בס"ד

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת וירא תשפ"ז
גליון מס' 173

"עומקים" - פרק י"ד | כך הלב שלנו מסוגל להכיל? להאזנה בקו התוכן שלנו: 08-6679134 | לצפייה פנה למייל הרשום מטה

הסבל ככלי נשק סמוי

זה היה **יום שרבי במיוחד**. היתה לחות מעיקה באוויר, כפי שיָמֵּה של אשדוד אוהב להעניק לנו.

הוא נכנס אל החדר. נקרא לו שמעון, לצורך הענין. נשם בכבדות והתיישב על הכורסה. תיכף מתברר שבטעות ירד מהאוטובוס בתחנה אחת לפני וצעד ברגל כעשר דקות בשמש הקופחת. אי אפשר היה שלא להבחין בתוצאות. **פניו להטו, ומצחו נטף זיעה.**

הדבר הראשון והטבעי מצידי היה להושיט יד לעבר השלט של המזגן. התכוונתי להוריד טמפרטורה ולהגביר את המשב.

להפתעתי, עצר אותי שמעון בידו. "לא, לא, אין צורך" - הפטיר בקול לקוני ויבש. **"ממש בסדר ככה".**

הבטתי בו. זה לא היה נראה "בסדר ככה". הוא המשיך להתנשף קלות, והממחטה לא שבתה ממלאכתה. היה ברור שקירור נוסף של החדר יביא לו הקלה מיידית. אך הוא התנגד לכך. ואני נותרתי עם חידה.

יש רגעים שבהם **ההתרחשות החיצונית בחדר משקפת דרמה פנימית** עוצמתית עמוקה בהרבה.

כשהתחלנו לשוחח, הדברים לא איחרו לצוף אל פני השטח. שמעון שיתף ברוגז עמוק, בסערת נפש שהתחוללה בקרבו עוד משעות הבוקר, מול ה'בוס'. הוא 'זכה' היום להערה נוקבת על התפקוד שלו. וזו הצטרפה **להרגשה המתמשכת, שלא מבינים אותו** / שלא מתחשבים בו / שהוא נושא לבדו בעומס בלי שיכירו בערך מעשיו. היום בעקבות ההערה, הוא נפגע עד עמקי נשמתו.

איפה שהוא לקראת סיום הפגישה, כאשר היה נראה בשל לכך, שאלתי אותו בעדינות: "תגיד, שמעון, האם זה קשור איך שהוא לסירוב שלך להגביר את המזגן?..."

מיד ראיתי קליעה בול. שמעון השתתק. המבט שלו קפא באוויר. אלו רגעים שבהם אני לוחש תפילה. "הלוואי, יאירו העיניים". ואכן משהו במגננה נסדק, והאמת הפשוטה והמפתיעה נחשפה בחדר.

בתוך תוכו, שמעון הרגיש שאם עכשיו הוא יישב בנחת, ייהנה מרוח קרירה ומנעימות - משהו מהתוקף של הכעס שלו יאבד. הוא רצה להישאר מיוזע, מעונה וסובל, כדי לשמור על האשמה חיה ובוערת. הסבל הפיזי שלו באותם רגעים היה מעין **"הוכחה ניצחת" לחוסר ההוגנות שנעשתה עמו.** כמו אמירה פנימית: תראו כמה אני אומלל, תראו כמה קשה לי, וכמה אני סובל בגלל ה'בוס'. הוא לא רצה הקלה, משום שההקלה איימה לקחת ממנו את הצדק המר שלו.

*

במאמר הקודם עסקנו באנשים שמתקשים להיפרד מהכעס והמרירות משום שהם מעניקים להם תחושת כוח והגנה. אך המקרה של שמעון חושף מנגנון נפשי עדין וכואב עוד יותר: ההיאחזות בסבל ככלי תביעה מוסרי.

כולנו מכירים את **הדחף הבסיסי של האדם לברוח מכאב**. זוהי נטייה טבעית שטבועה בנפש. ובכל זאת, ישנם מצבים שבהם אנו עדים לתופעה הפוכה לחלוטין: אדם שבוחר - במודע או שלא - להישאר במצוקה, להגדיל את אי-הנוחות שלו, ואפילו להעצים את הפגיעה העצמית.

מדוע שנפש האדם תעשה דבר כזה לעצמה?

התשובה טמונה בצורך הנואש ב"הכרה".

כאשר אדם מרגיש שנפגע, הנפש שלו חוששת לעיתים קרובות מפני מחיקת העוול. קול פנימי לוחש לו: אם תירגע, אם תשתה כוס מים קרים, אם תחייך ותמשיך בשגרת יומך - הרי שכולם יחשבו ששום דבר לא קרה. יחשבו שלא כאב לך, שלא נעשה לך עוול, שהכל נסלח ונשכח כלא היה.

במצב כזה, הרווחה האישית נתפסת כבגידה בפגיעה המקורית. הסבל הופך להיות מעין תעודת זהות וראיה משפטית. האדם מעניש את עצמו: נשאר רעב, יושב בחדר חם ומעיק, מסתגר בתוך עצמו. רק כדי שיוכל להחזיק מול עיני הצד השני את גודל הכאב, מתוך **תקווה סמויה שהלה יראה סוף סוף** כמה הוא אשם ויתחרט מעומק הלב.

*

אנו יכולים כבר לשער בשלב זה, שלא כדאי לנו להסתפק בראיית ההתנהגות של שמעון, כמו משהו קונקרטי שאירע איתו היום. הרבה יותר מסתבר שזה דפוס התנהגותי שהוא נוהג בו, במגוון מקומות בחיים.

