

מהר סיני אל היום יום

מבית המדרש אל חיי המעשה

סוד החיים בפרשת השבוע

פרשת בראשית שנת תשפ"ז



מתחילים מבראשית: מי אמר שהתחלה חדשה צריכה לחכות שהכול יסתדר?

אנחנו אוהבים להתחיל כשהתנאים נכונים. אחרי החגים. אחרי שהלחץ יירד. כשהמצב הכלכלי ישתפר. כשהיה יותר זמן. כשנהיה מוכנים. אבל התורה מתחילה בדיוק הפוך. מיד אחרי "בראשית ברא אלהים את השמים ואת הארץ" נאמר: "והארץ היתה תהו ובהו וחושך על פני תהום" (בראשית א, א-ב). העולם אינו מתחיל מסדר.

הוא מתחיל מתהו. לפני האור יש חושך. לפני היבשה יש תהום. לפני העולם המסודר שאנחנו מכירים יש מציאות שעדיין אי אפשר לגור בה. וזה אולי אחד הפסוקים החשובים ביותר לכל אדם שרוצה להתחיל מחדש. אנחנו חושבים שקודם צריך לסדר את החיים ורק אז להתחיל. לסגור את החובות, לפתור את המשבר בבית, להתגבר על הפחד, למצוא ביטחון, ואז נעשה את הצעד.

בראשית אומרת: לא תמיד הסדר קודם להתחלה. לפעמים ההתחלה היא שמתחילה לייצר את הסדר. אדם אינו חייב לראות את כל הדרך כדי להתחיל ללמוד. זוג אינו חייב למצוא בתוך התהו נקודת אור ראשונה. להשתנות אינו חייב לדעת כיצד ייראו חיינו בעוד שנה. הוא צריך למצוא בתוך התהו נקודת אור ראשונה.

אולי אנחנו מחכים כבר שנים לרגע שבו החיים יהיו מסודרים מספיק כדי להתחיל. והפסוק הראשון בתורה מזכיר שהקב"ה עצמו ברא עולם נפלא מתוך "תהו ובהו". לא תמיד צריך לחכות שהחושך ייעלם כדי להתחיל. לפעמים צריך להתחיל, ואז לומר בתוך החושך: "יהי אור".



הזמנה נוחה ומהירה

שולחן שבת

יכול להיראות אחרת

הסדרה שכבשה שולחנות שבת
רבים ברחבי העולם

גם לנשמה מגיע אוכל | סדרה בת 22 כרכים



הרב יוסף יצמן
052-8144488

אם הבריאה הייתה "טוב מאוד", למה נשאר בה עוד מה לעשות?

יש לנו נטייה טבעית לחשוב שהחיים הטובים הם החיים שבהם מישוהו כבר סידר הכול עבורנו. בית מוכן, עבודה מסודרת, ילדים שמסתדרים, זוגיות שאינה דורשת מאמץ, קהילה שמתפקדת בלי שנצטרך לשאת באחריות, אמונה שאין בה שאלות, גוף שאינו דורש תחזוקה ועתיד שכבר ברור לאן הוא הולך. ככל שנצטרך לתקן פחות, להתמודד פחות ולבנות פחות, כך נדמה לנו שהחיים יהיו טובים יותר. אנחנו חולמים לפעמים על מציאות שבה נוכל סוף סוף רק ליהנות מן התוצאה.

אבל כאשר התורה מסיימת את תיאור הבריאה, היא משאירה אחריה מילה אחת מפתיעה מאוד: "ויברך אלהים את יום השביעי ויקדש אותו, כי בו שבת מכל מלאכתו אשר ברא אלהים לעשות" (בראשית ב, ג). הקב"ה כבר ברא את העולם, ובסיום היום השישי התורה אף מעידה: "וירא אלהים את כל אשר עשה והנה טוב מאוד" (בראשית א, לא). אם הכול כבר "טוב מאוד", מה פירושה של המילה האחרונה בסיפור הבריאה, "לעשות"? מה עוד נשאר לעשות בעולם שהבורא עצמו הכריז עליו כטוב מאוד?

צריך לדייק מיד. לא כל המפרשים מבינים את המילה "לעשות" כהטלת משימה על האדם. רבי משה בן נחמן, הרמב"ן, בפירושו לתורה (בראשית ב, ג), מסביר שהקב"ה שבת מן הבריאה יש מאין ומן המעשים שנעשו בששת הימים, ואף מציע מבחינה לשונית לקרוא את הפסוק כאילו נאמר ששבת מכל מלאכתו אשר ברא "מלעשות". רבי אברהם אבן עזרא, בפירושו לתורה (בראשית ב, ג), מפרש שהקב"ה ברא את השורשים של המינים ונתן בהם כוח להמשיך ולעשות כמותם. לכן אין נכון לקחת את המילה "לעשות" לבדה ולטעון שזהו פשוטו היחיד של הפסוק: "הקב"ה השאיר את העולם לא גמור כדי שהאדם ישלים אותו". הרעיון עמוק, אבל התשתית שלו רחבה יותר מן המילה הבודדת.

דווקא כאשר מרחיבים את המבט אל דברי חז"ל והמפרשים, מתגלה יסוד מרתק: הבריאה האלוהית אינה עולם קפוא שהסתיים ביום השישי. היא עולם שבתוכו הוטמנו כוחות של המשך, צמיחה, עיבוד ותיקון. רבי בחיי בן אשר, בפירושו לתורה (בראשית ב, ג), מסביר שלאחר שהקב"ה ברא והוציא את הנמצאים יש מאין, "גזר על הנמצאים לעשות הם פעולותיהם יש מיש מכאן ואילך". הבריאה הראשונית שייכת לבורא; מכאן והלאה העולם ממשיך לפעול מתוך החומרים, הכוחות והאפשרויות שהונחו בו.

רבי שלמה אפרים מלונטשיץ, בעל הכלי יקר, בפירושו לתורה (בראשית ב, ג), מפתח את הנקודה הזאת ומבחין בין בריאת יש מאין, שממנה שבת הקב"ה, לבין עשיית יש מיש, שממשיכה בעולם. לדבריו, הנבראים של ששת ימי בראשית נעשו כחומר שממנו אפשר להמשיך ולעשות. העולם אינו מקבל בכל רגע בריאה חדשה של חומר מאין, אלא החומרים והכוחות שנבראו ממשיכים להתפתח, להתחבר ולהפוך לדברים חדשים.

כאן מופיעה הבחנה יסודית: מושלם אינו בהכרח גמור. אפשר שדבר יהיה טוב מאוד דווקא משום שיש בו יכולת להתפתח. זרע בריא אינו עץ פגום. ילד בריא אינו מבוגר לא מוצלח. דף ראשון של ספר אינו ספר שנכשל. יש דברים שהשלמות שלהם אינה בכך שכבר הגיעו אל הסוף, אלא בכך שכל האפשרויות הדרושות לצמיחתם נמצאות בתוכם.

חז"ל אומרים זאת בצורה חריפה במדרש. בבראשית רבה (יא, ו) מסופר על פילוסוף ששאל את רבי הושעיה מדוע, אם המילה חביבה, האדם אינו נולד מהול. בתוך תשובתו אומר רבי הושעיה: "כל מה שנברא בששת ימי בראשית צריכים עשייה". הוא נותן דוגמאות פשוטות מאוד: החרדל צריך מיתוק, התורמוסים צריכים מיתוק, החיטים צריכים טחינה, והוא מסיים במשפט הגדול ביותר: "אפילו אדם צריך תיקון".

החיטה אינה מקולקלת מפני שאי אפשר להניח אותה כפי שהיא על שולחן שבת. הקב"ה ברא חיטה, והאדם טוחן, לש, מתפיח ואופה לחם. העובדה שיש עבודה בין השיבולת לבין החלה אינה הוכחה שהבריאה חסרה במובן של תקלה. להפך, כך בנוי העולם: הבורא מעניק לאדם חומר שיש בו אפשרות, והאדם נקרא להוציא מן האפשרות דבר שלא היה קיים קודם בצורה הזאת.

