

מהר סיני אל היום יום

מבית המדרש אל חיי המעשה



סוד החיים בפרשת השבוע

פרשת וישלח שנת תשפ"ז

למה אנחנו מפחדים לפעמים יותר מן הזיכרון מאשר מן המציאות עצמה?

יש רגעים שבהם שום דבר עדיין לא קרה, ובכל זאת האדם כבר מגיב כאילו האסון נמצא כאן. הודעה ממספר מסוים מופיעה על המסך והלב מתחיל לדפוק. אדם מוזמן לשיחה עם המנהל, ועוד לפני שנאמרה מילה הוא בטוח שמשהו רע עומד לקרות. מישהו שפגע בו בעבר נכנס לחדר, ובתוך רגע חוזרות תחושות שכבר היה משוכנע שנעלמו. המציאות בהווה עדיין שקטה, אבל הזיכרון כבר הפעיל את כל מערכות החירום. **לפעמים האדם אינו מפחד רק ממה שנמצא לפניו עכשיו, אלא מכל מה שהעבר לימד אותו שעלול לקרות.**

פרשת וישלח נפתחת בדיוק ברגע כזה. יעקב חוזר לארץ אחרי עשרים שנה בבית לבן ושולח מלאכים אל עשו. השליחים חוזרים ומודיעים לו: "באנו אל אחיך אל עשו וגם הלך לקראתך וארבע מאות איש עמו" (בראשית לב, ז). מיד לאחר מכן התורה אומרת: "ויירא יעקב מאד ויצר לו" (בראשית לב, ח). הפסוק מעורר קושי גדול. הרי רק בסוף הפרשה הקודמת אמר לו הקב"ה: "שוב אל ארץ אבותיך ולמולדתך ואהיה עמך" (בראשית לא, ג), ועוד קודם לכן הבטיח לו בבית אל: "והנה אנכי עמך ושמרתיך בכל אשר תלך" (בראשית כח, טו). יעקב עבר את בית לבן, ניצל מאיומיו, הקים משפחה ובנה רכוש. מדוע עכשיו, דווקא כאשר הוא שב אל הארץ, הוא מתמלא פחד?

רש"י (בראשית לב, ח) מביא את דברי חז"ל: "ויירא שמא יהרג, ויצר לו אם יהרוג הוא את אחרים". הפחד של יעקב איננו רק פחד פיזי. יש כאן גם מצוקה מוסרית. הוא חושש מן האפשרות שייפגע, אבל גם מן האפשרות שהמפגש יאלץ אותו לפגוע. כבר כאן התורה מלמדת שפחד איננו תמיד תגובה פשוטה לאיום. לפעמים הוא נושא בתוכו זיכרון, אשמה עתידית, תרחישים, אחריות ומתח פנימי שלם.

הרמב"ן (שם) עומד על עצם העובדה שיעקב פחד למרות ההבטחה האלוהית. הרמב"ן מלמד שאין בכך סתירה לאמונה. הבטחה אינה פוטרת את האדם מן הזהירות, מן ההשתדלות ומן ההכרה בכך שהמציאות יכולה להיות מורכבת. יעקב איננו אומר לעצמו שהבטחת ה' מבטלת כל צורך לחשוב. הוא מאמין, ובו בזמן מתכונן. רבי עובדיה ספורנו (בראשית לב, ז-ח) מבאר שעצם העובדה שעשו בא עם ארבע מאות איש היתה סיבה ממשית לחשש. כלומר, יעקב אינו מפחד מדמיון טהור. יש מידע שמצדיק זהירות. אבל השאלה העמוקה היא אם יעקב מפחד רק מארבע מאות האנשים של עכשיו, או שהוא פוגש באותו רגע גם את עשו של פעם.

העשו האחרון שיעקב הכיר הוא האיש שעליו נאמר: "ויאמר עשו בלבו יקרבו ימי אבל אבי ואהרגה את יעקב אחי" (בראשית כז, מא). בעקבות האיום הזה יעקב ברח. במשך עשרים שנה הוא לא חי לצד אחיו, לא ראה כיצד השתנה, לא ידע מה עבר עליו. והנה עכשיו, לאחר שנים ארוכות, הוא מקבל הודעה קצרה אחת: עשו בא לקראתך, וארבע מאות איש איתו. **המידע החדש אינו מגיע אל נפש ריקה. הוא פוגש זיכרון ישן שכבר למד לקשר את עשו עם סכנה.**

וזו תופעה אנושית עמוקה מאוד. אנחנו איננו פוגשים את ההווה רק כפי שהוא. אנחנו פוגשים אותו דרך כל מה שכבר עברנו. אם אדם חווה בעבר שיחה עם סמכות שהסתיימה בהשפלה, גם שיחה חדשה עם מנהל הוגן עלולה להפעיל בו דריכות. אם הוא חווה בגידה, קשר חדש יכול להישא על גבו של קשר ישן. אם גדל בבית שבו כעס התפרץ בלי אזהרה, גם שינוי קטן בטון הדיבור יכול להרגיש כמו תחילתה של סכנה.

