

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת דברים תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גיליון מטות-מסעי בענין 'רגשי משפחה'

מודה לך מאוד על המסמך המטלטל שצירפת בשבוע שעבר. אני הזדהיתי שם עם כל מילה. המילה "חטיפה" היתה מדויקת עבורי. גם אני עברתי חוויה דומה בילדות. עד שלא הלכתי לטיפול הייתי מנותק לגמרי. לא הרגשתי לא שבי, לא חטיפה, ולא כלום. לא חייתי את החיים בכלל.

ב"ה אני כבר תקופה ארוכה בטיפול. ומאז התחלתי להתחבר לרגשות שלי יותר ויותר. המסמך הזה שיקף עבורי את מה שאני מרגיש.

*

הנושא של הפשטות לדבר עם הילדים תפס אותי חזק. לא דווקא מול הילדים. כך היה לי ממש לאחרונה שרציתי לדבר עם ה'בוס' על העלאה במשכורת, עשיתי הכנות במשך שבוע, ומבחינתו השיחה היתה ממש מתבקשת.

*

אני רוצה לנצל את הבמה ולפנות באופן אישי לכל האנשים שעברו חוויות קשות, ולא משנה מאיזה סוג. תלכו לטיפול!!! תרשו לעצמכם את זה כי זה מגיע לכם. שנים רבות הסתובבתי ברגשי כעס והאשמה נוראיים. בחווייה רציתי להביא מבול על העולם.

ב"ה כיום אני מרגיש לגמרי אחרת. לאחרונה ממש גם השלמתי עם אנשים שעוללו לי רע. השלמתי ממקום אמיתי של סליחה. זו חוויה אושר שאי אפשר לתאר. והכול בזכות עיבוד הרגשות.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: לקראת חודש אלו אנחנו מעתיקים מגורים לעיר אחרת. חשוב לי לעשות את זה נכון עם הילדים. אשמח לקבל הדרכה.

תשובה: הדרכה מורחבת ניתן לקבל בחוברת שהוצאנו במיוחד עבור פרידות. ניתן להשיג במייל הרשום מטה. אך הנה כמה פעילויות נחמדות, שעוללות לגרום לכמה דמעות לילוג. של אושר, ולעתים גם של כאב.

נפרדים מהקירות

יוצאים למסע בבית. כשעוברים ליד פינה אהובה - עוצרים. מי שחושב שיתגעגע לכאן, מזמן לומר.

אירועים בבית

יושבים ליד השולחן ומעלים זכרונות. משמחים עצובים. מצחיקים. פשאלות. הכל.

השכנים האהובים

נכתוב מכתבים. נספר להם כמה הם יקרים לנו. למה נתגעגע אליהם. מה למדנו מהם. מה נזכור מהם.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

למקד את תשומת הלב באבל

ואולי זו הסיבה המרכזית שלרובנו קשה להתחבר. כאילו משהו מצווה עלי להתאבל היום, כאשר אני בעצם שמח. ומחר פוקד עלי לשמוח כאשר אני בעצם עצוב.

*

יש נקודה חשובה שעלינו להבין. המערכת הרגשית שלנו לא באמת פועלת על פי מימד הזמן. במערכת הרגשית אין עבר ◀ הווה ▶ עתיד. המערכת הרגשית פועלת על פי תשומת הלב.

הנה המחשה: אריה ורעייתו, חמש שנים ציפו לילדים. כמה ציפיות ואכזבות חזרות ונשנות. עד ש... סוף כל סוף. הנה הגיע הזמן המיוחל. בעוד זמן קצר יזכו לחבק את הרך הנולד. ואז רגע לפני, פתאום דראמה עצומה. מרוצה במסדרונות, דבוקת רופאים חיוורים מסתערים פנימה, זעקות אימים, הבעל כבר לוחש 'שמע ישראל'... ואז... אהה, ברוך השם. שהחינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה.

בימים הראשונים, תחושת ריחוף. לא נמצא בעולם הזה בכלל. פתאום כל העולם זוהר. לכל מקום שהולך, רואה רק ריקודים. אפילו העצים והעננים עליזים. לרגע לא מסיח דעת מהשמחה.

ואז שרשרת שלימה של אירועים, וכל אירוע מעורר שוב את השמחה העצומה. בכל מקום שאנחנו פוגשים את אריה אין נושא אחר בעולם, מלבד התינוק המתוק. חצי שנה לאחר מכן. אנחנו פוגשים את אריה אחרי שחרית. תופסים אותו לרגע. "על מה חשבת עכשיו? בטח על התינוק המתוק!" - אריה נראה מוכן. "דווקא על ה'בוס'. שכחתי משהו והוא בטח יכעס."

בואו, אנחנו מבינים לגמרי. בוודאי ככל שחולף הזמן, החוויה העצומה הולכת ודועכת. ואז מגיע יום ההולדת של התינוק. הכול עולה, הכול מציף. האלבום נשלף. עוברים תמונה תמונה ודומעים יחד. לוחשים הודיה.

