

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר

פרשת קורח תשפ"ו
גליון מס' 155

פודקאסט "עומקים" - פרק ה' | פחד מעיק או משתק | להאזנה בקו התוכן שלנו: 08-6679134 | לצפייה פנה למייל הרשום מטה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גליון שלח 'לא יכול לחבק ילד'

נהנה ומחכים מאד לקרוא את מאמריך. מאמרים עמוקים מחד, ומוסברים בפשטות מאידך. מדויקים, לא שופטים, כתובים בעדינות ובצניעות.

ובנוסף, זה שאתה מביא לפעמים תגובות עם צדדים אחרים, מראה את הרצון הכנה שלך להגיע לאמת, ולא רק "זו דעתי קבלוה כתורה מסיני", ומראה גם על בריאות הנפש וחוסן פנימי לא להרגיש מחוק מהסתכלויות אחרות.

*

מצאתי את עצמי לגמרי מזדהה עם שלויה במאמר. כמעט חשבתי שאתה בכלל מתכוון אלי. אני מתמודד עם ריחוק מהילדים שלי. זה כואב לי מאוד, אך לא מצליח לפתור את זה. המאמר שלך פתח לי אופקים חדשים לבחון את עצמי. תודה רבה.

*

לפני כמה שבועות כתבת מין סיפור בהמשכים על אברהם שהתפרץ לחדר ההורים. השבוע קרה לי סיפור דומה עם אחד הילדים הגדולים. הייתי 'אויס-מענטש'. באובדן עשתונות ממש. הצרחות שלי עליו באמת בלי שליטה.

ברור לי שאם לא המאמרים שלך, הייתי בורח מהמקרה, ומשאיר את הבן שלי פגוע נפשית. (אני יודע כמה אני נפגעת, אז הבנתי את המשמעות עבורו) ברוך השם, תפסתי את עצמי. לקחתי אותו לשיחה. הרגעתי אותו. וגם שלחתי אותו לעזרה מקצועית. יש לי דמעות בעיניים כעת מהתרגשות. כי אני יודע כמה אני זכיתי, וכמה הוא זכה, שהמקרה טופל כראוי.

תגובות ניתן לשלוח למייל הרשום מטה

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: אני עוקב אחרי המאמרים שלך כבר כמה שנים. כמעט כל בעיה שמתרחשת בחיים, אתה חוזר אחורה לעבר. מה העניין בזה? מדוע לא יכול להיות שהבעיה נוצרה לאחרונה.

תשובה: השאלה שלך מצויינת והיא במקום. סביר להניח שהיא מציקה לרבים וראוי להתייחסות במסגרת זו.

כולנו רגילים להתמודדויות בחיים, ואנחנו יודעים לעשות את זה בכוחות עצמינו. כאשר אדם נתקע עם בעיה. (פחד, בושה, לחץ, חסימה, תקיעות וכדו') זה אומר שהתמודדות גדולה עליו. מכירים כנראה את סיפור הפיל והחוט האדום. כאשר אדם בוגר אינו מצליח להתמודד מול רגש, אנחנו מניחים שזו לא בעיה טריה שהתעוררה כעת, כי אם כן הבעיה לא היתה גדולה ממנו.

וכאשר הבעיה היא גדולה ממנו, אנחנו מניחים שהיא נוצרה בזמן שהוא היה קטן מאוד מול הבעיה. באופן הזה אנחנו אכן חוזרים להיסטוריה. בפרק ו' בפודקאסט "עומקים", יבואר העניין הזה באריכות יותר. יפורסם בעז"ה בשבוע הקרוב.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

היכולת לומר "אני מקנא"

הפנים שלהם.

וכאן אנחנו מגיעים ללוח הענין. התגובות שלנו ההורים כלפי ביטויי קנאה כאלו.

אם צריך לנחש את התגובה מול התינוק המקנא. "איי!! מה אתה רוצה? למה אתה לא נותן לו? מה איכפת לך?" משפטים בודדים, ואנחנו שותפים יחד איתו למערכת ההכחשה וההכחדה. מאותו רגע התינוק לומד כיצד להתמודד עם הקנאה שצורבת בו. להכחיד אותו. כאילו לא קיים. וזה לא ממש מועיל לו. אף פעם. כי הוא ממשיך לקנא. אך מה, מלביש אותו בהמון לבושים. בבגרותו, יילחם בשכן בשם האידיאולוגיה, יציע לחברו עצות גרועות שיפילו אותו, ובלבד לא להכיר בקנאה.

במאמר שכתבנו בפרשת קורח תשפ"ד הארכנו במאמר שלם אודות הקנאה הטובה. מה שקראו חז"ל "קנאת סופרים". שזו הקנאה שמניעה את העולם, ובזכותה אנשים מתקדמים כל הזמן.

הלואי שנאמץ את השפה הזאת כבר מגיל ינקות. וכך נגיב לתינוק. שלב אחר שלב.

התיקוף: "אני רואה שאתה ממש רוצה את המשחק שיש לאח שלך. נכון?"

הנה הכרנו ברגש הזה. ותוך כדי גם -

ההסבר: "אולי זה בגלל שאתה פוחד שלא יהיה לך?" - הרגש קיים אצלך, כי בזכותו אנחנו שואפים שיהיה לנו.

ההערכה העצמית: "הנה יש לך הרבה משחקים. תראה מה יש לך..."

הארגעה: "אף אחד לא יקח ממך. אנחנו נדאג לזה".

הלימוד: "מה אתה יכול לעשות, כדי שגם לך יהיה".

החינוך: "לפעמים גם אם אין לך, אתה לומד לוותר. כי אתה יודע שה' דואג למחסורו של כל אחד ואחד".