העבר איננו נשאר רק בזיכרון. לפעמים הוא הופך למנגנון חיזוי. הפסיכולוגיה של למידת פחד עוסקת בתהליך הזה. כאשר אדם חווה מצב מאיים, המוח לומד לקשר בין גירויים מסוימים לבין סכנה. בהמשך, די בסימן חלקי כדי לעורר תגובה. קול, הבעה, מקום, הודעה, ריח או מצב דומה יכולים לעורר פחד עוד לפני שהאדם בדק אם אכן קיימת סכנה ממשית.

Joseph LeDoux ואחרים הראו במחקריהם על מערכות הפחד שהמוח מסוגל להגיב במהירות רבה לגירויים מאיימים, ולעיתים תגובת הגוף מתחילה עוד לפני שהעיבוד המודע הספיק לברר את מלוא התמונה. זהו מנגנון הישרדותי חשוב. מול סכנה אמיתית עדיף להגיב מעט מוקדם מדי מאשר מאוחר מדי. אבל אותו מנגנון שמגן עלינו יכול גם להכביד עלינו, משום שהוא אינו תמיד מבחין מיד בין "זה מזכיר את מה שפעם היה מסוכן" לבין "זה מסוכן עכשיו". זו הסיבה שאדם יכול לומר לעצמו בהיגיון: הכול בסדר, ובכל זאת הגוף אינו משתכנע. הוא יודע שהמנהל החדש אינו המנהל הישן, אבל כשהוא מקבל הודעה קצרה הוא נדרך. הוא יודע שבן הזוג החדש אינו מי שפגע בו בעבר, אבל כאשר יש שתיקה הוא כבר מפרש אותה כהתרחקות. הוא יודע שאין עדיין מידע רפואי חמור, אבל עצם ההמתנה לבדיקה מעוררת אצלו תרחישים קשים. **הידיעה השכלית והתגובה הרגשית אינן תמיד נעות באותה מהירות.**

ספר תהלים נותן ניסוח מדויק למתח הזה: "ביום אירא אני אליך אבטח" (תהלים נו, ד). דוד המלך אינו אומר שאין פחד. הוא אומר "ביום אירא". הפחד קיים, ובתוכו באה עבודת הביטחון. זו נקודה חשובה מאוד: **אמונה איננה תמיד היעדר פחד. לעיתים היא היכולת לא לתת לפחד להיות הקול היחיד שמחליט עבורנו.**

יעקב אינו מתעלם מן הפחד. הוא עושה שלושה דברים. רש"י (בראשית לב, ט) מביא את דברי חז"ל שיעקב התקין עצמו "לדורון, לתפלה ולמלחמה". שלושת הצעדים הללו אינם מקריים. כל אחד מהם מטפל בשכבה אחרת של אי הוודאות. התפילה עוסקת במה שאינו בשליטת האדם. הדורון עוסק באפשרות לרכך את הצד השני. ההכנה למלחמה עוסקת באפשרות שהסכנה אכן ממשית. **יעקב אינו בוחר תרחיש אחד ומכריז שהוא ודאי. הוא מתכונן לכמה אפשרויות בעת ובעונה אחת.** זהו שיעור עמוק מאוד בהתמודדות עם פחד. חרדה אוהבת עמימות. כאשר אדם רק חושב "משהו רע עומד לקרות", הפחד יכול להתפשט לכל כיוון. אבל כאשר הוא שואל מה בדיוק אני מפחד שיקרה, מה העובדות שיש לי, מה אני יכול לעשות אם זה יקרה, ומה אינני יכול לשלוט בו, הפחד מקבל גבולות.

כך יעקב פועל. הוא אינו אומר: עשו בא ולכן הכול אבוד. הוא מחלק את המחנה לשניים ואומר: "אם יבוא עשו אל המחנה האחת והכהו והיה המחנה הנשאר לפליטה" (בראשית לב, ט). הוא אינו יכול להבטיח שלא יהיה הפסד, אבל הוא יכול להקטין את הסיכון לקריסה מוחלטת.

פחד לא מעובד אומר: הכול ייהרס. חשיבה מפוכחת אומרת: גם אם יתרחש תרחיש קשה, יש צעדים שיכולים לצמצם את הנזק. הפסיכולוגיה הקוגניטיבית מכנה דפוס מוכר כזה catastrophizing, קטסטרופיזציה. האדם לוקח אפשרות שלילית והופך אותה בתודעתו לתוצאה ודאית ומוחלטת. לא "אולי השיחה תהיה קשה", אלא "אני עומד לאבד הכול". לא "אולי הוא כועס", אלא "הקשר נגמר". לא "יש בדיקה רפואית", אלא "בטוח יגלו משהו חמור". הבעיה אינה רק שהמחשבה אינה מדויקת. היא גם מוחקת את כל האפשרויות שנמצאות בין מצב תקין לבין אסון מוחלט.

