

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
ערב פסח תשפ"ד

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גיליון תזריע, בענין חוסר היכולת ליהנות:

עברתי על המאמר השבועי, והפעם יותר מתמיד הרגשתי שזה מדבר אלי. אני בהחלט רואה את עצמי בקטגוריה של הסובלים. עיקר הבעיה שאיני יודע איך להתמודד עם זה.

אם זה כנס שאני אמור להשתתף בו או להשתתף בהרצאה, זה יותר קל לי. אבל בשמחות וכדו' אני לא מצליח 'להשתתף' בחגיגה. בסוף, מתוך החרדה, אני פשוט קם ובורח באמצע.

*

המאמר עסק בשפה שמתאמת למצוות של האבות. ביטול תורה, זמן קריאת שמע וכדו'. אך לי יש היכרות דווקא מהצד של האימהות.

תחושה, שכל רגע אפשר לנצל כדי לעשות עוד משהו בבית, וחוסר היכולת לנוח קצת, לקרוא ספר, לשוחח קצת בטלפון. זה תמיד יהיה מלווה בתחושת אשמה של אי ניצול הזמן.

*

נגעת בנקודה רגישה, וטוב שכן. אך יש עוד היבט שלא התייחסת אליו, תחושת הדאגה של אבא שמתבטל יחד עם הילדים שלו.

כשאבא עצמו מתבטל - זה ענין שלו, אך הוא לא רוצה לעודד / להרגיל / להרשות לקטנים להתבטל, כי יש לו אחריות עליהם. ולכן הוא מעדיף לפרק את האירוע.

האם אין מתפקיד האב, לשמור על בניו?!

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: אני מתארח בליל הסדר אצל אבא שלי. היית רוצה לאסוף את הילדים סביבי, ולספר להם על יציאת מצרים. אך הוא רגיל לשבת בראש השולחן כמלך בנדוד. ואני נאלץ לוותר על מצוות "והגדת לבנך"?

תשובה: שמעתי לצטט בשם "אגרה דכלה" שיש חשיבות יתירה כשהסבא מספר לנכדים. וזה אכן בדרך דרוש. בהלכה זה לא מוזכר.

יש כאן נקודה כללית שכדאי לשים לב אליה. פעמים רבות שיש לנו פחד או חשש לדבר בגלוי עם ההורים, כי שנים רבות גדלנו תחתם כילדים קטנים, ואנו ממשיכים להרגיש את אותה רפיסות, כאז כן עתה. למעשה, חוץ ממקרים נדירים, ההורים פתוחים לשמוע, וגם ישמחו על כך.

באופן מכובד ניתן להסב את תשומת ליבם לכך, שחסר לך בשמחת החג בגלל הפסד המצווה החשובה. מקווה שתופתע מהתוצאות.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

כעס בליל-הסדר? שלא נדע!

המערכת הרגשית היא זו ששמה לב לפעילות שמתרחשת בפנים, בתוך הנפש, ומיד פועלת. לא זקוקה לאישורים.

כאשר האדם מתאכזב, עולה כעס. כמו אוטומט. יש דיווח על מצוקה פנימית. הכעס הזה לא יילך לאף מקום. הוא יישאר בבטן. וכעת נזקק לטיפול.

ליל הסדר זה לא ממש הזמן לטפל בכעס. צריך 'עזרה ראשונה'. ויש משהו חשוב שיכול ממש לעזור.

בעבר כבר נדרשנו לנושא הפחד, ואותו רעיון תקף גם כאן.

אישון ליל, ואנו מפעילים בבית את שואב האבק. מספר דקות, ועל קו הטלפון השכן בבנין ממול. זועם. "סליחה!! זה אתם? הערתם לי את כל הילדים".

השכן בא לדווח על מצוקה. כעת אפשר יכולים להגיב בשני אופנים, ונראה כיצד זה פועל.

א. התעלמות ("אין לנו מושג על מה אתה מדבר") / **התנגדות** ("עכשיו ערב פסח וכולם מנקים עכשיו") / **התקפה** (לתבייש לך! מפריע ליהודים לנקות)

ב. הקשבה והתייחסות. ("אנו מבינים שהערנו לכם את הילדים, מצטערם על כך. תודה שעדכנתם אותנו. אנו מסיימים משהו קטן, ומיד מפסיקים")

בתגובה הראשונה **התנגדות לדיווח** על המצוקה של השכן, אך המצוקה נותרה. אם כך, יצטרך **להגביר את אופן הדיווח**. בסוף ייתכן שתפגשו שוטר בדלת.

בתגובה השנייה **קיבלנו את הדיווח**. אפילו הודינו לו על כך. כעת אנו מנסים **להתמודד מול המצוקה**, ולנהל איתה משא ומתן.

הכעס שאנו מרגישים במעלה הגרון, הוא בסך הכול **דיווח על מצוקה קשה בנפש**. השתקת הכעס או בלימתו, לא באמת מנטרלים את המצוקה. זה רק בולם את הדיווח. דווקא כאשר נתייחס למצוקה וניתן לה מקום, זה ירגיע את הכעס.

