

מהר סיני אל היום יום

מבית המדרש אל חיי המעשה

סוד החיים בפרשת השבוע

חג הסוכות שנת תשפ"ז



למה אפשר להיות בתוך הסוכה ועדיין להישאר בחוץ?

אפשר לשבת שעה שלמה עם המשפחה ולא להיות באמת איתה. אפשר להשתתף בשיחה, להנהן ואפילו לענות, ובאותו זמן הראש נמצא בעבודה. אפשר להגיע לבית הכנסת, לפתוח סידור, לעמוד עם כולם ובסוף לגלות שכמעט לא פגשנו את התפילה. אפשר גם להיכנס לסוכה, להיות מוקפים בדפנות, להריח את הסכך ולישון בה כל הלילה, ובכל זאת מבחינה הלכתית לא להיות באמת תחת הסוכה. המשנה פותחת את הפרק השני במסכת סוכה בדין מפתיע: **"הישן תחת המטה בסוכה לא יצא ידי חובתו"** (סוכה ב, א). הוא הרי נמצא בתוך הסוכה, אז מה חסר לו?

המשנה מספרת שם על טבי, עבדו של רבן גמליאל, שהיה תלמיד חכם וישן מתחת למיטה. רבן גמליאל הסביר לזקנים שטבי יודע שעבדים פטורים מן הסוכה, ולכן הוא מרשה לעצמו לישון שם, וחכמים למדו מן המעשה שהישן תחת המיטה אינו יוצא ידי חובתו (סוכה דף כ ע"ב). רבנו משה בן מימון, הרמב"ם, מסביר שהדין אמור במיטה הגבוהה עשרה טפחים, מפני שהיא יוצרת חלל משמעותי בפני עצמו, מעין סוכה בתוך סוכה (פירוש המשנה, סוכה ב, א). נמצא שאדם יכול להיות מוקף בסוכה מכל צדדיו, ובכל זאת דבר אחד שהוא הכניס בינו לבין הסכך יוצר עבורו מרחב נפרד.

וזה נעשה מעניין עוד יותר כשמשווים זאת למה שחז"ל דורשים מן הסוכה כולה. התורה אומרת **"בסוכות תשבו שבעת ימים"** (ויקרא כג, מב), וחז"ל דורשים **"תשבו כעין תדורו"**: כל שבעת הימים אדם עושה סוכתו קבע וביתו עראי, מעלה לסוכה את כליו ומצעותיו הנאים, אוכל, שותה ומטייל בה (סוכה דף כח ע"ב). התורה אינה רוצה ביקור קצר בסוכה אלא העברה של החיים לתוכה. הרמב"ם פוסק שאדם צריך לאכול, לשתות ולדור בסוכה כל שבעת הימים כדרך שהוא דר בביתו בשאר ימות השנה (משנה תורה, הלכות שופר וסוכה ולולב ו, ה). הסוכה אינה תפאורה למצווה; היא אמורה להפוך למקום שבו האדם נמצא באמת.

אבל כאן מתגלה פרדוקס מרתק. אפשר להעביר לסוכה את המיטה, את האוכל ואת הגוף, ועדיין ליצור בתוך הסוכה "חדר" פרטי שמנתק אותנו ממנה. ההלכה עוסקת כמובן במחיצה ממשית ובדיני אוהל, ואין להפוך אותה למשל פסיכולוגי כאילו זו כוונתה ההלכתית. אבל התמונה שהיא מציבה מולנו חזקה מכדי להתעלם ממנה: **לא תמיד העובדה שהגעתי למקום פירושה שאני באמת נמצא בו**. לפעמים אנחנו מביאים איתנו לכל מקום תקרה פרטית שמונעת מן המקום להגיע אלינו.

הנביא ישעיהו מתאר מצב דומה בעולם הרוחני: **"עין כי נגש העם הזה בפיו ובשפתיו כבדוני ולבו רחק ממני"** (ישעיהו כט, יג). הפה קרוב והלב רחוק. דוד המלך מבקש בדיוק את ההפך: **"אחת שאלתי מאת ה' אותה אבקש, שבת בבית ה' כל ימי חיי... לחזות בנעם ה'" (תהלים כז, ד)**. הוא אינו מבקש רק להיכנס לבית ה', אלא להיות מסוגל "לחזות", לפגוש ולהיות נוכח במה שיש שם. גם קריאת שמע אינה מסתפקת בכך שהמילים נאמרות, אלא מצווה: **"והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוך היום על לבבך"** (דברים ו, ו). יש מרחק גדול בין דבר שנמצא ליד האדם לבין דבר שנכנס אליו.

הפסיכולוגיה מכירה היטב את המרחק הזה. מחקרים על Mind-Wandering מראים שחלק משמעותי מן הזמן התודעה שלנו נודדת מן הפעילות שבה אנחנו עוסקים אל מחשבות אחרות. מחקר ידוע של Daniel Gilbert ו-Matthew Killingsworth מציא שאנשים דיווחו על נדידת מחשבות בחלק גדול מדגימות חיי היום-יום, ושמצבים כאלה היו קשורים בממוצע לרמות נמוכות יותר של אושר. Sophie Leroy חקרה תופעה אחרת בשם Attention Residue: כאשר אנחנו עוברים ממשימה למשימה, חלק מן הקשב נשאר דבוק במשימה הקודמת. הגוף כבר עבר למקום הבא, אבל חלק מן הראש עדיין נמצא במקום שממנו יצאנו.

וזה בדיוק מה שקורה פעמים רבות בחיים. אבא מגיע הביתה בשבע בערב, אבל הישיבה של ארבע אחר הצהריים עדיין נמצאת איתו ליד השולחן. אישה יוצאת לחופשה עם המשפחה, אבל המשרד נוסע איתה בכיס. בן זוג מקשיב לסיפור שמספרים לו, אבל תוך כדי כבר מכין בראש את התשובה שלו. ילד מדבר עם הוריו והם אפילו מביטים בו, אבל כל צליל מן הטלפון מצליח לקבל מהם תשומת לב מהר יותר ממנו. הבעיה אינה רק כמה שעות אנחנו נותנים לאנשים שאנחנו אוהבים; השאלה היא כמה מעצמנו מגיע איתנו לתוך השעות האלה.