הרעיון מופיע באופן מפורסם גם בדו-שיח שבין טורנוסרופוס הרשע לרבי עקיבא, המובא במדרש תנחומא (תזריע, ה), ובנוסחאות אחרות בסימן ז). טורנוסרופוס שואל את רבי עקיבא: "איזה מעשים נאים, של הקב"ה או של בשר ודם?" רבי עקיבא משיב באופן מפתיע: של בשר ודם. כאשר טורנוסרופוס מקשה עליו מן השמים והארץ, רבי עקיבא מסביר שאין להשוות דברים שמחוץ ליכולת האדם, אלא דברים שנמסרו לתחום פעולתו. הוא מביא לפניו שיבולים וגלוסקאות ושואל למעשה: מה מוכן יותר לאכילה, החיטה כפי שצמחה או הלחם שהאדם הכין ממנה? המדרש אינו

בא לומר שהאדם מתקן כביכול טעות של הבורא; להפך, הוא מציג עולם שנברא מלכתחילה באופן שבו עבודת האדם היא חלק מן התכלית. זה משנה את הדרך שבה אפשר להסתכל על הרבה מאוד דברים שאנחנו מכנים "בעיות". לפעמים אנחנו רואים דבר שאינו גמור ומיד מניחים שמשוהו השתבש. הילד עדיין אינו עצמאי, הזוגיות עדיין דורשת עבודה, הקהילה עדיין זקוקה לאנשים שיישאו אותה, האישיות שלנו עדיין מלאה פינות שדורשות תיקון. אנחנו משווים את המציאות למוצר מוגמר ומרגישים אכזבה. אבל ייתכן שחלק מן הדברים החשובים ביותר בחיים מגיעים אלינו דווקא כחומר גלם.

אדם מתחנך ומגלה שהזוגיות שקיבל אינה מוצר מוגמר. הוא אוהב את האדם שמולו, ובכל זאת יש ביניהם הבדלים, רגישויות, הרגלים ושפות רגשיות שונות. בשנים הראשונות הוא עלול לחשוב שאילו הזוגיות הייתה "נכונה", היא הייתה עובדת מעצמה. עם הזמן הוא יכול לגלות שהשאלה אינה רק האם מצא את האדם המתאים, אלא מה שניהם בונים מן הקשר שניתן להם.

יש זוגות שמסתכלים על כל קושי כהוכחה שמהו בקשר פגום, ויש זוגות שמבינים שחלק מן הקרבה אינה נמצאת שם ביום החתונה אלא נוצרת בעשרות אלפי רגעים קטנים. לומדים כיצד האחר נפגע, כיצד הוא זקוק לאהבה, מתי לדבר ומתי לשתוק, על מה להתעקש ועל מה לוותר. לאחר עשרים שנה יש ביניהם משהו שלא היה יכול להיות ביום הראשון, לא מפני שביום הראשון היה חסר דבר שהיה אמור להיות שם, אלא מפני שיש דברים שאינם ניתנים במתנה אלא נבנים בזמן.

כך גם בהורות. יש הורים שהיו רוצים לחסוך לילד כמעט כל מאמץ. להכין עבורו, לסדר עבורו, לדבר עם המורה במקומו, לפתור את המריבה עם החבר, להזכיר כל משימה ולמנוע כל טעות. הכוונה טובה מאוד: אם אני יכול לעשות עבור הילד את הדרך קלה יותר, למה שלא אעשה זאת? אלא שלפעמים, מתוך הרצון לתת לילד עולם מושלם, אנחנו עלולים לקחת ממנו את הדבר שבאמצעותו הוא נעשה אדם שמסוגל לחיות בעולם. ילד שאינו צריך אף פעם לארגן, לתקן, להתאמץ, לנסות שוב או להתמודד עם תוצאה של החלטה, מקבל הרבה מאוד שירותים אבל מעט מאוד הזדמנויות לגלות מה הוא מסוגל לעשות. אין הכוונה להשאיר ילד לבדו מול קשיים שאינם מתאימים לגילו. יש הבדל גדול בין הפקרה לבין מתן מרחב לעשייה. השאלה היא האם העזרה שלנו מסייעת לו לעשות, או עושה במקומו את הדבר שבאמצעותו היה אמור לגדול.

כאן הפסיכולוגיה מוסיפה נקודה מעניינת מאוד. Daniel Mochon, Michael Norton ו-Dan Ariely ערכו ניסויים שהתפרסמה בשנת 2012 תחת הכותרת The IKEA Effect: When Labor Leads to Love. הם ביקשו ממשתתפים להרכיב קופסאות של IKEA, ליצור דגמי אורגימי ולבנות דגמי לגו, ולאחר מכן בדקו כיצד הם מעריכים את הדברים שהם עצמם יצרו בהשוואה לדברים דומים שנוצרו בידי אחרים. התוצאה הייתה מעניינת: המשתתפים נטו לייחס ערך גבוה יותר לדברים שהם עצמם השתתפו בבנייתם. באחד הניסויים, אנשים שבנו יצירות אורגימי חובבניות העריכו אותן באופן שהתקרב הרבה יותר ממה שאפשר היה לצפות לערכן של יצירות שהוכנו בידי מומחים. מבחינת הצופה מבחוץ, היצירה הייתה עדיין חובבנית; מבחינת מי שקיבל, התאמץ והצליח לייצר אותה, היה בה משהו נוסף.

אבל החוקרים מצאו גם גבול חשוב לתופעה, והוא אולי מעניין אפילו יותר מן האפקט עצמו. לא כל מאמץ יוצר אהבה ולא כל עבודה מעלה ערך. כאשר המשתתפים לא הצליחו להשלים את המוצר, או כאשר בנו דבר ולאחר מכן נאלצו לפרק אותו, האפקט נחלש או נעלם. כלומר, לא די בכך שהזעתי. יש משמעות לחוויה שבה המאמץ שלי התחבר לתוצאה שאני מסוגל לזהות כמשהו שעשיתי.

מחקר נוסף של Ariely ו-Mochon, Norton בדק מדוע היצירה העצמית משפיעה על הערך שאנחנו מייחסים לדבר. החוקרים מצאו שחלק מן התהליך קשור לתחושת Competence, מסוגלות. כאשר אדם מצליח לבנות דבר, הפעולה אינה משנה רק את החפץ; היא אומרת לו משהו גם על עצמו: אני מסוגל ליצור, להשלים ולהשפיע על המציאות.

הנקודה הזאת מתחברת לתחום רחב יותר המכונה Psychological Ownership, בעלות פסיכולוגית. החוקרים Jon Pierce, Tatiana Kostova ו-Kurt Dirks פיתחו מסגרת תיאורטית המסבירה כיצד בני אדם יכולים להרגיש שדבר מסוים הוא "שלי" גם כאשר הבעלות המשפטית אינה הסיפור המרכזי. אחת הדרכים שבהן נוצרת תחושת בעלות כזאת היא Investment of the Self, השקעה של העצמי בתוך הדבר. כאשר אדם משקיע זמן, מאמץ, מחשבה וזהות במשהו, היחס שלו אליו משתנה.

אפשר לראות את זה בבית כנסת. אדם מגיע למקום שבו הכול כבר מסודר עבורו. מישוה אחר דואג למניין, מישוה אחר מארגן את השיעורים, מישוה אחר מכין קידוש, מישוה אחר אוסף כסף, מישוה אחר מסדר את הספרים ומישוה אחר מתקשר לאדם שלא הגיע. הוא יכול ליהנות מאוד מן המקום ואפילו לאהוב אותו, אבל הוא עדיין במידה מסוימת לקוח של הקהילה.

ואז יום אחד מבקשים ממנו לקחת אחריות על דבר קטן. הוא מתחיל לסדר משהו, לארגן פעילות, לדאוג לאדם מבוגר או לקבל את פניו של אדם חדש. פתאום היחס שלו משתנה. כשהכיסא נשבר הוא מבחין בו, כשהמניין חסר הוא מודאג, וכשמגיע אדם חדש הוא מרגיש צורך לגשת אליו. לא מפני שקיבל תפקיד מפורז, אלא מפני שחלק ממנו נמצא עכשיו בתוך המקום.

יש הבדל גדול בין מקום שאני מגיע אליו לבין מקום שאני שותף בבנייתו.

הדבר נכון גם בעבודה. עובד שמקבל בכל בוקר רשימה סגורה של הוראות יכול לבצע אותה מצוין, אבל לעיתים קשה לו להרגיש שהדבר שייך לו. לעומתו, עובד שקיבל אחריות אמיתית לחשוב, להציע, לתכנן ולפתור בעיה יכול להתחיל לדבר על הפרויקט במילים אחרות. הוא כבר אינו רק "הפרויקט של החברה"; במובן פסיכולוגי מסוים הוא גם "הפרויקט שלי".

