

# רגע להתבונן

## הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר  
פרשת בה"ב תשפ"ו  
גליון מס' 150

**הערה:** כדי להבין את המאמר השבועי, חשוב להכיר את המאמר הקודם. אם עדיין לא קראת, ניתן להשיג במייל הרשום מטה.

### אורח לרגע

#### תגובות הקוראים

תגובות על גליון אמור 'הרגשת לא מובן'

מדהים ביותר!

אני שבוע שעבר דווקא מאד התחברתי לסיפור, למרות שלא בדיוק הבנתי באמת 'מה' הרגשות שהוא חווה מול אימו (בובה/אשמה/השפלה וכו') כן הבנתי שבשבילו זה היה מאד משמעותי.

אבל השבוע אחרי המאמר שלך אני פתאום קולט שעיקר הקושי שלא לא היה הרגש עצמו, אלא ההרגשה שהסיפור שלי לא מובן, וזה היה הרבה יותר משמעותי בשבילי.

\*

תוך כדי קריאת המאמר, עלה לי זיכרון מטושטש מדבר דומה לכאורה, (לפי הדמיון שהוצף ב...) שאף אני חוויתי, ועובדה זו שרק עתה זכרנו התעורר בי, ואני מרגיש שזה באמת לא השפיע עלי. ולכן תכף עולה המחשבה - אז ממה הוא כל כך הזדעזע...

אבל התובנה הידועה מעולם הטיפול שבעיה שצריכה טיפול היא לא בעיה שהמטפל מבין שזו בעיה, אלא מה שהמטפל והמתייעץ כואב לו והוא מדווח על קושי - זו בעיה שצריכה עזרה.

אז היה ברור לי שאכן מובנת תחושת הבדידות שלו.

\*

המאמר משבוע שעבר היה חזק ושל השבוע האחרון עוד יותר משלים.

צריך גם לתת את היחס להורים, זה מאוד מבלבל איך לתת יחס לפחדים או רגשים לא נכונים, האם לבטל? / לתת מקום (שיש חשש שיחזק את העניין) / להקטין? או שיש בכלל משהו אחר לעשות?

תגובות ניתן לשלוח למייל הרשום מטה

### אפשר רגע

#### שו"ת קצר

**שאלה:** במקום העבודה שלי כל הזמן מקדמים את הצעירים לתפקידים בכירים, ואותי משאירים באותו מקום. מלבד העלבון והפגיעה העמוקה, מה אני יכול לעשות?

**תשובה:** השאלה הזו היא לגמרי במקומה, והיא ממקמת אותך במקום אחר לגמרי.

אינני יודע מה אתה יכול לעשות, ולא בהכרח שיש לך מה לעשות במקום העבודה הספציפי, אך יש איזה קו מפריד, בין העמדה של הנעלב והנפגע לבין העמדה של המחפש לעשות.

**העמדה של הנעלב** - זו עמדה של קרבת. זו עמדה שבו מואשם ה'בוס' שפוגע בך ומעליב אותך. ובינתיים, זה מרוקן אותך מאנרגיה ומחיכולת לפעול.

**העמדה של המבקר** - זו עמדה שמנסה לקחת אחריות על מה שקורה. לשאול, האם יש משהו שאני יכול לעשות כדי להתקדם? ואם לא, האם אני מוכן להמשיך כאן בתפקיד הזה? ואם לא - אז איזה עבודה מותאמת עבורי?

זה מחזיר אותך חזרה לעמדת ההשפעה וההשתדלות.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

## חוויות נשארות "קפואות" בנפש. למה?

בחיים. אולי באותה תקופה, הילד גם חווה השפלות מהחברים, ותוך כדי הוא למד כי הוא הכי נחות מכל החברים, וכולם שווים יותר ממנו. כל החוויות הללו נצרכו בנפשו.

\*

והנה חזרנו לאברהם. זה שנבחר הפעם לעשות עבודה פסיכודרמטית בקבוצה. ואנחנו ביקשנו מהאברך בן השלושים, לחזור ולהיות ילד בן ארבע.

כל מי שהשתתף במעמד כזה, יכול להעיד על עוצמת האירוע. לצפות כיצד העבר מתעורר לחיים. לא ייאמן! אברהם "בנה" את האירוע. באמצעות פריטים שונים בחדר, הוא שירטט את הבית. כאן המטבח. כאן הפרוזדור. כאן חדר הילדים. וכאן חדר ההורים. והנה המבנה.

וכעת לשחקנים. בסיפור הזה היו שלושה. אבריימי הקטן ואמא. ובהמשך גם אבא. אברהם התבקש לבחור משהו בקבוצה שישחק עבורו את התפקיד של אמא. ואנחנו רק גברים בחדר. ועדיין, יש משהו בחדר, שבתכונות הכי מזכיר לו את אמא. ואז נותר לבחור מי יהיה אבריימי הקטן.

עברנו למשחק. לא משנה בכמה הטיות נכתוב את שורש המילה ש'ח'ק' - משחק זה לא יהיה. בתוך שניות אברהם יצלול לתוך הסיפור, ופתאום כל המערכת הרגשית תתעורר לפעולה.

ילד קטן. רכן על הריצפה במטבח. צייר בית ופרח. התלהב כל כך מהתוצאה. רץ להראות לאמא. נתקל בדלת של חדר ההורים. פרץ את הדלת. ופתאום צרחה אדירה.