כאשר אנחנו מקשיבים קצת יותר, **אפשר לזהות כאן חוסר אונים**. וזה לא משהו שקרה לאחרונה, אלא תחושה שהוא סוחב איתו מגיל מוקדם.

כי כל פעם כאשר אדם מנסה להגן על עצמו בדרכים מעוותות, אנו יודעים בבירור, שהדרך הפשוטה והרגילה להגן על עצמו לא קיימת.

אם שמעון היה מרגיש מספיק עוצמתי כדי להגן על עצמו מול ה'בוס', לא היה לו שום צורך לגייס את ההגנה הזאת דרך הסבל שלו.

אפשר לשער שחוסר האונים הזה אינו מוגבל רק מול ה'בוס'. כי **בדרך כלל, דפוס כזה פוגש את האדם** גם בביתו, מול משפחתו, בחברה ובקהילה. ואנחנו נרצה לחקור הוא את ההיסטוריה של חוסר האונים שלו. מתי הרגיש את זה בילדות המוקדמת.

כבר אז החלו לצמוח הניצנים הראשונים של האלטרנטיבה. לגייס את האמפתיה בדרכים לא שגרתיות. ואת זה צריך להדגיש ברור, הניסיון של שמעון להגן על עצמו בדרך הזאת, עולה בתוהו. כאן בדיוק טמונה הטרגדיה הגדולה של הדפוס הזה.

באופן פרדוקסלי, **המנגנון הזה כמעט לעולם אינו משיג את מטרתו**. ברוב ככל המקרים, הצד השני אינו מגיב במבט מלא חמלה והבנה עמוקה של "כמה פגעתי בך". אדרבה, מראה של אדם שמסתגר בסבלו המופגן יוצר דווקא ריחוק, תסכול, מגננה וקוצר רוח. במקום שייפתח פתח לשיחה אמיתית ולריפוי, נוצרת חומה עבה של שתיקות מעיקות ומרירות הדדית.

אז **כיצד באמת נוצר המנגנון הזה?** כיצד זה קשור להיסטוריה? וגם איך יוצאים מהמלכודת הזו?

בעז"ה נעסוק בזה גם בשבוע הבא, וזה יקדם אותנו לצעדים מעשיים שלנו ההורים כלפי הילדים שלנו, וגם כאנשים כלפי כל שאר היקרים לנו.

אורח לרגע
תגובות הקוראים

תגובות על גליון לך לך 'העונג לכעוס'

- - - - -

אני בדיוק בענין של תלמיד, שכל הזמן מדבר על כך שהוא לא יודע כלום. גם אביו מדווח כך מהבית. כתוצאה מכך, כולם עסוקים בהעלאת הדימוי שלו. אך ללא הועיל. כעת כשאני קורא את המאמר שלך אני אומר לעצמי: אולי זה בכלל מנגנון הגנה של הילד שהוא אינו רוצה להיפרד ממנו? ואז העבודה איתו צריכה להתבצע במישור אחר לגמרי...

*

אשתף אותך בסיפור מדהים.

כשהייתי בחור בשיעור א' בישיבה קטנה סבלתי מהמון הצקות מחברים. כל השנים סחבתי את הצלקות הללו. והתקשיתי לסלוח להם.

תמיד ידעתי שאיך שהוא בשיעור ב' נחלצתי מהמצב הזה, והתחלתי לשקם את עצמי בחזרה בחברה. בהמשך גם הגעתי למעמד חברתי גבוה.

לפני כמה שנים חטפתי את הלם החיים. קיבלתי פנייה, שיש חבר שפגוע ממני עד מאוד, והוצע לי לפנות אליו לבקש ממנו מחילה. הייתי ממש בהלם. לא ידעתי במה המדובר.

לקח לי זמן להבין, שמתוך המקום המפוחד שלי, הפכתי בעצמי לבחור טשעפעניאק [=פוגעני]. דווקא זה פתח לי זווית מחודשת, להסתכל במבט חומל על כל אלו שפגעו בי. הבנתי מאיזה מקום זה מגיע.

*

בהמשך לדברי הרבי מפיסענצא על העונש להרגיש רע. שמעתי מאדם חכם, על הפסוק בתהילים (פרק קז) "נפשם ברעה תתמוגג", שהנפש של בן אדם בטבעה מתמוגגת מהרעה ונוח לה להישאר באזור הנוחות של כעס / תסכול / מסכנות וכו'.

תגובות ניתן לשלוח למייל הרשום מטה

אפשר רגע
שו"ת קצר

שאלה: בתקופה האחרונה אני מתקשה להירדם בלילות, ומתעורר שוב באמצע הלילה ללא יכולת לחזור לישון. לכאורה אין שום הסבר פיזי לכך. האם ייתכן שמדובר במקור רגשי?

תשובה: בהחלט ייתכן. כי לא מספיק שהגוף נשכב במיטה, גם הנפש מבקשת מנוחה, ולעתים היא לא במצב הזה, אלא הפוך. היא סוערת.

כאשר האדם חווה עומס פנימי, מתח, דאגה או הצפה רגשית שאינה מעובדת כראוי במהלך שעות היום - הנפש עשויה להתקשות לנוח בלילה.

קיימת הנחה כזאת בקרב אנשים, להתעלם מהעומס או המתח וללכת לישון, מתוך תקווה להסיח דעת ולשכוח. הנפש היא כזאת, שהיא יודעת לזכור הרבה מאוד ולא לשכוח.

ממליץ לך להקדיש זמן שקט לפני שעת השינה לשיתוף אדם קרוב ברגשות שלך. ולפעמים אפילו לשתף את הדף באמצעות כתיבה.

חשוב רק להדגיש שוב. תמיד מומלץ אכן לשלול גורמים פיזיים אחרים בביקור אצל הרופא.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com