יעקב מלמד דרך אחרת. הוא כן לוקח את הסכנה ברצינות, אבל מפרק אותה. הוא מתכנן, מחלק, מתפלל, שולח דורון. **זהירות בריאה אינה מתעלמת מהתרחיש הרע. היא חושבת עליו באופן שמגדיל את יכולת הפעולה, ולא באופן שמבטל אותה.**

יש כאן גם עומק הלכתי. הרמב"ם(הלכות רוצח ושמירת הנפש יא, ד-ה) פוסק שחובה להסיר מכשולים שיש בהם סכנת נפשות ולהיזהר מדברים המסכנים את האדם. אמונה בהשגחה אינה היתר להתעלם מסיכון. גם הגמרא (פסחים ח ע"ב) קובעת שבמקום שבו הסכנה מצויה, אין להסתמך על כך שמדובר במצוה. התורה אינה מחנכת לפזיזות בשם הביטחון. מצד שני, גם זהירות עלולה להפוך לשעבוד. ספר משלי אומר: "חרדת אדם יתן מוקש ובוטח בה' ישגב" (משלי כט, כה). החרדה יכולה להפוך בעצמה למוקש, משום שהיא גורמת לאדם לקבל החלטות מתוך איום גם כאשר המציאות אינה מחייבת זאת. **האתגר הוא לא להיות שאנן, אבל גם לא להיות שבוי.**

יעקב עצמו מבטא את המתח הזה בתפילתו: "קטנתי מכל החסדים ומכל האמת אשר עשית את עבדך... הצילני נא מיד אחי מיד עשו כי ירא אנכי אתו פן יבוא והכני אם על בנים" (בראשית לב, יא-יב). הוא מכיר בחסדי העבר, ובאותה נשימה אומר "כי ירא אנכי אותו". זו תפילה שיש בה אמת נפשית גדולה. הוא אינו מעמיד פנים שהפחד נעלם. הוא לוקח אותו לתפילה.

רש"י (בראשית לב, יא) מפרש על "קטנתי מכל החסדים" שיעקב חשש שמא נתמעטו זכויותיו מפני כל החסדים שעשה עמו הקב"ה. כלומר, גם אדם בעל אמונה עמוקה יכול לחוות חוסר ביטחון מול העתיד. האמונה אינה מבטלת את האנושיות.

רבנו בחיי בן אשר(בראשית לב, ח-ט) מדגיש שיעקב לא הסתמך על הנס אלא עשה השתדלות, ובו בזמן תלה את בטחונו בהקב"ה. זהו מודל חשוב מאוד: **לעשות כל מה שבידינו, בלי לדמיין שההשתדלות נותנת לנו שליטה מוחלטת.**

אבל יש כאן עוד שאלה קשה יותר. כמה זמן מותר לעבר לקבל זכות הצבעה על ההווה? מצד אחד, להתעלם מן העבר זו תמימות. אם אדם פגע בך שוב ושוב, נכון לזכור. אם שותף הפר הבטחות, אין חכמה למחוק את ההיסטוריה. אם מערכת מסוימת היתה פוגענית, לא נכון לשוב אליה רק משום שעבר זמן. הזיכרון נועד להגן. מצד שני, אם כל אדם חדש נידון לפי האדם הקודם, העבר מקבל כוח בלתי מוגבל. עובד חדש משלם על טעויות של מנהל קודם. בן זוג חדש נענש על בגידה של אדם אחר. ילד שכבר התבגר ממשיך להיתפס לפי התווית שקיבל בגיל עשר. ואדם עצמו ממשיך לומר "אני תמיד נכשל" מפני שפעם נכשל.

זיכרון נועד ללמד אותנו, לא לכלוא אותנו. הפסיכולוגיה מבחינה בין fear conditioning לבין fear extinction. כאשר אדם לומד לקשר מצב מסוים לסכנה, נוצרת למידה של פחד. כאשר הוא פוגש שוב ושוב מצב דומה בלי שהסכנה מתרחשת, יכולה להיווצר למידה חדשה שמחלישה את תגובת הפחד. אבל הלמידה החדשה אינה תמיד מוחקת את הישנה. לעיתים היא נבנית מעליה, ולכן בתקופות לחץ הפחד הישן יכול לחזור. זו נקודה חשובה מאוד. כאשר פחד חוזר, אין פירוש הדבר בהכרח שכל התהליך נכשל. לפעמים המוח פשוט מפעיל שוב מנגנון שפעם היה חיוני לו. מכאן עולה תובנה חשובה ביחסים אנושיים. אם אדם עבר פגיעה, אין טעם לומר לו: "זה כבר היה מזמן". מבחינת לוח השנה אולי כן. מבחינת מערכת העצבים, זמן לבדו אינו תמיד מוחק למידה. מה שעוזר הוא חוויה חדשה, עקביות, מידע חדש, ופעמים חוזרות שבהן המציאות מסתיימת אחרת. אדם שנפגע מאמון צריך לפגוש אמינות לאורך זמן. מי שחי תחת ביקורת צריך לחוות קשר שבו אפשר לטעות בלי להיענש. מי שחווה נטישה צריך לפגוש אדם שנשאר גם אחרי אי הסכמה. **המוח צריך לא רק לשמוע שהמציאות השתנתה. הוא צריך לחוות אותה משתנה.**

וזה בדיוק מה שקורה בהמשך. כאשר עשו מגיע בפועל, התורה אומרת: "וירץ עשו לקראתו ויחבקהו ויפל על צווארו וישקהו ויבכו" (בראשית לג, ד). יעקב הכין עצמו למלחמה, שלח דורון והתפלל, אבל המפגש בפועל אינו מתחיל בחרב אלא בחיבוק.

