

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת נח תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

על גליון 'יום כיפור בענין בקשות מחילה:

המאמר יפה מאד. בעיקר נהייתי מהסיפור של הילד ששבר את הנברשת... זה סיפור שכל אחד מאיתנו נפגע עמו בעבר, גם אני. אבל הבעיה היא שגם בהיותנו מבוגרים אנחנו נושאים עדיין את האשמה של שבירת הנברשת...

קראתי לאחרונה פתגם שסליחה הוא הסכמה לקבל את העבר ולא לשאוף לשנות את העבר למפרע... כלומר, להחליט שזה היה עבר וכבר לא נושאים אותו אל העתיד... *

בדוגמאות שהבאתם, הופיע גם פגיעה רגשית (עלבון וכדו') וגם פגיעה מעשית (כמו שבירת נברשת). יש לחלק ביניהם.

בפגיעה רגשית - באמת קשה לקבוע לדעת מי הגורם המרכזי להשלכות. האם הנפגע יכול להאשים בוודאות את הפוגע?

המון פעמים, בפגיעות רגשיות, הפגיעה היא גם זו צדדית. לשניהם יש אחריות משותפת.

אני למשל, כמחנך, מואשם על ידי בחור מסויים על חוסר יחס אליו. הוא מאשים אותי בהשלכות של שנים... האם לתת לו את הלגיטימציה לטפול עלי את הנזק, שאולי באמת נגרם לו? האם ניתן לומר שאני האשם? או אולי זה באחריותו שהיה יכול ליידע אותי במה שמפריע לי בשלב מוקדם יותר?

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

ש"ת קצר

שאלה: אני איש תמים, נוטה להאמין לכולם, זה גורם לי ליפול למעשי נכלות שוב ושוב. לאחר מכן, זה מעלה לי המון חשדנות, ואז אני לא מאמין לאף אחד. (גם עכשיו שאני פונה אליך, אני בספק האם פניתי לאיש הנכון...), מה הדרך הנכונה?

תשובה: אתה שואל מה הדרך הנכונה, כאשר נראה שאתה מבין בהיגיון את התשובה. כפי שחז"ל אמרו "כבדהו וחשדהו", שזו דרך האמצע, להאמין שרוב האנשים ברוב הזמנים הם נאמנים ואפשר לסמוך עליהם, ולעתים יש גם כאלו שלא.

צריך לבדוק לעומק, אך זה נשמע שפועל אצלך מנגנון אוטומטי שגורם לך ליפול לידיים של נוכל, ואז להפסיק להאמין באף אחד, וחוזר חלילה. המנגנון הזה יכול לבוא כהשלכה של אירוע טראומטי שקשור לבגידה ושבירת אמון. ולא כאן המקום להרחיב בענין.

במקרה כזה, נדרשת עזרה בריפוי החווייה הקשה.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

מה הסיפור שלנו עם האיחורים?

כולנו מכירים את ערב פסח או ערב סוכות. נדירים האנשים שלא ייכנסו לחג עם הנשמה ביד. כשיש אלף משימות לסיים, וזה רק פעם אחת בשנה, אכן קשה להיות מאורגנים כראוי.

הלוגיסטיקה שנדרשה מנח, היא כנראה הגדולה בהיסטוריה. נח בנה בעשר אצבעותיו תיבה אדירת מימדים, כינס למקום אחד את כל בעלי החיים בעולם, סידר וארגן אותם, צבר המון אוכל למשך שנה. ולבסוף היה לו איחור קטן ונכנס לתיבה כאשר כבר התחילו הגשמים. אפשר לגמרי להבין אותו.

אך רש"י מציין: "אף נח מקטני אמנה היה, מאמין ואינו מאמין שיבא המבול". העיכוב לא מוסבר רק בעובדה שהיה לו כשל קטן ב"ניהול זמן", אלא יש כאן ענין רגשי.

כאשר אנו פוגשים מישהו שמאחר. זה יכול להיות הילד שלנו, התלמיד או העובד. אנו יכולים לפתח מבט חומל יותר. זה לא רק הענין, האם כבר לימדתי אותו להגיע בזמן? האם כבר קיבל את העונש הראוי? האם זכרתי לנכות לו מהמשכורת?

אפשר להבין שיש כאן מצב רגשי. נראה שיש באדם שני קולות בפנים. "מאמין ואינו מאמין". יש לו שתי רגליים, רגל אחת באה ורגל אחת נשאר בחוץ.

מצד אחד, הוא מאוד רוצה להיות בזמן. מצד שני, יש משהו שמושך אותו אחורה.

יש משהו כל כך מאפשר במשפט הפשוט הזה: "אני רואה שאתה מתקשה לקום בבוקר, האם יכול להיות שיש לך סיבה שלא לרצות לקום?"

