

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת שלח תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על בעלותך, בנושא "מעגלים פתוחים"

המסר השבועי טלטל אותי קשות. לפני כמה שנים אחותי נפטרה לאחר מחלה של כמה שנים. באתי לבקר אותה בבית החולים. ערב לפני הפטירה, בלי לדעת מה יקרה למחרת. אחרי שחזרתי הביתה אחד האחים התקשר אלי שאחותי רוצה לדבר איתי, היא רוצה להגיד לי משהו. למחרת בבוקר, כבר היה מאוחר מדי. עד היום אין לי מושג מה היא רצתה לומר לי. זה מטריף אותי.

*

יישר כח. נפלא מאד.

הבאת דוגמא נפוצה מאדם שיש לו שני קולות בפנים, אחד של אבא גאה ואחד של אבא מאשים, והאב עצמו לא נמצא מאיזו שהיא סיבה, ובעזרת עבודה לומד האדם לומר לעצמו את המשפטים החזקים במקום אביו.

אך יש מקרים, שהאבא עדיין חי בבריאות. והילד מרגיש שאבא כל הזמן עדיין מאשים אותו. במקרה הזה לא נאמר לאדם לעבוד על זה ולעבוד בפסיכודרמה. כי זה לא יעזור לו. אלא הוא צריך ללמוד כיצד לקבל באופן נכון את הדברים.

*

אני קורא את המאמרים שלך כמה שנים טובות. כל פעם שאתה מתאר את מה שמתרחש במהלכים הפסיכודרמטיים, לי זה נשמע יותר 'דראמה' מאשר סיפור. קשה לי להאמין שתהליכים מתרחשים כך. אולי כי אני באופן כללי כופר בשינויים... יש לעיין!

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: חברים מתעניינים בשלומי, וצר לי 'לאכזב' אותם. מבחינתי הכול כרגיל. אני עובד "בעבודה חיונית". מנהל סדר יום. לא מרגיש כלום. אומרים שמשוה אצלי זה...

תשובה: יכולות להיות כמה וכמה סיבות לכך, ובכל מקרה - אתה נורמלי!

1. אופי שכלתני. מנותק רגשית. אוהב לנתח כל דבר. מתייחס לדברים בהתעניינות. יש שנולדו ככה (צריך לבדוק את הסבא...) ויש שזה קרה להם במהלך החיים, מה שקוראים לזה "מנגנון ניתוק רגשי".

2. לעתים, ייתכן אופי רגשי, מחובר וחי. אך זו תגובה מיידית של מנגנון הניתוק. החוויה של המלחמה קשה מדי, ויש מעבר מידי למקום גבוה ומרחף מלעלה.

3. ויש בזה גם את העיתוי. באופן כללי, קשה לאנשים לחיות בדריכות מתמדת. בסוף מתרגלים לכל מצב. לאחר שנה וחצי אינטנסיבי, זה הפך לסוג של שיגרה.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

המלחמה האישית שלי באיראן

מעוררת בו הכול מחדש. 'לך תדע - הוא מהרהר - מה עוד יתהפך בחיי...'

ויש את אברומי. הבן של המשב"ק. כולם התחנפו אליו. המלמדים, המנהל, השרת. היו לו את כל המפתחות של החיידר. בישיבה גדולה קיבל את בעיטת החיים. החברים לא מצאו בו כלום חוץ ממפתחות. התחתן בזכות הקשרים. אשתו, בזה לו מהיום הראשון.

אחרי שנים של שקיעה בתוכו, החל לבנות את עצמו נדבך על גבי נדבך. נלחם על הזכות שלו להיות הוא עצמו, בעל אישיות תורנית, ערכית, מטיבה.

המלחמה הזאת מעניקה לו סיכוי מחדש. הוא מציין לעצמו: חתירה ארוכה של שנים, השקעה שקטה, יכולה לשנות את כל המפה.

ויש את דובי. הבכור במשפחה. גדל לצד אבא עם התקפי זעם. בזמנים הכי לא צפויים: בליל שבת אחרי המרק, באמצע קריאת שמע על ידי מיטת הילד או תוך כדי שיחה אישית נעימה, פתאום היתה מותקפת. צרחות אימים עד השמים.

האזעקות מזכירות לו את הצרחות הללו. התקפי חרדה מתעוררים, זכר לאותם ימים.

ויש את שרוליק. ילד נמוך, צנום. מצטיין בכישורים נדירים. ראש ענק על גבי גוף ננסי. בשיעורים בכיתה הוא במרכז. בהפסקות בחצר הוא בשוליים. כל פעם שילדים מרימים ידיים, הוא תופס קילומטר. עד היום בגיל עשרים וחמש. המון מתנצח בדיבור. גם מול קהל. אך נתקף פחד מוות, מול מריבות, הרמת ידיים, אלימות.

