

טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה

בראיה הלכתית ומקצועית

שרית-חן קרויטורו¹

¹ הכותבת הינה יועצת הלכה של מדרשת נשמת, עו"ס ומטפלת בOCD

טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה²

ראשי פרקים:

- א. מבוא
- ב. טורדנות כפייתית-הסבר ההפרעה ודרכי הטיפול
- ג. טורדנות כפייתית דתית
- ד. טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה-ביטויים מעשיים והשלכות על המערכת הזוגית
- ה. עקרונות הלכתיים בטורדנות כפייתית דתית
- ו. ליווי הלכתי ורוחני מותאם לטורדנות כפייתית בטהרת המשפחה
- ז. סיכום

מבוא

המשפחה היהודית, לדורותיה, הינה אבן היסוד להמשכיות העם היהודי, בכל זמן ובכל מקום. מצוות טהרת המשפחה, מלוות את המערכת הזוגית, ובמידה רבה גם את המערכת המשפחתית החל מימי ההגבלה לקראת מתן תורה בסיני ועד ימינו. קצב הריחוק והקירבה הפיזית בין בני הזוג פועם במידה רבה בהתאם לדופק ההלכתי המושרש ונובע מהלכות אלו. לעתים, שינויים פיזיולוגיים תקופתיים, כגון לידה, הנקה, מצבים רפואיים שונים, תכנון משפחה, גיל המעבר ועוד, עשויים להשפיע על ההלכות הספציפיות הרלוונטיות לאותה התקופה, תוך הצבת אתגרים המצריכים התייחסות הלכתית מותאמת והסתגלות זוגית לאור המצב המשתנה. אמנם, ישנם גם מצבים של התמודדות נפשית של אחד מבני הזוג, העשויים להשליך באופן עקיף או ישיר על המרקם העדין של שמירת הלכות הטהרה.

² תודתי נתונה ל Memorial Foundation for Jewish Culture על תמיכתם במחקר, ולמכון

המחקר נשמת הבית של מדרשת נשמת שחלק מן הכתיבה נעשתה במסגרתו.

הפרעה אובססיבית קומפולסיבית,³ (O.C.D) ובשמה העברי טורדנות כפייתית, הינה אחד המצבים השכיחים של התמודדות נפשית, בעיקר בקרב נשים, העשוי להיות כרוך באופן ישיר במצוות הטהרה ולהשפיע במידה ניכרת על כל אחד מבני הזוג, ועל המערכת הזוגית והמשפחתית כולה.⁴

המאמר יעסוק בהיבטים הפסיכולוגיים, ההשקפתיים וההלכתיים של טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה. ישנה ספרות מקצועית רחבה בנושא טורדנות כפייתית דתית ככלל, וכן ספרות תורנית-הלכתית לא מבוטלת ביחס לביטוייה במצוות והלכות אחרות. במאמר זה נוסף את הנדבך של O.C.D בטהרת המשפחה, שלמרות השכיחות הגבוהה שלו כפי שעולה הן מחדרי הטיפול והן משאלות הלכתיות בנושא, לא נידון כמעט בכתב עד כה.

יוצגו היסודות המקצועיים להבנת המנגנון הנפשי הפעיל בהפרעה זו, ביטוייה במצוות טהרת המשפחה וההלכות על התא הזוגי והמשפחתי הנובעות מהן; תוקדם התייחסות רוחנית והלכתית הנוגעת לטורדנות כפייתית דתית ככלל, בכדי לדון כיצד ניתן להחיל עקרונות אלו בתחום טהרת המשפחה, כולל הצעות לליווי הלכתי מותאם ומגבלות בהחלה זו.

מטרת המאמר היא לעורר את השיח התורני בנושא, מתוך הבנה ששילוב של זיהוי מוקדם, ליווי והכוונה הלכתיים וטיפוליים יכול לסייע באופן משמעותי לזוגות אלו להתמודד עם הטורדנות הכפייתית בהצלחה, להגיע להחלמה ולהחזיר את האיזון הבריא, נפשית ורוחנית למצוות הטהרה וממילא- למערכת הזוגית והמשפחתית.

³ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) 5, 2013 Obsessive Compulsive Disorder (237-241) .

ספר ה- DSM הינו ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי, על פיו מקובל לאבחן הפרעות פסיכיאטריות ברחבי העולם.

⁴ ראו בהרחבה בחוברת 'ומצאנה מנוחה- טהרת המשפחה וטורדנות כפייתית. העמקה הלכתית וכלים מעשיים' קרויטורו ש.ח., 2021, בהוצאת מכון המחקר 'נשמת הבית' שע"י מדרשת נשמת.

טורדנות כפייתית

טורדנות כפייתיות הינה הפרעה פסיכיאטרית המשלבת שני מרכיבים אלו.

טורדנות משמעה מחשבות, דחפים, תחושות פיזיות או דימויים המופיעים בתדירות גבוהה ואשר נחווים אצל האדם כפולשניים ובלתי רצויים. פעמים רבות מדובר בספקות וחששות אשר גורמים לחרדות או מצוקה. בין התחומים הנפוצים לתוכן הטורדנות ניתן למצוא חשש מזיהום, מחלות, מיניות, יחסים בין אישיים, פגיעה עצמית או בזולת, מוסריות, דת ועוד.⁵

בטהרת המשפחה נוכל למצוא טורדנות המתבטאת בספקות בנוגע לטיב ביצוע בדיקות הטהרה, צבעים מותרים ואסורים, דימויים טורדניים של מראות ותחושות פיזיות טורדניות של הרגשות הלכתיות אוסרות. כך שכיחות מחשבות טורדניות הנוגעות לאופן ביצוע החפיפה ותוקף הטבילה ועוד, וכפי שיוצג בהרחבה להלן.

במקרים רבים, האדם מנסה להתעלם, להדחיק או לנטרל טורדנות זו על ידי מחשבה או מעשה חלופי-היינו, כפייתיות.⁶

כפייתיות הינה התנהגות או מעשה מנטלי שהאדם מרגיש צורך לבצע כתגובה לאובססיה. דוגמאות להתנהגויות כפייתיות הן שטיפת ידיים מרובה, בדיקה חוזרת או בקשה חזרתית של אישור חיזורי. מעשים מנטליים כפייתיים הינם ספירה, תפילה, הדהוד פנימי של מילים מסוימות באופן חוזרתי. פעמים רבות מדובר על טקס מדוקדק שהאדם יוצר כחלק מהכפייתיות. מטרת המעשים הכפייתיים הינה להפחית או למנוע חרדה או מצוקה, אירוע או תוצאה שהאדם חושש שיתרחשו בעקבות המחשבה הטורדנית. יחד עם זאת, אין בהכרח קשר מציאותי בין

⁵ DSM 5 (239-238)

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(: 925-26). ;

האופן שבו הם מבוצעים לבין הדבר אותם הם נועדו לנטרל או למנוע, או שמדובר על הקצנה משמעותית של הפעולה הנדרשת.⁷

אף שהכפייתיות מאפשרת תחושת רגיעה, הרגיעה היא זמנית, התלות בה הולכת וגדלה, ומאידיך היעילות שלה פוחתת והאדם נדרש להוסיף עליה עוד ועוד.

בתחום טהרת המשפחה נוכל למצוא בדיקות כפייתיות רבות מהנצרך, חזרתיות רבה בהכנות לטבילה וטבילות מרובות הנובעות מהדחף הכפייתי, פניות מרובות לאישור חיצוני של האיש או של הסמכות ההלכתית ועוד.

על פי רוב, בנוסף למעגל הטורדנות והכפייתיות, נוצר גם דפוס של **הימנעות** מהתנהגות או מחשבה נורמטיבית, בכדי להקטין את הסיכוי להופעת התוכן הטורדני.⁸ אמנם, למעשה הימנעות זו דוקא מחזקת את תחושת המסוכנות של האובססיה ומעמיקה את העיסוק בה. בנוסף, ההימנעות עלולה לפגום משמעותית בהתנהלות היומיומית התקינה של האדם.