זה להעביר את הדיון, מההיבט הטכני של: מתי הלכת לישון אתמול? / למה לא מספיק לך לישון עשר שעות? / אולי אתה צריך שיעון מעורר? למקום אחר, שבו ניתן לבדוק מה הקול הרגשי הפנימי שמשכנע אותך להמשיך לישון.

הלוואי שיש ל'בוס' פנאי ונכונות להקשיב לעובד, ולפנות אליו בשיחה אישית: "אני מבין שאתה אוהב את העבודה ונהנה כן, אך אולי יש משהו שמפריע לך?"

וכמובן, שיש הרבה מאוד מסביבנו, שאין לנו את היכולת וגם לא את הזכות להיכנס איתם לשיחה כזאת, אך יש לנו בוודאי את האפשרות שלא לדון אותם מיד בעצלנות / דחיינות / פיזור הנפש, אלא לחשוב על הקושי הרגשי שלו להופיע בזמן או לבצע את המשימות מיד כנדרש.

*

הפיהנד עושה לנו טוב. אז בחזרה לאברהם:

בפגישה השלישית, כשביקשתי ממנו להרפות מנושא הזמנים. לא התייחס לזה. לא להסביר ולא להתנצל. במקום זה לבוא ולספר על מה שהביא אותו לכאן. פתאום נוצר שינוי. כי כאשר נבין מה הקושי שהביא אותו לכאן, כבר תהיה פחות סיבה לרגל השניה להחזיק אותו בחוץ.

כן בהחלט, ככל שחלף הזמן אברהם התחיל הרבה יותר לדייק בזמנים.

לבקשתו של אברהם (שם בדוי כמובן) סיכמנו להיפגש בשעה עשר. כמה דקות לפני הפגישה התקשר לעדכן שהוא עומד לאחר קצת. ה"קצת" הזה הסתכם בסוף במחצית השעה.

עד שהגיע והתארגן, התנצל ואמר כמה מילים על האיחור, כבר היינו צריכים להתארגן לסיום הפגישה. ועדיין אני לא יודע לשם מה הגיע.

זה חזר על עצמו בפגישות הבאות. עשה רושם שהאיחורים הם חלק מסדר יומו. וכשלא נותר זמן לדבר, גם אי אפשר להתקדם בכלום.

המסקנה נראית פשוטה לכאורה: אברהם צריך קודם כל כך צריך ללכת לטפל באיחורים שלו (אצל מישהו שמזכיר לקבל אותו בכל שעה שיבוא) ורק אחר כך להגיע לטפל בשאר העניינים שלו.

רק לכאורה. תיכף נבין, שהאיחורים הם לרוב, חלק בלתי נפרד מהטיפול הרגשי.

*

היתה לי סיבה טובה להרגיש התנשאות על אברהם, לכל הפחות בנושא האיחורים.

למי שמכיר אותי, אני אדם דייקן, מתנהל לפי לוח זמנים מסודר ומאורגן. יש אומרים אפילו נוקשה מדי. ועדיין אני יודע איפה אני מאחר תמיד.

האיחורים הם בהחלט בעיה נפוצה. הרבה יותר ממה שנראה.

איחורים בזמנים, כמו: איחור לתפילה, איחור לעבודה, שינה מאוחרת.

דחיית משימות, כמו: דחיית תשלומים, סחבת בסידור עניינים, אמירות של "אחרי החגים".

יש סוג איחור נוסף. נקרא לזה "איחורי הנפש". לצורך הדוגמה, שני אנשים נצפים בתפילה. אחד מתפלל 'נץ'. כבר מגיע עשר דקות לפני התפילה. השני מתפלל בשעה... בוא נגיד, בדרך כלל לפני סוף זמן תפילה.

ומה שמפליא הוא, שדווקא אצל השני מגיעים הגוף והנפש יחד. אתה רואה אותו מתפלל בכל ההתלהבות. מחובר לגמרי. ואילו הראשון, הגוף הקדים ל'נץ'. אך הנשמה מאחרת לבוא. תקועה בפקק. אולי לא מגיעה בכלל.

זה נוגע להמון תחומים בחיים. עודף עשייה ונמרצות, לא תמיד מעידים על נוכחות הנפש. לעתים, דווקא להפך. הגוף יכול להיות נוכח לגמרי, ואילו הנפש לא כאן.

*

בפרשה שלנו אנו לומדים על איחור דרמטי. "ויבא נח... אל התיבה, מפני מי המבול". כותב רש"י בשם המדרש: "ולא נכנס לתיבה עד שדחקוהו המים". נוח בנה תיבה והתכונן למבול במשך מאה ועשרים שנה. וברגע הנכון, כאשר קיבל את הציווי להיכנס לתיבה, הוא התעכב. תסכימו איתי, שבקלות היה אפשר להבין אותו.