

# רגע להתבונן

## הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר  
פרשת ראה תשפ"ה

### אורח לרגע

#### תגובות הקוראים

תגובות על גליון עקב בענין 'גמישות הגוף'

-----

במאמר שכתבת שיבחת את מי שפיתח גמישות בגוף שלו, שכבר לא כואב לו המכות ואני שואל, האם אין בזה גם חיסרון? האם הוא לא הופך להיות אדם קשיח, בעל עור פיל, וכך גם חסרה לו רכות ורגישות לזולת?

ואני לא סתם שואל, אלא כי גדלתי בבית כזה. והרגשתי שהם לא מצליחים אף פעם להבין אותי.

\*

נתפסתי למשפט הבא שכתבת בשו"ת הקצר: "לנהוג ברוממות, גם בלי להתנשא".

זה כותרת מצוינת למאמר מצוין עוד יותר שאולי תכתוב בנושא.

כמו שאתה בוודאי מנחש, הסיבה שנתפסתי למשפט הזה היא חוויה מסוימת שעברתי, גם כן במסגרת יציאה משפחתית, כשהמיקום שלנו הוא בתווך. אני ומשפחתי משתדלים להיות שמורים מטכנולוגיה, אך יש חזקים ו'חשובים' מאיתנו. מהצד ראיתי איך אנשים במשפחה די נפגעו מה'רוממות' קל בגרונם.

\*

בעקבות המאמר, אכן חשבתי לעצמי, שזה שני נוסע לחוף הים והשמש קופחת, אני נרטב לגמרי, ואני גם מתמרחר בבובן וכולי מתמלא בחול. בבית לא הייתי שורד את זה, וכאן אני אפילו מתאמץ כדי להיות. אלא מה, הכול מתחיל ונגמר בהסכמה שלי לסבול. וכך הסבל הופך להיות לעונג.

תגובות ניתן לשלוח למייל [ptachlo1@gmail.com](mailto:ptachlo1@gmail.com)

### אפשר רגע

#### שו"ת קצר

**שאלה:** בחדש אלול אני מתחיל בעז"ה כולל חדש. אני מכיר את עצמי, שכבר ביום הראשון אני נהיה חבר של כולם. אשמח לדעת איך להסתכל על התופעה הזאת? והאם יש כאן בעיה?

**תשובה:** קודם כל, המודעות היא החשובה כאן. אתה מסתכל על עצמך ובוחן, וזה מעולה. יש כאן בוודאי תכונה חיובית חשובה, ביכולת להתחבר במהירות לאנשים.

כרצונך, ניתן לבדוק כיוונים נוספים:

**א.** האם קיימת כאן חרדה מלהיות בודד, שלכן אתה ממחר להתחבר לכולם?

**ב.** האם יש צורך בריצוי? אולי להיות בטוח שאתה אהוב על כולם, כי בהנחת היסוד שלך אתה שנוי או דחוי.

**ג.** אולי החיבורים המהירים הם יותר חיצוניים, והם מחפים על קושי ליצור קשר נפשי עמוק.

בכל מקרה, תמשיך להיות את מי שאתה, תזרום עם הטבעיות שלך, ובד-בבד אתה יכול לבדוק את המניעים שלך יותר לעומק. בהצלחה רבה בכולל החדש.

שאלות ניתן לשלוח למייל [ptachlo1@gmail.com](mailto:ptachlo1@gmail.com)

## החרדה שבאה להטיב

מתברר פתאום שלחרדה יש גם מטרות טובות, והן מביאות תועלת.

ואנחנו ננסה להבין, כיצד חרדה חברתית, בריאותית או כלכלית, יכולה להביא תועלת לאדם.

\*

ניתן להצהיר כבר מראש: כן, בהחלט. **לפעמים החרדה היא לא הפרעה לחיים, אלא אדרבה באה להגן על האדם.**

יש מבינינו שגדלו בסביבה של בעלי הפרעות אישיות שונות ומגוונות. אנשים הקרובים אליהם אימצו לעצמם התנהגויות מופרעות, שזה כולל: רודנות, אלימות, התעללויות, התפרצויות זעם, בזבזי כסף, ועוד ועוד.

הילדים שגדלו באווירה כזאת, ספגו והפנימו את ההתנהגויות הללו ואת הקולות הללו לתוך נפשם. ויש בהחלט סיכוי סביר, שהם יחזקו את ההתנהגות הזאת בעתיד החיים.

ניקח דוגמא: ילד שגדל בבית עם התפרצויות זעם, גם על דברים קלים ופשטניים. אבא שיכלה לקפוץ בצרחות אימים על איחור של חמש דקות. הילד הזה שגדל ונהיה אבא, עם כל הרצון שבו שלא לחקות אותה, עלול לסבול מהתפרצויות דומות.

(הרעיון של הפנמת הקולות בעל כרחו של הילד, יש לו מקור מרוחק בפרשת השבוע. מצוות 'עיר הנידחת'. התורה מבטיחה: "ונתן לך רחמים ורחמך". האור-החיים הק' מבאר, כי זה מפני שמעשי האכזריות על תושבי עיר הנידחת עלולים להשפיע על הנפש.)

