

רווח להתבונן

עלון מס' 21
אחרי קדושים

מאמרי התבוננות והתחברות בעבודת הנפש והנשמה

בין אב ואם אמיתיים לתיאורטיים

הסיפור של חפני שנחרט כאן בשבוע שעבר, הדהד.

לא חשבתי שכה הרבה מהקוראים יבינו אותי עד כדי כך.

לא חשבתי שחפני יגיע לפינות כל כך נסתרות של כל כך הרבה אנשים, שירגישו הזדהות, שיגידו; אתה יודע מה - "חפני זה אני"...

אבל במחשבה שניה, זה מובן לגמרי.

בתרבות המערב שאנחנו גדלים לאורה, באמת שכמעט אין בנאדם שחפני המפואר לא עושה שמות בנשמתו. כל אחד בחפניותו, מלהג, חושב, מחליט - רק לאחר שעשה בדיקת שטח, ומצא אישור גורף מכל סביבתו.

לפעמים האישור נמדד במודעות ענק המכריזים עליו, שהוא 'ראש ישיבת שפוני טמוני חול'...

ולפעמים האישור נמדד, בהסכמה שבשתיקה, המאגדת את כל הקהילה סביב התדמית שיצר. היא יכולה להיות תדמית מסכנה, או שמחה, או הכי רגועה בעולם, או הכי דעתנית, או הכי שקטה...

ולכן, כל אחד תפוס עם סיכות של "מהדק קיר" לפתקים שהוא שירבט לעצמו, והוא משוחח רק בהתאם אליהם.

ולא פעם, הדבקות בתדמית הזו, מביאה אותו לזלזול בחבריו, להסתכל מלעלה למטה על כל האנשים שהוא חי איתם, ושלא.

אם הוא דעתן כמו חפני, אז זה בולט. והוא לפעמים מקבל נגע, חלילה.

ואם הוא שתקן כמו שכן של חפני, אז זה פחות בולט. אבל גם השתקן הזה, יכול להתיז את השתיקה שלו לכל עבר, ולשתק את כל הקולניים בבוז.

גם זה; עושה מעשה חפני.

*

היום אני רוצה ברשותכם, להמשיך עם הסיפור של חפני, סיפור שקשור ללשון הרע, אבל הפעם זהו לשון הרע כואב וצורב עד מאוד -

לשון הרע על אבא ועל אמא.

אתם יודעים, השבוע כתוב בפרשה: אִישׁ אָמוּ וְאָבִיו תִּירָאוּ, וְצִוִּיתוּ זֶה מְצַטְרֵף לַמְצוּוֹה שֶׁכָּבַר נֹאמְרָה בְּעֶשְׂרֵת הַדְּבָרֹת, כִּפְּדֵד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ.

ורש"י בפרשתנו מסביר את החילוק, בשם הגמרא (בבא מציעא לב ע"א): 'איזהו מורא לא ישב במקומו ולא ידבר במקומו ולא יסתור את דבריו. ואיזהו כבוד מאכיל ומשקה מלביש ומונעיל מכניס ומוציא'.

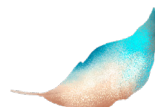
אז אני לא יודע היכן להכניס את האיסור של לשון הרע על אבא ועל אמא. נראה לי שזה קשור למצוות היראה מהם, אבל אני בטוח שכבוד, זה גם וודאי לא מעניק להם.

אבל אתם יודעים, המצווה הזו, היא כל כך לא נמדדת בפעולות אקטיביות וברורות. יש בה הרבה תנועות נפשיות, זעירות, בוחנות כליות ולב של אמת.

הנה תראו, הגמרא (קידושין לב ע"א) אומרת: תני אבימי בריה דרבי אבהו, יש מאכיל לאביו פסיוני וטורדו מן העולם, ויש מטחינו בריחים ומביאו לחיי העולם הבא.

ומסביר רש"י: 'וטורדו מן העולם' - שנענש עליו שמראה לו צרות עין על סעודתו. 'ומביאו לעוה"ב' - שמכבדו בדברו דברים טובים ונחומים, והמלאכה מטיל עליו בלשון רכה, מראה לו צורך השעה שאינן יכולין להתפרנס אלא ביגיעה זו.

זאת אומרת, שיש אחד, שהוא כל כך ירא מאבא, לא יושב במקומו ולא מדבר במקומו, והוא כל כך רחוק מאבא, שאפילו אבא סובל מזה, אבא לא מרגיש נוח בקרבתו - אז אולי זה חסרון ביראה האמיתית. אולי זהו חסרון בכיבוד אב.



אבא מעביר את הערך העצמי, כי כך הילד מוצץ ממנו. אפילו אם הוא לא מעביר את הערך כמו שצריך, יתכן שהילד יקבל ממנו ערך עצמי בנוי ובריא להפליא.

