

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר

פר' נצבים-וילך תשפ"ו
גליון מס' 165

פודקאסט "עומקים" | פרק י"א - הגבול בין אמפתיה לדרישות | להאזנה בטלפון 08-6679134 | לצפייה פנה לכתובת המייל הרשום מטה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גליון כי תבא בענין 'הקליל'

אהבתי מאוד את ההסברים שלך על הצד של מוטי עם פרשנות של אירועי עבר ואת המסקנות המתבקשות ליישם בחינוך הילדים ובהתפתחות האישית למודעות טובה יותר.

במיוחד נהניתי איך בין השיטין קראת לקשר שלנו עם הקב"ה: "מערכת יחסים". זה נותן בהירות מסוימת והתייחסות נכונה.

*

אחד הקוראים ביקש להרחיב את הגיליון. דווקא הרעיון הזה לעצור באמצע סיפור, תבנה או רעיון - בדיוק באמצע, או לפני התפנית, זה בעיניי רעיון מדהים. כי אכן אתה לאו דווקא מגיש לנו רק את החשיבה היחידה שלך... נכונה ככל שתהיה, אלא נותן לנו לפתוח את הראש והשכל - לחשוב רעיונות, כיוונים נוספים...

*

יחזקאל, אתה מדהים! אתה לא מוותר לשום פינה בנפש שלנו. מנער מכאן. מנער משם. אני מתפעל איך אתה ביד אומנת מרעיד את כל הנימים החבויים בלב ופורט עליהם...

הדמות של הקליל, דווקא לא יצא לי להכיר מקרוב, אך נראה לי שאצל כלנו קיים כל אחד מ"הארבעה בנים שלך". (ממתין כבר להכיר את הרביעי...) החומרים הנפלאים שלך באים לשימוש בעבודה שלי בהשפעה לתלמידים בצורה כזו או אחרת. זכויותי רבות כרימון!

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: בשבוע שעבר עסקנו בשאלה, איך לתווך את חוסר הסבלנות שלנו מול הילדים. אך מה לגבי עצם הקושי להקשיב לסיפורים?

תשובה: לעתים, הקושי אינו נובע מחוסר סבלנות לילד, אלא מטעות במיקוד הקשב שלנו. כשהילד פותח במונולוג מפותל, עמוס בפרטים, המוח העייף שלנו מנסה לבצע "מבחן בקיאות": לקלוט כל פרט טכני - מי אמר מה? מה קרה בהפסקה? איפה זה עמד? המאמץ הקוגניטיבי הזה פשוט סוחט אותנו. אבל הילד כלל אינו מחפש חוקר עדים. הפרטים הם רק מעטפת לצורך עמוק בהרבה: הוא מבקש שיראו את החוויה שלו.

ברגע שנשחרר את הצורך לקלוט את העובדות ואת הפרטים, ונעבור להקשיב לרגש (להתלהבות, לעלבון או לפחד), המעמסה תהיה הרבה פחות. במקום לעקוב אחר העלילה, נביט בעיניים ונגיב לחוויה: "וואו, נשמע שהיית ממש נסער". כשמקשיבים ללב ולא לפרטים, ההקשבה הופכת פתאום לקלה וטבעית יותר.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

"לב נשבר" נצחי

מקרה. בהרגשה שלו, הוא שם למעלה אף פעם לא יהיה מרוצה.

למערכת הזאת יש שורשים ברורים. ניתן להכיר בהם בקלות. אלו אנשים שמאז מכירים את עצמם, חיים בתיסכול מתמיד.

ניתן למצוא לכך סימוכין בגיל הצעיר כבר. התגובות היו תמיד כאלו. "בכל זאת ציפיתי ממך ליותר".

כאשר היה מחזיר מבחן הביתה, וזכה לציון תשעים וחמישה אחוזים, המיקוד היה יותר בחמשת האחוזים שנעלמו. "כן, ברור שזה ציון יפה. אך אני חושב שאחרי כל ההשקעה שלך, היית אמור לקבל מאה..."

היה חוזר עם הקניה מהצרכניה, קנה מאה וחמישים מוצרים, ואיך שהוא משהו באחוזי השומן של היוגורט לא היה מדויק. ואז שיחה של חמש דקות, סביב המאמץ שלא היה, לבחון טוב יותר את הכמות המדויקת. "כי אתה באמת ילד חכם, ואפשר לצפות ממך". וכל זה בלי להזכיר במילה את הקניה המוצלחת.

הילד, תמיד עם ההנחה שמהשווה לא בסדר אצלו, היה רגיל לפזלול לכיוון הסמכות העליונה, במבט מייחל: "אנא, תתעלם! אל תראה מה קרה לי".

המסר היה סמוי, אך נוקב: "אתה ראוי לאהבה ולהערכה רק כאשר אתה מתפקד ללא שום רבב. טעות - פירושה: חוסר ערך".

הילד הזה גדל, והשליך את חוויית הילדות ישירות על כס המשפט: הוא בטוח שבזר עולם עומד מעליו עם זכויות מגדלת, מחפש רק את הפגמים, ומתאכזב ממנו בכל פעם מחדש. מבחינתו, הקב"ה הוא בוחן שאי אפשר לרצות לעולם.