אבל כאן צריך להיזהר מן הצד השני של התופעה. אם אנחנו מעריכים יותר דבר מפני שאנחנו יצרנו אותו, אין פירוש הדבר שהדבר באמת טוב יותר. אדם יכול להתאהב ברעיון עסקי גרוע מפני שהוא המציא אותו, מנהל יכול להגן על תוכנית שכבר אינה עובדת מפני שהשקיע בה חודשים, ומחבר יכול להתעקש להשאיר עמוד מיותר מפני שהיה לו קשה מאוד לכתוב אותו. השקעה יוצרת קשר, אבל הקשר יכול גם לעוות שיפוט.

לכן המחקר אינו מוכיח שמה שבנינו בעצמנו בהכרח איכותי יותר. הוא מלמד משהו אחר: עצם ההשתתפות בבנייה משנה את היחסים שלנו עם התוצאה. לפעמים זה נפלא, משום שזה יוצר אחריות, משמעות ושייכות; ולפעמים דווקא משום כך אנחנו צריכים אדם מבחוץ שיוכל לומר לנו שהארון שבנינו עקום.

ההבחנה הזאת חשובה גם כאשר אנחנו חוזרים למדרש. רבי עקיבא אינו אומר שהגלוסקאות מוכיחות שבשר ודם חכם מן הקב"ה. הרי גם האדם שאופה את הלחם לא יצר את החיטה, את האדמה, את המים, את השמש, את יכולת הצמיחה או את שכלו שלו. כל מה שהוא עושה מתרחש בתוך עולם שקיבל. אבל דווקא כאן נמצא החידוש: הקב"ה יכול היה, כביכול, לברוא לחם על העצים. הוא ברא חיטה. הפער בין החיטה ללחם הוא המקום שבו האדם נכנס. וזה נכון להרבה יותר מאוכל. הקב"ה ברא קולות, והאדם יוצר מוזיקה. הוא ברא עצים, והאדם בונה שולחן. הוא ברא מתכות, והאדם מייצר כלים. הוא ברא יכולת דיבור, והאדם יכול להפוך אותה לתפילה, ללימוד, לעידוד או חלילה להשפלה. הוא נתן לאדם זמן, והאדם צריך להחליט איזה חיים יבנו ממנו. גם האדם עצמו מגיע לעולם כחומר שיש בו אפשרויות. חז"ל אינם מסתפקים במשפט שכל מה שנברא צריך עשייה; הם מסיימים: "אפילו אדם צריך תיקון". זו אולי אחת האמירות החשובות ביותר שאפשר לומר לאדם שמביט בעצמו ומתאכזב מכך שהוא עדיין אינו האדם שהיה רוצה להיות.

אנחנו נוטים לחשוב שאם בגיל מסוים עדיין יש בי קנאה, פחד, עצלות, צורך בכבוד, חוסר ביטחון או הרגלים שאינם טובים, משהו השתבש. אבל אדם אינו נולד כמוצר מוגמר. העובדה שיש בי דברים שדורשים עבודה אינה ראייה שהבריאה שלי נכשלה. היא יכולה להיות פשוט תיאור של מה פירוש להיות אדם.

עם זאת, המשפט "אפילו אדם צריך תיקון" אינו היתר להישאר כפי שאנחנו. בדיק להפך. אם אדם הוא חומר שצריך תיקון, אי אפשר לומר: "ככה אני". המשפט הזה נשמע לעיתים כמו קבלה עצמית, אבל הוא יכול להיות גם ויתור עצמי. חיטה אינה אומרת "ככה אני" ונשארת שיבולת אם מבקשים ממנה להיות לחם; אצל האדם, היכולת להשתנות היא חלק מן החומר שקיבל.

יש אנשים שמחכים שנים לגרסה אחרת של עצמם שתופיע. יום אחד תהיה לי משמעת, ואז אתחיל ללמוד. יום אחד יהיה לי ביטחון, ואז אעז לעשות. יום אחד אהיה רגוע, ואז אשפר את הזוגיות. יום אחד יהיו לי יותר כוחות, ואז אקדיש זמן למשפחה. הם מחכים למוצר המוגמר כדי להתחיל להשתמש בו, כאשר ייתכן שהמוצר נבנה דווקא באמצעות השימוש.

אדם אינו נעשה נדיב ורק אחר כך מתחיל לתת; פעמים רבות הוא נעשה נדיב באמצעות נתינה. הוא אינו נעשה לומד ורק אחר כך פותח ספר; הוא נעשה לומד באמצעות הימים שבהם פתח אותו גם כשלא התחשק לו. הוא אינו נעשה בעל סבלנות ואז מתחיל להגיב אחרת; חלק מן הסבלנות נבנה בכל פעם שבה הוא מצליח לעצור תגובה אחת.

לפעמים אנחנו רוצים לקבל את התכונה לפני העבודה, בעוד שהתכונה נוצרת בתוך העבודה. יש לכך משמעות גדולה גם בעולם החינוך. מורה יכול להעביר לתלמיד תשובה מושלמת, מסודרת וברורה. התלמיד יקבל מוצר איכותי מאוד. אבל לפעמים דווקא כאשר המורה משאיר שאלה, מאפשר לטעות, מבקש מן התלמיד לנסות ומחזיר אותו לחפש שוב, הוא נותן לו דבר גדול יותר מן התשובה: הוא נותן לו להשתתף ביצירת הידיעה.

הפסיכולוגיה הקוגניטיבית מכירה היטב בכך שלמידה פעילה אינה זהה לקליטה פסיבית. אבל עוד לפני המדדים של זיכרון והישגים, יש כאן שאלה של זהות: האם התורה, הידע והרעיון הם משהו ששמעתי, או משהו שהתמודדתי איתו עד שנעשה במידה מסוימת שלי?

אולי משום כך יש הבדל בין אדם ששמע שיעור יפה על סוגיה לבין אדם שישב שעה מול גמרא, התקשה, חזר, שאל, פתח רש"י ותוספות ולבסוף הבין את המהלך. הראשון יכול לקבל יותר מידע בזמן קצר; השני עבר תהליך שבו משהו נבנה גם בתוכו. הדבר נכון גם באמונה. אדם יכול לקבל תשובות מוכנות לכל שאלה, אבל אמונה שנבנתה רק מתשובות של אחרים עלולה להתערער כאשר מגיעה שאלה שאינה הכין עבורו מראש. אדם שלמד לשאול, לעיין, לחפש, לשאת תקופה של אי-בהירות ולבנות הבנה עמוקה יותר אינו בהכרח אדם שהיה לו פחות שאלות; לפעמים הוא אדם שהשאלות הפכו אותו לשותף עמוק יותר בחייו הרוחניים.

גם בקהילה אנחנו לפעמים עושים טעות דומה. אנחנו רוצים שאנשים ירגישו שייכים, ולכן אנחנו מנסים לעשות עבורם הכול. הם מגיעים, מקבלים תוכן, כיבוד, מקום, שירות ותוכנית מסודרת. זה חשוב מאוד, במיוחד בתחילת הדרך. אבל אם לעולם אין להם אפשרות לתת בחזרה, ייתכן שהפכנו אותם לאורחים קבועים במקום לבעלי בית.

אדם מרגיש שייך לא רק במקום שבו נותנים לו. פעמים רבות הוא מרגיש שייך במיוחד במקום שבו צריכים אותו. יש אדם מבוגר שפרש מעבודתו וחיכה שנים לרגע שבו לא יצטרך לקום בבוקר. בהתחלה זו הקלה גדולה. אין שעון, אין מנהל, אין פקקים ואין משימות. אחרי כמה חודשים הוא מגלה דבר שלא ציפה לו: הוא אינו מתגעגע רק למשכורת או לעבודה עצמה; הוא מתגעגע לכך שמשהו חיכה לו, לכך שהייתה בעיה שרק הוא ידע לפתור, לכך שהיה מקום בעולם שבו היעדרו הורגש.

לא כל עבודה היא משמעותית ולא כל עמל הוא ברכה. יש עבודה משפילה, שוחקת וחסרת הוגנות, ואין שום צורך לרומם סבל מיותר. אבל יש הבדל בין הרצון להשתחרר מעבודה רעה לבין החלום שלא יהיה בחיינו שום דבר שזקוק למאמץ שלנו. אדם שאיש אינו צריך ממנו דבר עלול לגלות שחופש מוחלט אינו תמיד מתנה.

