

"ומצאן- מנוחה"

טהרת המשפחה
וטורדנות כפייתית
(OCD)

העמקה הלכתית
וכלים מעשיים



”וּמֵצֵאֵן מְנוּחָה”

טהרת המשפחה וטורדנות כפייתית (OCD) -

העמקה הלכתית וכלים מעשיים



מכון נשמת הבית, מדרשת נשמת

ברל לוקר 26א', שכונת פת, ירושלים

טל' 02-6404340

www.yoatzot.org

הקו הפתוח ע"ש גולדה קושיצקי: 02-6404343

תיאום פגישה עם יועצות הלכה מלוות פוריות: 02-6404330

מחברת: יועצת ההלכה עו"ס שרית-חן קרויטורו

ליווי ופיקוח הלכתי – הרב יעקב ורהפטיג

ועדה מדעית מייעצת:

יועצת ההלכה הרבנית נועה לאו, הרב יוני רזנצווייג, יועצת ההלכה נחמה שולמן.

כל המידע הרפואי בחוברות הנכתבות במכון המחקר הינו תחת פיקוחה הרפואי של הרופאה ויועצת ההלכה ד"ר דינה צימרמן, וניתן כמידע המסייע בהבנת המציאות ההלכתית. אין לראות בו המלצה רפואית. בכל שאלה רפואית יש לפנות באופן אישי לסמכות רפואית.

כתיבת חוברת זו והוצאתה לאור התאפשרו הודות למענק מ-Memorial Foundation for Jewish Culture.

© כל הזכויות שמורות למכון נשמת הבית, מדרשת נשמת, 2021

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

הודפס בישראל 2021 Printed in Israel

תוכן עניינים

5	מכון "נשמת הבית"
9	פתח דבר
15	הפרעה טורדנית כפייתית
27	טורדנות כפייתית תרבותית ודתית
28	טורדנות כפייתית דתית - קפדנות יתר ודקדקנות דתית
32	ביטויי טורדנות כפייתית-הלכתית
34	הבחנה בין דקדוק בהלכה לבין טורדנות כפייתית
41	פניה לסמכויות הלכתיות
43	מאפיינים של שאלות OCD בתחום ההלכה או האמונה
47	עקרונות הלכתיים ביחס לטורדנות כפייתית דתית
51	טיפול בטורדנות כפייתית
56	הסמכות ההלכתית והרוחנית בתהליך הטיפולי
63	טורדנות כפייתית בהקשר מצוות טהרת המשפחה
65	ביטויים נפוצים לטורדנות כפייתית בהלכות טהרה
72	השפעה של טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה על המערכת הזוגית
74	הפניה לטיפול
77	מענה הלכתי לנשים שאינן במסגרת טיפולית
77	מצבים גבוליים-קלים
88	מצבים בינוניים-חמורים
92	זהירות מהכללת יתר
93	שיח של הסמכות ההלכתית עם האיש
95	מענה הלכתי במדיות השונות לנשים עם טורדנות כפייתית- דיון
99	צוות המקוה וטורדנות כפייתית בטהרת המשפחה
107	גברים המתמודדים עם טורדנות כפייתית בהקשר טהרת המשפחה
111	אחרית דבר
113	ביבליוגרפיה

מכון "נשמת הבית"

חוברת זו יוצאת לאור כחלק מפעילות "מכון נשמת הבית" – מכון המחקר של מפעל יועצות ההלכה של נשמת. המכון הוקם בשנת תשע"ב (2012), במטרה להעלות על הכתב את עבודת הקודש של יועצות ההלכה המחזקות את שמירת הלכות טהרת המשפחה לאורך השנים. מתן המענה ההלכתי של יועצות ההלכה ניתן לרבבות נשים תוך תמיכה רגשית-נשית מתוך שאיפה ליצירת נתינת מענה הלכתי תוך שילוב ידע והעמקה בתחומים הרגשיים ובריאות האישה.

מיזם יועצות ההלכה הוקם בשנת תשנ"ט (1999), ומאז תחילת פעילותן, יועצות ההלכה ענו על רבבות שאלות באפיקים קהילתיים ודיגיטליים ברחבי הארץ והעולם. יועצות ההלכה פועלות לחיזוק טהרת המשפחה מתוך יראת שמיים ושמירה על ההלכה.

"יועצות ההלכה" הן בוגרות תוכנית "קרן אריאל" במדרשת נשמת, שבה הן הוכשרו בלימוד הלכתי מעמיק בהלכות נידה על ידי פוסקי הלכה, ובמקביל זכו להכשרה בנושאי בריאות האישה. במהלך שנתיים של לימוד אינטנסיבי עובדות הבוגרות סדרה של מבחנים בכתב ובסופן הן נבחנות בעל פה על ידי ארבעה רבנים פוסקים, ונדרשות להוכיח בקיאות מלאה בהלכות טהרת המשפחה מהש"ס והפוסקים, ועד להלכה למעשה. יועצות ההלכה נבחנות גם במבחנים רפואיים ועליהן להוכיח ידע ומיומנות במענה על שאלות מעשיות.

לצד תוכנית ההכשרה בארץ, פועלת בעשור האחרון תוכנית הכשרה בחו"ל בשלוחות מרכז מרים גלאובך של יועצות ההלכה.

בשנת תשפ"א בוגרות תוכניות ההכשרה מונות 127 יועצות הלכה בארץ ועוד 27 יועצות הלכה ברחבי העולם.

יועצות ההלכה פועלות בשני העשורים האחרונים להעמקת הידע ההלכתי והרפואי של נשים שומרות טהרת המשפחה, כחלק מהשירות הייחודי שהן מעניקות לאישה המחפשת כתובת נשית לבירור נושאים הלכתיים אינטימיים.

הפעילות השוטפת של יועצות ההלכה כוללת:

א. מענה טלפוני בקו הפתוח ע"ש גולדה קושיצקי, שבו נענות עשרות שיחות מדי ערב.

ב. אתרי אינטרנט בארבע שפות שונות: אנגלית, עברית, צרפתית וספרדית. האתרים כוללים מידע נרחב בתחומי טהרת המשפחה ובריאות האישה לצד אפשרות לשליחת שאלות ליועצות הלכה בכל ארבע השפות. מספר השאלות שהגיעו למערכות האתרים גדל מידי יום ומונה עשרות אלפי השאלות מאז הקמת האתרים.

ג. יועצות בקהילות: פניות רבות נוספות מגיעות אל יועצות ההלכה במקומות מגוריהן. ברחבי העולם יש כיום עשרות קהילות המעסיקות יועצות הלכה לטובת נשות הקהילה.

ד. יועצות הלכה מעבירות שיעורים לציבור הרחב בכנסים ובימי עיון ברחבי הארץ והעולם.

בנוסף למענה ההלכתי שמספקות היועצות, בהדרכת הרב יהודה הנקין זצ"ל, הרב יעקב ורהפטיג, והרב אהרן נפתלי אומן, הן מספקות מענה נשי מקצועי להתמודדויות של אלפי זוגות בשמירת ההלכה ובתחומי בריאות נלווים כגון פוריות, בדיקות ובעיות גינקולוגיות, תכנון משפחה, דימומים, גיל המעבר ועוד. בשנים האחרונות התמחו חלק מיועצות ההלכה בתחום הפוריות, והן משמשות כיועצות הלכה מומחיות "מלוות פוריות" בליווי הלכתי של רבני יועצות ההלכה, וכן של הרב מיכאל אדרעי.

פעילות מכון המחקר הינה קומה נוספת על גבי הפעילות בשטח. מכון המחקר מוציא לאור דיונים הלכתיים מעמיקים ומבוססים על המקורות, בשילוב עם מידע

רפואי עדכני ורגישות לאישה השואלת בדומה לכלל פעילות יועצות ההלכה לאורך השנים.

בחשוון תשע"ז (נובמבר 2017) יצא לאור ע"י המכון הכרך הראשון של הספר "נשמת הבית". הספר נכתב על-ידי קבוצת יועצות הלכה, אושר הלכתית על ידי הרב ורהפטיג (העומד בראש מיזם יועצות ההלכה), ונערך על ידי הרב יהודה הרצל הנקין זצ"ל והרבנית חנה הנקין (מייסדי נשמת ומיזם יועצות ההלכה, ומנהליו). הספר כולל 63 שאלות שנשאלו יועצות ההלכה במהלך השנים, בתחומים של הריון, לידה, הנקה ואמצעי מניעה. בסופו של הספר מובאים נספחים רפואיים עדכניים בנושאים אלה. הכרך יצא לאור גם בתרגום באנגלית בהוצאת מגיד. בימים אלה עובדות עמיתות המחקר במכון על הכרך השני של נשמת הבית, שיעסוק בשאלות מגוונות בתחום הטבילה.

הפצת פרסומי המכון נועדה לעזור למשיבים וללומדי ולומדות ההלכה, למורות ומדריכות כלות כמו גם לציבור הרחב בתחום טהרת המשפחה, מתוך רצון לספק מידע הלכתי-רפואי רלוונטי ואף להנחיל מודל לשפה מתאימה במענה לנשים בתחומים רגישים אלו.

פתח דבר

❖ אני מ. נשואה 9 שנים. מאובחנת עם OCD, אבל יותר

חשוב "מטופלת".

בשנה הראשונה לנישואין, הכל היה נפלא, בלי מחשבות וכלי חששות.

סמכתי על עצמי וכל טבילה הייתה באמת כמו שמתארים, ערב של ציפייה והתרגשות.

עד שאחרי שנה התחלתי לשים לב שדברים משתנים והכל הופך להיות יותר קשה.

כל בדיקה נשלחה לרב. אציין שאני גרה בקצה אחד של העיר והרב שמצאתי וסמכתי עליו גר בקצה השני!

הייתי מחשבת מתי לבדוק כדי שאוכל להעביר את הבדיקות אליו בזמן, והציפייה לתשובה הייתה זמן של מתח ומחשבות גם כשעמוק בלב ידעתי שהבדיקה תקינה ובסדר גמור.

מלבד הבדיקות, כל יום חיפשתי שאלה לשאול וישבתי עם סטופר לתפוס את היועצת הלכה בזמן כדי שהנפש תוכל אולי להירגע.

בפועל גם כשקיבלתי תשובה שהכל תקין חיפשתי את הדבר הבא. ההכנות לטבילה לקחו שעות, בזמן שאני חופרת ונוברת בגוף, פוצעת את עצמי ומנסה להגיע למצב של שלמות לפני הטבילה. כל ההכנה מלווה בחרדה גדולה, מחשבות ושיחות עם יועצות הלכה, לפני ואחרי.

למרות שהתארגנתי בבית שעות, כשהגעתי למקווה הייתי ממשיכה שוב ושוב לחזור על הפעולות עד שכבר הייתי מתעייפת נורא, טובלת וחוזרת הביתה מותשת לחלוטין בלי שמחה וכלי ציפייה.

כשהבנתי שהמצב לא הגיוני, ומשהו לא תקין מתרחש, ביררתי ומצאתי שכנראה אני סובלת מ-OCD. מיד פניתי לפסיכולוגית

דינאמית שייעצה ותמכה והייתה שם כשבילי לאורך חצי שנה
לאחר מכן התחלתי גם טיפול תרופתי.
השאלות ליועצות פחתו משמעותית ולמדתי דרכי התמודדות
מלבד לסמוך על עצמי.
לאורך 6 שנים נלחמתי.
היו טבילות קשות יותר וקשות פחות, אבל עדיין חששתי ונחרדתי
מהערב הזה מאוד.
ואז באה הקורונה וזה דווקא בא לעזרתי. ההכנות הן רק בבית ואין
התעסקות נוספת. החלפתי את הכדורים לסוג אחר.
והתחלתי טיפול C.B.T. והשיפור פלאים..."

סיפורה האמיתי של מ', פותח לנו צוהר אל עולמן של נשים המתמודדות עם
טורדנות כפייתית בהקשר טהרת המשפחה ומעצים את חשיבות הטיפול והליווי
המקצועי וההלכתי בתחום זה.

החוברת שלפניכם מיועדת לסמכויות הלכתיות המלוות נשים בתחום טהרת
המשפחה- רבנים, יועצות הלכה, מדריכי כלות וחתנים ובלניות.
הצורך בכתיבת חוברת ייעודית בנושא זה עלה מהשטח. אלפי שאלות הגיעו במהלך
השנים אל יועצות ההלכה בקהילה, באתרי האינטרנט של מדרשת נשמת ובקו
הפתוח ע"ש גולדה קושיצקי מנשים המתמודדות עם טורדנות כפייתית
מאובחנת (O.C.D- Obsessive Compulsive Disorder), או כאלו שאינן
מאובחנות באופן פורמלי, אך הדים להתמודדות עלו מתוך אופי השאלות והמצוקה
עמן פנו ליועצות ההלכה.

מתוך הממשק בין יועצות ההלכה לנשים אלו, התגבש הצורך לייצר ריכוז מידע
כתוב וסדור, המעניק בסיס ידע מקיף על ההפרעה, מאפייניה וביטוייה בטהרת
המשפחה, שיטות הטיפול העיקריות כיום והנחת יסודות ליצירת מענה וליווי הלכתי
מותאם וייחודי לנשים אלו, במנעד רחב של מצבים. כעובדת סוציאלית בתחום

השיקום ובריאות הנפש מזה כעשור וחצי, ראיתי בכתיבת החוברת שלפניכם חובה וזכות אישית לחבר בין העולמות ההלכתיים והמקצועיים בהם אני מתהלכת.

בשנים האחרונות נושא הטורדנות הכפייתית בעולם ההלכה עלה למודעות בצורה רחבה, וניתן למצוא פסקי הלכה והדרכות הלכתיות רבות בנוגע לקיום מצוות שונות על ידי אנשים עם OCD. יחד עם זאת, התייחסות הלכתית כתובה בנוגע לטורדנות כפייתית בתחום טהרת המשפחה כמעט ואינה קיימת, והינה מצומצמת באופן בולט ביחס למצוות אחרות. צמצום פער זה הינו אחת המטרות של החוברת שלפניכם, תוך התייחסות הלכתית מנקודת מבט של נשים, היכולות להכיר ולהבין את האתגרים הייחודיים במצווה זו.

החוברת שואפת להעניק הסתכלות מקיפה ועמוקה השוזרת יחד תיאוריה וכלים מעשיים. לפיכך היא בנויה על שלשה אפיקי ידע: ידע טיפולי- מקצועי המבוסס על ספרות מקצועית ועל שיח מתמשך עם אנשי מקצוע מומחים בנושא; התייחסות הלכתית ורוחנית למצבים של טורדנות כפייתית דתית ככלל; ראיונות ושאלות אמיתיות שנשאלו יועצות ההלכה במדיות השונות, תוך שינוי פרטים נצרכים לשם שמירה על פרטיות השואלות. שילוב הסיפורים והשאלות נועד להמחיש את הביטויים המעשיים של העקרונות התיאורטיים שהוצגו, בתוך הקונטקסט הספציפי של טהרת המשפחה ולהגביר את הרגישות וההבנה של ההתמודדות של נשים אלו. בכך, אנו תקווה כי יתאפשר לסמכויות הלכתיות להגדיל את היכולת לזהות בעתיד דפוסים של שאלות אלו, ולגבש התייחסות ומענה מותאם כבר בשלבים ראשוניים של ההתקשרות עם האישה השואלת.

כבמצבים רבים של הפרעות על רקע נפשי, גם בטורדנות כפייתית ישנו מנעד של דרגות, החל ממצבים גבוליים ועד לדרגה קלינית חמורה. בנוסף לכך, מפגש של סמכות הלכתית עם אישה הפונה בשאלה בטהרת המשפחה עשוי להתרחש במגוון רחב של הקשרים פורמליים ובלתי פורמליים. שני מרכיבים אלו- המנעד הנפשי וסוג האינטראקציה, יוצרים ממשקים שונים זה מזה מבחינת האפשרויות העומדות

בפני הסמכות ההלכתית והחסמים המובנים בצורת ההתקשרות הספציפית. בחוברת השתדלנו להתייחס למגוון רחב של מצבים, על מנת להמשיג את הגורמים המשפיעים השונים ולשרטט את העקרונות המנחים למענה וליווי הלכתי לאורם. עם זאת, 'כשם שאין פרצופיהם שווים כך אין דעותיהם שוות'. אין החוברת מתיימרת להנחות באופן מעשי ומדויק כל מקרה לגופו, אלא לפרוס מידע רחב ולהעניק כלים לסמכויות ההלכתיות לנווט בין מצבים שונים, לקבל החלטות שאינן נשענות על אינטואיציה בלבד, אלא נסמכות על ידע מקצועי והלכתי.

לסמכות ההלכתית תפקיד משמעותי במיוחד בליווי נשים אלו, בהפנייתן לטיפול בשעת הצורך ובליווי במהלכו. כך גם יש חשיבות לכלים לליווי נשים עם טורדנות כפייתית שאינן נמצאות בטיפול. שאיפתנו, שמתוך קריאה ושימוש בחוברת יוכלו סמכויות הלכתיות להיטיב ולדייק את המענה לכל אישה ואישה בהתאם למצב הספציפי אותו הם פוגשים.

נסיים בתפילה שהחוברת תביא ברכה ותועלת הן לסמכויות הרוחניות וההלכתיות והן לנשים החפצות לשמור על מצוות הטהרה באופן מיטיב ובנחת.

שלמי תודה

תודתי נתונה לרבנית חנה הנקין, ראש מדרשת נשמת – על בית של תורה, על האמון והסיוע בכל צורך רוחני וגשמי על מנת להמשיך לגדול בעולמה של תורה, לרב יעקב ורהפטיג, ראש תוכנית קרן אריאל להכשרת יועצות ההלכה על הליווי ההלכתי הצמוד.

לפסיכולוג מר גדעון פיין מנהל OCD קליניק על ההכוונה המקצועית בכתיבת החוברת.

לרבנית ד"ר תרצה קלמן מנהלת אתר יועצות ההלכה – על הסיוע בשימוש בחומרים רלוונטיים להעשרת החוברת.

לרבנית מיכל רונס מנהלת מכון המחקר 'נשמת הבית' - על תמיכה משמעותית בכל שלבי החלום והביצוע של כתיבת חוברת זו.

לוועדה המייעצת - על ההערות המחכימות והערך הרב שראו בהוצאת חוברת זו, לאיילת חבה, מנהלת פרויקטים - על מסירות ללא לאות להוצאת החוברת לאור.

כתיבת חוברת זו והוצאתה לאור התאפשרו הודות למענק מ- Memorial Foundation for Jewish Culture.

ברגשי הערכה והודיה לנשים ואנשים על האמון שנתנו בהסכמתם להתראיין ולשתף את חווייתם האישית לטובת העלאת המודעות והשיח ההלכתי בנושא.

שרית-חן קרויטורו

הפרעה טורדנית- כפייתית (אובססיבית-קומפולסיבית-OCD)¹

אדם המאובחן כמתמודד עם הפרעה פסיכיאטרית זו חווה שילוב של שני מרכיבים: טורדנות-אובססיות, וכפייתיות-קומפולסיות.²

טורדנות היא מצב בו מוחו או גופו של האדם מטרידים אותו מבפנים, באופן בלתי רצוני ותכוף. הטורדנות יכולה לכלול מחשבות, דחפים, תחושות פיזיות או דימויים שהאדם אינו יוזם מרצונו, ומתקשה להסיט מהם את דעתו או להתנגד אליהם. מרבית בני האדם חווים מפעם לפעם מחשבות פולשניות שאינן רצויות, אך הם מסוגלים להסיח דעתם מהן בקלות, תדירותן נמוכה, והמשקל שמייחסים להן מצומצם. במצבים של טורדנות, ההיפך הוא הנכון.

הספרות מונה מספר סוגים עיקריים של תכני אובססיות: מוטיבים של זיהום; פגיעה בעצמי או בזולת; ארגון וסימטריה; מיני; דתי;³ מוסרי, ROCD (אובססיות בנוגע לקשרים בין אישיים ובמיוחד סביב קשרים זוגיים).⁴

פעמים רבות הטורדנות גורמת לרגשות שליליים עזים כגון פחד, גועל, חרדה, דחק וכו'.⁵ רגשות אלו יכולים להיות תוצאה ישירה של התוכן הטורדני, או חשש מתוצאה שהאדם ירא שתתרחש בעתיד בעקבות המחשבה הטורדנית. לדוגמא,

¹ DSM-5, 2013 Obsessive Compulsive Disorder, 237-241. ספר ה-DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Manual of Mental Disorders) הינו ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי, על פיו מקובל לאבחן הפרעות פסיכיאטריות ברחבי העולם.

² נהוג להשתמש בראשי התיבות הלועזיים של האבחנה, OCD. בחוברת ייעשה שימוש לסירוגין במושג העברי והלועזי של ההפרעה ושל מרכיביה- טורדנות/אובססיה וכפייתיות/קומפולסיה.

³ טורדנות דתית קיימת בהתייחסות לכל הדתות והאמונות. ראו להלן בנושא טורדנות כפייתית תרבותית ודתית. ניתן לראות כבר במאה ה-7 התייחסות כתובה של יוחנן קלימקוס, אב מנזר בספרו 'סולם העליה השמימית' העוסק במחשבות טורדניות סביב נושאים דתיים בקרב הנזירים. - סופר-דודק, 2008. עבודת דוקטורט אוניברסיטת בר אילן. עמ' 8.

⁴ DSM 5 238-239. ד"ר דני דרבי, מה זה ROCD מרכז קוגניטיקה (cognetica.co.il). מלבד סוגים אלו שנמנו, קרוב ל-40% מהאובססיות מסווגים כ'שונות'.

⁵ DSM-5. במהדורות הקודמות של DSM, הפרעה זו נכללה בתוך הפרעות חרדה. לאור העובדה כי לא בכל המקרים ההפרעה לוותה בחרדה, וכן בעקבות שיוך קבוצת אבחנות קשורות ל-OCD, במהדורה החדשה, הוגדר פרק ייעודי ל-OCD והפרעות הקשורות אליה. סיכום השינויים ב-DSM-5 דר' שמואל הס פרופ' צבי זמישלני המרכז לבריאות הנפש "גהה", עמ' 29.

אישה עם טורדנות כפייתית הקשורה לניקיון עשויה לחוש גועל רב מעצם המגע בחפץ מסוים שלא עבר חיטוי. לעומת זאת, אישה אחרת עשויה להיות רדופת פחדים שמא מגעה בחפץ עשוי לגרום לה להידבק בחיידק שיביא לשרשרת בעיות רפואיות חמורות לה או לסובביה. במקרים רבים, האדם מנסה להתעלם, להדחיק או לנטרל את התוכן הטורדני על ידי מחשבה או מעשה חלופי ספציפי-היינו, כפייתיות.⁶

פחדי הליבה העיקריים, כלומר, החששות העומדים מאחורי המרכיב הטורדני, עשויים להיות פחד מגרימת נזק בלתי הפיך לעצמו או לאחרים, היותו אדם רע או לא מוסרי, מחלה חמורה או סבל עצום, מוות, פחד מאובדן שפיות, נידוי ועוד.⁷ כך לדוגמא, בטורדנות כפייתית בטהרת המשפחה, ספק שמא לא טבלה כראוי עשוי לנבוע מפחד שמא בשל התנהלותה היא גורמת לשניהם לעבור על איסור כרת וייגזר עליהם עונש חמור בשל כך. כך ייתכן שהיא חוששת בעיקר לפגיעה רוחנית בנפשות ילדיה.

ישנם חוקרים המדגישים בעיקר פחדי ליבה עם היבטים מוחשיים, בעוד שאחרים חותרים לאתר פחדים שהם עמוקים יותר, הקשורים לסבל רגשי עצום ובלתי הפיך שהם חוששים ממנו- בושה, דחייה, נטישה, ייאוש, נחיתות עמוקה.⁸

כפייתיות הינה התנהגות או מעשה מנטלי שהאדם מרגיש צורך לבצע כתגובה לאובססיה. לעתים מדובר על טקס או מעשה שהאדם יוצר עבור עצמו.⁹ פעמים אחרות מדובר על הקצנה או נוקשות גדולה במילוי חוקים או הנחיות קיימות בנושא

⁶ בנשי"ק א. (2010) כפייתיות וחרדה על רקע דתי : מדריך לטיפול. הוצאת ארון הספרים היהודי ירושלים, פרק 3 ; Huppert, Jonathan D. et al.(2007) "When religion and obsessive-compulsive disorder collide: treating scrupulosity in Ultra-Orthodox Jews." *Journal of clinical psychology* 63, 10: 925-41.

סופר-דודק, שם. במרבית המקרים הטורדנות מביאה לכפייתיות. ישנם גם מצבים המוגדרים כ'אובססיה טהורה' ואינם מלווים בהתנהגות כפייתית. 'כפייתיות וחרדה על רקע דתי', בנשי"ק עמ' 36.

⁷ Gillihan SJ, Williams MT, Malcoun E, Yadin E, Foa EB.(2012) Common Pitfalls in Exposure and Response Prevention (EX/RP) for OCD. *J Obsessive Compuls Relat Disord.*; 1(4): 251-257.

⁸ Greenberg, M J.(2021). 'The Core Fear'.

⁹ אף שעל פי רוב, הגישות הטיפוליות הנוכחיות אינן מרבות לעסוק במשמעות של ההתנהגויות הכפייתיות, אלא לראות בהם עניין שרירותי בלבד שאין משמעות לביטוי המעשי הספציפי, יש מי שקוראים להעמיק ולהתייחס אליהם כטקסט תרבותי, חברתי, פסיכולוגי אותו האדם מפעיל על אף מחיר החרדה הנלווה אליהם. סופר-דודק, 2008. עמ' 7. 'עיון פילוסופי בהפרעה הטורדנית כפייתית', עבודת דוקטורט אוניברסיטת בר אילן, על המטפל לנסות לפענח את המשמעות החבויה בהתנהגויות אלו כחלק מהתהליך הטיפולי.

מסוים. דוגמאות להתנהגויות כפייתיות הן שטיפת ידיים מרובה, בדיקה חוזרת עצמית או בקשה חזרתית של אישור חיצוני. מעשים מנטליים כפייתיים הינם ספירה, תפילה, הדהוד פנימי של מילים מסוימות באופן חזרתי.

אף שהמעשים הכפייתיים נועדו למנוע את התחושות השליליות ואת החששות סביב אירועים שהאדם ירא שמא יקרו, אין בהכרח קשר מציאותי בין האופן שבו הם מבוצעים לבין הדבר אותם הם נועדו לנטרל או למנוע, או שמדובר על הקצנה משמעותית שאינה לצורך, של הפעולה הנדרשת.¹⁰

❖❖ "מצאתי את עצמי עושה מעשים שונים כדי להרגיע את עצמי, אף שידעתי שאין בהם שום הגיון".

❖❖ "כדי להיות בטוחה שאני מבצעת נכון את בדיקות הטהרה, אני מקפידה לסובב את האצבע עם העד כנרתיק שש פעמים לכל כיוון".

הרגיעה שהכפייתיות מייצרת היא זמנית, התלות בה גדלה אף שהיעילות שלה הולכת ופוחתת. על מנת להגיע לרגיעה המיוחלת האדם מוסיף ומרחיב את המעשים הכפייתיים ולכן פעמים רבות טורדנות כפייתית הינה תהליך הדרגתי ההולך ומחמיר.

❖❖ "כל יום חיפשתי שאלה לשאול וישבתי עם סטופר לתפוס את יועצת ההלכה בזמן, כדי שהנפש תוכל אולי להירגע. בפועל, גם כשקיבלתי תשובה שהכל תקין חיפשתי את הדבר הבא".

¹⁰ DSM 5, 237.

❖ "בהתחלה היו לי מעט חששות בנוגע לבדיקות.
התייעצתי עם בעלי. אבל בשלב מסוים, זה לא הספיק.
בהדרגה, סמכתי רק על פסיקתו של הרב והעברתי אליו את
כל העדים שהצטברו כל כמה ימים. היה לי צורך לקבל
עוד ועוד אישורים מבחוץ ולא הצלחתי לסמוך על עצמי,
אבל המצב הלך והחמיר ונושאים נוספים התחילו להציק
לי".

הגורמים להופעת ההפרעה אינם ברורים, ואסכולות שונות מייחסות סיבות שונות להתפרצותה- תורשתי, כימי, תגובה לטראומה, השפעה סביבתית ועוד.¹¹ כיום המרכיב הנוירולוגי תופס מקום מרכזי בדיון על שורשי ההפרעה. ישנן כמה גישות המתרכזות בהיבט זה. על פי תיאוריית מוטיבציית הביטחון, לכל אדם ישנו מנגנון פנימי המסייע לו להגן על עצמו מפני אסונות עתידיים. על ידי ביצוע מעשים של זהירות נצרכת, האדם יכול בדרך כלל להמשיך הלאה בשגרת חייו. מנגנון זה מוליד תחושת ודאות פנימית בנוגע למעשים שביצע או לגבי מצבים בחייו. בנוסף, באופן נורמטיבי האדם מסוגל לשאת מידה מסוימת של ספק וחוסר ודאות ועדיין להתנהל בצורה תקינה במהלך יומו. אנשים עם טורדנות כפייתית, אינם מצליחים לחוות את תחושת הודאות הפנימית, וממילא חווית חייו היא של ספקות הולכים מתגברים בפחד מפני אסון מתקרב. אסונות אלו מוגדרים בדרך כלל על פי פחדי הליבה כנ"ל¹² אט אט הוא מאבד את היכולת להמשיך לשאת את חוסר הודאות בצורה טבעית ומחפש חלופות מלאכותיות בכדי להגיע לוודאות ולרגיעה המיוחלת. על פי גישות אלו, עיקר הקושי של האדם הוא במצבים של 'סוף פתוח', בהם אין היכר ברור במציאות שמאפשר לפתור את הספק ולעצור את החשש הראשוני. ניתן לאפיין רבים מהתכנים האובססיביים כמבוססים על ספקות בתחומים משמעותיים לאדם.

¹¹ DSM5 ; ראו במאמרם של הרב פרימר והרב פרלמן אסיא צ"ה-צ"ו, (כרך כד, ג-ד) תשע"ה.
¹² Szechtman, H., & Woody, E. (2004). Obsessive-Compulsive Disorder as a Disturbance of Security Motivation. *Psychological Review*, 111(1), 111–127.

תיאוריה נוירולוגית נוספת מסבירה את ההפרעה ביכולת מופחתת של האדם לגשת לחלק או למכלול מצבים פנימיים ולברר את זכרונותיו, רגשותיו, שאיפותיו ואפילו תחושות פיזיולוגיות שונות בצורה מדויקת. על מנת לפצות על חוסר זה, האדם נעזר בחוקים, טקסים, אישורים חיצוניים כדי להשיב לעצמו על שאלותיו הפנימיות.¹³

אדם עם מנגנון פנימי של OCD מתקשה לזרום באופן טבעי בין סיטואציות שונות בחיי היומיום שלו. הוא נתקע בנקודות שונות בדרך, ומתקשה לרכך את יחסו ותפיסתו בנוגע למציאות באופן שיאפשרו לו להמשיך לנוע הלאה בעיסוקיו.

מטאפורה הניתנת לעניין זה, מבוססת על תוכנת ה'ווטסאפ'. כאשר האדם שולח הודעה לזולתו, הוא יודע שהיא הגיעה ליעדה כאשר מופיע סימן 'וי' כפול. לעומת זאת, כל עוד מופיע סימון 'שעון', ישנו מצב ביניים שבו האדם שלח מצידו את הכתוב, אך קיים גורם המפריע למידע לעבור לצד השני. באופן דומה, אדם עם כשל נוירולוגי במנגנון הביטחון הפנימי, מבצע מעשה אך אינו מקבל את החיזון הפנימי החוזר שהדבר נעשה כראוי והוא נותר במתח וחשש מתמשך, כיון שמעשיו להפגת תחושת הסכנה אינם מגיעים לייעדם ופועלים כמצופה.

הפסיכיאטר הנודע ויקטור פרנקל, תיאר כך את חווייתו הפנימית של אדם עם טורדנות כפייתית: 'נניח שהוא מחשב $2 \times 2 = 4$. במקרה הקונקרטי הזה הוא יודע איכשהו, לפני שעולים בו ספקות, שהחשבון נכון, ובכל זאת הם עולים בו. 'עלי לעשות את החישוב שוב, אף שאני יודע שעשיתי אותו נכון'. מבחינה רגשית הוא חווה כעין שארית שנותרה ללא טיפול...האדם הנורמלי מסתפק בתוצאה של החשיבה כשאינ עוד מה לשאול, ואילו החולה בטורדנות כפייתית חסר את ההרגשה

13 Lazarov, A., Liberman, N., Hermesh, H., & Dar, R. (2014). Seeking proxies for internal states in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(4), 695–704.

Dar, R., Lazarov, A., & Liberman, N. (2021). Seeking proxies for internal states (SPIS): Towards a novel model of obsessive-compulsive disorder. *Behavior research and therapy*, 147.