אברהם התבקש לחזור על אותה צרחה. הנה הרגע המפתיע. בלחיצה קצרה על המקש, אברהם שלף מהזיכרון את הצרחה. לא היה צורך לחפור ארבעים מטר מתחת לפני השטח כדי לאתר אותה. כי היא היתה נוכחת לו כאן ועכשיו.

כעת נדרשו לכמה תרגולים, כדי שיעזי להשמיע את הצרחה. זו שהוא שומע אותה חצי יובל מבפנים. ואנחנו, כל חברי הקבוצה בחדר, כולנו נרתענו אחורה בבהלה. ואנחנו אנשים מבוגרים. וגם היינו במזכרת. ורק לחשוב על הזאטוט, שחיפש אמא שתתלהב מהצחור, וחטף צרחה נוראית. ואחרי הצרחה, דממה גדולה. שקט נצחי. אין מילים.

זמן קצר לאחר מכן. אבא נכנס הביתה מחויך כולו. חטף את הילד בנשיקות. איך שהוא אמא נעלמה מהבית. שיחקנו את המשחק. והפעם אברהם בתפקיד אבריימי הקטן. חזרנו על הכול. כל הרצף: ההתלהבות והשמחה, הצרחה, הדממה, הנשיקות. בלאגן אחד גדול. והכול בלי אף מילה.

אברהם עמד שם. חיזור כסיד. רעד ברגליים, כמעט מט ליפול. תפסתי לו את היד, היא היתה קרה. והוא מתאר בפה: פחד. בלבול. חוסר אונים.

\*

זו היתה אומנם הפעם השנייה שאברהם חווה את החוויה. בניגוד לאז, הפעם הוא אדם בוגר, ובמקום בטוח עטוף בתמיכה של חברים. והפעם גם עם ראייה מפוכחת על מה שקורה.

אחרי זה הגיע השלב הבא. הצפייה מהצד. וזו היתה אכן חוויה חדשה לחלוטין עבורו. בעז"ה בשבוע הבא.

אולי יש לכם תשובות בעבורם:

"כשהייתי ילד היה רעב בבית. אך למה עד היום יש לי חרדת רעב?"

"כשהייתי ילד ספגתי השפלות. גם היום אני נחיתי מול החברה. איך זה קשור?"

"הקשר עם אבא היה מרוחק מאוד. מה פתאום זה גם משפיע על הקשר שלי עם הילדים?"

\*

המאמר הקודם בענין: "החיים בצל ההרגשה שאני לא מובן", הניבה שיתופים חיים מהקוראים שעברו חוויות קשות ומגוונות בחייהם. היה משפט שחזר על עצמו בניסוחים שונים: "אני באמת לא מבין מדוע החוויה משפיעה עלי עד היום".

מסתבר שזו שאלה שאנשים שואלים את עצמם ללא הרף.

נענה בהסבר קצר לשאלה, ומיד נעבור לאברהם - שאנחנו מלווים את סיפור החיים שלו כבר שבוע שלישי. בעיקר, כדי לצפות מקרוב על התהליך הטיפולי שלו וכיצד זה השפיע עליו לטובה.

הרבש"ט ברא את הנפש שלנו באופן שהוא אוגר המון נתונים ללא כל חכמה יתירה.

ילד בגיל שנתיים לומד שתנור אפייה הינו מכשיר רותח, הנגיעה בו יכולה להכאיב מאוד, וגם תוצאות קשות - לצאת עם צלקות לכל החיים.

איך הוא לומד את כל זה? עם כמות משכל מינורית, ובעיקר בזכות דראמה של אמא.

כולנו מסכימים שילד בגיל כזה, לא מבין כמעט כלום על המעשים והתוצאות. אך הדראמה העוצמתית של אמא, הצעקה שלה, העיניים המבוהלות והאצבע המזוהרת, הם הלימוד לכל החיים.

נאמר בוודאות: לא יבוא גיל שהילד הבוגר, ירצה להתעמק שוב בשאלה, האם באמת אפשר לקבל כוונה? האם זה באמת כואב? האם באמת משאיר צלקות? - זה לא יקרה. לא יחקור יותר.

לכל אחד מאיתנו שלא נוגע בידיים חשופות בתנור אפייה בפעולה, חשוב לדעת: הפסקנו לעשות את זה בגיל שנתיים.

זה חסד השם. שלא נצטרך ללמוד את הדברים הללו שוב ושוב, אלא היתה כאן חוויה חד-פעמית שנצרכה בנפש לנצח.

זה - כמובן - חוזר על עצמו בנוגע לאלפי התרחשויות בחייו.

**המערכת המופלאה הזאת**, היא לפעמים גם לרעתנו. וזה יקרה בזמן שהדראמה היתה מוגזמת, וכמו טיפולי כימותרפיה רח"ל, השפיעו לרעה על תאים בריאים בנפש. נניח שהדראמה של אמא מול התנור היתה בדיצבילים מוגזמים, ונניח שלאותו אחד הוצע להתפרנס ממקצוע "טכנאי תנורים", ומה שתוקע אותו בעבודה, זו הרתיעה החזקה. הבלתי מובנת לפעמים.

ישנן שיטות טיפול התנהגותיות שיכולות לסייע לו, אך כאשר אלו ייכשלו, נצטרך לעשות משהו אחר. לחזור לחוויה הראשונית שבה פיתח את הרתיעה מתנורים. לשחזר אותה, ואז לעשות איתו עבודה על אותה חוויה. מהסיפור על התנור, ניתן להקיש על מקרים רבים