

רווח להסתבונן

עלון מס' 1
פרשת חיי שרה

מאמרי התבוננות והסתברות בעבודת הנפש והנשמה

כולם שווים! לטובה?

פרשתנו פותחת בפסוק: 'ויהיו חיי שרה מאה שנה ועשרים שנה ושבע שנים שני חיי שרה'.

מאה עשרים ושבע שנות חיים עלי חלד.

רש"י מפנה את תשומת לבנו לכך, שהפסוק מאריך ומפרט יותר מדי את מניין שנות החיים של שרה, לכאורה, כך הוא טוען, היה צריך לכתוב ויהיו חיי שרה מאה עשרים ושבע שנים, ולמה זה כתוב מאה שנה ועשרים שנה ושבע שנים?

והוא מתרץ, ואומר שבאה התורה ללמדנו, שהיתה לשרה מערכה ועבודה מיוחדת לכל יחידת חיים שכזו, בגיל מאה עבדה להיראות כבת כ' לחטא, ובגיל כ' כבת ז' ליופי, ואם ביופי דברנו, מסתבר שהכוונה כמובן ליופי פנימי שהתפרץ גם אל החוץ. כך שרה.

*

אבל יש כאלו שמשמשים בעובדה של שרה, במודע או בתת מודע, ועושים בה שימוש עצל ופחדן.

אביגדור שלנו, לדוגמא, הוא כזה, שני חייו ארבעים שנה, ושלושים שנה, ועשרים שנה, וחמש שנה ושלוש בנים שני חיי אביגדור.

בן ארבעים כבן שלשים לפרנסה, בן שלשים כבן עשרים וחמש ללימוד והבנה בתורה, בן עשרים כבן חמש להסתדרות בחברה ובתקשורת בין אישית.

בקיצור: "תקוע".

וכך הוא מסתובב בעולמו של הקב"ה, ניזון מהסביבה שלו בעיניים של ילד, ובמושגים של נער. נעלב, פגיע, עוקץ, פוגע, קם, יושב, חולם, וכמעט לא מתפקד, לא בבית ולא בחוץ.

טוב, זה נשמע שאביגדור הוא "אימת השכונה". אבל לא, ממש לא. אביגדור הוא אברך ממוצע, ממש חלק בלתי נפרד מהקהילה, תורם קצת מכישרונותיו, ונתרם קצת מכישרונות אחרים. וכל ה"תקיעות" שלו, היא משהו סודי סודי שהוא לא מגלה ולא מספר לאף אחד. כמעט לאף אחד.

לאשתו למשל, הוא כן מספר, לא ממש מספר, אבל לידה הוא שקוף, בעל כרכו הוא שקוף, היא מזהה כל מה שעובר עליו.

זה לא קשה:

כשהוא קם, היא רואה שהסיבה היחידה לכך היא בגלל שהוא כבר לא עייף, וגם בגלל שנגמר כבר הלילה. וכשהוא הולך לישון, היא יודעת שהסיבה היחידה היא כי כבר אין טעם להעביר את הלילה יותר, כי כולם כבר נרדמו.

הוא ישן גם הרבה שעות בצהרים, ואוכל הרבה בערב ובלילה, התגובות שלו הם או באדישות, או בייאוש, או בכעס.

אם כן איפוא בבית הוא בולט ולא יכול להסתתר. וביתו זו אשתו, היא אשר הכריחה אותו ללכת להתייעץ עם מישהו.

'אתה יודע, יש היום כל כך הרבה אנשים שמוכנים לעזור, מוכנים לתת מילה טובה, וה' גם עוזר להם להנפיק עצה במקום, למה שלא תלך לאחד מאלה?'

כבר שנתיים שהוא מושך כתפיים. ועוד יותר, מושך את הזמן.

'למען השם', היא צועקת במוצאי שבת אחת, כשהדיכאון השתלט עליו שוב ואיים לסחוף אחריו אותה גם כן, 'מה אתה כבר יכול להפסיד, תעשה משהו עם עצמך. אתה יודע מה, בשבילי, בשביל הילדים, בשביל הנכדים שיהיו לך...'

אז הוא קובע עם מישהו. וברגע האחרון מבטל. לא מסוגל.

*

אבל פעם אחת, כשהשם מאיר לו, וטוב לו על הלב, פונה האשת חיל, ומשדלתו בדברים שוב:

'אביגדור, באמת אני רוצה לדעת, אני מבטיחה לא ללחוץ, אבל באמת מעניין אותי לדעת, מה הסיפור? תראה כמה טוב לך עכשיו, למה שלא יהיו לך עוד כאלה שעות יפות? למה שלא יהיו כל ימך ככה, נחמדים, נעימים, זורמים, באמת אביגדור, תן לי להבין?'

'להבין מה? הוא מתקפד.

'להבין למה אתה לא הולך לקבל עזרה?'

הוא נסגר שוב.

והיא מתחרטת שפתחה את הנושא. סתם חבל, עכשיו איבדה אותו גם בדקות של חסד הבודדות הללו.