גם במשפחה, אדם יכול להרגיש אהוב מפני שנותנים לו, אבל הוא מרגיש משמעותי גם כאשר הוא מסוגל לתת. ילד שמקבל תפקיד אמיתי בבית אינו רק כוח עבודה זול. כאשר האחריות מותאמת לגילו, הוא לומד שהבית אינו מלון שבו מבוגרים משרתים אותו; זה הבית שלו, ולכן גם הוא משתתף בבנייתו.

הוא מסדר שולחן לא רק מפני שאבא ביקש. בהדרגה הוא לומד ששבת בבית הזה נוצרת גם באמצעות הידיים שלו. זה הבדל קטן שיכול להפוך לתפיסת חיים שלמה. יש אדם ששואל בכל מקום: מה המקום הזה נותן לי? יש אדם ששואל גם: מה נעשה כאן טוב יותר מפני שאני נמצא?

אין פסול בשאלה הראשונה. אנחנו זקוקים לקבלה, ללימוד, לתמיכה ולמקומות שממלאים אותנו. הבעיה מתחילה כאשר כל מערכת היחסים שלנו עם העולם בנויה רק על צריכה. אם בית הכנסת צריך לרגש אותי, העבודה צריכה להגשים אותי, בן הזוג צריך למלא אותי, הילדים צריכים לשמח אותי והחיים צריכים לספק לי חוויות, אני עומד מול המציאות כלקוח. ולקוח יודע בעיקר לבדוק אם קיבל תמורה. שותף שואל שאלה אחרת.

הוא אינו רק בודק אם המקום טוב מספיק עבורו; הוא שואל מה הוא יכול לעשות כדי שהמקום יהיה טוב יותר. אולי זה אחד ההבדלים הגדולים בין ילדות לבגרות. ילד מגיע לעולם שבנו עבורו. משהו הכין חדר, קנה בגדים, דאג לאוכל, קבע תורים ושמר עליו בלילה. זה טבעי ונכון. אבל אדם אינו אמור להישאר כל חייו בעמדה שבה העולם צריך להגיע אליו מוכן.

בגרות מתחילה כאשר אדם מבין שבשלב מסוים הוא עצמו נעשה אחד האנשים שאמורים להכין את העולם עבור משהו אחר. הוא מבין בית לילדים שעדיין אינם מסוגלים להכין אותו לעצמם. הוא מחזיק קהילה עבור מי שיגיע אחריו. הוא מלמד תלמיד שיום אחד ילמד אחרים. הוא שותל עץ שאולי לא יישב בצלו. הוא משאיר אחריו ספר, מוסד, משפחה, מנהג, חסד או זיכרון שאינם רק דברים שקיבל אלא דברים שעברו דרכו וקיבלו צורה חדשה.

וכאן המילה "לעשות" מקבלת משמעות קיומית גם בלי לטעון שזהו פירושה היחיד של המילה בפשוטו של מקרא. התורה מתארת בריאה שהסתיימה, אבל העולם שנברא בה ממשיך לעשות ולהיעשות. חז"ל מתארים נבראים ש"צריכים עשייה", ורבי עקיבא מציג חיטה שממתינה לידיו של אדם כדי להפוך ללחם.

הקב"ה לא מסר לאדם עולם פגום כדי שיציל אותו. הוא מסר לו עולם שבו יש מקום אמיתי למעשה אנושי. ההבדל עצום. אם העולם פגום מפני שהבורא לא השלים אותו, האדם הוא כביכול מתקן תקלה. אבל אם העולם נברא מלכתחילה עם אפשרויות שממתינות לעבודת האדם, עצם ההשתתפות שלנו היא חלק מן המתנה.

אפשר לחשוב על הורה שבונה לילד פאזל ומשאיר את החלק האחרון בידו. לא מפני שהורה לא הצליח לסיים, אלא מפני שהוא רוצה שהילד לא רק יראה את התמונה אלא גם יהיה שותף בהשלמתה. כמובן שהמשל מוגבל מאוד ביחס לבריאה, אבל הוא מאפשר להבין עיקרון: **לפעמים הדבר שאיננו מקבלים מוכן אינו חסרון במתנה; הוא המקום שהמתנה השאירה עבורנו.**

ואולי כך צריך להסתכל גם על המקומות הלא גמורים בחיים שלנו. לא כל חסר הוא הזמנה לפעולה; יש דברים שצריך לקבל ואין בכוונתו לשנותם. אבל לפני שאנחנו מתלוננים שמשהו עדיין אינו מושלם, כדאי לשאול אם אנחנו עומדים מול תקלה או מול חומר גלם. הזוגיות אינה בדיוק כפי שרצינו. האם היא שבורה, או שיש בה משהו שעוד צריך לבנות? הילד עדיין אינו במקום שקיוונו. האם הוא נכשל, או שהוא עדיין גדל? הקהילה אינה מושלמת. האם צריך לעזוב אותה, או שאולי דווקא הדבר שמפריע לנו הוא המקום שבו אנחנו יכולים לתרום? אני עצמי עדיין איני האדם שאני רוצה להיות. האם זו הוכחה שאיני יכול להשתנות, או אולי בדיוק כאן מתחילה ה"עשייה" שלי?

יש אנשים שמבלים חלק גדול מחייהם בחיפוש אחר מקום שכבר סיים את העבודה עבורם. עבודה בלי בעיות, זוגיות בלי חיכוכים, קהילה בלי חסרונות, ילדים בלי קשיים ועצמי בלי חולשות. הם עוברים מדבר לדבר ומתאכזבים שוב ושוב מכך שבכל מקום יש מה לתקן. ייתכן שהם מחפשים עולם שהקב"ה עצמו לא ברא.

העולם הראשון כבר היה "טוב מאוד", ובכל זאת חז"ל יכלו לומר עליו: "כל מה שנברא בששת ימי בראשית צריכים עשייה". אין סתירה בין שני המשפטים. אולי דווקא החיבור ביניהם הוא אחד מסודות החיים: דבר יכול להיות טוב מאוד ועדיין להזדקק לעבודה. זוגיות יכולה להיות טובה מאוד ועדיין לדרוש תיקון. ילד יכול להיות נפלא ועדיין להזדקק לחינוך. קהילה יכולה להיות יקרה ועדיין להזדקק לבנייה. אדם יכול להיות בעל ערך עצום ועדיין להזדקק לשינוי. העובדה שיש מה לתקן אינה מוחקת את הטוב, והעובדה שיש טוב אינה פוסלת מן התיקון.

זו תובנה שיכולה לשנות גם את היחס שלנו לעצמנו. יש אנשים שמסוגלים לעבוד על עצמם רק מתוך שנאה: אני חייב להשתנות מפני שאני לא מספיק טוב. ויש אנשים שמסוגלים לאהוב את עצמם רק בתנאי שלא ידרשו להשתנות: אני בסדר בדיוק כפי שאני, ולכן איש אינו רשאי לבקש ממני דבר.

התורה מאפשרת אפשרות שלישית. "טוב מאוד" ו"לעשות" יכולים לעמוד באותו סיפור. אפשר להיות טוב ועדיין לא גמור. אפשר להכיר בערך של מה שיש ובאותה נשימה לעבוד על מה שעוד צריך להיבנות. החיטה אינה צריכה להתבייש בכך שהיא עדיין אינה לחם. אבל אם היא יכולה להפוך ללחם, העובדה שהיא טובה כחיטה אינה סיבה לעצור את התהליך.

המחקר על אפקט IKEA מוסיף כאן נקודה אנושית יפה: לפעמים אנחנו אוהבים יותר את מה שהשתתפנו ביצירתו. לא מפני שהיצירה שלנו תמיד טובה יותר, אלא מפני שחלק מאיתנו נמצא בתוכה. זה נכון לארז שהרכבנו, אבל בחיים האמיתיים זה יכול להיות עמוק הרבה יותר. אדם מסתכל על משפחה שבנה במשך שלושים שנה, על תלמיד שליווה, על קהילה שהיה שותף להקמתה, על ספר שכתב, על עסק שבנה ביושר או על תכונה שעבד עליה במשך שנים, והוא אינו רואה רק תוצאה. הוא רואה גם את האדם שנועשה בדרך.

לפעמים אנחנו חושבים שהפרס על העבודה הוא הדבר שבנינו. אבל יש מקרים שבהם הפרס הגדול יותר הוא מי שבנינו להיות בזמן שבנינו אותו.

אדם שרוצה לקבל הכול מוכן אולי יחסוך לעצמו מאמץ, אבל הוא עלול להפסיד את אחת החוויות האנושיות העמוקות ביותר: לעמוד מול דבר שלא היה, לדעת שנתן לו זמן, מחשבה, התמדה ואהבה, ולראות שעכשיו הוא קיים.