בהמשך בעז"ה יהיה לנו המשך טיפול. כמו בחייושן האוטומטי של המכונה. אם הוא משתולל מדי, משבית את המכונה ללא אבחנה, ניתן לטפל בו ולתכנת אותו אחרת. **הצעד הבא בטיפול בכעס יהיה, לתכנת את הכעס באופן אחר.** זה בוודאי לא יקרה בשעת כעס, כי הרי "אל תרצנו בשעת כעסו".

*

למעיישה:

בליל-הסדר, ובכל עיתוי אחר, שעלול להזמין אכזבות. אתם זקוקים שיש מישהו שם לצידכם באותו הזמן, ושיתוכלו ללחוץ לו לאוזן כשהמערבל נכנס לפעולה. "הנה אני מרגיש - תתודה באוזניו - שמתפתח אצלי כעס על הילדים". ההוא יהיה מתורגל מראש לומר את התגובה הבאה: "אני מבין אותך מאוד, כי התאכזבת מההתנהגות של הילדים".

זהו! החייושן האוטומטי קיבל בדיוק את מה שהוא היה זקוק. הדיווח התקבל.

זה השלב הראשון בסידרת "והסר כעס מליבך".

כעת אפשר להתפנות לנהל את הסדר ביתר רוגע.

שנזכה לאכול מן הזבחים ומן הפסחים בבית המקדש.

יצא לך לעמוד קרוב למערבל בטון? עדיין לא? יש מערבל בטון אחר שאתה בוודאי מכיר. זה מערבל שפועל בתוך הבטן.

זה מתחיל באכזבה קטנה. **אנו עומדים לקראת "ליל-הסדר"**, אז אולי זו ההתמודדות הקרובה יותר.

אבריימי בן ה-7 שהזהרתי אותו כמה פעמים שיישב יפה, מתחיל כבר. ראיתי את האגרוף שהכניס לשורי בת ה-9. אני מאוכזב. ואז מתחיל זמזום חלש. המנוע החל לפעול.

והנה, הנה, שורי מחזירה לו. ואני הרי הסברתי לה כמה פעמים, שגם אם אבריימי מציק לה, ליל הסדר זה לא הזמן למריבות. פשוט לוותר. לא להחזיר. אני מרשה לה להחזיר לו מחר בבוקר.

האכזבה ממשיכה לדאגה. מה מתפתח כאן? המנוע מאיץ בפנים. מתחיל לשחרר קיטור. בינתיים זה מצטבר בחלל הבטן.

ואז אבריימי מעיף מפיון מלוכלך.

ואז זה יוסי. הבחור. מתחיל להתערב. בשביל מה? וכמה פעמים הבהרתי לו שזה לא העסק שלו?

והנה אפשר תיכף לזהות איך הבטון מתחיל להתקדם לכיוון היציאה. הכעס מטפס במעלה הגרון.

והכעס פוגש בלם. "היי, הלוא אתה הכעס! זה ממש לא הזמן! זה הרי ליל-הסדר. כמה התכווננו בשביל שתהיה אווירה טובה. כמה הבטחתי שלא תופיע לי. חזור למקומך!"

ואז מגיע הפומפה! ודוחס הכול פנימה. ממשיכים את הסדר הלאה. ומה שקורה שהמתח ממשיך לגאות בפנים.

בסוף זה הופך לאשד אדיר שמתפרץ ברגע הכי לא נכון. באמצע 'עבדים היינו'.

כל ההבטחות "אסור לכעוס!" קרסו ברגע.

*

יש משהו בסיסי ללמוד על "והסר כעס מליבך". ועל הדרך, זה גם לימוד על כלל המערכת הרגשית. כאשר מבינים כיצד המערכת עובדת, הרבה יותר קל לפעול.

נתחיל בכותרת: "הרגשות מופעלים ללא אישור". אלו הוראות יצרן. הרבש"ע ברא איתנו עם מערכת פעילה ומערכת רגשית. שניהם עובדים בסינכרון מלא.

המערכת הפעילה - אלו הידיים, הרגליים, העיניים, הפה. וכן הלאה. עליהם יש רמת שליטה גבוהה של האדם. יחליט להזיז - יזיז. יחליט להשבית - ישבית.

המערכת הרגשית, היא זו שפועלת באופן אוטומטי, כמו פעימות הלב, פעילות הקיבה וכדו'. לשניהם ישנו ייעוד.

אם ניקח המחשה קצרה. בכל מכונה במפעל ייצור, קיים כפתור שמפעיל את המכונה. זה נמצא תחת שליטת העובדים.

ויש גם כפתור בטיחות, אם הוא שם לב שמשוהו חריג קורה -למשל, עובד דחף אצבע לתוך המכונה - הוא משבית באחת את כל פעילות המכונה, בלי להזדקק לאישור של אף אחד. כל עוד האצבע בפנים, אין כל אפשרות להפעיל את המכונה.