

על מה זה יושב'?

כלל אחד של ר' אטר טווה טמונה עטר מפגשים עם פסיכולוג! ❧

דיבורים מאירים טזכינו לטמוע מפי כ"ק מרן רבינו שליט"א במטך טבוע פרטת נטא תטפ"א



מגוחך לחשוב שזו המוזיקה! ❧

בעיירות של פעם לא היו המוך אטרקציות וחוויות.

היתה רק קבוצה אחת של צוענים, שהתגוררו במקום לא ידוע ומידי פעם היו צצים בשוק ועורכים הצגות עלובות, מבצעים קסמים חביבים ו'טריקים' פשוטים, במטרה לרומם את מצב רוחם של בני העיירה, ואולי יואילו בטובם להעניק להם כמה פרוטות.

באותו יום הפתיעו הצוענים אפילו את האדישים ביותר בעיירה.

הם הביאו חיה קטנה, 'דבר - אחר' כחוש, העמידו אותו על במה והחלו לנגן מולו בכמה כלי נגינה.

להפתעת כולם, החלה החיה הקטנה לרקוד בצעדים עדינים! לא פחות ולא יותר!

הריקוד המשונה הלך והתגבר ככל שחלפו השניות, ופיות כולם נפערו בתדהמה.

המטבעות נערמו בכמויות.

לאחר המופע הנדיר, ניגשו שני אנשים שהכירו את שפת הצוענים ושאלו אותם כיצד הצליחו לאלף את החיה בהצלחה רבה כל כך.

"אה, זה פשוט!" שמחו הצוענים על תשומת הלב, "כשהחיה הקטנה נולדה, הנחנו אותה על מגש עמוס בגחלים לזהות, רגליה הקטנות נכוו והיא ניתרה בבהלה, מקפצת מרגל לרגל בניסיון להינצל מהחום הלוחט.

"ליד המגש עמדו שלושה אנשים וניגנו מנגינה מסוימת שוב ושוב, כך גרמנו לחיה הקטנה לקשר בין הכאב לשיר, להבין שהמנגינה היא זו שמכאיבה לכפות רגליה - והדרך היחידה להינצל מהכאב והשריפה של המנגינה היא על ידי ניתור מרגל לרגל..."

"מאותו היום ואילך", סיימו הצוענים את ההסבר המרתק, "בכל פעם שהחיה הצעירה שומעת את המנגינה - נדלקים מנגנוני ההגנה שלה, היא חשה צורך עז לקפץ ברגליה - אפילו שאין תחתיה שום מגש לוחט..."

זה בהחלט מגוחך, לנסות להתמודד עם הסימפטומים הנלווים לבעיה - מבלי לטפל בשורש הבעיה. בגחלים... לוחטות...

כיצד זה קשור אלינו?

אמר הרבי: כשיושבים מול הפסיכולוג או המטפל הרגשי, ומספרים לו במשך חמש עשרה פגישות על התלאות שעברנו, החששות, החסימות והפחדים, המעשים הבלתי נשלטים והרגשות הצפים בכל מיני הזדמנויות - המטפל מנסה להניח את האצבע על מקור הבעיה, על שורש הדבר.

או בשפה טיפולית: הוא בודק 'על מה זה יושב'...

ואז, לאחר חמש עשרה פגישות או יותר, בין כל הררי המלל ששפכנו בין קירות הקליניקה, מגלה המטפל סיפור עתיק יומין מימי הילדות ועט על המציאה כמוצא שלל רב... הוא מצא 'על מה זה יושב'!!!

כל הרגשות השליליים והתגובות המוזרות שלנו הם תוצאה של המקרה הזה שהותיר עלינו רושם קשה - ובעקבותיו התחלנו להגיב כך...

בדרך כלל, לאחר אותם רגעים מרגשים של הנחת האצבע על מקור הבעיה - ישנם עוד שתיים או שלוש פגישות בהם מסביר לנו המטפל הרגשי כיצד עלינו לזהות את מקור הבעיה, כיצד להתמודד איתה וכיצד למחוק אותה מליבנו...

(ואגב, באותם פגישות, אפילו אם לא נסכים עם המסקנות המפוארות של המטפל - אנו מוכרחים להסכים ולו מהסיבה הפשוטה: אין לנו ממוך זמן וכוחות נפש לעוד חמש עשרה פגישות... אז אנו מסכימים עם כל מה שיאמר, העיקר שיסיים...)

*

אז ממה זה נובע, לכאורה?