הימנעות מתחילת ספירת הנקיים, דחיית הטבילה, חיבור חפיסות של אמצעי מניעה בכדי להימנע מתהליך הטהרה על בסיס חודשי,⁹ צמצום הקירבה האינטימית על מנת למנוע מצבים טורדניים הן דוגמאות להימנעות במרחב של טהרת המשפחה.

טורדנות כפייתית מאופיינת בדפוסים קוגניטיביים של אמונות שגויות על משמעותן וכוחן המוגבר של מחשבות,¹⁰ תחושת אחריות מוגברת, פרפקציוניזם, הערכת יתר של סכנות וצורך בשליטה על

⁷ DSM 5, (237)

⁸ שם.

⁹ במקרים מסוימים, בעיקר בשלבי טרום טיפול או במקרים גבוליים-קלים חיבור חפיסות עשוי להיות פתרון יעיל להתמודדות, אף שיש בה צד של הימנעות.

¹⁰ 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.

מחשבות.¹¹ גם קושי בקבלת החלטות מאפיין אנשים רבים עם טורדנות כפייתית, בין היתר כפועל יוצא מהדפוסים הקוגניטיביים הנזכרים לעיל.

נשים רבות עם טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה מדווחות על תחושת אחריות תמידית לדרגה הרוחנית של האיש ושל צאצאיהם, באם חלק משמירת ההלכה שלה לא תהיה מושלמת כפי הבנתה, והיא מניעה חלק ניכר מהדחק שהן מרגישות ומהעשייה הכפייתית שנועדה לצמצם את הסכנה שהן חוות שמא תצא תקלה תחת ידן. העקרון ההלכתי של נאמנות האישה מתבסס על האמון באישה בהתנהלותה בקיום מצווה זו.¹² עבור נשים עם נטייה נפשית להפרעה זו, האחריות והנאמנות, המצריכות פעמים רבות קבלת החלטות ושיקול דעת ראשוני בקיום השוטף של המצווה, היא יותר ממה שהאישה מסוגלת להכיל, והיא מחפשת אחר דמות חיצונית שתחזיק במקומה את האחריות. הפנייה הכפייתית לסמכות הלכתית נובעת במידה רבה מצורך זה.

הגורמים להופעת ההפרעה אינם ברורים, ואסכולות שונות מייחסות סיבות שונות להתפרצותה- תורשתי, כימי, תגובה לטראומה, השפעה סביבתית ועוד.¹³

אחד ההסברים להופעת ההפרעה, הוא שהמנגנון הנוירולוגי הפנימי של האדם, המאפשר לו להגיע לתחושה של אישור פנימי על מעשיו או רגשותיו, נפגע. אין מדובר כאן בחוסר בידעיה, אלא

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)

¹¹ DSM, שם.

¹² ויקרא ט"ו, כח: "וְסִפְּרָה לָהּ שִׁבְעַת יָמִים". 'לה' – לעצמה" מסכת כתובות עב ע"א.

¹³ DSM 5; פרימר, ז'. פרלמן, ע'. (2015) הפרעת הטורדנות הכפייתית במטופלים חרדים ושומרי מצוות, חוברת אסיא צה-צו, תשע"ה, (88-91).

בתחושת הידיעה שנפגעת, כמו גם היכולת לעצור באופן אינטואיטיבי את העשייה המגיעה בדרך כלל בעקבות תחושת הוודאות הפנימית.¹⁴

הפליא לתאר זאת הפסיכיאטר הנודע ויקטור פרנקל, בספרו הרופא והנפש:¹⁵

נניח שהוא מחשב $2*2=4$. 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 כאין שארית שנותרה ללא טיפול. ..האדם הנורמלי מסתפק בתוצאה של החשיבה כשאין עוד מה לשאול, ואילו החולה בנירוזה כפייתית חסר את ההרגשה הפשוטה המלווה את החשיבה. ..מה שהאדם הנורמלי חווה כאן הוא ההוכחה, ומה שחסר אצל הנירוטי הוא הרגשת ההוכחה הזאת.

על פי רוב, מדובר בטורדנות המתבטאת בספקות המקוננים באדם ואשר מערערים את תחושת הביטחון הקיומית הפיזית או הנפשית שלו. קיים קושי הולך וגובר ביכולת לשאת חוסר ודאות ולהמשיך להתנהל באופן חיצוני ופנימי, בצורה רציפה, שכן האדם חש שתחושת הספק או הסכנה נותרות פתוחות, ללא יכולת להביא את הסיטואציה לידי סוף, לחוש שעשה את הנדרש על מנת לסגור את האיום ולהמשיך הלאה. לפיכך, טורדנות כפייתית תאופיין בקושי לזרום עם שטף החיים וייווצרו תקיעויות רבות, פנימיות או אף חיצוניות.

התבוננות במעשים הכפייתיים על רקע זה, מוסיפה עומק להבנתם בהקשר טהרת המשפחה. הרצון של האישה להיטהר, תחושת הסכנה מכך שהיא עשויה להביא את עצמה ואת האיש לידי חטא, וחוסר תחושת הוודאות הפנימית שפעלה כראוי, יוצרות אצל האישה עם טורדנות כפייתית סיטואציה של איום פתוח. הבדיקות הנוספות, החפיפה האורכת שעות, הספקות לאחר הטבילה

¹⁴ Szechtman, H., & Woody, E. (2004). Obsessive-Compulsive Disorder as a Disturbance of Security .Motivation. Psychological Review, 111(1), (111–127).

¹⁵ בתרגום לעברית, הוצאת זמורה ביתן דביר 2010 עמ' 195-196.

והפנייה לסמכות ההלכתית לאחריה, הן כולן ניסיונות של האישה להגיע באופן חיצוני, אל תחושת הודאות הפנימית שנטהרה כראוי לאישה.

לעתים קרובות, תוכן הטורדנות עשוי להיות בנושא הקרוב ממילא לערכי האדם, או ערכי החברה שבה הוא חי. זאת מכיוון שתוכן שהאדם חשוף אליו במעגלים השונים בחייו, ואשר קשור לנושא שהוא מייחס לו חשיבות גבוהה, מצוי בתודעה ובתת המודע שלו במקום משמעותי. החששות מהפרת ערכים אלו גובר, והצורך בוודאות מירבית סביבו חשובה במיוחד לאדם שהנטייה הנוירולוגית הבסיסית לטורדנות כפייתית קיימת בו ממילא .

שכיחות ההפרעה באוכלוסייה היא 1%-3%-16¹⁶ וישנו מנעד של דרגות החומרה, קל, בינוני, קשה, חמור. לטורדנות כפייתית ישנה הסתברות גבוהה גם לתחלואה נלווית של הפרעות חרדה או דכאון.¹⁷

טיפול בטורדנות כפייתית

כיום הטיפול המקובל לטורדנות כפייתית מבוסס על הגישה הקוגניטיבית התנהגותית (CBT), ומתרכז בטכניקות של חשיפה יזומה ומבוקרת לתוכן הטורדני, מניעת התגובה הכפייתית וצמצום מרחבי ההימנעות.¹⁸ במקרים רבים, בהתאם לדרגת החומרה, ישנו שילוב של טיפול תרופתי לצד הטיפול ההתנהגותי.

¹⁶ פרימר ופרלמן, (88).

¹⁷ 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

¹⁸ Edna B. Foa.(2010). Cognitive behavioral therapy of obsessive-compulsive disorder Dialogues ClinNeurosci. 12(2): 199–207.