הפשוטה המלווה את החשיבה...מה שהאדם הנורמלי חווה כאן הוא ההוכחה, ומה שחסר אצל הנורמלי הוא הרגשת ההוכחה הזאת...¹⁴

מלבד החזרתיות על פעולה על מנת לוודא שנעשתה כראוי, אחת הדרכים הכפייתיות הנוספות באמצעותן מנסה האדם להגיע לתחושת הוודאות או האישור היא באמצעות גורם חיצוני הנותן תוקף לעשייה של האדם.

❖ "כל בדיקה נשלחה לרב. הייתי מחשבת מתי לבדוק כדי שאוכל להעביר את הבדיקות אליו בזמן, והציפיה לתשובה הייתה זמן של מתח ומחשבות".

❖ "אני במתח תמידי מהבדיקות. מצאתי שרק כאשר אני שולחת את רוב הבדיקות לרב אני נרגעת. זו אחריות גדולה מידי עבורי להחליט בעצמי".

❖ "במהלך כל שבעת הנקיים אני חווה לחץ בגלל המצוות הללו. אני משתדלת לעשות הכל כראוי, ועדיין מרגישה תמיד שיש איזו בעיה כמה שאני עושה. זה גורם לי צער רב".

❖ "נוצר הרגל שלא יכולתי להפסיק אותו- לקבל אישור ממישהו אחר. כשניסיתי להתגבר ולנסות להרגיע את עצמי שזה בסדר, הייתי נתקפת מחשבות שאולי יש שם משהו בעייתי שאני חייבת להראות".

בנוסף למרכיבים האובססיביים והקומפולסיביים, OCD מלווה פעמים רבות בדפוס של הימנעות.¹⁵ האדם מנסה לצמצם את הסיכוי שהמחשבה האובססיבית תופיע, ועל כן הוא נמנע ממעשים שגורמים או ממחשבות על תכנים הקשורים לאותו נושא שעלולים לעורר את האובססיה. באופן פרדוקסלי, מכיוון שהאדם מגדיל את המשקל של אותן מחשבות, ואת תחושת הסכנה הטמונה בהן, הן תופסות

¹⁴ 'הרופא והנפש' בתרגום לעברית, הוצאת זמורה ביתן דביר 2010 עמ' 195-196.

¹⁵ DSM5.

מקום הולך וגדל בנפשו ודעתו. למעשה, ההימנעות רק מעצימה את ההסתברות שתכנים אלו ישובו ויופיעו ביתר שאת. בתגובה, האדם מרחיב את מעגל ההימנעות וחוזר חלילה, דבר העלול לפגוע באופן ניכר בסדר חייו התקין.¹⁶

❖ "מרוכב חששות, בסופו של דבר דחיתי את הטבילה למעלה משבוע. במשך כמה ימים ניסיתי לעשות הפסק טהרה, אבל בכל פעם נתקפתי מחשבות שהבדיקות לא בסדר, עד שהפסקתי לנסות. רק אחרי יומיים נוספים, התחלתי בשבעת הנקיים. ידעתי בתוכי שאני בורחת, והכי גרוע, שזה לא עוזר. להיפך".

ניתן לסכם את מאפייני הטורדנות הכפייתית כמשולש בעל שלש צלעות:



אבחנה פורמלית של OCD כוללת התעסקות יומית של למעלה משעה בטורדנות ובכפייתיות, מצוקה אישית חמורה או פגיעה ניכרת בתפקוד החברתי, האישי או התעסוקתי.¹⁷

ישנה חלוקה לשלש רמות של תובנה ומודעות עצמית ביחס לאמיתות הגורם

¹⁶ בהקשר טהרת המשפחה נוכל לראות נשים אשר דוחות את מועד ביצוע הפסק טהרה מפאת ההתמודדות סביב נושא הבדיקות, וכן נשים אשר דוחות את טבילתן או אשר נוטלות גלולות ברצף על מנת לצמצם את הצורך הכולל בתהליך הטהרה מפאת הטורדנות שהן חוות במהלכו. ראו עוד בפרק טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה ומענה הלכתי לנשים שאינן במסגרת טיפולית.

¹⁷ DSM 5. מקרים קלים-בינוניים כוללים עיסוק של 1-3 שעות יומיות. במקרים בינוניים-חמורים העיסוק היומי הוא 3-8 שעות, ובמקרים חמורים מאד האדם עסוק מעל 8 שעות ביום בתכנים האובססיביים או בקומפולסיות. ישנם מצבים בהם ניכר המנגנון של הטורדנות הכפייתית, אך הוא ממוקד לתחום מוגדר, או למועד תקופתי קבוע. במקרה זה, ההתייחסות הקלינית תהיה כאל טורדנות כפייתית אפיזודית, ייתכן והדחיפות לטיפול במקרים אלו מצומצמות יותר, אך במידה והאדם יבחר בטיפול, העקרונות יהיו דומים לטיפול סטנדרטי ב-OCD. כך לדוגמא, במצב של אישה שמתמודדת עם אפיזודות של טורדנות כפייתית המתמקדות ביום הטבילה, או אף בימים הסמוכים לו, אך במהלך שאר החודש תפקודה הוא תקין ואינה מציינת קשיים חריגים בתחומים אחרים.

הטורדני או יעילות הכפייתיות.¹⁸ במקרים רבים רמת התובנה בינונית עד גבוהה. עובדה זו מעלה את המצוקה האישית כיוון שהאישה מכירה בחלקים הנוגדים את ההיגיון הבריא, ומודעת לכך שהקומפולסיה אינה באמת מסייעת לה, אך היא מתקשה להפסיק או לשלוט בה.¹⁹

❖ "אני יודעת שהמחשבות הללו לא תקינות, אבל אני מותשת מלנסות להתמודד איתן".

❖ "מחד אני יודעת שאלו החששות שלי אבל לא יכולה להרגיע את עצמי..."

❖ "עמוק בלב ידעתי שהבדיקה תקינה ובסדר גמור אבל הייתי חייבת לשאול את הרב!"

❖ "אני יודעת שאני בחרדות לאחרונה...אני ממש מנסה להרגיע את עצמי ולשכנע את עצמי שאני נלחצת סתם, ושאיני יודעת שזאת סתם חרדה שמשתלטת עלי. זה מחזיק כמה דקות, והלחץ יורד, ואז מיד צף שוב".

טורדנות כפייתית מאופיינת בדפוסים קוגניטיביים של אמונות שגויות על משמעותן וכוחן המוגבר של מחשבות,²⁰ תחושת אחריות מוגברת, פרפקציוניזם, הערכת יתר

¹⁸ DSM5

¹⁹ OCD מוגדרת במקרים רבים כהפרעה אגו-דיסטונית. כלומר, החוויה של האדם היא של קונפליקט עמוק, חוסר הלימה בין החוויה של האדם למכלול התכונות, השאיפות והערכים שמשייך לעצמו. האדם מודע לסבל הנגרם לו כתוצאה מההפרעה ומעוניין להשתחרר ממנה. עתים רמת התובנה מצטמצמת עם הזמן.
²⁰ מושג זה נקרא Thought Action Fusion, והוא מתחלק להיבט מוסרי, שמחשבה על הדבר בהכרח מעידה על כך שהוא אמת, או הסתברותי, אמונה בכך שמחשבה מגדילה את ההסתברות שדבר מסוים יתרחש במציאות. בתהליך הטיפול עוסקים בין היתר בצמצום משמעותן וכוחן של מחשבות.

Berman, Noah C. Wheaton, Michael G. Abramowitz, Jonathan S.(2013). Rigid Rules of Conduct and Duty: Prediction of Thought-Action Fusion. Journal of Cognitive Psychotherapy, vol.27(2), 83-95.
Siev, J., Chambless, D.L. Huppert, J.D.(2010). Moral thought-action fusion and OCD symptoms: the moderating role of religious affiliation. Journal of Anxiety Disorders. Vol.24 (3), 309-12.

של סכנות וצורך בשליטה על מחשבות.²¹ גם קושי בקבלת החלטות מאפיין אנשים רבים עם טורדנות כפייתית, בין היתר כפועל יוצא מהדפוסים הקוגניטיביים הנ"ל.

❖ "אני כל הזמן חוששת שאחטיא את בעלי באיסור

נורא".

❖ "המחשבה שאולי לא טבלתי כראוי ואפגע

בנשמות הילדים שלי לא הרפתה ממני".

❖ "האם המחשבה עצמה שאולי נאסרתי יכולה

לאסור אותי?"

הגיל הממוצע להתפרצות OCD היא 15-20.²² השכיחות באוכלוסיה היא 1%-3%.²³ כ-50% מהמקרים יוגדרו בחומרה בינונית. כשליש יוגדרו כמקרים חמורים, ופחות מ-20% מוגדרים כמקרים קלים. החומרה נקבעת בין היתר על פי הזמן ביום המופנה לטורדנות או לכפייתיות, לעוצמת החרדה שהאדם חווה, להיקף הפגיעה בתפקוד החיים הכולל שלו וכו'.²⁴ על פי רוב, התפתחות הסימפטומים היא הדרגתית וממשיכה להחמיר עם הזמן. כאשר האדם אינו מקבל טיפול מותאם, הסבירות שההפרעה תהפוך לכרונית גדלה משמעותית.

בין ההשפעות הנלוות לטורדנות הכפייתית, ניתן למצוא לעתים קרובות בדידות גדולה, ותחושת חוסר אונים של האדם.

²¹ DSM, שם.

²² DSM5. קיימת הבחנה בין הגיל הממוצע להתפתחות OCD אצל נערים ואצל נערות. יש מקום למחקר ממוקד הבוחן היסטורית את התפתחות ה OCD בקרב נשים עם OCD בטהרת המשפחה. מהשטח נראה כי במקרים רבים, ביטויים מובהקים של טורדנות בנושאים אחרים לא הופיעו טרם הנישואין או שרמת החומרה שלהם הייתה נמוכה באופן משמעותי וניתן היה להגדירה בקצה הגבול הנורמטיבי. נשים רבות יכולות להיות בגבול הנורמטיבי שנים רבות, עד הופעת טריגר מסוים שיגרום להחמרה או להתפרצות ההפרעה.

²³ פרימר ופרלמן, שם.

לצד הסימפטומים של הטורדנות הכפייתית, עד 30% מהאנשים המאובחנים איתה סובלים גם מטיקים נוירולוגיים. במקרים רבים טיקים אלו התחילו בגיל צעיר קודם להופעות הבולטות של הטורדנות הכפייתית. DSM5, page 239.

²⁴ ראו לעיל הערה 17.

❖ "הייתי ממש במצוקה ואני מבינה במקביל שאני לא יכולה לשתף את בעלי, שהוא הגיע לקצה היכולת להכיל... והחלטתי לשתף פחות. ביום של המקווה כשיש לי שאלות אחרי הטבילה אני חייבת לשתף אותו, אבל כל השבוע אני חוסכת ממנו ואני רצה לבד. בהתחלה הייתי מבקשת ממנו ללכת. אח"כ כבר עשיתי הכל לבדי ולא שיתפתי אותו שיש בעיה..."

❖ "החוסר אונים הזה, עד עכשיו הוא מטלטל. הוא מטריף. את לא יודעת לאן לפנות. הביתה את לא יכולה כי את הולכת להחטיא משהו בחטא איום ונורא, לחזור למקווה את לא יכולה כי כבר עיכבתי את כולם שעה וכבר טבלתי, פשוט ישבתי שם ולא היה לי לאן ללכת".

❖ "הן מסתכלות עליך כאילו שאת משוגעת, ואת רוצה להיראות נורמלית ואת לא מצליחה להשתלט על זה..."

❖ "אפילו שה' שלח כל פעם דמות לסייע, הרגשתי המון בדידות".

כפועל יוצא, מדווחים אחוזים גבוהים של תחלואה נלווית, בעיקר בהפרעות חרדה, ודפוסים דכאוניים, הכוללים גם נסיונות אובדניים.²⁵ על מנת לתת מענה לתחושת הבדידות המלווה אנשים רבים עם טורדנות כפייתית, הוקמו קבוצות תמיכה בהן יש שילוב של הענקת מידע פסיכו-חינוכי ותמיכה רגשית.²⁶ זאת, בנוסף או כהנעה לטיפול הפרטני.

²⁵ DSM5 עד 25% נסיונות אובדניים מתוארים בקרב אנשים עם טורדנות כפייתית.
²⁶ Black, D.W., Blum, N.S.(1992). Obsessive-compulsive disorder support groups: The Iowa model, Comprehensive Psychiatry, Jan-Feb., 33(1), 65-71.

אף שנושא זה מפותח במקומות אחרים בעולם, בישראל עדיין לא התפתחו קבוצות תמיכה ב-OCD באופן משמעותי. אמנם, בשנים האחרונות ניתן למצוא גם בארץ קבוצות תמיכה ברשתות החברתיות או קבוצות תמיכה וירטואליות.

למיטב ידיעתנו לא קיימת קבוצה ייעודית לנשים עם טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה. פיתוח כיוון כזה עשוי להביא לתועלת, הן כגורם המגביר את הפנייה לטיפול ייעודי, והן כמרחב בטוח של קבוצת שווים, נטול שיפוטיות שיצמצם את הבידוד החברתי.²⁷

²⁷ Broatch JW.(1996). Obsessive-compulsive disorder: adding value to treatment through patient support groups. International Clinical Psychopharmacology. Dec; 11 Suppl 5: 89-94.

טורדנות כפייתית תרבותית ודתית

טורדנות כפייתית קיימת ברחבי העולם, בדמיון ניכר בין תרבויות שונות ואזורים גיאוגרפיים שונים בכל הנוגע לשכיחות, תפוצה מגדרית, גיל התפרצות ותכנים אובססיביים של ניקיון, סימטריה, מחשבות טאבו, פחד מגרימת נזק לזולת או לרכוש.

מכיוון שהערכים ועולם ההתייחסויות והדימויים בכל חברה משפיעים ומגדירים התנהגויות ומחשבות נורמטיביות כמו גם מעשים ותוצאות שליליות שיש לחשוש מפניהן, מעשים ותוצאות שליליות אלו, עלולות להפוך לאובססיות בקרב אחוז מסוים מן האנשים באותה החברה. על כן, הביטוי שלהן עלול להשתנות מתקופה לתקופה ובהתאם למאפיינים התרבותיים בכל קבוצה.²⁸

באופן דומה, במרבית המחקרים לא הוכחה שכיחות גבוהה של הפרעת ה-OCD בקרב אנשים דתיים מעבר לשכיחותה באוכלוסייה הכללית, אך ביטוי מושא הטורדנות הדתי גבוה יותר באנשים מאמינים. כלומר, לא נמצא אחוז גבוה יותר של אנשים דתיים עם טורדנות כפייתית ככלל, אך בקרב אותם אנשים דתיים שאובחנו עם OCD, אחוז האנשים עם טורדנות דתית לעומת תכנים אחרים של טורדנות, גבוה יותר.²⁹ כך גם אחוז האנשים עם טורדנות דתית גבוה בקרב אנשים דתיים

²⁸ DSM5.

Siev, J.; Chambless, D.L., Huppert, J.D.(2010). Moral thought-action fusion and OCD symptoms: the moderating role of religious affiliation. Journal of anxiety disorders, Vol.24 (3), p.309.

Siev J., Huppert J. (2016). Treatment of Scrupulosity-Related Obsessive-Compulsive Disorder. In: Storch E., Lewin A. (eds) Clinical Handbook of Obsessive-Compulsive and Related Disorders. Springer.

Abramowitz, J.S., Deacon, B. J., Woods, C. M. & Tolin, D. F. (2004). Association between Protestant religiosity and obsessive-compulsive symptoms and cognitions. Depress Anxiety, 20, 70-6.

Cosgrove, E., Cross, S., Bhugra, D.(2011). Examining the link between religiosity and obsessive-compulsive disorder. South Asian Journal of Psychiatry, September (2), 1-8.

אמנם ישנם מעט מחקרים המצביעים על שיעור גבוה יותר בחברות דתיות.
²⁹ Buchholz JL et al. Scrupulosity.(2019). Religious Affiliation and Symptom Presentation in Obsessive Compulsive Disorder. Behav Cogn Psychother. Jul; 47(4): 478-492.

מאשר בקרב אנשים שאינם דתיים. תכנים של טורדנות דתית נמצאים במקום החמישי בהיקפם מתוך כלל סוגי הטורדנות.³⁰ ניתן לומר שהטורדנות מתלבשת על הערכים החשובים במיוחד לאדם, אך אינה נגרמת כתוצאה מערכים אלו.³¹ כפי שיורחב להלן, דווקא במקרים של תכנים דתיים, ישנה אפשרות לשלב סמכות דתית יחד עם המטפל/ת ולהגביר את יעילות הטיפול.

טורדנות כפייתית דתית-קפדנות יתר, ודקדקנות דתית (Scrupulosity)³²

Scrupulosity, הוא מונח מקצועי שמשמעותו קפדנות יתר ודקדקנות דתית.³³ על פי רוב, הוא משמש להגדיר תת-קבוצה של הפרעה טורדנית כפייתית בהקשר הדתי.³⁴ משמעותו הבסיסית היא פחד מחטא כאשר הוא אינו קיים במציאות.³⁵ טורדנות כפייתית זו מאופיינת בעיקר בתחושות אשמה או ספק קיצוניות או באובססיות סביב נושאים מוסריים או דתיים המלווים פעמים רבות בהתנהגות דתית

Siev, J., Baer, L., Minichiello, W.E., Hoboken.(2011). Obsessive-compulsive disorder with predominantly scrupulous symptoms: clinical and religious characteristics. Journal of Clinical Psychology, Vol.4 (4), 1188-1196.

בנשי"ק עמ' 52-53, פרימר ופרלמן, אסיא שם.

³⁰ שם. Abramowitz.

³¹ Huppert, J.D, Siev, J.(2010) Treating Scrupulosity in Religious Individuals Using Cognitive-Behavioral Therapy. Cognitive and Behavioral Practice, Volume 17, Issue 4, 382-392.

³² לא קיים מונח מקצועי אחיד בשפה העברית, וניתן למצוא שימוש במונחים הנ"ל ונוספים לתאר את התופעה.

³³ טורדנות כפייתית דתית מופיעה בכל הדתות. מקור המילה scrupulosity היא ביוונית ומשמעותה אבן קטנה ודוקר, שאינה נותנת לאדם מנוח. השימוש בה מופיע החל מהמאה ה-14.

Chris, H., Miller, Dawson, W. Hedge, Fallon et al.(1990). Scrupulosity disorder: An overview and introductory analysis. February 2008 Journal of Anxiety Disorders 22(6): 1042-58.

סופר-דודק, 2008 עמ' 9.

לצד זאת, היא נמצאת בתת-מחקר ונדחקה לשולי השיח המקצועי בעשורים האחרונים. שם.

³⁴ אמנם יש מי שמגדיר את ה scrupulosity כאבחנה בפני עצמה. Miller and Hedges, שם.

³⁵ Jonathan S. Abramowitz, J.S, Jacob, R.J.(2014). Scrupulosity: A cognitive-behavioral analysis and implications for treatment. Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders 3, 140.

הפרעת אישיות טורדנית כפייתית (OCPD) הינה מצב נפרד מאשר הפרעה טורדנית כפייתית. מדובר על דפוסים אישיותיים כוללים נוקשים במיוחד. Abramowitz, שם.

כפייתית שאינה תקינה ואשר יוצרת תחושות דחק גבוהות.³⁶ סוג זה של טורדנות כפייתית נמצא כמופיע עם אחוזים גבוהים יותר של דיכאון וחרדה מאשר סוגים שונים של טורדנות כפייתית, ובהתאמה לקווים אישיותיים של הפרעת אישיות טורדנית כפייתית ונטייה כללית לפרפקציוניזם.³⁷ לעתים קרובות סימנים ראשונים מופיעים בגיל ההתבגרות, אך לא אחת חסר זיהוי מדויק של התופעה, דבר הגורם לרמת אבחון וטיפול נמוכות באופן יחסי בשלב זה בחייהם.³⁸

❖ "אם מישהו שם, יכול היום לראות ולעזור לילדים
האלה שגדלים, ורק רוצים פשוט להיות טובים, אבל
סובלים מאד...שמישהו ישים לב, מחנכים, מורים...זה יציל
לא רק נפש אחת, אלא המון נפשות!!".

ישנם שני מרכיבים עיקריים בסוג זה של טורדנות כפייתית- פחד מהאל ועונשו ופחד מהחטא.³⁹

ההלכה היהודית מבוססת על האמונה כי ישנו רצון אלוהי ברור של 'עשה' ו'אל תעשה' בנוגע למעשים והתנהלותנו בתחומים רבים בעולם. המצוות נוגעות בכל מרחבי החיים של האדם -בגופו, ביחסו לעצמו, לבני ביתו, למעגלים השונים בחייו

³⁶ הקריטריונים לאבחנה כפי שוהגדרו על ידי Miller & Hedges כוללים: תחושת דאגה, ספק או אשמה מוגזמות או לא הולמות הקשורות לנושאים של דת ומוסר; הקפדה מוגזמת או לא הולמת בנושאים של דת ומוסר; לא נוצרת הקלה משמעותית בסימפטומים לאחר הדרכה ואישור מסמכות דתית הולמת; הסימפטומים אינם משקפים את המוסכמה החברתית הרווחת בסביבתו של המטופל; הסימפטומים אינם משייכים בלעדית להפרעה פסיכיאטרית חלופית.

³⁷ Abramowitz, J. S., & Jacoby, R. J. (2014). Scrupulosity: A cognitive-behavioral analysis and implications for treatment. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 140-149.
³⁸ תת האבחון נובע פעמים רבות מחוסר היכרות מספק של אנשי המקצוע עם הגדרים ההלכתיים והמאפיינים חברתיים המדויקים על מנת להבחין בין מצבים חריגים לבין שמירה נורמטיבית על אורח החיים הדתי. מן הצד השני, חסר ידע מקצועי לאנשי החינוך הבאים במגע עם חתך אוכלוסייה זה, להכיר את האבחנה, להתמודד עמה בהיבט החינוכי ולהפנות לאנשי מקצוע מתאימים. Miller & Hedges, 2008; שנוולד, שם.
³⁹ כחלק מאבחון טורדנות כפייתית דתית נבנה שאלון המבוסס על שני מרכיבים אלו, טורדנות וכפייתיות הקשורות לפחד מהאל ועונשו, וטורדנות וכפייתיות הקשורות לחשש על מעשים שנעשו או שמא נעשו שלא כראוי. שאלון זה נקרא PIOS.

Abramowitz, J.S., Hupper, J.D., Cohen, A.B., Tolin, D.F. & Cahill, S.P. (2002). Religious obsessions and compulsions in a non-clinical sample: the Penn Inventory of Scrupulosity (PIOS). *Behaviour Research and Therapy*, 40, 825-838.

אמנם מחקרים הראו צורך בהתאמת שאלון המדד לטורדנות כפייתית דתית שנבנה ביסודו לזיהוי ההפרעה בקרב נוצרים, לתכנים יהודיים. "פיתוח שאלון למדידת התנהגות אובססיבית-קומפולסיבית דתית בקרב יהודים עבודה לצורך קבלת תואר מוסמך, פנר-טסלר, רוני 2009 <https://books.google.co.il/books?id=ult3oAEACAAJ> ID 2009

ולקשר בינו לבין אלו. כך גם בולטת התורה בעומק פירוט הגדר ההלכתי בכל מצווה ומצווה.⁴⁰

מגיל צעיר החינוך לשמירת המצוות כולל דגש על זהירות, כוונה, ושימת לב לדקדוקים הנדרשים על מנת לצאת ידי חובת קיום המצוות. ערכים של יראת שמיים ויראת חטא מועברים כתשתית שעליו בונה האדם את קומתו הרוחנית.⁴¹ יתרה מזו, מסרים חינוכיים ורוחניים רבים, מציבים לא רק את קיום המצווה על פי שורת הדין כערך שיש לשאוף אליו, אלא מדגישים את המעלה הגדולה דווקא בהידור מצווה על ידי הוספת גדרים וחומרות נוספות, הנהגות של מידת חסידות או פרישות. תכנים ומקורות רבים מדגישים גם את הפן המיסטי של השפעת המעשים של האדם בעולמות עליונים, ובכך נוצרת תוספת משקל לכל תנועות האדם, לטוב או למוטב.

על פי ההבנה, שלערכים ולנורמות בהן גדל האדם יש השפעה על הביטוי של הפרעת ה-OCD אצל אנשים, מסתבר שעבור חלק מתוך הקהילה הדתית המתמודדת עם טורדנות כפייתית, יתרכזו המחשבות או הדימויים הטורדניים באופן שמירת מצוות מסוימות ובמשמעות של עבירה עליהן, בכל הנוגע לגמולו בעולם הזה או הבא, במחשבות סביב יחסו אל האל-ל ויחס האל-ל אליו, או במחשבות סביב רעיונות האסורים על פי התורה.⁴² בהתבסס על התיאוריות שהוצגו לעיל, ניתן להבין מדוע חששות הנוגעים לבטחוננו הרוחני או הפיזי הבסיסי של האדם, ובמיוחד במצבים של 'סוף פתוח', אשר מאפיינים במידה רבה שאלות רוחניות ואף מצבים הלכתיים שונים, הינם בעלי פוטנציאל למשוך ספקות טורדניים בעוצמה גבוהה.

⁴⁰ בנש"ק, פרק 1.

⁴¹ במחקר על בני נוער דתיים עלו המרכיבים הבאים כקשורים באופן מהותי להימצאות scrupulosity- מגדר, חרדה מצבית, דתיות, תהליך התחזקות דתית ומרכיבי חיפוש רוחני, כאשר קיימת הבחנה ברורה בין המינים, עם היקף נרחב בהרבה אצל הנערים. תופעה זו מוסברת בעיקר בהקשר של המחויבות למסגרת של טקסים דתיים מוגדרים ויומיומיים אצל גברים סביב תפילות, לימוד תורה, תפילין ועוד. יחד עם זאת, מרכיב החיפוש הרוחני אפיין יותר את קבוצת הנערות. שנוולד, שם. לצד זאת, יש מקום לשער כי דוקא משום שהיבטים של מצוות מעשיות תדירות הנדרשות אצל נשים- קיים בעיקר סביב היבט טהרת המשפחה, הפרעה זו מתפרצת או מקבלת את ביטוייה הייחודי דווקא בגיל מאוחר יותר, כאשר הנערות נישאות, ועל כן שכחותה קטנה בגיל שחקר, וגדלה לאחר מכן.

⁴² בספרות ההלכתית של פוסקי זמננו, ניתן למצוא התייחסות למציאות של טורדנות כפייתית תחת השם 'נערווין'.

❖ "התחלתי להקפיד רק בחודשים האחרונים, בעקבות משבר משפחתי. ומאז הוספתי עוד ועוד חומרות. ה' שולח לי כל כך הרבה ניסיונות, ואני מרגישה שאני חייבת להצליח בכל המבחנים בצורה מושלמת כדי שלא יופיעו ניסיונות נוספים".

❖ "אלוקים היה כזה אמת מוחלטת בשבילי, שכן אנוש לא יכול לעשות, לא יכול להגיע לדרישות שלו אף פעם בעיניים שלי. אז תמיד השתדלתי לרצות. תמיד רציתי להיות הילדה הכי טובה שלו. אבל באיזה שהוא שלב הותשתי. כי אתה לא יכול להיות ממש מוחלט במעשה".

❖ "גם כמה ימים אחרי הטבילה, עוד קופץ לי בראש על כל דבר, אולי זה היה עלי בטבילה, אולי כן הטבילה פסולה. הפחד, מילא שאני אחטא אבל שאחטיא את בעלי או את הדור הבא כי זה לא מספיק בטהרה".

פעמים ניתן לשמוע מאנשים, שלאחר תקופה משמעותית שבה התמודדו עם טורדנות כפייתית דתית, התפיסה הרוחנית שלהם את הקב"ה תפסה מקום הולך וגדל של שופט הממוקם על כסא הדין, הבוחן בדקדקנות כל מעשה שלהם וחרב מונחת תדיר על צווארם. בנוסף, ישנם המעידים כי אף שבבסיס קיים רצון עז למלא את דבר ה' במלאות ובחדווה, החוויה הקיומית הנוכחית שלהם כוללת מרכיב לא מבוטל של עצבות וכאב בכל הנוגע לעבודת ה' שלהם.⁴³

❖ "הפעם הראשונה שהכנתי שמשו לא בסדר, הייתה כשהייתי בוכה כאמבטיה בחדר הכנה, לא הייתי יכולה לצאת לטבול. יכולתי לשכב שם כאמבטיה, סיימתי את ההכנות, עברה שעה. דופקים כבר בדלת ואני לא יכולה לצאת כי אולי אני לא מספיק מוכנה ופשוט הייתי שוכבת

⁴³ Siev J, Huppert JD. (2016). Treating scrupulosity: An illustrative case study. In: Clinical handbook of obsessive-compulsive and related disorders: A case-based approach to treating pediatric and adult populations. Springer . 39-54.

ובוכה ובוכה".

❖ "השיח עם אלוקים הוא חתום, רק 'מה אתה עושה לי, מה אתה עושה לי ? אני רוצה לקיים מצווה ! תשחרר. כאילו לא הצלחתי להגיד לו 'תטהר את זה, מה שזה לא יהיה, תטהר את זה' !"

❖ "אני זוכרת שאני אומרת לעצמי כל הזמן 'מי שאומר שה' יותר יוותר מעי', ואז אני עוד פעם הולכת אחורה".

ביטויי טורדנות כפייתית הלכתית

מחקרים ותיעוד של ביטויי ההפרעה בקרב ציבור שומר מצוות, מראים התרכזות סביב מספר מצוות עיקריות:⁴⁴

1. דיני כוונה בתפילה- בפסוק הראשון של קריאת שמע ובברכה הראשונה של תפילת עמידה, בהם מרכיב הכוונה הוא חלק מהגדר ההלכתי כדי לצאת ידי חובה.
2. נקיות הגוף- על מנת להתפלל.⁴⁵
3. מיקום הנחת תפילין.
4. דיני כשרות- ובעיקר שמירה על הלכות בשר וחלב וחשש מחרקים במאכלים.
5. ניקיון וכשרות הבית לפסח.
6. הלכות טהרת המשפחה- סביב נושא כתמים, הרגשה, בדיקות הלכתיות, דיני חציצה וטבילה.
7. דיני לשון הרע.

⁴⁴ בנשי"ק פרק 2, פרק 4, פרימר ופרלמן עמ' 91-93. Abramowitz JS, Huppert JD, Cohen AB, Tolin DF, Cahill SP.(2002). Religious obsessions and compulsions in a non-clinical sample: The Penn Inventory of Scrupulosity (PIOS). Behaviour research and therapy. 40 : 825-838. וכן עיסוק תורני בחוברות 'יראה טהורה' ו'אל תהי צדיק הרבה'.

⁴⁵ ניתן לראות התייחסות לטורדנות זו כבר בספר שיחות הר"ן, מתואר כי ר' נחמן בעצמו סבל מתסימנים אלו והביא עצמו עד כדי חולי, ולכשהתגבר עליהם, יצא נחרצות בעניין זה, שאל לו לאדם להיכנס למצבים אלו הגורמים ביטול תפילות ותורה.

8. נטילת ידיים.⁴⁶

❖ "ליטול ידיים זו משימה לא פשוטה. חייב שידיך יהיו
יבשות לפני הנטילה. מתי זה נקרא יבש? וכשאתה ליד
מקום ששוטפים בו ידיים, והנטלה קצת רטובה, זו משימה
ממש קשה".

❖ "האם התפילין של ראש באמצע? אולי זזו קצת?
צריך לבדוק... אבל אני לא רואה מה שעליי, אז אשאל
ואבדוק במראה. ואולי לא יצאתי ידי חובה. איך יוצאים
מהמעגל הזה?"

כאמור, סוגיות של נקיות ובדיקות הן בין המאפיינים הבולטים בטורדנות כפייתית הכללית. חלק מן המצוות ברשימה לעיל מצריכות התייחסות הלכתית לנושאים אלו כתנאי לקיום המצווה. מובן אם כן, שנטייה לטורדנות בתכנים אלו מתלבשת בקלות על ההיבטים ההלכתיים והם מזינים זה את זה. במצוות טהרה נוכל לזהות בהקשר זה את נושא הבדיקות ההלכתיות וההכנות לטבילה.⁴⁷

בנוסף, מצוות נוספות על אלו שתוארו, עשויות לעמוד במרכז הטורדנות במקרים רבים. גם נושאים רוחניים כשאלות אמונה כלליות או בחינת האמונה העצמית, יכולים להיות מושא לטורדנות דתית.

