

אחרי משה

הים ניצב כחומה לפניכם, חיות טורפות מאיימות לבלעם חיים מכל עבריהם, והם דומים "ליונה שברחה מלפני הנץ ובאה להיכנס לפניו מן הסלע והיה הנחש בתוכו, בקשה לצאת - הרי הנץ על הפתח. כך היו ישראל - הים הולך וסוער עליהם והשונא רודף אחריהם והחיות מן המדבר... והיו מוקפין מארבע רוחות..." (מדרש תנחומא שופטים, יג).

וגם בסיטואציה קשה ובלתי אפשרית זו ממשיך העם המאמין הזה ללכת אחרי משה. השם אומר למשה: "מה תצעק אלי דבר אל בני ישראל ויסעו" (שמות יד, טו) - וזה בדיוק מה שהם עושים! נכנסים לתוך הים! איזו גבורה צריך בשביל לעשות כזה דבר! איזו אמונה צריך בשביל להיכנס לתוך ים! לתוך הים!! כי משה אמר... והם מאמינים. "ויאמינו בהשם ובמשה עבדו..."

אלפי שנים אחרי, ואותה סיטואציה מפעימה של אמונה בלתי מוסברת. רק שהפעם הגיבורים הם אנחנו; יהודים של שנות האלפיים, משוקעים עד צוואר בזוהמת מצרים, עובדים את פרעה במסירות נפש ומנסים להיזכר: "מה זה היה, ההבטחה הזאת? אמרו שיום אחד יבוא משיח ותהיה גאולה... התכוונו באמת או שזה היה רק משל? זה משהו שיקרה אי פעם? קצת קשה להאמין... זה נשמע כל כך לא ריאלי ולא מעשי..."

וכמו יוֹכָה, שמופיע אחרי שנות בצורת ארוכות, לחישותיו של משה עוֹדֵן מטפטפות... משקות לאט לאט את הדור העייף והצמא הזה, מגלות לכל זוג אוזניים כרויות: "יקירי, אני שליח של השם לגאול אותך. אני רופא נפשות, זה התפקיד שלי. אני יכול לעזור לך. אני יכול להעלות אותך גם משאול תחתיות. רק בוא אחרי..."

"ובלילה שקודם הסתלקותו אמר רבי נחמן לתלמידיו: 'מה לכם לדאוג? מאחר שאני הולך לפניכם. ומה אם נשמות שלא הכירו אותי כלל מצפות לתיקונים שלי, מכל שכן אתם'..." (חיי מוהר"ן, רכה). **"גם כי ימלאו ימיו, אזי אחר הסתלקותו, מי שיבוא על קברו, ויאמר שם אלו עשרה מזמורי תהילים, ויתן פרוטה לצדקה עבורו, אפילו אם גדלו ועצמו עוונותיו וחטאיו מאוד מאוד חס ושלום, אזי אתאמץ ואשתדל לאורך ולרוחב להושיעו ולתקנו..."** (שיחות הר"ן, קמא).

נשמע קצת הזוי. כל כך סותר את כל התפיסות הרגילות שלנו. מה, מלומר עשרה מזמורי תהילים אפשר להיושע? ואיך מלפקוד ציון של צדיק יוצאים מגיהנום? ולמה לשמוח אם עצוב ליי ומי אמר שמותר לי בכלל לשמח את עצמי אחרי שחטאתי? ולמה צריך לעשות את זה דווקא דרכו? אי אפשר לבד? ומי אמר שזו הדרך, אולי יש קיצורים?... אנחנו לא מבינים כלום! אבל כולנו מחכים שייקרה לנו הים ונעבור בתוכו ונקבל את התורה; ולנו ממתנה האמונה הזו, שנראה אותה ונאמין בה... כי **"על ידי האמונה לבד יכולין לזכות לבחינת קריעת ים סוף. כי עיקר קריעת ים סוף לכלל ישראל היה על ידי האמונה... כי על ידי האמונה בהשם ובצדיק האמת יכולין לזכות"** (ליקוטי הלכות, תלמוד תורה; ג, ח).