טורדנות כפייתית דתית

שכיחות הפרעת OCD דומה ברחבי העולם, ללא קשר למאפייני האוכלוסייה. אמנם, מכיוון שעשוי להיות קשר בין ערכים משמעותיים בחברה ובתרבות שבה האדם חי, לבין התוכן הטורדני, ביטויי הטורדנות הכפייתית עשויים להשתנות ממקום למקום ומתקופה לתקופה. באותו האופן, מחקרים אינם מראים על אחוזים גבוהים יותר של טורדנות כפייתית בקרב אוכלוסייה דתית, אך בקרב אוכלוסייה זו, האחוזה הממוצע העולמי של טורדנות כפייתית עשוי להתרכז בתימות דתיות יותר מאשר בקרב אוכלוסיות אחרות בחברה. כלומר, דת או דתיות אינן גורמות להופעת טורדנות כפייתית, אך הטורדנות מתלבשת על הערכים החשובים לאדם, ולכן בקרב אוכלוסייה דתית אנו צפויים לראות אחוזים גבוהים יותר של OCD דתי מאשר סוגים שונים של הפרעה.¹⁹

OCD דתי קיים בכל הדתות. הוא מאופיין בתחושות אשמה או ספק קיצוניות ובאובססיות סביב נושאים מוסריים או דתיים המלוות פעמים רבות בהתנהגות דתית כפייתית שאינה תקינה ואשר יוצרת תחושות דחק גבוהות.²⁰ אמנם, דווקא בטורדנות כפייתית דתית, שילוב של סמכות דתית בזיהוי, עידוד להפניה ואף בתהליך הטיפול יכולים לסייע משמעותית בהתמודדות עם הפרעה.

¹⁹ Huppert, J.D, Siev,J.(2010) Treating Scrupulosity in Religious Individuals Using Cognitive-Behavioral Therapy. Cognitive and Behavioral Practice, Volume 17, Issue 4, 2010, (382-392), ISSN 1077-7229.

²⁰ הקריטריונים לאבחנה כפי שוהגדרו על ידי מילר והדג'יס 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.

C.H. Miller, D.W. Hedges (2008) Scrupulosity disorder: An overview and introductory analysis / Journal of Anxiety Disorders 22 (1042–1058)

ביהדות, מוכרת טורדנות כפייתית בתפילה, תפילין, כוונה בקריאת שמע, נדרים, נטילת ידיים, כשרות, מוסר, צניעות, אמונה, טהרת המשפחה ועוד.²¹ בכל המקרים הללו האדם משקיע מאמצים רבים על מנת לוודא שיצא ידי חובתו ההלכתית או המוסרית. לעתים מדובר על חזרות או הכנות למצווה העשויות להימשך פרקי זמן ארוכים, ופעמים, מרוב מאמצים לבסוף כלל אינו מקיים את המצווה, או שהיא באה על חשבון מצוות אחרות באופן בולט.

הצורך בקבלת אישור חיצוני הינו אחד המעשים הכפייתיים הבולטים. לא פלא אם כן, שבטורדנות כפייתית דתית, הסמכות התורנית או ההלכתית הופכת לא אחת לחלק מהטכס הכפייתי, והוא נדרש לעתים קרובות לאשר את המעשה ההלכתי שהאדם ביצע ולפתור את ספקותיו.

את המנגנון הנפשי של טורדנות כפייתית המתואר בספרות המקצועית ניתן למצוא בלשון תורנית בסגנונות שונים. קריאה מחודשת של המקורות על רקע ההבנה המקצועית משקפת את ההבנה העמוקה של חכמינו לנפשו של האדם, ולמתרחש מתחת לפני מה שעשוי להיראות ולהיתפס אף אצל האדם עצמו, כצדיקות יתירה.

ר' נחמן מברסלב התייחס לא אחת לטורדנות כפייתית דתית, לסכנות הרוחניות הטמונות בה, אשר נובעות מתחושת הספק הטורדנית ביחס לקיום המצוות:²²

"ועל אלו המדקדקים ומחמירים בהמרות יתרות, עליהם נאמר: 'וחי בהם', 'ולא שימות בהם' כי אין להם שום חיות כלל. ותמיד הם במרה שחרה מחמת שנדמה להם שאינם יוצאים ידי חובתם בהמצוות שעושין, ואין להם שום חיות משום מצוה מחמת הדקדוקים והמרה שחרות שלהם. [והוא בעצמו אינו מחמיר שום חמרא כלל]."

הדים לדבריו ניתן למצוא בתיאורי הנשים עם טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה, שעל אף הרצון הראשוני לקיום מצוות הטהרה בשמחה מתוך קרבת ה', בפועל העיסוק הטורדני והכפייתי במצווה מלווה בכאב וצער רבים, בקושי רוחני מול המצווה כולה ורצון להימנע ממנה ככל שניתן.

²¹ מלבד תחומים אלו, עשויה להיות טורדנות כפייתית דתית בכל נושא הלכתי או אמוני.

²² ליקוטי תניינא מד

את מעגל ההימנעות מתאר ר' נתן כ'חומרות יתירות' שאינן מתקבלות ברצון, ועולה כי ר' נחמן בעצמו התמודד במשך זמן מה עם ספקות טורדניים שנדמו בתחילה כחששות הלכתיים מוצדקים: ²³

כָּבֵר מְבֹאֵר בְּ"לְקוּטֵי תַנְיָנָא", סִימָן מ"ד, שְׂרַבְנוּ ז"ל, הִזְהִיר מְאֹד לְבָלֵי לְהַחְמִיר חֲמֻרוֹת יִתְרוֹת בְּשׁוּם דְּבָר, כִּי 'אֵין הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא בָּא בְטְרוּנְיָא עִם בְּרִיּוּתֵי' (עֲבוּדָה זָרָה ג.) וְלֹא נִתְּנָה הַתּוֹרָה לְמַלְאָכֵי הַשָּׁרֵת (בְּרַכּוֹת כה:). וְכוּ... וְגַם בְּעֵנֵן הַחֲמֻרוֹת יִתְרוֹת בְּפֶסַח לֹא הָיָה מְסַכָּיִם כָּלֵל עַל הַמְרַבִּים לְדַקְדָּק יוֹתֵר מִדְּאֵי וְנִכְנָסִים בְּמַרְה שְׁחֹרוֹת גְּדוּלוֹת... וְאָמַר שֶׁהוּא בְּעֵצְמוֹ גַּם כֵּן כָּבֵר הָיָה שְׂקוּעַ בְּעֵנֵן זֶה מְאֹד שֶׁהָיוּ עוֹלִים עַל דַּעְתּוֹ חֲמֻרוֹת יִתְרוֹת מְאֹד מְאֹד. וּפְעַם אֶחָד הָיָה חוֹשֵׁב מִחֲשָׁבוֹת בְּעֵנֵן הַמִּים עַל פֶּסַח שֶׁחֲשַׁשׁ שֶׁמָּא יֵשׁ אֵיזָה מְשָׁהוּ בַּמִּים שְׁשׂוֹאֲבִין. וְאִם יִכִּין לוֹ מִים עַל כָּל יְמֵי הַפֶּסַח כְּמוֹ שְׁנוֹהֲגִין קֶצֶת, גַּם זֶה לֹא הוֹטֵב בְּעֵינָיו, כִּי קִשָּׁה לְשֹׁמֵר הַיֵּטֵב הַמִּים מֵעֶרְבַּ פֶּסַח עַל כָּל יְמֵי הַפֶּסַח. וְלֹא הוֹטֵב בְּעֵינָיו שׁוּם מִים, רַק מִי מַעֲנֵן הַנוֹבְעִים וְיוֹצְאִים וְהוֹלְכִים וּבָאִים מִים חֲדָשִׁים בְּכָל עֵת. אֲבָל בְּמָקוֹם שֶׁהוּא ז"ל הָיָה יוֹשֵׁב לֹא הָיָה שׁוּם מַעֲנֵן כְּזֶה, וְהָיָה בְּדַעְתּוֹ לְנִסְעַ עַל פֶּסַח לְמָקוֹם שֶׁיֵּשׁ שָׁם מִי מַעֲנֵן כְּזֶה, כָּל כֵּן נִכְנָס בְּחֲמֻרוֹת וּמְרָה שְׁחֹרוֹת וְדַקְדּוּקִים יִתְרִים. אֲבָל עֲכָשׁוּ הוּא מִתְלוֹצֵץ מְזֶה, כִּי אֵין צְרִיכִין לְחַפֵּשׂ אַחַר חֲמֻרוֹת יִתְרוֹת, אֲפִלּוּ בְּפֶסַח.