אבל היא חותרת יותר, היא לא מוכנה לוותר. מסכימה להתעקש ולסובב גבר, עד שהוא יתעשת ויניח אותה ככתר לראשו.

והיא מתפללת על זה. מבקשת על ביתה שיהיה שלם. מתחננת על אישה שיתעורר, אין לה כח לשאת את הברידות, אין בה כח לשמח את הילדים מבלי לקבל שמחה, לבשל לילדים מבלי לקבל חום, להתעניין בילדים מבלי לקבל סיפת אכפתיות.

ביום אחד, כשהיא הרגישה באמת רע, היא הודיעה במקום עבודתה שיחפשו ממלאת מקום, כי היא צריכה את הבוקר לעצמה. עלתה על אוטובוס ונשרכה לכותל המערבי, מקום שלא זזה ממנו שכינה.

*

'יבוננו של עולם! אני מרגישה קטנה וטפשית, מה אני מקטרת כמו לדה עייפה. סך הכל אביגדור קונה לי תכשיט לחג. עובד לפרנסתו ומכניס כדי מחיינתו אם כי בצמצום, אבל לחם יש. בוחן את הילדים במוצאי שבת אחרי הבדלה. שומר מצוות. לא עושה בושות. מה אני רוצה? באמת מה? יש כאלו שהיו כל כך רוצות להגיע לרמת חיים שלי.'

אבל אבא, אתה אבא שלי, ולך מותר לי לספר, ואתה יכול להבין מה שאני לא מבינה. אתה יכול להבין שקשה לי עם הדיכאון הסמוי של אביגדור. קשה לי עם זה שהוא נפגע. קשה לי עם זה שהוא מריר. קשה עם זה שהוא לא מאמין לגמרי, לא בחברים, לא בילדים, לא בי ולא בעצמו. קשה לי עם השעמום והיובש שלו. קשה לי



מעדיף את הכואב והמוכר מאשר לצאת לדרך חדשה בלתי ידועה. הוא בטוח שאין לו בחירה, הוא מפחד שאם יבחר מחדש, הוא יבחר שוב פעם במשהו לא מבטיח... הוא מפחד שאם יזיז את הכלי הסדוק, הוא יסרסק לגמרי.



בעבודת השם. ואפשר להיות בגיל שלשים ושתיים בדיוק עם אותה חיות של גיל עשרים.

כך היא הלכה ושינתה את כל הדיאגרמה, ובלבלה את כל הסקרים והסרגלים.

כתום מאה עשרים ושבע שנים, יכלו כולם להעיד עליה, שכל רגע היא חידשה, כל רגע היא הוכיחה שוב פעם שאין שום כלל, ואין שום מוסכמה. בשנתה האחרונה למשל, היא עבדה על פיתוח מודל מיוחד לגיל מאה עשרים ושבע, מודל שמזים את כל התובנות של כל אלו שחיו לפני מאה עשרים ושבע שנים, ומוכיח בהתחדשות נפלאה, שאפשר לחיות גם ממרומי שנים אלו, כמו אשה צעירה בת עשרים.

כך חייתה לה מאה עשרים ושבע שנים, מלאות בשינויים, ובריסוס לכל התחזיות.

*

ולנו נשאר להתבונן בעצמנו מהסיפור של שרה:

כמה פעמים אנחנו מאמינים לתחזיות קודרות?

כמה פעמים אנחנו מעדיפים את החרדל המוכר על פני הדבש החדש?

כמה מקומות בלבנו אנחנו מעדיפים להזניה, ולא להעביר עליהם מברשת של ברק ושינוי?

כמה אנחנו רחוקים משרה אמנו!

זהו, אם נצליח להתבונן רק בזה, כבר לא משנה מהו השינוי המעשי, העיקר שהפכנו משלב מחדלון לשינוי...

נהלך ברגש

הקדמה / לשם מה אני צריך "בירור רגשות"?

עבודת השם היא עבודת הנפש, עבודה שאני משנע את עצמי ממקום אחד למקום אחר.

אבל כשאני ניגש לטפל ב"עצמי", אני צריך לדעת מי זה עצמי, הגוף שלי? הנשמה שלי? מי?

ובכן, כמובן שעצמי זה "הנשמה" שלי. הגוף הוא רק לבוש לנשמה שלי, כי הנה אדם שמת, ברור שהוא קיים וגופו מתכלה, לכן ודאי ש"עצמי" זה "נשמתו".

אבל רגע, מי היא הנשמה שלי? איך אני יכול להגיע אליה, איך אני מסוגל לגעת בה? איך אני יכול לטפל בה? להבריק אותה? לשפר אותה?

התשובה היא: הנשמה היא מרגישה. היא מרגישה דברים שקורים אתה, שעוברים עליה, והיא משדרת ללב ולמחך רגש מסויים, שהוא כבר רגש מובן יותר בכלי השכל הטבעיים.

וכאן אנו נדרשים למלאכת "בירור הרגשות".