בריאת העולם אינה מלמדת שהקב"ה נזקק לעזרת האדם. היא מלמדת דבר גדול הרבה יותר: הקב"ה ברא עולם שבו יש משמעות אמיתית למה שהאדם עושה.

לכן השאלה אינה רק מה קיבלנו מן העולם. היא גם מה העולם יקבל מאיתנו. אפשר לעבור כאן שמונים שנה ולצרוך עולם שאחרים בנו: לגור בבית שמשהו בנה, לקרוא ספר שמשהו כתב, להתפלל בבית כנסת שמשהו החזיק, ללמוד תורה שמשהו מסר, ליהנות ממשפחה שמשהו אחר משקיע בה ולחיות בתוך חברה שאנשים אחרים נושאים על כתפיהם. ואפשר לקבל את כל המתנות האלה, להודות עליהן, ואז לשאול: איזו חיסה הגיעה אליי כשיבולת, ואני אשאר אחריי כלחם?

אולי זו אחת השאלות הגדולות שהמילה האחרונה של הבריאה משאירה פתוחה. הקב"ה סיים לברוא, שבת ממלאכתו, והעולם לא נעצר. הוא נמסר לאדם כעולם שיש בו זרעים, חומרים, אפשרויות, אנשים וכוחות שעדיין יכולים לקבל צורה.

עולם מושלם לחלוטין, שאין בו דבר שאפשר להוסיף לו, היה אולי עולם נוח מאוד לאדם, אבל הוא היה גם עולם שבו האדם מיותר. העולם של בראשית הוא אחר: הבורא נותן לאדם מקום אמיתי להיות שותף, לא משום שמשהו חסר בכוחו של הבורא, אלא משום שמשהו גדול מאוד נוסף לחייו של האדם כאשר גם לידיים שלו יש מה לעשות.

ולכן כאשר אדם פוגש בחייו דבר שעדיין אינו גמור, אולי לפני שהוא שואל מדוע לא קיבל אותו מושלם, כדאי שישאל שאלה נוספת: **מה אם המקום הלא גמור הזה הוא בדיוק המקום שהחיים השאירו עבורי?**

כי יש דברים שאנחנו מקבלים, ויש דברים שאנחנו בונים; יש דברים שאנחנו יורשים, ויש דברים שאנחנו צריכים להעביר הלאה טובים יותר מכפי שקיבלנו אותם. ובסופו של דבר, השאלה הגדולה אינה רק באיזה עולם זכינו לחיות, אלא איזה עולם יישאר כאן מפני שאנחנו חיינו בו.



**כי נשמה לא נפרדת
היא רק משנה מקום.**

בחרו את הפרשה של יקירכם
והכניסו את אורם לתוך דברי התורה.

גם לנשמה מגיע אוכל

בסדרת הספרים

הנצחה
בפרשת השבוע
של שבת הפטירה

מגינת לאלפי
שולחנות שבת

המשך
ודורות

הנצחה
מכובדת
החל מ-
1800 ₪

לפרטים והצטרפות:
הרב יוסף יצמן
052-8144488

למה הקב"ה שואל את האדם "איפה" אם הוא יודע בדיוק היכן הוא?

יש רגע מוזר שמגיע אחרי שאדם עושה משהו שהוא יודע שלא היה צריך לעשות. לפעמים הטעות עצמה נמשכה דקה, אבל מה שקורה אחריה יכול להימשך ימים, חודשים ואפילו שנים. אדם אמר לילד שלו משפט קשה מדי, ועכשיו הוא יודע שפגע בו. בן זוג הסתיר משהו, והאמת מתחילה להתקרב אליו. עובד עשה טעות מקצועית והוא יודע שעוד מעט ישאלו שאלות. אדם הבטיח לעצמו שוב שלא יחזור להרגל מסוים, והנה הוא חוזר אליו. ברגע הזה עומדות בפניו שתי אפשרויות: לפגוש את מה שקרה, או להתחיל להסתתר.

לא תמיד מסתתרים מאחורי הסברים. "לא הייתה לי ברירה", "גם הוא עשה לי", "הייתי עייף", "היא התחילה", "כולם עושים את זה", "זה בכלל לא היה כזה חמור". ולפעמים ההסתתרות עמוקה יותר: אדם פשוט מפסיק לחשוב על הדבר. הוא ממלא את היום בעבודה, בטלפון, באנשים, ברעש ובמשימות, מפני שהוא אינו רוצה לפגוש את השאלה השקטה שמחכה לו ברגע שיהיה לבד.

סיפור החטא הראשון בתורה מתאר בדיוק את הרגע הזה. אדם וחווה אוכלים מעץ הדעת, עיניהם נפקחות, הם יודעים כי עירומים הם, תופרים לעצמם חגורות, ואז נאמר: "וישמעו את קול ה' אלהים מתהלך בגן לרוח היום, ויתחבא האדם ואשתו מפני ה' אלהים בתוך עץ הגן" (בראשית ג, ח).

מיד לאחר מכן מגיע אחד הפסוקים המפתיעים ביותר בפרשה: "ויקרא ה' אלהים אל האדם ויאמר לו איפה" (בראשית ג, ט). השאלה כמעט מתבקשת מאלה: וכי הקב"ה צריך לשאול היכן נמצא אדם הראשון? האם מי שברא את האדם ואת הגן אינו יודע מאחורי איזה עץ הוא מסתתר? ברור אפוא שהמילה "איכה" אינה יכולה להיות בקשת מידע פשוטה, וכבר רש"י עומד בדיוק על הקושי הזה.

רבי שלמה יצחקי, רש"י, בפירושו לתורה (בראשית ג, ט) כותב: "יודע היה היכן הוא, אלא ליכנס עמו בדברים, שלא יאה נבהל להשיב אם יענישהו פתאום". רש"י מוסיף שכך עושה הקב"ה גם אצל קין כאשר הוא שואל "אי הבל אחיך", וגם במקומות נוספים שבהם ברור שהקב"ה יודע את התשובה. השאלה אינה נועדה לספק לקב"ה מידע; היא נועדה לפתוח לאדם פתח לדבר.

יש כאן נקודה חינוכית עצומה. החטא כבר נעשה. הציווי היה מפורש. אדם ידע שאסור לו לאכול. ואף על פי כן, המילה הראשונה שהקב"ה מפנה אליו לאחר החטא אינה גור דין. היא שאלה. לפני העונש, לפני התוצאות ולפני הגירוש מגן עדן, נפתח מרחב שבו האדם יכול לדבר.

רבי יהודה ליואי בן בצלאל, המהר"ל מפראג, בפירושו גור אריה על רש"י (בראשית ג, ט), מחדד את הדברים עוד יותר. לדבריו, הקב"ה נכנס עם אדם בדברים כדי שלא ייבהל, ומתוך כך אולי יאמר "חטאתי" וישוב בתשובה. כלומר, השאלה אינה רק דרך מנומסת להתחיל חקירה. היא הזדמנות. עוד לפני שהאדם נדרש לשלם את מחיר מעשיו, הקב"ה יוצר עבורו אפשרות לעמוד מול מה שעשה ולומר את המילה הקשה ביותר לאדם אחרי כישלון: טעיתי.

אבל אדם אינו אומר אותה. במקום זאת הוא משיב: "את קולך שמעתי בגן ואירא כי עירם אנכי ואחבא" (בראשית ג, י). הקב"ה ממשיך ושואל: "מי הגיד לך כי עירם אתה, המן העץ אשר צויתך לבלתי אכל ממנו אכלת?" (בראשית ג, יא). עכשיו השאלה כבר מפורשת לחלוטין. זה הרגע שבו אדם יכול לומר: כן. אכלתי. טעיתי.

אבל גם עכשיו הוא אינו אומר זאת. הוא משיב: "האשה אשר נתתה עמדי היא נתנה לי מן העץ ואכל" (בראשית ג, יב). בתוך משפט אחד הוא מצליח להעביר את מרכז הכובד מן המעשה שלו אל האישה, ואפילו אל מי שנתן לו אותה: "האשה אשר נתתה עמדי".

רש"י, בעקבות חז"ל, רואה במילים האלה חומרה נוספת וכותב: "כאן כבר בטובה" (רש"י, בראשית ג, יב). האישה שעליה אמר זמן קצר קודם לכן "וזאת הפעם עצם מעצמי ובשר מבשרי" נעשית עכשיו חלק מן ההסבר מדוע הוא חטא. כאשר האדם מתקשה לשאת את האחריות למעשה שלו, אפילו מתנה שקיבל יכולה להפוך בתוך רגע לכתב הגנה.