יש לנו את זה, וגם אנחנו יכולים, כמותם במצרים - בלי לשאול שאלות. בלי להקשות קושיות. בלי להבין הבנות. רק ללכת אחרי, בעיניים עצומות ובאהבה בוערת שלא נגמרת; לראות ולהאמין.

המסע הפנימי, שעברו בני ישראל ביציאת מצרים, מספר לנו את סיפורה המפעים של האמונה הזו, שאין לה אח ורע בעולם: **"ויאראו הָעַם אֶת הַשֵּׁם וַיֵּאֱמִינוּ בֵּהֶשֶׁם וּבְמֹשֶׁה עַבְדּוֹ"** (שמות יד, לא).

דורות על גבי דורות של שעבוד היו בני ישראל במצרים, שנים על גבי שנים של עבדות וקושי ואובדן הכרה; מזיכרונם כבר כמעט נמחקה אותה הבטחה עתיקה, רחוקה ומתוקה, שאומרת: יבוא יום של גאולה...

ולתוך המצב הזה, ביום בהיר אחד, מגיע משה ממדיין, עובר בין כל אותם אסירים מדוכאים ומכריז: "אחים יקרים, הנני שליח של השם יתברך, ובשמו אני אומר לכם שהגאולה בפתח. עוד מעט הוא ישחרר אתכם ויפדה אתכם ויוציא אתכם מהמקום הנורא הזה ויקח אתכם למקום אחר, טוב וקרוב, ויבחר בכם להיות לו לעם סגולה ויתן לכם תורה במתנה..."

והם - מאמינים לו!!!

מאתיים ועשר שנים הם בתוך זוהמת מצרים! לא רק הם עבדים של פרעה; גם אבא שלהם, גם סבא שלהם, גם סבא של סבא שלהם... דורות של עבדות. מסורת של עבדות... פתאום יום אחד בא איזה משה ואומר להם: "זה נגמר"; והם מאמינים!

ומכוחה של אותה אמונה זוכים לראות בעיניהם איך השם מכה את מצרים בעשר מכות, רצופות בניסי ניסים, ואיך פרעה מגרש אותם מלהיות עבדיו, מתחנן שיצאו כבר ממצרים וילכו לעבוד את אלוהיהם, ואיך בסוף מגיע השחרור המפתיע... והם ממשיכים להאמין גם בהמשך הדרך - עם שלם עומד בשערי מצרים, מתנתק משעבוד ומעבדות בני מאות שנים, ויוצא לדרך חדשה. אנשים, נשים וטף, באמתחתם רכוש גדול ובצק שלא הספיק לתפוח, בליבם נפרדים לנצח מפרעה ומקלגסיו, בעיני רוחם מצטיירת ארץ החלום המובטחת... אבל איך? ומכאן לאן בעצם???

אומר להם משה "בואו אחרי"; והם מאמינים.

מן הסתם היו שם כל מיני רבנים או למדנים. בטח היו שם גם כל מיני חכמים ומביני עניין, ומתמחים בגיאוגרפיה ובמפת העולם, ומתמצאים בפוליטיקה הבינלאומית וביחסי פנים וחוץ של כל אומה ולשון, ומומחים לכלי נשק ולטכסיסי מלחמה... כל אחד שם יכול היה לומר: "בסדר, נגיד שמשה נורא צדיק והראה לנו מופתים גדולים, אבל למה דווקא אחריו ללכת? ואם אני מכיר דרך קיצור לארץ ישראל, אה? אני בעצמי מבני ישראל, צאצא של אברהם יצחק ויעקב, נכון? והשם הרי אמר שהוא יגאל את בני ישראל, אז זהו, בשביל מה צריך פה את משה? למה דווקא אחריו אני חייב ללכת? אני מספיק חכם ויודע איך ללכת! למה אני לא יכול לבד? ואולי הוא בכלל טועה בדרך???"

איזו אמונה והכנעה צריך בשביל ללכת אחרי משה!

והם? - הם הלכו אחרי משה!