אולי משום כך התורה אינה אומרת רק להיכנס לסוכה אלא לדור בה. מגורים הם נוכחות. אדם אינו אמור להשאיר את עצמו בחוץ ולהכניס פנימה רק את הגוף. חז"ל אף אמרו שבסוכה האדם אוכל, שותה, מטייל ומשנן, כלומר מכניס לתוכה את סדר החיים הרגיל שלו (סוכה דף כח ע"ב). דווקא הבית הזמני מלמד שהמקום שבו אנחנו נמצאים עכשיו ראוי לקבל מאיתנו נוכחות מלאה, גם אם בעוד שעה נקום ונלך ממנו.

והמבחן הזה אינו נוגע רק למשפחה. אדם יכול ללמוד דף גמרא כאשר בראשו כבר מתנהל הוויכוח הבא. הוא יכול לומר ברכה ולגלות בסופה שאינו זוכר את תחילתה. הוא יכול לבקר הורה מבוגר ובאותה שעה לענות לעשר הודעות, ואחר כך לומר לעצמו שביקר אותו שעה שלמה. לפעמים אנחנו סופרים נוכחות באמצעות דקות, בעוד שהאדם שמולנו חווה אותה באמצעות תשומת לב. אפשר לתת למישהו שעה ולהעניק לו רק שלוש דקות מתוכה.

הסוכה מציבה מולנו אפוא שאלה שאינה נוחה: **מהי המיטה שמתחתיה אנחנו ישנים?** מהו הדבר שאנחנו מכניסים בינינו לבין המקום שבו אנחנו נמצאים? אצל אחד זו עבודה שאינה מסתיימת כשהוא יוצא מהמשרד, אצל אחר זו חרדה שמריצה בראש עשרה תרחישים עתידיים, אצל שלישי זה הטלפון, ואצל רביעי זו אפילו הצלחה קודמת שהוא ממשיך לחיות בתוכה ואינו מצליח לפגוש את מה שקורה עכשיו. לא כל "תקרה" נראית לעין, אבל היא יכולה להיות יעילה מאוד בהפרדה.

יש כאן גם נקודה מעשית שאינה דורשת מאיתנו להפוך לנזירים של קשב. המטרה איננה להיות מרוכזים בכל רגע בחיים, דבר שאינו אפשרי. המטרה היא לזהות את המקומות שאמרנו שהם חשובים לנו ולבדוק אם אנחנו באמת מגיעים אליהם. אם ארוחת הערב

המשפחתית חשובה, אפשר ליצור בה עשרים דקות שבהן הטלפון אינו על השולחן. אם ביקור אצל הורה חשוב, אפשר להחליט שלא מנהלים ממנו במקביל את המשרד. אם התפילה חשובה, אפשר לבחור ברכה אחת ביום שבה איננו ממחרים אל המשפט הבא לפני שסיימנו את הנוכחי. נוכחות אינה תחושה שמחכים לה; לעיתים צריך לבנות עבורה תנאים. אולי זה אחד הדברים המפתיעים שטבי מלמד אותנו מתוך הסוכה. אפשר להיות במקום הנכון, בזמן הנכון, מוקף בכל מה שצריך, ובכל זאת להכניס בינינו לבין המציאות שכבה נוספת שמסתירה אותה. התורה מבקשת מאיתנו במשך שבעה ימים לצאת מן הבית ולשבת תחת הסכך, אבל ייתכן שהאתגר הגדול יותר הוא לצאת גם מתחת ל"תקרות" שאנחנו סוחבים איתנו לכל מקום. כשניכנס השנה לסוכה, השאלה אינה רק אם הסוכה נמצאת מעל הראש שלנו. כדאי לשאול גם אם אנחנו נמצאים מתחתיה. כי לפעמים האדם אינו צריך עוד שעה עם ילדיו, עוד תפילה, עוד שיעור או עוד ערב עם בן הזוג. לפעמים כל מה שחסר הוא שהוא עצמו יגיע סוף סוף למקום שבו הגוף שלו נמצא כבר מזמן.



שולחן שבת
יכול להיראות אחרת

הסדרה שכבשה שולחנות שבת
רבים ברחבי העולם

הרב יוסף יצמן
052-8144488

גם לנשמה מגיע אוכל | סדרה בת 22 כרכים

הזמנה נוחה ומהירה

האם ההצלחה שלי בנויה מחומרים שלקחתי ממישהו אחר?

אנחנו רגילים למדוד הצלחה לפי מה שרואים בסוף: העסק גדל, התפקיד התקדם, הבית נראה מצוין, הילדים מצליחים, הקהילה מתפתחת, האדם זוכה להערכה. אבל כמעט אף פעם איננו שואלים את השאלה הקודמת: **ממה בנינו את ההצלחה הזאת, ומי שילם עליה?** יכול להיות אדם שמגיע לפסגה מקצועית מפוארת, אבל ילדיו שילמו בשנים שבהן כמעט לא היה בבית. יכול להיות מנהל שמציג הישגים יוצאי דופן, אבל חלק מהם נבנו מעבודתם של אנשים שמעולם לא קיבלו קרדיט. יכול להיות אדם שמוכר לכולם כדמות של חסד, בעוד האנשים הקרובים אליו מקבלים בעיקר את השאירות של הזמן והסבלנות שלו. התוצאה יכולה להיות יפה מאוד, אבל סוכות מעז לשאול גם על חומרי הבנייה.

התורה אומרת על חג הסוכות: **"חג הסוכות תעשה לך שבעת ימים"** (דברים טז, ג). חז"ל דנים בגבולות המילה "לך", ובמסכת סוכה מופיעה סוגיה מפורטת של **סוכה גזולה** (סוכה דף לא ע"א). רבי אליעזר וחכמים נחלקו במקרה שאדם תקף את חברו והוציא אותו מסוכתו, והגמרא ממשיכה לדון במי שגזל עצים ובנה מהם את הסוכה. ההלכה בפרטיה מורכבת, בין השאר משום דיני קרקע, שינוי ו"תקנת השבים", ולכן אין לומר בפשטנות שכל סוכה שיש בה חומר שנגזל בהכרח פסולה בכל מצב. אבל עצם העובדה שחז"ל עוצרים בתוך חג הסוכות ושואלים למי שייכים חומרי הבנייה פותחת שאלה גדולה בהרבה: האם די בכך שבנית דבר טוב, או שגם הדרך שבה השגת את החומרים היא חלק מן החשבון?