יש להעיר, כי בחוגים שונים בציבור הדתי והחרדי קיים לעתים פער מקהילה לקהילה, באופן הנורמטיבי לקיום חלקים ממצוות שונות, ועל כן יש לבחון כל מקרה אל מול הנורמה המקובלת בקהילה הספציפית אליה משתייך האדם.

⁴⁶ יהודה גודמן (2013). גלות הכלים השבורים, אוניברסיטת חיפה, עמ' 63.
⁴⁷ שילוב זה בולט בעיקר בהלכות נקיות הגוף, דיני כשרות וטהרת המשפחה. בנשי"ק פרק 10.

אנשים המתמודדים עם טורדנות כפייתית הבאה לידי ביטוי בהקשר הדתי, מקדישים חלק בלתי מבוטל מיומם בחזרתיות על חלק מסוים במצווה או בהכנה למצווה, או עסוקים תדיר בחששות שמא התנהלו שלא על פי ההלכה ומבררים באופן חזרתי כיצד עליהם לתקן את מעשיהם.

בהתאם לגישה הרואה בטורדנות כפייתית כשל במערכת הביטחון, נוכל לזהות קושי רב ביכולת להכיל ספקות הלכתיים או דתיים במצבים אלו.

❖ "חובה לשמוע את כל המילים של המגילה. היה רעש. אולי לא שמעתי מספיק טוב? אולי לא הקשבתי? אז אחזור ואקרא בעצמי, עם מגילה כשירה. אבל אולי לא אמרתי כמו שצריך, אז אחזור, ואחזור, ואחזור...."

❖ "ההכנות לטבילה לקחו שעות, בזמן שאני חופרת ונוברת בגוף, פוצעת את עצמי ומנסה להגיע למצב של שלמות לפני הטבילה. כל ההכנה מלווה בחרדה גדולה, מחשבות ושיחות עם יועצות הלכה, לפני ואחרי".

כבכל מצב של טורדנות כפייתית, גם ב-OCD דתי ישנו מנעד דרגות חומרה הנע בין 'עצבנות או דקדקנות דתית קלה' לבין מצבים חמורים בהם התפקוד המעשי והנפשי של האדם נפגעים באופן קיצוני.

הבחנה בין דקדוק בהלכה לבין טורדנות כפייתית.

יראת שמיים ויראת חטא הם ערכים מרכזיים, המכוונים להוליד דקדוק בקלה כבחמורה. לפיכך, יש חשיבות גדולה עבור האדם, ודמויות רוחניות ומקצועיות העשויות ללוות אותו, להבחין בין מצבים רוחניים ונפשיים תקינים לבין מקרים בהם הגורם המנהל את האדם הוא המרכיב הנפשי, במסווה מודע או בלתי מודע של מניע רוחני או הלכתי. אף שהמעשים הכפייתיים נועדו לכתחילה לייצר ודאות על אופן קיום המצוות שלהם, הצורך הפנימי לבצע אותם באדיקות אינו דתי אלא נפשי והיכולת להפריד בין המרכיבים היא חיונית בזיהוי הבעיה ובטיפול בה.

❖ "לא הבנתי מה קורה לי. חשבתי שאני נעשית צדיקה יותר ויותר ואז נכנסתי למעגל שלא יכולתי לעצור את זה, כי הרצון שלי הוא כן להיות צדיקה ואז אם אני צדיקה ואני סובלת, עדיין לא ראיתי שיש בזה סתירה. חשבתי שאני פשוט מקפידה מאד וזה מאד אכפת לי וקיבלתי מצווה ברצינות יתרה".

כלים להבחנה זו ניתן למצוא הן בספרות התורנית-הלכתית,⁴⁸ והן בספרות המחקרית.⁴⁹

נקודות מרכזיות בהיבט הדתי להבחנה בין מעלה רוחנית לאתגר נפשי:

1. פער בין אופן קיום המצווה על ידי האדם לבין הטווח הנורמטיבי שאחרים מקיימים אותה: שונות זו צריכה להימדד ביחס למקובל בחברה או בקהילה אליה משתייך האדם.
2. התייחסות פנימית לחיוב מצוות: באופן פרדוקסלי, על אף הרצון העז לקיים את ההלכה במלואה, אנשים רבים עם טורדנות כפייתית דתית מדווחים כי למעשה המרכיב הכפייתי מפריע מאד לקיום אורח החיים הדתי שלהם.⁵⁰ בהתאם לסגנון התפיסתי והלשוני של זרמים תורניים שונים, ניתן למצוא התייחסויות לטורדנות הכפייתית הדתית. המשותף לכולם הוא שאין כאן התייחסות חיובית לדקדקנות המופרזת כגורם המקדם את האדם ביראת ה' שלו, אלא כמכשול העשוי להזיק

⁴⁸ פרימר ופרלמן עמ' 93-97,

בחוברת 'יראה טהורה' שהוצאה לאור בשם ובאישור הרב קנייבסקי, ישנה חלוקה והתייחסות ברורה לשלוש קבוצות. אנשים שאינם מתמודדים כלל עם נושא הטורדנות, או כפי שנקרא בחוברת 'נערווין', אנשים שמתחילים לפתח תסמינים ואנשים המתמודדים עם מצב חמור של טורדנות. מדרג זה כולל התייחסות הלכתית שונה לכל אחת מהקבוצות בנוגע לאופן המעשי של קיום מצוות מסוימות, שסביבן יש עיסוק כפייתי. שיחות הר"ן ל', חוברת 'אל תהי צדיק הרבה'.

⁴⁹ Huppert, J. D., Siev, J., Kushner, E. S. (2007). When Religion and Obsessive-Compulsive Disorder Collide: Treating Scrupulosity in Ultra-Orthodox Jews. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 925-941. Siev J., Huppert J. (2016). Treatment of Scrupulosity-Related Obsessive-Compulsive Disorder. In: Storch E., Lewin A. (eds) *Clinical Handbook of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. Springer. Cosgrove, E., Cross, S., Bhugra, D. (2011). Religious devotion: a risk factor for mental illness? Examining the link between religiosity and obsessive-compulsive disorder. [South Asian Journal of Psychiatry](#).

⁵⁰ Siev, et al. (2017).

לעולמו הרוחני של האדם. האדם מתרחק, שלא ברצונו, מהעיקרון האמוני וההלכתי של 'דרכיה דרכי נעם'. תחת זאת חש את המצוות כמשא כבד עד שבמקרים מסוימים, הוא עלול להרחיקם מעליו באופן מלא.

כך כתב הרב קנייבסקי במכתבו: "ואם אדם יאמר שחושש יותר ממה שכתוב בשו"ע, דומה לו שהוא מהדר במצוות ובזהירות, ובאמת הוא פורץ גדר של תורה, והוא מתחבולת היצר להכביד עליו עול העבודה עד שתהיה עליו למשא כבד, ועי"ז דוחהו אח"כ לפריקות עול תורה ר"ל".⁵¹

מנקודת המבט והחוויה הפנימית של אנשים עם OCD, המאבק הפנימי מול הדחף הכפייתי מגיע לעתים לנקודת אל-חזור.

❖ "בסופו של דבר, להיות דתי עם סבל של OCD, לא התגברתי. פשוט עזבתי. אבל אולי אם היו תופסים את זה בזמן..."

❖ "רציתי לרצות. רציתי לעשות את הכי טוב שלי. אני חושב שהרגש החזק ביותר זה תסכול כי אף פעם לא תצליח לעמוד ברף שאתה מציב לעצמך, זה הפסד ידוע מראש. ואז לאחר הרבה זמן ולאחר תסכול עמוק אתה כבר לא יכול יותר. מרוב הרגישות אז אתה כל כך רגיש וכל כך אכפת לך שאתה לא יכול לעמוד בזה ואז בסוף אתה זורק הכל ולא אכפת לך בכלל.

זה סוג של מלחמה ומאבק בראש שלך, מלחמה ומאבק בלתי פוסק למלא רצון בצורה כפייתית ללא יכולת לשלוט בזה ואתה רוצה באיזה שהוא מקום רק לשחרר את הכל."

⁵¹ אורחות רבינו ח"ד עמ' נג.

"רציתי להיות הכי טוב. רציתי שיהיה ישראל אשר כך
אתפאר. רציתי להיות מושלם, להיות הנבחר. הרגשתי
שאני לא מספיק טוב, לא צדיק מספיק ואני חייב תמיד
להשתפר. כאילו העולם רואה משהו אחד אבל אתם כעצם
לא מבינים שמתחת להכל יש בי דברים לא טובים ואני חייב
להשמיד אותם (ובדרך להשמיד הרבה דברים טובים...)
אז בסוף אתה מתעייף מול המלחמה שלך נגד עצמך".

3. השפעה על קיום מעשי של מצוות ספציפיות: שתי סכנות נוספות אורבות
לפתחו של אדם עם טורדנות כפייתית דתית והן מעידות על קושי נפשי, ולא
מעלה רוחנית: האחת, שמרוב השתדלות במצווה זו, וספקותיו אם קיימה כראוי,
היא תידחה במידה משמעותית ובמקרים מסוימים אף יתכן שלבסוף לא יקיימה
כלל.⁵²

❖ "אני ניסיתי לעשות הפסק שוב ושוב ובכל פעם
הרגשתי שמהו לא טוב אז עשיתי שוב ושוב, עד שכבר
הגעתי ליום שהייתי אמורה לטבול בו והייתי מקבלת את
הווסת, זה קרה כמה פעמים..."

ושניה, שכאשר שם כל ענייניו על מצווה אחת, עלול להיבטל ממצוות אחרות
כיון שזמנו או פניות נפשו אינם מאפשרים לו לקיימם.⁵³ כאשר אחד או יותר
מנזקים אלו מתקיימים, מתברר כי הגורם המניע הוא הטורדנות הכפייתית.

4. הרגשה ועמדה נפשית ביחס לקיום המצווה: אף במצבים בהם ממשיך האדם
בשמירת מצוות, השמחה או הסיפוק בקיום אותה המצווה מצטמצמת ועלולה
להתחלף בצער, אשמה וספקות תמידיים שאינם נותנים לו מנוח.

⁵² כך לדוגמא אם מרוב השתדלות לנקות גופו לפני תפילה, יעבור זמן קריאת שמע או תפילה, או כאשר עיסוק חריג
בדיני חציצה ימנע מהאישה לטבול, ולכל הפחות עלולה לדחות טבילתה. דוגמא נוספת יכולה להיות כאשר מתמקד
האדם בנקיון חלק קטן מביתו לפני הפסח באופן אובססיבי ולבסוף אינו מגיע כלל לנקות חמץ גמור משאר חלקי
ביתו.

⁵³ מכתב מאליהו ח"ג עמ' 294 ; פרימר ופלמן שם.

❖ "אני נשואה עשור ומתקשה מאד עם הלכות טהרת המשפחה (בדיקות, חפיפה במקווה) כל פעם מחדש נדמה לי שיש בעיה כל שהיא למרות שאני מקפידה לעשות הכל כמו שצריך. אני כבר נלחצת מאוד מלקיים את המצווה הזאת וחבל לי מאוד. האם יש לכם עצה כלשהיא בנושא".

❖ "אני חוששת כל כך שלא אקיים את ההלכה באופן הכי מוקפד ומחמיר. וזה מתסכל כל כך, כי אני יודעת שעבודת ה' צריכה להיות מלווה בשמחה. אבל אני רק מפחדת".

❖ "...עד שזה הפך להיות ממש יום של עצב היום של הטבילה וגם הימים שאח"כ".

מדד זה, של הנחת ממנה יוצא ואליה שב האדם בעיסוק במצוות, ולחלופין- חרדות, עצבות וספקות שאינם באים על פתרונם, הן אבן בוחן מרכזית על פי הפוסקים לשאלה האם מדובר בזהירות ויראת שמיים ראויות, או שמדובר על מציאות שאינה תקינה וצריך האדם לפעול על מנת להיחלץ ממנה.⁵⁴

5. היקף המצוות בהן יש הקצנה הלכתית: ככל שההתרכזות היא במצווה אחת או בקבוצת מצוות מאד מסוימת, ולא תנועת חיים המתייחסת לכלל המצוות בשאיפה להגיע לרמת הקפדה דומה, יש בכך להעיד על המרכיב הנפשי על פני המרכיב הרוחני-הלכתי.

6. התנגשות ערכית בין ההתנהלות המעשית הכפייתית לבין רוח התורה וההלכה: אופן קיום המצווה על ידי האדם עומד בניגוד לרוח התורה, (תוך פגיעה בערכים

⁵⁴ ייש יותר סכנה ביצר הרע המתלבש בלבוש תלמיד חכם. וההבחנה הוא רק מהתוצאה שיבוא מסערת נפש הזה, ובו תיבחן הכל. אגרות דעת לרב ישראל אליהו ויטרו, בתוך 'אל תהי צדיק הרבה', עמ' 6. ספר 'דעת תורה' לרב ירוחם ממיר, בתוך 'אל תהי צדיק הרבה', עמ' 23. הרב שך, 'סערת אש' בתוך 'אל תהי צדיק הרבה', עמ' 20. 'קריינא דאגרתא' לסטייפלר מהדורה חדשה ח"א רס"ו. ריכוז מימרות והתייחסויות בנושא ניתן למצוא בחוברת 'אל תהי צדיק הרבה' שפורסמה בעילום שם ברשת.

כגון 'וחי בהם', זוגיות ואינטימיות, הורות בריאה ומיטיבה, חיי משפחה תקינים, עונג שבת וכו') או בניגוד להלכה עצמה (כגון נשיאת שם ה' לשווא בעקבות חזרתיות רבה על מילות התפילה והברכות).

7. מידת הנוקשות של האדם ביחס לפסיקת ההלכה אף כאשר הסמכות ההלכתית מורה לו שדבר מותר או נעשה כהלכה: בעוד שאדם מן השורה יקבל גם פסק הלכה המורה לו לחלל שבת או לאכול ביום כיפור במצבים רפואיים מסוימים, אדם עם כפייתיות דתית יתקשה לקבל גם פסקי הלכה בעניינים מצומצמים ביותר, וישוב לשאול או לפעול כנגד מה שנאמר לו.⁵⁵

8. מידת התלות והפנייה החוזרת אל דמות חיצונית לאישור אופן קיום המצווה.

נושאים אלו משתקפים גם בתהליך האבחון הטיפולי:

1. כמות ועומק הספקות והקושי לשאת אותם.
2. היקף המעשים הכפייתיים ונוקשותם. הפער בין ההתנהלות של האדם ביחס למעשים נורמטיביים באותו התחום.
3. רמת הפולשנות של האובססיות והקושי להתנגד אליהן.
4. חרדה, פחד או תחושות שליליות קשות המלוות את האדם סביב התכנים הספציפיים.
5. השפעה על אורח החיים התקין והיכולת לשמור על תפקוד מיטבי במישורי החיים השונים- האישי, המשפחתי, התעסוקתי והחברתי.

✧ "לפעמים יש לי שאלות שאני יודעת שהן באמת 'שאלה', אבל דווקא שם אני מאוד רגועה. אני שואלת את השאלה, ובזה זה נגמר. אין לי שום לחץ סביב המצב או סביב השאלה".

⁵⁵ בנשק, פרימר ופרלמן אסיא צ"ה-צ"ו, (כרך כד, ג-ד) תשע"ה, אורחות חיים ד שם, חוברת יראה טהורה.

בנוסף, שני כלים אבחוניים פותחו על מנת לסייע לאיש המקצוע ולאדם עצמו להבחין בין מחשבות טורדניות שמקורן בקושי נפשי, לבין מחשבה שבסיסה הלכתי:

'מבחן האקדח', הדורש מהאדם לדמיין שמצמידים לו אקדח לרקה, ועליו לענות באופן מידי תשובה כנה לשאלה האם החשש המנקר בו באותו רגע מבוסס במציאות או לא.⁵⁶ ניתן למצוא בשם הרב קרליץ גירסא תורנית למבחן האקדח, ולפיה 'כל שאינו מוכן לישבע תוך כדי דיבור מעת לידת הספק, שיהודי ירא שמים אחר יחשוש לזה, הרי הדבר מותר בשופי לכתחילה'.⁵⁷

❖ "בעבר שאלתי וניתנה לי תשובה שאם אני חושבת
שרב היה אומר שהעד תקין והמראה שאני חושבת שאולי
קיים נראה רק ממש מקרוב ובהסתכלות מדוקדקת ובספק -
אז זה תקין..."

'מבחן מקדונלדס', הכלי האבחוני השני, ובו האדם מדרג את חומרת הספק ההלכתי עמו הוא מתמודד, ביחס לחומרת חטא אכילת המבורגר עם גבינה. כלי זה נועד לסייע לאדם להגיע למידתיות ביחס לספק ההלכתי שבו הוא נתון, שכן אנשים עם טורדנות כפייתית דתית נוטים לשוות דרגת חומרה מרבית לכל מרכיב הלכתי, אף שבחלק ניכר מהדברים מדובר על ספק קטן בחומרה שאין רבים חוששים לה.⁵⁸

יש לציין כי מלבד המקרים המובהקים, ישנם אנשים רבים עם תמהיל המורכב ממאפיינים אישיותיים, שחלקם נוטים לכיוון של ביקורת עצמית, דקדקנות, הקפדה, זהירות יתירה או ספקנות, לצד שאיפות רוחניות כנות. ייתכן והדבר מתבטא במצווה מסוימת או באופן רחב ביחס לתורה ומצוות. לא מדובר על חריגה מובהקת מהנורמה, אלא בחששות קלים אך תמידיים, לחץ עמום או 'רעש רקע' קל המלווה

⁵⁶ Huppert, J. D., Siev, J., Kushner, E. S. (2007), p. 936 למבחן 'האקדח' ישנו חלק שני, המשמש בשלב של ההתערבות הטיפולית של הימנעות מהמעשה הכפייתי.

⁵⁷ 'אל תהי צדיק הרבה' עמ' 19. הרב הוניסברג בשם הרב קרליץ.
⁵⁸ Huppert, J. D., Siev, J., Kushner, E. S. (2007) שם. יש לציין כי מבחן זה מתאים רק לחלק מהחששות ההלכתיים, אך במקרים מסוימים יתכן שהחשש שהאדם מתמודד עמו נוגע למצווה עם גדרים הלכתיים חמורים. במקרה זה, יתכן שהחשש ההלכתי הטהור גובר אף על איסור אכילת בשר בחלב.

את החוויה הפנימית שלו. מקרים אלו, הממוקמים על קצוות הרצף הנורמטיבי, עשויים להיות מבלבלים ומורכבים בשל הקושי להפריד בין המרכיבים, ובעיקר בשל חוסר מודעות לכך שישנם רבדים שונים הפועלים יחד על האדם. מסרים חינוכיים שסופג האדם בצעירותו, בביתו או מדמויות חינוכיות, עשויות להיות בעלות משמעות גדולה לחוויה הדתית ולהתנהלות המעשית של האדם בבגרותו. סמכויות רוחניות והלכתיות המלוות את האדם גם בבגרותו, יכולות לייצר חוויה מתקנת בנקודות זמן משמעותיות בחייו. בפרקים הבאים נרחיב בעניין זה.

פנייה לסמכויות הלכתיות

כמתואר לעיל, בעקבות המנגנון הפנימי שאינו מאפשר לאדם עם טורדנות כפייתית להגיע לתחושת ידיעה או וודאות עצמית על התנהלותו, פנייה לגורם חיצוני לקבלת אישור או הכרעה היא אחד מהדפוסים הכפייתיים הנפוצים על מנת לפצות על החסר.

פניות אלו עשויות להיות לכל אדם, או לדמות קרובה שהאדם סומך עליה. במצבים של טורדנות כפייתית דתית, הסמכות ההלכתית הינה כתובת עיקרית לשאלות כפייתיות ופעמים רבות היא הכתובת הראשונה, הרבה לפני הגעה אל דמות טיפולית.⁵⁹

הספרות המקצועית מעמיקה את ההבנה על הרבדים השונים המעצימים דפוס של פנייה לאיש דת:

⁵⁹ Cosgrove E, Cross S, Bhugra D. (2013). Religious devotion: a risk factor for mental illness? Examining the link between religiosity and obsessive-compulsive disorder. *South Asian Journal of Psychiatry*.

Huppert, Jonathan D. et al. (2007). "When religion and obsessive-compulsive disorder collide: treating scrupulosity in Ultra-Orthodox Jews." *Journal of clinical psychology* 63 (10), 925-941 .

Mahintorabi, S., Jones, M. K., & Harris, L. M. (2017). Exploring professional help seeking in practicing Muslim Women with obsessive compulsive disorder washing subtype in Australia. *Religions*, 8(8), 137.

Al Hemiary, N., & Al Hasnawi, S. (2009). Seeking help from faith healers among Iraqi patients with obsessive – compulsive disorder. 2009. *Journal of Faculty Medicine Baghdad*, 51(4), 385–387.

✧ צורך בוודאות אבסולוטית- סמכויות פורמליות נתפסות כמסוגלות להעניק רמת וודאות וביטחון גבוהה במיוחד בתחומם. עבור אדם עם OCD, הצורך הפנימי להשקיט את החששות והספקות גבוה באופן ניכר, וממילא החיפוש הוא אחר דמות שתוכל למלא את הציפיה הזו. באובססיות דתיות, הכתובת תהיה סמכות דתית.

✧ נורמה חברתית- בחברה הדתית 'שאלת רב' היא מושג עתיק יומין שמקבל מקום מרכזי בחיי ציבור שומר תורה ומצוות. פנייה אל סמכות הלכתית אינה נתפסת אצל האדם או אצל הסמכות עצמה כמעשה חריג, בעיקר בשלבים הראשונים של התפתחות ה-OCD. רק כאשר התלות והתדירות בפניות הולכות וגוברות, ניתן להבחין בדפוס הכפייתי.

הקושי להבחין במקרים מסוימים בין שאלה 'הלכתית' ל'נפשית' מחזקת את התפיסה שאיש הדת הוא הכתובת המתאימה לספקות שהאדם מאמין שהן דתיות ביסודן. בהקשר טהרת המשפחה יש להעיר כי ספרי הלכה רבים המשמשים זוגות בלימוד הלכות אלו לקראת הנישואין ולאחריהם, מדגישים את מרכיב הפניה לסמכות הלכתית. הביטוי 'שאלת חכם' מקבל מקום מרכזי במיוחד בנושא 'טהרה', ועבור נשים עם טורדנות כפייתית דבר זה מחזק את התפיסה הכוללת שהן זקוקות לאישור והדרכה של הסמכות ההלכתית, גם כשאין כל צורך בפניה כזו.

✧ זמינות ונגישות- בניגוד לאנשי מקצוע בתחומים רבים אחרים, סמכויות רוחניות ודתיות מאופיינות בדרך כלל ברמת נגישות גבוהה, ללא עלות, ובמגוון ערוצים ישירים ואנונימיים.⁶⁰

✧ סטיגמה ביחס לפנייה לאנשי מקצוע- בחברה הכללית, ויתרה מכך בחברות דתיות, ישנה ספקנות ביחס לפנייה לאנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש. אמנם עם השנים חל שינוי הדרגתי בנושא, אך במרבית המקרים אנשים יגיעו לטיפול רק במצבים חמורים במיוחד. בציבור הדתי, דמויות רוחניות משמשות פעמים רבות גם כדמויות תומכות, מכוונות, מכילות למגוון קשיים אישיים שאינם 'דתיים' באופן

⁶⁰ Siev, J., Huppert, J. D., & Zuckerman, S. E. (2017). Understanding and treating scrupulosity. *The Wiley handbook of obsessive compulsive disorders*, 527-546.

Okasha T, Elhabiby MM, Mohsen N, Sharaf H, Elnagar Z.(2020). Role of traditional healers in the pathway of service for a sample of obsessive compulsive disorder patients in Egypt. *International Journal of Social Psychiatry*.

ישיר או בלעדי. מחקרים מראים כי בין שליש לחצי מהאנשים בחברות דתיות (כלל הדתות) פונים לסמכויות דתיות לפני פנייה לאיש מקצוע.

מאפיינים של שאלות OCD בתחום ההלכה או האמונה

לשאלות הנובעות מטורדנות כפייתית ישנן קווים מאפיינים בולטים בתוכן ובצורת הפנייה:

1. חזרתיות:
✧ בתכנים- שאלות רבות על מקרים דומים וקושי להשליך את ההנחיה ההלכתית למצבים דומים בעתיד.
✧ שאלות 'שרשרת'- כאשר תשובה לשאלה הראשונית מייצרת רצף שאלות נלוות לשם הבהרה, הוספת פרטים, וידוא שהשאלה או התשובה הובנו כראוי.
2. תכיפות גבוהה: פניות בתדירות גבוהה באופן ניכר מהנורמה המקובלת. לעתים מדובר על התרכזות באירוע תקופתי מסוים (פסח, שבועה נקיים, ליל טבילה) או באופן רציף.
3. פירוט יתר וחוסר יכולת להבחין בין עיקר לטפל במידע המועבר.
4. רמת לחץ או דחק גבוהות – לעתים תחושות אלו נכתבות ישירות, ולעתים הן מועברות בין המילים, בציון הדחיפות לקבל תשובה, בשעות חריגות בהן נשלחות השאלות, בתיאור קושי רגשי מול אירוע מסוים.
5. תוכן חריג מבחינת החשש ההלכתי וההסתברות של המקרה במציאות: מצבים בהם השאלה כוללת חשש רחוק באופן מופלג כגון ספק בכשרות שמא הנחת מאכל חלבי קר ועטוף בשקית קניות יחד עם מאכל בשרי עטוף גרם לכך שהמאכלים נטרפו; או דימוי טורדני שאין לו אחיזה במציאות, כגון חשש לאיסור נידה בגלל מראות אדמדמים שנצפו על קיר השירותים.

במקרים מסוימים ניתן לזהות תמרורי אזהרה כבר בפנייה הראשונית, על פי רוב בשאלות עם תוכן הלכתי חריג או רמת דחק גבוהה. במקרים אחרים, רק הצטברות

של מספר שאלות תצייר תמונה של האתגר הנפשי, בעיקר כאשר הבסיס ההלכתי של כל שאלה בנפרד לכאורה מסתבר במציאות.

דוגמאות לשאלות עם מאפיינים כפייתיים:

1. חזרתיות:

❖ "וכבר שאלתי אתכן פה כמה פעמים על כל מיני הרגשות שהיו לי..."

❖ "אני יודעת שכבר הסברתן לי כמה פעמים בנוגע לדיני כתמים, אבל גם הפעם אני מרגישה שאולי בכל זאת זה מצב שונה.."

❖ "תודה על המענה המהיר לשאלתי מהבוקר. אני רק רוצה לוודא שהסברתי את עצמי לגמרי כמו שצריך..."

❖ "שלום שאלתי היום מס' שאלות לגבי הטבילה ולפני שאתם משיבים אבקש להוסיף שבנוסף למה שכתבתי.."

❖ "בהמשך לתשובתך על 2 השאלות הקודמות...עדיין לא הייתי רגועה והתקשרתי לקו הפתוח ואכן היועצת הרגיעה אותי. רציתי לשאול דבר נוסף.."

2. תכיפות גבוהה:

❖ "אני לחוצה מאד בעניין טהרת המשפחה נעזרת המון בשאלות לרב כל חודש מחדש".

❖ "עד אז אולי הלכתי פעמיים שלש בכל חיי הנישואין ופתאום אני הולכת על כל בדיקה כמעט".

3. פירוט חריג וקושי להבחין בין עיקר לטפל:

❖ "תודה מראש, וסליחה על השאלה הכל כך ארוכה, וכל הפירוט, אבל אולי איזשהו פרט מכל מה שרשמתי כן רלוונטי והכרחי להכרעה בשאלות שהצגתי והחששות

שתיארתי לגבי תוקפה של הטבילה הזאת....

'בליל הטבילה טבלתי בשעה 8:00 בערב. בעלי היה באירוע. אני הלכתי לישון ב-12:15 תוך כדי שכיבה במיטה העברתי את האצבע בקפל של האוזן מאחור והיה נדמה לי שיש שם לכלוך. העברתי מספר פעמים וכמובן שדבר זה גרם לי לחץ נוראי ולא יכולתי לישון כלילה. כשבעלי חזר הוא אמר תרגעי נלך לשאול את הרב. בעלי שאל את הרב והרב אמר שעל פניו זה בסדר אך הוא יבדוק, לאחר זמן קצר הרב דיבר עם בעלי ושאל אותו אם זה ירד בקלות. בעלי אמר שכן ואז הרב אמר שהכל בסדר ואיני צריכה לטבול שוב אך אני מרוב לחץ חוששת שאולי זה לא ירד בקלות. אני גם כמעט בטוחה שניקיתי שם עם ספוג כי באוזן השנייה אני בטוחה שניקיתי עם הספוג בדרך כלל אני גם מנקה עם מנקה אוזניים אך הפעם לא, אני מנקה שם לפעמים כשפתאום מתחשק לי או ביום המקווה בדרך כלל זה לא מפריע לי".

❖ "ביום שני כלילה מסרתי ליועצת את הבדיקה של היום הראשון של שבעה נקיים, כלומר הבדיקה שעשיתי ביום שני בצהריים. מה שאני רוצה לשאול עליו קשור למה שהיה לפני שמסרתי ליועצת את הבדיקות. זה משהו שהיה לגבי הבדיקה שעשיתי ביום שני. אז אני ממשיכה לתאר את מה שהיה לגבי הבדיקה שעשיתי ביום שני. אז כמו שהסברתי, אני הסתכלתי על העד כדי לראות אם הבדיקה תקינה וראיתי על העד את הדבר ההוא שאמרתי עליו שהיה בגוון חום".

4. רמת דחק ולחץ גבוהות:

❖❖ "הייתי מאד לחוצה מהעניין עד שעברה לי מחשבה שאולי אני אחמיר כדי שלא להיות לחוצה מהעניין..."

❖❖ "...שוב התעוררתי באמצע הלילה עם כל מיני תחושות שגרמו לי להילחץ, התחלתי להרגיש צמרמורות, הדופק עלה... בקיצור התקף חרדה שלא הצלחתי להתגבר עליו".

❖❖ "אני חושבת שחייגתי אליו עשרים ומשהו שיחות ובסוף הוא ענה. ואמרתי לו 'הרב אני יושבת כאוטו כבר חצי שעה, יצאתי מהמקווה אני לא מסוגלת לנסוע הביתה. אני מפחדת שהטבילה לא הייתה כשרה אני לא יודעת מה לעשות', אם הוא לא היה עונה אני לא יודעת מה הייתי עושה".

5. תוכן חריג מבחינת החשש ההלכתי או ההסתברות במציאות-

❖❖ "ישבתי על ספה עם כד בצבע לבן. כשקמתי ראיתי מעין לכלוך שחור-אפור. האם עלי לחשוש?"

❖❖ "הכנסתי את עד הבדיקה למעטפה. אחר כך ראיתי על המעטפה נקודות אדומות. האם עלי לחשוש שזה מהיד שלי ולעשות הפסק טהרה חדש?"

❖❖ "בבוקר הלכתי להתפנות ושטפתי ידיים. אחרי שניגבתי ראיתי על המדף במקלחת לכלוך חום...שוב יש לי אותו חשש שמא נדבק לי לכלוך ביד תוך כדי ניגוב במקום".

עקרונות הלכתיים ביחס לטורדנות כפייתית דתית

מעבר להדרכה הרוחנית ובדורות האחרונים אף הפניה לעתים לאיש מקצוע, לא נמנעו הפוסקים גם מלהתייחס באופן מפורש ולהורות הלכה למעשה כיצד על אדם המתמודד עם טורדנות כפייתית דתית לקיים את המצוות הספציפיות בהן מתקשה.⁶¹ בתשובות ניתן לראות הבנה ברורה של הפוסקים שיש לאמוד את נסיבות וחומרת המצב הספציפי, ובהתאם להחיל גדרים הלכתיים של 'בדיעבד', 'שעת הדחק', העמדה על שעת הדין בלבד, ולעתים אף הוראה זמנית להימנע לגמרי מקיום מצווה מסוימת ולראות את האדם כאנוס, כחולה שאין בו סכנה, ולפעמים אף להגדיר זאת כפיקוח נפש.⁶² בין פוסקי זמנינו שכתבו בנושא ניתן למצוא את החזו"א, הרב ש"ך, הרב קנייבסקי, הסטייפלר, מנחת אשר ועוד.⁶³

כך כתב הרב יעקב אריאל בנושא: "לחולה כפייתי יש לענ"ד דין חולה. גם אם כרגע אין בדבר פיקו"נ דינו לפחות כחולה שאין בו סכנה. ומותר לו לעבור על איסורי דרבנן לצורך ריפוי ואפילו לבטל מ"ע אם יש הכרח בכך. לכן בתאום עם הרופא המטפל יש לאסור עליו לחזור על פעולה יותר מפעם אחת ובשעת הצורך גם לאסור עליו בכלל את אותה הפעולה הכפייתית. חלל עליו עברה אחת ע"מ שיקיים מצוות הרבה".⁶⁴

⁶¹ Greenberg, D., & Shefler, G. (2008). Ultra-orthodox rabbinic response to religious obsessive-compulsive disorder. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Science*, 45(3), 183-192.