אומר הרבי: ר' אשר עשה את זה קצר... הוא לא היה צריך חמש עשרה פגישות כדי לקבוע באופן חד משמעי את המסקנה של כל החולשות, החרדות והרגשות בעולם:

זה 'יושב' על ג-א-ו-ה!

והנה הסבר: הבסיס של האדם הוא חוסר אונים. האדם הוא נברא, הוא מקבל את כל החיות שלו מהבורא, שום דבר הוא לא מסוגל לעשות בלי עזרה משמים!

אבל מצד שני, לאדם מ-א-ו-ד קשה להודות בזה, כי הטבע שלנו הוא להוכיח שליטה על המצב, לפנות כמה שפחות לעזרה ולנסות לפתור הכול בכוח שכלנו וכוחנו...

הקונפליקט (חיכוך) הזה, שבין המציאות שלנו - החוסר אונים, ובין חוסר ההסכמה שלנו להודות בזה, ההעדפה להחזיק במושכות הגאווה הטבעית - עליה יושבים כל הבעיות!

דוגמא? בבקשה! כל הרגשות השליליים שלנו.

ממה הם נובעים? ממה נובעת העצבות?

נכשלתי במשימה.

נכשלתי! אני??? אני המוצלח! הפעלתן! החזק! הידוע! החכם! המחושב! האיש הנכון במקום הנכון! נכשלת?

אני לא מוכן להכיר בחולשה שלי, אז אני עצוב. עצוב מאוד.

וממה נובעת החרדה?

יש אזעקה. יש קורונה, מוטציה. פארענצע'ס נופלים.

מה עושים עכשיו? אני מחפש בכל הכלים שרכשתי לעצמי בשנות חיי, מחפש פתרון, סגולה, תרופה, חדר מוגן, יציבות - ופתאום לא מוצא.

התרגלנו כבר לכל מיני הבעיות. רכשנו הגנות וכוחות נפש להתמודד מפני חובות, מחלות ותאונות. בירכתי מוחנו ישנם קלסרים מסודרים ובהם פתרון לכל בעיה. אבל מול אסון מירון? אין שום חומת הגנה מולו!

בבת אחת נחטפות ממני מושכות השליטה! כל חומות ההגנה קורסות ברגע! פתאום אני עומד מול המציאות העגומה שטופחת על פניי - אני לא שולט! בכלל לא!

אבל אני לא מסכים להודות שאני לא שולט, אז הדם מתחיל לרתוח, והלב מאבד כיוון, ובלוטות הזיעה מגירים כמויות, והלשון נבלעת...

וממה נובע הזלזול בגבולות? ההפקרות? חוסר ההתחשבות?

אני החלטתי ככה! ושום דבר לא יעמוד בדרכי! אני אוכיח לכולם שאני שולט ולא אף אחד אחר!

אבל, למען השם, אתה רואה רמזור אדום מול העיניים! אתה שומע שזה לא בטיחותי! אתה יודע שישנם עשרות חברים שייפגעו ממך אם תעשה כך!

זה לא מעניין אותי! תחושת השליטה שלי עומדת בפני מבחן קשוח - ואני מוכרח להצליח במבחן הזה!

כי מה יקרה אם לא אצליח? פתאום אמצא את עצמי מול חוסר האונים שלי - ומבחינתי זה התגלמות סוף העולם! וכמו העצב, החרדה וההפקרות - כך גם הקנאה. התאוה. התחרות. השנאה. ההתנשאות. הבעיות הנפשיות(!!!). הכאב העצום הממלא אותי כשאני חווה קשיים. הייאוש. האכזבה וכל אחד יוכל להשלים בליבו את שאר הייסורים הטבועים בנפשו.

הרעיון מובן, אומר ר' אשר: הכול נובע ויושב על הקונפליקט הזה, של הגאווה מול חוסר האונים!

*

למה זק את שורש הבעיה? בשום אופן לא!

מה עלינו לעשות בידיעה הזו?

גם בזה לא בזבז ר' אשר שלוש פגישות חסרות תכלית...

אומר ר' אשר: אל תמחק את הקונפליקט הזה מליבך, חס וחלילה! אדרבה, הפתרון לכל הבעיות הוא שפשוט תכיר בזה!

תכיר בזה שאתה חסר אונים!

תכיר בזה שכל הבעיות הרגשיות והנפשיות שלך נובעות מהגאווה הטבעית!