הגמרא מנסחת את העיקרון בחריפות ביחס ללולב הגזול: **"מצוה הבאה בעבירה"** (סוכה דף ל ע"א). רבי יוחנן בשם רבי שמעון בר יוחאי דורש את הפסוק **"כי אני ה' אוהב משפט שונא גזל בעולה"** (ישעיהו סא, ח), ומביא משל למלך שכל הארץ שלו ובכל זאת משלם מכס, כדי שאנשים ילמדו ממנו שלא לגזול. המסר חד: הקב"ה אינו זקוק לקרבן שלנו עד כדי כך שהדרך שבה השגנו אותו נעשית שולית. גם הנביא מלאכי מוכיח את ישראל על מי שמביאים למזבח **"גזול ואת הפסח ואת החולה"** (מלאכי א, ג). לא כל דבר שמגיע אל מקום קדוש נעשה קדוש בגלל היעד שאליו הגיע.

דוד המלך מנסח את הסתירה הזאת במשפט קצר: **"כי לא אל חפץ רשע אתה, לא יגורך רע"** (תהלים ה, ה). והנביא ישעיהו מעמיד את הדברים בצורה חריפה עוד יותר כאשר הוא מתאר אנשים שמרבים בקרבנות ובתפילות, ובאותה נשימה דורש מהם: **"למדו היטב, דרשו משפט, אשרו חמוץ, שפטו יתום, ריבו אלמנה"** (ישעיהו א, יז). התורה אינה מאפשרת לאדם לפצל את חייו לשתי מחלקות, באחת הוא עושה דברים מרשימים ובשנייה אחרים משלמים את המחיר. רבי יוחנן אף אומר בגמרא על לולב גזול שהבעיה אינה רק הבעלות הטכנית, אלא העובדה שהמצווה עצמה באה מתוך העבירה (סוכה דף ל ע"א).

ופה השאלה עוברת מן הסוכה אל החיים. יש גזל שאינו מתרחש בחנות ואינו מסתיים בבית דין. לא כל שימוש לא הוגן בזמן, במאמץ או באמון של אדם אחר מוגדר מבחינה הלכתית כ"גזל", ואסור לטשטש את ההגדרות. אבל מבחינה מוסרית כדאי לשאול: **האם יש הצלחות בחיים שלנו שמישהו אחר מממן בלי שבכלל הכנסנו את המחיר הזה לחשבון?** אבא אומר שהוא עובד עד חצות "בשביל המשפחה", אבל ייתכן שהמשפחה הייתה מעדיפה פחות כסף ויותר אבא. מנהלת מקבלת שבחים על פרויקט מצוין, אבל מי שעבדו לילות שלמים נשארים אנונימיים. אדם נותן שעות רבות לציבור וזוכה להערכה עצומה, אבל בבית כבר למדו שלא כדאי לבקש ממנו זמן.

בפסיכולוגיה הארגונית מוכרת תופעה של Moral Disengagement, מנגנונים שבאמצעותם בני אדם מצליחים לנתק זמנית בין הערכים שלהם לבין ההתנהגות שלהם. Albert Bandura הראה שאדם אינו חייב לחשוב על עצמו כמי שעושה עוול; הוא יכול לשנות את הסיפור על המעשה. הוא אומר לעצמו שזה "למען מטרה חשובה", ש"כולם עושים כך", שהנזק קטן, או שהאדם שנפגע היה צריך להסתדר. ברגע שהמטרה נתפסת כחשובה מספיק, קל יותר להפסיק לראות את מי שמשלם עליה.

לצדו פועל מנגנון נוסף, Self-Justification. אנחנו מוכשרים מאוד בהסבר לעצמנו מדוע הבחירה שכבר עשינו הייתה הבחירה הנכונה. מי שעובד בלי סוף יכול לומר שכל זה למען עתיד ילדיו; מי שאינו נותן קרדיט לעובדים יכול להסביר שהוא זה שנושא באחריות; ומי שדורש מבני משפחתו לספוג את הלחץ שלו יכול לומר שהם צריכים להבין כמה קשה לו. כל אחד מן המשפטים האלה עשוי להיות נכון בחלקו, ולכן הוא גם מסוכן כל כך. התירוצים היעילים ביותר אינם שקרים מוחלטים; הם אמת חלקית שמסתירה מאיתנו אמת נוספת.

התורה כבר הזהירה מפני האפשרות שמטרה קדושה תשמש הצדקה למעשה שאינו קדוש. בספר משלי נאמר: **"זבח רשעים תועבת ה', ותפלת ישרים רצונו"** (משלי טו, ח). ובמסכת בבא קמא מובא על מי שגזל חטים, טחן, אפה והפריש חלה, שאין הברכה מתקנת את ראשית התהליך; חז"ל קוראים עליו את הפסוק **"בוצע ברך נאץ ה'"** (בבא קמא דף צד ע"א). אפשר לקחת חומר בעייתי, לעבד אותו, להשקיע בו, לתת לו צורה יפה ואפילו להכניס לתוכו מצווה, אבל היופי של התוצאה אינו מוחק אוטומטית את השאלה מאין הגיע החומר.

וזו אולי אחת הבדיקות המעניינות שסוכות יכול להציע לנו. במקום לשאול רק מה בניתי השנה, אפשר לשאול ממה בניתי אותו. אם התקדמתי בעבודה, מה קרה בבית בזמן הזה? אם הפכתי לאדם שכולם יכולים לסמוך עליו, האם האנשים הקרובים אליי עדיין יכולים לסמוך עליי? אם בניתי מעמד, מי נתן לי את הקרדיט וממי אולי לקחתי אותו? אם הרווחתי יותר כסף, האם המחיר היחיד מופיע בדוח הבנק, או שיש מחיר שנרשם במקום אחר לגמרי?