והם המשיכו ללכת אחרי משה, והם המשיכו ללכת אחרי משה, גם כאשר בגללו הם לכאורה נכנסים למלכות מוות נוראה, מאימת וסופנית - פרעה ושש מאות מרכבותיו קרבים ובאים מאחוריהם,

אכילה / חלק רביעי

התיקון של האכילה זה להגיע ממקום של אכילה רגשית למקום של אכילה כבסיס לקיום, להפסיק להיות קרוב של המאפייה האזורית וחבריה... להיכנס למקום שאני בוחר מה אני אוכל ולא שהאוכל בוחר אותי.

אז מה עושים?

השלב הראשון בגמילה מאכילת יתר הוא זיהוי. ברוב במקרים, אנשים מכורים לא מזהים שהם כאלה. הם מספרים לעצמם שזה רק מדי פעם וזה בשליטה והם לא מוכנים להגיד שהם מכורים!

לכן, הדבר הראשון שמוטל עליך לעשות, זה להגיד לעצמך: "אני מכור לאוכל!" ולשתף את הסביבה בגילוי הזה שלך.

(אגב, כשאנחנו משתמשים במילה 'מכור', צריך לדעת שיהודי הוא לא מכור. יהודי הוא נשמה טהורה. אנחנו משתמשים במילה הזאת רק בצורה מושאלת ובנקודת זמן מסוימת, כדי להתחיל להתעורר. זו לא הגדרה מהותית אלא תאור מצב זמני!)

אחרי שזיהית שהינך מכור כרגע לאוכל ושיתפת את הסביבה שלך בתגלית הזאת, המשימה הבאה היא להציב גבולות ולקבוע גדרים ברורים ומוחלטים של דיאטה, כי בהתמכרות אין כזה דבר "אני אשתדל"... צריך גמילה מוחלטת.

התיקון של כל אנשי החסד הנפול זה הקו של הגבורה. מי שרוצה להתעורר לטוב בחיים שלו, צריך ללמוד לעמוד בגבולות ובגדרים וליהנות מהיכולת לומר לאוכל "לא!".

הבעיה בכל שיטות הדיאטה הפועלות בעולם היא הכח המניע אותן - להיות בריא/ רזה/ יפה... כי אם המטרה היא בעצם התוצאה, אז אין כאן שום שינוי אמתי או תיקון אמתי.

עפ"י האמת, צריך אדם לעשות את העבודה עם האוכל ממקום שרוצה להגיע אל האמת, ולא למטרות חיצוניות. אני לא עושה דיאטה כדי להיראות טוב, אלא כי נמאס לי לשקר ונמאס לי לחיות בשקר ולחיות חיים שטחיים ומתְסַכְלִים. אני רוצה ללמוד ליהנות מגבולות ומגדרים, לגלות את עצמי, להתענג מההתגברויות שלי ולקבל מהן סיפוק רוחני.

על פס הייצור / כבוד בעצם

במאמר הקודם דיברנו על אותו מפעל אגדי, שבין כתליו מייצרים את הגבוה מכל; אדם. כעת ניגש אל אחד הרכיבים המשמעותיים בנוסחת הייצור, המהווה תנאי בסיסי להשלמת המוצר הזה. רכיב ושמו "כבוד": "ציוו חכמים שיהא מכבד את אשתו יותר מגופו" (רמב"ם הלכות אישות פרק טו הלכה יט).

מה זה כבוד?

אז לפני שנבין מהו כבוד, נבין תחילה מה הוא לא.

יש תפיסה מוטעית האומרת, שכבוד תלוי במכבד. כלומר הכבוד בידיו של מישהו, וכשהוא מְפַנָּה אותו אלי, אזי אני נעשה מכובד.

הסתכלות כזו, מעבר להיותה מעוותת-לכשעצמה ומבוססת על חוקות הגויים, היא גם בעייתית בהשלכותיה, כי אדם שחושב שהכבוד תלוי באחרים, מוכן לעשות הכול; להיטיב או להרע, להתבזות או לבזות, להתחנף או לכפות, והעיקר - לגרום לאחרים להשליך לעברו פיסות כבוד. אדם כזה גם לעולם לא יכבד אחרים, ובטח שלא את אשתו. כל תפקידו כגבר מסתכם בשאיבת כבוד - מזויף ועכור - תוך השפלת האחר.