⁶² כך סובר הר"י ורהפטיג בנוגע למצבים של דיכאון קשה המלווה את הטורדנות הכפייתית. כתבו בחוברת 'יראה טהורה' המיועדת לאנשים עם טורדנות כפייתית דתית, בשם הרב קנייבסקי שהביא פסק החזון איש ש'פטור לגמרי מקריאת שמע ותפילה עד שישובו לדרך נעם ויוכלו לקיים המצוות ככל האדם'; וראו בהרחבה בחוברת 'אל תהי צדיק הרבה' פסיקות הלכתיות הנוגעות לגדרי קיום מצוות נטילת ידיים, תפילה, תפילין, קריאת שמע, נקיות הגוף, במקרים של OCD.

חו"ט השני או"ח ח"א עמ' קצב בברכת האבות; מנחת אשר ב קלד שהורה במצב של טורדנות לבטל באופן זמני ברכות וקריאת שמע עד שיטופל בנושא; אורחת רבנו ח"ד עמ' קפה לעניין מקום הנחת תפילין ועוד.

⁶⁴ מובא בהסכמתו לספר 'ניצני ארץ' לרב גליקסברג. בספרו, הרב גליקסברג דן בהגדרת אדם המתמודד עם טורדנות כפייתית ומציין כי אמנם אינו נכנס כמעט לעולם בגדר שוטה, ועל אף שהגדרת חולה שאין בו סכנה לא הוזכרה מפורשות בדורות הקודמים בעניין מוגבלויות נפשיות, על פי ההגדרה של אדם שנפל למשכב שאינו יכול לתפקד באופן רגיל, יש ללמוד כי גם במצב של אדם עם טורדנות כפייתית שאינו מסוגל לנהל אורח חיים תקין ושגרתי מפאת מצבו, יש להחיל גדר זה, יחד עם ההיתרים הספציפיים הנצרכים לסיטואציה המדוברת. בנוסף, אף לאדם שנמצא כעת בשלב 'טרום' הפרעה, אך יש חשש שהמשך התנהלותו בדפוסים הקיימים תחמיר ותחרף מצבו עד לכדי הפרעה ממשית, יש מקום להתייחס כחולה שאין בו סכנה, וכפי שכתב הילקוט יוסף בדן חולה (פיזית) שיש בו סכנה. במצבים בהם קיים גם מרכיב דכאון, עלול הדבר אף לבוא לידי גדר פיקוח של ממש וכחולה שיש בו סכנה. כך לדברי הרב ורהפטיג באופן כללי ביחס לטורדנות כפייתית-דתית. לעניין היישום בפועל בהלכות טהרת המשפחה יש לדון בנפרד כמובא בהמשך.

יש להעיר כי פסיקות ייעודיות עם פטור זמני או חלקי ממצווה מסוימת חיוניות בעיקר בשלבי טרום או תחילת טיפול בדרגות חומרה גבוהות. יחד עם זאת, כפי שיפורט להלן, כאשר משולב האדם במסגרת טיפולית, המטרה הינה לשוב למצב שבו יוכל לחזור ולקיים את המצוות באופן נורמטיבי, ללא 'פטור' הלכתי שמאפשר הימנעות. אמנם, במהלך הטיפול האדם יידרש לבצע את המצווה ללא חזרתיות, ובמקרים רבים יקיים אותה בתחילה רק על פי שורת הדין הבסיסית. שמירה על שורת הדין יכולה להיות הנחייה הלכתית ארוכת טווח לאנשים עם טורדנות כפייתית גבולית, שאינם נזקקים לטיפול, בעוד שמנהגי חומרות או הידורים עשויים לגרום להם לחצים וחששות רבים ובסופו של דבר יצא שכרם בהפסדם מבחינה רוחנית ונפשית כאחד.

בהקשר זה חשוב להבחין בין מצוות הטהרה למצוות אחרות ביחס למעמד ההלכתי שעל פיו דנים מצבים שונים של טורדנות כפייתית. במצוות כגון תפילה, תפילין, ק"ש וכו', יש משמעות הלכתית מעשית להתייחסות אל אדם עם טורדנות כפייתית במצוות אלו כאנוס או כחולה שאין בו סכנה, ולפטור אותו בשעת הצורך מקיום המצווה עד להטבה במצבו. לעומת זאת, בנוגע להלכות הטהרה, לא ניתן לעשות כן. תהליך הטהרה ומצוות הטבילה הן האפשרויות היחידה להעלות את האשה מגדר טומאה לטהרה, ובלעדיה יש כאן איסור עריות, שאף בפיקוח נפש לא ניתן להתיר. אמנם, יש חשיבות רבה להחיל גדרים של שעת הדחק, בדיעבד או שורת הדין וכו' ולהנחות את האשה להתנהל בהתאם על פי הצורך בכל הנוגע לעניינים אלו. במצבים מסוימים של קושי נפשי גדול, ובהסתמך על חוות דעת מקצועית, ייתכן להורות כדעת יחיד. כך לדוגמא במצב של אישה עם טורדנות כפייתית חמורה ביחס לבדיקות, ייתכן להורות להסתפק בהפסק טהרה ובדיקה אחת בלבד בתחילתם ובסופם. במקרה חמור עוד יותר, להסתפק בבדיקה אחת כלשהי במהלך ז' נקיים ובמקרה קיצון – הפסק טהרה בלבד, ולהקדיש זמן ייעודי ביום להתבוננות ומודעות עצמית פנימית לכך שהיא נקיה מדם, בהסתמך על דעת החתם סופר⁶⁵.

⁶⁵ שו"ת חתם סופר חלק ב' יו"ד סימן קעז, כך הורה הרב ורהפטיג.

דוגמא לצורך בדיון הלכתי ממוקד בעקבות מצבים של טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה, ניתן להביא ביחס לדיני קפידא בחציצה.

דבר המונע ביאת מים חוצץ במיעוטו גם אם הטובלת עצמה, בשונה מרוב נשים, מקפידה על הימצאות הדבר.⁶⁶ מכל מקום, קפידא אישית שייכת בדבר שיש יסוד סביר לאישה מן השורה להקפיד על הימצאותו, אף אם אין רוב נשים מקפידות על כך.⁶⁷

על פי המשנ"ב⁶⁸ והפסקי תשובות⁶⁹ בדין נטילת ידיים, ובשו"ת פרי השדה⁷⁰ וחוט השני⁷¹ בדין טבילה, דבר שמצד עצמו אין רוב האנשים מקפידים עליו, ורק מסיבה צדדית כגון מחמת מצווה או מנהג מסירם, אינו בגדר חציצה מעיקר הדין.

לפיכך, יש להורות במקרה של אישה עם טורדנות כפייתית שתסיר האישה רק דברים הניכרים לעין כל ואשר יש לגביהם בסיס מובהק לקפידא. דבר שאין בני אדם מקפידים עליו, ושהקפדת האישה עם OCD עליו קשורה לקושי נפשי וספק טורדני שמא זו דרישת ההלכה, אינו חוצץ ולכתחילה אין האישה צריכה להסירם.⁷² לכלוכים קטנים מאד בשיניים,⁷³ עקצוץ טורדני שמא חייבת להתפנות שוב, שעווה בעומק האוזן, מעט שורשים שאינם צבועים בשיער וכו' אינם חוצצים ואין לה להסירם.

העברת ידע הלכתי זה לנשים עם טורדנות כפייתית סביב טבילה עשוי להקל מאד על הלחץ שהן חוות סביב הטבילה, וממילא על ההכנות הכפייתיות שלהן.

⁶⁶ טושי"ע יו"ד סי' קצח סעי' א. לענין טבילה, כותב הבית יוסף שלחומרא יש לנהוג כקפידת שניהם. לדרכ"מ בשם המרדכי, קפידת האדם הפרטי היא מדינא.

⁶⁷ ע"פ הכלל יוכי בשופטני עסקינן בבא קמא פה ע"א.

⁶⁸ או"ח סי' קסא ס"ק י.

⁶⁹ או"ח סי' קסא אות א הערה 11.

⁷⁰ חלק ב סי' נח אות ב. מובא גם במשמרת הטהרה, דיני חציצה עמ' ח.

⁷¹ הלכות נידה סי' קצח סעי' ו ס"ק י בדין הסרת שיערות לספרדיות ד"ה והנה בנות ספרד.

⁷² בשם הרב ורהפטיג על פי רש"י בסוגיית שיעורי החיצות עירובין ד ע"ב ד"ה ומקפיד עליו, שהקפדה היא שמצטער על קיום הדבר על גופן, ובשל כך הוא חפץ להסירו. לעומת זאת, אצל נשים עם טורדנות כפייתית מצד עצמן אינן מקפידות על הימצאות הדבר על גופן, אלא הטורדנות היא שגורמת להן לנסות להסירו בכל מחיר בגלל חשש שזו דרישת ההלכה. חששות אלו אינם קשורים למושג ההלכתי של הקפדה, ואינם בעלי תוקף הלכתי שיש לחוש לו.

⁷³ הכוונה לשכבה דקה לבנה הנותרת מסביב לשן אף לאחר צחצוח יסודי.

ככל שהמודעות לתופעה גוברת בקרב הסמכויות הרוחניות וההלכתיות בחברה הדתית והחרדית, מתרחשות מספר תופעות משלימות. האחת, פסיקה אישית המותאמת לצרכי הפונים בשאלות הלכתיות. שניה, הפנייה של האיש או האישה להתייעצות וטיפול מקצועי, לאור הבנה שמדובר על מורכבות נפשית שהיבט הדתי אינו אלא הביטוי שלה, וכי אין מקום לעידוד או חיזוק ההתנהלות בשם ערכים כגון 'יראת שמיים' ויראת חטא'.⁷⁴ קומה שלישית, זהירות של הסמכויות התורניות בהכוונתם הרוחנית תוך צמצום שימוש במונחים מעוררי פחד והדגשת הערך החיובי בשמירת מצוות.⁷⁵ קומה רביעית, הינה שיתוף הסמכות ההלכתית בשלבים שונים בתהליך הטיפול, וכפי שיובא להלן.

⁷⁴ Huppert JD, Siev J, Kushner ES.(2007) When religion and obsessive-compulsive disorder collide: treating scrupulosity in Ultra-Orthodox Jews. J Clin Psychol. 63(10):925-41.

⁷⁵ פרימר ופרלמן אסיא עמ' 88-91.
⁷⁵ ראו עמ' 52 – העברת מסר של רוח ההלכה בפרק מענה הלכתי לנשים שאינן במסגרת טיפולית

טיפול בטורדנות כפייתית

בעבר הטיפול בהפרעת ה-OCD התבסס על הגישה הדינאמית על פי שיטתו של פרויד, אשר שואפת להגיע למציאת סיבתיות נפשית למצב ההפרעה. טיפול זה הוא ארוך טווח, והתברר במידה רבה כלא יעיל בטיפול ב-OCD.⁷⁶ במקומה תפס מקום הטיפול ההתנהגותי והקוגניטיבי-התנהגותי (CBT). בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי, מזהים ועובדים על שינוי מחשבות שליליות מעכבות, והתנהגויות שאינן יעילות ואשר גורמות לקשיים רגשיים שונים. בטיפול לומדים לאמץ התנהגויות וצורות חשיבה יעילות ומקדמות. הנחת היסוד היא ששיפור בהתנהגות מוליד שיפור בחשיבה וכן להיפך. בטיפול ב-OCD, הדגש בדרך כלל הינו על החלק ההתנהגותי, ואילו השינוי המחשבתי- הוא תוצר של ההתקדמות המעשית.⁷⁷

מבנה הטיפול ב-CBT מכוון כלפי שלש צלעות המשולש המאפיינות את ההפרעה- האובססיות, הקומפולסיות וההימנעות. שיטה זו מבוססת על ההנחה שקיים קשר פונקציונלי בין האובססיה לבין הכפייתיות. האובססיה מעלה את החרדה או המצוקה של האדם, ואילו הפעולה הכפייתית או ההימנעות נועדו להפחית אותה. בטיפול פועלים על מנת להחליש את העוצמה של כל חלק במשוואה בפני עצמו ואת הקשר הפסיכולוגי בין החלקים- לצמצם את הדחק הנגרם מהטורדנות מחד ואת האמונה ביעילות הכפייתיות במניעת התוצאה השלילית ממנה חושש האדם מאידך.⁷⁸

⁷⁶ Edna B. Foa. (2010). Cognitive behavioral therapy of obsessive-compulsive disorder Dialogues Clin Neurosci. 12(2): 199–207.

⁷⁷ זאת בשונה מטיפול בהפרעות פסיכיאטריות שונות, שם הדגש עשוי להיות על השינוי המחשבתי, והתוצאה מכך תהיה השינוי ההתנהגותי.

⁷⁸ Foa, שם.

בנשיק, פרק 7.

Huppert, J.D., Siev, J. and Kushner, E.S. (2007), When religion and obsessive-compulsive disorder collide: Treating scrupulosity in ultra-orthodox Jews. J. Clin. Psychol., 63: 931.

Huppert, J.D., Siev, J. (2010) Treating Scrupulosity in Religious Individuals Using Cognitive-Behavioral Therapy. Cognitive and Behavioral Practice, Volume 17, Issue 4, 382-392.

Siev, J., Huppert, J. D., & Zuckerman, S. E. (2017). Understanding and treating scrupulosity. *The Wiley handbook of obsessive compulsive disorders*, 527-546.

במהלך הטיפול נדרש האדם להיחשף באופן הדרגתי ומבוקר, בין בצורה ממשית ובין בעזרת הדמיון או בשימוש בחשיפה שמיעתית,⁷⁹ לאובססיה ולמושא החרדה, תוך צמצום השימוש בהתנהגות הכפייתית או ההימנעותית. לאחר החשיפה יש להמשיך בפעילות השוטפת, כאילו שהמעשה הכפייתי נעשה. על האובססיות עצמן, קשה לפעול באופן ישיר, ועל כן ההתייחסות היא בעיקר לתולדה שלהן – הרגשות השליליים שהן מולידות. מכיוון שחרדה, פחד או גועל הן רגשות, כאשר נחשפים שוב ושוב באופן מובנה ומבוקר לגורם המוליד אותן, ללא תגובה המזינה אותן, מעצם טבען הן פוחתות. לתופעה זו קוראים 'הרגל רגשי'.⁸⁰ ככל שהרגשות סביב האובססיות פוחתים, וגם האמונה ביעילות הכפייתיות קטנה והולכת ככל שמונעים אותה, ממילא מאבדות האובססיות את כוחן.⁸¹ העובדה שגם כאשר האדם נדרש להיחשף לגורם הטורדני, ללא ביצוע התגובה הטורדנית, התוצאה הקטסטרופלית ממנה ירא אינה מתרחשת, מביאה גם היא לכך שהתוכן הטורדני עצמו מצטמצם ומתברר כלא נכון.

על ידי תרגול זה, האדם רוכש מחדש את שני כוחות הנפש העיקריים שנפגעו בגלל ה-OCD היכולת לשאת אי ודאות במידה שמאפשרת לו להמשיך לנהל את יומו, הגם שספקות ימשיכו להתקיים במצבים מסוימים⁸² והיכולת להגיע לאישור פנימי מלא או חלקי, שאינו תלוי בקומפולסיה או באישור חיצוני.

⁷⁹ חשיפה בשמיעה מכוונת למצב שבו האדם כותב תסריט של סיטואציית חשיפה, ומפרט את האירוע, הרגשות והחששות העולים בו בצורה מדויקת, מקליט את עצמו מקריא את התסריט ומשמיע לעצמו מספר פעמים. המטרה היא לאפשר חשיפה במקרים בהם החשיפה הממשית אינה אפשרית טכנית או מבחינת מסוגלות האדם, ולייצר הרגלה רגשית שבה רמת החרדה הולכת ופוחתת ככל שמאזין לתסריט. בנש"ק פרק 7; The Taharas Hamishpacha Workbook.

⁸⁰ בנש"ק, פרק 6.

⁸¹ במקביל לתרגילי החשיפה ומניעת תגובה, ישנם מטפלים העושים שימוש בטכניקות השייכות לגל השלישי של הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, היינו- התייחסות גם למרכיבים הרגשיים של האדם, לתפיסת עולמו וערכיו ומבוססים על גישות מהמזרח, קבלה עצמית כבסיס לשינוי. ניתן למנות שימוש בגישת (acceptance and commitment) ותרגילי הרפיות העיקרון המנחה בגישה זו היא לקבל את החרדה וללמוד להתנהל עמה, במקום להשקיע אנרגיות במלחמה איתה, שעל פי רוב רק מעצימה אותה יותר. גל זה פותח על ידי HAYES. מרקו&ליותן, מכון טמיר לפסיכולוגיה "הגל השלישי בטיפול קוגניטיבי התנהגותי | הגל החדש ב-CBT".

(tipulpsychology.co.il).

⁸² למעשה, כמעט בכל רגע בחיינו אנו ניצבים בפני ספק מסיים או נוטלים סיכון מחושב כלשהו. כך בחציית כביש, באכילת מאכל כלשהו, בכל יציאה מן הבית -שמא לא נעלנו את הדלת או כיבינו את הגז וכו'. גם בעולם ההלכתי

דוגמאות לתרגילי חשיפה ומניעת תגובה בטורדנות כפייתית בהקשר טהרת המשפחה:

1. **אופן ביצוע בדיקת הפסק טהרה:** האישה תבצע את הבדיקה פעם אחת בלבד. גם אם מתעוררים בה ספקות שמא הבדיקה לא הייתה מספיק בעומק, או לא הגיעה לחורים וסדקים- היא לא תבצע בדיקה נוספת, אלא תסמוך על הבדיקה הזו לתחילת הימים הנקיים. בנוסף, היא לא תוכל לפנות אל סמכות הלכתית על מנת לקבל אישור שביצעה את הבדיקה כראוי.
2. **מראות מסופקים על עד בדיקה** (לא מדובר על אישה שסובלת מהכתמות אלא אישה שבאופן קבוע לוקחת את העדים שלה לסמכות הלכתית על מנת להימנע מלהכריע בעצמה): האישה תבצע את הבדיקה, תתבונן בה זמן קצוב ותצטרך להכריע האם לדעתה העד תקין והיו מתירים לה אותו במידה והייתה פונה בשאלת חכם. אם התשובה היא כן, עליה לזרוק את עד הבדיקה בפח מחוץ לבית.
3. **חפיפה ממושכת לפני טבילה:** הגדרת זמן או אופן בחינת רמת ההכנה הנדרשת בפעולה ספציפית או סך הפעולות של ההכנה לטבילה- סירוק השיער באופן שהשיער יעבור באופן חלק במסרק פעם אחת בלבד או סירוק במשך כשתי דקות בלבד, ללא חזרה על הסירוק ואף אם סבורה שייתכן וישנן שערות קשורות. פעמים רבות תרגילים אלו יינתנו באופן הדרגתי, הפחתה עקבית של הפעולה עד שנעשית פעם אחת בלבד כמתואר.

במהלך הטיפול נאלץ האדם להתמודד פעמים רבות עם רמה גבוהה של חרדה, לאור החשיפה וחוסר היכולת להשתמש באמצעים שפיתח להפחתת חרדה זו. תפקיד המטפל הוא לבנות וללוות את תהליך החשיפה, בין היתר על ידי דוגמא

יכולים להיות ספקות רבים על אופן ביצוע המצווה- האם הכוונה הייתה נכונה, האם היה דיוק בכל פרטי המצווה וכו'. בעוד שמרבית בני האדם חיים עם המרכיב המסוים של הספק, ומתנהלים לצדו באופן שוטף. יתרה מכך, רוב האנשים מפעילים מנגנון אוטומטי בפעולותיהם הבסיסיות, ומנגנון של הדחקה בנוגע למרכיב הספק במציאות. עבור אנשים עם טורדנות כפייתית, קיים קושי להפעיל את שני המנגנונים הללו.

אישית ('modeling') כאשר הדבר אפשרי,⁸³ ולהוות גורם תומך המכיל את הרגשות הללו של האדם. עליו לגייס אותו להמשך התהליך, תוך דגש על התרומה הגדולה לקידום איכות חייו בטווח הארוך, חיזוק משאבים אישיים ובמידת האפשר, מערכת תמיכה של הקרובים לאדם.

אף ששיטת טיפול זו בעיקרה התנהגותית, היא מייצרת גם שינוי קוגניטיבי-ביחס להסתברות הסכנה, תוצאותיה, תחושת הביטחון העצמי ויכולת גוברת לקבל החלטות, כישורי התמודדות עם חוסר ודאות וכו'. במקביל, היא ניתנת גם להשפעה על ידי הדגשת מרכיבים מחשבתיים מקדמים. ככלל, שיטת ה-CBT שמה דגש על המרכיב הפסיכו-חינוכי-הענקת ידע לאדם להבין את מאפייני ההפרעה באופן כללי ואת מצבו הספציפי, המשגה לתופעות שחוות, הבנה את רציונל הטיפול, ולבנות עמו יחד את תהליך העבודה המדויק עבורו. הבנת הגורמים והמרכיבים הדומיננטיים מעניקה לאדם יכולת התבוננות ובקרה עצמית, ולגייס את כוחותיו מתוך הבנה והסכמה פנימית לתהליך.⁸⁴ בנוסף, הוא מבין כי החוויה האישית שלו משותפת לאנשים נוספים המתמודדים עם בעיה דומה.

טיפול זה הוא על פי רוב קצר מועד, ומלווה על פי הצורך בטיפול תרופתי המצמצם את ההתנהגות הכפייתית או את תחושות החרדה ומאפשר פניות נפשיות ורגשיות לתהליך הטיפול.⁸⁵ בנוסף לטכניקת החשיפה ומניעת תגובה, ישנו דגש גם על פעילות יומיומית משמעותית, אליה יפנה האדם את כוחותיו ואת עיסוקו המחשבתי. בדומה לעיקרון של 'בטלה מביאה לידי שעמום, ושעמום מביא לידי חטא', ישנה הבנה שככל שיומו של האדם ריק מפעילויות משמעותיות, דבר שעשוי להתרחש בהדרגה ככל שמעגלי ההימנעות הולכים וגוברים, עוד ועוד מזמנו פנויים לעיסוק בטורדנות ובכפייתיות, ולהיפך.

⁸³ על ידו או בעזרת אדם אחר. כך לדוגמה במצב של טורדנות כפייתית ביחס לתפילה או נטילת ידיים, יוכל המטפל לברך או ליטול ידיו לצד האדם, ולהמשיך איתו מיד הלאה בפעולות הבאות. בנוגע לטהרת המשפחה, מכיוון שהלכות אלו מבוצעות באופן פרטי, אפשרות זו של 'מודלינג' מצומצמת.

⁸⁴ דרבי, ד. (2015). קונצנזוס מומחים – OCD והמשפחה. קוגניטיקה-המרכז הישראלי לטיפול קוגניטיבי והתנהגותי. <https://www.cognetica.co.il/experts-consensus-for-ocd-family/>

⁸⁵ הטיפול התרופתי אינו תחליף לטיפול ההתנהגותי, אלא מהווה גורם תומך בתהליך. במקרים חמורים הוא נצרך למשך תקופה עוד טרם התחלת הטיפול ההתנהגותי, בכדי לאפשר פניות ויכולת התגייסות בסיסית לטיפול ה-CBT.

הטיפול מחולק לשלב של היכרות והערכת מצב כולל, שלב פסיכו-חינוכי של מתן ידע על ההפרעה ודרכי הטיפול, בניית תוכנית התערבות, יישומה, תקופת שימור ומניעת הישנות - שבה בדרך כלל מצמצמים בהדרגה את תכיפות הפגישות תוך החזרת האחריות לאדם לצד רכישת כלים לזיהוי טריגרים ויכולת להתרומם מנפילות קטנות, וסיום הטיפול.

בהקשר של טורדנות כפייתית דתית, המטרה היא לאפשר לאדם להיות מסוגל להיות עם הספק הרוחני ולדעת שבאופן מציאותי, יתכן שלעולם לא יידע אם הוא מקיים את המצוות בצורה המלאה הראויה. עליו להתנהל באופן של השתדלות סבירה כפי שההלכה מגדירה אותה, ולא מעבר.

בטיפול פועלים על מנת להחזיר את האחריות ההלכתית לידיים שלו, ולהוציאה מתלות בדמויות אחרות. תוצאה נלווית של שיפור הדפוס הכפייתי עשויה להוליד ריכוך בחוויית ה'דין' שהתווספה עם השנים כתוצאה מההתמודדות עם ההפרעה. צמצום חווית רגשי האשם הרוחניים, יכול לפנות מקום לקיום מחודש של המצוות בנחת ויישוב הדעת.

מכיוון שבסיס הטיפול בגישת CBT הוא התנהגותי, מעשית הוא מתבצע ברובו ב'שטח' ולא בחדר הטיפולים, חלק מן המטפלים רואים ערך רב בשילוב של חבר/מתנדב/מתרגל שיהיה נוכח וזמין לתרגולים המעשיים - לחיזוק מוטיבציה תוך כדי דחיפה לעמוד ביעדים שהוצבו, ליווי, מעקב והכוונה תוך כדי התרגילים ותיעודם.⁸⁶ גם אם אין מדובר באדם שיקבל תפקיד מוגדר בסיוע ליישום תוכנית הטיפול, יש חשיבות רבה לנוכחות של 'אחר משמעותי' כמקור תמיכה עבור האדם. לחלופין, מקרים בהם בן משפחה או אדם קרוב מזינים שלא במכוון את החרדות או את תחושת חוסר המסוגלות של האדם, עשויים לפגוע משמעותית בתהליך.

⁸⁶ בנש"ק, פרק 9. לדבריו רצוי להימנע מלשלב בן משפחה בתפקיד זה היות והמעורבות הרגשית עלולה לחבל בתהליך. יש לציין כי שימוש פורמלי או בלתי פורמלי באדם נוסף במהלך הטיפול משתנה ממטפל למטפל, וכן ממקרה למקרה.

פעמים רבות ישנה חשיבות גבוהה לשיח של המטפל עם בן הזוג ו/או בן משפחה אחר הקרוב לאדם. שיח זה, המתקיים בהסכמת האדם, מאפשר למטפל ללמוד מנקודת מבט נוספת על ההתמודדות של האדם והשלכותיה על סביבתו, על הדינמיקה הזוגית והמשפחתית. בנוסף, השיח מאפשר למטפל להעביר לבן המשפחה מידע פסיכו-חינוכי על משמעות ההפרעה וההתמודדות עמה וכן לרתום אותו כגורם תומך ולעתים אף מסייע בתהליך הטיפול.

היות ומדובר על מנעד של דרגות חומרה בטורדנות הכפייתית, חשוב לציין כי לא כל מקרה מצריך טיפול, ולעתים האדם מסוגל לפתח כלים להתמודדות עם המצב או צמצומו לכדי מציאות עמה מסוגל להתנהל בצורה סבירה.⁸⁷ ישנם גם ספרים לעבודה עצמית של האדם.⁸⁸ מרכיבים עיקריים לקבלת החלטה בדבר הצורך בטיפול הם תדירות ומשך הזמן המופנים ביום לטורדנות או לכפייתיות, עוצמת הרגשות והמצוקה הנלווים אליהן ורמת ההפרעה להתנהלות היומיומית שלו ושל הסובבים אותו. בנוסף, אלמנטים אישיותיים של הנעה עצמית, אופן עצמי, משמעת ומסוגלות עצמית לצד מערך תמיכה לא פורמלי הינם מרכיבים חיוניים להצלחת כל תהליך עבודה, במסגרת טיפולית או עצמית.⁸⁹

הסמכות ההלכתית והרוחנית בתהליך הטיפול

לסמכות ההלכתית תפקיד מכריע בזיהוי אינדיקציות ראשונות לטורדנות כפייתית, שיח על ההבחנה בין המרכיב הדתי למרכיב הנפשי, עידוד והפניית האדם לטיפול בהתאם לצורך ולחומרה. קשר של סמכות הלכתית עם איש מקצוע להתייעצות כללית וספציפית יכול לסייע בידי הסמכות ההלכתית בשלבים אלו.

⁸⁷ ראו עוד בפרק על מענה הלכתי לנשים שאינן נמצאות במסגרת טיפולית.
⁸⁸ ספרו של בנשיק נועד גם ככלי לעבודה עצמית; חוברת נוספת ייעודית לעבודה אישית במקרים של טורדנות כפייתית בתחום טהרת המשפחה הינה The Taharas Hamishpacha Workbook. לאחרונה יצאה חוברת זו גם במהדורה עברית 'על מי מנוחות' מדריך אימון לאישה בנושא טהרת המשפחה.
⁸⁹ בנשיק מונה את השיבוש בחיי היומיום ואת התדירות כשני השיקולים המכריעים. לעניין נראה להוסיף כי גם מצבים תקופתיים, החוזרים על עצמם בתדירות מופחתת אך בעוצמה רבה מאד, ואשר יש בהם גם להשפיע על אנשים הקרובים לאדם עצמו, צריכים להילקח בחשבון בשיקולים לדחיפות הטיפול. ראו בהמשך בעניין הכנות לטבילה.

מלבד שלב הזיהוי וההפניה, יש מקום רחב לסמכות ההלכתית בתוך התהליך הטיפולי עצמו, בהתאם לצורך העולה, ובהתאם לפנייתו ורצונם של כל המעורבים בתהליך.

עם השנים עלתה ההבנה שמקצועות הטיפול ככלל צריכים לאמץ גישה 'רגישת או כשירת תרבות' על מנת לתת את המענה הטיפולי הנכון ביותר למגוון אוכלוסיות שונות.⁹⁰ קודים חברתיים ותרבותיים, גבולות דתיים, רגישויות מגזריות ומגדריות ועוד, מהווים חלק משמעותי בזהות ובהתנהגות הקולקטיבית של קבוצות שונות בחברה ושל הפרטים המשתייכים אליהן וההתייחסות הנכונה אליהם נצרכת לכל תהליך טיפולי. מכאן, שעל מנת לייצר ברית טיפולית מיטיבה, נדרש איש המקצוע לרכוש היכרות בסיסית עם עולם הערכים והקודים המעשיים של הלקוח שלו ולהניח לכל שיפוטיות ודעה קדומה על קבוצת ההשתייכות של הפונה.

טעויות הנובעות מחוסר ידע בסיסי, או משיפוטיות בלתי מודעת יכולות לפגוע אנושות באפשרות לבניית קשר טיפולי מבוסס אמון בין האדם למטפל, וממילא לצמצם באופן משמעותי ביותר את הסיכויים להצלחת הטיפול.⁹¹ על כן, ישנה חשיבות למוכנות של הסמכות ההלכתית לשתף פעולה במקרים בהם פונה אליו איש מקצוע במסגרת טיפול באדם עם טורדנות כפייתית דתית, ואף בטיפול באדם דתי המתמודד עם קשיים נפשיים אחרים, על פי הצורך העולה בטיפול. יתרה על כך, במיוחד במקרים בהם הסמכות ההלכתית היא הפועלת להניע את האדם לפנות לטיפול, ניתן להציע מראש להוות כתובת ככל שיעלה הצורך מצד המטפל או הפונה.

⁹⁰ אייצ'ה ובודובסקי. המודל המשולב להתערבות רגישת תרבות, משרד הבריאות. אגמון-שניר ושמר. (2016). כשירות תרבותית בעבודה קהילתית, משרד הרווחה והשירותים החברתיים, השירות לעבודה קהילתית.

וולמן, י. (2011). תפיסת בריאות הנפש בריאה רגישת תרבות. עלון יספר"א 4.

מאיר-שפיר. (2016). עבודה טיפולית רגישת תרבות ומגדר.

Huppert, Siev & Kushner שם.

Levinger, M. & Lander, I. (2013). Supervisors and Cross Cultural Sensitivity: Not (always) as I do? The Journal of International Social Research. 6(26), 338- 348.

⁹¹ Huppert JD, Siev J, Kushner ES. (2007). When religion and obsessive-compulsive disorder collide: treating scrupulosity in Ultra-Orthodox Jews. J Clin Psychol. 63(10):925-41.

בתוך מערך הטיפול הספציפי בטורדנות כפייתית בהקשר דתי, יש משמעות וחשיבות כפולה וייחודית לשילובה של הסמכות הדתית בתהליך הטיפולי:

1. העובדה שביטויי הטורדנות הכפייתית מתרכזים בהיבטים דתיים, מעמידה את עולם התוכן הרוחני וההלכתי במרכז האתגר מחד, והתהליך הטיפולי מאידך.