רש"י (בראשית לג, ד) מביא את מחלוקת חז"ל ביחס לנשיקת עשו, אם היתה בלב שלם או לא. התורה אינה מוחקת בבת אחת את מורכבות היחסים. וזה דווקא חשוב. המסר אינו שכל פחדו של יעקב היה מיותר. המסר הוא שהמציאות יכולה להיות מורכבת יותר מן התרחיש שבנינו מראש. **העבר יכול לתת לנו מידע חשוב, אבל אסור לתת לו לכתוב לבדו את הסוף של כל סיפור חדש.**

מכאן אפשר לבנות כלי פשוט וחזק מאוד לחיים. כאשר פחד ישן מתעורר, כדאי להפריד בין שלוש שאלות: מה אני יודע עכשיו, מה אני זוכר מפעם, ומה אני משער שיקרה. אדם מקבל הודעה מהמנהל: "נדבר מחר". העובדה היא שיש שיחה. הזיכרון אומר שמנהל קודם היה מזמין כך לפני ביקורת. ההשערה אומרת שגם עכשיו צפוי אסון. ברגע שהשכבות נפרדות, האדם יכול להכיר בפחד בלי להפוך את ההשערה לעובדה.

רגש אמיתי אינו הופך כל מחשבה שמתלווה אליו לאמת. ספר משלי אומר: "פתי יאמין לכל דבר וערום יבין לאשרו" (משלי יד, טו). ערמה במובן החיובי איננה חשדנות מוחלטת. היא יכולת לברר. יעקב מפחד, מתכונן, מתפלל, אבל אינו קופא. הוא גם אינו נותן לזיכרון לסגור מראש את כל האפשרויות. זו אולי אחת מעבודות הנפש הקשות ביותר: **להחזיק ביד אחת את הלקח של העבר, וביד השנייה את האפשרות שההווה שונה.** לא למחוק את מה שהיה, לא להתעלם מן הסימנים, אבל גם לא להפוך כל דמיון לעובדה. לא כל אדם הוא עשו, ולא כל עשו נשאר בדיוק כפי שהיה לפני עשרים שנה. לפעמים האדם שמולנו השתנה. לפעמים גם אנחנו השתנינו. ורק הגוף עדיין לא קיבל את ההודעה.

השאלה אינה אם נפחד. פחד הוא חלק ממנגנון ההגנה של האדם. השאלה היא מה נעשה רגע לאחר שהוא מופיע. האם ניתן לזיכרון לנהל את כל התמונה, או שנשתמש בו כאזהרה ונמשיך לברר? האם נברח לפני שבדקנו, או נתכונן בחכמה? האם נאמר לעצמנו "אם אני מפחד, סימן שיש סכנה", או נלמד לומר: "אני מפחד, ולכן כדאי לבדוק מה באמת קורה?"

הבגרות איננה למחוק את הפחד. הבגרות היא לדעת להקשיב לו בלי להפוך אותו לנביא. יעקב מלמד אותנו שאפשר לפחד מאוד ובכל זאת לא לאבד את שיקול הדעת. אפשר לזכור את העבר בלי לתת לו להשתלט על ההווה. אפשר להתכונן לסכנה בלי להחליט מראש שהסכנה ודאית. ואפשר להאמין שהחיים החדשים אינם חייבים להיות העתק של החיים הישנים. לפעמים העבר מתחיל לאבד מכוחו לא כאשר אנחנו שוכחים אותו, אלא דווקא כאשר אנחנו פוגשים מציאות חדשה ומרשים לה להיות חדשה באמת.

גם לכם יכול להיות חלק בהפצת התורה

מאחורי העלון שאתם מחזיקים בידיכם עומדים שעות רבות של עמל רב של לימוד, בירור וכתיבה, מתוך שאיפה להביא את עומקה של התורה אל החיים עצמם. לצד העלונים נכתבים ספרים ומאמרים נוספים, ומתפרסמים דברי תורה באתר "שויתי", המיועדים לקוראים בארץ ובעולם. אני עושה את הדברים בהתנדבות מלאה וללא סיוע מאף גוף או אדם.

אני מזמין אתכם להיות שותפים במפעל הכתיבה והפצת התורה, לעזור לתמוך ולסייע בהמשך העשייה, להשתתף בהדפסת העלונים ובחלוקתם באזור מגוריכם, ולהעבירם לבני משפחה, לחברים ולאנשים היקרים לכם.

כי לפעמים עלון אחד שמגיע לידיים הנכונות פותח עולם שלם של מחשבה.

בהוקרה ובהערכה,

הרב יוסף ויצמן

yosefweizman@gmail.com | 052-8144488

מה נכון לעשות כשאין לנו דרך לדעת אם הצד השני בא לשלום או למלחמה?