אין כאן קריאה לוותר על קריירה, הישגים, הנהגה או מסירות לציבור. להפך, אדם צריך לבנות. אבל הסוכה מלמדת שגם כאשר בונים דבר טוב, לא בודקים רק אם המבנה עומד; בודקים גם את החומרים שמהם הוא עשוי. לפעמים התיקון אינו להרוס את מה שבנינו אלא להחזיר למישהו את מה ששייך לו: לתת קרדיט, להחזיר זמן למשפחה, לומר תודה לאדם שנשכח, לשלם מחיר הוגן, להפסיק לקחת כמובן מאליה אדם שמחזיק עבורנו חלק גדול מן החיים.

אולי לכן סוגיית הסוכה הגזולה מטרידה כל כך. אדם יכול לעמוד בתוך מבנה שנראה בדיוק כמו סוכה, עם דפנות וסכך והכול במקום, ובכל זאת חז"ל שואלים קודם למי שייכים החומרים. לפני שאנחנו מתפעלים מן הבניין, כדאי לפעמים להסתכל על הקרשים. כי בסופו של דבר, השאלה איננה רק כמה גבוה הצלחנו לבנות את החיים שלנו, אלא האם האנשים שסביבנו היו שותפים לבנייה, או שחלקם הפכו בלי ששמנו לב לחומרי הבנייה שלה.

אותו
ספר.
חיים
חדשים.

תשרי שפוגש את החיים

סדרה יוקרתית ומעוררת מחשבה לקריאה אישית,
למתנה, להקדשה ולהשראה שנשארת
הרבה אחרי החג!

מחשבה
שורש
השראה
חיים

המסע שלך אל עצמך

הרב יוסף ויצמן

052-8144488 | להזמנות והקדשות: | הרב יוסף ויצמן

למה לפעמים אי אפשר לתקן את החיים במקום שבו הבעיה כבר נראית?

אדם מגיע לרופא מפני שכואב לו הראש. הוא מבקש כדור. הרופא שואל כמה שעות הוא ישן, והוא משיב ארבע או חמש. הוא שואל כמה מים הוא שותה, כיצד נראה היום שלו, כמה מתח יש בעבודה, והאדם כמעט מתרגז: דוקטור, באתי בגלל כאב ראש, למה אתה שואל אותי על החיים שלי? הוא רוצה שהרופא יטפל במקום שבו הכאב מופיע. הרופא מנסה לברר אם הבעיה בכלל התחילה שם. כך אנחנו עושים גם בבית. הילד מתפרץ, ואנחנו מטפלים בהתפרצות. העובד איבד מוטיבציה, ואנחנו נותנים לו שיחת מוטיבציה. בני זוג רבים על הכלים בכיור, ומנהלים דיון ארוך על הכלים. אדם אינו מצליח להתפלל בכוונה, ולכן הוא מחפש עוד עצה לכוונה. העסק נקלע שוב למצוקת תזרים, ולכן לוקחים עוד הלוואה. אנחנו נעשים מומחים בכיבוי השריפה במקום שבו רואים את הלהבות, בלי לשאול היכן הודלק הגפרור.

דווקא בסוכה מופיע דין הלכתי שמכריח אותנו לחשוב אחרת.

התורה אומרת: **"חג הסוכה תעשה לך שבעת ימים"** (דברים טז, יג). חז"ל לומדים מן המילה **"תעשה"** עיקרון יסודי בדיני הסוכה: **"תעשה ולא מן העשוי"** (סוכה דף יא ע"ב). הסוכה צריכה להיעשות באופן כשר; אי אפשר להגיע לתוצאה שנראית עכשיו כשרה כאשר הכשרות נוצרה מאליה מתוך מצב שהיה פסול.

המשנה נותנת לכן דוגמה מוחשית: **"הדלה עליה את הגפן ואת הדלעת ואת הקיסוס וסיכך על גבה, פסולה. . . ואם היה סיכוך הרבה מהן או שקצצן, כשרה"** (סוכה א, ד). אבל הגמרא מדייקת שגם קציצה לבדה אינה תמיד מספיקה, מפני שקיים דין **"תעשה ולא מן העשוי"**, ולכן יש צורך במעשה שמכשיר את הסכך לאחר שנקצץ, לפי פרטי ההלכה (סוכה דף יא ע"ב).

אין הכוונה כמובן שההלכה הזאת נאמרה כדי ללמד טיפול פסיכולוגי או פתרון בעיות. היא עוסקת בכשרות הסוכה. אבל התמונה שהיא מציבה לפנינו חריפה מאוד: **יש מצבים שבהם אי אפשר להסתכל רק על התוצאה הנוכחית ולשאול אם היא נראית בסדר. צריך לשאול כיצד היא נוצרה.**

זה רעיון עמוק מאוד מפני שאנחנו חיים בעולם שמתגמל בעיקר תוצאות. אם הילד שקט, הכול בסדר. אם העובד עומד ביעדים, הכול בסדר. אם הזוג אינו רב, הכול בסדר. אם החשבון בבנק מאוזן החודש, הכול בסדר. אם האדם מחייך, הכול בסדר. אבל התורה מלמדת במקומות רבים שהמראה הסופי אינו מספר את כל הסיפור.

הנביא ירמיהו אומר: **"היטיב תיטיבו את דרכיכם ואת מעלליכם"** (ירמיהו ז, ג). העם מגיע אל בית המקדש ובוטח בעצם העבודה שהמקדש נמצא בתוכו: **"היכל ה', היכל ה', היכל ה' המה"** (ירמיהו ז, ד). ירמיהו אומר להם שהמבנה הקדוש אינו יכול להחליף תיקון של הדרך שהביאה את האדם אליו. אפשר לעמוד במקום הנכון ולהמשיך לחיות בדרך הלא נכונה.

