

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת במדבר תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על בהר-בחוקות, בנושא "פניות וזמניות"

יישר כח, מאמר נפלא וברור.

מה שנתור לי עדיין לא פתור, ואולי באמת הוא בלתי פתיר. החלקים של הזמניות והפניות הרגשית, דורשים הכנה כלשהי.

ניקח דוגמא: עבר יום לחוץ על אחד ההורים, קשיים מהעבודה ולחץ מעוד איזה משהו, ודברים לא מסתדרים. באמצע היום לפתע נופל בבית כלי ונשבר, וזה פותח את הסכר, מילים קשות מתפרצות, כעס והאשמה.

ומול זה ההורה השני שסופג האשמות ישירות, לעתים על לא עוול בכפו. איך למעשה הוא יכול 'להכיל' את הרגשות המתפרצים הללו?

*

מאמר מאלף, כתוב באופן ענייני, קולע וקולח. אהבתי את הדימוי של המטען, שאדם מבקש עזרה להעלות אותו הביתה, ואת התגובות שהוא מקבל. ממחיש כל כך יפה את הרעיון.

תודה על הכלים, אפילו שהכול מתומצת על קצה המזלג - זה נותן המון.

*

הכול יפה מאוד. אך הערה קטנה:

במהלך המאמר הבאת דוגמאות של תגובות ההורים והאישה. היה לי טעם חמצמץ בפה. כדי להעביר את המסר, לא היית צריך לזלזל בהם.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: אני עוף לילה. כמעט תמיד ער עד השעות הקטנות. דווקא בליל שבועות אני זוכה בתכונה של 'משכימי-קום'. מתעייף מהר מאוד. זה מייסר אותי מאוד. מרגיש נשמה פגומה.

תשובה: חלק מהתשובה נמצאת כבר בצד ימין של העמוד. נתייחס כאן לפן נוסף. 'לעוף לילה' יש כל מיני תכונות, אחת מהן היא הצורך בגיוון, בחופש ובשחרור. דווקא בזמן שכולם הולכים לישון, ואתה 'מרשה' לעצמך להישאר ער, זה נוסך בך המון מרץ וכוחות רעננים.

ואז מגיע לילה שבו כולם נשארים ערים, וגם אתה 'חייב' להישאר ער, וניטל ממך כל הטעם.

קודם כל, תהיה מודע לסיבה זו או אחרת, ואל תמהר להאשים את עצמך בפגמים בנשמה וכדו'.

מעבר לכך, חשוב שהלימוד שלך יהיה יותר ממקום של בחירה ורצון, ופחות כפוי. זה כנראה ייקל עליך.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

מה מסתתר מאחורי הקושי ללמוד

זו דוגמא אחת מני רבות לחוויות מוקדמות בלימוד.

נגיד כמה מילים על "היקשרות חווייתית".

הנפש שלנו מחפשת מנוחה, מעדיפה קיצורי דרך לכל ענין. יש לנו בעולמנו אלפי ורבבות משימות, התרחשויות, ואירועים, ואין לנו לנפש את האנרגיה לחשב כל פעם מחדש, האם האירוע הזה טוב לה, נעים לה או שמא קשה לה, מכאיב לה.

כדי להקל עליה, הנפש ממיינת את האירועים לפי תחושות שהותירו בה - שמחה, פחד, גאווה או עלבון. במחלקת חוויות משמחות נמצא כנראה: בר-מצוה, חתונה, שלום-זכר. במחלקת חוויות מרוממות נמצא: תפילות, אמירת הלל, הדלקה במירון. וכן הלאה.

יש עשרות מחלקות כאלו במוח, ובכל אחת מהן אלפי חוויות. הנפש גם לא תשוש להעביר חוויה ממחלקה אחת למחלקה אחרת אלא אם וכאשר יקרה משהו דרמטי.

דוגמא מוכרת: עקב 'אסון מירון', להרבה מאיתנו, חוויות 'הדלקה במירון', נדדה ממחלקת חוויות מרוממות למחלקת אובדן.

היות שהנפש שלנו התחילה להתארגן כבר מגיל מוקדם, רוב החוויות כבר אוחסנו וקוטלגו בשנות ילדותנו. וכך קורה, שחוויות רבות שיכולות להיות משמחות, מרוממות, או מספקות הנאה, קוטלגו בטעות כחוויות קשות, והן נותרו שם לאורך ימים.