כאן מתברר ש"איכה" היא שאלה גדולה הרבה יותר מכתובת גיאוגרפית. האדם נמצא בתוך הגן, אבל השאלה היא היכן הוא עומד עכשיו ביחס לעצמו, ביחס לציווי שקיבל וביחס לאחריות שלו. אפשר לדעת בדיוק באיזה חדר אדם נמצא ועדיין לשאול אותו במובן עמוק מאוד: איפה אתה? יש אנשים שחיים שנים בלי לשאול את השאלה הזאת. הם יודעים איפה הם גרים, במה הם עובדים, כמה הם מרוויחים ומה התוכניות שלהם לשבוע הבא, אבל הם אינם עוצרים לבדוק היכן הם ביחס לאדם שרצו להיות. לפעמים המרחק נוצר לאט כל כך עד שכמעט אי אפשר להרגיש בו. אדם אינו קם בבוקר ומחליט להיות אבא שאינו מקשיב לילדים שלו. הוא פשוט עסוק היום, וגם מחר, וגם בשבוע הבא. הוא אינו מחליט שהזוגיות שלו תהיה טכנית. הוא רק דוחה שוב ושוב את השיחה. הוא אינו מחליט לוותר על עולם רוחני שהיה חשוב לו. הוא רק מפספס פעם אחת, ואז עוד פעם, עד שיום אחד הוא מגלה שהוא נמצא במקום שמעולם לא התכוון להגיע אליו.

לכן יש הבדל עצום בין השאלה "מה עשית?" לבין השאלה "איפה אתה?". "מה עשית?" עוסקת באירוע. "איפה אתה?" יכולה לעסוק במסלול, אדם יכול לתקן פעולה אחת ועדיין לא לשאול לאן חייו הולכים. הוא יכול להתנצל על צעקה לילד בלי לשאול מדוע הבית הפך בתקופה האחרונה למקום שבו הוא כל כך קצר רוח. הוא יכול לתקן טעות בעבודה בלי לשאול כיצד הגיע למצב שבו הוא שוב ושוב חוצה גבולות שפעם היו ברורים לו.

אין הכוונה כמובן שזהו פשוטו הבלעדי של "איכה". רש"י מפרש את השאלה כדרך להיכנס עם אדם בדברים ולא להבהילו. אבל דווקא התמונה שהתורה מציינת, אדם שחטא, הסתתר, ונקרא לצאת באמצעות שאלה, מאפשרת לנו להתבונן במנגנון אנושי עמוק מאוד: אחרי כישלון, הבעיה אינה תמיד שאיננו יודעים מה עשינו; לפעמים הבעיה היא שאיננו רוצים לעמוד במקום שבו נצטרך להסתכל על עצמנו.

כאן הפסיכולוגיה המודרנית יכולה להוסיף הבחנה חשובה מאוד. הפסיכולוגית June Tangney, שחקרה במשך עשרות שנים רגשות מוסריים, מבחינה בין Guilt, אשמה, לבין Shame, בושה. בשפה היומיומית אנחנו משתמשים לעיתים בשתי המילים כאילו הן כמעט אותו דבר, אבל מבחינה פסיכולוגית ההבדל ביניהן יכול להיות דרמטי. אשמה מתמקדת בדרך כלל בהתנהגות: עשיתי דבר רע. בושה נוטה להתמקד בעצמי: אני רע.

ההבדל נראה קטן, אבל התוצאות שלו יכולות להיות הפוכות. כאשר אדם אומר "עשיתי משהו לא בסדר", נשאת לפניו אפשרות ברורה יחסית: אפשר להודות, להתנצל, לתקן, לפצות ולנסות לפעול אחרת בפעם הבאה. ההתנהגות הייתה רעה, אבל הזהות כולה לא הוכרעה על ידה. כאשר אדם אומר לעצמו "אני אדם נורא", הבעיה נעשית גדולה הרבה יותר. קשה לתקן "אני". אפשר לתקן פעולה; הרבה יותר קשה לדעת מה לעשות עם זהות שנתפסת כולה כפגומה.

Tangney ועמיתיה מצאו במחקרים רבים שאנשים הנוטים לאשמה ממוקדת-מעשה נוטים יותר לקבל אחריות, לגלות אמפתיה ולנסות לתקן את הפגיעה, בעוד שבושה ממוקדת-עצמי קשורה יותר לרצון להסתתר, לברוח, להכחיש, להאשים אחרים ולעיתים אף להגיב בכעס. זה נשמע פרוקסלי: היינו יכולים לחשוב שכל שאדם מרגיש גרוע יותר ביחס לעצמו, כך יהיה מוסרי יותר. בפועל, כאשר התחושה נעשית "אני כולו רע", היא עלולה להיות קשה כל כך עד שהנפש מתחילה לחפש דרך לברוח ממנה.

פתאום ההסתתרות של אדם הראשון מקבלת עבורנו מראה אנושית מוכרת. אין הכוונה לומר שהתורה מתארת כאן את המודל הפסיכולוגי של Tangney, אלא להשתמש במחקר כדי להבין תופעה שאנחנו מכירים היטב: אחרי טעות, אדם עלול להיות עסוק כל כך בהגנה על עצמו מפני תחושת הבושה, עד שבמקום לקחת אחריות הוא מתחיל להסביר מדוע האחר אשם.

זה קורה במשפחה כמעט מדי יום. אב צועק על הילד בצורה מוגזמת. כעבור כמה דקות הוא כבר יודע שהגזים. הילד יושב פגוע בחדר. עכשיו עומדות בפני האב שתי דרכים. בדרך הראשונה הוא נכנס ואומר: "כעסתי בצדק על מה שעשית, אבל הדרך שבה דיברתי אליך הייתה לא נכונה. אני מצטער". בדרך השנייה הוא אומר לעצמו: "אם הילד היה מקשיב בפעם הראשונה, לא הייתי צריך לצעוק". המשפט השני מקל עליו בטווח הקצר, מפני שהוא מציל אותו מן הצורך להרגיש שטעה. אבל המחיר הוא שהילד נשאר עם הפגיעה, והאב נשאר בלי תיקון.

הדבר המעניין הוא שהודאה בטעות נראית לנו לעיתים כאיום על הערך העצמי, כאשר בפועל היא יכולה להגן עליו. אם אני מסוגל לומר "עשיתי דבר לא נכון", אני מניח שאני גדול יותר מן הפעולה הזאת. דווקא מי שחייב להוכיח שכל פעולה שלו הייתה מוצדקת נעשה שבוי של הטעויות שלו, מפני שאסור לו להכיר בהן.

אפשר לראות את אותו מנגנון גם בזוגיות. אדם שכח אירוע שהיה חשוב מאוד לבת זוגו. היא נפגעה. במקום לומר "טעיתי, לא נתתי לזה את החשיבות שהייתי צריך לתת", הוא מתחיל להסביר: "את יודעת כמה לחץ יש לי", "גם את שכחת דברים", "למה מכל דבר עושים סיפור?". ייתכן שכל העובדות שהוא מציג נכונות, אבל הן אינן עונות לשאלה. הן משמשות מחבוא.

לפעמים הסבר הוא מידע, ולפעמים הסבר הוא עץ שאנחנו מתחבאים מאחוריו. ההבדל הוא האם ההסבר עוזר לנו להבין את המעשה כדי לתקן אותו, או עוזר לנו לא להרגיש אחראים עליו.

המחקר של Tangney מחדד כאן נקודה נוספת. בושה אינה בהכרח מובילה לענווה. לעיתים היא מובילה דווקא לכעס. כאשר אדם מרגיש שהעצמי שלו מאוים, הוא יכול להעביר את המוקד במהירות החוצה: מי גרם לי להרגיש כך, מי חשף אותי, מי מבקר אותי. לכן אדם שנתפס בטעות יכול לפעמים להיות האדם הכועס ביותר בחדר. לא מפני שאינו מבין שטעה, אלא מפני שההכרה בטעות מאיימת עליו כל כך שהוא חייב להפוך את מי שמולו לאשם.