יש החלטות שקשה לקבל מפני שהן מורכבות. ויש החלטות שקשה לקבל מסיבה אחרת לגמרי: אין לנו מספיק מידע כדי לדעת מה באמת קורה. שותף עסקי מבקש פגישה דחופה ואיננו יודעים אם הוא רוצה להרחיב את השותפות או לפרק אותה. מנהל חדש מזמין אותנו לשיחה, ואין שום

דרך לדעת אם מדובר בקידום או בביקורת. אדם שהיה איתנו בסכסוך שולח הודעה לאחר שנים ומבקש להיפגש. האם הוא בא להתפייס, או לפתוח מחדש את המאבק? בן משפחה שהיה מרוחק מתחיל להתקרב, ואנחנו שואלים את עצמנו אם לתת אמון או לשמור מרחק. **במצבים כאלה הבעיה איננה רק פחד. הבעיה היא שהמציאות עצמה דו משמעית, וכל החלטה שנקבל עלולה להתברר כטעות.**

פרשת וישלח מציבה את יעקב בדיוק בתוך מצב כזה. הוא שולח שליחים אל עשו, והם חוזרים עם ידיעה אחת בלבד: "באנו אל אחיך אל עשו וגם הלך לקראתך וארבע מאות איש עמו" (בראשית לב, ז). הם אינם אומרים שעשו בא להרוג. הם גם אינם אומרים שהוא בא לשלום. העובדה היחידה היא שהוא מתקדם לעבר יעקב, וארבע מאות איש איתו. זה כל המידע שיש ליעקב, ומכאן הוא צריך לקבל החלטה.

זהו אולי אחד המצבים הקשים ביותר לאדם: לא כאשר הוא יודע שיש סכנה, אלא כאשר הוא אינו יודע אם יש סכנה.

הרמב"ן (בראשית לב, ז-ח) מדגיש שעצם העובדה שעשו בא עם ארבע מאות איש עוררה חשש ממשי בלב יעקב, משום שכמות כזאת של אנשים איננה נראית כהיערכות רגילה למפגש משפחתי. ובכל זאת, התורה אינה אומרת שעשו הכריז מלחמה. יעקב צריך לפרש סימנים שאין להם משמעות חד משמעית. רבי עובדיה ספורנו (בראשית לב, ז-ח) רואה בהליכת עשו עם ארבע מאות איש סימן שמצדיק הכנה לסכנה. אולם גם כאן אין ודאות. זה בדיוק המרווח שבו נדרשת חכמה: **להתייחס לאפשרות המסוכנת ברצינות, בלי להפוך אותה מראש לעובדה.** רש"י (בראשית לב, ט) מביא את דברי חז"ל שיעקב "התקין עצמו לשלשה דברים: לדורון, לתפלה ולמלחמה". המשפט הזה מוכר, אבל הוא מכיל אסטרטגיה עמוקה מאוד להתמודדות עם אי ודאות.

יעקב אינו בוחר תרחיש אחד. הוא אינו אומר: עשו בוודאי בא להרוג, ולכן נילחם. הוא גם אינו אומר: אחרי עשרים שנה הוא בוודאי נרגע, ולכן נבוא בידיים פתוחות. הוא בונה מהלך שמאפשר לו להגיב לכמה תרחישים אפשריים בעת ובעונה אחת. אם פני עשו לשלום, הדורון יכול לרכך ולקרב. אם קיימת סכנה, המחנה מפוצל ויש היערכות למלחמה. ומעל כל זה, יעקב מתפלל משום שגם התכנון הטוב ביותר אינו נותן לאדם שליטה על התוצאה.

יעקב אינו מנסה לנחש בוודאות איזה עתיד יתרחש. הוא בונה לעצמו יכולת לפעול בתוך כמה עתידים אפשריים. זו הבחנה עצומה. אנשים רבים מתקשים לקבל החלטות מפני שהם חושבים שעליהם לדעת מראש מה יקרה. הם אומרים: אני אעזוב את העבודה כשאדע שהמקום הבא טוב יותר. אני אנהל את השיחה כשאהיה בטוח כיצד הצד השני יגיב. אני אשקיע כשאדע מה השוק יעשה. אני אציב גבול כשאהיה בטוח שהקשר לא ייפגע. אבל ודאות כזאת כמעט אינה קיימת. החיים אינם מציעים לנו בדרך כלל תוצאות ידועות. הם מציעים הסתברויות, סימנים, ניסיון, מידע חלקי ואחריות. **בגרות איננה לדעת את העתיד. בגרות היא לדעת כיצד לקבל החלטה גם כאשר העתיד אינו ידוע.**

רבנו בחיי בן אשר(בראשית לב, ט) עומד על שלושת אופני ההכנה של יעקב ומציג אותם כחיבור שבין השתדלות אנושית לבין ביטחון בהקב"ה. יעקב מתפלל, אך אינו מסתפק בתפילה. הוא מתכונן, אך אינו מדמיין שההכנה מבטיחה את התוצאה.

זהו איזון שאנשים נוטים לאבד לשני כיוונים. יש מי שאומר: אם אני בוטח, אין צורך לתכנן. ויש מי שאומר: אם תכננתי מספיק, אינני זקוק עוד לביטחון.