ויש אחד שכל כך מכבד את אמא, מאכילה ומשקה, ולא נותן לה להאכיל אותו ולהשקות אותו - וזה כל כך חסר לאמא, לתת לו, אפילו אם הוא כבר בעצמו סבא לנכדים - חתיכת קוגל חמה, במתכון עתיק...

*

ומכאן אני חוזר שוב לענין הלשון הרע על אב ואם, ופותח את התיקיה בדומיה.

ואומר את מה שכולם כבר יודעים:

כל מה שאדם מנסה לעשות, ונשאר בניסיון או שבאמת עושה - בחייו, הכל מתנהל כמו תיאטרון בובות, שלכל בובה יש כפיל שמושך בחוטים, מאחורי המסך.

ובסיפור של כל אחד ואחד מיצורי אנוש, הכפיל הוא הם בעצמם, כפי שהם פיתחו והציבו את תפיסת עולמם בגיל צעיר ביותר, כאשר מעליהם חפץ צלם של אבא ואמא.

וממילא, כל מעשה וכל פעולה, קטנה כגדולה, תיאורטית כטכנית - הכל נעשה בהשראה של אבא ואמא.

פעם זה לחקות אותם. ופעם זה לעשות בדיוק ההיפך מהם. ופעם זה לעשות רק דומה למה שהם עשו וחשבו.

כאשר אדם מגיע לצומת, שהוא לא מצליח להתקדם ממנה, או שטוב לו מדי במקום שהוא נמצא ולסביבה זה מציק, או שגם לו לא טוב במקום הזה אלא שהוא לא מעז או לא מאמין שהוא יכול להמשיך, והוא מחליט ללכת להיעזר -

אז כמעט תמיד יצטרכו לרדת למחילות שבנפש, להיכנס אל מאחורי הווילון של התיאטרון, ולהיפגש עם מי שמושך את החוטים לכאן או לכאן.

*

והדברים עמוקים פי אלף ממה שדברנו עד כה.

כי אבא ואמא, הם לא תדפיס בעלמא שנמצא ברקע של חיי הילד הצעיר, המושך בחוטים כהיום לבוגר.

אלא הם מהותיים כל כך שזה פשוט מפחיד ומבהיל.

כאשר נפתח את ספרי הקבלה, נפגוש שם דברים נשגבים שהם כמו משל או נמשל לחיים שלנו, בפרט לחיי הנפש.



מחנך את ילדיו בדרך שגויה - זה פשוט לא נכון.

וכמה פעמים ערכו מבדק בתום טיפול ארוך שכוה, וגילו שהילד היה עשירי במשפחה, בזמן ששאר האחים מצביעים על פעולות הפוכות לגמרי ממה שהילד הזה העיד כאן.

*

זה מצד המטפל. סתם בשביל האטיקה, ובשביל היושר.

אבל סיום מאמרינו חייב להיות מופנה למטופל, לילד הנסתר בתוך הבוגר, שסוף סוף קיבל מקום לפרוק את כאביו ותסכוליו, והנה שבה אליו רוחו.

לפעמים אף הוא עלול לעשות מעשה חפני.

לקחת את הטיפול למקום שאומר: 'סבלתי בילדותי. אבי הוא טיפש ולא יודע להגן, אמי היא חסרת אונים ולא יודעת להעניק. גדלתי יתום חי, הם לא לעניין. נקודה.

ואף הוא היה מתכוון - לגדול, לצמוח לפרוש כנף, ולמחוץ את האנשים שהביאו אותו לעולם.

צמיחה שכזו לעולם לא תהיה אמיתית. כי לא קורית כאן התפתחות בריאה בנפשו, רק דריסה חוזרת ונשנית של חייו הקודמים, ושל הניצבים שהיו שם.

אִישׁ אִמּוֹ וְאָבִיו תִּירָא, ועם זאת מותר לכם לפתוח את קורות החיים, ולהתעמק בהם, ולדבר עליהם.

אבל זכור, מותר לך לרפא את הפצעים של האב שבמוחך ושל האם שבלבך. אבל את אבא ואמא שיושבים בביתם - פַּבֵּד! פַּבֵּד!

נהלך ברגש

מילון רגשות, ניתוח והגדרה

בטחון

בדרך כלל מתפרש הבטחון כמשהו חיצוני, היינו הישענות על שמירה חיצונית, המבטיחה או מאבטחת את שלום המבוטח.

ואולם כאשר אנחנו מדברים מרגש של בטחון, הרי שהבטחון הופך למשהו מאוד פנימי ומאוד יסוד.

הנה דוגמה מהתורה: וַיִּשְׁכַּן יִשְׂרָאֵל בְּטַח בְּדָד עַיִן יַעֲקֹב (דברים לג כח).