אפשר לראות זאת אפילו אצל ילדים. ילד שבר משהו ואמו שואלת מה קרה. אם הוא חושש שהמשמעות של הודאה היא "אני ילד רע", הוא עלול לשקר, להאשים את אחיו או לומר שהחפץ היה שבור קודם. אם הבית יודע להבחין בין "עשית דבר לא נכון" לבין "אתה לא טוב", קל יותר לילד לומר אמת. גבולות אינם צריכים להיעלם, ולעיתים אפילו צריך להיות מחיר למעשה, אבל אפשר ליצור מרחב שבו אחריות אינה שווה למחיקת הערך העצמי.

במובן הזה יש עומק עצום בפירוש רש"י. הקב"ה אינו מוותר על הדין. אדם הראשון עתיד לשמוע תוצאות קשות מאוד של מעשהו. אבל לפני כן הוא נכנס עמו בדברים **"שלא יאה נבהל להשיב"**. עצם האפשרות להשיב חשובה. אדם מבוהל עסוק בהישרדות; אדם שמקבל פתח לדבר יכול אולי להגיע לאחריות.

המהר"ל הוסיף שהמטרה היא אולי שיאמר "חטאתי" וישבו בתשובה. יש כאן עיקרון חינוכי חשוב מאוד: אם אנחנו רוצים שמישהו ייקח אחריות, לא תמיד הדרך הטובה ביותר היא להצמיד אותו מיד לקיר. לפעמים ככל שאנחנו מגדילים את האיום, אנחנו מגדילים גם את הצורך שלו להתגונן. הוא מתחיל לשקר, להצדיק, להאשים ולהקטין את המעשה, לא בהכרח מפני שאינו יודע את האמת אלא מפני שאינו מרגיש שהוא מסוגל לעמוד בה.

אין פירוש הדבר שאסור לדבר בתקיפות או להציב גבולות. יש מעשים שדורשים תגובה ברורה. אבל אפשר להיות ברורים בלי לסגור את הדלת בפני הודאה. אפשר לומר לילד: "מה שעשית חמור, ואני רוצה שתספר לי בדיוק מה קרה", במקום: "אני כבר יודע שאתה משקר, תמיד אי אפשר לסמוך עליך". במשפט הראשון יש דין וגם פתח. במשפט השני האדם כבר קיבל זהות, ולכן נשאר לו בעיקר להתגונן ממנה.

כאן מתחבר מושג פסיכולוגי נוסף, Self-Discrepancy Theory, תאוריית הפערים בעצמי שפיתח הפסיכולוג E. Tory Higgins. במאמר יסודי שפרסם בשנת 1987 בכתב העת Psychological Review, הציע Higgins להבחין בין כמה ייצוגים של העצמי, ובהם Actual Self, מי שאני תופס את עצמי בפועל; Ideal Self, מי שהייתי רוצה להיות, התקוות והשאיפות שלי; ו-Ought Self, מי שאני חושב שאני צריך להיות בהתאם לחובות ולציפיות.

הפערים בין הייצוגים האלה אינם רעיון פילוסופי בלבד. Higgins הציע שסוגים שונים של פערים קשורים לסוגים שונים של מצוקה רגשית. כאשר אדם חווה פער בין מי שהוא בפועל לבין מי שהיה רוצה להיות, הוא עלול לחוות אכזבה, עצבות וחוסר סיפוק. כאשר הפער קשור למי שאנו מרגיש שהוא חייב להיות, יכולים להתעורר רגשות מסוג אחר, הקשורים למתח ולאיום.

אפשר לקחת מכאן כלי חשוב מאוד לחיים. לעיתים "איכה" היא בדיוק הרגע שבו אדם מזהה פער. אני אומר שמשפחה היא הדבר החשוב ביותר בחיי, אבל אם מישהו היה מסתכל ביומן שלי בחודש האחרון, האם הוא היה מגיע לאותה מסקנה? אני אומר שתפילה חשובה לי, אבל מה קורה בפועל? אני אומר שאני רוצה להיות אדם סבלני, אבל כיצד אני מדבר כאשר מישהו מפריע לי? אני אומר שיושר הוא ערך יסודי אצלי, אבל מה אני עושה כאשר האמת עולה לי כסף?

השאלה הזאת אינה מיועדת כדי לשבור את האדם. להפך, בלי פער אין תנועה. אם אינני מסוגל לראות את המרחק בין המקום שבו אני נמצא לבין המקום שאלי אני רוצה להגיע, אין לי שום סיבה לשנות כיוון. הבעיה מתחילה כאשר הפער אינו אומר לי "יש לי דרך לעשות", אלא "אני מזויף, אין בי שום דבר אמיתי".

אדם יכול לגלות שהוא רחוק מן האבא שרצה להיות ולבחור בשתי תגובות. הראשונה היא בושה משתקת: "אני אבא גרוע". השנייה היא אחריות: "בחודשים האחרונים אני חוזר הביתה בלי סבלנות, כמעט אינני מקשיב לילדים, וזה לא מתאים לאבא שאני רוצה להיות. אני צריך לשנות משהו". העובדות יכולות להיות זהות. הפרשנות קובעת אם הפער יתפוס למחבוא או למפה.

לכן "איכה" היא שאלה שצריך לשאול בזהירות. אם משתמשים בה כדי להכות את עצמנו, היא הופכת לעוד כלי של בושה. אם משתמשים בה כדי להתמצא, היא יכולה להיות תחילתה של דרך חדשה. אדם שנוסע ומגלה שטעה בדרך אינו יושב ליד ההגה ואומר: "איזה נהג נורא אני". הוא בודק היכן הוא נמצא, היכן היעד, ומה המסלול מכאן לשם.

אי אפשר לנווט בלי לדעת היכן נמצאים.

יש אנשים שיועדים היטב לאן הם רוצים להגיע אבל מסרבים לדעת היכן הם נמצאים. הם רוצים זוגיות טובה, אבל אינם מוכנים להודות שכבר חודשים אין בבית שיחה אמיתית. הם רוצים קשר עם הילדים, אבל אינם מוכנים להכיר בכך שכל מפגש הפך לביקורת. הם רוצים להיות אנשים ישרים, אבל אינם מוכנים לבדוק את הפינות שבהן הם מספרים לעצמם סיפורים נוחים. היעד יפה, אבל המפה מזויפת.

יש גם מצב הפוך. אנשים שיודעים היטב היכן הם נמצאים אבל שכחו שיש יעד. הם מכירים כל חולשה וכל כישלון, מנתחים אותם שוב ושוב, אבל אינם מאמינים שאפשר לזוז. אצלם "איכה" הפך מפה ללא דרך. התורה אינה נעצרת ב"איכה". כל פרשת התשובה שבתורה מלמדת שהכרת המקום נועדה לאפשר תנועה. הרמב"ם במשנה תורה (הלכות תשובה ב, ב) מגדיר את התשובה כהליך שבו החוטא עוזב את חטאו, מסיר אותו ממחשבתו, גומר בלבו שלא יעשה עוד ומתנחם על שעבר. ובהמשך הוא מדגיש גם את הווידוי בפה. תשובה אינה מחיקת העבר וגם אינה התבוססות בו. היא הפיכת ההכרה בעבר לכיוון חדש. כדי לעשות זאת אדם צריך להפסיק להתחבא.

הפסיכולוגיה המודרנית משתמשת במושג נוסף שיכול להאיר את התופעה, Experiential Avoidance, הימנעות מחוויות פנימיות. Steven Hayes ועמיתיו תיארו כבר בשנות התשעים מצב שבו אדם מנסה להימנע, לדכא או לשלוט במחשבות, רגשות, זיכרונות ותחושות פנימיות שאינן רוצה לחוות, גם כאשר הניסיון להימנע מהם יוצר לאורך זמן מחיר גדול יותר.

הנקודה איננה שכל הימנעות היא בעייתית. אדם אינו חייב לעסוק בכל כאב בכל רגע. לפעמים הסחת דעת זמנית היא בריאה ונחוצה. הבעיה מתחילה כאשר חלק משמעותי מן החיים מאורגן סביב המשימה לא להרגיש משהו. אדם עובד ללא הפסקה מפני שבשקט עולה תחושת ריקנות. הוא אינו מתקשר לאחיו מפני שהשיחה תחייב אותו לפגוש אשמה ישנה. הוא אינו פותח את חשבון הבנק מפני שהוא מפחד לראות את המספרים. הוא אינו הולך לבדיקה רפואית מפני שהוא חושש מן התוצאה. הוא אינו נכנס לבית הכנסת מפני שהוא מתבייש בכמה התרחק. בטווח הקצר ההימנעות עובדת. מי שאינו פותח את החשבון אינו מרגיש את החרדה במשך כמה שעות. מי שאינו מתקשר אינו צריך להתמודד עם המבוכה. מי שממלא כל רגע ברעש אינו שומע את השאלה. אבל המחיר הוא שהבעיה נשארת, ולעיתים גדלה.