פרשת וישלח אינה מקבלת אף אחת מן האפשרויות. **התפילה אינה תחליף לאחריות, והאחריות אינה תחליף להכרה בכך שלא הכול בידינו.**

הגמרא במסכת פסחים (ח ע"ב) קובעת בהקשר של שלוחי מצוה את העיקרון ש"במקום דשכיח היזקא שאני", כלומר כאשר הסכנה מצויה וממשית אין אדם רשאי להתעלם ממנה בשם ההגנה הרוחנית של המצוה. התורה אינה מבקשת מאדם להשתמש באמונה כדי לבטל מידע על סיכון.

הרמב"ם (הלכות רוצח ושמירת הנפש יא, ד-ה) פוסק שיש להסיר מכשול שיש בו סכנת נפשות ולהיזהר מדברים המסכנים את האדם. כלומר, הכרה בהשגחה אינה מבטלת את החובה לבצע הערכת סיכון.

מנגד, גם זהירות יכולה להפוך לעיוות. אדם עלול להיערך לכל אפשרות שלילית עד שכל חייו נעשים מערכת הגנה מפני דברים שעוד לא קרו. וכאן נכנסת שאלת המידה: **כמה התכוננות היא אחריות, ומתי היא הופכת לניסיון נואש לבטל את אי הוודאות עצמה?**

הפסיכולוגיה של קבלת החלטות מראה שבני אדם מתקשים במיוחד במצבים שבהם לא רק התוצאה אינה ידועה, אלא גם ההסתברויות עצמן אינן ברורות. Daniel Ellsberg תיאר את מה שנודע כambiguity aversion, סלידה מעמימות. אנשים נוטים להעדיף מצב שבו הם יודעים בערך מה הסיכוי, על פני מצב שבו עצם הסיכוי אינו ברור. אנחנו לא רק מפחדים מהפסד. **אנחנו מפחדים במיוחד ממצב שבו איננו יודעים אפילו לחשב את הסיכוי להפסד.** לכן אנשים נשארים לפעמים במצב רע אבל מוכר. עבודה גרועה אך ידועה מרגישה בטוחה יותר מהצעת עבודה טובה יותר שיש בה אי ודאות. קשר לא בריא אך מוכר יכול להרגיש פחות מאיים מאשר להיות לבד. האדם אינו בהכרח בוחר את הטוב יותר. הוא בוחר את הידוע יותר.

Amos Tversky וDaniel Kahneman הראו במסגרת Prospect Theory שבני אדם רגישים מאוד להפסדים, ולעיתים כאב ההפסד חזק מן ההנאה מרווח מקביל. התופעה הזאת, loss aversion, מסבירה מדוע אדם יכול להחזיק במצב קיים גם כאשר יש אפשרות סבירה לשיפור: הוא מרגיש בעוצמה רבה את מה שעלול ללכת לאיבוד. מכאן נולד אחד העיוותים הגדולים בקבלת החלטות: **אנחנו שואלים בעיקר "מה אני עלול להפסיד אם אשנה?", ופחות "מה אני כבר מפסיד משום שאינני משנה?".**

יעקב אינו נופל למלכודת הזאת. הוא יודע שיש מחיר גם לאי פעולה. עשו מתקדם לעברו. אי אפשר להישאר במקום ולהעמיד פנים שהמצב יפתור את עצמו. לכן הוא עושה דבר נוסף: "ויחץ את העם אשר אתו ואת הצאן ואת הבקר והגמלים לשני מחנות. ויאמר אם יבוא עשו אל המחנה האחת והכהו והיה המחנה הנשאר לפליטה" (בראשית לב, ח-ט). זהו אחד מתיאורי ניהול הסיכונים העתיקים והבהירים ביותר. יעקב אינו אומר שאפשר למנוע כל הפסד. הוא מנסה למנוע מצב שבו **הפסד אחד ממוטט הכול.**

בחיים המודרניים אפשר לראות את העיקרון הזה כמעט בכל תחום. אדם אחראי אינו שם את כל החסכונות שלו באפיק אחד בלי להבין את הסיכון. בעל עסק אינו רוצה להיות תלוי בלקוח יחיד עד כדי כך שאם הלקוח עוזב, העסק קורס. משפחה אינה רוצה לבנות את כל התקציב על הכנסה אחת בלי שום רזרבה. אדם שמנהל משא ומתן אינו חייב לחשוף מיד את כל האפשרויות שלו לצד השני. **חכמה אינה תמיד למנוע סיכון. פעמים רבות היא למנוע מסיכון אחד להפוך לקריסה כוללת.**

בספר משלי (כב, ג) נאמר: "ערום ראה רעה ונסתר ופתיים עברו ונענשו". האדם הערום במובן החיובי אינו נביא. הוא אינו יודע בוודאות שהרעה תבוא. הוא רואה אפשרות ומכין הגנה.

מכאן אפשר לבנות עיקרון מעשי חזק מאוד: במקום לשאול רק "מה יקרה?", כדאי לשאול **"מה אעשה אם כל אחת מן האפשרויות הסבירות תקרה"?** זו שאלה שמשנה את כל אופי החשיבה. אם השיחה עם המנהל תסתיים בקידום, מה אעשה? אם היא תסתיים בדרישה שקשה לי לקבל, מה הגבול שלי? אם העסקה תצליח, האם יש לי יכולת לבצע אותה? אם היא תיכשל, האם אני מסוגל לספוג את ההפסד? אם האדם שאיתו אני עומד לשוחח יבקש שלום, האם אני מסוגל לפגוש אותו בלי להעניש אותו על העבר? ואם יתברר שהוא שוב מאיים, מה אני עושה אז?