בדברים אלו מתוארים עקרונות יסוד רוחניים של חוסר המושלמות של בשר ודם, ואהבת הקב"ה את השתדלותו הסבירה לקיום המצוות. אף שבדעת, ייתכן שהאדם המתמודד עם הפרעה זו מסכים עם עקרונות אלו, הוא מתקשה לקבל זאת בנפשו. חלק מהשינוי הקוגניטיבי המתרחש בעקבות הטיפול, ואשר הסמכויות התורניות יכולות לתרום לו, הינו בהדגשת חשיבות יסודות אלו, והגברת היכולת לפעול מתוכם.

²³ שיחות הר"ן, רל"ה

טורדנות כפייתית וטהרת המשפחה

OCD בטהרת המשפחה מופיע על פי רוב בקרב נשים, אך התופעה קיימת גם אצל גברים. לעתים נשים אלו מתמודדות עם טורדנות כפייתית בתחומים נוספים, הלכתיים או אחרים. במקרים אחרים הנושא היחיד שבו מתבטאת הטורדנות הכפייתית באופן מובהק הינה באחד או יותר מהלכות הטהרה.

לכל אחד מביטויי ההפרעה ישנה מערכת של תוכן טורדני, תגובה כפייתית ומרחב הימנעות. לכולן עשויות להיות השפעות מרחיקות לכת על שלומה הנפשי של האישה, של האיש, ועל דינמיקת הקשר הזוגי.²⁴

ביטוייה הנפוצים של טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה:

1. **צבעים מותרים ואסורים** -²⁵ ספקות רבים בנוגע לבדיקות הטהרה או כתמים, ממשיים או מדומים.

ספקות טורדניים אלו עשויים להביא לביטויים כפייתיים כגון:

- ביצוע בדיקות הפסק טהרה מרובות עד לקבלת בדיקה צחה כשלג.
- הבאת עדי הבדיקה לאישור של האיש, או של סמכות הלכתית באופן קבוע ותדיר (ומנגד מצבים של שלילה עצמית של בדיקות רבות שלמעשה תקינות מבחינה הלכתית וללא פניה לביור). הימנעות הקשורה לנושא זה הינה במצבים בהם האישה אוסרת עצמה לעתים קרובות בגלל כתם או מראה בצבע טהור לגמרי מבלי לברר את דינו או מתוך קושי לקבל את ההכרעה שניתנה לה על ידי סמכות הלכתית, שמדובר בגוון מותר. (אין מדובר כאן בנשים שאינן מכירות שישנם צבעים שאינם אוסרים, אלא בנוקשות בקבלת דין זה).

²⁴ הדוגמאות של טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה והשלכותיה מובאות מניסיון אישי כמטפלת

וכיועצת הלכה, וכן מסקירת מאות שאלות באתר האינטרנט של יועצות ההלכה של מדרשת נשמת, מראיונות אישיים עם נשים וכן משיח עמיתים עם קולגות.

²⁵ שו"ע יו"ד סי' קפח, א. בשאלות של נשים עם טורדנות כפייתית ביחס לצבעים בבדיקות הטהרה או בכתמים, אין מדובר בצבעים מסופקים הנוטים לאדום או לשחור, אלא בגוונים שהינם מותרים לחלוטין אך האישה מתקשה להכריע על כך בעצמה.

תוצאות של אלו על המערכת הזוגית 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.

בנוסף, מתיחות זוגית משמעותית עלולה להיווצר סביב בקשה כפייתית לאישור האיש על בדיקותיה, או בקשה ממנו לשמש כמתווך בין האישה לבין הסמכות ההלכתית בהבאת המראות לבדיקה. ככל שפניות אלו גוברות, עשוי המתח להתחזק. לעתים האיש יסרב לשמש בתפקיד המאשר או המתווך, והאישה עשויה להגיב בהימנעות של פנייה ישירה לבירור- וממילא לדחייה נוספת של תהליך הטהרה.

2. **אופן ביצוע הבדיקות:** ספקות שמא הבדיקה לא בוצעה מספיק לעומק, ובמקרה של הפסק טהרה ובדיקת יום ראשון- שמא לא היה בחורים ובסדקים כדבעי.²⁶ הכפייתיות עשויה להיות גם כאן ריבוי בדיקות, זמן ממושך באופן קיצוני בביצוע הבדיקה, ולעתים אף גרימת כאב עד כדי פגיעה בניסיון להגיע לעומק עד מקום ששמש דש. במקרים מסוימים תהיה פנייה כפייתית לאישור קיצוני על תוקף הבדיקה.

3. **דימויים טורדניים בנוגע לכתמים-**²⁷ על חלקי גוף, כלים סניטריים כגון אסלה, מקלחת, נייר טואלט וכו'. מדובר בדימויים 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 או לבן הזוג. הימנעות נפוצה עשויה להיות – שימוש במקלחת ושירותים בחשיכה, מניעת הסתכלות בבגדים התחתונים, בניגוב וכו', הימנעות מכל שימוש בבגדים, כלי בית, ריהוט בצבע לבן, אף בחפצים השייכים לבני משפחה אחרים.

4. **תחושות אובססיביות של הרגשות הלכתיות אוסרות-**²⁸ מושג זה נקרא טורדנות חושית. נשים אלו חשות לעתים קרובות מה שנדמה בעיניהן כהרגשה הלכתית אוסרת. קיימת מורכבות

²⁶ שם, סי' קצו, ו.

²⁷ שם, סי' קצ.

²⁸ שם סי' קפג ובפתחי תשובה ס"ק א; סי' קצ סע' א ובפתחי תשובה ס"ק א-ו.

רבה סביב נושא זה, היות ומדובר על תחושה גופנית פנימית של האישה, שאינה ניתנת להיבחן על ידי עין חיצונית, ולפיכך קיימת עמידות גבוהה לשלילה ע"י אדם חיצוני.

כתבו האחרונים, שניתן לבצע חזקה על הרגשות אוסרות, אם שלש פעמים רצופות שחשה בהרגשה זו בדקה מיד ולא מצאה דבר או שמצאה מראה טהור. במקרה זה, אינה צריכה לבדוק יותר כשתרגיש בכך.²⁹ ישנן נשים שעבורן פתרון זה יכול לסייע להן בהתמודדות עם הרגשות כפייתיות. אצל נשים רבות עם טורדנות כפייתית בדרגה בינונית או חמורה, קביעת חזקה זו אינה מסייעת פעמים רבות, מכיוון שהאישה תתמודד עם ספק שמא אין זו בדיוק אותה הרגשה עליה קבעה חזקתה.

5. **טורדנות בנוגע לאופן ביצוע החפיפה לטבילה**-³⁰ הספק הטורדני הינו שמא יוותרו חציצות על גופה בטרם הטבילה, דבר העשוי לפגוע בתוקף הטבילה, וממילא באפשרות של הזוג לשוב לקירבה פיזית בטהרה. התגובה הכפייתית הינה התעסקות חריגה בהכנות לטבילה העשויה להימשך שעות ארוכות ואף ימים. במקרים רבים האישה מבצעת חלק מן ההכנות בבית, וחוזרת עליהן בשנית שוב במקווה³¹. לעתים קרובות ניקוי הגוף כרוך בהפעלת כוח עצמי מופרז עד כדי פציעה. כך גם עיון כפייתי ממושך הינו ביטוי נפוץ לסעיף זה. דחיית טבילה או את ההכנות לטבילה עד למועד מאוחר או שימוש באמצעי מניעה להרחיק וסתות, הינם סוגים של הימנעות מההתמודדות עם האתגרים שהטבילה מציבה בפני נשים אלו.

²⁹ חכמת אדם, כלל קי"ג, ג; שו"ת דברי חיים יורה דעה ח"א, לד; פתחי תשובה יו"ד סי' צ, סק"ג; דרכי טהרה, הוצאת סוכת דוד תשע"א, פ"א, יג; איש אישה, ישיבת קבה"ד תשס"ג, (139-140).

³⁰ שם, סי' קצח-קצט.

³¹ דפוס זה גורם לא אחת לעומס ועיכוב של נשים אחרות הממתינות להיכנס לחדרי ההכנה. הסיטואציה מולידה לעתים מצבים לא נעימים מול הבלניות, הנדרשות להישאר זמן רב לאחר מועד הסגירה הרשמי של המקווה, עד שהאישה מרגישה מוכנה לטבילתה.

