

# רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר  
פר בהעלותך תשפ"ה

## אורח לרגע תגובות הקוראים

תגובות על נשא, בנושא "חסימה מול הבן"

המאמר משבוע זה נכון בעיני גם כלפי בנים וגם כלפי תלמידים (אני מלמד). רק שתמיד יהיה אותו התלמיד שאיך שאתה פונה אליו או לשיחה או סתם שאלה בשיעור הוא ננעל וככל שתמתין לתשובתו, הסגירה תהיה יותר הרמטית, מה שמונע לפתוח שיחה כזו בעתיד... על כל פנים בעניין הבנים, שינוי הגישה והנמכת הציפיות הביאו ב"ה לתוצאות טובות.

\*

אני נמצא בתחום הטיפול והאמון, אני קורא את המאמרים שלך בשקיקה. יש לך יכולת מיוחדת לקחת נושאים מורכבים, שצריך ללמוד אותם בקורסים מתמשכים, ואתה ממחיש את זה אל השכל בצורה מעניינת ומרתקת. מודה לך מאוד.

\*

מאז החתונה שלי הרגשתי חסימה קשה מול השווער שליט"א. סיפרתי לעצמי שהוא אדם חסום, מנותק רגשית, מעופף. אחרי שאני הלכתי לטיפול, פתאום הוא נהיה אדם פתוח, רגשי, מחובר, חברותי. הבנתי לשעבר שהחסימה הייתה אצלי.

\*

בשבוע שעבר שלחת את המייל ולא צירפת עלון מעוצב. פתאום הרגשתי את החסר. וזה הזכיר לי מאמר שכתבת בעבר, שאנחנו לא שמים לב ל"יש" עד שהוא "חסר". זה הזכיר לי לשים לב תמיד למה שיש לנו.

תגובות ניתן לשלוח למייל [ptachlo1@gmail.com](mailto:ptachlo1@gmail.com)

## אפשר רגע שו"ת קצר

**שאלה:** לקראת עונת החתונות עולה השאלה שוב בבית. יש לי בנות בוגרות המבקשות להשתתף בחתונות של חברות. לעיתים מדובר בנסיעות מחוץ לעיר. כיצד עלי לנהוג?

**תשובה:** יש בתי ספר שקבעו כללים, ואם כך הרבה יותר קל להורים להיצמד לתקנון, וגם להתעקש על כך. אם זה לא המצב, זה מורכב יותר. מצד אחד - יש דברים שההיגיון הבריא אומר שאסור לאפשר את זה. ומצד שני - זה מקובל בחברה, ומי שנוהג אחרת הופך את הילדים שלו לחריגים. (אצל ילדים מתבגרים נושא החברה תופס מקום מרכזי בחיים, והפגיעה היא קשה) חשוב לבדוק את המצב האמיתי בכיתה. אם יש יותר משני שליש שנוהגים כך, אין לנו ברירה אלא לקבל את הגזירה, גם כשזה לא הגיוני.

כמובן, שנעשה הכול על מנת שהנסיעות יהיו בטוחות עבורן.

שאלות ניתן לשלוח למייל [ptachlo1@gmail.com](mailto:ptachlo1@gmail.com)

## כיצד לסגור מעגלים פתוחים

אנחנו שומעים את זה ממילא. ההוא יכל להסביר במשך עשר דקות למה הוא מתקשה לסלוח, ואנחנו שמענו - משום מה - שלמרות הקושי הגדול הוא סולח. הבנה פסיכודרמטית אומרת, שאנשים מחזיקים בפנים המון קולות, חלקם מודעים וחלקם חבוים. ככל שאנשים מצליחים לתת ביטוי למגוון הקולות שיש להם בפנים, זה מניח את דעתם.

לדוגמא:

יש קולות מופנמים של אבא מאשים: "אתה לא בסדר! אתה לא מתנהג כמו שצריך! אתה מאכזב אותי". לעומת זה, יש קולות של אבא גאה: "יש לי המון נחת ממך! אתה הילד המופלא שלי".

ומה שקורה לפעמים לאנשים, זה שהקול של אבא המאשים נוכח בקידמת המוח, והקול של אבא הגאה שוכן בירכתיים.

בן כזה ירדוף אחרי אבא, כדי לשמוע אותו מביע בפה מלא שהוא מרוצה ממנו, בזמן שהמילים הללו נחות אצל הבן בפנים, והוא רק צריך לשלוף אותן החוצה. לעתים, אבא כבר לא בין החיים, אבא במצב בריאותי רעוע, ואין מציאות לשמוע ממנו את המילים הללו.

**בעבודת "פסיכודרמא" אנחנו לא זקוקים לאבא האמיתי, אלא אפשר להביא את האבא שנמצא כבר בפנים, לתת לו כסא, ולתת לו להשמיע את המילים שהבן כל כך חפץ לשמוע. והפלא הוא - התוצאה היא אותה תוצאה. היא פשוטה בהרבה לביצוע.**

כנ"ל גם לגבי קרובים וחברים, שלעתים קשה לפתוח איתם שיחה, ואז אנחנו יכולים לעזור לעצמינו באופן אחר.

\*

ובחזרה לחבריו של מושי ז"ל. בעבודה פסיכודרמטית, ניתן היה 'להחיות את הקול של מושי'. שמנו עבורו כסא. החברים התבקשו לדבר אליו. השיחות היו מטלטלות. הרבה בכי.