ומפרש רבי שלמה אהרן ווערטהיימר (באור שמות הנרדפים בתנ"ך אות ב'): מי שאינו ירא כלום, יושב בדד ואינו צריך חבורה, ומתאים לזה דברי רמב"ן שפי': כאשר אני רואה אותו עתה שוכן לבדו, כן ישכון לעולמים בטח בדד עין יעקב, והוא יהיה לראש לעולם ואין אומה שתתגבר עליו, ולא שיטפל הוא אליה.

כעת ניגש לברר מעט את הרגש.

כשאני יושב בתוך חדר, אני לא מתעניין בגג החדר, אם הוא מספיק חזק, אם הוא מחובר היטב וכדו', אני פשוט יושב וחושב על אלף דברים אחרים. על הגג, בכלל לא.

כי יש לי בטחון בגג. [והוא נובע מהאימון שיש לי בכלל האדריכל שבונים גגות. אך זה נושא אחר].

בטחון אישי, או בטחון עצמי, היא תכונה רגשית, שיוצקת תוכן בכל מיני פעולות שאנחנו עושים, ולא חושבים בכלל אחריהם.

הבטחון החשוב ביותר, הוא הרגיעה המוחלטת בכך שאנחנו מנהלים בידי ההשגחה העליונה. זוהי "מדת הבטחון".

אדם הבוטח בה', משרה אף סביבו תחושת בטחון ורגיעות.

ושם, מאריך האר"י ז"ל הלך וחזור, רום ועומק, בתבונה מוחלטת ומוגמרת.

הוא אומר:

גוף הילד מושפע ישירות מאבא ואמא, זה אתם מסכימים?

גם המות, הרגש, ההתנהגות, החיות של הילד מושפעים ישירות מאבא ואמא. אפילו אם אתם לא מסכימים!

שלשה שותפים באדם, אומרת הגמרא, אבא נותן בו את החלקים הלבנים, את העצמות את המוח, את הלבון שבעין. ואמא נותנת בו את החלקים האדומים, את הבשר את הלב את הדם ואת השחור שבעין. והקב"ה נופח בו נשמה.

אבל כל השותפות הזו, מביאה אותו להיות תינוק חמוד ששוכב בעגלה ופועל מתוך רפלקסים.

עכשיו מגיע החלק ההתפתחותי.

גם כאן, אין מנוס מכך שאבא משפיע את החכמה של הילד, ובשפה הטיפולית: את הערך העצמי היצוק. והאמא משפיעה את הבינה של הילד, ובשפה הטיפולית: את הציוריות, השמחה והחיבור לחיים.

אבא לא מעביר את הערך העצמי בגלל מה שהוא אומר לילד. כמובן שמה טוב אם הוא מלבה אותו בערך עצמי, אך לא רק.

אבא מעביר את הערך העצמי, כי כך הילד מוצץ ממנו. אפילו אם הוא לא מעביר את הערך כמו שצריך, יתכן שהילד יקבל ממנו ערך עצמי בנוי ובריא להפליא.

אבל אבא הוא זה שנמצא שם בתוך המוח של הילד, והוא זה שהולך ומתפתח עמו עד היותו איש, עד זיבולא בתרייתא.

וכך גם האמא.

*

כאשר המטפל פותח את העבר של הילד המבוגר שהגיע לפתחו, הוא מוכרח לשאול ולהתעניין:

איך אבא מסתכל עליך?

איך אבא מרוצה ממך?

האם אמא אוהבת אותך?

האם היא שמחה שאתה ילד שלה?

האם אבא שמח שהוא נשוי לאמא,

או שהוא כועס עליה?

והילד עונה!

והמטפל, חייב לשמוע אך ורק את מה שהילד עונה מתוך התחושות שלו. מתוך זוויות הראיה שלו.

ומותר גם לילד לכעוס. וזה אפילו עוזר מאוד לתהליך.

כשהוא כועס, הוא מתקן בדרך כלל את העוולות שנעשו לו לשיטתו. הוא משנה את ההחלטות השגויות שהוא קיבל על עצמו בתור ילד. הוא מנקה את הכתמים שנתזו על מראהו בהיותו חסר ישע ואונים.

*

וְכִשְׁיָהּ בְּעַלְיָ דִּינִין עֹמְדִים לְפָנֶיהָ, יְהִי בְּעֵינֶיהָ פְּרָשָׁעִים. וְכִשְׁנִפְטָרִים מִלְּפָנֶיהָ, יְהִי בְּעֵינֶיהָ פְּזָאִין (אבות פ"א מ"ח).

קל וחומר, כשתמה השעה, והמטופל קם ללכת, יהיו האבא והאמא של המטופל, בעיניו המטופל, זָפְאִין לְגַמְרִי.

כי הם באמת לא עשו כלום. כל מה שנאמר כאן בחדר, היה מתוך הראש של הילד הנחמד שלהם. אלו אבא ואמא וירטואלים השוכנים בתוך האונות של מוחו, והם כלל אינם אנשים ספציפיים שיש מה לדבר עליהם ולקנטר עליהם מצדו, לספר לאחרים שפלוגי ואלמוני