2. שילוב של סמכות דתית בתהליך הטיפולי הופך את הפנייה הכפייתית לצורך מתן אישור לחלק מטכניקת החשיפה עצמה. כלומר, במקום הפנייה החוזרת בשאלות רוחניות והלכתיות כחלק מהטקס הכפייתי, הסמכות הדתית בעצמה הופכת להיות מנוף לטיפול, מתוך תיאום אופן המענה (או חוסר המענה) יחד עם המטפלת והאישה.

מתוך עיקרון זה, התערבות טיפולית בטורדנות כפייתית שהמוקד שלה הוא אמוני או הלכתי, צריכה להתייחס למספר גורמים. בכולם יש מקום לסמכות ההלכתית לקחת חלק פעיל, בהתאם לצורך הטיפולי וההלכתי במקרה הספציפי:

1. ידע בסיסי על משמעות הרעיון או המצווה המסוימת ועל הגדר ההלכתי הכללי שלה, כמו גם המנעד ההלכתי הקיים במצווה זו. את המידע הזה יכול איש המקצוע לרכוש מהפונה עצמו, מבני משפחתו, או מסמכות הלכתית - רצוי כזו המקורבת לפונה עצמו. בכך הסמכות ההלכתית תשרטט את הנורמה ביחס לקבוצת השייכות של האדם הספציפי ואת רמת החריגה שלו ממנה. בטהרת המשפחה תוכל הסמכות ההלכתית להסביר את הבסיס ההלכתי בחלק הספציפי עמו מתמודדת האישה - גדר חיוב בדיקה הלכתית, הגדרת קפידא כפי שתואר לעיל,⁹² דין טבילה כשרה וכו'.

2. יצירת משולש טיפול מתואם בין הסמכות ההלכתית, המטפל והאדם הכולל שני חלקים: פסיקה ייעודית לאדם במשך זמן ההתערבות הטיפולית;⁹³

⁹² ראו לעיל בדיון על עקרונות הלכתיים ביחס לטורדנות כפייתית דתית.
⁹³ דוגמאות לפסיקה כזו במצוות הטהרה - צמצום מספר בדיקות בז"נ, היתר שלא לחשוש להרגשה הלכתית, הסתפקות בחפיפה כעיון ועוד, בהתאם לאובססיה הספציפית ודרגת חומרתה.

הגדרת התחומים המותרים הלכתית לתרגילי החשיפה⁹⁴ ובמצבים שבהם החשיפה האמיתית אינה מותרת הלכתית- מציאת מענה חלופי שיהיה מותר הלכתית (מעשה קטן יותר או שימוש בחשיפה מדומיינת שאינה אסורה); הגדרת אופן ותדירות המענה של הסמכות ההלכתית לאדם תוך צמצום חלקי או מניעה מלאה של האפשרות לפנות בשאלות חזרתיות אל הסמכות ההלכתית.⁹⁵

עבור הצלחת התהליך, שיתוף הפעולה והשקיפות נחוצים על מנת למנוע מהאדם מניפולציות מודעות או בלתי מודעות של הפרדת הפניות והשיח בין שתי צלעות המשולש.

העיקרון המנחה בחשיפה בתחום ההלכתי הינה ההפרדה בין המרכיב ההלכתי לנפשי, ובניית תכנית פעולה שבה האישה 'עוברת על חטא הקומפולסיה' אך לא על חטא הלכתי.⁹⁶ כלומר, היא נדרשת לוותר על החלקים שהוסיפה בעצמה על גבי הדין ההלכתי, אף שהיא סבורה שהם נצרכים להשלמת המצווה כראוי. במקרים מסוימים, יש ערך לאמירה של הסמכות ההלכתית שהקומפולסיה עצמה הינה אסורה הלכתית (ולא רק שאינה מומלצת מבחינה טיפולית). עבור אדם העמל לקיים מצוות כראוי, יתכן שיהיה באמירה זו כדי לסייע לו לעצור את הדחף הכפייתי. כך לדוגמא במקרים של חזרה על ברכות הכוללת נשיאת שם ה' לשווא. מובן כי יש לשקול אמירות אלו בכל מקרה לגופו, בהתאם לאדם ולשלב בו נמצא תהליך הטיפול.

3. במהלך הטיפול, תוכל הסמכות התורנית לעשות שימוש ברעיונות ומקורות תורניים, לצד דוגמא אישית,⁹⁷ על מנת לקדם את התהליך, ולהדגיש את היתרון הרוחני שילווה את הצלחת הטיפול- כלומר, שמירת המצוות כהלכה

⁹⁴ כגון טבילה פעם אחת בלבד ללא קשר למנהג העדתי, קיום יחסים אף כאשר האישה חוששת לכשרות טבילתה .
⁹⁵ לצד זאת, במהלך הטיפול, זמינות של הסמכות ההלכתית לטובת המטפל עצמו חשובה על מנת לתת מענה לשאלות חדשות או חששות רוחניות שעלול להעלות האדם אל מול המטפל בעקבות מצבים עם ניאונסים שונים במעט מאלו שהותו בהתערבות הראשונית.

Huppert JD, Siev J, Kushner ES.(2007).

⁹⁶ שם.
⁹⁷ שימוש בדוגמא אישית- מודלינג- כגון שהאדם צופה על הסמכות הדתית שלו מקיים את אותן מצוות עמן הוא מתמודד ועושה יחד עמו; הדגמה והמחשה של שאלות הלכתיות נצרכות שהסמכות ההלכתית מקבלת, לבין כאלו שאין להן בסיס הלכתי, ועוד.

ובנחת. הכוונה של האדם בהיבט המחשבתי-רוחני-הלכתי על פי עקרונות של 'דרכיה דרכי נעם', 'לא ניתנה תורה למלאכי השרת', 'ככל אשר יורוך', בסיס דיני ספקות בהלכה (רוב ומיעוט, בטל בשישים) וכו'. כך גם חיזוק תורני על אמון התורה והקב"ה באדם משמעותיים ביותר. יש להעיר שאין הכוונה כאן שהסמכות ההלכתית תתפוס מקום של עמדה טיפולית, אלא תעניק תמיכה רוחנית ומוטיבציה לאדם הנמצא בתוך התהליך הטיפולי.⁹⁸

❖ "שמעתי שרב הורה בעניין פרנסה, שהאדם צריך לעשות השתדלות ממוצעת. ופתאום אני מכינה שאלוקים לא יכול להיות כמו שאני חווה אותו, ושהוא חייב להבין שמה שאני עושה זה הכי טוב שאני יכולה בשלב הזה, וגם אם אני יכולה עוד עשר מקלחות זה לא נשמע לי הגיוני ואני הולכת לפי מה שנקרא 'סכירות ממוצעת'. ואז אמרתי לעצמי שאני בטוח עושה מעל לממוצע ואז היה לי יותר קל, אולי לא עשיתי טוב אבל עשיתי השתדלות מעל לממוצע ואז אני מצליחה לטבול אחרי שאני מדברת עם ה' כמה שניות ליד הכרז ומבקשת שיטהר את הטבילה."

שילוב הסמכות ההלכתית-רוחנית בתהליך מעביר מסר מצד הדמות התורנית, שהעניין אינו הלכתי אלא נפשי; מחדד שהטיפול כולו מתקיים במסגרת המותרת הלכתית ונועד דווקא להעצים את הקיום הנכון של המצוות וכן הופך על פיו את המטען הנלווה לאותה הדמות ממרכיב כפייתי לאלמנט של חשיפה טיפולית ומניעת תגובה.

מבחינה טיפולית, ככל ששלושת המרכיבים מקבלים ביטוי פעיל בהתערבות הטיפולית, יועצם האמון של האדם במטפל- כיוון שיחוש שאמונותיו אינם

⁹⁸ פרימר ופרלמן אסיא עמ' 88-91. Huppert JD, Siev J, Kushner ES. (2007). When religion and obsessive-compulsive disorder collide: treating scrupulosity in Ultra-Orthodox Jews. J Clin Psychol. 63(10): 925-41.

הדג'ס; The Taharas Hamishpacha Workbook;

מאותגרים אלא מכובדים; המוכנות שלו להיענות לדרישות המעשיות של ההתערבות תגדל לאור הידיעה שהן מגובות על ידי סמכות דתית אותה האדם מעריך ומכבד, והמרכיב המחשבתי מקבל חיזוק עד כדי תפיסת ההתערבות הטיפולית כחלק ישיר של עבודת ה' של האדם באותו הזמן, בדומה לתפיסה של טיפול פיזי כ'ונשמרתם מאד לנפשותיכם' במקרים של בעיות רפואיות שונות.⁹⁹

גם במצבים בהם האדם אינו משולב בתהליך טיפולי, יש חשיבות לאופי ואופן האינטראקציה בין הסמכות ההלכתית לאדם עם טורדנות כפייתית, וראו להלן בפרק על מענה הלכתי לנשים שאינן במסגרת טיפולית.

⁹⁹ Huppert JD, Siev J, Kushner ES.(2007). When religion and obsessive-compulsive disorder collide treating scrupulosity in Ultra-Orthodox Jews. J Clin Psychol. 63(10): 925-41.

טורדנות כפייתית בהקשר מצוות טהרת המשפחה

כבמצוות רבות אחרות, גם הלכות נידה וטהרת המשפחה כוללות הנחיות מדוקדקות וגדרים מדויקים. כל תנודה לכאן או לכאן יכולה להשפיע על מעמדה ההלכתי של האישה וממילא על היתכנות הקשר הזוגי הפיזי במשך ימים עד שבועות. בנוסף, ישנו מרכיב רוחני משמעותי של הדגשת חיים זוגיים המבוססים על קדושה וטהרה מחד, ומושג 'ערייות', 'כרת' ו'איסור נידה החמור', המועצמים בשיח על הלכות הטהרה ומדגישים את חיוב הזהירות הגדול בשמירה על הלכות אלו מאידך.

המונח ההלכתי 'נאמנות האישה' מעניק לאישה אחריות אישית בנוגע לשמירה על פרטי הלכות אלו.¹⁰⁰ לצד נאמנות ואחריות זו, ישנם מצבים הלכתיים המצריכים הכוונה הלכתית כללית או מותאמת למצבים ספציפיים המתרחשים בחיי האישה או הזוג. נפוץ שבשלבם הראשונים בחיי הנישואין, כמו גם סביב אירועים ייחודיים במעגל החיים, ישנו צורך גובר לפנות לסמכות הלכתית על מנת לקבל מענה לשאלות הלכתיות המתעוררות בתחום טהרת המשפחה. כך גם טבעי שחלקים מעשיים שונים במצוות אלו יצריכו זמן רב יותר בתקופה זו או ילוו בספקות עצמיים בנוגע לטיב קיום דינים אלו. על פי רוב, בעקבות הכוונה תקופתית זו, ולצד הפיכת ההתנהלות ההלכתית להרגל חיים, גוברת תחושת הביטחון בהתנהלות עצמית במרחב הלכות אלו. ישנה למידה של הגדרים ההלכתיים ונרכשת על פי רוב יכולת הבחנה בין מצבים תקינים לבין מצבים בהם עדיין נצרך בירור מול סמכות הלכתית. סך מצוות טהרת המשפחה הופכות לחלק משגרת החיים האישית והזוגית, ואף שמרכיבים אישיותיים ודינמיקות זוגיות שונות ישפיעו על המרחב הנפשי והרוחני המלווה מצוות אלו, ישנו מנעד נורמטיבי שמרבית הנשים מתנהלות בתוכו.

¹⁰⁰ כתובות עב ע"א; תורת הבית הארוך, בית ז ש"א; טושיע יו"ד סי' קפה סעי' א.

לעומת מציאות זו, עבור חלק קטן מן הנשים, מרכיבים שונים בתוך מצוות טהרת המשפחה הופכים להיות מושא לטורדנות או התנהגויות כפייתיות. גם נטייה לדקדקנות וקפדנות יתר גבולית, עשויות למצוא כר נרחב להתמקם בו באופן השמירה על הלכות אלו.

י, אישה שפנתה לטיפול בעקבות דף מידע באתר יועצות ההלכה על טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה, שיתפה במסע האישי שלה:

❖ מהשיעורים הראשונים בהדרכת כלה, טהרת המשפחה

הייתה עבורי מקור של לחץ. מדריכת הכלות ניסתה להרגיע אותי ולהגיד לי שהלכות אלו לא יהיו כל כך קשים לעקוב אחריהם, אבל זה היה נראה לי סותר עם החומרה של האיסור והדיוק הכמעט מדעי של ההלכות שלמדנו.

היה לי קושי גדול עם כל המושג של גוון. עבורי, אם משהו לא היה מצוין ב-100% זה היה בעייתי. ובעייתי, ככל הנראה זה אסור ויכולתי לגרום לי ולבעלי לחטוא ושהילדים שנביא לעולם יהיו פגומים ויהיו ילדי נידה. ידעתי שכל פרט קטן יכל לפסול טבילה ואני הייתי צריכה לחשוב על כל הפרטים.

אמרו לי שאדום וורוד אסורים, וכתום זה בעייתי. ולא סמכתי על העיניים שלי, ואם בטעות חשבתי שזה צהוב אבל זה בעצם כתום, הייתי מביאה לרב כמעט את כל הבדיקות שלי, ולא הייתי שמה אף בגד ורוד או שחור כי פחדתי שסיב מהבגד יפסול בדיקה.

שבעת הנקיים היו עבורי זמן של חרדה. חשבתי שכל דבר קטן על הגוף, יכול לפסול טבילה. הייתי עוברת שעות לפני המקווה כדי לסרק את השיער עם מסרק דק מאד, גוזרת ציפורניים כל כך קצר ומצחצחת ציפורניים כל כך חזק שזה היה כואב. לא הייתי מתאפרת כל שבעת הנקיים".

❖ "כעסתי על בעלי כי לו לא היו הרבה מאמצים לעשות בזמן שעבורי שבועיים היו רק סביב זה, להימנע מכל דבר מלכלך, לרשום טוב את כל הבדיקות והבושה להיות האחרונה שיוצאת מהמקווה.

כיום קיבלתי עזרה מקצועית מבעיה זו והבנתי שלהלכה יש הרבה גדרות כדי שאנשים לא יפלו, ותורה לא ניתנה למלאכים.

המקווה הראשון בזמן התרפיה היה מדהים. יכולתי סוף סוף לעבור את התהליך הזה בלא לחץ ולהתרכז בשמחה להיות טהורה. יכולתי לעשות את ההכנות בנחת כשאני רגועה, באופן רציני אבל בלי להגזים.

אני חושבת שכלות יידעו שאפשר לקבל עזרה בתחום זה בלי שיפוטיות ולקבל חזרה קשר יותר רגוע עם הגוף, עם הבעל ועם התורה".

ביטויים נפוצים לטורדנות כפייתית בהלכות הטהרה¹⁰¹

1. צבעים מותרים ואסורים- ספקות רבים בנוגע לבדיקות הטהרה או כתמים. יש להדגיש שאין הכוונה לצבעים שאכן נמצאים על המנעד המצריך פסיקה הלכתית אלא גוונים שהם מותרים לחלוטין באופן פשוט וניכר, אך האישה מתקשה להכריע על כך בעצמה. – ספקות טורדניים אלו עשויים להביא לביטויים כפייתיים כגון:
א. ביצוע הפסקי טהרה מרובים עד לקבלת הפסק נקי מכל הפרשה שהיא. לעתים נסיונות מרובים אלו מולידים בעצמם גירוי של אזור הנרתיק עד כדי פציעה ודימום.

¹⁰¹ התייחסות לבדיקות הלכתיות, הכנה לטבילה ותקפות הטבילה, קיימת בספרו של בנש"ק. במאמר, פרימר ופרלמן מזכירים את עניין ההכנות לטבילה. יתר הדוגמאות שהובאו כאן הם פרי נסיון מצטבר של אלפי שאלות שנשאלו באתר האינטרנט של יועצות ההלכה, בקו ההלכתי הפתוח ע"ש גולדה קושיצקי ובפניות אישיות אל יועצות ההלכה בקהילות. בנוסף לרשימה זו, ייתכנו מצבים נוספים של טורדנות כפייתית במצווה זו, כגון כוונות בשעת טבילה או יחסי אישות ועוד.

- ב. צורך בהבאת עדי הבדיקה לאישור של אדם אחר או של סמכות הלכתית באופן קבוע ותדיר (ומנגד מצבים של שלילה עצמית של בדיקות רבות שלמעשה תקינות מבחינה הלכתית וללא פניה לבירור).
- ג. מצבים בהם האישה אוסרת עצמה לעתים קרובות בגלל כתם בצבע טהור לגמרי מבלי לברר את דינו או מתוך קושי לקבל את ההכרעה שמדובר בגוון מותר. (אין מדובר כאן בנשים שאינן מכירות שישנם צבעים שאינם אוסרים, אלא בנוקשות לקבל דין זה).
- ד. עדים שהאישה מביאה לסמכות ההלכתית אך מתברר שאין עליהם מראה כלשהו, ומקור השאלה בדימוי טורדני שאינו אחוז במציאות.

תוצאות של אלו עשויות להיות תקופות איסור ממושכות ללא הכרח הלכתי, דחיית מועד תחילת ספירת הנקיים או מועד הטבילה. במקרים מסוימים עשויה להיות לכך אף השלכה על האפשרות להרות, לאור פספוס הביוץ בשל ספקות אלו.

❖ "אני זורקת עד בדיקה לפת, ומוציאה כדי לבדוק אחרי חצי שעה. ואני יודעת שמבחינה הלכתית זה יכול להתכלך בינתיים, אני מכירה את ההלכות על בוריין וזה לא עוזר לי, זה רק מחמיר לי".

❖ "אני מאוד חוששת מהבדיקות ולכן אני נוהגת לשלוח את רוב הבדיקות שאני עושה לרב פוסק. הוא אומר לי תמיד שאין בעיה בכלל בעדים הללו, אבל אני תמיד חוששת שהגוון בעייתי".

❖ "במשך יומיים או שלושה שניסיתי לעשות הפסק, פשוט כל פעם הייתה לי תחושה שהבדיקה הזאת לא טובה, ופשוט לא התחלתי תהליך טהרה, והטבילה נדחתה שוב".

❖ "אני זוכרת נקודת מפנה של החמרה רצינית כשנה לאחר החתונה, כאשר לאחר ביצוע בדיקה פשוט הרגשתי שאני רוצה להראות את הבדיקה למישהו ושיגידו לי שזה בסדר, למרות שזה היה נראה לי די בסדר. ומאז זה הפך למעין חובה שבלעדיה אני לא רגועה".

2. טורדנות בנוגע לאופן ביצוע הבדיקות: שמא הבדיקה לא בוצעה מספיק לעומק, ובמקרה של הפסק טהרה- שמא לא היה בחורים ובסדקים כדבעי.

❖ "עשיתי כמה פעמים את הפסק הטהרה, אני חושבת שבסופו של דבר הגעתי מספיק עמוק, אבל עכשיו אני לא בטוחה אם נגעתי בכל הדפנות ובכל הקפלים בצורה יסודית".

❖ "קראתי שכתוב לעשות הפסק טהרה בכל החורים והסדקים, ועד איפה שידה מגעת. לוקח לי בערך ארבעים דקות לעשות בדיקה של הפסק טהרה, והכל כבר כאוב ויבש".

❖ "מרוב ניסיונות שאני עושה בהפסק טהרה, כדי שיהיה מספיק יסודי, אני כבר לא מסוגלת להכניס מוך דחוק".

3. דמיונות טורדניים בנוגע לכתמים, הפרשות או מראות- על חלקי גוף, כלים סניטריים כגון אסלה, מקלחת, נייר טואלט וכו'. מדובר בדמיונות שאינם מבוססים כלל במציאות, או לחלופין נוצרים מעיוות התפיסה החזותית של צבעים מותרים לגמרי. על פי רוב, התגובה הכפייתית לדמיונות אלו תהיה פנייה לסמכות הלכתית.

❖ "היום לאחר השירותים שטפתי ידיים היטב. מיד אחר כך האכלתי את הבת שלי מעדן וראיתי על האצבע כתם קטן בצבע חום או שחור. אני לא זוכרת אם נגעתי באוכל עם היד. האם עלי לחשוש?"

❖ "ראיתי גם על הכיור משהו אדום כתום שחשכתי שנוצר ממים שעמדו שם... אבל אולי בעצם זה ממני?" נכנסתי להתקלח. תוך כדי המקלחת ראיתי על רצפת האמבטיה הלבנה נקודה אדומה. העפתי עליה מעט מים והיא נשטפה עם הזרם לפני שהספקתי לתפוס אותה ולראות מה זה. יכול להיות שכששטפתי את האזור היה דם וזה ירד ממני?..."

❖ "אחרי שהתלבשתי הלכתי למטבח לחתוך ירקות. כשהסתכלתי, היד שלי נראתה לי אדמומית. אולי בגלל ניגוב הירק? האם אני יכולה להתעלם?"

❖ "שעתיים אחרי הבדיקה ראיתי על הזרוע שלי (בין כף היד למרפק) כתם שחור גדול שירד בניגוב. האם יש לחשוש שזה שאריות של הבדיקה למרות שעל העד לא היה שום סימן שחור..."

4. תחושות אובססיביות בנוגע לדיני הרגשה- מושג זה נקרא טורדנות חושית. נשים אלו חשות לעתים תדירות מה שנדמה בעיניהן כהרגשה הלכתית אוסרת. קיימת מורכבות רבה סביב נושא זה, היות ומדובר על תחושה גופנית פנימית של האישה, שאינה יכולה להיבחן על ידי עין חיצונית, ולפיכך קיימת עמידות גבוהה לשלילה ע"י סמכויות הלכתיות.

❖ "לגבי הרגשה – כרגע שאני חושבת על כל הנושא אני חשה הרגשות לכאורה הלכתיות. מצד אחד אני יודעת שזה עקב המחשבות אך מצד שני זו באמת כאילו אני מרגישה..."

❖ "בצהרים הלכתי לנוח, אבל קמתי באמצע פעמיים בגלל הרגשה. קמתי לעשות מיד בדיקה שהייתה בסדר."

❖ "מדריכת הכלות לימדה אותי שהרגשה תמיד
מטמאת אם מוצאים משהו, ולפעמים אפילו אם לא מוצאים
כלום. ואז תמיד "הרגשתי".

❖ "אני בת 55 וכבר לא מקבלת מחזור כמה שנים, אבל
אני עדין חוששת שאולי הייתה לי הרגשה. הייתי במטבח
וראיתי משהו אדום על האצבע ואולי גם הייתה לי הרגשה.
האם הדם על האצבע אוסר או שזה יכול להיות מחתך שיש
לי. אני באמת חושבת שהייתה לי הרגשה".

5. התעסקות חריגה סביב הכנות לטבילה על מנת לוודא הסרת חציצות
מהגוף¹⁰² חוסר הבחנה בין מה שנצרך להסיר מבחינה הלכתית, לבין דברים
שכלל אין בהם הקפדה או שאינם מונעים כלל ביאת מים, חוסר יכולת
להבחין בין לכתחילה לבדיעבד.¹⁰³ מתוך כך נגזר משך הזמן הנדרש
בחפיפה, עיון חוזר ונשנה, שפשוף הגוף וגזיזת ציפורניים עד כדי פציעה.
נוכל לציין את הספק שמא יש עדיין חציצות על הגוף כמרכיב הטורדני, ואת
הפעולות החזרתיות כמרכיב הכפייתי. פעמים רבות נשים אלו נשארות שעות
ממושכות במקווה על מנת לבצע את ההכנות לטבילה, דבר העשוי לגרום
בנוסף ללחץ ולעגמת הנפש ולמורכבות האישית של האישה, גם לעומס
ועיכוב של נשים אחרות הממתינות להיכנס לחדרי ההכנה. סיטואציה זו
מולידה לעתים מצבים לא נעימים מול הבלניות. פעמים שהתארגנות זו
מצריכה מהבלניות להישאר זמן רב לאחר מועד הסגירה הרשמי של המקווה,
עד שהאישה מרגישה מוכנה לטבילה. ראו להלן בפרק על בלניות וטורדנות
כפייתית.

¹⁰² שו"ע יו"ד סי' קצח.

¹⁰³ ראו לעיל התייחסות הלכתית לקפידא בקרב נשים עם טורדנות כפייתית בטבילה.

❖ "אומרים להימנע מלאכול עוף ובשר ביום הטבילה, אבל אצלי, זה הפך להיות יום צום. פחדתי להכניס כל דבר לפה. לא הלכתי לעבוד. הייתי יושבת בבית ומחכה שכבר יגיע הזמן ללכת".

❖ "ההכנות לטבילה לקחו שעות, בזמן שאני חופרת ונוברת בגוף, פוצעת את עצמי ומנסה להגיע למצב של שלמות לפני הטבילה. כל ההכנה מלווה בחרדה גדולה, מחשבות ושיחות עם יועצות הלכה, לפני ואחרי. למרות שהתארגנתי בבית שעות, כשהגעתי למקווה הייתי ממשיכה שוב ושוב לחזור על הפעולות עד שכבר הייתי מתעייפת נורא, טובלת וחוזרת הביתה מותשת לחלוטין בלי שמחה וכלי ציפייה".

❖ "אם אני משפשפת את עצמי במקלחת יוצאים לי לכלוכים שנראים כמו "חוטמים". (לפני המקלחת הלכלוך הזה לא נראה בכלל ולא גלוי לעין). האם אני מחויבת לשפשף את עצמי כדי שהלכלוך הזה ייצא? אם כן, עד כמה? כי גם אם אני אשפשף את עצמי כמה שעות עדיין ייצאו ה"חוטמי הלכלוך האלה...."

❖ "בהכנות לטבילה היו לי פסים דקים מאוד של שיירי לק ג'ל שלא ירדו גם לאחר שפשוף מסיבי עם אציטון ואפילו שיוף בפצירה. הייתי מתוחה ועייפה. לאחר כל הניקוי עדיין נותרו לי טיפות שקופות בגודל של פחות ממילימטר. יש לציין שאני לא מקפידה על כך והסתובבתי עם הציפורניים במצב כזה כחודש".

6. ספקות בנוגע לכשרות הטבילה ולמציאת חוצצים על הגוף לאחר הטבילה- ספקות טורדניים שמא טבילתה לא עלתה והיא עודנה בטומאתה מכיוון

ששכחה לעיין או לא עיינה כראוי בחלק מגופה,¹⁰⁴ שמא יצאו חלק משערותיה,¹⁰⁵ עצמה עיניה או קפצה שפתותיה¹⁰⁶ או טבלה בתנוחה שאינה נכונה. חשש שלכלוכים שונים שמוצאת על גופה לאחר הטבילה, היו עליה בשעת טבילתה.¹⁰⁷ התגובה הכפייתית יכולה להיות טבילות מרובות או פנייה לקבלת אישור מסכמות הלכתית על כשרות הטבילה. ישנן נשים החוזרות למקווה כמעט מדי חודש בחודשו על דעת עצמן על מנת לטבול בשנית- בין אם מדובר באותו הלילה, או רק ביום למחרת, במידה והמקווה כבר נסגר.

❖ "הייתי חוזרת לחדר לאחר הטבילה ורואה תמיד איזה משהו, תמיד איזה עור פתאום קפץ לי פה ותמיד ראיתי איזו שיערה על הרגל. תמיד מצאתי משהו, ריס בתוך העין שאף אחד לא זיהה, לפלוף שפתאום הופיע, וידעתי טוב את ההלכות, ידעתי להגיד לעצמי זה לפלוף רך וזה בטח לא חוצץ. ידעתי מצוין את ההלכות אבל זה לא עזר לי, הייתי מבקשת לחזור לטבול והייתי מרגישה את החוסר סבלנות שלהן. לפעמים היו אומרות לי אסור לטבול עוד פעם. הייתי אומרת להן – תשאלו רב, והייתי יושבת עד שהיו שואלות והוא היה אומר שתטבול בלי ברכה, או שהיה אומר שלא, תלוי אם הוא הבין את המקרה או לא..."

❖ "אני זוכרת שיום אחד הלכתי למקווה, ואני יוצאת לאוטו, אני באה להתניע ואז מרגישה שהטבילה לא טובה. אמרתי שאני לא מגיעה לבית ככה, ואני לא יכולה לחזור למקווה עוד פעם....התקשרתי לרב שוב ושוב עד שהוא ענה. ואמר לי 'טבילה כשרה'. אבל....'טבילה כשרה'. חזר

¹⁰⁴ שו"ע יו"ד קצט סעי' א.

¹⁰⁵ שו"ע יו"ד קצח סעי' מ.

¹⁰⁶ שם, סעי' כז, לח, לט.

¹⁰⁷ שו"ע יו"ד קצט סעי' י-יא. יש לציין שעל פי רוב מדובר בדברים שכלל אינם נראים לעין בלתי מזוינת, ובכל מקרה ההסתברות שהיו עליה בטבילה לאחר הכנות כה ממושכות נמוכה עד כדי בלתי אפשרית.

על זה כמה פעמים עד שהבכי נרגע, בסוף נסעתי הביתה".

❖ "חזרתי הביתה אחרי הטבילה, וטבלתי מספר

פעמים, אבל אני חושבת שאולי עצמתי עיניים חזק מדי.

האם טבילתי כשרה?"

❖ "טבלתי היום בערב אחרי כמה שעות של הכנות.

קינחתי את האף וניקיתי בפנים היטב עם מגבון. אחר כך

בלילה נגעתי בפתח האף, והיה נדמה לי אולי תחושה שיש

קצת לכלוכים קטנים, או שזו סתם תחושת חספוס".

❖ "וכל פעם הוספתי חומרה לעצמי, מטבילה אחת

הגעתי לעשר..."

❖ "יש לי שאלה בנושא עיון בגוף לפני הטבילה.

התארגנתי בבית ובמקווה עשיתי כמה דברים אחרונים כגון

סירוק וכן עיון בגוף. אחרי שסיימתי את ההתארגנות

חשבתי על כך שאולי לא עיינתי ממש בכל הגוף שכן לא

זכור לי שהסתכלתי על הציפורניים ברגליים, אם כי כן זכור

לי שבין האצבעות ברגליים כן הסתכלתי. אציין שכן

התכוננתי בבית, ניקיתי אוזניים, גזרתי ציפורניים וכו', אבל

לא יודעת אם עיינתי בהם".

השפעה של טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה על המערכת הזוגית

מעצם טבעו של תחום טהרת המשפחה, הוא נוגע בלב לבה של המערכת הזוגית-

במרחב האינטימי של בני הזוג, במשך ימי ההיתר והאיסור שלהם ובאווירה הנוצרת

מתוך האופן שבו כל אחד מבני הזוג, ובעיקר האישה חווה מצוות אלו. טורדנות

כפייתית בטהרת המשפחה יכולה להשפיע על המערכת הזוגית במספר דרכים-

1. לחץ כללי של האישה המקרין על מצבה הרגשי הכולל, על מידת הפניות

שלה לצרכי הבית והזוגיות. מצבים אלו עשויים לכלול תגובות רגשיות

שונות כגון התקפי חרדה, בכי, צעקות, דיכאון.

2. דחייה ממושכת של התחלת שבעת הנקיים ומועד הטבילה בעקבות הימנעות או פסילה עצמית של בדיקות טהרה.
3. דחייה ממושכת של מועד הטבילה, גם לאחר השלמת שבעת הנקיים בגלל הימנעות מעצם ההכנות לטבילה והטבילה עצמה.
4. הימנעות ממגע אינטימי בזמן היתר בעקבות חששות של האישה על מראות, הרגשות שחוותה או ספקות בדיעבד על טבילתה.
5. שימוש רב בבעל כגורם מאשר למראות ובדיקות או כגורם מתווך בין האישה לרב לצורך בדיקת העדים.
6. תשישות וחוסר חשק באינטימיות לאחר זמן ההכנה הממושך לטבילה.
7. הסתרת הקושי מבעלה, או לחלופין הצפה שלו בקושי באופן מתמשך. לכל דפוס התנהלות ישנן השלכות שונות על המערכת הזוגית.
8. הימנעות מנסיעות לנופש או ביקורים משפחתיים בכדי לצמצם חשיפה של אנשים נוספים למעשים כפייתיים או התנהלות חריגה, ללקיחת תרופות, מצעים או ריהוט לבן ועוד.

כל אלו יחד עשויים לגרום למתח בין בני הזוג בעקבות החששות וההתנהלות של האישה במצווה זו. כפי שהובא בתיאורה של י', הקושי שלה סביב מצוות הטהרה התבטא בין היתר בהשלכה של רגשות שליליים על האיש בשל הפער בין תחושת האחריות ההלכתית שלה לבין זו של האיש. במקרים רבים יכולה להתעורר במקביל תגובה של הבעל כלפי התנהלות אשתו, במיוחד במצבים בהם אינו מבין שיש קושי נפשי בדבר. במידה והאישה שומרת את החששות לעצמה, היא נותרת בבדידות גדולה וחומה שקופה ניצבת ביניהם.

❖ "הדבר פוגע ביכולתי לקיים זוגיות בריאה".