6. ספקות בנוגע לכשרות הטבילה ולמציאת חוצצים על הגוף לאחר הטבילה - ספקות

טורדניים שמא שכחה לבצע חלק מפעולות החפיפה או לעיין כראוי בחלק מגופה;³² שמא בשעת הטבילה לא היה כל גופה במים, אולי לא עיינה הבלנית כראוי, או שתנוחת גופה לא היתה כנדרש;³³ חשש שלכלוכים שונים, (על פי רוב בגודל שאין עין אדם רגיל מבחינה בהם, או שכלל אינם חוצצים הלכתית) שמוצאת על גופה לאחר הטבילה, היו עליה בשעת טבילתה.³⁴ 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.

יש הנוהגים להמליץ לנשים לאחר טבילתן, בשם הרב מרדכי אליהו זצ"ל, לאכול דבר או להתעסק בידיהן בדבר המלכלך על מנת שתוכלנה להניח דעתן ולתלות בכך כל דבר שעתידות למצוא בין שיניהן או על ידיהן.³⁵

דוגמאות נוספות להימנעויות כלליות הנובעות מטורדנות כפייתית ביחס לטהרה הינן הימנעות מנסיעות לנופש או ביקורים משפחתיים בכדי לצמצם חשיפה של אנשים נוספים למעשים כפייתיים או להתנהלות חריגה או ללקיחת תרופות; הימנעות ממקומות עם מצעים או ריהוט לבן ועוד. במקרים חמורים, גדלה הסבירות לפגיעה בתפקוד הכולל של האישה בבית ואף במקום עבודתה במהלך החודש כולו או סביב תהליך הטהרה.

לצד הפירוט הנזכר לעיל, יש להעיר כי פעמים רבות קיים מרכיב אמיתי של חוסר דיוק בידע ההלכתי הרווח אצל נשים רבות: אלו דברים מעכבים בקיום ההלכות, לכתחילה או בדיעבד; מהי שורת הדין ומה מנהג או חומרא וכו'.

³² סי' קצט, א, ח.

³³ סי' קצח סעי' א, לה, לט, מ

³⁴ סי' קצט, סעי' י-יב.

³⁵ אמנם מבחינה טיפולית עצה זו עשויה להועיל במקרים מסוימים, ולהשיג תוצאה הפוכה במקרים אחרים. והכל לפי העניין.

כך לדוגמא, שאלה נפוצה בקרב נשים ככלל, ונשים עם טורדנות כפייתית בפרט, בנוגע למגע בדופן המקווה בטבילה. אף שמבחינה הלכתית אין כאן שום פסול בטבילה,³⁶ נשים רבות שוגות בכך וחוזרות לטבול שלא לצורך.

אמנם בקרב נשים עם טורדנות כפייתית, עשוי להיות קושי רגשי לקבל את המנעד ההלכתי גם לאחר לימוד הנושא. יש חשיבות ללמד נשים אלו המרביות לפנות בשאלות הלכתיות לאחר טבילתן את עיקרי הדברים, באמירות הלכתיות חותכות, וללא הרחבה והעמקה של טעמים ומחלוקות.³⁷ לאחר לימוד זה, פעם או פעמיים, יש להסתפק במענה קצר-טבילה כשרה וכו'.

התמודדות נפשית-רגשית אישית וזוגית ביחס לתהליך הטהרה:

מלבד ההשלכות המעשיות של הטורדנות הכפייתית על התא הזוגי והמשפחתי, ישנן גם אדוות משמעותיות ביותר בהיבטים הנפשיים והרגשיים של כל אחד מבני הזוג. ישנן נשים עם טורדנות כפייתית בטהרת המשפחה המדווחות על דחק נפשי במהלך החודש כולו. אחרות חוות לחץ, חרדה או רגשי אשם קיצוניים דווקא סביב ימי הליבון והטבילה. בהתאם לדרגת החומרה, רגשות אלו עשויים להשפיע על מצבה הרגשי והנפשי הכולל של האישה ועל מידת הפניות שלה לצרכי הבית והזוגיות. ביטויים לכך יכולים להיות תגובות רגשיות שונות כגון עצבנות, התקפי חרדה, בכי, צעקות או דיכאון, שבני הבית לא תמיד מבינים את הגורם להן. על פי הנסיבות האישיות והזוגיות הספציפיות, התמודדות זו עשויה להציף את שני בני הזוג במידה רבה.

במצבים בהם האישה ממעטת לשתף את האיש בקשיים שלה, עשויה להיווצר ביניהם חומה בלתי נראית, תחושת בדידות גדולה, וחוסר אונים של האישה בהתמודדותה. ככל שעוצמת הקושי גדלה, כך גדל הריחוק כאשר אינה משתפת אותו במתרחש בקרבה פנימה. מאידך, מצבים בהם ישנו שיתוף, מלא או חלקי של האיש, הוא חווה את המצוקה הגדולה של אשתו, פעמים רבות ללא הבנה

³⁶ כפי שאינה חייבת בהרמת רגליה בשעת הטבילה. יו"ד סי' קצח סעי' כח ובנושאי כלים על אתר, בעניין אחיזת חברתה בשעת טבילה.

³⁷ ארחות רבינו, ח"ד תשובה ל. בנוגע לטורדנות כפייתית אצל גברים.

עמוקה של המנגנון הפעיל, וחש חוסר אונים אל מול כאבה. אמנם עם הזמן, את האמפטיה מכרסמת שחיקה, העלולה להוביל לקוצר רוח, מתחים או כעסים.

לעתים חוסר ההיכרות עם מאפייני ההפרעה, או חוסר זיהוי במציאות, יכולים לעורר תגובות של חוסר הכלה ואף הקפדה. האיש עשוי לפרש את ההימנעויות של אשתו כ'תירוץ' להתרחק ממנו, או כהחמרה שאינה נצרכת על חשבון שלום הבית והזוגיות. גם האישה עצמה, אשר לא תמיד יודעת להגדיר את המתחולל בנפשה, ואינה מצליחה להתנהל כפי שהייתה רוצה ביחס מול מצוות אלו, עשויה לחוש כעס או אשמה עצמיים על מה שהיא חווה כפגיעה שלה בתא הזוגי והמשפחתי.

בליל הטבילה, חלקן נמצאות ברמת דחק חריגה, וגם ברמה הפיזית הן עמלות שעות רבות על ההכנות לטבילה, וכאמור לעתים אף חוזרות לטבול בשנית. הן מגיעות לבסוף לבית עייפות פיזית, מותשות רגשית, לעתים עדיין אחוזות ספקות על כשרות טבילתן וחוששות להחטיא את בעליהן. כל אלו חוברים לקושי גדול סביב החזרה לקרבה לאחר ימי האיסור. במקום שערב הטבילה יהיה מלא התחדשות ואינטימיות, הוא עשוי להיחנות כמאיים, מצויף, מבודד ודווקא מרחיק. מסתבר לומר שבין אם האישה משתפת בכך את האיש או לא, הדבר יורגש גם אצלו, ועשוי להתפרש באופנים שונים, המרחיקים עוד יותר את בני הזוג זה מזו.

נשים עם טורדנות כפייתית במצוות הטהרה מדווחות לא אחת על קושי רגשי בעיקר סביב יחסי האישות. קושי זה מועצם ממפגש ההפכים בין הרצון הפנימי לקרבה ואינטימיות, לבין הספקות הטורדניים הבלתי רצויים החודרים למרחב זה וזורים בו פירוד וריחוק. ספקות בנוגע לכתמים או הרגשות, עשויים להביא את האישה להימנע ממש מקרבה כלל ויחסי אישות בפרט, תחת אמתלות שונות, עד שתקבל תשובה מסמכות הלכתית על מצבה. לחלופין, כאשר אינה נמנעת במעשה, נשים רבות משתפות כי תוך כדי מעשה הן אחוזות ספקות ורגשי אשמה כתוצאה מהאחריות הרוחנית שהן חשות עליו, ואף על צאצאיהם, חוויה רגשית קשה לכשעצמה.