גם ישעיהו מתאר עם שמקיים מעשים דתיים רבים ושואל מדוע הם אינם פועלים: **"למה צמנו ולא ראית, ענינו נפשנו ולא תדע"** (ישעיהו נח, ג). תשובת הנביא אינה לתת להם טכניקה טובה יותר לצום. הוא מחזיר אותם אל שורש המציאות החברתית: **"הן לריב**

ומצה תצומו... הלא זה צום אבחרהו... פתח חרצבות רשע... הלא פרס לרעב לחמך (ישעיהו נח, ד-ז). הבעיה אינה שהצום אינו מספיק חזק. הבעיה היא שמנסים לתקן בקומה העליונה משהו שהשורש שלו נמצא בקומה התחתונה. גם שלמה המלך אומר: **"מכל משמר נצר לבך כי ממנו תוצאות חיים"** (משלי ד, כג). הפסוק אינו אומר רק לשמור על ההתנהגות החיצונית. הוא מפנה את המבט אל המקור, **"כי ממנו תוצאות חיים"**. יש תוצאות שאנחנו רואים בחוץ, אבל הן יוצאות ממקום עמוק יותר.

דוד המלך, כאשר הוא מבקש תיקון לאחר חטאו, אינו מסתפק בבקשה שהתוצאה תיעלם. הוא אומר: **"לב טהור ברא לי אלהים ורוח נכון חדש בקרבי"** (תהלים נא, יב). הוא מבקש שינוי במקום שממנו ההתנהגות צומחת. לא רק שהכתם יימחק, אלא שהאדם שממנו נוצר הכתם יעבור תיקון.

הרמב"ם מגדיר את התשובה לא רק כהפסקת המעשה, אלא כהליך עמוק יותר: **"ומה היא התשובה? הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשה עוד"** (משנה תורה, הלכות תשובה ב, ב). יש עזיבת המעשה, אבל יש גם מחשבה, החלטה פנימית ושינוי היחס אל החטא. מפני שאם האדם רק הפסיק את התוצאה החיצונית והמערכת הפנימית נשארה בדיוק כפי שהייתה, השאלה היא מה יקרה כאשר הנסיבות יחזרו.

רק אחרי שהתשתית התורנית הזאת ברורה אפשר לעבור אל העולם הפסיכולוגי, ושם אנחנו פוגשים הבחנה חשובה בין Symptom Management, טיפול בתסמין, לבין ניסיון להבין את המנגנונים שמייצרים ומשמרים אותו. אין פירוש הדבר שכל תסמין מסתיר "שורש" אחד פשוט, ובוודאי שאין לאבחן אדם באמצעות מאמר. בעיות אנושיות יכולות לנבוע משילוב של גורמים ביולוגיים, סביבתיים, התנהגותיים וחברתיים. אבל בטיפול ובהתערבויות התנהגותיות קיימת חשיבות גדולה לשאלה מהו המנגנון שממשיך לייצר את הבעיה, ולא רק כיצד להפחית את הביטוי האחרון שלה.

אפשר לראות זאת היטב בדוגמה פשוטה של איחורים. מנהל רואה שעובד מאחר שוב ושוב ומזהיר אותו. העובד משתפר במשך שבועיים ואז חוזר לאחור. אפשר להמשיך להוסיף אזהרות, אבל אפשר גם לשאול מה יוצר את האיחור. אולי העובד יוצא בכל בוקר בזמן שבו, בתנאים אידיאליים, הוא אמור להגיע בדיוק. כל פקק קטן הופך לאיחור. במקרה כזה הבעיה אינה חוסר ידע. הוא יודע היטב ששמונה היא שעת תחילת העבודה. הבעיה נמצאת במערכת שמייצרת שוב ושוב את אותה תוצאה.

אותו דבר קורה בבית. הורים אומרים שילד בן עשר "משתגע כל ערב". הוא צועק, רב עם אחיו ומתנגד לכל בקשה. הם מנסים לדבר איתו על הכעס. אבל אם מתבוננים ביום כולו, מתברר שהוא חוזר עייף, כמעט אינו אוכל, נמצא שעות מול מסך, ובשעה תשע וחצי מתחילים איתו שיעורי בית. ייתכן שההתפרצות היא אכן בעיה שדורשת גבולות, אבל היא גם יכולה להיות התחנה האחרונה בשרשרת שהתחילה שעות קודם.

לפעמים הילד אינו מתחיל להתפרץ בשעה תשע וחצי. בשעה תשע וחצי אנחנו רק מתחילים לראות את מה שנבנה מאז ארבע אחר הצהריים. זו תובנה שמשנה גם זוגיות. בני זוג רבים בכל פעם שאחד מהם מאחר. הוויכוח נשמע כאילו הוא על עשרים דקות. "אמרת שתגיע בשבע." "אז הגעתי בשבע ועשרים, מה קרה?" אבל לפעמים עשרים הדקות הן רק הסכך; מתחתיהן יושב סיפור אחר לגמרי. אחד מהם חווה במשך שנים שהוא תמיד במקום השני. האיחור אינו רק איחור, הוא נעשה הוכחה נוספת לסיפור שכבר קיים בתוכו: **"אני לא מספיק חשוב לך"**. אם מטפלים רק בעשרים הדקות, הוויכוח יחזור בצורה אחרת. מחר זה יהיה הטלפון בארוחת הערב. מחרתיים זו תהיה החלטה שקיבלו בלי להתייעץ. התוצאה משתנה, השורש נשאר.

גם בעולם העבודה אנחנו עושים זאת. עובד מצוין מתחיל לטעות. המנהל שולח אותו לעוד הדרכה. הוא טועה שוב, ולכן נותנים לו עוד נוהל. אבל אולי העובד מחזיק כיום עבודה שבעבר עשו שלושה אנשים. במקרה כזה עוד הדרכה אינה פתרון; היא אפילו עלולה להחמיר את התחושה שמשוה לא בסדר בו, כאשר למעשה המערכת עצמה אינה סבירה.