מבחינה כרונולוגית, הם נמצאים כעת במרחק שנה מהשמחה הגדולה, אך מבחינת תשומת הלב הם הכי קרובים. הם ממש שם.

*

בימים אלו יש לנו משימה רגשית חשובה. נכון. אנחנו לא יכולים להכריח את הלב להרגיש. אבל אנחנו כן יכולים להפנות אליו אור, להזכיר לו, לעורר בו. **למקד את תשומת הלב.**

לקראת תשעה-באב אנחנו נעסיק את עצמינו בלימוד על הגלות, נדפדף באלבומים העצובים בתוך הלב, נחפש כמה שיותר לשמוע על צרות ותלאות עם ישראל. את רגשי השמחה והאושר, נדחוק הפעם לחדר צדדי בלב, ואת החדרים המרכזיים בלב נפנה אך ורק עבור הצער. לקראת סיום הצום והכניסה לימי הנחמה, נהפוך את הסדר. את הצער נדחוק בחדר צדדי, ונעסיק את עצמינו במחשבות של נחמה. נחשוב על הישרדותו של עם ישראל בכל הדורות למרות הכול, וגם נתעמק הרבה יותר בתקווה, בציפייה לגאולה, בבניית בית המקדש. **ככל שאנחנו מתאמים על זה, זה הופך להיות יותר ויותר אפשרי.**

הלוואי ונזכה לגאולה קרובה במהרה. אמן.

אפשר רגע של שיתוף אישי?

לפני כחצי שנה חווינו במשפחה באותו חודש, שני אירועים עוצמתיים רגשית, אך משתי קצוות מנוגדות. **פטירה פתאומית של הסבא היקר שהיה קרוב מאוד לליבנו, ושמחת החתונה של הבת תחי'.**

הסדר הכרונולוגי לא עבד שם בכלל. לא היה אפשר לארגן את האירועים ולהפריד ביניהם. אדרבה, הכול **התערבב לנו יחד.** צער ואושר, שמחה ויגון.

הפטירה תפסה אותה תוך כדי מסע תפילות בקברי צדיקים, וביום החופה עלינו לקבר לציון שלושים. גם בחופה עצמה תחושות אושר מציפות, כמה ייחלנו לרגעים אלו, והצביטה החזקה בלב: סבא לא כאן! ריקוד סוער עם החתן הנכסף, אך איפה זידי שיבוא לרקוד???

לא מאחל לאף אחד את החוויה - אך בדרך הקשה רכשנו משהו חשוב לחיים. למדנו משהו עמוק על רגשות - ובעיקר על המקום שבו צער ושמחה שוכנים בלב על פי הזמנה.

כביכול, יש ללב חמישה חדרים. בדרך כלל, כל הלב מוצף ברגש אחד בלבד. או שהוא מתרחב מאושר או שהוא מתכווץ מצער. ואפשר גם וגם. **יש לו יכולת להתפצל.** להחזיק אושר בחלק מהחדרים, ובשאר החדרים להחזיק את הצער.

*

אחד הקשיים הגדולים של רובנו בימים אלו, הוא **הקושי להתחבר רגשית.** את ההלכות והמנהגים אנחנו מקיימים, אך הלב, **אוי הלב!** האם הוא מחובר לאבל או בכלל מנותק?

יש משהו שבהחלט מקשה על החיבור. זה שהכול מנוהל על פי הלוח.

הנה כעת אנחנו בשיא ימי האבל. מנהגי האבילות עולים שלב אחר שלב. אך, אנחנו כבר יודעים, שבצורה תשעה באב נקום מהריצפה, נתחיל לארגן את הבית, וריח מאפים ובישולים יתפשטו בחלל. במנחה נגיד "נחם". במוצאי היום נשבור את הצום, למחרת בצהריים בשעה 12:47, מכונת הכביסה תתחיל להסתחרר, ומערכת הסטריאו מחרישת אוזניים תתפרץ פתאומית. (כאילו החתן נכנס לאולם...)

משהו לא מסתדר לנו בסדר הכרונולוגי. בית המדרש חרב לפני 1957 שנה. עדיין אנחנו בגלות. הצרות לא פסקו. החטופים עדיין נמקים במנהרות. בחורי הישיבה עדיין מוכרזים כעריקים.

היה היגיון רב אם הדברים היו מתנהלים אחרת. היה נכון לקבוע שבתקופה הראשונה לאחר החורבן לנהוג המון מנהגי אבילות, וככל שחולף הזמן להפחית אותם. ואולי כל פעם שמתרגשת צרה נוספת על עם ישראל ה", לחזור לאותם מנהגי אבילות, ושוב להפחית עם הזמן. כך זה מסתדר עם ההיגיון.

אך למעשה, מנהגי האבילות לא מתנהלים בכלל על פי המרחק או הקירבה לאירועים. הם לגמרי קשורים למעגל השנה. והאמת - אין לנו שום סיבה להצטער היום ולשמוח מחר. שום דבר לא השתנה במציאות מאתמול להיום או למחר.