"מושי, אני מרגיש אשם, שלא עזרנו לך מספיק" / "מושי, אני חייב לדעת למה לא נזהרת בדרך?" כל אחד בתורו התבקש לעבור למקום של מושי ז"ל, ולהגיב לעצמו.

בהתחלה זה היה מוזר. משיכות הכתף אמרו: "אין לי מושג מה מושי עונה". ובכל זאת עשינו את זה. מושי ירד לעולם כדי להגיב לכל אחד. הרגיע. הבהיר את עצמו. מחל וסולח. ובעיקר - התוצאה הסופית: המון הקלה.

\*

אני רוצה להזכיר שוב: בתקופה זו מתקיימת ההרשמה לקבוצת פסיכודרמא בירושלים, שאמורה להיפתח מיד אחרי סוכות בעז"ה.

זו קבוצה שאני מנחה בס"ד כבר שמונה שנים, וכל שנה היא נפתחת מחדש עבור נרשמים חדשים. הקבוצה מיועדת לאנשים איכותיים, בעלי מודעות רגשית, שמעוניינים להתקדם בשלל תחומי החיים. גם כאלו שעוסקים בתפקידים של השפעה (חינוך, טיפול, וכדו') ומבקשים לשפר דרמטית את יכולותיהם.

אחרי ההרשמה והבדיקה הראשונית בטלפון, מתקיימת סידרת פגישות היכרות אישיות, כדי לתאם ציפיות ולוודא את התועלת שניתן להשיג בקבוצה. לבדיקה ראשונית נא לפנות לכתובת [ysh05276@gmail.com](mailto:ysh05276@gmail.com)

בשבוע שעבר כתבנו על אבא שמרגיש חסימה מול הילד, קיבלתי עשרות תגובות של שיתופים אמיצים. אצטט כמה מהן בתמצות.

"רבתי עם אחותי קשות לפני כעשור. אחר כך נהיה 'ברוג'. אחרי תקופה הופשרו היחסים. אך על המריבה לא דיברנו מילה. היא תקועה לי בגרון".

"כשהייתי בישיבה פגעתי בחבר. פעם בכמה חודשים אנחנו נתקלים אצל הרבי שליט"א. אני מתעלם ממנו כאילו הוא אוויר. והאוויר הזה מטריד אותי בכל התפילות והטישים".

"היתה לי שיחה קשה עם אמא שלי בבית החולים. למחרת הוזמנו לומר איתה 'שמע ישראל'. השיחה נגדעה בעיצומה".

\*

**קבוצת חברים מבית שמע, שהיתה נפגשת בקביעות מדי שבוע, התבשרה בטרגדיה נוראית. אחד מהחברים נהרג בתאונת דרכים ל"ע.**

כל המילים הקשות נאמרו על מקרים כאלו. המומים, מזועזעים, מטולטלים. ובעיקר, תקועים בין שמים וארץ.

**הוזמנתי אליהם למפגש ביום השלושים.** הזעקה הייתה באוויר. "מושי (שם בדוי) נעדר מהמפגש. הנה זה המקום שלו!" - הצביעו ודמעו.

הם בעלי מודעות רגשית ויכולת ביטוי גבוהה, דיברו על הכול, אך במעורב.

הטרגדיה היא בלתי נתפסת, ובכל זאת מה שהכי מטריד אותם זו האמירה "נתקענו באמצע". אלו עניינים רגשיים שנותרו פתוחים, שיחה שלא התקיימה, פצע שלא נרפא, צורך שלא קיבל מענה.

**אחד אומר:** "יומיים לפני זה פגעתי בו, חשבתי לאחר מכן להתנצל, ואז..." (בכי שקט)

**השני אומר:** "במצלמות האבטחה רואים שנסע במהירות מטורפת. הוא לא השאיר שום הסבר".

**השלישי אומר:** "הוא שיתף שבתקופה האחרונה קשה לו, אולי היה צריך עזרה מאיננו?"

**הרביעי אומר:** "לא מזמן התכתבנו במייל, זה היה דיון ארוך, הכנתי לו תשובה. אחרי הפטירה, מצאתי את המייל ב'טיוטות'..."

משאלה גדולה ריחפה באוויר. הלואי יבוא אלישע הנביא שדברנו, יקים את המת על רגליו למשך שעה. כל אחד יסיים איתו את העניינים הפתוחים, ואחר כך יעצום עיניו שוב.

\*

חשוב להבין משהו. הנחת היסוד היא, שאנחנו צריכים כאן את מושי, שישמע את השאלות, את ההסברים, שיענה, שיתנצל בפניו, שהוא יתנצל.

אנחנו צריכים את מושי ז"ל בכל מקרה, והלואי תחיית המתים בקרוב. אך כרגע כאן מול החברים, אנחנו לא צריכים את מושי באמת. אנשים לא תמיד צריכים את האנשים מבחוץ כדי לדבר איתם. פעמים רבות הם מדברים עם עצמם.

הנה כמה דוגמאות:

הילד התקשר מהמכולת: "אז כמה חלב צריך?". 'שישה' - אמרנו לו. הוא שמע 'שלושה'. ברור שהוא שמע את מה שרצה לשמוע. הוא יכל גם לשאול ולענות בעצמו. ביקשנו סליחה ממישהו, וייחלנו לשמוע "מחול לך",