בהמשך החיים, נעדיך את השפה בהתאם לגיל הילד. כאשר נלמד לאמץ את השפה הזו מול הילדים שלנו,

נגלה שאנחנו מרפאים גם את המבוגר שבתוכנו. בפעם הבאה שהחבר ישאל אותי: 'אתה מקנא בי?', המעיים שלי אולי יתהפכו לרגע, אבל במקום להכחיש ולהכחיד - יהיה לי את האומץ להביט לו בעיניים, לחייך חיוך פנימי של השלמה, ולומר לו: "אכן כך. אני מקנא בך. יש לך כמה דברים שהלואי שהיו לי. מרגיש כעס ואכזבה... אני רוצה אכן ללמוד ממך. ואולי אני צריך יותר להעריך את מה שיש לי. גם להתחזק יותר שד' נתן לי את כל מה שמגיע לי".

כמה הקלה זה יכול להביא. הלואי!

*

כבר דיברנו על קבוצות הפסיכודרמה שאני מנחה.

שם אכן עולים כל הסוגיות הקשורות למערכות היחסים שלנו. כאשר מדברים שם על קנאה, זה מביא המון ריפוי לנפש, לא רק בתוך הקבוצה, אלא גם בהשפעה לכל מערכות היחסים שלנו בחיים.

אם אתה רוצה להצטרף לקבוצה כזאת, מסיבה זו או אחרת, צור קשר במייל ysh05276@gmail.com (זו כתובת מייל אישית)

נתחיל בשיחת טלפון קצרה של בירור, האם קיים הצורך, והאם הקבוצה יכולה אכן להועיל.

בהמשך - בהתאם לבירור הראשוני - נקבע פגישה בהקדם.

שים לב! רוב הקבוצה כבר התמלאה, ועדיין נותרו מקומות ספורים. אם אתה מעוניין בכך, זה הזמן.

נניח, חבר קרוב ניגש אליך, ופונה אלי בשאלה אישית. "תגידי, אתה מקנא בי?"

התשובה האינסטינקטיבית שלך היא: "מה פתאום מקנא?! בעל דימיון!"

ויש משהו שיקרה לך עוד לפני התשובה. **הסמקה או חיוורון.** ואחרי התשובה, **התכווצות קשה בבטן.** הרגשה שהמעיים מתהפכות.

אך רגע לאחר שיעזוב אותך לנפשך, תמצא את עצמך מתכווץ בעצמך בכנות אמיצה. ומה באמת? האם אני אכן מקנא בו?

אלו רגעים קשים עבורך, סביר להניח. במאמר הבא, ננסה להציע לך משהו שממש יכול להקל עליך.

*

כבר דיברנו בהזדמנות, כי אחרי שנים רבות של טיפול אישי וגם קבוצתי, אני יכול להעיד **שהרגש שאנשים משאירים אותו לסוף הרשימה, הוא רגש הקנאה.** וכאשר מדברים על הקנאה, כמעט בלתי אפשרי להשיר מבט. כמעט תמיד העיניים תקועות בקרקע.

ואם לרגע חשבנו שהקנאה היא אכן נדירה. זו טעות מופלגת. או! רגש הקנאה היא דווקא הכי שכיחה. ודווקא ביחס ההפוך לשכיחות שלה - הכי לא מדוברת. מדוע?

פרשת קורח היא הזדמנות מצויינת לדבר על זה. בכל מהלך הפרשה, שהיא לא קצרה בכלל, התורה לא הזכירה ולו ברמז את ענין הקנאה של קורח. זה לא היה מדובר בכלל. חז"ל הם אלו שהזכירו את זה.

בשפה שלנו קוראים לזה "הכחשה". **זה רגש שמוכחש.** אפשר לבוא באידיאלים גדולים ונשגבים, "כל העדה כולם קדושים... ומדוע תתנשאו על קהל ד'?", אך לא להזכיר שמאחורי כל הדיבורים הגבוהים הללו, מסתתרת קנאה מביכה. "נתקנא קורח בנשיאותו של אליצפן בן עוזיאל".

אז מה יש בקנאה שכל כך קשה להכיר בה?

כי זה לא רגש אחד, אלא חבילת רגשות. נלך לפי הסדר: **נחיתות** - יש לי פחות מהשני. פחות מוצלח. פחות מוערך. | **תיסכול וחוסר אונים** - כמה ניסיתי להידימות אליו. השקעתי כאן והשתדלתי שם, וזה לא מצליח לי. | **תחושת קיפוח מלווה בכעס** - מדוע יש לי פחות ממני? למה מגיע לו יותר? | **אשמה** - לפעמים כתשובה לכעס. אני יודע, אני לא מתאמץ כמוהו / לא ראוי כמוהו / זה העונש שלי.

זה עוד בטרם נחשפנו עם הקנאה. ואם גם נחשפנו - אז בכלל. הנה צמד רגשות נוסף:

בושה ומבוכה - יש לנו בראש תגובה מוכנה של השני. "איך אתה לא מתבייש לקנא ככה?!" | **השפלה** - הנה הודאה בכישלון שלי. עכשיו עוד מישור יודע כמה אני נחות. | **פחד** - החבר יתחיל לחשוף בי, יסתיר ממני, יתרחק ממני, ינקום בי.

אז תסכימו שהחבילה גדולה דיה, ונדרש אכן המון אומץ להודות בפני חבר קרוב על הקנאה.

*

קנאה זה רגש קמאי.

אם יש לנו תינוקות קטנים בבית, סביב גיל שנה, נוכל להבחין כיצד הם שומרים בקנאות על החפצים שלהם או לוקחים בכוח חפצים מאחים שלהם, גם כאשר אין להם ממש צורך בהם. את הכעס והתיסכול אפשר לזהות על