יהי שלום בחילך

ככל שבני הזוג למדים להכיר את המנגנון הנפשי הפעיל בטורדנות כפייתית, ואת ביטוייה במקרה הספציפי שלהם, כך ניתן לפוגג מעט מהמחשבה שיש כאן 'הגזמה בעלמא', או 'תירוץ להימנע

מקירבה'. מן הצד השני, הבנה שהסיפור אינו הלכתי ביסודו אלא נפשי, תאפשר לכוון את כוחות בני הזוג לעבר המסלול הנכון להם. במצבים גבוליים או קלים, ייתכן שהכוונה הלכתית והבנה של העקרונות המקצועיים תסייע לאישה להתמודד עם המצב בכוחות עצמה או בליווי בן זוגה.³⁸ במקרים חמורים יותר- הדרך הטיפולית תהיה העיקרית.

עידודו של בן הזוג נצרך לעתים גם ברמה הכלכלית, היות שעל פי רוב פנייה למסגרת טיפולית כרוכה בעלות לא מבוטלת. תחושה של האישה שגם האיש מבין את חשיבות הטיפול לשלומה הנפשי באופן שחלק מן ההכנסה החודשית תופנה לנושא זה, יש בה כדי לייצר מרחב מקרב, תחושת אמון ובנוסף- מחויבות של האישה לתהליך.

בנוסף לתהליך של האישה עצמה, יש ערך לשיח שבעזרתו יוכלו שני בני הזוג למצוא את האיזון הנכון לכל אחד מהם, של הבנה והכלה זה את ההתמודדות של השני, ולקבל הדרכה כיצד יוכל האיש לשמש דמות מסייעת ותומכת מבלי להפוך לחלק מן הטקסים הכפייתיים של אישור והרגעה. במידה ונכון יהיה הדבר לשניהם הוא יוכל לסייע בעידוד האישה לעמוד בהנחיות ההלכתיות והמקצועיות שתקבל. ההבנה שמדובר על תהליך הדרגתי של עבודה מאומצת הינה בסיס לסבלנות וההכלה הנדרשת בשלב זה.

עקרונות הלכתיים ביחס לטורדנות כפייתית זתית

התייחסות לחששות הלכתיים שאינם יודעים סוף, נמצאת כבר במשנה, תוך הכרעה ברורה שההלכה קובעת נקודת עצירה ברורה להשתדלות האדם.³⁹ האמירה של 'אם כן אין לדבר סוף' מופיעה מספר פעמים בהלכה, כגון בחשש שמא לקחה חולדה חמץ מבית לבית,⁴⁰ בהכנות הכהן הגדול לקראת יום

³⁸ ספרו של בנש"ק נועד ככלי לעבודה עצמית; חוברת נוספת ייעודית לעבודה אישית במקרים של טורדנות כפייתית בתחום טהרת המשפחה 'על מי מנוחות' מדריך אימון לאישה בנושא טהרת המשפחה על ידי הרב ד.א. קופמאן, הוצאה עצמית (תשפ"ב).

³⁹ וכן כתב הרמב"ן בסוף הלכות נידה, פרק ט, במצוות הטבילה שישנן חששות אשר אין להן סוף, ואל לאישה לכנוס אליהם.

⁴⁰ פסחים א, ב.

הכיפורים, מעלה ר' יהודה שיש להתקין לו אישה אחרת שמא תמות אשתו, ואמרו לו חכמים שאין לעשות כן מטעם זה שאין לדבר סוף.⁴¹

מעבר להדרכה הרוחנית ובדורות האחרונים אף הפניה לעתים לאיש מקצוע, התייחסו הפוסקים באופן מפורש והורו הלכה למעשה כיצד על אדם המתמודד עם טורדנות כפייתית דתית לקיים את המצוות הספציפיות בהן מתקשה.⁴² בדבריהם הנחו את המתמודדים עם טורדנות כפייתית הלכתית לקיים את המצוה פעם אחת בלבד ללא כל חזרות, ובמקרים מסוימים אף להימנע לחלוטין מקיומה כאשר מצבם הנפשי חמור במיוחד ביחס למצוה זו. כתב הרב קנייבסקי זצ"ל בעניין, ש"זהו פיקוח נפש, וכשפוטרין אותן, זה הצלה".⁴³

בתשובות אמדו הפוסקים את נסיבות וחומרת המצב הספציפי, ובהתאם החילו גדרים הלכתיים של בדיעבד, שעת הדחק, העמדה על שורת 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.⁴⁴ בין פוסקי זמנינו שכתבו בנושא ניתן למצוא את החזו"א,⁴⁵ הרב קרליץ,⁴⁶ הרב

⁴¹ יומא א, א.

⁴² כאמור, בנוגע לטורדנות כפייתית בהלכות טהרה יש מיעוט התייחסויות הלכתיות כתובות, ביחס למצוות אחרות.

⁴³ אל תהי צדיק הרבה, קונטרס בענין נערוין בק"ש ותפילה (עמ' 6)

<https://tablet.otzar.org/book/book.php?book=629564&&pagenum=1>

⁴⁴ כך סובר הר"י ורהפטיג שליט"א מכיון שמצבים חמורים של טורדנות כפייתית עשויים לגרום לדכאון קשה ואף לכדי סכנת אובדנות.

⁴⁵ בחוברת 'יראה טהורה', חוברת באישור הרב קנייבסקי זצ"ל המיועדת לאנשים עם טורדנות כפייתית דתית, עמ' 24, בשם הרב קנייבסקי שהביא פסק החזון איש שיפטור לגמרי מקריאת שמע ותפילה עד שישבו לדרך נעם ויוכלו לקיים המצוות ככל האדם;

⁴⁶ חוט השני אורח חיים ח"א עמ' קצב.

קנייבסקי,⁴⁷ המנחת אשר⁴⁸, הרב יעקב אריאל,⁴⁹ הרב גליקסברג⁵⁰, הרב רוזנווייג,⁵¹ וכן הורה מו"ר הר"י ורהפטיג ועוד.⁵²

דוגמאות למנעד זה ניתן לראות בשתי תשובות, האחת המתירה לבטל לגמרי את קיום המצווה, ושניה קיומה פעם אחת ללא כל חזרות, אף אם ייתכן שלא ייצא בה ידי חובתו:
כך בתשובת חוט השני בעניין כוונה בקריאת שמע וברכה ראשונה של תפילה ניתן לראות את הבנת המנגנון הכפייתי והעיקרון הטיפולי העומד בבסיס תהליך הטיפול בהפרעה:⁵³

" ולהסובלים מנערווען אין ליתן להם לחזור אף אם לא כיוונו כלל, דאם לא כן הוא הולך ומתגבר ונעשה גרוע יותר ויותר, ועל ידי שאין חוזרין במהשך הוא מסתדר, ובשמונה עשרה נמי יתפלל אף אם לא יכוונו, ואף על פי שהוא נידון של ברכה לבטלה מכל מקום כן משמע שעושים ..."

⁴⁷ אורחת רבנו ח"ד עמ' קפה לעניין מקום הנחת תפילין. וכן ראו בהרחבה בחוברת 'ראה טהורה'

⁴⁸ מנחת אשר ב קלד בעניין קריאת שמע, וברכת המזון.

⁴⁹ בהקדמה לספר ניצני ארץ לרב שלמה גליקסברג כתב הרב אריאל "לחולה כפייתי יש לעניות דעתי דין חולה. גם אם כרגע אין בדבר פיקוח נפש, דינו לפחות כחולה שאין בו סכנה. ומותר לו לעבור על איסורי דרבנן לצורך ריפוי ואפילו לבטל מצוות עשה 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 על מנת שיקיים מצוות הרבה".

⁵⁰ גליקסברג, שלמה. (תשעה) הקפדה על דקדוק במצוות לבעלי טורדנות כפייתית OCD בתוך שו"ת ניצני ארץ חלק ב עמ' 23-53.

⁵¹ רוזנווייג, והריס, ש. נפשי בשאלתי, הלכות בריאות הנפש (תשפ"ב), הוצאת מגיד (168-171).

