



רוב הצרות שלנו... לא קרו

לאחרונה שלח לי מישהו ציטוט מדהים :

זקן אחד סיכם את חייו בפני נכדיו : "חיי היו מלאים בצרות נוראות, ורובן כלל לא קרו".

התבוננתי במשפט הזה, וגיליתי בו אוצר גדול להבנת מציאות חיינו.

חלק ניכר מן הקושי שאנו חווים אינו נובע ממה שקורה באמת, אלא ממה שמתחולל אצלנו בתוך הראש. מחשבות, חששות ודמיונות שאנו מפתחים, מרחיבים ומעצימים, לעיתים הרבה מעבר למה שיתרחש בפועל.

נדמה שאם נתבונן במכונת כביסה בפעולתה, נראה תהליך שלם ומוחשי מאוד : מכניסים לתוכה כמה בגדים פשוטים, לעיתים אפילו קלים ודקים, והדלת נסגרת. מרגע זה מתחילה תנועה בלתי פוסקת – סיבוב מצד לצד, שוב ושוב. מים נכנסים וממלאים את התוף, סבון מתווסף, וקצף מתחיל להיווצר... עוד ועוד קצף, והבגדים מיטלטלים בתוכם ללא הרף. בסוף התהליך מגיע שלב הסחיטה, סיבוב מהיר ועוצמתי, שמטלטל את הכול בעוצמה גדולה, עד שנדמה שהכול נסחט עד תום.

כך בדיוק קורה בעולמנו הפנימי. עולה בדעתנו "פיסת בד" קטנה, חשש, אפשרות, תרחיש עתידי. מחשבה אחת, אולי אפילו רגעית. אך מרגע זה, "המכונה" מתחילה לעבוד. המחשבה מסתובבת מצד לצד, חוזרת על עצמה שוב ושוב. מצטרפים אליה פרטים נוספים, פרשנויות, השלמות ודמיונות. היא "מתמלאת מים", "מתכסה קצף", מקבלת חום ולעיתים גם קור, עד שהיא נעשית כבדה וממשית. ובסופו של דבר, מגיעה גם ה"סחיטה" – תחושת לחץ ועומס שמטלטלת את כולנו, כאילו מדובר במציאות שכבר התרחשה.

כך, מאותה פיסה קטנה ופשוטה, נוצרת בתוכנו חוויה שלמה, גדולה ולעיתים מפחידה בהרבה ממה שהיה בתחילתה.

יש דעה בחז"ל שבמכת צפרדע במצרים הייתה צפרדע אחת, וכל פעם שהיכו אותה – הוציאה צפרדעים נוספות (מדרש תנחומא, וארא יד). נדמה שלפעמים גם המחשבות שלנו פועלות כך. ככל שאנו "מכים" בהן, חוזרים אליהן, מתעסקים בהן ומנסים לפתור אותן שוב ושוב, הן רק מתרבות ומתפשטות.

כל זה קורה כל זמן שהאירועים מתרחשים בדמיוננו, באפשרויות ובתסריטים שאנו טווים לעצמנו. אך כאשר מגיע הרגע ומתברר מה באמת התרחש, לא פעם אנו מגלים פער עצום. כל אותם

תסריטים, כל אותם חששות וכל אותן אפשרויות, כמעט ואינם מתממשים. לעיתים קרובות, שום דבר ממה שדמיינו לא קרה כלל. ואם קרה משהו, הוא היה קטן בהרבה, שונה לגמרי, או פשוט ניתן להתמודדות הרבה יותר ממה שחשבנו.

מעניין לעצור לרגע ולשאול את עצמנו: **מתוך כל המחשבות והתסריטים שחלפו לנו בראש, כמה מהם אכן התרחשו בפועל? אם היינו מודדים זאת, ייתכן שהיינו מגלים שרק אחוזים בודדים מכל אותו עולם דמיוני הפכו למציאות, אם בכלל.**

ומתוך ההתבוננות הזו עולה הבנה פשוטה אך עמוקה: לא כל מה שאנו מרגישים בעוצמה כה גדולה, אכן קיים במציאות באותה עוצמה. לעיתים, עיקר העומס אינו במה שקורה לנו, אלא במה שאנו יוצרים סביב מה שיכול לקרות.



ואם כך הם פני הדברים, ואם אכן חלק גדול מהקושי שלנו מתרחש בעולם המחשבה יותר מאשר במציאות – מה אנו יכולים לעשות כדי לסבול פחות מכל אותם אירועים שמתרחשים אצלנו בראש ולא בפועל?

ראשית, חשוב להכיר בכך שבתוכנו מתקיימים כביכול שני עולמות: עולם המציאות, שבו אנו חיים ופועלים, ועולם המחשבה, שבו אנו מדמיינים, מפרשים וחוששים.

לעיתים אלו כמעט שתי "פלנטות" שונות, עם דמיון חלקי בלבד ביניהן.

עצם ההכרה בכך מאפשרת לנו לעצור ברגעי הצפה ולשאול את עצמנו: היכן אני נמצא עכשיו – בעולם המציאות, או בעולם המחשבה? ואם מתברר שאנו נמצאים בעולם המחשבה, חשוב להזכיר לעצמנו: ייתכן שהדבר אכן יקרה, אך הוא אינו מוכרח. זהו רק אחד מן התסריטים האפשריים, ולא בהכרח זה שיתממש בפועל.