❖ "בעלי, הגיע לקצה היכולת להכיל, הוא לא הבין מה

קורה איתי, והפסקתי לשתף אותו".

❖ "אך הבעיה העיקרית היא שבגלל החששות, אני

מקיימת יחסים עם בעלי ללא שמחה רק כדי לרצות אותו

וזה כואב לי מאד".

❖ "אני בלחץ. והכי גרוע כבר היה שהגעתי עד למצב שלא טבלתי החודש... וזאת לא הצדקה לוותר על טבילה, אבל בגלל כל החששות שתמיד יש לי סביב הנושא וכל הלחץ שיש לי לקראת הזמן שבו אני הולכת לנסות לעשות הפסק טהרה... אז לכן החלטתי לוותר על טבילה".

❖ "לא אמרתי שום דבר לבעלי, כי אמרתי לעצמי שבטח אני טהורה, והיינו ביחד, אבל אני חוששת שאולי בכל זאת הייתה לי הרגשה, ואולי החטאתי חלילה אותי ואותו".

הפניה לטיפול

יש להבחין בין נשים המתמודדות עם מחשבות טורדניות ברמה היומיומית סביב נושא אחד או כמה נושאים בטהרת המשפחה, לבין מצבים בהם מדובר בזמנים או אירועים מסוימים בלבד כגון ביצוע הפסק טהרה, היערכות לטבילה וכו'. כך גם הכלים להתמודדות עם הטורדנות מחד, ורמת הדחק וההשפעה על התפקוד הכללי, והמערכת הזוגית מאידך, משתנים מאישה לאישה. ההחלטה לגבי כניסה לתהליך טיפולי היא החלטה אישית, ומידת הדחיפות שלה תלויה במרכיבים הנ"ל. שלשת הצירים העיקריים שיש לקחת בחשבון הינם המצוקה הנפשית, חומרת ההתעסקות הכפייתית, וההשלכה על המערכת הזוגית. הרחבה על רמות חומרה שונות והצורך בהפניה לטיפול ראו להלן בפרק על מענה הלכתי לנשים שאינן במסגרת טיפולית.

חשוב לדעת שעבור נשים מסוימות, העלאת המודעות לנושא או עבודה עצמית בעזרת ספרים ייעודיים יכולה לסייע. במקרים רבים בהם רמת החומרה גבוהה, והפניות הנפשית והמשמעת העצמית או הבדידות אינם מאפשרים לאישה להוביל תהליך אינטנסיבי באופן עצמאי, ישנה חשיבות דווקא בפנייה לאיש מקצוע.

כפי שהודגש, הלכות טהרה נוגעות במישורים אישיים רבים. מצבים של מצוקה או פניות חריגות לסמכות הלכתית צריכות להדליק נורות אדומות ויש חשיבות לבירור עדין של שורש הקושי.

לעתים ביטויים מעשיים יכולים להיראות דומים כלפי חוץ, אך שונים מהותית זה מזה. כך לדוגמא, שאלות שהמסר הסמוי העולה מהן הוא קושי סביב חווית הטבילה יכול להעיד על קושי זוגי כללי ורצון לדחות את המפגש האינטימי, קושי אישי סביב טראומת עבר, או לחלופין שאלות הנובעות מטורדנות כפייתית. לרגישות של הסמכות ההלכתית לנושא ולדיוק התמיכה והליווי המדויק יש חשיבות רבה, וככל שהסמכויות ההלכתיות רוכשות ידע וכלים לזיהוי מצבים שונים ודרכים לפתוח בשיח עם האישה על מצבים אלו, כך ייטב המענה הנצרך לה.

מענה הלכתי לנשים שאינן במסגרת טיפולית

נראה לומר, שמרבית הנשים עם טורדנות כפייתית שיפנו לקבלת מענה הלכתי אינן בתהליך טיפולי. זאת מכיוון שקיים תת אבחון משמעותי לטורדנות כפייתית ככלל.¹⁰⁸ ב-OCD דתי, הוכח במחקרים שהפנייה הראשונית היא במקרים רבים לסמכות דתית ולא לאיש מקצוע.¹⁰⁹

בנוסף, מי שנמצאת בתהליך טיפולי, תתרגל בדרך כלל צמצום פניות לגורמים חיצוניים לצורך מתן אישור על מעשיה וממילא האינטראקציה עם סמכויות הלכתיות תקטן.

כפי שהוצג בפרקים הקודמים, וכפי שיובא להלן בדיון על ליווי הלכתי במדינות השונות, לסמכות ההלכתית שליחות גדולה בקידום שיח על חשיבות הפנייה לקבלת סיוע מקצועי. לצד זאת, ישנם מקרים בהם דרגת החומרה גבולית או קלה, והצורך הטיפולי אינו מוכרח. כך ישנן נשים שעל אף הצורך המובהק, תבחרנה שלא לפנות לליווי מקצועי אך תמשכנה לפנות עם שאלות לסמכויות הלכתיות.

מצבים גבוליים-קלים:

בקבוצה זו נוכל להתייחס לנשים אשר חלק מהלכות הטהרה מעוררות בהן אי נוחות או לחץ בעוצמה נמוכה. הן עשויות להחמיר על עצמן מעט יותר בחלק מפעולותיהן מתוך רצון לצאת מידי ספק. אלו מקרים בהם הגבול בין זהירות הלכתית ראויה לתנועה נפשית בעייתית עשוי להיות דק במיוחד ולא תמיד פשוט לזיהוי על ידי האישה או אדם אחר. פעמים רבות נמצא כאן חוסר דיוק בידע ההלכתי – בצבעים מותרים ואסורים, מה נחשב גדר הקפדה, הדרישות לשם טבילה כשרה, כיצד

¹⁰⁸ Pinto, A., Mancebo, M. et al.(2006). The Brown Longitudinal Obsessive Compulsive Study: Clinical Features and Symptoms of the Sample at Intake. [The Journal of Clinical Psychiatry](#). May; 67(5): 703-711.

¹⁰⁹ ראו לעיל בפרק על טורדנות כפייתית דתית ותפקיד הסמכות ההלכתית בטיפול.

להתנהל במציאות של הכתמות וכו'. נשים אלו עשויות לפנות פחות בשאלות הלכתיות, דווקא מכיוון שהן סבורות שהן מתנהלות כראוי על פי הדרישה ההלכתית כפי שלמדו בעבר או שהן מעדיפות להחמיר ולא להיכנס לספיקות 'בדיעבד' על פי הבנתן. אחרות יכולות לפנות לסמכות הלכתית כמעט מדי חודש עם מראה מסופק אחד בהפסק הטהרה, שאלה אחת לאחר הטבילה וכו'. על פי רוב מדובר בשאלה קצרה וממוקדת והן מקבלות את המענה ההלכתי מבלי לערער עליו ומסוגלות להמשיך הלאה בשטף החיים בלא הפרעה.

מצבים אלו עשויים להתאפיין בדחייה של יום-יומיים עד לקבלת הפסק טהרה צחור, חפיפה ממושכת אך לא קיצונית, טבילה אחת נוספת בעודה בבור המקווה 'כדי להיות בטוחה' וכו'. תפקודן השוטף אינו נפגע, הן מצליחות להחזיק את התחושות שימים מסוימים בחודש מעוררים ולהתארגן סביב צרכיהן. גם ברמה הזוגית, ייתכן שהדבר לא יבוא לידי ביטוי חיצוני.

פעמים שבן הזוג כלל אינו מודע לכך שלאישה יש קושי סביב מצווה זו, או שהיא מחמירה במקומות שאינם נצרכים הלכתית, שזמן ההכנה שלה לבדיקות או לטבילה חורג במעט וכו'.

עבור נשים אלו, ייתכנו סיבות שונות אישיותיות, רוחניות, או אחרות לתנועה הנפשית סביב מצוות אלו. חלקן תוכלנה להעיד על עצמן בשפה עממית שיש להן 'שגעונות בהלכות נידה' או אפילו להשתמש בשם הפורמלי, 'יש לי OCD

בטהרה', ללא הבנה עמוקה של ההגדרה הפורמלית או מהותה של הפרעה. במצבים גבוליים, אין הכרח לפתוח את אפשרות הטיפול וניתן להישאר בהסבר ומענה הלכתי. יחד עם זאת, שימת לב מיוחדת בזמן זה חשובה, שכן התנהלות ותחושות אלו יכולות במקרים רבים להעיד על נטייה נפשית-נוירולוגית לדפוסים אובססיביים, שעירנות ופעולה נכונה יכולים לסייע לשלוט ולמנוע התפרצות שלהם. מאידך, הזנה של דפוסים אלו, עשויה להחמיר את המצב.

במצבים קלים, בהן תכיפות הפניות והדחק הנפשי גבוהים מעט יותר, ייתכן שהאישה תפיק תועלת מטיפול, אך רמת הדחיפות אינה גבוהה. הענקת ידע על מושג הטורדנות הכפייתית ואפשרויות הטיפול יכולות לסייע לה לשקול את רצונה בנוגע לאפיק זה. ייתכן גם שספרים לעבודה עצמית יוכלו להועיל במצבים אלו.

לסמכות ההלכתית תפקיד מרכזי לנשים עם טורדנות כפייתית גבולית-קלה.¹¹⁰

זיהוי:

✧ הקשבה למסרים המועברים מבעד למילים על המחשבות, הרגשות וההתנהלות סביב הלכות נידה, ובמידת האפשר שיקוף והפנייה עדינה של שאלות מכוונות כדי להרחיב את המבט. לדוגמא: שאלות כדי להבין את הרגשות וכן את היקף ההשפעה של ההתנהלות על אורח חייה וזוגיותה

"אני שומעת שיום של הטבילה הוא מורכב עבורך. תרצי לשתף בזה מעט?"

"האם קורה שאת מבצעת כמה בדיקות של הפסק טהרה כדי להיות בטוחה, אפילו שאת יודעת עמוק בלב, שצבע כזה הוא מותר?"

"כמה זמן לערך את מתכוונת לטבילה? קורה שאת חוזרת על חלק מההכנות בבית ושוב במקווה?"

"את מתארת לחץ ומתח אחרי הטבילה, תוכלי לשתף מעט מה מחשבותייך ותחושותייך בנושא?"¹¹¹

✧ צירוף מידע משאלות שונות ככל שהדבר ניתן. במקרים גבוליים וקלים, שאלה חד-פעמית עשויה להיראות כשאלה הלכתית לכל דבר. ייתכן שהשאלה תכלול רמת פירוט גבוהה יותר, או חזרתיות עדינה, אך עדיין בטווח הנורמטיבי. צירוף מספר

¹¹⁰ ראו דיון על מגבלות המענה במדיות השונות.

¹¹¹ שאלות מעין אלו מועילות ככלל על מנת לכוון בשיחה עם נשים במצבים שעולה חשש בקרב הסמכות ההלכתית שיש מצב המצריך התייחסות מעבר לשאלה ההלכתית הספציפית שהובאה.

שאלות באותו הנושא או בנושאים שונים בהלכות טהרה יאפשר להבין שיש כאן מימד מעבר לבירור ההלכתי היבש.¹¹²

הדרכה הלכתית:

במצבים בהם ישנו זיהוי של דפוס או נטייה זו, בעיקר סביב עניין מוגדר בהלכות טהרה, אך לא עולה מצוקה או פגיעה מובהקת בשלומה הנפשי או באורח חייה, תפקיד הסמכות ההלכתית יכלול הדרכה הלכתית מעשית לצד העברת מסר מקיף שנועד להפחית את המתח סביב קיום המצווה.

✧ נשים לומדות את הלכות הטהרה בשלבים שונים בחייהן, בסגנונות וברמות העמקה משתנות. יש שהסתפקו בהדרכת כלות בסיסית לפני נישואיהן, בעוד אחרות שבו ולמדו בקורסי ריענון, באופן עצמאי מספרים או בלימודי הלכה מרחיבים. הדרכת הכלות הספציפית, כמו גם סוג הספר או השיעור ההלכתי או הרעיוני, עשויים לקבל משמעות גדולה, בעיקר במצבים בהם ישנה נטייה ראשונית למנגנון האובססיבי.

יש להבחין בין מצבים שונים- טעויות שנבעו מחוסר הבנה של החומר הנלמד, או שהלימוד עצמו כלל אי דיוקים הלכתיים; החמרה לכתחילה שנובעת מבחירה אישית או מהתנהלות נורמטיבית של המגזר הספציפי אליו שייכים בני הזוג; נטייה אישית לספקות והקפדת-יתר.

כאשר מדובר בטעויות שנובעות מחוסר ידע או טעויות או אי דיוק בידע שנרכש, יש ערך רב להכוונה הלכתית מדויקת על הגדר ההלכתי הנדרש- מה נכלל בדין הרגשות הלכתיות. מה נחשב כחם וכיצד ניתן להימנע מלהיאסר. מהו הדין ומה נחשב הידור, מה ההלכה לכתחילה ובשעת הדחק, באילו מצבים מסופקים או מצבים ייחודיים יש מקום לפנות בבירור הלכתי ספציפי ומתי יכולה האשה להתנהל באופן עצמאי ולמנוע החמרה עצמית שאינה נצרכת. במצבים של טורדנות כפייתית גבולית,

¹¹² זאת לעומת שאלות מנשים עם טורדנות כפייתית מובהקת, שם ניתן לעתים לזהות משאלה ראשונה את המורכבות- עדות אישית על מראות מסופקים שאינם מסתברים במציאות, רמת פירוט חריגה באופן קיצוני על מנת לתאר סיטואציה או שאלה פשוטה למדי, תיאור רמת חרדה חמורה ביחס לטבילה וכו'.

האמירה של הסמכות ההלכתית תתקבל על פי רוב, בסופו של דבר ותסייע להפחית באופן משמעותי חומרות עצמיות או ספקות שאינם דרישת ההלכה. ייתכן שיהיה צורך לחזור על מידע זה יותר מפעם אחת, עד שיתיישב בלבה ובדעתה של האישה.¹¹³ על פי עדותן של נשים, הכוונה כזו סייעה רבות בצמצום המתחים סביב קיום המצווה, כיוון שלמדו שמה שנהגו עד היום כלל אינו נדרש ברמה ההלכתית, וממילא משאבי הזמן והנפש שהושקעו קטנים משמעותית.

❖ "היות וכל הספרים מלאים בהלכות לכתחילה, הייתי שמחה לדעת מה בדיעבד יהיה בסדר, ואם כבר טבלתי אין צורך לטבול שוב. למשל – גלדים מזעריים שלא נראו קודם, לכלוך מזערי בציפורניים, קשקשים בודדים וכד'.

האם יש גודל כלשהו שבדיעבד לא חוצץ? תודה".

לדוגמא, השאלה הבאה היא שאלה נפוצה, לא רק אצל נשים עם טורדנות כפייתית דתית. לעתים הבלניות בעצמן מעירות לנשים אשר נוגעות בדופן המקווה בשעת הטבילה, וממילא הן חושבות שיש בכך חציצה מעכבת:

❖ "באמצע הטבילה הכתף שלי נגעה ממש בחטף בקיר של המקווה, וזה היה לאחר שהבלנית אמרה כשר והתרוממתי ולאחר מכן המשכתי לעוד טבילה כרגיל ולדעתי היא לא ראתה. כעת אני חוששת שמא זה יכל לפסול את הטבילה?"

מבחינה הלכתית, מכיוון שהאישה נכנסה לבור הטבילה ונרטבה ממי המקווה קודם הטבילה, מתקיים דין של השקה ואף אם נגעה בדופן בשעת הטבילה, אין בכך כדי לפסול את הטבילה.¹¹⁴ מידע הלכתי זה יכול לסייע רבות לנשים אשר מתמודדות עם ספקות לאחר טבילתן.

¹¹³ זאת בניגוד לנוקשות המאפיינת טורדנות כפייתית בדרגות חמורות יותר, בהן קיים לעתים צורך אובססיבי בפנייה לסמכות הלכתית, אך במקביל ישנו קושי גדול בקבלת ההכרעה הניתנת. ; פרימר ופרלמן אסיא עמ' 96-93 ; בנשי"ק עמ' 53.

¹¹⁴ כפי שאינה חייבת בהרמת רגליה בשעת הטבילה. יו"ד קצח סע' כ"ח ובנו"כ על אתר, בעניין אחיזת חברתה בשעת טבילה.

במקרים גבוליים, ייתכן ערך בהנחיה הלכתית לבצע רק את שורת הדין הבסיסית- כך לדוגמא בעניין בדיקות ז"נ להנחות את האישה שלא לבצע מוך דחוק, ולהפחית בדיקות(בהתאם לצורך- לבצע לכתחילה רק בדיקה אחת ביום ולא שתיים או אף פחות מכך).

ישנם מגזרים בהם ההנחיה ההלכתית הינה ברמת הידור וכוללת אף חומרות ומנהגים רבים הנוספים על שורת הדין. בנוסף, ישנן נשים שללא קשר להשתייכות הקהילתית שלהן מכוונות מראש לקיים 'הידור מצווה' באופן הרחב ביותר. עבור נשים רבות, שמירה על הנחיות אלו, במסגרת אורח חייהן הכולל, אינו מעורר מצוקה או מורכבות חריגה, וההתנהלות האישית מתיישרת על פי הנורמה החברתית. בקרב נשים עם טורדנות כפייתית בתחום הלכות הטהרה, הוספות אלו עשויות להוות נדבך משמעותי בקושי עמן מתמודדות. במקרים אלו ישנה חשיבות גבוהה למעורבות של הסמכות ההלכתית המקובלת על האישה בכדי לפסוק עבורה באופן ייעודי במצבה הנתון.

העברת מסר של 'רוח ההלכה'

למצוות הטהרה מעמד מרכזי ביהדות. מעמד זה נוצר משילוב של שני כיוונים – רעיונות של קדושת הבית וערך הזיווג בטהרה והשפעתו לא רק על בני הזוג אלא גם על צאצאיהם העתידיים לצד הדגשת אחריות האישה על עצמה כמו גם על אישה הסומך על אופן טהרה, והעמדת חומרת איסורי עריות כמקיפים את כל נושא הטהרה ככלל, חוברים יחד כדי להעמיד את המצוות הללו בראש הסולם התודעתי של נשים רבות.¹¹⁵ כך כבר בלשון המשנה 'על שלש עבירות נשים מתות בשעת לידתן- שאינן זהירות בנידה וכו'. בתקופות שונות, ובמסרים תורניים שונים המועברים בעל פה ובכתב, ישנה תהודה השונה באופן מהותי במצוות הטהרה מזו

¹¹⁵ השימוש הרווח במונח 'איסור כרת החמור', אף בחלקי המצווה שהם דיני דרבנן באופן מובהק או לעתים מנהגים בלבד, יוצר תחושת אחידות ונוקשות סביבן. עבור נשים עם טורדנות הלכתית, תחושה זו מביאה אותן לרמות דחק גבוהות, שמתוכה הן מוסיפות עוד ועוד חומרות או פעולות כפייתיות כדי להיות בטוחות שהן אינן עוברות על איסור כרת.

שאופפת מצוות רבות אחרות. עבור נשים רבות, מסרים הקוראים לנהוג זהירות רבה במצוות הטהרה, והגברת ערכה עשויים להיטיב או לחזק במידה נכונה את אופן שמירת ההלכות. נשים המתמודדות עם נטייה לטורדנות כפייתית מתמודדות עם תחושת אחריות מופרזת, רגשות אשמה עוצמתיים ופחדים ליבה על אסונות עתידיים. עבורן הדגשת מסרים המבוססים על צד יראת העונש, אחריותה של האישה לטהרתו של האיש והכללת המונח 'איסור כרת החמור' על כלל מנעד הלכות נידה, כולל חומרות ומנהגי חסידויות שונים, עשויים להטות את הכף ולהוות טריגר להתפרצות או להחרפה משמעותית של הנטייה הראשונית.¹¹⁶ בשיחות אישיות עם נשים, הן שיתפו שהרצאות שונות ששמעו על כך שחוסר שמירה מירבי על הלכות הטהרה עשוי להמיט אסון אישי, משפחתי או אפילו לאומי, או שרמת דקדוק שאינה מהודרת על כל חומרות המצווה מעידה על מיעוט יראת שמיים וזלזול במצווה הייחודית של האישה, נחרטו אצלן והדהדו בקרבן בכל אימת שהיו צריכות לקיים אחד משלבי הטהרה. הפחד שנוצר מחשש שהן תגרומנה נזק מעשי או רוחני הביא אותן בהדרגה לחזור ולבצע פעולות שוב ושוב, להחמיר באופן קיצוני שלא לצורך ולחנות מצוקה גדולה סביב המצווה או בשעת התייחדותן עם בני זוגן.

❖ "שמעתי הרצאה של איזה רב. הייתי בסוף הריון, ואז הוא אמר 'על שלשה דברים נשים לא עלינו נשים מתות בשעת לידתן. לא כתוב שהן לא שומרות נידה, כתוב שהן לא נזהרות! אתן לא מבינות איך צריך להיזהר עם זה!' ופה, מרגע זה הרגשתי לחץ מאד גדול מהלידה פתאום ומאז הרגשתי כל הזמן שאולי אני לא עושה מספיק טוב אני צריכה אולי יותר להיזהר, וכל פעם הוספתי חומרה לעצמי".

❖ "אני מפחדת כל הזמן שאני הולכת להחטיא מישהו בחטא איום ונורא.."

¹¹⁶ Huppert, J. D., Siev, J. (2010). Treating Scrupulosity in Religious Individuals Using Cognitive-Behavioral Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 17(4), 382-392.

אין ספק, כי מצוות הטהרה מרוממת ומהווה יסוד בחיי העם היהודי. חיזוק הטהרה והרצון של זוגות לשמור על מצוות אלו הוא ערך חשוב שעבורו רבנים, מדריכי חתנים, מדריכות כלות ויועצות הלכה משקיעים את מירב מרצם, כוחם וזמנם. נראה כי בדורנו, מסרים המושתתים בעיקרם על יראת העונש, עשויים להתקבל באופן כללי פחות על הלבבות, ובמיוחד גדולה הסכנה שבהם עבור נשים עם טורדנות כפייתית. כאשר אישה כזו נפגשת עם האחריות העצומה שהושמה על כתפיה, ועם הקריאה לעשות 'מאמץ' ככל יכולתה, אין לדבר סוף. בכל עת אשר תבוא להרפות מעט, תעמוד לנגד עיניה האמירה שכל השתדלות היא כאין וכאפס לעומת התועלת לכל הדורות כולן, והיא תצלול שוב אל החפיפה הכפייתית, הטבילה העשירית וחמור מכך חלילה. כך לדוגמא, הפיסקה הבאה עשויה להיות מחזקת מאד עבור נשים מסוימות, אך לגבי נשים עם נטייה לדקדקנות הלכתית או לטורדנות כפייתית, קריאת שורות אלו עשויה להוות טריגר משמעותי להחמרה-

"חשיבותם העצומה של דיני הטהרה אינו מצטמצם רק בכך, שהם מעניקים אושר למקיימיהם. תכונה חשובה הרבה יותר שיש בטהרת-המשפחה היא - הבטחת השתמרותה של טהרת העם היהודי! הילדים הנולדים מקשר המושתת על טהרת-המשפחה הם עדינים יותר, טהורים יותר, מרוסנים יותר ומוכשרים יותר. ליכם פתוח יותר אל הרוחניות ואל הקדושה והם נמשכים פחות אחר התאוות הגופניות והחומרנות. כבר מרגע לידתם יש להם נתונים יהודיים טובים יותר.

לעומת זאת, ילדים שנולדו מקשר בלתי טהור - חסרים סגולה זו. הם יכולים להיות פקחים ונבונים, אולם יחסר להם טוהר נפשי מסויים. מבחינה זו נגרם להם נזק נפשי (מלבד הנזק הגופני, דבר שעליו מצביעים רופאים רבים) בלתי ניתן לתיקון.

הורים בישראל חייבים לזכור את משמעות האחריות המוטלת עליהם. במעשיהם הם קובעים את גורל ילדיהם ונכדיהם עד סוף כל הדורות. אי-הקפדה על דיני טהרת-המשפחה מהווה גם מעשה בלתי מוסרי. היא שוללת, במידה ידועה, את יכולת הבחירה-החופשית של הילדים, בכך שכבר מרגע לידתם חסרה להם אותה טהרה יהודית. זו אחריות כבדה ביותר המוטלת על ההורים.

המאמץ הנדרש לשם קיום דיני טהרת-המשפחה - והוא אכן מאמץ די רציני, ביחוד למי שלא הורגל לכך - הוא אפסי וחסר-ערך לעומת התועלת הבלתי-ניתנת-למדידה הבאה על-ידה ולעומת האושר שהיא מביאה למשפחה כולה.

(לקוח מתוך אתר יהדות)

לסמכויות הרוחניות וההלכתיות בימינו יש אחריות גדולה למנגינה המלווה את ההדרכות התורניות שלהן באופן כללי וכן לסייע באופן משמעותי לאישה הספציפית המתמודדת עם נטייה או מאפיינים של טורדנות כפייתית ולקרב ולרכך את היחס שלה להלכות הטהרה. אחריות זו כוללת חינוך לאהבת המצווה והמחויבות אליה מתוך השתדלות בריאה בשמירתה על ידי מסרים של 'נעם עול מצוות', 'לא ניתנה התורה למלאכי השרת', ערך הטהרה מהפן החיובי שלה. צמצום מסרים של 'יראת העונש' והגברת ערך החיבור הפשוט בין איש לאשתו יכולים להביא מזור לנפש עייפה. בנוסף, יצירת הבחנה בין חלקי ההלכה השונים והמנועד ההלכתי של תוקפם – דאורייתא, דרבנן, לכתחילה, מנהג, חסידות וכו') יכולה להוסיף ליכולת של האישה להרגיש נינוחה יותר בקיום המצווה. זאת לאחר שהמילים 'איסור כרת'¹¹⁷ אינן מונחות כחרב מעל כל חלקי המצווה. המסר שחשוב

¹¹⁷ חשוב לציין כי התמודדות של נשים ספציפיות או קבוצות נשים עם מצבים אישיים דומים- רפואיים, חברתיים, נפשיים, יכולה להוליד רגישות חריגה לתכנים שעבור נשים אחרות אינם בעלי משמעות מיוחדת. אמנם, לסמכויות ההלכתיות אין דרך למנוע באופן מוחלט נגיעה ב'טריגרי' רגיש בנושא זה או אחר, אך ככל שגוברת המודעות לנושאים

להעביר הינו שקיום מצווה זו הינו חשוב אך קיומה אינו אמור לגרום לסבל או מצוקה. במידה וזה המצב, חשוב לבחון היטב את הדברים.

❖ *מה שהרבנית אמרה לי זה כמו לעשות בביעור חמץ.
כמו שמבערים את החמץ עם הפה, אני יכולה לבער את מה
שנשאר אחרי שעשיתי את כל ההשתדלות בחפיפה, שאני
אבער את זה מול ה'. והיא מחזירה לי את השיח מול ה'
בצורה שונה. במקום להגיד לו 'מה אתה עושה מה אתה
רוצה' וכל זה, אני מתחילה להגיד 'בבקשה, זה הכי טוב
שיכולתי. בבקשה תטהר את זה'."*

בהקשר זה נציין את תפקידם החשוב של מדריכות הכלות ומדריכי החתנים בשני היבטים אלו. נרמול היחס למצוות הטהרה לצד הרצינות הראויה שיש לנהוג בה, העברת מסרים על חשיבות קיום המצווה באופן מיטיב ובנחת וזיהוי מצבים של חששות החורגות מהרגיל. מכיוון ששלב זה בחיי בני הזוג הינו המפגש הראשון שלהם בדרך כלל עם מצוות אלו, לחץ מסוים או חשש מהחידוש בהתעסקות בחלקי גוף ובנושאים הלכתיים חדשים הינו טבעי לחלוטין. לכן הרגישות והערנות לנסות להבדיל בין מצבים נורמטיביים לכאלו החורגים הינו חשוב ביותר. הקשר האישי בין המדריכה לכלה יכול לאפשר לגעת מעט ולשאול על מצבים נוספים, הלכתיים או אחרים, שבהם ייתכן והאישה נתקלת בקושי להכיל ספקות, צורך בוודאות מוחלטת, הקפדה מעבר שורת הדין באופן שנובע מחששות או מחשבות טורדניות וכו'. דיוק הידע ההלכתי ורוח ההלכה המועברת לאור מידע זה יכול להוות קרש הצלה ולמנוע במידה מסוימת חלק מההתמודדות לאחר החתונה. בנוסף, ייתכן ובמצבים מסוימים יש חשיבות כבר בשלב זה לתת רקע מצומצם על החשיבות

העיקריים – מצבים רפואיים, אלימות פיזית ומינית, התמודדויות נפשיות וכו', כך הזהירות הכוללת בדיבור ובכתיבה התורנית תגבר והחשש לפגישה יקטן משמעותית.

בהתייחסות מקצועית, במידה ולאחר החתונה יעלו קשיים בנושא זה.¹¹⁸ לא תמיד נמשך הקשר בין מדריכת כלה לאישה לאחר הנישואין, אך במצבים בהם המדריכה מזהה תמרורים מסוימים (בנושא זה או בכל נושא חריג אותו היא מזהה), יש מקום חשוב ליצירת קשר מיוזמתה של המדריכה פעם או פעמיים לאחר הנישואין.

עצות מעשיות

מעבר להדרכה ההלכתית והרוחנית, ניתן לסייע לאישה גם במתן עצות מעשיות סביב ההלכות השונות. מובן שיש להעריך כל מקרה לגופו ולבצע את ההתאמות כנדרש.

✧ עבור נשים עם טורדנות כפייתית גבולית או קלה, יצירת חזקה על הרגשות הלכתיות שאינן אוסרות יכולה לצמצם התלבטויות עתידיות כתוצאה מאובססיות תחושתיות.¹¹⁹

✧ בדיקות הלכתיות - לקבוע פרק זמן מוגדר שבו האישה יכולה להתבונן בעד ולהחליט אם הוא תקין או מסופק. במידה והוא מסופק בעיניה, ניתן לבחון אפשרות להסתייע בכך הזוג (יש לבחון את הדינמיקה הזוגית בנושא זה). אם יש צורך להראותו לסמכות הלכתית - לעשות זאת. אם האישה מחליטה (בעצמה או בסיוע בן הזוג) כי העד תקין, להשליכו לפח מחוץ לבית או להתיז עליו חומר צובע באופן שלא תוכל לשוב ולהתלבט עליו בהמשך.

✧ חפיפה לפני טבילה - הגדרת פרק זמן לסך ההכנות לטבילה או הגדרה איכותית לרמת ההכנה הנדרשת עבור חלקי הגוף השונים. בחירה של מקום אחד מרכזי בו תבצע האישה את הכנותיה ללא חזרה על הכנות בבית ובמקווה כאחד.¹²⁰

¹¹⁸ יש להפעיל שיקול דעת בעניין זה, לאור הלחץ הטבעי הכולל שהכלה נתונה בו בסמוך לחתונה. לא תמיד יוכלו הדברים ליפול על אוזניים קשובות או להתפרש כראוי. במקרים אחרים, העלאת הנושא כבר בשלב זה יכולה להיות בעלת חשיבות עליונה.

¹¹⁹ עבור נשים עם טורדנות בינונית וחמורה יותר, לא מומלץ להשתמש בפתרון זה של חזקה על הרגשה. זאת מכיוון שהן עשויות להפוך גם את השיח מולו לשיח כפייתי - האם כאשר ביצעתי את החזקה עשיתי נכון, האם התחושה שיש לי כעת זהה בדיוק לאותה התחושה עליה קבעתי חזקה וכו'.

¹²⁰ ככלל, הכנות במקווה עצמו מונעות את החששות שמא בזמן בין היציאה מהבית ועד להגעה מחודשת למקווה הספיקה להתלכלך בדבר מסוים ומייתרות את הצורך בסירוק ועיון מחודשים. יחד עם זאת, ישנן נשים המעדיפות לבצע את הכנותיהן בבית. במקרים אלו חשוב לייצר הבחנה בין הדברים שיש לבצע מחדש במקווה בסמוך לטבילה כגון עיון, ואלו דברים יכולה לסמוך על מה שניקתה בבית ללא כל צורך לבצעם בשנית.

✧ שימוש באמצעי מניעה הורמונליים כדי להגדיל פרקי זמן של היתר- במקרים של נשים המשתמשות ממילא באמצעי מניעה הורמונליים וחוות קושי ממוקד סביב תהליך הטהרה, ייתכן שיש מקום להפנות את האישה להתייעצות עם רופאת הנשים שלה כדי לבחון אפשרות חיבור ברצף של אמצעי המניעה. באופן זה, זמני ההיתר יגדלו משמעותית וההתמודדות סביב שבוע הטהרה או יום הטבילה עצמו יתרחש רק מספר פעמים בשנה ולא מדי חודש בחודשו.¹²¹

✧ הקפדה על שימוש בתחתונים ותחתוניות כהות- על אף הערך שיש בכך שאישה תדע מה מתרחש בגופה, במצבים של טורדנות כפייתית צמצום החשיפה להפרשות עשוי להיות פתרון חשוב לנשים רבות. כך גם הנחיה להימנע מלהסתכל בשעת הניגוב, או להשתמש בנייר צבעוני עשוי להועיל במקרים אלו.