⁵² ליקוטי מוהר"ן תניינא מד; שיחות הר"ן ל, רל"ה; וראו בחוברת 'אל תהי צדיק הרבה' פסיקות הלכתיות הנוגעות לגדרי קיום מצוות נטילת ידיים, תפילה, תפילין, קריאת שמע, נקיות הגוף במקרים של OCD.

⁵³ חוט שני שם.

ובפסיקתו של המנחת אשר: ⁵⁴ תלמיד חכם מופלג וירא שמים שסובל ממקרה קשה של אובססיות ולרוב אינו מסוגל להגות ברכה או קריאת שמע כהלכתה... נראה בזה להלכה דראשית חובתו של איש זה לעשות את כל הנדרש על מנת למצוא מזור ומרפא למחלתו ולשם כך מותר לו אף לעבור על מצוות התורה... דכשם שמותר לו לבטל מצוה כדי שלא יחלה, הוא הדין כדי להתרפאות מחליו... שהרי אם לא יתרפא וייחלץ מן המיצר יבטל מצוות אלה לנצח. וכל כהאי גוונא אמרינן מוטב שיחלל שבת אחת ולא יחלל שבתות הרבה... וכך נראה גם בנידון דידן דמותר לאיש יקר זה לבטל ברכות וקריאת שמע כדי להתרפא ויכול לקיים מצוות אלא כהלכתן ודקדוקיהן.

יש להדגיש כי מחד- פסיקה ייעודית המתירה להימנע באופן מלא או חלקי מקיום מצוות שונות במצבים של טורדנות כפייתית דתית הינה משמעותית וחיונית, במיוחד במצבים חמורים, במקרים בהם אין האדם נמצא במסגרת טיפולית כלל, או בשלבים ראשוניים של טיפול. יחד עם זאת, בתוך תהליך הטיפול עצמו, החתירה הינה להתמודדות הדרגתית עם קיום המצווה ללא הימנעויות, תוך הגבלת הכפייתיות, ושימת מטרות ברוב המקרים להגיע לבסוף לקיום המצווה באופן נורמטיבי ככל האדם. ⁵⁵

בהלכות טהרה, שבהן יש גם גדר של דיני עריות במקרים מסוימים, וכן יציאה מטומאה לטהרה ומאיסור להיתר של אישה לבעלה על ידי טבילה- אין אפשרות להתיר לאישה ללא תהליך טהרה או טבילה כלל. יחד עם זאת, לפוסק ולסמכויות ההלכתיות ישנו מרחב הלכתי רחב גם בתוך הלכות נידה- בדיני כתמים והרגשות, בדיני דרבנן, מנהגים וחומרות - בהתאם למקרה הספציפי - חומרתו והשלכותיו.

⁵⁴ מנחת אשר ב, קלד.

⁵⁵ כך יש לקחת בחשבון כי בשיח הכללי על צמצום סטיגמות ביחס הציבור הדתי למוגבלויות נפשיות, היתרים משמעותיים עשויים לפעול באופן הפוך, לחזק את תחושת השונות וחוסר השייכות של האדם לכלל, ולעולם שמירת תורה ומצוות. על כן בכל מקרה יש לדון על פי חומרתו וצרכי האדם הנפשיים והרוחניים בזמן הנתון. תיווך נכון של פסיקה ייעודית, כחלק אינטגרלי מעבודת ה', הינה בעלת חשיבות רבה בהקשר זה.

ליווי הלכתי במצבים של טורדנות כפייתית בטהרה

א. זיהוי- מכיוון שהפעילויות הכפייתיות נועדו לפתור את הספק הטורדני או לייצר חלופה חיצונית לתחושת הידיעה הפנימית החסרה, פעמים רבות, יש להן מאפיינים בסיסיים בולטים. בהקשר של טורדנות כפייתית דתית, דפוס של פנייה כפייתית בשאלות הלכתיות הוא נפוץ ביותר.

זיהוי תמרורי אזהרה אלו על ידי האישה או הסמכות ההלכתית, יכול לסייע במענה הלכתי מותאם, ובמידת הצורך - הפנייה מוקדמת לטיפול. המאפיינים העיקריים לשאלות הלכתיות כפייתיות הינם:

1. שאלות קצרות, שנועדו אך ורק לקבלת אישור חיצוני.
2. שאלות חזרתיות לעתים קרובות בנושאים דומים, ללא יכולת השלכת מידע ממקרה אחד למשנהו.
3. שאלות המשך- הנובעות מספקות חוזרים- שמא לא הסבירה כראוי, או לא הבינה כדבעי את הנאמר לה, שמא החסירה פרט שייתכן שיש לו משמעות הלכתית.
4. פירוט יתר- על מנת להרגיע את הספק שהשאלה לא נשאלה כראוי וממילא התשובה ההלכתית שקיבלה אינה מדויקת, השואלת מפרטת לפרטי פרטים מידע שאין בו שום תוספת מהותית ושאינה קשורה ישירות לשאלה אלא לכלל תיאור המקרה, הזמן, המקום ועוד.
5. שאלות פלפוליות- לעתים נובעות מידע נרחב ולעתים מבוססות על המידע הבסיסי. נשים אלו סבורות שאם יבינו לעומק את השיקולים ההלכתיים על בורין יוכלו לפתור את הספקות. לעתים יש בכך אמת, אך פעמים רבות הספקות יעברו מנושא לנושא כל עוד אין עבודה פנימית יסודית המאפשרת התמודדות והישארות עם חוסר הודאות המובנה במציאות.
6. תחושת דחק או לחץ ניכרים.
7. קושי במקרים מסוימים לקבל את ההכרעה ההלכתית והטלת ספק אף בה.

ב. **מענה מותאם**- מענה מתמשך של הסמכות ההלכתית במצב של OCD, ובמיוחד מענה מפורט, מהיר וחזרתי, אינו מועיל לטווח הארוך, ועלול אף לחזק את מעגל הטורדנות ואת תלותה של האישה בסמכויות הלכתיות, במקום לסמוך על עצמה, ובמידת הצורך לפנות לטיפול. אף

שאינן בסמכותם לאבחן או לטפל, יש לסמכויות ההלכתיות תפקיד מרכזי בהעלאת הנושא באופן כללי, תוך עידוד פנייה להתיעצות מקצועית לצורך בירור וטיפול אפשריים. על פי רוב, במהלך טיפול, תהיה חתירה לצמצום הדרגתי של הפנייה לסמכות ההלכתית.

כל זמן שיש מקום להמשך המענה ההלכתי, הקווים המנחים העיקריים המותאמים למאפייני ההפרעה הינם שמירה על מענה הלכתי קצר וממוקד, שימת רווח במידת האפשר בין קבלת השאלה לשליחת התשובה, הבחנה בין שאלה הלכתית לנפשית, הצבת גבול בשעת סחרור שאלות המשך, ובזמנים ובמקרים האפשריים- הדגשת רוח ההלכה בקיום המצוות בדרכי נעם, בהגברת שלום הבית ובמניעת החמרות. צמצום השימוש במונח 'איסורי כרת ועריות',⁵⁶ בתכנים המדגישים את צדדי היראה, האחריות הרוחנית על האישה, והגברת שפה המקרבת ומנרמלת את המצווה כחלק תחום בתוך המערכת הזוגית כולה, יכול לסייע רבות בצמצום המשקל העודף המעצים את בסיס הספקות והדחק סביב מצוות אלו.