לעומת זאת, כבוד אמתי ברוח התורה, הוא ההיפך הגמור. כבוד אמתי מתחיל מן המכובד ולא מן המכבד, והגדרתו הבסיסית היא "גילוי הטוב הנעלם".

מה פירושו?

בכל יהודי שחי כאן בעולם טמון טוב שלם ומדהים, אבל הטוב הזה הוא רוב הזמן בהסתרה. כאשר אני זוכה להיות מלא בטוב שלי - באמת או ברצון, בתמימות או באומץ או בשמחה, מוקרן הטוב הזה ממני החוצה, נשפך, כמו אלומת אור בוהקת. בחוץ עומד מישהו, פתאום הוא מבחין באלומת האור הזאת שיוצאת ממני. הוא מזהה אותה, מכיר בה, מואר ממנה, מתפעל, מתפעם, מתמלא הערכה, ומחזיר אותה אלי בחזרה. זה כבוד; אור שחוזר אלי מהטוב שאני מקרין החוצה.

למעשה, גם אם אנחנו לא יודעים לתאר בדיוק את האור שמוקרן ממשיהו ופוגש אותי וחוזר ממני ומגיע אלי... חוינו כולנו, מתישהו, את הכבוד הזה, האמת: לכל אחד מאתנו יש את האנשים שגורמים לנו לכבד אותם. אתה רק פוגש בו ואוטומטית אתה מתמלא הערכה עמוקה כלפיו ורצון להיות מושפע ממנו. הכבוד נובע ממך, בלי הרבה הסברים או הגדרות...

לכן, כשאנחנו דנים בסוגיית הכבוד בזוגיות, אנחנו לא צריכים לחפש טכניקות של כיצד מכבדים. את זה אנחנו יודעים לעשות.

מה אנחנו כן מחפשים?

-אנחנו מחפשים סיבה לכבד.

ברגע שתהיה לנו סיבה, ברגע שיהיה לנו את מה לכבד ונהיה סגורים על זה, זה כבר יקרה לנו ממילא; הברכיים שלנו כמו יתכופפו מאליהן בהערכה עצומה והכבוד יזרום מאלינו, משל היינו עומדים לפני אחד מגדולי עולם.

ומה הסיבה לכבוד בזוגיות?

כאן באה התשובה המפתיעה: אני לא צריך להתחיל לחפש אצל אשתי את הנקודות הטובות שבה כדי שתזרום ממני הערכה. גם אשתי לא צריכה לחפש סיבות איפה לכבד אותי. כי הכבוד שבינינו הוא "כבוד בעצם".

מה זה כבוד בעצם?

הדבר הכי מדהים בעולם - אני מכבד אותך על **עצם זה שאת אשה**.

לא מבקשים ממני לשבת עם דף ועט ולערוך את רשימת מעלותיה של אשתי - הנה, אבדוק על מה אפשר להעריך אותה. היא בשלנית? בעלת חסד? זהירה בדיני שמירת הלשון? בא נראה, על מה אני יכול לכבד אותה?

לא. לא ככה. כשאתה ניגש בצורה כזאת אתה כמו אומר: "זו בעיה; את אישה... אז טוב, בואי נבדוק על מה בכל זאת אפשר לכבד אותך..."

אבל התפקיד שלי הוא לכבד אותך בגלל שאת אישה ולא למרות זאת! את הנשיות שלך אני מכבד. את כל מה שיש בך ואין בי - מזה אני מוקסם ואת זה אני מעריך. את אשתי ואת לא צריכה לעשות יותר מזה שום דבר שראוי להערכה. את החצי השני שלי! את עקרת הבית שלי! בנפש שלך ובדעת שלך יש דברים רבים כל כך שלי אין וגם לא יהיו לי, חה מעורר בי הערכה עצומה! זה יקר לי כל כך! אני לא יכול בלעדך! וכן להיפך. אני מכבדת אותך בעלי היקר, על **עצם זה שאתה גבר**. עוד לפני הכישרונות והעוצמות שלך, לפני החוש המסחרי או הגדלות שלך בתורה, הרבה הרבה לפני זה! אני מכבדת אותך, בעלי היקר, על עצם זה שאתה - אתה.