מצבים בינוניים-חמורים:

לעומת מצבים גבוליים-קלים, בהם לא יופיעו רמת מצוקה או קושי בולטים, הזמן המוקדש לעיסוק במצווה נותר מצומצם, והתפקוד יישאר על פי רוב תקין, ככל שעולים ברמת החומרה תהיה השלכה משמעותית על מצבה הנפשי והרגשי של האישה. נוכל לשמוע על רמות מצוקה וסבל גדולות המתבטאות בחרדה גבוהה, בכי ולחץ רב, דכאון או תשישות וכן פגיעה בתפקוד האישי או הזוגי.¹²²

בנוסף, ישנה סבירות גבוהה יותר שהטורדנות הכפייתית בטהרה תהיה נוכחת על פני כל החודש, ולא תחומה סביב מרכיב ספציפי של שבעת הנקיים או יום הטבילה.

¹²¹ יש להעיר כי עבור נשים הנמצאות בתהליך טיפולי, ייתכן לנקוט דווקא בגישה הפוכה, שבה האישה נדרשת להתמודד עם אתגר תהליך הטהרה באופן חודשי על מנת לאפשר תרגול 'חשיפה ומניעת תגובה' בנושא זה.

¹²² יש להדגיש שמדובר על מנעד המתבטא הן ברמה הרגשית והן ברמה המעשית. אין בדברים המובאים כדי לתחום או לקבוע מסמרות אלא לצייר קווי מתאר כלליים שיסייעו לסמכויות ההלכתיות לזהות מצבים שונים הבאים בפניהם ולהתייחס לכל מקרה לגופו על פי מכלול הנתונים הבאים לידי הסמכות ההלכתית.

כך גם מסתבר שהטורדנות תופיע גם בתחומים מעבר לטהרת המשפחה, בין אם מדובר בטורדנות כפייתית סביב מצוות אחרות או תכנים טורדניים שאינם דתיים.¹²³

מקרים אלו עשויים להיות מאופיינים ב:

1. פניות חזרתיות לסמכות ההלכתית-

❖ תדירות גבוהה של שאלות המשך על אותו אירוע תוך הבהרה מחודשת, הוספת פרטים, בירור הבנתה את הדברים שנאמרו לה וכו'. במקרים אלו קיים פעמים רבות קושי לקבל את הפסיקה ההלכתית הניתנת, והאישה עשויה להביא מקורות או תשובות ששמעה או קיבלה בעבר כנגד התשובה העכשווית שקיבלה.

❖ שאלות חוזרות ונשנות באופן חריג סביב אירועים שונים אך דומים מאד זה לזה. האישה מתקשה להסיק מתשובה הלכתית שניתנה לה באירוע אחד, על אירועים עתידיים דומים. ישנו צורך קבוע בקבלת אישור חיצוני על מעמדה ההלכתי או אופן ביצועה את ההלכה. אלו יהיו על פי רוב שאלות קצרות, בהן זקוקה האישה רק למענה 'מותר/אסור' מגורם מוסמך ובשונה מהסעיף הקודם, במקרים אלו האישה תקבל את האמירה ההלכתית הניתנת לה.

2. דמיונות סביב מראות מסופקים- בשונה מטורדנות גבולית או קלה, בהם ייתכנו מראות בצבעים מותרים (כגון גווני חום שונים), בטורדנות בינונית או חמורה נוכל לצפות לקבל עדי בדיקה נקיים באופן מוחלט או עם הפרשה בגווני לבן-צהוב בהיר ביותר. כך גם עשויים לקבל שאלות סביב מראות שהאישה חושבת שראתה על חפצים שונים בחדר הרחצה, או על ריהוט או כלים שונים.

¹²³ אמנם ישנם מקרים חריגים של מצבים בינוני-חמור שמופיעים רק סביב שבעה נקיים וטבילה, אך על פי רוב אין זה המצב.

3. דחייה משמעותית של התחלת ספירת הנקיים או הפסקה והתחלה מחודשת שלהן לעיתים קרובות כתוצאה מספקות אישיים סביב מראות או אופן ביצוע הבדיקה. במקרים מסוימים התנהלות זו אף עלולה להשפיע על סיכוייה להרות.
4. חפיפה ועיון בפרקי זמן קיצוניים והתנהלות מעשית חריגה עד כדי התשה או פציעה עצמית.
5. ספקות קבועים לאחר טבילותיה- ייתכן שמתקשרת באופן קבוע לשאול אם צריכה לשוב ולטבול או מחליטה על דעת עצמה לשוב לעתים קרובות.

תפקיד הסמכות ההלכתית במצבים אלו כולל:

1. זיהוי והצפת הנושא מול האישה- בהתאם לצורת ההתקשרות וברגישות הנכונה, יש חשיבות 'לשים על השולחן' את המצב, לאפיין ולהמשיג אותו, להעלות מודעות לאפשרות שמדובר בטורדנות כפייתית ולהפנות למידע בסיסי בנושא.
2. דיוק של הידע ההלכתי בשלב ראשוני, באופן בהיר, מתומצת וחד משמעי, ללא סברות, עיון או מחלוקות. במצבים של טורדנות כפייתית חמורה, המטרה בשלב זה היא יישור קו ראשוני תמציתי בכדי לאפשר את השלב הבא של יצירת הבחנה בין שאלות הלכתיות לנפשיות. זאת כדי למנוע את החלקים המסוימים שייתכן שנובעים משילוב של טעויות או אי דיוק בידע ההלכתי ותסמיני ההפרעה.
3. יצירת הבחנה ברורה בין שאלות הלכתיות למרכיבים הנפשיים ולהתייחס בתשובה לאישה להבחנה זו.
4. עידוד פנייה לטיפול (ברמה הרוחנית וברמה המעשית) והצעה להיות מעורב על פי הצורך והרצון.
5. פסיקה הלכתית הנשענת על שורת הדין ובמקרה הצורך אף על 'שעת הדחק' ו'בדיעבד'.
6. מענה הלכתי ממוקד וקצר, הכולל ריווח בין זמן קבלת השאלה לזמן מתן התשובה, והצבת גבול בהתאם למצב בנוגע להיקף הפניות, זמנן וכו'.

7. שימוש בעצות המעשיות לעיל.

בפעמים בהם למרות הצורך המובהק בטיפול, האישה אינה פונה לאפיק זה, יש לסמכות ההלכתית בחירה האם ובאיזה אופן הוא מעוניין להמשיך להיות כתובת לאישה.¹²⁴ בחירה זו תושפע מהפניות האישיות המעשיות והרגשיות של הסמכות ההלכתית, מהיקף הפניות שהוא מקבל מאותה האישה, מהתבוננות אישית או התייעצות עם איש מקצוע לגבי מידת ההטבה או הפגיעה בטווח הארוך שהמשך מענה מהווה עבור אותה אישה.

דוגמאות להדרגתיות במענה הלכתי לנשים עם טורדנות כפייתית חמורה-¹²⁵

✧ דיוק ידע הלכתי-

"בתשובה לשאלתך, כתם בגוון שאינו נוטה כלל לאדום אינו אוסר, ללא

קשר לגודלו."

"שערה תלושה על הגוף אינה חוצצת בטבילה."

✧ מענה הלכתי ממוקד וקצר לשאלות שאופיין הטורדני מובהק-

"שלום לך, לא נאסרת מהמראה שראית."

"טבילתך כשרה."

"אין זו הרגשה הלכתית אוסרת."

✧ העלאת נושא החששות, והצעה ראשונית לפנות לגורם מקצועי-

"שלום לך, מדברייך עולה כי מצוות הטהרה מלווה אצלך בחששות רבים. אם

את מרגישה כי חששות וספקות אלו מעיקים או מפריעים לך במידה

משמעותית, אולי תרצי להתייעץ על כך עם רופאת המשפחה שלך."

✧ שימוש במונח הרשמי 'טורדנות כפייתית' והפנייה למידע ראשוני-

¹²⁴ ראו דיון בפרק על ליווי הלכתי במדיניות השונות.

¹²⁵ הדוגמאות הבאות הן הצעות אופציונליות שנועדו לחדד את התהליך ולתת כיוון לסוג המענה בכל שלב. למעשה, יש לדון כל מקרה לגופו, מבחינת המציאות העולה מתוך השאלות, סוג האינטראקציה עם האישה השואלת, פרק הזמן הנכון שיש לתת לכל שלב בתהליך וכו'.

"בשאלותיך ניכר קושי רגשי משמעותי סביב נושא טהרת המשפחה. כדאי לדעת שישנן נשים רבות המתמודדות עם ספקות וחששות הלכתיים סביב מצווה זו, או גם בתחומים נוספים בחייהן. תוכלי לקרוא על כך בדף המידע באתר יועצות ההלכה על 'טורדנות כפייתית והלכות טהרה'."

✧ עידוד פנייה לטיפול והצעה להיות שותפים לתהליך הטיפול-

"ערב טוב. משאלותיך עולה צורך בליווי מקצועי כדי להקל על הקושי עמו את מתמודדת ואשר גורם לדברייך לתסכול גדול ברמה האישית והזוגית. מומלץ לפנות לאשת טיפול המתמחה בתחום הטורדנות הכפייתית כדי להתיעץ ולשקול עמה תהליך טיפולי בנושא. אשמח לסייע בתהליך ולהיות שותפה//ה ככל שתראו לנכון בליווי הלכתי לטיפול. ברכה והצלחה."

✧ הבחנה בין שאלות הלכתיות לשאלות על רקע נפשי-

"שאלתך אינה הלכתית אלא נובעת מהקושי הנפשי עמו את מתמודדת. סיוע מקצועי יוכל להקל עליך ולשפר משמעותית את איכות החיים."

✧ החלטה על הפסקת ליווי ומתן מענה, כגון במצבים של טורדנות כפייתית חמורה בהם לא נעשית פנייה לטיפול, ותדירות הפניות לסמכות ההלכתית גוברת באופן משמעותי כחלק מהכפייתיות-

"אני שומעת את האתגר הגדול עמו את מתמודדת. לצערי, נראה כי המענה המתמשך לשאלותיך אינו מספק ועל פי הכוונה שקיבלתי מאנשי מקצוע, המשך מענה לשאלותיך עלול להחמיר את הקושי שלך. חשוב להדגיש ששאלותיך אינן הלכתיות ביסודן, ומשום כך גם אינני הכתובת המתאימה לסייע לך להתמודד עמן. כדאי מאד לפנות לאשת טיפול כדי להקל על המצוקה. אשמח מאד להיות שותפה במהלך התהליך הטיפולי במידת הצורך. יהי שלום בחילך שלווה בארמנותיך."

זהירות מהכללת יתר

לסיכום פרק זה, ראינו לנכון להדגיש סכנה אחת, הרובצת לפתחן של סמכויות הלכתיות בכל הנוגע למענה לנשים עם טורדנות כפייתית.

בעקבות ריבוי פניות של נשים אלו, ומציאות שבה רובן של השאלות חסרות בסיס הלכתי משמעותי, וחוזרות על עצמן במידה רבה, עלול להיווצר מצב לא מודע שבו גם שאלות ספציפיות שיש בהן ענין הלכתי ממשי, 'יתפספו' ולא יזכו למענה ולתשומת הלב הראויה. ערנות ובקרה עצמית למצב זה יכולים לסייע למנוע טעויות מעין אלו.

שיח של הסמכות ההלכתית עם האיש

עיקר ההתייחסות עד כה הייתה לקשר בין הסמכות ההלכתית לאישה עם טורדנות כפייתית. כפי שצוין, לטורדנות כפייתית בטהרת המשפחה, עשויה להיות השפעה משמעותית על המערכת הזוגית ועל האיש עצמו. זאת במיוחד, אך לא רק, במצבים של טורדנות כפייתית בינונית או חמורה. לעתים האיש מתבקש להיות הגורם הפונה באופן חוזר ונשנה לסמכות ההלכתית, אף שהוא בעצמו אינו חושב שיש בסיס לשאלה ההלכתית, דבר המעמיד אותו בסיטואציות שאינן נעימות עבורו, או שהדיון על כך עשוי לעורר מחלוקות בשלום בית.

מלבד זאת, המצב הנפשי והרגשי של האישה במהלך כל החודש או סביב מועדים ספציפיים הקשורים למצוות הטהרה יכול להשליך במישרין או בעקיפין, גם על יחסה לאיש, ובכלל על האווירה בבית.

מצבים בהם זמני ההיתר מצטמצמים בעקבות הטורדנות הכפייתית עלולים לגרום לעגמת נפש רבה, ובאופן בסיסי- איש הרואה בקושי מתמשך של אשתו יכול לחוש מנעד רגשות החל משותפות עמוקה, דרך תסכול עמוק, בדידות או אף כעס.

שיח של הסמכות ההלכתית עם שני בני הזוג יחד, יכול במצבים מסוימים לסייע בחידוד האמירה ההלכתית, וההבחנה בין שאלות הלכתיות לכאלו שאינן או במתן

כללים או פסיקות הלכתיות שהאיש יוכל לסייע לאשתו על פיהם להתמודד בחלק מן המצבים בהם היא מסופקת.¹²⁶

במקרים מסוימים, על מנת להניע את האישה לטיפול, וכן כדי להקל מעל הקושי של האיש, ייתכן ובשיחה זו תנחה הסמכות ההלכתית שרק האישה תיצור קשר עם הסמכות ההלכתית, ולא תשלח את האיש עם שאלותיה. בנוסף, כאשר האיש שומע יחד עם אשתו את העידוד לפנייה לטיפול, עשוי הדבר לחזק את הסיכוי שפנייה כזו אכן תתרחש.

גם שיח אישי של הסמכות ההלכתית עם האיש, יכולה לסייע הן בהבנת המצב לאשורו, ובעיקר בהענקת תמיכה רגשית ורוחנית לאיש בתוך ההתמודדות הכוללת. לעתים שיח זה יכול להיות משמעותי מאוד, במיוחד במצבים בהם האיש אינו יודע לתת שם או להמשיג באופן מדויק את ההתמודדות שהוא חווה בשטח. הפנייה למידע בסיסי בנושא יכולה לסייע ולהדגיש שהם אינם היחידים המתמודדים עם הנושא.

יחד עם זאת, חשוב להדגיש, כי כאשר הפנייה לסמכות ההלכתית נעשית על ידי האישה, יש צורך בקבלת אישורה של האישה על מנת שהסמכות ההלכתית תפנה מיוזמתה לאיש בנושא. במקרים בהם עשויה להיות תועלת משמעותית שאין דרך חלופית להשיגה, יש לפעול על פי הגדרים ההלכתיים בהלכות רכילות, וברגישות הנדרשת בהתאם לדינמיקה האישית והזוגית העומדת לפני הסמכות ההלכתית.

¹²⁶ יש לנהוג זהירות בנושא ולהדגיש שאין הכוונה שהאישה תהפוך את האישור או הפנייה לאיש למעשה כפייתי נוסף. ייתכן והכוונה לשלב את האיש בתהליך ההתלבטות אם יש כאן שאלה הלכתית או לא, רלוונטית במיוחד במקרים גבוליים או קלים בלבד, ויש לשקול כל מקרה לגופו.

מענה הלכתי במדיות השונות לנשים עם טורדנות כפייתית -

דיון

סמכויות הלכתיות נותנות מענה הלכתי במגוון צורות תקשורת ואמצעים ישירים ועקיפים: מפגש פנים אל פנים, שיח טלפוני, שאלות הנשלחות במסרון או במדיום מקוון דוגמת וואטסאפ, שאלות אנונימיות לאתרי אינטרנט או קווי טלפון הלכתיים, השארת שאלות או מראות בתיבות דואר ועוד.

ניתן לבחון מגוון רחב זה דרך פריזמות שונות:

✧ תקשורת חשופה או אנונימית.

✧ שיח אינטראקטיבי בזמן אמת (פנים אל פנים, טלפונית, התכתבות, ווטסאפ וכו') לעומת מענה שאינו ישיר, דוגמת השארת מעטפה בתיבת דואר, פנייה אנונימית בכתב באתר אינטרנט וכו'.

✧ היכרות אישית מקדימה, בנפרד מהקשר ההלכתי (משפחה, קהילה, עבודה וכו') לעומת פנייה ממוקדת מאישה שאין עמה היכרות או ממשק נוסף.¹²⁷

✧ תקשורת פנים אל פנים או קשר אמצעי.

✧ מענה במסגרת פורמלית (רב קהילה, יועצת הלכה במסגרת האתר או הקו הפתוח) או באופן עצמאי-התנדבותי.¹²⁸

¹²⁷ הן מצד השואלת והן מצד הנשאל, היכרות מקדימה יכולה במקרים מסוימים להגביר תחושת פתיחות ומוכנות לשמוע ולהשמיע, ואצל אחרות יכולה דווקא להוליד חשש מחשיפה. חשוב מאוד שהסמכות ההלכתית תהיה מודעות לשתי האפשרויות, ובמצבים בהם היא מזהה קושי אך גם חסימה לפתוח את הנושא, מומלץ לחשוב האם וכיצד להתייחס לכך ישירות, או להמליץ על חיבור לדמות נפרדת.

¹²⁸ במקרים של מתן מענה במסגרת פורמלית של צוות משיבות, או משיב יחיד הכפוף למסגרת גוף פורמלי, נכון לייצר בסיס מידע וקווים מנחים בנוגע לאופן ליווי נשים עם טורדנות כפייתית שישרתו את כלל המשיבות בהתאם לערכי המוסד ותוך התייעצות מקצועית. עקרונות המענה צריכים לכלול זיהוי של מצבים אלו ולייצר פרוטוקול התנהלות וליווי המאפשר עקביות מירבית בהתאם למאפייני המדיום הספציפי. פרוטוקול זה צריך לכלול התייחסות לתדירות ותכיפות המענה בהתאם למצבים השונים ובאילו מקרים חריגים או נושאים ספציפיים אין נותנים מענה- בהתאם לאידיאולוגיות, החלטות מקצועיות או תחומי ההתמחות הספציפיים לכל גוף.

לכל אחת מצורות המענה ישנם מאפיינים ייחודיים הנובעים מהתמהיל הספציפי בין שני רבדים- המרכיב האנושי, קרי סוג הקשר בין השואלת למשיבה והמרכיב המעשי המתייחס לכלי שדרכו מתקיימת האינטראקציה. מאפייני המענים משפיעים על אופי התשובה ההלכתית שניתנת במקרים רבים של שאלות הלכתיות, ובמיוחד במקרים בהם ישנו מרכיב נוסף מעבר לשאלה ההלכתית הקונקרטית.¹²⁹

ככל שמידת ישירות הקשר בין המשיב לשואלת מצומצם, כך עשויים לגבור מצבים בהם הסמכות ההלכתית מזהה מצוקה וסימנים לכך שקיימת התמודדות נפשית מאחורי השאלה ההלכתית, אך האפשרויות העומדות לפניה הן מוגבלות.¹³⁰

במקרים אלו עיקר המשקל במענה הינו להעניק מידע ראשוני שיעזור את המודעות לחששות העולים מתוך השאלות, ולהתייחס להבחנה בין המרכיב הנפשי להלכתי ואף להעניק ידע בסיסי על מושג הטורדנות הכפייתית במצוות הטהרה ועל חשיבות ואפשרות הטיפול.

מכיוון שהיעדר השיח ההדדי מונע אפשרות להתייחס לעמדת האישה ביחס לנושא זה, להפחית חששות ולנרמל את ערך הטיפול וכו', הזמנה לקיום שיח ישיר יכולה ליצור מעבר מדפוס התקשורת אחד למשנהו. לצד זאת, מימושה נתון באופן מלא בידי האישה והוא בבחינת 'שלח לחמך'. כל זמן שהקשר ממשיך להתקיים באנונימיות ובריוח, בידי המשיב לשקול את צורת המענה המתאימה- מענה הלכתי קצר, ברור וחד משמעי, תוך העלאה תקופתית של חשיבות הפנייה לטיפול.

¹²⁹ ראו דיון בנושא שו"תים מקוונים במאמר 'מאגרי שו"ת מקוונים: העם יקליד את דברו'- בתוך מעשי משפט - כתב עת למשפט ולתיקון חברתי כרך יב 2021 עמ' 377-421.
הלפרין, מרדכי. "פרוייקט השו"ת הבינלאומי (IRP) וכללי התייחסות לשואל הלא מוכר" חוברת אסיא סט-ע, עמ' 59-64. במאמרו מתייחס הרב הלפרין לקושי להשיב לשאלה כאשר נקודת המוצא ההלכתית של השואל וכן המטרה שלשמה נשאלת השאלה אינה ברורה.

Blau, R., Hirt, R.S.(2004). "Premarital Guidance Literature in the Internet Age" Gender Relationships In Marriage and Out: Orthodox Forum, page 140 -142.

¹³⁰ ישנם מקרים בהם ניתן לזהות תמרורי אזהרה כבר בשאלה הראשונה, וישנם מצבים בהם רק רצף של מידע מצטבר משאלות קודמות מעיד על המורכבות. המימד האנונימי משפיע בשני אופנים. האחד, בהתאם לסוג התקשורת, יתכן שאין כל דרך לזהות שמדובר בשאלות חוזרות של אותו האדם. השני, אף אם קיימת אפשרות לזהות דפוס של שאלות הנשאלות מאותו מספר טלפון/כתובת מייל או שצורת ההתנסחות ותוכן השאלה מעיד על השואלת, המחויבות המוסרית לשמירה על האנונימיות אינה מאפשרת בכל מקרה תגובה החושפת כי המשיב יודע שמדובר בשואלת חוזרת.

במקרים של שאלות תכופות באופן קיצוני, בהם ניכר הקושי לקבל את ההכרעה ההלכתית, או תלות הולכת וגדלה של השואלת בקבלת אישור חיצוני, יש מקום לסמכות ההלכתית לשקול האם ובאיזה אופן נכון להמשיך להוות כתובת לשאלות אלו. אין תשובה חד משמעית לדבר, וההחלטה נתונה בידי הסמכות ההלכתית.¹³¹

¹³¹ ראו לעיל בסוף פרק מענה לנשים שאינן במסגרת טיפולית.

צוות המקווה וטורדנות כפייתית בטהרת המשפחה

לצד האינטראקציה בין אישה עם טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה לבין סמכות הלכתית, ישנה דמות משמעותית הפוגשת באישה באופן בלתי אמצעי לעתים מזומנות. במסגרת עבודתן המסורה מלוות הבלניות נשים בכל מנעד הגילאים, מצבי החיים, והשיוכים הקהילתיים והדתיים.

לעתים קרובות נשים בוחרות במקווה קבוע בו הן זוכות לחויית טבילה באופן התואם במידה מרבית את צרכיהן האישיים.¹³² מציאות זו מאפשרת היכרות אישית של הבלניות עם מרבית הנשים המגיעות באופן קבוע לטבילה, ובמידה רבה הן מהוות את קן החזית במפגש אינטנסיבי יומיומי עם נשות ישראל.

טבילה הינה אירוע אינטימי וחשוף, שפעמים מקבל משמעות רחבה בהרבה מהפעולה הטכנית הממוקדת של הטבילה. בראש ובראשונה, הטבילה משיקה לערכים רוחניים של יחס לשמירת הלכה בכלל, תפיסות על שכר ועונש, אמונות סגוליות של ריפוי ופריזון. כך גם נוגעת במימדים אישיים של תפיסה וקבלה עצמית, חוויות עבר והווה הנוגעות לגוף ונפש האישה, גבולות החשיפה, הרקע הזוגי ומשמעות החזרה לזמן היתר עבור הזוג הספציפי ועוד. גם מצבים של אתגרים גופניים או נפשיים עשויים לעמוד במרכז הטבילה והמפגש של האישה עם הבלנית. לערנות והרגישות של הבלנית יש חשיבות עליונה במצבים אלו.¹³³ בשנים האחרונות בלניות רבות עוברות הכשרות ייעודיות במגוון נושאים המשיקים לתפקידן- אלימות על סוגיה השונים, פגיעות עצמיות, מצבים רפואיים שונים

¹³² לכל אישה ישנם מדדים שונים וסדרי עדיפות אחרים בנוגע לחויית הטבילה שלהן- קירבה גיאוגרפית, אסתטיקה, יחס הצוות, מידת המעורבות של הבלניות בליווי האישה וכו'. אמנם ישנן נשים עם טורדנות כפייתית בטבילה העוברות בין מקוואות שונים מתוך תחושה שהן מהוות נטל ומציבות קושי בפני הבלניות וחפצות 'להקל על הנטל' וגם למנוע אי נעימות שלהן מול צוות המקוואות. גם במקרים אלו, בלניות מנוסות יוכלו לזהות מקרים של טורדנות או דקדקנות בולטת, ולהתנהל בהתאם.

¹³³ זיהוי מצבים של אלימות זוגית, פגיעה עצמית, או התמודדות נפשית משמעותית, והתייחסות ראשונית של אמפטיה ראשונית, ובמידת הצורך הפנייה לגופים או קווי סיוע כגון מרכזים למניעת אלימות במשפחה או מרכזי בריאות נפש יכולה לצייד את האישה לראשונה במידע או עידוד לפנייה. במקרים מסוימים, מידע זה עשוי להציל חיים.

והשלכותיהם, נגישות פיזית ונפשית, התמודדויות נפשיות שונות ועוד. זאת במטרה להעניק להן כלים לזיהוי מצבי סיכון ו/או מתן מענה רגיש ומיטיב בהתאם למצבים הספציפים אותם הן פוגשות.

מלבד מקרים מובהקים של טורדנות כפייתית, ישנן נשים רבות עם נטייה לדקדקנות או ספקות הלכתיים קלים סביב הטבילה. פעמים רבות נוכחות הבלנית כסמכות המאשרת את הכנותיהן או טבילתן יכולה להספיק להן בכדי שישובו לביתן ברגיעה. בנוסף, חלק מן ההצעות המעשיות שיפורטו להלן יכולות לסייע אף להן להשלים את תהליך הטהרה מבלי שיהפוך לעומס רגשי ומעשי ניכר.¹³⁴

ביטויים של טורדנות כפייתית בטבילה עשויים להיות גלויים לצוות המקווה: לדוגמא, זמן הכנה ממושך מאד בחדר ההכנה, ביטויים פיזיים המעידים על שפשוף אינטנסיבי של הגוף או קציצת ציפורניים עד לכדי פציעה, טבילות מרובות ללא קשר למנהג מבוסס, פניות חוזרות לבלנית לוודא את כשרות הטבילה או חזרה לטבילה נוספת לאחר שכבר עזבה את בור הטבילה או את המקווה כולו. בנוסף להיבטים הללו – מצב רגשי של לחץ רב, חרדה, בכי וכו' הינם תמרור אזהרה לבלנית.¹³⁵

מעבר לערנות של הבלניות למצבים אלו, יש להן אפשרות לקחת חלק בסיוע לאישה עם טורדנות כפייתית במספר אופנים:

1. הגברת מודעות לכלל הנשים, וכן לטובלת ספציפית על הנושא, אפשרויות וחשיבות הטיפול- ניתן לפעול בדרכים עקיפות, כגון הנגשת חומרי קריאה בחדר ההמתנה בנושאים פרא-הלכתיים, סוציאליים ורפואיים וביניהם גם על טורדנות כפייתית.¹³⁶ היתקלות בחומרים אלו יכולה להוות הזדמנות לאישה

¹³⁴ סיוע של הבלנית בעיון לפני הטבילה, אישור כשרות הטבילה, אכילת מאכל מיד לאחר הטבילה וכו' יכולים לסייע במקרים אלו. יש להיות ערניים במקרים בהם נצפית עם הזמן החמרה של התנהלות האישה, ולהשתמש בכלים הנוספים הרלוונטיים למקרים אלו.

¹³⁵ אמנם ביטויים רגשיים עשויים להעיד על סוגים שונים של מצוקות, ובכל מקרה ערנות ורגישות הבלנית נדרשת בהן.

¹³⁶ כך גם מספרים של קווי סיוע בנושא בריאות האישה, פוריות, קווי תמיכה לנפגעות אלימות ועוד יכולים להועיל לנשים, בין לצורך עצמן בין לצורך מכרותיהן.

לגלות שלמצוקתה יש כותרת, שאינה יחידה המתמודדת בנושא זה וכי קיימים דרכים להיטיב את מצבה.

במקרים בהם קיים בסיס לשיח ישיר עם האישה בנושא, יכולה הבלנית לעודד ולכוון את האישה למידע וכתובות מקצועיות רלוונטיות.¹³⁷

2. הכוונה לדרישת ההלכה בעניין הטבילה- דיוק הדרישות ההלכתיות לטבילה כשרה והפניית האישה במקרה הצורך להתייעצות עם סמכות הלכתית המקובלת עליה לצורך בירור הלכתי כללי ואישי.

3. סיוע בשמירה על מסגרת הכנות וטבילה-

עבור אישה במסגרת טיפולית: בפרקים הקודמים עסקנו באפשרות של סמכויות ההלכתיות להיות שותפות בחלקים מסוימים בתכנית הטיפול של אישה עם טורדנות כפייתית. עבור אישה עם טורדנות כפייתית בטבילה תכנית עשויה לכלול הגבלת זמן או אופן החפיפה והעיון, קביעת מספר טבילות, מניעת בקשות לאישור כשרות הטבילה מהבלנית ועוד. כבכל תוכנית טיפול התנהגותית, שלב הביצוע הוא החשוב ביותר, אך דווקא בו, ב'זמן אמת', נמצאת האישה ללא שתי הסמכויות המשמעותיות- המקצועית וההלכתית. במרחב הזה, של ערב הטבילה, נוכח צוות המקווה בשטח. ברצון והסכמת האישה והבלנית, היא יכולה להיות דמות מסייעת ביישום בפועל של תוכנית הטבילה כפי שנקבעה עם האישה בטיפול.¹³⁸

עבור אישה שאינה נמצאת או אינה זקוקה לטיפול: במקרים של נטייה לדקדקנות יתר או טורדנות כפייתית גבולית, ניתן לקיים שיח משותף והחלטה על מסגרת זמן שבה תתארגן האישה בחדר, עיון שייעשה בתיאום עם הבלנית ובסיועה במידה והאישה מעוניינת בכך, סיכום על מספר

¹³⁷ האישה יכולה לפנות באופן עצמאי למרפאות בריאות הנפש בקהילה; לרופא משפחה בכדי לקבל הפנייה לטיפול באחד ממוקדי השירות של קופות החולים, או לפנות באופן פרטי לאנשי מקצוע ברחבי הארץ. מידע ראשוני על טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה ניתן למצוא באתר יועצות ההלכה של נשמת.
¹³⁸ לדוגמא, בסיכום על דפיקה תקופתית על דלת חדר האישה בזמן הכנותיה וזירוז או עידודה לעמוד במסגרת הזמנים, חיזוק של האישה להסתפק בטבילה על פי הדין גם אם היא חשה חוסר וודאות בטבילתה וחפצה לטבול בשנית וכו'.

הטבילות, תיחום בקשות האישור מהבלנית וכו'. ישנם מקרים רבים בהם ידיעת האישה שיש דמות נוספת שמודעת לצורך בשמירה על גבולות יכולה לעזור לה לעמוד ברצונה העצמי ולא להישאב לחוסר שקט ומתח. במקרים קלים במיוחד, אישור קל של הבלנית לאחר טבילת האישה יכול להניח דעתה.

הרצון הטבעי של בלניות להקל על מצוקת האישה, בעיקר בטווח הקצר, בנוסף ליכולת ההכלה הגבוהה שלהן, מביאה לכך שפעמים רבות מגמישות הבלניות את מסגרת ונהלי המקווה כדי לאפשר לאישה לטבול באופן ובקצב שלה. בעוד שבמקרים אחרים של נסיבות אישיות חריגות סביב טבילה, הכלה וגמישות זו נצרכות לשלומה של הטובלת, דווקא בטורדנות כפייתית ההיפך הוא הנכון. החשש של בלניות מכך שבקשה שלהן מהאישה לזירוז הכנותיה, או הימנעות ממתן אישור חוזר ונשנה לשאלותיה יגרמו לחץ שיקשה יותר על האישה או מחשבה שמוטב שהאישה תטבול פעם נוספת ובלבד שתלך רגועה לביתה, באופן פרדוקסלי עשויים לחזק בטווח הרחוק את הכפייתיות והמצוקה של האישה בהיערכותה לטבילה.