תכנון תרחישים מחליף את הפנטזיה של ודאות ביכולת של מוכנות. יש כאן גם הבדל עמוק בין דאגה לתכנון. דאגה חוזרת שוב ושוב על אותה שאלה: ומה אם? תכנון שואל: ואם כן, אז מה? אדם יכול לשבת שלוש שעות ולחשוב: מה אם העסק ייכשל? מה אם אפוטר? מה אם הוא יכעס?

זו דאגה. אבל אם הוא אומר: אם העסק ייכשל עד סכום מסוים, אעצור. אם אפוטר, יש לי שלושה חודשי רזרבה ואני מתחיל כבר עכשיו לבדוק אפשרויות. אם הוא יכעס, אני מוכן לשיחה ולא מוותר על הגבול. הוא כבר עבר מתודעת איום לתודעת פעולה.

חרדה מחפשת ודאות. תכנון מחפש יכולת תגובה. יעקב עושה גם דבר נוסף שאנשים לומדים לעיתים רק לאחר כישלונות רבים: הוא אינו שם את כל הכלים באותה קטגוריה. לא כל בעיה נפתרת בכוח, לא כל בעיה נפתרת בוויתור, לא כל בעיה נפתרת בתפילה בלבד ולא כל בעיה נפתרת במשא ומתן. יש מצבים שבהם צריך כמה שכבות של תגובה. הדורון של יעקב הוא ניסיון להשפיע על רגשותיו של עשו: "אכפרה פניו במנחה ההלכת לפני ואחרי כן אראה פניו אולי ישא פני" (בראשית לב, כא). יעקב מבין שמערכת יחסים אינה רק חישוב אסטרטגי. לפעמים אפשר לרכך מתח באמצעות מחווה, כבוד או הכרה.

הרמב"ן (בראשית לב, יד-כב) רואה בסדר המתנות ובהפרדת העדרים תחכום שנועד ליצור השפעה הדרגתית על עשו. לא מתנה אחת גדולה בלבד, אלא מפגש חוזר עם מחוות שמרככות את המבט. זה שיעור מפתיע במשא ומתן. **לא כל קונפליקט צריך להתחיל מן השאלה מי צודק. לפעמים צריך להתחיל מן השאלה מה יכול להוריד את רמת האיום כדי ששני הצדדים יוכלו בכלל לחשוב.**

זה נכון במשפחה. שני אחים נמצאים בסכסוך על ירושה. כל צד מגיע עם מסמכים, טענות וזיכרונות. אבל לפני שמדברים על החלוקה עצמה, אולי צריך להוריד את רמת העוינות.

זה נכון בעבודה. עובד ומנהל נמצאים במאבק. אם כל שיחה מתחילה בהאשמות, גם הצעה הגיונית תישמע כאיום. וזה נכון בזוגיות. לפעמים המחלוקת אינה נפתרת מפני שהשיחה עצמה כבר נתפסת כזירת קרב. דורון אינו בהכרח כניעה. לפעמים הוא כלי להחזיר את הצד השני ממצב של מלחמה למצב שבו אפשר להיפגש. אבל יעקב אינו מסתפק בכך. הוא גם מתפלל: "אלהי אבי אברהם ואלהי אבי יצחק ה' האמר אלי שוב לארצך ולמולדתך ואיטיבה עמך... הצילני נא מיד אחי מיד עשו" (בראשית לב, י-יב).

התפילה מופיעה בתוך ההיערכות המעשית. יש כאן עמדה נפשית עמוקה מאוד: **אני אחראי למה שבידי, אבל אינני הופך את האחריות לאשליה שאני שולט בכול.** זה אולי אחד הדברים שהכי קשים לאנשים בעלי אחריות גבוהה. הם מתכננים כל כך טוב, עד שכל חריגה מן התוכנית מרגישה להם ככישלון אישי. אם הילד לא הצליח, כנראה לא עשיתי מספיק. אם העסק נכשל, כנראה טעיתי בכל דבר. אם האדם השני בחר להילחם למרות כל הניסיונות לפייס, כנראה לא ניהלתי נכון. אבל לא כל תוצאה היא בבעלותנו. אפשר לעשות הכול נכון ולהיפגש באדם שבחר אחרת. אפשר לתכנן היטב ולהיתקל באירוע שאיש לא יכול היה לצפות. אפשר להיות הורה מסור ועדיין לגדל ילד שבוחר דרך אחרת.

אחריות פירושה לעשות את החלק שלך. שליטה פירושה לחשוב שגם החלק של האחר שייך לך.

רבי אברהם בן הרמב"ם בספר המספיק לעובדי השם (שער הביטחון) מבאר שביטחון בהקב"ה אינו פוטר את האדם מן השימוש באמצעים הטבעיים המתאימים. האדם פועל בעולם, אך אינו מייחס לאמצעים כוח מוחלט. כך נוצר חיבור בין השתדלות לבין מנוחת הנפש.