כעת יש אלימות. לא משנה מי נגד מי. מי מנצח או מי מנוצח? הוא מתכוון בפנית הממ"ד. לא יוצא משם.

וכל זה על קצה המזלג.

אני יכול לשער שעברת על הדברים ואמרת לעצמך, 'לא קשור אלי'. אני אומר את אותו הדבר.

ומעניין שגם מוישי, אברומי, דובי ושרוליק, אומרים את אותו הדבר. 'לא קשור אלי'.

אנחנו מדברים על משהו שמתרחש לרוב בתת-המודע. אך ההשפעה שלו היא לגמרי בהתנהגות החיצונית שלנו.

יש ויכוח בבית. אמא מודאגת, אבא רגוע. אבא דואג, אמא מזלזלת. וכן הלאה.

הוויכוח ביניהם הוא לא על עוצמת הטילים, לא על אחוזי הסיכון שיש בחדר הילדים, ולא על אחוזי ההגנה שהממ"ד מספק. שניהם לא מבינים לא בזה ולא בזה. כל אחד מהם מביא את מסכת החיים שלו. הלוואי שיכירו יותר.

*

כחלוף כמה ימים מאז החלה הדראמה הגדולה, אנחנו יכולים לשאול את עצמנו: מה באמת מפעיל אותי?

לעתים השאלה בעצמה כבר מהווה פתח נרחב, כדי להתחיל למצוא את התשובות בתוכנו.

הלוואי שנזכה לבשורות טובות במהרה. אמן.

מה הרגשת השבוע? אושר? פחד? תקווה? דאגה? קשה לדעת. הכול התערבב. היו רגעים של אופוריה, ולצידם רגעים של חרדה. ידיעות שמרימות אותנו לשמים, ואז ידיעה אחרת שמטיחה אותנו בקרקע חזרה. ובתוך כל זה - סערת רגשות שקטה, פנימית, אינסופית. ומה שאנחנו צריכים יותר מהכול - זה קצת הבנה: מה באמת עובר עלינו?

*

ליל שבת בהעלותך. השעה תשע בערב. בית המדרש באשדוד - עיר מגוריי.

פתאום אזעקה מנסרת את החלל, ולאף אחד אין ספק. קל לשער. זה מאיראן.

במבט הראשוני והמהיר, ראיתי לפניי שני אנשים.

האחד קמטי דאגה במצחו. השני מחייך באושר.

רגע לאחר מכן, הראשון כבר נעלם מהעין. רץ בכל הכוח. השני, התנהל לאיטו, הלך בצעדי ריקוד.

שניהם יהודים יקרים עם כוונות טובות. ועדיין, את כל אחד זה מעורר באופן אחר.

בהמשך השבוע, תוך כדי שיחות עם עשרות אנשים, אני נדהם לגלות שלא מצאתי עדיין שני אנשים בעלי התייחסות שווה, לאותן עובדות לכאורה.

זה מגיע עד המקורות. הראשון איתר איזכור מפורש במגילת אסתר. חודש סיון. שלושה ועשרים בו. מדינת פרס. היהודים. נבואה גלויה.

השני קפץ לו מיד פרשת המעפילים בפרשתנו. קומץ אנשים פזיזים, פורקי עול, לקחו את החוק לידיים. "אל תעלו כי אין ה' בקרבכם" - אמר להם משה רבינו.

*

נניח בצד לרגע את המלחמה שמדינת ישראל מנהלת נגד איראן. לפעמים שתי הדמויות האלו - של התוקפן ושל המתוחכם - נאבקות זו בזו בתוך עצמנו.

אצל רבים מתוכנו, יש את המדינה החלושה והקטנטנה בפנים. איש קטן וחלש, מותקף ושנוא. דרוך מאיפה תבוא המכה הבאה.

ויש גם רבים שמחזיקים את המדינה החכמה והערמומית, שמוצאת בדרך לא דרך את היכולת לחמוק מהמכה ולהתגבר על התוקפן.

והמלחמה היא שמה בפנים.

אציין כמה דוגמאות שנחשפתי אליהן במהלך השנים: (בשינוי שמות ופרטים, כמובן)

הערשי היה ילד בכיתה ו'. כל החברים התאגדו נגדו. במשך חודשים ארוכים סבל הצקות, השפלות, חרמות. מוישי הצליח לשרוד את זה ולהישאר שפוי. כל מי שנחשף לסיפורו מגדיר את זה כנס גלוי.

הערשי בן 32. איש מוצלח. מנהל רשת מוסדות ביד רמה. בימים של אופוריה הוא בטוח שסיפור הילדות מאחוריו. לא עוד!! כל כך הרבה אנשים תלויים היום בחסדו, כך שאין סיכוי שזה יקרה לו שוב.

מלחמה כזאת, מהפכנית, שמטלטלת את הכול -