחין דקטנות, קליפות

"וטהר לבנו לעבדך באמת"

## 3. הקליפות של הנפש

קליפת עמלק היא הספק שבלב, כלומר הקול האומר לנו שאין אור, כך שהסבל כאילו פוחת; קליפת מואב שהיא ה'כאילו' חכמה, כלומר דמיונות השווא שאף הם התמודדות פועלת דרך בריחה מפני קשיי המציאות; וקליפת עמון פועלת דרך ההבנה המוטעית (הכחשה) או דרך מחשבות שווא.

קליפת פרעה או מצרים היא הפרעה המתמדת של טרדות העולם הזה – החרדה והמתח, כלומר ההתעסקות הכפייתית;

קליפת ישמעאל היא חוסר הגבולות, החסד הלא מאוזן כלומר התחושה שתמיד הטוב נמצא במקום אחר, תכונת התייר החי לפי הראייה החיצונית, עד כדי שאין לו יכולת להכיל את הטוב ונשאר רק לחיות לפי הזולת, כלומר ההשלכה, גם כדי שכביכול לא יכאיב הפער הבלתי נסבל הזה;

קליפת אדום או עשיו היא האימפולסיביות, acting out, האלימות, התוקפנות, כלומר הניסיון לאנוס את המציאות בלא כבוד אל האמת שבה;

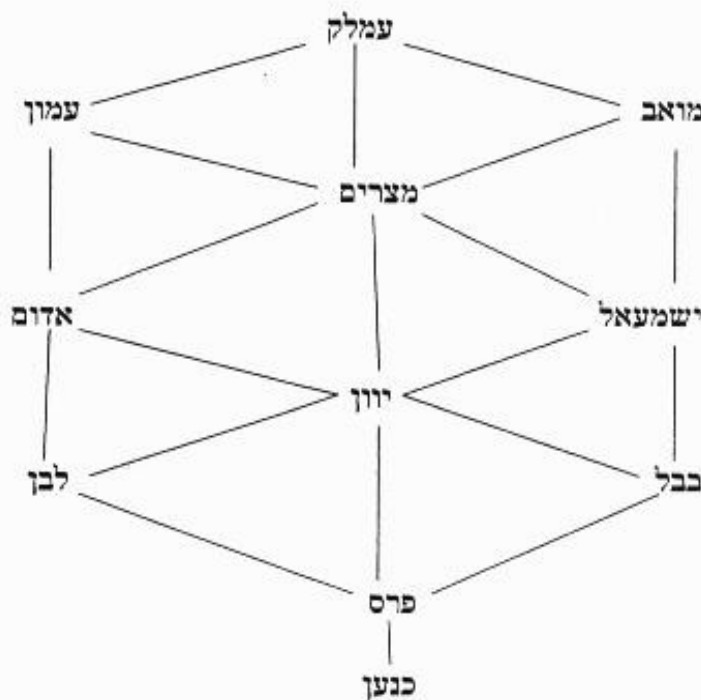
קליפת יוון פועלת דרך ההרמוניה החיצונית, דרך האינטלקטואליזציה, כלומר השכלתנות, והרדיפה אחרי היופי מתוך בריחה מהתמודדות האמתית;

קליפת בבל היא כנגד קליפת נוגה, היא הבלבול כלומר ערבוב של טוב ורע, שלם וחלקי עד שכלל אי אפשר לראות את האמת הכואבת;

קליפת לבן היא הצביעות, כלומר היטהרות וניתוק מהגוף;

קליפת פרס היא הגרנדיוזיות, כלומר הרצון לשלוט על הכול;

קליפת כנען היא החולשה של האדם הכנוע בקרב, הטוען טענות ייאוש;



#### 4. תפילה, מלחמה ודורון

וישבו המלאכים אל יעקב לאמור באנו אל אחיך אל עשו וגם הולך לקראתך וארבע מאות איש עמו: ויבא יעקב כ מאד ויצר לו ויחז את העם אשר אתו (את הצאן ואת הבקר והגמלים לשני מקנות: ויאמר אם יבוא עשו אל המסגה האחת והכהו ונכה המסגה הנשאר לפליטה: ויאמר יעקב אלוקי אבי אברהם ואלוקי אבי יצחק ה' האומר אלי שוב לארצך ולמולדתך ואיטיבה עמך: ... וילן עשם בלילה ההוא ויקח מן הבא בידו מסגה לעשו אהיו: (בראשית לב, ז-יד)

זמן אנחנו צריכים ללכת בדרכי האבות להתקין עצמנו להקביל פניהם במנחה ובלשון רכה ובתפילה לפני ה' ותעלה, אבל במלחמה אי אפשר שנאמר (שיר השירים ב, ז) השבעתי אתכם בנות ירושלים וגו'. השבעים שלא להתגרות מלחמה עם האומות: (רבנו בחיי, בראשית לב, ח)

#### 5. התפילה והאלימות הרגשית

סוגי אלימות	יצר הרע	יצרא	מנגנוני הגנה	רצון ה'
שתיקה	קדירות	הרע	בידוד רגשות	1. חסד (חכמה)
שגאה גלויה	אלימות	דשינאת חינם	השלכה	2. מסירות נפש (בינה)
רמזים מיניים	זנות	דקדושא	אידיאליזציה	3. קדושה (דעת)
אונאת דברים: שימוש בלעג, עקיצות, בוז	עליונות וקינאה	דשכליותא	הזדהות השלכתית	4. הבנה פנימית (חכמה)
סירוב לקיים תקשורת ישירה	ספקנות	דשחיותא	אינטלקטואליזציה	5. תשובה (בינה)
גנבת כבוד	רגשות אשם	דפחיותא	העגשה	6. מודעות (חסד)
המתכבד בקלון חברו	גלות	דגלותא	הקיעות	7. גאולה (גבורה)
צעקות	חולי	דחולא	סומאטיזציה	8. שלמות (תפארת)
עין רעה	ניחוק	דניהוקא	SPLITTING	9. חיבור (נצח)
הפרד ומשול	פיזור	דפיזורא	סילוק המחיצין	10. מארגון (הוד)
דחיה	חוצפה	דחוצפתא	אומני-פטנט	11. שמחה (יסוד)
השחתה (לב רע)	רשעות	דרישעותא	הסמלה	12. רחמנות (רחמנות)
הפעלת טרור, כפיית סמכות	קפדנות התנשאות	דצידיקותא	טהרות	13. צדיקות (יסוד)
ביקורת	ייאוש	דניהותא	פסילה	14. מתשבה בינה (הוד)
גזענות, מגלומניה	גזענות	דגזענותא	אידיאליזציה	15. לאומיות (נצח)
התעלמות	רחפנות	דהתעלמותא	הכחשה	16. הקשבה (דעת)
רמיסת רצון	אסטניס	דפורענותא	דמעות	17. גילוי חיבה (נצח)
פאסיב-אגסיב	עצבות	דרצינותא	הרס עצמי	18. הודיה (הוד)
אלימות פיזית	מחלוקת	דפלגותא	ACTING OUT	19. שלום (יסוד)