אם אני מודע למה שמתחולל בלבי, אם אני יכול להניח את האצבע ולומר, 'כן זה מה שאני מרגיש'. אזי נגעתני ב"עצמי". ומשנגעתי ב"עצמי" הדרך אל השינוי ואל הריפוי סלולה ומוכרת פחות או יותר.

אבל אם אני לא יודע מה אני מרגיש, או גרוע מכך, אם אני לא יודע שאני מרגיש בכלל...

נו, אז אני לא יכול להגיע אל הטיפול המתאים. וק"ו שאני לא יכול להגיע אל הריפוי.

המשך, בשבוע הבא.

עם השגרה הבנאלית שלו. קשה לי שהוא לא מוכן לזוז, שהוא לא מוכן לעשות משהו בשביל לחייך פעם באמת. בשביל לרקוד פעם בספונטניות. בשביל לנשום פעם עמוק את האיומן הבסיסי של האדם בחייו. בשביל להתחיל לרצות.

אבא רק לרצות. לרצות.

תראה אבא איך נראה בנאדם שלא רוצה.

מכובה. מכבה. מתיש'.

היא התפרקה על האבנים הגדולות, והרגישה שאבא מרשה לה לבכות אפילו שאין לה חולה כרוני בבית. ואפילו שאין לה בעיה קיצונית. ואפילו שיש לה רק דברים שהם קצת לא נוחים או מעצבנים.

כשנרגעה מעט. נפנתה לשבת מעט על אחד הכיסאות, הפזורים שם, לנוח. הרימה ספר והתיישרה, ואם כבר היה ספר בידה, היא פתחה אותו. בסתמיות. אבל היה כתוב שם מילים שהיא ידעה שזוהי התשובה לשאלתה ותפילתה:

... כְּמָה בְּנֵי אָדָם נְבוֹכִים בְּזֶה מְאֹד, מִחֶמֶת שֶׁהֵם מְרַגְלִים בְּמַעֲשֵׂיהֶם וּבְדַרְכֵיהֶם מְנַעֲרִיהֶם מְאֹד, עַל כֵּן נִדְמָה לָהֶם שְׂאִין לָהֶם בְּחִירָה, חֶסֶד וְשְׁלוֹם, וְאִינָם יְכוּלִים לְשַׁנּוֹת מַעֲשֵׂיהֶם. אֲבָל בְּאֵמַת אֵינֻן כֵּן, כִּי בְּיָדָי יֵשׁ לְכָל אָדָם בְּחִירָה תְּמִיד עַל כָּל דָּבָר, וְכִמּוֹ שֶׁהוּא רוֹצֵה עוֹשֶׂה...

היא סגרה את הספר הרימה עיניים לשמים הבהירים, ודמעה של תקווה נשרה לה על הכריכה החומה הדהויה.

'הבנתי אבא. הבנתי מה קורה'.

היא נשמה נשימה עמוקה, וחמלה ענקית פשטה בקרבה על ראש משפחתה, ובלחש המשיכה:

'אביגדור לא חושב שטוב לו, אביגדור פשוט מאמין יותר בלשמר את הקיים מאשר בלשנות. לאביגדור טוב יותר הפריץ הישן מאשר מלך חדש שהוא רועד מגזירותיו החדשות. אביגדור מעדיף את הכואב והמוכר מאשר לצאת לדרך חדשה בלתי ידועה. הוא בטוח שאין לו בחירה, הוא מפחד שאם יבחר מחדש, הוא יבחר שוב פעם במשהו לא מבטיח... הוא מפחד שאם יזיז את הכלי הסדוק, הוא יתרוסק לגמרי.'

כמה צר לי עליך אביגדור. הבנתי, אבא, הבנתי, תודה רבה לך'.

*

היא קמה משם בידיעה חד משמעית:

יותר היא לא תלחץ עלי להשתנות. יותר היא לא תבקש ממנו ללכת להתייעץ.

מהיום התפקיד שלה הוא רק אחד:

לחזק, לעודד, לגלות את הטוב. ולהבטיח את היופי הקיים.

אביגדור חייב להיות בטוח במקום שלו. היא תעזור לו לגלות בעצמו כח בחירה. היא תתאמץ בכל מחיר להראות לו שהוא לא כלי סדוק בכלל. שהוא כלי שלם, שלם ויפה בכל מיני עיטורים שבעולם.

כלי, שכשיהיה צורך, לא תהיה לו שום בעיה לזוז ממקום אחד למקום אחר.

*

ובחזרה לשרה:

שרה אמנו, התקדמה כל יום ובכל שנה בהמון. היא השתנתה לגמרי, ושאהגה בכל גדול לכל היום שאפשר להשתנות ויכולים להשתנות.

שרה לא משמרת סתם את החיים של שנת העשרים לשנת השלשים לחייה. היא מגלה גילוי עצום של שינוי.

היא מגלה לכל העולם, שאפשר לשנות את המיתוס, ולהיות בגיל עשרים ואחת בדיוק כמו בגיל עשרים. עם אותה חיות והתחדשות

