

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת פינחס תשפ"ד

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גליון בלק בענין 'השלמה' עם המצב

מצאתי בדברי מוה"רן זצ"ל "והעיקר שיראה לדבר האמת שבלבו באותה השעה".

מהי האמת שבלבי? - חשבתי: 'תן לרגש שלך להציף את הכל, תדבר ממנו, תעשה מזה עסק. וזו האמת שבלבך'.

כמעט ולא קרה כשהייתי בהצפת רגשות קשים, שלא הגעתי בסופו של דבר מעצמי, ממש כמו אוטומט, להרגשה של 'השלמה', שכתבת עליה.

*

לאחרונה אני עובר תקופה לא קלה. עברו עלי רגשות קשים מאוד. בדיוק אז הגיע המאמר שלך, ועשה לי המון סדר. פתאום הבנתי שהרגשות שאני מרגיש הם רצון ה'. כי ד' שלח אותם אלי, כי יש להם מטרה.

כשאני חושב כעת למפרע, זה הרי כל כך פשוט. אנחנו מאמינים בכל דבר שקורה לנו, ורק עם הרגשות הקשים צריך להילחם!

*

בש"ת לגבי בחור שפוחד לצום בי"ז בתמוז, כתבת משפט שמאוד צרם לי, ואולי לא הבנתי נכון. בכל מקרה, מה שרק לא יעשה, לא קשור אליכם. (הרי כבר אמרת "ברוך שפטרני")

אני מבין שאבא לא אמר לשאת באחריות למעשי בנו, וגם לא אשם במצב, אך איפה האיכפתיות? איפה הדאגה לשלומי? איפה האחריות לחינוכי?

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: לשנה הבאה, הבן שלנו עולה לישיבה עם פנימייה. אנחנו חרדים לשלומי. איך ניתן לפקח על מה שקורה שם?

תשובה: ברוח המאמר משבוע שעבר, זה מתחלק לשניים.

1. **השאיפה לשלימות.** יש אכן סיבה טובה מאוד לבדוק עם הצוות הרוחני, מה הם הכלים שמשתמשים בהם כדי לפקח על התלמידים? לפעמים יש מה לעשות כדי לחזק את הפיקוח.

2. **השלמה.** כן השלים עם המצב. יש לפעמים אצלינו ההורים תחושה אופורית (קצת מנותקת מן המציאות) שאנחנו מפקחים על הילדים ושומרים עליהם. זו אשליה. יכולת השמירה המוחלטת ניתנת אך ורק בידי שמים. אנחנו הופקדו על חינוכם, ואנו עושים כל השתדלות ראויה על מנת לשמור על בטחונם.

לאחר שמיצינו את ההשתדלות, אנו מחזירים את המפתחות לבורא ית"ש.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

האנשים הללו זקוקים להכרה

כשהייתי ילד, היתה תקופה של 'ממלא מקום' והיה שמח בכיתה. למרות, שבדרך כלל הייתי ילד טוב, מסתבר שבאותו יום שחררתי רסן. ופתאום אני שומע "יחזקאל, צא החוצה!" זו היתה מכה נוראה עבורי. לראשונה בחיי נשלחתי החוצה.

עמדתי בחוץ, כאוב, מושפל, בוש עד התנון. הדבקתי אוזן לדלת להקשיב להתפתחויות, ואני שומע שהשיעור ממשיך כרגיל. לא יכולתי לשאת את ההרגשה. אני סובל והעולם ממשיך כאילו לא היה.

ולפתע, אני שומע חבר אחד שואל: "למה הרבה שלח את יחזקאל החוצה? מה הוא עשה?". אחריו הצטרפו עוד כמה. ופתאום הבנתי שזה איכפת להם. כשאני עומד בחוץ ומתייסר, יש מישהו בפנים שזה כואב לו.

אלה הרגשות חמימות בלב, שעד היום אני מתגעגע אליהם.

זה לא עזר לי לחזור לכיתה באותו זמן, אך הרגשות הקשים דלעיל קהו.

זו בדיוק הסיבה שבעל המעשה שש לפרסם את הסיפור שלו. כשמישהו מקשיב לסיפור שלו ומכיר בסבל שלו, יש בזה כוח מרפא. זה מרגיע לו את הכאב והכעס.

*

סוד הבריאה הזה כולו, טמון בפסוק אחד: **"בכל צרתם לו צר"**.

ה'שפת אמת' (ויגש תר"ג) מפרש, שהכתיב הוא "לא", והקרי הוא "לו". כי כאשר הקב"ה משתתף עמנו בצרה - "לו צר", ממילא לעם ישראל כבר - "לא צר".

זה הרבה יותר רלוונטי בשבועות אלו, שאנו עוסקים בחורבן הבית, וחז"ל מאריכים לספר על גלות השכינה. אנו מצטערים בצערה של השכינה שנמצאת בגלות, והשכינה מצטערת יחד עם כלל ישראל.

*

"למייעשה"

כאשר אדם קרוב חווה אסון או אובדן, ואנו עולים לנחמו או מתוודעים ליגונו, הוא פחות זקוק לחיזוק שלנו, והוא הרבה יותר לשמוע כמה כואב לנו יחד איתו.