מה ששומר עליו באמת, הוא אותו **מנגנון ההגנה שפיתח כמנגנון הישרדותי** חיוני ביותר. וזו החרדה. כן, החרדה להיות כעסן. החרדה משמרת עבורו את הצורך העצום לשמור על רוגע ושלווה בכל מצב.

ואם הילד גדל לצד מישהו שהיו לו כמה וכמה התנהגויות מופרעות, החרדה תתעצם שבעתיים. היא זו שתחזיק אותו, להתנהג כראוי. במקרה הזה, החרדה החברתית יש מטרה נעלית: לשמור עליו להישאר שפוי, להתנהג באופן נאות, להתייחס בכבוד לאנשים.

בהמשך העבודה של האדם, הוא עשוי להגיע למקום של "נפרדות" מוחלטת מאותן דמויות. הוא יהפוך להיות איש אחר לגמרי, וככזה שאינו עשוי בשום צורה לחקות את המופרעות. ואז אולי כבר לא יזדקק לחרדות כדי להגן על עצמו?

ועד אז... החרדות ימשיכו הלאה לשרת אותו באופן הנכון.

\*

כשאנחנו יכולים להסביר לעצמינו, עד כמה החרדה נדרשת כדי לשמור על עצמינו, אנו דווקא יכולים להרכין ראש בפני החרדה. ואז דווקא **להודות לד' על שזיכה אותנו** במתנה המופלאה הזאת. במקום להתעמת עם החרדה, ולפעול בכל הכוח לסלק אותה, להסכים איתה, לקבל אותה, וגם לשמוח איתה.

דווקא באופן הזה, אפשר להגיע לסוג של שלווה ורוגע, בס"ד.

יש רגע כל כך מתסכל, עבור כל אחד מאיתנו שמנסה זה שנים, **לסלק איזה שהוא רגש קשה שאיתו הוא מתמודד**, אך למרות הכול, הרגש הזה לא חולף.

כבר הלך לטיפולים. ניסה כל מיני שיטות. אפס! הרגש הקשה נמצא כאן כדי להישאר.

ניקח לדוגמא את הרגש הנפוץ ביותר: חרדה. וגם אותה נפצל לכמה סוגים.

#### חרדה חברתית

כל פעם שהוא פוגש חברים הוא נלחץ. יש מתח. איך החברים יגיבו לדברים שלו? ייהנו איתו? ישמחו איתו? האם מרוצים ממנו?

כשהוא ניגש לעמוד, זה לחץ אימים. לא משנה שיש מאחוריו, ארבעה זקנים, שתי כיפות סרוגות, וכמה בחורים צעירים. דפיקות לב מואצות.

#### חרדה בריאותית

כל תופעה פיזית קטנה ואף שולית, מעוררת דאגות קשות. כאב קטן באיזור הלב, "זה בטח התקף לב!" / משהו עמום לוחץ בכף היד. "בוודאות גידול מתחת לעור!" / עלה החום לילד. "בטח יש לו חצבת. הוא הולך למות". וכן הלאה.

#### חרדה כלכלית

כל פעם שמוציא את הארנק, צביטה חזקה בלב. אוכל שהולך לפח, קורע לו את הלב.

כבר ישב אצל יועץ כלכלי, בדק את מצב החשבון ואת כל הנכסים. הבטיח לו, שגם אם לא ירוויח שקל נוסף מיום זה והלאה, יוכל לחיות את שארית חייו בכבוד. ועדיין, הלחץ לא פוסק.

וכל אחד מהם, הלך לסידרת טיפולים. התחילו ב-CBT, המשיכו ל-NLP, התנסו בכמה שיטות טיפוליות על פי קבלה ועל פי רמח"ל, ומשם הלכו לטיפול דינאמי, והשקיעו תקופה נוספת בטיפול עמוק ושורשי בכל חלקי נפשם.

ולאחר שהשקיעו מאות שעות, ושילמו עשרות אלפי שקלים, הם ניצבו בפני המציאות הקשה: **החרדות לא פוסקות.**

ומשהחרדה לא פוסקת, יום אחד שאלו את עצמם: ואולי אחיה כל החיים עם החרדה הזאת??

והמחשבה הזאת תיכף מייצרת חרדה נוספת. חרדת חרדה - קוראים לה. החרדה, שכל החיים יצטרכו לחיות עם חרדות.

ורגע לפני שהם פונים לרופא משפחה, על מנת שירשום להם תרופה להרגעת החרדות, **אולי שווה לבדוק משהו נוסף?**

\*

בשבוע הקרוב אנו מתחילים בתקיעת שופר. למצוות תקיעת שופר יש טעמים רבים. אחד הטעמים על פי רבי סעדיה גאון, היא המטרה המוצהרת: לעורר חרדה בקרב השומעים. הוא מצרף לכך את הפסוק: **"הייתקע שופר בעיר והעם לא יחרדו"**. בהחלט, יש ענין להכניס אנשים לחרדה במהלך חודש אלול. (ומי שלא נכנס לחרדה משמיעת שופר... זה ענין למאמר נוסף בעז"ה)