ברגע שתסכים להכיר במציאות שלך, בחוסר האונים הטבעי שלך, בחוסר הכוחות שלך להתמודד לבדך, הרי שחוץ מהתפילה העצומה שתתפלל לבורא שלא יעזוב אותך-כי אינך יכול לבד, יש בזה גם תרופה מיידית לנפש!

זוכרים למה אנו עצובים? למה אנו טובעים בחרדה? כי פתאום אנו נפגשים בחוסר האונים האמיתי - ואנו לא מסכימים איתו!

אבל מה יקרה אם אכן נסכים להכיר במציאות הזו?

מה יקרה אם אעמוד עם עצמי ואלחש באוזני רוחי: כן, כן, נכון, אני באמת חלש ולא מסוגל להתמודד עם האימה ששמה אזעקה, או קומה שמינית של טריבונה, או כיס אוויר במטוס, או קול נפץ עז, או חיה רעה שבאה לקראתי... מה יקרה אז?

אני אירגע! בשנייה אחת!

למה? פשוט מאוד, כי מי ששמר עלי עד עכשיו, בכל הרגעים של חיי, שכולם היו מלאים בסכנות, הוא כנראה, בטוח, אוהב אותי ושומר עלי. אז הכול בשליטה...

מה יקרה אם אסכים להכיר בזה שאני לא שולט על הכול, ואני לא באמת מוצלח כל כך כמו שניפחתי את גאוותי הטבעית במשך השנים? מה יקרה אם אחר שאסכים להכיר בזה אכן איכשל ולא אצליח לעמוד ביעדים שלי? לא יקרה לי כלום. כי הרי הכי-מובן-מאליו שלא אצליח. ואדרבה, בפעמים שבהם אני מצליח - לא אפסיק להודות להשם שנתן לי את ההצלחה!

זה הדרך של ר' אשר לטיפול בבעיות החיים שלנו! ר' אשר אומר: אל תתעסק במנגינה, לא זה מה שבאמת כואב לך! התווים של העצב והחרדה והקנאה והאכזבה הם רק מנגינת ליווי לכאב האמיתי! לגחלים הלוחטות של קונפליקט הגאווה!

*

הדרך לגן עדן רצופה במקרים...

אבל ר' אשר לא נשאר כאן, הוא לוקח את זה שלב אחד למעלה:

הכאבים הללו, ברגע שאתה מוכן להכיר בהם ולהסכים עם מציאות החוסר אונים שלך, הם הסולם שלך להתקרבות להשם!

כמו נר, שמבליח בחשיכה ומאיר את השבילים האפלים. האור הצהבהב והבהיר שלו, על מה הוא 'יושב'? על הבסיס השחור והאפל, אש שחורה... בלי האחיזה הזו לא יוכל האור להתגלות!

אל תוותר כל כך מהר על הכאבים שלך!

'פתחו לי פתח כחודו של מחט', דווקא מחט, כזו שדוקרת ופוצעת ומכאיבה ומייסרת, דווקא היא תפתח לנו פתח 'כפתחו של אולם' להתקרבות לבורא, לחיים מלאים בקשר בורא!

אומר ר' אשר: הגאווה הזו, היא לא בעיה! היא הדרך שלך להגיע לבורא! בשביל ההתמודדות הזו נבראנו! בשביל לפרק את הגאווה ולגעת בחוסר האונים! רק כך אפשר לחיות 'ייחודו יתברך'!

לסיום, אמר הרבי: אבל אל תחשוב שמספיקה פעם אחת שהסכמת להכיר בחוסר האונים שלך! זוהי עבודה של שבעים שנה, שוב ושוב ושוב! וכפי שדוד המלך בעצמו מסיים את ספר התהלים: כל הנשמה תהלל ק-ה, בכל נשימה ונשימה צריך להילחם להכיר מי נתן לי את הכוח לנשום!!!

(ישנם עוד כמה דיבורים בוני נפש שמחמת קוצר המקום לא רשמנום כאן, ועמכם הסליחה).

יו"ל ע"י מערכת נקודות של אור' ספינקא. ניתן לזכות להשתתף בהוצאות ההדפסה וזכויות ההתחזקות.

ניתן להשיג את העלון, וכן את הקונטרס 'מעט מן האור' (מהדורה שניה) בטלפון: 050-4171897, או בכתובת המייל: a0504171897@gmail.com או בבית מדרשינו רחוב דונולו 11 בני-ברק. להארות וחיוקים, והצטרפות לחיזוק היומי' במייל, ניתן לפנות כאופנים הנ"ל.