הכל ברצון / חלק ראשון

לעורר את הרצון

בעולם הכללי נחשבת מחלת הדיכאון להפרעה השנייה בתפוצתה אחרי מחלות לב. ממש מגיפה! ומה זה דיכאון? זה בדיקו זה - שאני לא רוצה. והטיפול הפשוט ביותר לדיכאון הוא לעורר את הרצון בצורה נכונה.

אנחנו נבראנו כדי להתענג! ושיא העונג הוא לעשות את מה שאני רוצה. כי מה שאני רוצה להיות באמת - זה בעצם הדרך של השי"ת לגלות לי את מי שאני צריך להיות. לכן כדי לממש את התכלית, אני צריך לפני הכל לגלות את הרצון הפנימי שלי, העצמי, המקורי. הרצון הזה שאינו רק התנערות מריצוי ותגובת נגד מול כל הרצונות האחרים שניהלו אותו עד כה, אלא רצון אקטיבי, פעיל, שמתנסח ב"מה אני כן רוצה" ולא ב"מה אני לא רוצה".

מה אני כן רוצה?

לא יודע. אין לי מושג מה אני רוצה!

רוצה לדעת?

כן.

אז בוא, שים בתרמיל קערה של אמת עם כפית של אומץ... ונתחיל... יוצאים לדרך!

ובדרךנו שלוש תחנות עיקריות: גילוי הרצון, ברור הרצון והתמדת הרצון.

כך תגלה מה אתה רוצה באמת

השלב הראשון במסע שלנו הוא גילוי הרצון. מוכן? יופי. עלה לרכבת. אנחנו נוסעים אל עולם האפשרויות הבלתי מוגבלות.

למה דווקא לשם?

כי גילוי הרצון האמיתי יכול להתאפשר רק כאשר אנחנו משחררים כל תפיסה ומדמים שהכל מותר והכל אפשרי. בשלב הזה אנחנו מחפשים את הרצון החופשי, כאילו אין שום מגבלות של הגיון, זמן, בריאות, כסף, ואפילו אין מצוות ועבירות... משום שזהו הצליל שיוביל אותנו אל החלק שלנו בהרמוניה האלוקית. אתה מבין?

הנה, הגענו. תסתכל החוצה - פה הכול מותר. פה הכול אפשרי. יש כאן הכול והכול פתוח. אתה רואה? עכשיו תרגיש - מה אתה רוצה? זה יגיע, אל תדאג. ואם עולה לך כל מה שאתה לא רוצה? אז זה בסדר. תן לזה לבוא. תפנה את כל הפסולת מכל הריצוים של כל השנים. למטה, אחרי הריצוי האחרון, תמצא את הרצון.

נו, עולה משהו? מותר, אחי, כאן הכול מותר! אל תפחד. אל תצנזר. כאן אין אף אחד שלועג. אף אחד לא יגיד שזה גדול עליך או קטן עליך, שאין לך סיכוי או שחבל שתתבזבז על זה. כאן הכול חופשי. אתה לא צריך לרצות אף אחד. רק לרצות.

יופי, מצאת את הרצון? נפלא! אז למה אתה קצת נבוך? אתה לא יודע מה עושים עם הרצון הזה? יש לו טעם קצת מוזר או לא משתלב? אה, זו לא בעיה, אחר כך גם נברר את הרצונות שלך. כרגע רק תרצה, תרצה כמו ילד שמשוכנע שיצליח גם לגעת בשמים. תרצה בכל ליבך.

יש לך רצון?

יופי. שים אותו בתרמיל ועלה לרכבת. אנחנו ממשיכים לתחנה הבאה... תכף נרד במלטשת היהלומים.