ההנחיה ההלכתית, בהתאם לחומרת המצב ולביטויים הספציפיים בתוך מצוות הטהרה תתבסס על שמירת עיקר הדין, ותכלול היתרים כגון צמצום בדיקות,⁵⁷ קווים מנחים להכנה בסיסית לטבילה על פי שורת הדין, מניעת טבילות חוזרות, ופסיקה ייעודית במקרים חמורים יותר ביחס להרגשות טורדניות, דימויים של מראות וכו'.⁵⁸ כן ישנה חשיבות בהדרכה הלכתית מעשית

⁵⁶ ישנו שימוש רווח במונח 'חומרת איסור כרת' או 'עריות' בכל הנוגע למצוות הטהרה ככלל, אף שבאופן אמיתי, רוב רובן של ההלכות הינן מדרבנן, חומרות שנתקבלו או מנהגים השונים מעדה לעדה וממקום למקום. אמנם, תיתכן תועלת מסוימת בהדגשת החשיבות והזהירות במצווה באופן זה במיוחד כדי לעודד שמירת טהרה ככלל ולמנוע נפילות מעשיות חמורות כגון שימוש בזמן נידות ועוד, אך עבור נשים עם טורדנות כפייתית, החפצות מאד לשמור את ההלכה, אך חשות שעל כל ספק טורדני העולה בהן ייתכן שהן חוטאות בחטא חמור או מחטיאות את בעליהן, ישנה חשיבות רבה דווקא להסיר את העננה הזו מעל נפשן.

⁵⁷ בהתאם לחומרת המצב ועד להסתפקות בבדיקה אחת, תחילתן או סופן.

⁵⁸ כאשר ברור באופן ודאי מתוך שאלות חזרתיות רבות, שאין כאן כל חשש במציאות אלא אך ורק טורדנות נפשית, יש מקום לסמכות ההלכתית לשקול האם ובאיזה מצבים ניתן לפטור מראש אישה מלשאול בנוגע לדינים כגון כתמים, חציצות שמוצאת לאחר טבילה, הרגשות טורדניות וכו'. וראו

שיכולה לסייע לאישה בהתמודדותה כגון השלכת עדים לפח חיצוני כדי למנוע התבוננות כפייתית, הגדרת פרקי זמן או הגדרות איכותיות ברורות לשלבי החפיפה, הכנת רשימת הכנות לטבילה כדי למנוע מצבי ספק אם זכרה לבצע חלק מן ההכנות ועוד.

ג. **הבחנה בין מרכיב נפשי להלכתי** - אחת המורכבויות בהקשר טורדנות כפייתית דתית, היא הערבוב האמיתי או המדומה בין המרכיב ההלכתי למרכיב הנפשי. ניסור בין שאלה הלכתית לשאלה נפשית היא חלק בלתי נפרד מיכולת ההתמודדות של האישה, וכן של הסמכות ההלכתית עם ספקות אלו⁵⁹. ככל שהבחנה זו מודגשת במענה ההלכתי הניתן לאישה, כך ניתן ביתר קלות להגביר את המודעות למרכיב הנפשי, ומתוך כך לעודד את הצורך בטיפול וגם לצמצם את המחשבה שדפוס ההתנהלות הכפייתית גורם לצדיקות יתירה.

נפשי בספר נפשי בשאלתי, עמ' 171 הערה 33 דיון בפוסקי זמננו שהורו שאישה כזו אינה צריכה לטבול בשנית אם מוצאת עליה דבר שהקפדה עליה היא רק על בסיס נפשי.

⁵⁹ פרימר ופרלמן עמ' 93-97; חוברת 'יראה טהורה'; שיחות הר"ן ל'; חוברת 'אל תהי צדיק הרבה'; אורחות רבינו ח"ד עמ' נג

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.

Siev, et al. (2017).

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*

ד. **הקשר רחב ועידוד לגשת לטיפול** - בשל הטאבו המאפיין את נושא ההתמודדות הנפשיות בכלל, ואת נושא טהרת המשפחה בפרט, במקרים רבים האישה או הזוג חשים בדידות גדולה בחווייתם. הסמכות ההלכתית יכול לשים את החוויה האישית בקונטקסט רחב, ולספר להם שנים רבות מתמודדות עם ספקות טורדניים, בין היתר בנושאים הלכתיים, וכי טיפול מקצועי יסייע לה להתמודד עם הספקות ולצמצמם. הצגת הטיפול כבעל ערך רוחני גדול, תוך השוואה לחשיבות ונצרכות הפנייה לטיפול רפואי אילו היה קושי פיזי; הצעה למעורבות הסמכות התורנית בתהליך הטיפול במידה ויחפצו בכך, בהכוונה הלכתית, או אף כחלק מבניית מערך התרגול הן כולן כלים ביד דמויות אלו לסייע לזוגות בהתמודדותן.

ה. **קשר עם האיש** - במידת האפשר, יש ערך במקרים רבים גם בשיחה של הסמכות ההלכתית עם האיש יחד עם האישה או בנפרד, היות שתמיכתו של בן הזוג במהלך הטיפול היא משמעותית ביותר להצלחתו. גם חיזוק רוחני לאיש המתמודד אף הוא עם השלכות המצב יכולה להיות משמעותית ביותר.

עד כה תוארה הטורדנות הכפייתית בטהרה המופיעה אצל נשים, אך הפרעה זו קיימת, באחוזים נמוכים יותר, אף אצל גברים. במקרים אלו הגברים מתמודדים עם ספקות טורדניים שמא הם עצמם ראו מראה אוסר שמקורו באישה – לדוגמא על סדינים, בשירותים וכו' או לחלופין, ספקות על האופן שבו אשתו עצמה מקיימת את מצוות הטהרה בכל אחד מהסעיפים לעיל.

גם לתופעה זו ישנה התייחסות בהלכה, וכתב על כך הקהילות יעקב שאדם עם דימויים מסופקים בעצמו- לאחר הסבר הלכתי קצר על דיני כתמים, הורה שימסור כל הנהגתו לידי תלמיד חכם שיורהו הדרך לילך בה⁶⁰. בנוגע לטורדנות ביחס לקיום המצווה על ידי אשתו, כתב כי יש לנהוג כפי הוראת התורה שנאמנת האישה על מצווה זו, ואין לו להרהר אחריה או לפנות בעצמו בשאלות הלכתיות לחכם בנושאים אלו. באם יש לאשתו שאלות הלכתיות- תפנה היא בעצמה.

⁶⁰ ארחות רבינו, ח"ד תשובה ל'. ובהתאם לשיטתנו אנו- החכם יפעל לצמצם גם שאלות אלו ולהפנות את האיש למסגרת טיפולית.

אין מדויק מדברי הרמב"ן בסוף הלכות הטהרה להכוונה הלכתית ורוחנית ביחס למצוות הטהרה:⁶¹ "ומדיני החציצה לא טוב היות האדם מחמיר יותר מדאי ומחפש אחר הספיקות לפסול טבילתה בדבר הקל, כי אם כן אין לדבר סוף, אלא אחר שחפפה ראשה וסרקה במסרק וחפפה ורחצה כל גופה בחמין ונזהרה לבלתי תגע בשום דבר חוצץ ותעשה טבילתה בפשיטות איבריה וכל גופה, לא יכניס אדם ראשו בספיקות החמורות אשר אין להן קץ וסוף, כגון עצמה עיניה ביותר קרצה שפתותיה ביותר ומשאר הספיקות, כי מי יוכל להבחין בין עצמה ביותר ובין לא עצמה ביותר".

סיכום:

טורדנות כפייתית המתבטאת במצוות הטהרה מערערת את שלומה הנפשי והרגשי של האישה. ההפרעה מביאה התמודדות ייחודית הפוגעת במרקם העדין של היחסים הזוגיים ועשויה להשפיע על התא המשפחתי כולו.

הטורדנות הכפייתית כוללת ביטויים מחשבתיים ומעשיים בנוגע למגוון חלקים בהלכות הטהרה, ומצריכה התייחסות הלכתית ורוחנית מותאמת למצב זה. אין הכרח לסבול מההתמודדות עם ההפרעה במשך שנים. הגברת המודעות של הזוגות עצמם ושל הסמכויות התורניות לתופעה, זיהוי מוקדם, מנגנוני תמיכה והפנייה למסגרת טיפולית בעת הצורך, ליווי הלכתי ורוחני מותאם יכולים יחד להחזיר לאישה את תחושת המסוגלות ביחס לנאמנותה על המצווה. היא תוכל ללמוד לקיים את ההלכות בנחת, תוך השתדלות סבירה ובאופן המשתלב בצורה בריאה בחיים האישיים והזוגיים שלה, כתורה שניתנה לבני אדם, ודרכיה דרכי נעם.

⁶¹ פרק ט' אות כה.