מחקרים מאוחרים יותר על Psychological Inflexibility, נוקשות פסיכולוגיות הכוללת דפוסים של הימנעות מחוויות פנימיות, מצאו קשר בינה לבין מגוון רחב של מצוקות נפשיות. במחקר גדול שכלל מאות צעירים נמצאו רמות גבוהות יותר של נוקשות פסיכולוגיות בקרב אנשים עם מגוון הפרעות דיכאון וחרדה בהשוואה למי שלא אובחנו בהן. אין משמעות הדבר שהימנעות היא הסיבה היחידה למצבים האלה, אלא שהיא עשויה להיות מנגנון רחב שמקשה על האדם לפגוש מציאות פנימית לא נעימה ולהגיב אליה בגמישות.

התמונה של אדם הראשון שמתחבא "בתוך עץ הגן" נעשית כאן כמעט אוניברסלית. לכל דור יש עצים אחרים. אצל אחד זה הטלפון. אצל אחר העבודה. אצל שלישי הומור. אצל רביעי כעס. אצל חמישי האשמת אחרים. לפעמים אפילו עשייה טובה יכולה להפוך למחבוא כאשר אדם משתמש כדי לא לפגוש תחום אחר בחייו. אפשר להיות עסוק מאוד ולא להיות נוכח בחיים של עצמך. אפשר להיות מוקף אנשים ולהתחבא. אפשר לדבר בלי סוף ולהימנע בדיוק מן השיחה שצריך לקיים. אפשר להסירה כולל ועדיין לא לומר את האמת. ואפשר אפילו להתפלל בלי לשאול "איכה".

זו הסיבה שהשאלה הזאת רלוונטית לא רק לאחר חטא דרמטי. כדאי לשאול אותה דווקא בתקופות רגילות. היכן אני היום ביחס למה שהיה חשוב לי לפני חמש שנים? אילו דברים שהבטחתי לעצמי נדחקו הצדה בלי שקיבלתי החלטה לוותר עליהם? איפה אני נמצא ביחסים עם האנשים שאני אוהב? האם יש תחום שבו אני יודע כבר זמן רב שמשוה דורש שינוי, אבל אני מקווה שאם לא אסתכל עליו הוא יסתדר מעצמו? השאלות האלה אינן נעימות, אבל יש הבדל בין כאב שמוביל למקום לבין כאב שמשאיר אותנו במחבוא. "איכה" אינה צעקה שאומרת לאדם שהוא אבוד. היא קריאה שמניחה שאפשר לצאת מן העצים.

זה מחזיר אותנו לרש"י. הקב"ה יודע היכן אדם נמצא, ובכל זאת הוא אינו גורר אותו ממחבואו. הוא פונה אליו בדברים. יש כאן כבוד עמוק לאחריות האנושית. אפשר לקרוא לאדם, אפשר לשאול אותו, אפשר להציב מולו אמת, אבל בסופו של דבר הוא צריך לצאת. גם בחיים שלנו יש רגע שבו איש אינו יכול לעשות זאת במקומנו. מטפל יכול לשאול, בן זוג יכול לשקף, חבר יכול להזהיר, ילד יכול לומר שכואב לו, רופא יכול להציג נתונים, רב יכול לעורר, אבל יש נקודה שבה האדם עצמו צריך להפסיק להסביר ולומר: כאן אני נמצא. לא איפה הייתי אמור להיות. לא איפה אני רוצה שאחרים יחשבו שאני נמצא. לא איפה אהיה בעוד שנה אם הכול יסתדר. איפה אני עכשיו.

יש כוח עצום בתשובה מדויקת לשאלה הזאת. אדם יכול לומר: הקשר שלי עם הילד שלי התרחק, ואני רוצה לתקן אותו. אני מוציא יותר כסף ממה שאני יכול להרשות לעצמי, ואני צריך להתמודד עם זה. אני כועס כבר חודשים על אדם מסוים והכעס מנהל אותי. אני מתפלל מתוך הרגל וכמעט אינני נוכח. אני עובד יותר מדי, והמשפחה משלמת את המחיר. אני יודע שאני צריך לבקש סליחה ולא עושה זאת. אף אחד מן המשפטים האלה אינו פתרון. אבל כל אחד מהם הוא יציאה מאחורי העץ. ומכאן אפשר להתחיל ללכת.

אולי זו אחת הסיבות שהשאלה הראשונה לאדם אחרי החטא אינה "מדוע עשית זאת?" אלא "איכה". לפני שניתן לבנות דרך חזרה, צריך לדעת מאין חוזרים. לפני תיקון צריך מפגש. לפני וידוי צריך להפסיק להתחבא. ולפני שאדם משנה את חייו, הוא צריך להסכים לראות אותם כפי שהם עכשיו. אנחנו משקיעים הרבה מאוד אנרגיה בשאלה לאן אנחנו רוצים להגיע. אנחנו קובעים מטרות, מקבלים החלטות, בונים תוכניות ומדמיינים גרסה טובה יותר של עצמנו. כל זה חשוב. אבל שום תוכנית ניווט אינה יכולה לבנות מסלול בלי נקודת מוצא.

"איכה" אינה שאלה של מי שאינו יודע היכן האדם נמצא. היא שאלה המופנית אל אדם שאולי הפסיק לרצות לדעת בעצמו היכן הוא נמצא. הקב"ה אינו זקוק לתשובה כדי לאתר את אדם הראשון; אדם הראשון זקוק לתשובה כדי להתחיל לאתר את עצמו. ולכן אולי השאלה הזאת צריכה ללוות אדם לא רק אחרי שנפל, אלא דווקא לפני שהמרחק נעשה גדול. בתוך המרוץ, בתוך ההצלחות, בתוך השגרה ובתוך כל ההסברים המשכנעים, לעצור לפעמים ולבדוק בכנות: האם המקום שבו אני נמצא היום הוא המקום שאלי רציתי ללכת? אם התשובה היא כן, יש על מה להודות. אם התשובה היא לא, אין צורך בירוח ואין צורך למחוק את עצמנו. צריך דבר אחד קשה ופשוט הרבה יותר: להפסיק להתחבא, לזהות את המקום, לקחת אחריות על הצעד הבא ולהתחיל לנוע.

כי לפעמים המרחק הגדול ביותר בחייו של אדם אינו המרחק שבין המקום שבו הוא נמצא לבין המקום שבו הוא רוצה להיות. המרחק המסוכן באמת הוא המרחק שבין המקום שבו הוא נמצא לבין המקום שבו הוא מוכן להודות שהוא נמצא. וברגע שהמרחק הזה נסגר, השאלה "איכה" מפסיקה להיות שאלה מאיימת והופכת לנקודת ההתחלה של הדרך הביתה.



סרוקו והתחילו לחשוב אחרת

כשאדם מתחיל לשאול נכון החיים מתחילים להיפתח אחרת

בין פסוקי התורה להתמודדות היומיומית
זוגיות, חינוך, בחירה, צמיחה ותיקון המידות

הרב יוסף ייצמן | 052-8144488



"והריקותי לכם ברכה עד בלי די" העלון השבוע מוקדש להצלחתם ברוחניות ובגשמיות של מר מאור עמוס בן שלומית מיכל ה"י ורעייתו מרת מרים נועה בת נעומי תח"י"

שיזכו לרוב נחת יהודי מתוך בריאות איתנה אושר ושמחה שפע ברכה והצלחה בכל מעשה ידיהם עם מיליון כל משאלות הלב לטוב ולטובה לרפואת טליה בת נעה מרים תח"י מרת נעמה בת רינה תח"י, נועה בת מיכל תח"י, תמר בת שרה תח"י, רעות בת חגית תח"י, יעל בת חגית תח"י

לרפואה שלמה ברמ"ח איברים ושס"ה גידים בתוך כל שאר חולי עמו ישראל שפע ברכה והצלחה בכל מעשה ידיהם

לקבלת העלון במייל baitmidrash2@gmail.com או בוצאפ 052-8144488

תהיה גם אתה מפיץ!

הדפס את העלון וחלק אותו
בבית הכנסת שלך

ותהיה שותף במהפכה
ובזיכוי הרבים!

הרב יוסף ייצמן | 052-8144488

כל עלון
שאתה מחלק
יכול לשנות
שבת של משהו.