זה בדיוק יעקב. הוא מפצל מחנות, שולח דורון, מתכנן סדר מפגש, מתפלל ומתכונן למלחמה, ואחרי כל זה הוא עדיין אינו יודע מה יעשה עשו.

התוכנית הטובה ביותר אינה מבטלת אי ודאות. היא מאפשרת לנו להיכנס אליה בלי להיות חסרי אונים. זו תובנה חשובה במיוחד בעידן שבו התרגלנו לקבל מידע כמעט על הכול. אנחנו יכולים לדעת מזג אוויר לשבוע, לראות מפה בזמן אמת, לבדוק ביקורות לפני רכישה ולקרוא נתונים לפני השקעה. קל להתחיל להאמין שהחלטה טובה היא החלטה שבה אספנו מספיק מידע עד שאין עוד ספק. אבל ההחלטות החשובות ביותר בחיים אינן כאלה. אין דירוג כוכבים לבן זוג לעשרים השנים הבאות. אין תחזית מדויקת למסלול הקריירה. אין אלגוריתם שיודע אם שותף יהיה נאמן בעוד עשור. אין בדיקה שמבטיחה שילד יבחר כפי שקיווינו. בנקודות הללו אדם מוכרח לפעול בלי לדעת הכול. לכן אחת התכונות החשובות ביותר איננה היכולת להגיע לוודאות, אלא **היכולת לשאת אי ודאות בלי להיכנס לשיתוק או לפעולה פזיזה.**

מחקרים בתחום החרדה מצאו שקושי לשאת אי ודאות קשור לדאגנות מוגברת ולנטייה לנסות לפתור שוב ושוב שאלות שאין להן כרגע תשובה. האדם מאמין שאם רק יחשוב עוד קצת, יוכל להסיר את הספק. בפועל החשיבה עצמה נעשית חלק מן החרדה.

זה קורה לפני החלטות גדולות. אדם משווה עוד טבלה ועוד טבלה. קורא עוד חוות דעת. מתייעץ עם אדם עשירי ואחד עשר. בשלב מסוים המידע החדש כבר כמעט אינו משנה דבר, אבל הוא ממשיך לחפש. מדוע? מפני שהוא אינו מחפש מידע. הוא מחפש ערבות. וערבות אין. **לפעמים ההחלטה אינה תקועה מפני שחסר לנו מידע, אלא מפני שאיננו מוכנים לקבל ששום כמות של מידע לא תבטל לחלוטין את הסיכון.**

אפשר לכן לשאול ארבע שאלות לפני החלטה משמעותית: האם יש לי די מידע כדי להבין את האפשרויות המרכזיות? האם בדקתי את הסיכונים המשמעותיים ולא רק את מה שנעים לי לשמוע? האם בניתי דרך לצמצם נזק אם התרחיש הפחות טוב יתממש? והאם אני ממשיך לחפש מידע חדש, או רק אישור לכך שאין סיכון? אם שלוש הראשונות קיבלו מענה והרביעית היא כבר חיפוש ודאות, ייתכן שהגיע הזמן לפעול. יעקב אינו מחכה לשליח נוסף שיספר לו מה עשו חושב. הוא אינו מקפיא את המסע עד שיקבל ודאות. בשלב מסוים יש מספיק מידע כדי להתכונן, ואין מספיק מידע כדי לדעת. ושם מתחילה ההחלטה. בסופו של דבר עשו מגיע, ומה שקורה שונה מן התרחיש המאיים ביותר: "וירץ עשו לקראתו ויחבקהו ויפל על צוארו וישקהו ויבכו" (בראשית לג, ד). אבל העובדה שהמפגש הסתיים כך אינה הופכת את ההכנות של יעקב למיותרות.

החלטה טובה אינה נמדדת רק לפי התוצאה, אלא לפי איכות השיקול בזמן שבו התוצאה עדיין לא היתה ידועה. אם אדם חגר חגורת בטיחות ולא היתה תאונה, החגורה לא היתה מיותרת. אם עסק בנה רזרבה ולא הגיע משבר, הכסף לא היה בזבוז. אם אדם הכין גבול לשיחה והיא הסתיימה בשלום, ההכנה לא היתה פרנויה. וזו אולי התובנה המרכזית של יעקב לפני המפגש עם עשו: החיים אינם דורשים מאיתנו לנבא את העתיד. הם דורשים מאיתנו להיות מספיק מפוכחים כדי לראות סיכון, מספיק גמישים כדי להכין יותר מאפשרות אחת, מספיק אחראים כדי לפעול, ומספיק ענווים כדי לדעת שגם אחרי כל זה, לא הכול בידינו. **חכמה אמיתית איננה לדעת בוודאות אם הצד השני בא לשלום או למלחמה. חכמה היא להיערך כך שאם יבוא לשלום נדע לפתוח את הדלת, ואם יבוא למלחמה לא נמצא את עצמנו חסרי הגנה.**

"והריקותי לכם ברכה עד בלי די" העלון השבוע מוקדש להצלחתם ברוחניות ובגשמיות של
מר מאור עמוס בן שלומית מיכל הי"ו ורעיתו 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 ושס"ה גידים בתוך כל שאר חולי עמו ישראל שפע ברכה והצלחה בכל מעשה ידיהם

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