יש לכך גם מקבילה חשובה בחקר התנהגות והרגלים. מחקרים על Implementation Intentions, המזוהים במיוחד עם Peter Gollwitzer ועמיתיו, מראים שכוונה כללית לבדה אינה תמיד מספיקה לשינוי. תכניות קונקרטיות של "אם יקרה X, אעשה Y" יכולות לסייע לתרגם כוונה לפעולה; מטא-אנליזה של Gollwitzer ו-Sheeran בחנה 94 מבחנים עצמאיים ומצאה השפעה משמעותית על השגת מטרות, ומחקרים מאוחרים יותר המשיכו לבחון את התנאים שבהם התכנון הזה מועיל. אבל כאן נמצאת נקודה עמוקה עוד יותר. אם אדם אומר בכל ערב "ממחר אני לא אגע בטלפון בזמן שאני עם הילדים", והוא נכשל שוב, ייתכן שהפתרון אינו לקבל על עצמו בפעם החמישית להיות אדם חזק יותר. אפשר לשנות את המערכת: הטלפון נשאר בחדר אחר בזמן הארוחה. במקום להילחם בכל ערב מחדש באותו פיתוי, הוא משנה את התנאים שבהם ההחלטה מתקבלת. מחקר על כוונות יישום מצביע בדיוק על החשיבות של קישור מצב מוגדר מראש לתגובה מוגדרת, במקום לסמוך רק על הרצון ברגע האמת.

וזה מביא אותנו לאחת השאלות החשובות ביותר בחיים: **איזו בעיה אני מנסה לפתור שוב ושוב באותה נקודה, אף שהסיבה שלה נמצאת במקום אחר?**

אדם אומר: **"אני חייב להפסיק לקנות שטויות"**. בכל חודש הוא מתחרט מחדש. אבל אולי השאלה איננה רק מה הוא קונה, אלא מדוע בכל פעם שהוא מרגיש רע הוא נכנס לאתר קניות. אם הקנייה משמשת דרך קצרה להרגיש טוב יותר, חסימת כרטיס האשראי יכולה לעזור, אבל צריך להבין גם מה האדם מנסה לקבל באמצעות הקנייה.

אדם אומר: **"אני חייב להפסיק לצעוק"**. זו החלטה חשובה. אבל אולי כדאי לבדוק גם מדוע הוא מגיע הביתה בכל ערב כשהמערכת שלו כבר בקצה. האם הוא לוקח על עצמו יותר מדי? האם הוא נכנס הביתה וממשיך לענות לעבודה? האם אין אפילו עשר דקות מעבר בין שני העולמות? הצעקה דורשת אחריות, אבל האחריות האמיתית אינה רק להתנצל אחרי שהיא קרתה. היא גם לבנות חיים שבהם היא פחות צפויה לקרות.

אדם אומר: **"אני חייב להתרכז יותר בתפילה"**. הוא מנסה פירוש חדש, סידור חדש וקבלה חדשה. אבל הוא מגיע לתפילה אחרי ארבע שעות שינה, באמצע עשרים הודעות שלא נענו, והטלפון רוטט בכיס. אולי הבעיה אינה רק בכוונה של "ברוך אתה". אולי חלק מן התיקון מתחיל שעה לפני התפילה, או אפילו בלילה שלפניה.

יש כאן גם לקח גדול בחינוך. כאשר ילד נכשל במבחן, קל לשאול: למה לא למדת? אבל לפעמים צריך ללכת צעד אחורה. האם הוא יודע איך ללמוד? האם הוא מסוגל לפרק חומר גדול? האם הוא מבין את הנקרא? האם הוא מפחד כל כך מכישלון שהוא דוחה את הלימוד עד הרגע האחרון? האם הוא יושב שעתים מול ספר אבל למעשה אינו יודע מה לעשות איתו? הציון הוא תוצאה והורה חכם אינו מסתפק בשאלה כיצד להעלות את הציון. הוא שואל: איזו מערכת יצרה אותו?

זה נכון גם לקהילה ולחברה. כאשר אדם מגיע שוב ושוב לבקש עזרה כלכלית, אפשר כמובן לסייע לו בצורך המיידי, ולעיתים זו חובה שאין לדחות. אבל אם רוצים לעזור לו לטווח ארוך, צריך לעיתים לשאול מה מייצר שוב ושוב את אותו חוסר. הכנסה שאינה מספיקה? חובות? הוצאות שאינן מנוהלות? אירוע רפואי? היעדר זכויות שמגיעות לו? אין תשובה אחת, אבל יש הבדל בין להוציא אדם מן הבור היום לבין לבדוק מדוע הוא נופל לאותו בור בכל חודש.

והנה מגיעה תובנה לא נוחה: לפעמים אנחנו מעדיפים לטפל בתסמין דווקא מפני שהוא מאפשר לנו לא לגעת בשורש. קל יותר לקנות לילד מורה פרטי מאשר לשאול אם משהו עמוק קורה לו בבית הספר. קל יותר לקנות מתנה לבן הזוג מאשר לפתוח שיחה על המרחק שנוצר. קל יותר לקחת עוד הלוואה מאשר לשנות רמת חיים. קל יותר להתנצל שוב על הכעס מאשר להודות שהחיים שבנינו משאירים אותנו מותשים באופן קבוע. קל יותר להבטיח שממחר נשתנה מאשר לשנות את המבנה שמחזיר אותנו בכל פעם לאותו מקום. מפני שתסמין מבקש תיקון. שורש עלול לבקש שינוי. ושינוי עולה יותר.

אולי לכן המילים "תעשה ולא מן העשוי" יכולות להפוך עבורנו, מעבר להקשרן ההלכתי, לשאלת חשבון נפש. יש דברים שלא מספיק שייראו בסוף מסודרים. צריך לבדוק איך הם נעשו.

האם השלום בבית אמיתי, או שכולם פשוט למדו לא לדבר על מה שכואב? האם הילד "הסתדר", או שהוא רק הפסיק לספר לנו? האם העובד "חזר לתפקד", או שהוא כבר מחפש עבודה אחרת בשקט? האם אני רגוע יותר, או שפשוט התרחקתי מכל מי שמאתגר אותי? האם הבעיה נפתרה, או שרק הפסקנו לראות אותה?