ועל כך בע"ה בשבוע הבא.

כולנו מסתובבים כאן בעולם, כשציפור קטנה מנקרת בנפשנו ומציצת לתוכנו ציוצים שואלים, זעוריים אך עקשניים ותאבי תשובות: מי אני? מה הייעוד שלי? איפה אני צריך להיות? מה אני צריך לעשות? לאן אני צריך להגיע? ואיך, למען השם, אפשר לדעת? יש חושך. יש גלות. אין נביאים. אין אורים ותומים. שום בת קול לא יוצאת ומכריזה באוזני מהו ייעודי בזה העולם. אין אדע מה התפקיד שלי הפרטי והמיוחד, זה שיביא אותי סוף סוף למקום שלי האמתי עם תחושת סיפוק ורווחה?

מי שאתה צריך להיות

למרות שזה נשמע לנו מסובך וערטילאי, דווקא יש מענה לציוצים הפנימיים האלה של נשמתנו. ובניגוד לערפל, שחוגג לנו במוח כשאנחנו תוהים אודות מסלולנו בעולם, המענה הוא ברור וחד משמעי: מה שאתה רוצה להיות זה מי שאתה צריך להיות! זה בכלל לא מסובך ולא דורש אורים ותומים ולא נבואה שהשתיירה רק לשוטים; זה נמצא אצלך, ברצון שלך! בפייך ובלבבך לעשותו!

רבינו מלמדנו ש"העיקר הוא הרצון" (שיחות הר"ן נא). הכח הכי מרכזי בנשמה - אפשר לומר, אולי אפילו הנשמה עצמה - הוא כח הרצון; הנשמה ירדה לעולם כדי לבחור בטוב, ובחירה אמיתית היא אך ורק מתוך רצון חופשי. אפשר לדכא ולמנוע כל כח אחר באדם, אפשר להגביל אותו מלפעול ומלעשות, אבל כח הרצון לעולם חופשי.

אתה רוצה לדעת מי אתה ומהו תפקידך המיוחד?!

אין בעיה. פשוט, תבדוק מה אתה רוצה! שם, בדרך שאתה רוצה, אתה תמצא את עצמך המאושר והמחובר. שם תמצא אותך חי!

לא רוצה!!

אז אם זה כל כך פשוט וכל מה שנדרש מאתנו זה רק לבדוק מה אנחנו רוצים, איך יתכן שאיננו נמצאים באושר ובעושר במקום המדויק והנכון לנו מששת ימי בראשית? איפה אנחנו תקועים? אנחנו תקועים ב'לא רוצים'.

כולנו מתחילים את הדרך כשאין לנו מושג מה אנחנו רוצים. וכשישאלו אותנו 'מה אתה רוצה?' התשובה הספונטנית שלנו תכלול את כל מה שאני לא רוצה.

אני לא רוצה. לא רוצה! לא רוצה!! לא רוצה!!! לא רוצה ללכת לעבודה הזאת! לא רוצה את החובות האלה! לא רוצה את הילדים האלה! לא רוצה לקום בבוקר! לא רוצה להרגיש! לא רוצה לכאוב! לא רוצה לחיות! לא רוצה למות! לא רוצה כלום!!!

למה אני לא רוצה?

כי אני בריצוי. כי אני מוכרח. כי מרגע שנולדתי, מתוק וטהור ורוצה, אל תוך העולם המבלבל והמבולבל הזה, רק משתלטים עלי ומכתיבים לי ורוצים בשבילי וגוררים אותי וכופים עלי ומקפיאים אותי.

עוד לפני שהתברר לי בכלל מה אני רוצה, כבר הקיפו אותי כולם ברצונות ובדרישות שלהם. הגוף שלי, ההורים שלי, החברים, המורים, בן הזוג והילדים, המעבידים והעובדים, כל מי שמעלי וכל מי שמתחתי ובעצם כל מי שסובב אותי רק מציע לי משהו להאמין בו, לחשוב עליו, לקנות אותו, לטעום ממנו, לעשות אותו, מהר ועכשיו... וכך, כשאני רק נגרר לרצות בעל כורחי את כל מי שזו סביבי, אובד קולו של רצוני ונמעך, מיטשטש ומאבד צורה, נעלם ונסתר...