משפט כמו: "כשמעתי את הבשורה הקשה זה מאוד כאב לי", יעזור לו להרגיש את מה שהוא כל כך זקוק להרגיש. "הכרה". לאחר מכן, כשירגיש שאנחנו איתו, בוודאי גם ישמח לשמוע מאיתנו דברי חיזוק ואמונה.

נ.ב. הזכרנו את העובדה ש'הכרה' זה כוח מרפא. זו רק אחת מן המעלות שיש לקבוצה טיפולית. בעיני המשתתף, הקבוצה היא כמו בבואה של העולם. וכאשר מקשיבים לסבל שלו ומבינים אותו, זה בשבילו כמו הרגשה שכל העולם מבין אותו.

אני מנחה בס"ד בקביעות קבוצה טיפולית בפסיכודרמה, וכל שנה היא נפתחת מחדש להרשמה.

הקבוצה מיועדת לאנשים בעלי איכות, שמעוניינים לקדם את חייהם. גם העוסקים במקצועות החינוך וההשפעה, ומעוניינים להעמיק במודעות העצמית שלהם, כדי להעצים את ההשפעה.

הקבוצה נפתחת מיד אחרי סוכות בעז"ה, וההרשמה מתבצעת בימים אלו.

לפרטים נוספים ובדיקת התאמה, נא לפנות למייל האישי y.sh.05276@gmail.com

במשך השנים שאני עוסק בטיפול ובהנחיית סדנאות, יצא לי לשמוע את סיפור חייהם של עשרות אנשים שחוו אובדן במשפחה.

והנה אחד מתוך עשרות סיפורים ששמעתי. (בעל המעשה דווקא שמח שאפרסם את הסיפור שלו, ועל כך בהמשך.)

בכל הסיפורים חוזרים על עצמם מוטיבים דומים, ותסלחו לי מראש אם אני מערבב תחושות של כמה סיפורים יחד.

הייתי בחור בן שש-עשרה כאשר אחותי הבכורה נפטרה. הכול קרה בפתאומיות. הייתי בישיבה והייתי חוזר הביתה פעם בכמה שבתות, כך שלא הייתי שותף מספיק בהתרחשויות בבית.

כאחת השבתות, אני מגלה משהו שכל המשפחה כבר ידעו. אחותי איבדה את צבע הפנים לגמרי. חיוורת כסיד. שאלתי מיד מה קרה לה, ונתקלתי במשיכות כתפיים. תשובות לא ברורות. **הבנתי שעדיף לא לשאול.**

חזרתי לישיבה מוטרד ומואג. לא ספרתי על כך לאיש. באחד הימים המשגיח קורא לי ואומר לי: "לך הביתה, וכבר יגידו לך". בבית אף אחד לא אמר כלום. **נאלצתי להבין הכול לבד.** מאז הכול התגלגל במהירות, והתיישבנו 'שבעה'.

מכאן מתחילה מסכת חיזוק באמונה. מגיעים שכנים וידידים שחיים בטוב ובנעימים ופותחים בדברי שפר. "לנשמה זה הכי טוב" / "זכיתם להחזיק נשמה גבוהה" / "עם האסון יחד מגיעים הכוחות", ועוד כהנה וכהנה.

קשה לי לזכור את מה שהרגשתי אז. סביר להניח שהתפלצתי. למרות שאז לא ידעתי להסביר מה קורה לי.

כיום אני יודע. **הרגשתי אז 'התנכרות'.** כדי להמחיש את מה שהרגשתי, מספיקה תמונה מלמעלה.

בצד הזה של השולחן יושבים האבלים על כיסאות נמוכים עם 'קריעה' בבגד, מיוזעים ומדיפים ריחות, ובצד השני של השולחן יושבים כל המאושרים, הרחוצים והמבושמים. ודווקא אלו האחרונים, שיושבים מעל הבור, נושמים אוויר צח, משמיעים דברי חיזוק.

בסיום 'השבעה' חזרתי לישיבה, והמשגיח רק עידכן אותי באביוות: "לא משנה מה, אתה בטח יודע, אין פשרות בנוכחות ובהתנהגות בגלל המצב וכו".

זו התנכרות. התעלמות לחלוטין מהרגשות של האבלים.

בפנים בתוך הלב, יש לי המון כעס על העולם כולו. כי בהרגשה שלי כולם עמדו מנגד. לא ראו את הצער שלנו בכלל.

עד היום יש לי קושי ביצירת קשרים עמוקים עם אנשים. בבית הכנסת, בעבודה, בקהילה, אני חבר של כולם. אך לא חבר באמת. זה משהו שאני יודע להסביר רק היום. **"כי אתם כולכם ראיתם את הצער שלי והתנכרתם"**.

*

נדבר כמה מילים על התנכרות.

אנשים שחוו חוויה קשה בחייהם, אחד הדברים שהם הכי זקוקים לו, זו 'הכרה'. מתברר שאנשים מוכנים לסבול הרבה מאוד, כאשר יש הכרה לסבל שלהם.

אנשים, לעתים, מתארים סבל פיזי או נפשי מתמשך, ואחד המשפטים שלא יפספסו, הוא: "ואף אחד לא הכיר בזה".