זו אולי אחת התובנות העמוקות שאפשר לקחת מן הסוכה לחיים: לא כל דבר שנראה מתוקן אכן עבר תיקון. לפעמים אנחנו צריכים להפסיק לשאול רק "איך אני גורם לזה להפסיק?" ולהתחיל לשאול "מה בחיים שלי ממשיך לייצר את זה?" ואז מגיעה השאלה הקשה מכולן: אם אני כבר יודע מה מייצר את הבעיה, האם אני מוכן לשנות גם את הדבר שאני רגיל אליו, הנהה ממנו או מפחד לוותר עליו?

מפני שלפעמים הבעיה אינה חוזרת משום שלא מצאנו פתרון טוב מספיק. היא חוזרת מפני שכל פעם תיקנו את הסכך, והשארנו את השורש מחובר בדיוק לאותו מקום.

למה דווקא מה שצמח צריך לדעת גם להיפרד?

יש הורים שמקדישים עשרים שנה כדי שהילד שלהם יגדל, ואז מתקשים מאוד ברגע שבו הוא באמת גדל. יש מנהל שמכשיר עובד מצוין, אבל כשהעובד מתחיל לחשוב בעצמו הוא מרגיש מאוים. יש רב שמגדל תלמידים, אבל מתקשה כאשר תלמיד מפתח קול משלו. ויש אדם שבנה את כל הזהות שלו סביב תפקיד מסוים, וכשהגיע הזמן לעבור הלאה הוא מגלה שאינו יודע מי הוא בלעדיו. אנחנו מדברים הרבה על היכולת לצמוח, אבל הרבה פחות על יכולת אחרת, קשה לא פחות: לדעת להיפרד מן המקום שבו צמחנו. דווקא הסכך מציב את השאלה הזאת בצורה מפתיעה. המשנה קובעת כלל יסודי: "זה הכלל, כל דבר שהוא מקבל טומאה ואין גידולו מן הארץ אין מסככין בו, וכל דבר שאינו מקבל טומאה וגידולו מן הארץ מסככין בו" (סוכה א, ד). לכאורה היינו מצפים שאם אנחנו רוצים סכך טבעי, הדבר הטוב ביותר יהיה ענפים חיים המחוברים עדיין לעץ. אלא שהמשנה קובעת גם: "הדלה עליה את הגפן ואת הדלעת ואת הקיסוס וסיכך על גבה פסולה, ואם היה סיכך הרבה מהן או שקצצן כשרה" (סוכה א, ד). דווקא הענף החי, הירוק והמחובר אינו יכול לשמש סכך כשר כל עוד הוא נשאר מחובר למקור צמיחתו.

הגמרא לומדת את יסודות דין הסכך מן הפסוקים ומבררת את משמעות הביטוי "באספך מגרנך ומיקבך" (דברים טז, ג), ומכאן שחומר הסכך הוא מן הפסולת של גורן ויקב, דבר שגידולו מן הארץ ואינו מקבל טומאה (סוכה דף יב ע"א). רבנו משה בן מימון, הרמב"ם, פוסק שאין מסככים אלא בדבר שגידולו מן הארץ, שנקר מן הארץ ואינו מקבל טומאה (משנה תורה, הלכות שופר וסוכה ולולב ה, א). כלומר, יש כאן שילוב כמעט פרדוקסלי: הסכך חייב להיות דבר שצמח מן הארץ, אבל כדי למלא את תפקידו החדש הוא כבר אינו יכול להישאר מחובר אליה.

אין הכוונה כמובן שחז"ל ביקשו ללמד באמצעות דין הסכך שיעור בפסיכולוגיה של היפרדות. זהו דין הלכתי עם מקורות והגדרות משלו. אבל התמונה שנוצרת ממנו חזקה: יש דברים שמקור הצמיחה שלהם חיוני להם, ובכל זאת מגיע שלב שבו המשך החיבור באותה צורה כבר אינו מאפשר להם למלא את תפקידם הבא.

התורה עצמה מתארת כך את המעבר הראשון בחיי האדם: "על כן יעזב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו" (בראשית ב, כד). הפסוק אינו אומר שהאדם מפסיק לכבד את הוריו או לאהוב אותם. להפך, מצוות כיבוד אב ואם נשארת בתוקפה. אבל כדי ליצור

בית חדש נדרשת גם יכולת לעזוב צורת שייכות קודמת. אדם שאינו מסוגל בשום מובן לעזוב את הבית שממנו בא, עלול להתקשות לבנות בית שהוא באמת שלו.

גם אברהם אבינו מתחיל את מסעו בציווי שמכיל בתוכו היפרדות: "לך מארצך וממולדתך ומבית אביך אל הארץ אשר אראך" (בראשית יב, א). אברהם אינו מתבקש למחוק את עברו אלא לצאת ממנו. יש הבדל עצום בין אדם שאין לו שורשים לבין אדם שיש לו שורשים אבל אינו כבול אליהם. השורש אמור להזין את הצמיחה; הוא אינו אמור למנוע מן העץ לשלוח ענפים למקום חדש. התהליך הזה מופיע גם ביחסים שבין רב לתלמיד. במסכת בבא מציעא מספרת הגמרא שרבי אלעזר בן רבי שמעון נפטר, ורבי ביקש להעמיד את בנו רבי יוסי ולהמשיך את שרשרת התורה (בבא מציעא דף פה ע"א). ובמסכת סנהדרין מתוארת מערכת היחסים המורכבת שבין משה ליהושע, כאשר הקב"ה מצווה את משה: "קח לך את יהושע בן נון איש אשר רוח בו" (במדבר כז, יח). רש"י מסביר "אשר רוח בו", שידוע להלוח כנגד רוחו של כל אחד ואחד. יהושע צמח כל ימיו ליד משה, אבל הרגע שבו הוא נעשה מנהיג דורש ממנו לא להיות העתק של משה אלא אדם שיש בו רוח המתאימה לשליחותו.