שנית, לעצור לרגע בתוך הסחרור ולתת שם למה שקורה: זהו חשש, זהו תסריט, זו מחשבה, לא בהכרח מציאות. עצם ההבחנה הזו יוצרת מרווח פנימי. במקום להיסחף יחד עם המחשבה, אנו עומדים מולה ומביטים בה.

שלישית, לבדוק בעדינות את הפער: מה באמת קורה כרגע בפועל, לעומת מה שאני מדמיון שיקרה. לעיתים נגלה שהמציאות עצמה פשוטה הרבה יותר, ורק המחשבות הן שממלאות אותה ברעש ובמתח. יש כאן נקודה עמוקה: בעולם המחשבה אין כמעט גבולות. המחשבה יכולה להתרחב לכל כיוון, לצרף פרטים, להעצים מצבים, ולבנות תסריטים שלמים ללא מעצור. לעומת זאת, במציאות עצמה, הדברים מוגבלים הרבה יותר, מתרחשים באופן מדוד ומצומצם.

וכמו שראיתי פעם הסבר על מה שאמרו חז"ל "הרהורי עבירה קשים מעבירה" (יומא כט, א), משום שבעולם ההרהור אין גבולות, ואילו בפועל הדברים מוגבלים הרבה יותר. גם כאן פועל אותו פער: המחשבה יכולה להוביל אותנו למקומות רחוקים ומורכבים, לאינסוף אפשרויות וכיוונים, בעוד שבפועל, כאשר מגיע הרגע, אנו פוגשים מציאות פשוטה בהרבה.

כאשר אנו זוכרים זאת, קל לנו יותר לחזור אל קרקע המציאות, אל מה שקורה באמת, ולא להיסחף אחר עולמות שלמים שנבנו בדמיונו.

הדבר בולט במיוחד בקשרינו עם בני אדם, ובפרט בתוך המשפחה. כמה מחשבות, פרשנויות ותסריטים אנו בונים סביב מילה שנאמרה, מבט או שתיקה. כמה "חשבוניות" אנו מנהלים בלב, בזמן שבפועל לא התרחש דבר ממשי, או שהכוונה הייתה שונה לחלוטין.

לפעמים, כאשר אנשים מתארים לי תילי תילים של מחשבות על כוונת אחרים, אני שואל אותם: **"די מיינסט? אדער די ווייסט?"** [אתה חושב שזו היתה כוונתו, או שאתה יודע?]. כי ברגע שאדם מודה ומודע לכך שמדובר בהשערה בלבד, נפתח בפניו מרחב גדול של אפשרויות נוספות. ייתכן שהוא טעה בהבנה, ייתכן שהדברים נאמרו מתוך כוונה אחרת לגמרי, וייתכן שאפילו לא הייתה שם כוונה מיוחדת כלל.

ההכרה בכך שאיננו יודעים בוודאות את כוונת האחר, אלא רק משערים, מאפשרת לנו לרכך, להמתין ולא למהר להסיק מסקנות. במקום להיסחף אחר תסריטים פנימיים, אנו יכולים לחזור אל המציאות – אל מה שאכן נאמר ונעשה בפועל.

ויש כאן נקודה נוספת שכדאי להתבונן בה.

גם כאשר הדברים אינם מתרחשים בפועל, המחיר שאנו משלמים עליהם – הוא אמיתי מאוד. הגוף נדרך, הלב מתכווץ, המחשבות אינן נותנות מנוחה. אנו מתעייפים, נשחקים, ולעיתים אף נפגעים בקשרים שלנו עם אחרים, והכול על דברים שמעולם לא קרו.

כלומר, אנו לא רק מדמיינים מציאות, אנו גם חיים אותה, במידה מסוימת, בתוך עצמנו.

וכאשר אנו מבינים זאת, מתחדדת בנו ההכרה עד כמה חשוב ללמוד לעצור את הסיבוב בזמן. לא רק כדי "לחשוב נכון יותר", אלא כדי לחיות חיים רגועים ובריאים יותר בפועל.

גם אם עולה מחשבה מטרידה, אין חובה להמשיך ולשלם עליה את המחיר. אין חובה להמשיך ולהפעיל את "המכונה". אפשר לעצור, לא להוסיף עוד סיבוב, לא להרחיב את התסריט, ולא לתת למחשבה לגדול מעבר למה שהיא באמת.

לעיתים, עצם ההסכמה להשאיר את הדברים כפי שהם, מבלי להוסיף עליהם שכבות נוספות של דמיון ופרשנות, כבר מפחיתה חלק גדול מן העומס שאנו נושאים. לא כל מחשבה חייבת לקבל המשך, ולא כל תרחיש צריך להתפתח לסיפור שלם.

וכאשר אנו עושים כן, איננו רק "חושבים אחרת", אלא ממש חיים אחרת. פחות בתוך עולמות מדומיינים שגובים מאתנו מחיר אמיתי, ויותר בתוך המציאות עצמה – הפשוטה, האפשרית והמתונה הרבה יותר.

כך אנו זוכים ליותר רוגע, ליותר יציבות, ולחיים שיש בהם יותר נוכחות ופחות סחרור.