ברוב הפעמים, האדם לא יהיה מודע לכל התהליך הזה. הוא רק יחוש את זה בגוף. עייפות, תשישות, כבדות, כאבי ראש, וכו'. רק עבודה מעמיקה פנימה, יכולה לגלות את הרגשות מאחורי התחושות, וגם את הסיבה שבגינה נוצרו הרגשות הללו.

*

וכעת, כמה מילים על חוויית לימוד.

ביסודה, חוויית לימוד, היא חוויה מלאת הנאה, שמחה וסיפוק. גם אם מדובר בלימודי חול - להבדיל אא"ה - אנשים אוהבים ללמוד. כי מילוי חכמה במוח היא חוויה מרוממת לכל אדם באשר הוא. בוודאי כאשר מדובר בלימוד התורה הק', שהיא חוויה רוחנית, דביקות בה', המון סיפוק, וגם קבלת הערכה מהסביבה.

כאשר אדם מרגיש קושי בלימוד התורה, חייבת להיות לכך סיבה. לעתים הסיבה ידועה. קושי קוגניטיבי, קשיי ריכוז, חוסר תוחלת. כאשר אין כל סיבה נראית לעין, חשוב לבדוק את הסיבה הרגשית.

חפירה לעומק יכולה לגלות את הסיבה, וזה יהיה הצעד הראשון לקראת שינוי.

בעז"ה עוד ננסוק ביכולת לחולל שינוי.

לפני תקופה הוזמנתי על ידי קבוצת אברכים. הנושא שבחרו היה: "חוויית מוקדמות בלימוד". היתה לנו שעה ארוכה של שיח בענין, להבין עד כמה חוויות מוקדמות של ילדות השפיעו על האופן שבו אנו תופסים את חוויית הלימוד כיום. ניתן היה לזהות בהם נכונות גבוהה לעבוד על הדברים ולהעמיק בהם.

ולכן, לפני שיצאנו להפסקה, הצעתי להם פעילות שנעשה לאחר ההפסקה: 'לפסל' את החוויה שלהם מול דף הגמרא.

'פיסול' - הוא אחד מן הכלים שבאים לידי שימוש בפסיכודרמה. הרעיון בקצרה: בתוך הנפש פנימה יש לנו מגוון רגשות ומגוון קולות, שאינם נראים ואינם נשמעים, ומפני כך גם קשה לנו לעבוד איתם. בפיסול, אנחנו נותנים מראה וקול לאותם רגשות.

את הפיסול של אחד מהם, קשה לי לשכוח. במהלך ההפסקה, הלך לדפוס קרוב וחזר עם צילום ענק של העמוד הראשון ב'המפקיד'.

בהמשך, כאשר כל אחד הציג את הפיסול שלו, שיתף. "עד כיתה ה' גרנו בפריפריה. למדתי בכיתה של שבעה ילדים. הייתי 'שפיץ' של הכיתה. בכל המבחנים השגתי ציון מאה כלאחר יד.

"בתחילת כיתה ו' עברנו למרכז. מצאתי את עצמי בכיתה 'ענקית'. הרמה היתה גבוהה בהרבה. הרבה מסר שיעור מורכב, ולמרות כל המאמץ שלי הבנתי מעט ממנו. "עד היום - הוא הצהיר תוך כדי שהוא מחזיק את עמוד הגמרא מולו - זו החוויה שנצברה בי. גמרא ענקית, ואני גמד לידה".

דף הגמרא לכאורה אילם, אך בטיפול פסיכודרמטי, אנחנו יודעים ששום חפץ לא דומם. גם אם דף הגמרא לא באמת מדבר אליו, בהכרח הוא שומע קולות ממנו.

במסגרת הפיסול, הוא התבקש לשבת מאחורי דף הגמרא ולדבר אל הולמד (למישהו שישב במקומו) הוא התיישב מאחורי דף הגמרא ודיבר מתוכו. הקולות זרמו ממנו. "אני גדול! אני ענק! אתה חלש. אתה רופס. לא תוכל עלי!"

חזר שוב לשבת על הכסא, ומישהו התיישב מאחורי דף הגמרא כדי להשמיע את הקולות. באותם רגעים היה נראה שהוא חוזר לחוות את אותם הרגשות. כך דיווח: "אני מרגיש רפיון בכל האיברים, טשטוש בראש, עייפות פתאומית".

אחרי דין ודברים נוסף אורו עיניו פתאום. "שנים שאני שואל את עצמי מדוע אני נרדם מול דף הגמרא. לא משנה כמה ישנתי בלילה, ולא משנה שישנתי אחר-צהריים. מול הגמרא אני מרגיש דחף עצום לישון".

*