במקרים בהם האישה בעצמה משתפת שיש לה חרדות או טורדנות כפייתית סביב הטבילה, או כאשר מסתבר לצוות המקווה שישנם מאפיינים של OCD, התנהלות מתואמת ואחידה של צוות הבלניות בליווי נשים אלו יקדם מספר מטרות:

✧ ראשית, יימנעו מצבים של בלבול אצל האישה מול צוות הבלניות והיא תדע למה לצפות מבחינת ההתייחסות למצבה.¹³⁹

¹³⁹ לדוגמא, מציאות שבה בלנית אחת מתגמשת ומסכימה להישאר במקווה לאחר שעות הפעילות עד שהאישה תרגיש מוכנה לצאת ולטבול, ואילו אחרת עומדת על כך שתסיים בזמן יחד עם שאר הנשים, עשויה לגרום לאישה מצוקה או קושי רב, כיון שאינה יודעת מראש איך לנהל את זמנה ולהיערך נפשית לנדרש ממנה. גם כאשר בלנית אחת תאפשר לאישה לשוב ולטבול בעוד אחרת תציב גבול בדבר, עשוי לגבור הקושי של האישה להישאר עם חוסר הוודאות בטבילה הראשונית מתוך מחשבה שינראה שהייתה סיבה הלכתית אמיתית לאפשר לי טבילה נוספת בפעם הקודמת כשהיה לי מקרה דומה. איך אוכל הפעם לחזור לבעלי אם לא נטהרתי בוודאות?!

✧ במצבים בהם האישה נמצאת בתהליך טיפול או שהבלניות עצמן קובעות עמה מסגרת לסייע לה, שמירה עקבית על התוכנית שנקבעה, על אף הקושי, חשובה במיוחד על מנת לאפשר את השיפור ההדרגתי. האמפטיה והחיזוק של הבלניות משמעותיים מאוד, דווקא כגורם שמאמין ביכולת של האישה להצליח על אף ספקותיה שלה בעצמה. ריכוך יתר עשוי בלא מודע, ובלא מילים, להעביר מסר מחליש- 'זה קשה לך כל כך, נעגל פינות הפעם, ותנסי שוב בפעם אחרת'...¹⁴⁰

✧ שיח גלוי וקביעה פשוטה על שמירת מסגרת שעות הפעילות של המקווה, ומשך הזמן המירבי שניתן לשהות בחדר הרחצה על מנת למנוע עיכוב מנשים נוספות ישקף לאישה גם את צרכי ההתנהלות המערכתיים במקווה. תיווך נכון ורגיש של צרכים אלו, שהם חיצוניים לאישה, יכול להוות גורם מניע ומדרבן עבורה להתגבר על ספקותיה ולעמוד בגבולות שהציבה לעצמה. בנוסף, שמירה על גבולות אלו מאפשרת לבלניות לעשות מלאכתן נאמנה, מבלי לשלם על כך מחיר אישי של שעות עבודה נוספות ולצמצם את העומס הנפשי הנוסף שעשוי להתעורר בליווי נשים עם טורדנות כפייתית.

4. הצעות מעשיות לצמצום חששות –

א. ספקות בחציצות: במקוואות רבים ישנה קערת סוכריות או פירות בחדר הקבלה. מייחסים נוהג זה לרב מרדכי אליהו זצ"ל שהורה לבלניות לעשות כן. כך נשים ככלל, ובעיקר נשים המתמודדות עם טורדנות כפייתית בטבילה משתדלות לאכול דבר מה מיד לאחר הטבילה, על מנת שניתן בפשטות לתלות שחציצות שעלולה האישה למצוא בפיה לאחר שתשוב לביתה, הגיעו מתוך המאכל שאכלה.¹⁴¹ מעין זה, יש שהמליצו לנשים להתעסק בדבר מלכלך בידיהן לאחר הטבילה, לצורך תלייה כנ"ל. לנשים המתמודדות עם ספקות בגבול נורמטיבי, או לחלופין במקרה של

¹⁴⁰ בשיחות אישיות, סיפרו נשים עם טורדנות כפייתית על התסכול העצמי והצפות רגשיות שהתמודדו עמן בחדר ההכנות לטבילה. הן שיתפו כי חלק מסוים מן הזמן נועד להכנות הממשיות, וזמן רב לוהה בבכי או בתחושות חרדה, ללא יכולת לעצור ולצאת מן החדר לטבול. קביעה משותפת של פרק הזמן שאותו תוכל האישה להשקיע בהכנות, וסיכום שהבלנית תלווה אותה במהלך זמן זה תוך נקישה תקופתית על הדלת ובדיקת שלום האישה, אך היצמדות לכך שבתום פרק הזמן האישה תצא לטבול כפי שהיא, יכולה לסייע רבות לנשים בהתמודדותן.
¹⁴¹ שו"ע יו"ד קצט סעי' יב.

אישה עם טורדנות כפייתית שאינה מטופלת או אשר נמצאת בשלבי הטיפול הראשוניים, המלצה זו יכולה לספק מענה במידה והאישה אינה מפתחת תלות בה ואינה ממשיכה להסתפק לאחר ביצועה. במהלך תכנית הטיפול, ייתכן וההמלצה המקצועית תהיה להימנע מפתרון זה, על פי עיקרון החשיפה ומניעת התגובה הכפייתית.¹⁴²

ב. ספקות על אופן הטבילה: תליית שלט בחדר הטבילה עם דברי הרמב"ן שאין להיכנס לספקות מרובים על אופן הטבילה.¹⁴³ ראיית הדברים אל מול עיניה יכולה לסייע לאישה בחיזוק תחושת ביטחון שנהגה על פי ההלכה ולצמצם את תחושת ההכרח לשוב ולטבול. כמו כן, קריאת הדברים יכולה לחזק את ההבחנה בין ספק הלכתי לבין ספק שנוצר מקושי נפשי. הבנה של פער זה הינה שלב הכרחי בהגעת אישה לטיפול, ומהווה את אחד ממרכיבי היסוד בטיפול עצמו.

סיכום

הבלנית פוגשת את האישה בנקודה מכריעה בתהליך הטהרה, ומהווה את הגשר בין ההלכה התיאורטית לבין המציאות בזמן אמת של קיום המצווה. יש לה חלון הזדמנויות לזהות מצבים מורכבים שונים של טובלות, ולפתוח בפניהן ערוצים ואפשרויות סיוע שונות. ליווי מותאם, ישיר ועקיף לנשים עם חששות או דקדקנות קלה סביב טבילה, או לנשים עם טורדנות כפייתית מובהקת, יוכל לסייע לאישה בהתמודדות האישית מחד, ובטווח הארוך יקל על צוות המקווה לקיים את הפעילות השוטפת כסדרה תוך שימוש מיטבי במשאבי הזמן וכוח האדם שלהן.

¹⁴² יש לשים לב שישנם מקרים בדרגות חומרה גבוהות יותר, בהם הצעה זו עלולה להפוך מפתרון להמשך הבעיה.
1. מכיוון שמהות הטורדנות היא חוסר תחושת הוודאות והאישור הפנימי, מטרת הטיפול הינה לאפשר לאישה להתנהל גם כאשר קיים עדיין ספק בלבה. בהמשך השאיפה היא שתגיע האישה לתחושת ביטחון שאינה תלויה באישורים חיצוניים או במעשים. עידוד לעסוק מיד לאחר הטבילה בפעילות מסוימת יוצר מעין טקס נוסף כחלק מהארוע הכולל של טבילה וקיים חשש שהאישה תהפוך להיות תלויה בפעולת האכילה או המגע בחפץ מכלכלך כתנאי לתחושת הרגיעה הפנימית. לכן רצוי להתייעץ עם הגורם המטפל של אותה אישה על מנת למנוע הדרכות סותרות בין הדמות ההלכתית לטיפולית.
2. גם לאחר אכילת המאכל או ההתעסקות בדבר מכלכלך, עלולות נשים להיכנס לספקות האם אכן הדבר שמצאו על גופן הוא מאותו המין שאכלו לאחר הטבילה או שהוא נראה שונה ממנו וייתכן עדיין שהיה עליה בשעת הטבילה.
¹⁴³ רמב"ן סוף הלכות נידה.

מקוואות שונים זה מזה הן מבחינת עומס הטובלות ומספר נשות הצוות, והן מבחינת האווירה והסגנון של כל בלנית וכל צוות בלניות. בפרק זה הוצעו מגוון אפשרויות מבחינת הזמן וההשקעה המעשית הנדרשת עבורן. כך יכול כל מקווה לבחור בהתאם לתפיסתו המקצועית והאישית, ובהתאם לאפשרויות המעשיות העומדות בפניו, את כיווני הפעולה המתאימים לו ביותר. ככל שיותר בלניות במקוואות רבים ושונים יוכשרו לתת מענה מותאם למצבים אישיים שונים, כל יוכלו הסמכויות ההלכתיות, המועצות הדתיות ומדריכות הכלות לסייע בניתוב הנשים למקוואות אלו על פי הצורך ולאפשר דיוק מירבי בין הטובלת לבין צוות המקווה המלווה אותה.

גברים המתמודדים עם טורדנות כפייתית בהקשר טהרת המשפחה

עד כה עסקנו במצבים בהם האישה היא המתמודדת עם טורדנות כפייתית סביב מצוות הטהרה, ופירטנו את מסגרת הליווי והמענה של הסמכות ההלכתית ביחס לשאלותיה ההלכתיות.

קיימים מצבים אחרים, אם כי שכיחים פחות, בהם האיש הוא המתמודד עם ספקות טורדניים ביחס להלכות נידה.

ניתן לחלק את הספקות לשני סוגים עיקריים:

1. ספקות בנוגע לאופן קיום פרטי ההלכות על ידי אשתו- האם בדקה כראוי

ומה דין הבדיקות, האם חפפה וטבלה כדין וכו'.

2. ספקות בנוגע לעצמו- באם מדמה בעצמו שרואה כתמים וחושש שמא

מדובר בכתמים אוסרים של אשתו (כגון דמיון כתמים על מצעים, מגבות,

אסלה וכו'). יש להדגיש כי אין מדובר כאן בכתמים שאכן מסופקים

הלכתית אלא מצבים שבהם אין כתם כלל ורק האיש מדמה לראותם; או

כתמים ממשיים שבפשטות אינם אוסרים, בין מצד צבעם בין מצד דיני

כתמים.

הביטויים הכפייתיים לספקות אלו עשויים להיות-

✧ העלאה כפייתית של ספקות או דרישות מול אשתו ביחס לאופן שמירת הלכות

הטהרה על ידה.

✧ פנייה חזרתית שלו בשאלות לרבנים.¹⁴⁴

כשם שבטורדנות כפייתית של האישה ישנן השלכות על הרווחה הנפשית של כל

אחד מבני הזוג, כמו על המערכת הזוגית כולה, כך הדבר גם בנוגע למקרים בהם

האיש הוא המתמודד עם OCD בתחום זה. יתרה על כך, במצבים קיצוניים בהם

¹⁴⁴ על פי רוב גברים יפנו שאלותיהם לרבנים, אם כי קיימים מקרים בהם יעדיפו פנייה ליועצת הלכה.

האיש מגלה דורשנות ופולשנות רבה לאופן שבו אשתו מקיימת מצוות אלו, יתכן והדבר אף גובל באלימות דתית-רוחנית, גם אם המניע הראשוני אינו זהה.¹⁴⁵

הפניה לסמכות ההלכתית

לא אחת רבנים מקבלים שאלות הלכתיות בהם האיש הוא השואל. על פי רוב, מדובר במצבים בהם האישה נמנעת מפניה ישירה לרב ומבקשת מהאיש להיות המתווך.¹⁴⁶ אין הכוונה כאן לנשים עם טורדנות כפייתית, אלא נשים ככלל. במיעוט הפעמים, יוזם השאלה הוא האיש עצמו.

בפרקים הקודמים ציינו נקודות המצריכות ערנות של הסמכות ההלכתית, על מנת לזהות דפוסים כפייתיים מתוך השאלות ההלכתיות. עקרונות אלו נכונים גם כאשר האיש הוא השואל. שאלות תכופות, שאלות 'שרשרת' (הבהרה לשאלות קודמות, הוספת פרטים וכו'), פירוט יתר וחששות רוחניים ניכרים הם אינדיקציות ראשוניות לחשש לטורדנות כפייתית.

לעתים יידרש הרב לברר מי עומד מאחורי השאלה, האם מדובר באישה הנעזרת בבעלה לצורך פניה, או שמקורן בספקות של האיש עצמו ובצורך כפייתי שלו לקבל אישור חיצוני לספקות אלו.

תפקיד הסמכות ההלכתית

כאשר מדובר באפשרות השנייה, יש לסמכות ההלכתית שני תפקידים עיקריים: הפנייה לאיש מקצוע, ומתן מענה הלכתי מותאם. לפיכך, נוכל להתייחס לקשר בין הסמכות ההלכתית לאיש בשני מישורים ושלבים:

¹⁴⁵ במאמר מובאים שלשה סוגים עיקריים של התעללות רוחנית. אמנם שם הדגש הוא על הגבלת עשייתה הרוחנית של האישה או הפחתת ערכה בעוד שבטורדנות כפייתית ישנה דרישה להוספה על גבי הפעולות הנצרכות. בשני המקרים מדובר על פולשנות ודורשנות של הבעל לתחום הדתי האישי של האישה.
¹⁴⁶ מניע זה היה העיקרי בהקמת מפעל יועצות ההלכה של מדרשת נשמת.

מקרים שונים מצריכים שימת דגש על אחד מהמישורים הללו, או לעתים שילוב שניהם בהתאם לשיקול הדעת במקרה הספציפי.¹⁴⁷

1. דיוק הידע ההלכתי בנושא בו עולים ספקותיו.¹⁴⁸ באם עולה משאלותיו של האיש שקיים מצב של חוסר בהירות אמיתי בנוגע לדרישת ההלכה סביב מעט מדיני הטהרה, יש מקום שבשלב ראשון הרב ינגיש את המידע באופן ברור ופשוט, תוך הבחנה בין עיקר הדין למנהגים וחומרות, וכן לפסוק בעת הצורך בהתאם לזוג מהו האופן הנכון להם להתנהל בתוך מנעד זה. לאחר או במקביל לשלב זה, עיקר הדגש יושם על צמצום המענה לאיש.

2. צמצום המענה ההלכתי הניתן לאיש- מתוך מניע מקצועי ודתי, כחלק מתוכנית טיפול או אף בלעדיה. בשונה מטיפול במקרה של אישה עם טורדנות כפייתית, שם יש לסמכות ההלכתית אפשרות לקחת חלק פעיל בקביעת מסגרת החשיפות וההתנהלות ההלכתית במקרה הספציפי, במקרים של כפייתיות אצל האיש, עיקר תפקידה של הסמכות ההלכתית הוא לצמצם באופן כמעט מוחלט את הפניות אליו, ולכוון את הבעל להשאיר את האחריות על קיום מצוות הטהרה בידי האישה בלבד.

ניתן לראות בפוסקים התייחסות עקרונית רוחנית לאופן שבו ראוי שינהל אדם עם טורדנות כפייתית את ספקותיו מן ההיבט ההלכתי. הרב הגר"י קנייבסקי זצ"ל, התייחס לשתי הבחינות בטורדנות כפייתית של האיש בנושא טהרת המשפחה, והפריד בין ההתנהלות במקרה של חששות האיש על עצמו לבין חששות שלו על האופן שבו אשתו שומרת את הלכות הטהרה.

¹⁴⁷ רצוי להתייעץ עם איש מקצוע לשקול האם דיוק הידע ההלכתי יסייע מול השואל הספציפי או שמא עדיף להפריד באופן מוחלט ולהוציא לא רק את ההתעסקות המעשית אלא גם את הלימוד ההלכתי מידי האיש בתחום זה.
¹⁴⁸ ישנם בתי מדרש השמים את הדגש על עיקר הדין, בעוד אחרים מעודדים מנהגים או חומרות במצבים שונים. לא תמיד יש בידי החתן להבחין ביניהם, כאשר אינו נטוע בבית המדרש ושוקד על הלכות אלו. בנוסף, התקופה הסמוכה לחתונה אינה תמיד מאפשרת את יישוב הדעת לקלוט באופן מדויק את המידע הנמסר, וישנן טעויות העולות להשתרש בהבנה או במעשה. כך גם מה שהיה נכון לזוג בתחילת דרכו, אינו תמיד ההכונה הנכונה עבורם בהמשך חייהם, לקולא ולחומרא.

בנוגע לחששות של האיש על עצמו, שמדמה כתמים לאחר יחסי אישות, פירט הגר"י קנייבסקי כאן את עיקרי השיקולים ההלכתיים המראים כי אין מקום להחמיר כלל, והורה לאיש להתנהל באופן מלא על פי הנחיות תלמיד חכם, מבלי להרהר אחר דבריו ובזה בהדרגה יצמצם ספקותיו.¹⁴⁹

העיקרון הנוסף אותו הדגיש, במקרים בהם האיש מתמודד עם טורדנות בעניין אופן קיום ההלכות בידי אשתו, הוא שאל לו להתערב כלל במעשיה, אלא לסמוך על נאמנותה כפי שהתורה והקב"ה מאמינים אותה על מעשיה על פי הפסוק 'וספרה לה'.¹⁵⁰ האחריות ההלכתית לתהליך הטהרה ולהתנהלותה בימי הטהרה עצמם הן בידי האישה. לפיכך הורה הגר"י קנייבסקי באם יש לאישה שאלות משלה, תפנה בעצמה לבררם מול סמכות הלכתית, אך אין לאיש לפנות אליה או אל סמכות הלכתית בבירורים הנוגעים אליה.

עוד כתב שבמקרה כזה של טורדנות כפייתית יש לאיש לנהוג על פי שורת הדין ולא יחמיר על עצמו מעבר לכך, שמא תביא חומרא זו לידי קולא, ועד שעשוי להשליך הכל מעליו חלילה.¹⁵¹

¹⁴⁹ ארחות רבינו, ח"ד תשובה ל'. ובהתאם לשיטתנו אנו- החכם יפעל לצמצם גם שאלות אלו ולהפנות את האיש למסגרת טיפולית.

¹⁵⁰ ויקרא ט"ו כח: "וְסָפְרָה לָהּ שִׁבְעַת יָמִים". 'לה' – לעצמה" מסכת כתובות עב ע"א.

¹⁵¹ שם, תשובה כט.

אחרית דבר

✧ "להבריא מהאובססיה במקווה הפך את אלוקים
ליותר מבין, ליותר מכיל. שהוא יסגור את הפער של
הטעויות שלי, והוא יטהר את זה, הוא לא מורה אכזר
שאתה חייב להוציא אצלו ציון. זה גם לא היה הורה רחום,
זה היה משהו רחום מעבר. ואז כשהצלחתי לשנות את זה,
וידעתי שהוא איתי והוא מקדש אותי ומטהר אותי, השיח
שם היה הרבה יותר זורם. במקום פחד, כל טבילה היתה
תפילה על אנשים ועל עם ישראל. הייתי מחכה להזדמנות
להגיע למקווה כי היה לי הרבה אנשים שהייתי צריכה
להתפלל עליהם. וכל הדרך מהמקווה לבית זה לנצל את
הזמן של התפילה. קראתי פעם שהרב עובדיה אמר
שהנשמות מלוות אותך, כל מיני נשמות או משהו כזה, אז
הייתי אומרת ה' תשלח את כל מי שיכול לעזור לי עכשיו
שילוו אותי, תשלח גם את סבתא אם אתה יכול. והייתי
יורדת במדרגות ומדמיינת שה' שולח את כל מי שהוא יכול
לעזור לי לעבור את זה".

מ', שעמה פתחנו את החוברת, משתפת על חווית הטבילה שלה לאחר טיפול:

✧ "זאת טבילה ראשונה אחרי תקופה ארוכה
ומשמעותית בטיפול בכדורים וב-cbt.
הרגשת חרדה לא הייתה בכלל!
ההכנות היו בנחת, בציפייה שזה כבר יהיה מאחורי ותיפתח
תקופה נוספת....
לא הכאבתי לעצמי, לא התעסקתי עם עצמי.
לא הרשתי לעצמי לעשות פעולה יותר מפעם אחת. (קצת

חטאתי בזה אבל אני בכיוון טוב.)
בד"כ ההכנות נמשכות יום שלם... הפעם זה לקח בדיוק
שעה. וגם הרגשתי שזה קצת יותר מידי.
הקשיים שנתקלתי בהם :
נפלה לי הגומיה של השיער למים של המקלחת שהם
מבחינתי מלוכלכים... במצב אחר הייתי מחליפה קוקיה.
הפעם פשוט שטפתי אותה והשתמשתי בה.
בד"כ אני מצחצחת שיניים עם סילונית (מכשיר שממש
מכניס את המים בתוך החריצים ועושה עבודה רצינית)
הפעם לא היה לי, צחצחתי רגיל והעברתי קיסם.
הבלנית זירזה אותי... כי קבעתי תור ראשונה. אמרתי לה
שאני מסיימת הכנות אחרונות ויוצאת... קצת מהר עיינתי,
סירקתי ושטפתי ידיים ויצאתי.
בגדול, הרגשה טובה... לא מחפשת כמה טעיתי... עברתי
על רשימה שכתבתי במיוחד בשבילי...
וזהו... עברתי את זה!"

אנו תפילה, כי חוברת זו, המשלבת מידע טיפולי-מקצועי-הלכתי ושואפת להביא
את קולן והתמודדותן האישית של נשים עם טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה
תקדם תהליכים משמעותיים שיאפשרו לנשים אלו לצאת לדרך חדשה, נינוחה,
שחוט של חסד, טהרה ורחמים משוך עליה. בע"ה יזכו לשלום בחילן ושלווה
בארמנותיהן.

בנוסף, אנו תקווה כי העלאת המודעות של הסמכויות ההלכתיות לכלל נושא
הטורדנות הכפייתית הדתית, תאפשר לאתר מצבים אלו בשלבים מוקדמים ותתן
כלים בידי הסמכויות הרוחניות וההלכתיות כיצד להעניק ליווי מיטיב בנושא, תוך
עידוד לטיפול ומוכנות לקחת חלק פעיל במהלכו במידת הצורך.
יזכנו ה' שיתקיים בכל העוסקים בהוראת התורה "הִנֵּה נָתַתִּי לָךְ, לֵב חָכָם וְנִבּוֹן"
להאזיב תורתו ולהנחילה בדרך הטוב והישר.

ביבליוגרפיה

אגמון-שניר ושמר. (2016). כשירות תרבותית בעבודה קהילתית, משרד הרווחה והשירותים החברתיים, השירות לעבודה קהילתית.

אייצ'ה ובודובסקי. המודל המשולב להתערבות רגישת תרבות, משרד הבריאות.
https://www.health.gov.il/UnitsOffice/HD/MHealth/mental/Professional_training/Documents/e06122017_3.pdf

ארחות רבינו (תשנ"א) בני ברק: י' הורביץ.

בנש"ק, א' (2010). כפייתיות וחרדה על רקע דתי: מדריך לטיפול. הוצאת ארון הספרים היהודי, ירושלים.

גליקסברג, שלמה. (תשעה) הקפדה על דקדוק במצוות לבעלי טורדנות כפייתית OCD" בתוך שו"ת ניצני ארץ חלק ב.

דהאן נ', ולוי צ' (2011). התעללות רוחנית: המשגה ראשונית בעקבות קבוצה טיפולית חרדית. בתוך חברה ורווחה לא 1 מרץ, עמ' 7-27.

דרי, ד', מה זה OCD?, מרכז קוגניטיקה

<https://www.cognetica.co.il/what-is-rocd>

[הגל השלישי בטיפול קוגניטיבי התנהגותי | הגל החדש ב-CBT.](#)

(tipulpsychology.co.il).

הלפרין, מ'. (2009). "פרוייקט השו"ת הבינלאומי (IRP) וכללי התייחסות לשואל הלא מוכר" חוברת אסיא סט-ע, עמ' 59-64.

הס, ש', זמישלני, צ'. סיכום השינויים ב-DSM5, המרכז לבריאות הנפש 'גהה'.
https://medicine.biu.ac.il/sites/medicine/files/shared/khvbrt_bpsykytryh_-_tshd.pdf

וויס, א'. (תשע"ד). שו"ת מנחת אשר. חלק שני, מכון מנחת אשר, ירושלים.

וולמן, י. (2011). תפיסת בריאות הנפש בריאה רגישת תרבות. עלון יספר"א 4.

[מאיר-שפיר. \(2016\). עבודה טיפולית רגישת תרבות ומגדר](#)

מרקו&לויתן, מכון טמיר לפסיכולוגיה הגל השלישי בטיפול קוגניטיבי התנהגותי |
הגל החדש ב-CBT. tipulpsychology.co.il

סופר-דודק, נ'. (2008). עיון פילוסופי בהפרעה הטורדנית כפייתית, עבודת דוקטורט, אוניברסיטת בר-אילן,

קניבסקי רב יעקב ישראל. (תשנ"ח). קריינא דאיגרתא, מהדורה חדשה. בני ברק.

סילבר, ח'. (2007). יראה טהורה, בני ברק.

אל תהי צדיק הרבה, קונטרס בענין נערוין בק"ש ותפילה.
<https://tablet.otzar.org/book/book.php?book=629564&&page num=1>

- פנר-טסלר, ר'. (2009). פיתוח שאלון למדידת התנהגות אובססיבית-קומפולסיבית דתית בקרב יהודים עבודה לצורך קבלת תואר מוסמך. <https://books.google.co.il/books?id=ult3oAEACAAJD>.
- פרימר, ז'. פרלמן, ע'. (2015). "הפרעת ה"טורדנות הכפייתית" (OCD) במטופלים חרדים ושומרי מצוות" חוברת אסיא צה-צו, תשע"ה, 86-110.
- פרנקל, ו'. (2010). הרופא והנפש, תרגום לעברית, הוצאת זמור ביתן דביר.
- קונצנווס מומחים OCD- והמשפחה, דרבי, ד'. (2015). מכון קוגניטיקה [/https://www.cognetica.co.il/experts-consensus-for-ocd-family](https://www.cognetica.co.il/experts-consensus-for-ocd-family)
- קופר, ל'י'. (2021). 'מאגרי שו"ת מקוונים: העם יקליד את דברו' - 'מעשי משפט' כתב עת למשפט ולתיקון חברתי כרך יב, עמ' 377-421.
- קרפ, מ'מ'. (2008). משמרת טהרה, ירושלים.
- שטרנהרץ, נ'. (תשנ"ה). שיחות הר"ן. חסידי ברסלב, ירושלים.
- שנוולד, ע'. (2015). גורמי סיכון ל Scrupulosity בקרב בני נוער דתיים בישראל. האוניברסיטה העברית ירושלים המגמה לפסיכולוגיה חינוכית וקלינית של הילד. עבודת תזה.

Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., Woods, C. M. & Tolin, D. F. (2004). Association between protestant religiosity and

obsessive-compulsive symptoms and cognitions. *Depression and Anxiety*, 20, 70-6.

Abramowitz, J.S., Hupper, J.D., Cohen, A.B., Tolin, D.F. & Cahill, S.P. (2002). Religious obsessions and compulsions in a non-clinical sample: the Penn Inventory of Scrupulosity (PIOS). *Behaviour Research and Therapy*, 40, 825-838.

Abramowitz, J.S., Ryan J. (2014) Scrupulosity: A cognitive-behavioral analysis and implications for treatment. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* 3, 140.

Al Hemiary, N., & Al Hasnawi, S. (2009). Seeking help from faith healers among Iraqi patients with obsessive – compulsive disorder. *Journal of Faculty Medicine Baghdad*, 51(4), 385–387.

Blau, R., Hirt. R.S.(2004). Premarital Guidance Literature in the Internet Age. *Gender Relationships In Marriage and Out: Orthodox Forum*, 140 -142.

Broatch J.W. (1996). Obsessive-compulsive disorder: adding value to treatment through patient support groups.

International Clinical Psychopharmacology. Dec;11 Suppl 5:89-94..

Buchholz J.L.(2019). Scrupulosity Religious Affiliation and Symptom Presentation in Obsessive Compulsive Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. Jul;47(4):478-492.

Cosgrove E, Cross S, Bhugra D (2011). Religious devotion: a risk factor for mental illness? Examining the link between religiosity and obsessive-compulsive disorder. *South Asian Journal of Psychiatry*. September, 2,2 , 1-8.

Dar, R, Lazarov, A., & Liberman, N.(2021). Seeking proxies for internal states (SPIS): Towards a novel model of obsessive-compulsive disorder. *Behavior research and therapy*, 147. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103987>.

Black,D. W., Blum, N. S.(1992). Obsessive-compulsive disorder support groups: The Iowa model, *Comprehensive Psychiatry*, Jan-Feb. 33 (1) 65-71.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM 5) ,(2013). Obsessive Compulsive Disorder 237-241. APA:United States of America.

Edna B. Foa(2010).Cognitive behavioral therapy of obsessive-compulsive disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. Jun; 12(2): 199–207.

Berman, Noah C. Wheaton, Michael G. Abramowitz, Jonathan S. (2013). Rigid Rules of Conduct and Duty: Prediction of Thought-Action Fusion,. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, Vol.27 (2), .83-95.

Greenberg, D., & Shefler, G. (2008). Ultra-orthodox rabbinic response to religious obsessive-compulsive disorder. *The Israel journal of psychiatry and related science*, 45(3), 183-192.

GREENBERG M J, (2021) ['The Core Fear'](https://drmichaeljgreenberg.com/the-core-fear/).
<https://drmichaeljgreenberg.com/the-core-fear/>

Gillihan SJ, Williams MT, Malcoun E, Yadin E, Foa EB.(2012). Common Pitfalls in Exposure and Response Prevention (EX/RP) for OCD. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*.;1(4):251-257.

Huppert, J.D, Siev,J.(2010) Treating Scrupulosity in Religious Individuals Using Cognitive-Behavioral Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, Volume 17, Issue 4, 382-392.

Huppert, J. D., Siev, J., Kushner, E. S. (2007). When Religion and Obsessive-Compulsive Disorder Collide: Treating Scrupulosity in Ultra-Orthodox Jews. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 925-941. <https://doi.org/10.1002/jclp.20404>.

Kaufman, D.A. (2018). The Taharas Hamishpacha workbook. A Program for Overcoming Mikvah Related Anxiety. Lakewood.

Lazarov, A., Liberman, N., Hermesh, H., & Dar, R. (2014). Seeking proxies for internal states in obsessive–compulsive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(4), 695–704. <https://doi.org/10.1037/abn0000004>.

Levinger, M. & Lander, I. (2013). Supervisors and Cross Cultural Sensitivity: Not (always) as I do? *The Journal of International Social Research*. 6(26), 338- 348.

Mahintorabi, S., Jones, M. K., & Harris, L. M. (2017). Exploring professional help seeking in practicing Muslim Women with

obsessive compulsive disorder washing subtype in Australia. *Religions*, 8(8), 137.

Miller, C.H, Hedges, Dawson.W,H(2008). Scrupulosity disorder: An overview and introductory analysis. *Journal of Anxiety Disorders* 22(6):1042-58.

Okasha T, Elhabiby MM, Mohsen N, Sharaf H, Elnagar Z. (2021). Role of traditional healers in the pathway of service for a sample of obsessive compulsive disorder patients in Egypt. *International Journal of Social Psychiatry*. Sep;67(6):643-650.

Pinto&A., Mancebo, M.et al. (2006). The Brown Longitudinal Obsessive Compulsive Study: Clinical Features and Symptoms of the Sample at Intake . [*The Journal of Clinical Psychiatry*. May; 67\(5\): 703–711.](#)

Siev, J., Baer, L. Minichiello, W.E., Hoboken(2011). Obsessive-compulsive disorder with predominantly scrupulous symptoms: clinical and religious characteristics. *Journal of Clinical Psychology*. Vol.4 (4), 1188-1196.

Siev, J., Chambless, D.L. Huppert, J.D.(2010). Moral thought-action fusion and OCD symptoms: the moderating role of religious affiliation. *Journal of Anxiety Disorders*. Vol.24 (3), 309-12.

Siev J, Huppert JD. (2016) Treating scrupulosity: An illustrative case study. In: Clinical handbook of obsessive-compulsive and related disorders: A case-based approach to treating pediatric and adult populations. 39-54, Springer.

Siev, J., Huppert, J. D., & Zuckerman, S. E. (2017). Understanding and treating scrupulosity in J. S. Abramowitz, D. McKay, and E. A. Storch (eds.) *The Wiley handbook of obsessive compulsive disorders*, 527-546. Wiley Blackwell.

Siev J., Huppert J. (2016) Treatment of Scrupulosity-Related Obsessive-Compulsive Disorder. In: Storch E., Lewin A. (eds) *Clinical Handbook of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. Springer.

Szechtman, H., & Woody, E. (2004). Obsessive-Compulsive Disorder as a Disturbance of Security Motivation. *Psychological*

Review, 111(1), 111–127. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.1.111>.