הפסיכולוגיה ההתפתחותית משתמשת במושג Individuation, תהליך שבו אדם מפתח זהות מובחנת ועצמאית מבלי למחוק את הקשרים שמהם צמח. משפחה בריאה אינה מגדלת ילד כדי שיישאר תלוי בה לנצח; היא אמורה לתת לו מספיק ביטחון כדי שיוכל בסופו של דבר לעמוד גם מחוץ לה. זה אחד הפרדוקסים הגדולים של ההורות: הצלחה אמיתית של הורה כוללת בתוכה את הרגע שבו הילד כבר אינו זקוק לו באותה צורה שבה היה זקוק לו בעבר.

ופה מתחיל הקושי. אנחנו אוהבים לראות אנשים גדלים כל עוד הצמיחה שלהם עדיין זקוקה לנו. הרבה יותר קשה כאשר הצמיחה עצמה משנה את היחסים. אבא גאה בבן שלמד מקצוע, עד שהבן מתחיל לקבל החלטות שהאב לא היה מקבל. מנהל רוצה עובדים יוזמים, עד שהעובד הטוב ביותר מבקש לפתוח עסק משלו. רב רוצה שתלמידיו יהיו תלמידי חכמים, אבל תלמיד חכם אמיתי אמור בסופו של דבר גם לשאול, לחדש ולשאת אחריות בעצמו. לפעמים אנחנו אומרים שאנחנו רוצים להצמיח אנשים, אבל עמוק בפנים אנחנו רוצים שהם יצמחו בלי להפסיק להיות תלויים בנו.

גם האדם עצמו מתקשה להיפרד מן הדברים שהצמיחו אותו. אדם היה שלושים שנה מנהל, ופתאום הוא פורש. אישה הקדישה שנים לגידול הילדים, והבית מתרוקן. אדם היה מזוהה עם עסק מסוים, מוסד מסוים או תפקיד ציבורי, ויום אחד התפקיד נגמר. המחקר בתחום Identity Transition מראה שמעברים כאלה יכולים להיות מטלטלים דווקא מפני שאנחנו איננו מאבדים רק סדר יום; אנחנו עלולים לאבד תשובה לשאלה "מי אני". ככל שהתפקיד נעשה מרכזי יותר בזהות, כך הפרידה ממנו יכולה להרגיש כאילו האדם עצמו נחתך יחד איתו.

אבל כאן הסכך מציע תמונה אחרת. הענף שנקצץ מן העץ אינו הופך לחסר ערך. בדיוק להפך: עכשיו הוא יכול למלא תפקיד שלא היה מסוגל למלא בעודו מחובר. הפרידה אינה בהכרח סוף הצמיחה; לפעמים היא התנאי לשלב הבא שלה. האדם שפורש מתפקיד אינו מוכרח להפוך ל"מישהו שהיה". הוא יכול להפוך למורה, למלווה, לסבא נוכח, לאדם שלומד דבר שמעולם לא היה לו זמן ללמוד. הילד שעוזב את הבית אינו מבטל את ההורות; הוא מאפשר לה לעבור מצורת קשר של תלות לצורת קשר חדשה בין מבוגרים. חז"ל אומרים בפרקי אבות: "אין אדם נוגע במוכן לחבירו" (יומא דף לח ע"ב), ובמקום אחר נאמר: "הי כבוד תלמידך חביב עליך כשלך" (אבות ד, יב). שני המקורות יחד מציבים אתגר למי שמגדל אחרים: הצלחתו של אדם שצמח לידי אינה גוזלת ממנו את מקומו. הורה אינו נעשה קטן מפני שילדו כבר אינו זקוק להוראותיו בכל החלטה, ורב אינו נעשה פחות משמעותי מפני שתלמידו נעשה בעצמו בעל קול. לפעמים דווקא היכולת לשחרר מוכיחה שהקשר מילא את תפקידו.

אולי זו שאלה שכדאי לקחת איתנו אל הסכך השנה. לא רק ממה אני צריך לצמוח, אלא גם ממה הגיע הזמן לצמוח הלאה. איזה תפקיד כבר נתן לי את מה שהיה צריך לתת? איזו תלות הייתה פעם נכונה והיום היא מעכבת? איזה אדם שאני אוהב אני צריך להפסיק להחזיק קרוב כל כך כדי לאפשר לו לעמוד בעצמו? ואולי יש גם ילד, תלמיד או עובד שאני עדיין שומר "מחובר לעץ" לא מפני שהוא זקוק לכך, אלא מפני שאני זקוק לכך שהוא יזדקק לי.

הסכך מלמד שיעור עדין: הוא אינו יכול להיות עשוי ממשוהו שמעולם לא צמח. אנחנו זקוקים לשורשים, לבית, להורים, למורים ולאנשים שהחזיקו אותנו בתחילת הדרך. אבל אותו סכך גם אינו יכול להישאר מחובר לאדמה. יש שלב שבו הכרת הטוב למקום שממנו צמחנו אינה מחייבת להישאר בו לנצח. לפעמים הדרך הטובה ביותר לכבד את מי שעזר לנו לצמוח היא לקחת את מה שקיבלנו ממנו, לעמוד על הרגליים שלנו, ולבנות באמצעותו את הקומה הבאה.



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

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

בסדרת הספרים
גם לנשמה מגיע אוכל

הנצחה
בפרשת השבוע
של שבת הפטירה

מגינה לאלפי
שולחנות שבת

המשך
ודורות

הנצחה
מכובדת
החל מ-
1800 ₪

לפרטים והצטרפות:
הרב יוסף ויצמן
052-8144488

מר מאור עמוס בן שלומית מיכל הי"ו ורעייתו מרת מרים נועה בת נעומי תח"י

שיזכו לרוב נחת יהודי מתוך בריאות איתנה אושר ושמחה שפע ברכה והצלחה בכל מעשה ידיהם עם מילוי 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 וש"ה גידים בתוך כל שאר חולי עמו ישראל שפע ברכה והצלחה בכל מעשה ידיהם

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

תהיה גם אתה מפיץ!

הדפס את העלון וחלק אותו
בבית הכנסת שלך

**ותהיה שותף במהפכה
ובזיכוי הרבים!**

הרב יוסף ויצמן | 052-8144488

כל עלון
שאתה מחלק
יכול לשנות
שבת של מיישהו.