יש לעתים שהפרפקציוניזם מספר לנו על שאיפות גבוהות. כן בהחלט, אחד שמחפש להיות את אותו צדיק שהקב"ה מדקדק עמו כחוט השערה. וזה מעולה. ההבדל הגדול, יחי, הוא בסגנון ההתייחסות. אם יש תחושת ביטול פנימית, המקור הוא לא שאיפה גבוהה לצידקות, אלא חיים לצד ההרגשה הנצחית, "אני מאכזב".

כי יש כאן נפש שנאבדת להרגיש שהיא שווה משהו רק דרך ביצועים מושלמים. ולעולם זה לא יהיה.

העיריני אחד הקוראים, שהוא אינו מחפש כאן מאמרי השקפה. ואני הסכמתי איתו לגמרי, כי אינני ראוי לכך. איך אפשר בלי להזכיר, שכל מהותו של ראש השנה אינה עומדת על "מושלמות", אלא על הלב. קול השופר אינו מנגינה מורכבת ומהוקצעת, הוא זעקה פשוטה, שבורה, חסרת מילים. קול של ילד שבא אל אביו מתוך העפר, עם החסרונות והפגמים, ואומר לו: "אבא, זה מה שיש לי. אני לא מושלם, אבל אני שלך".

למעשה: בפעם הבאה, כאשר צפה בכך האכזבה המוכרת: כשהמחשבה ברחו באמצע התפילה, כשנשכחלתם בקוצר רוח, או כשהרגשתם שהמעשים שלכם "לא מספיק טובים" - עצרו רגע להתבוננות.

הבחינו בקול של אותו ילד מפחד שחושש שלא יאהבו אותו אם לא יהיה מושלם. נשמו עמוק, חייכו אליו בחמלה. וגם תאהבו אותו.

אולי אתה מכיר את הסיטואציה בעצמך? אולי יצא לך לחוות אצל אדם קרוב?

עולה לדבר בפני הציבור. אולי דרשה בסעודת שבע ברכות, אולי איזה שיעור בבית המדרש, וכדומה.

עומד שם, הלב דופק בחוזקה. מבחוץ הדיבור נשמע זורם, אבל בתוך תוכו דרוך ומתוח כמו קפיץ. במקום להתרכז ברעיון, העיניים שלו רק סורקות את השורות בחיפוש אחר פנים חסרות סבלנות: מי מציץ בשעון? מי לוחש לחבר שלו? מי נראה ביקורתי?

בסיום, הקהל קם. אנשים ניגשים אליו זה אחר זה, לוחצים יד בחמימות, מחייכים ומחמיאים: "איזה יופי של דברים", "ממש נהנינו מכל משפט", "הווארט הזה יילך איתי לכל מקום".

ומה קורה לו באותם רגעים? האם הוא שמח? האם הוא נושם לרווחה? ממש לא.

בתוך הראש שלו מתנגן בלולאה רגע אחד מסוים: אי שם בדקה השביעית, כשהביא את דברי הגמרא או ציטט דרשן כל שהא, התבלבל בציטוט המדויק, שם המגיד, או אולי שכח להזכיר את החצי השני של הנמשל.

החינוך שהוא מחזיר לאנשים מרגיש לך מזויף. בלבו פנימה, הקול הביקורתי כבר מתרגם את כל המחמאות: "הם סתם אומרים", "הם פשוט מרחמים עליי", "לא נעים להם להביך אותי, אבל כולם קלטו את הפאשלה".

במקום לחזור הביתה עם תחושת סיפוק והודיה, הוא חוזר עם מועקה כבדה בלב. שיעור שהיה מוצלח להפליא, נמחק לחלוטין בגלל חצי דקה שלא הייתה מושלמת.

*

וכל זה רק כהקדמה לקראת "השיעור הגדול" שאנחנו עומדים למסור בימים אלו.

במהלך הסדרה שאנו עוסקים בו בחודש אלו, פגשנו שלוש דמויות: את בערי, שרועד מחרדת הדין ומשתתק. את אהר"ל, ששקוע באשמה מתמדת ומרגיש שהתשובה היא בור שאינו נסלח. ואת מוטי, שלוקח הכל בקלילות ובזריזות מקשר רציני.

אבל היה שם גם את יענקב [שם בדוי]. יענקב אינו אדיש, הוא לא בורה, והוא משקיע את כל כוחותיו. הוא מסיים תהילים כמה פעמים במהלך החודש, משקיע בספרי מוסר, ומשכים לסליחות קודם הנץ. אבל יענקב חי במצב תמידי של חמיצות פנימית ואכזבה עצמית.

הוא עומד בסליחות ומתעצבן על עצמו שמחשבותיו נודדות. הוא מסיים את התפילה, מאוכזב שהיה מנותק. בראש השנה, בשבירר השנייה שבין תקיעה לתרועה, כשעולה לו פתאום הרורה על הצפיפות סביבו - הוא כועס על עצמו. כשפגש ידיד נעורים והחליף מילה איתו, כבר בהרגשה שעולמו הרוחני קרס: "זה! הרסתי את הראש השנה. במה אני עסוק כעת???"

מדי פעם הוא מרים עיניים למעלה. כמו בתחינה לקב"ה, "אנא! אל תבחין במה שקרה לי עכשיו".

בדיוק כמו זה שמחק דרשה שלמה בגלל טעות שולית, יענקב מנהל מול הקב"ה "מערכת יחסים" של מיקוד אובססיבי בחסר. מערכת שבה התיסכול מובטח בכל