אז די, עזבו, אני לא רוצה.

אני חלש זקוק לעזרה

איכשהו סיימתי איתה את השיחה וחזרתי אל החדר מתנדנד. מה זה הסרט הזה?

אבל המנחה, ששמע ממני את התגובה שלה, לא היה נרעש כמוני. "אז מה דעתך?" הוא המשיך הלאה, "אם זה המקום של אשתך, והרי 'אשתו כגופו', אז אולי גם אתה חלש זקוק לעזרה?"

אני מודה, לא לגמרי הבנתי, אבל אחרי התבוננות בדברים הסכמתי לחזור על הנוסח המקורי ולצטט מילה במילה את משפט המחץ: "אני חלש זקוק לעזרה".

ולא ידעתי שכאן החיים שלי משתנים. מתהפכים ממש. לטובה.

הרבה זמן עבר מאז. הרבה נקודות של אור וזרמו אלי מאז בעומקים של גאולה. אבל הכול התחיל באותו רגע מכונן שהסכמתי לומר "אני חלש זקוק לעזרה".

היום אני כבר יודע, מה שלא ידעתי אז, שכל הקשיים שלי בחיים היו בגלל שהייתי חזק ומעולם לא הסכמתי להודות בחולשה. בנסיבות חיי הייתי ילד שגידל את עצמו. מגיל קטן מאוד לא היה לי על מי להישען, ולמדתי להיות חזק ולהסתדר לבד.

כשגדלתי, הייתי לגבר חזק ומסתדר לבד ולאחר מכן - לבעל חזק ומסתדר לבד.

ואיך נראה בעל כזה, שהוא חזק ומסתדר לבד?

הוא לא יכול להיות חסר אונים. אין אצלו כזה דבר באופציה. הוא תמיד חייב להבין ולהסביר כל דבר בהיגיון ולהיות בעמדה של שליטה ושל כוח. כשאשתו שואלת אותו: "מה אתה רוצה שאכין לך לאכול?" האני החזק שלו מתכווץ כולו; הוא חזק ומסתדר לבד! לא מתאים לו שהיא תכין בשבילו משהו שהוא לא יכול להכין לעצמו, אז הוא אומר לה: "לא משנה. מה שאת מכינה זה טוב..."

הוא מרגיש שהוא נשאר גבר; והיא מרגישה שאין לה בעל.

וכשהילדים עושים לו בעיות והוא לא מסוגל להודות שקשה לו, אז הוא נהיה מולם נוקשה וקשה וקצף, והבית כולו מסתחרר...

והילד הזה מפעם, עוד צורח לו בפנים.

אבל כדי לקבל עזרה אמיתית, אתה צריך לבוא ממקום חלש. זה לא אומר שאתה אדם חלש, זה אומר שאתה מכין מקום לשפע להיכנס.

באותו רגע שהסכמתי לסדוק את השריון של 'אני חזק ומסתדר מצוין לבד', להתחבר אל המקום החלש שבי שבאמת זקוק לעזרה, נפרצה עבורי הדרך לגאולה! גאולה עם עצמי, עם אשתי ועם הילדים. גאולה ברוחניות וגאולה בגשמיות.

גאולה ענקית שהתחילה במשפט אחד קטנטן. 'אני חלש זקוק לעזרה'.

למפגש הראשון של הסדנה הגעתי עם הפחזה הרגילה שלי, זו היודעת-כל, הבטוחה בעצמה והשולטת בכל מצב.

התיישבנו במקומותינו, כל חברי הקבוצה, ואחרי הקדמה קצרה התחיל בינינו סבב, שבו התבקש כל אחד מאתנו לציין את שמו ולאחריו לומר את המשפט המקומם ביותר ששמעתי מעודי, והוא: "אני חלש זקוק לעזרה".

הסבב התחיל ואני בהיתי המום בחברי הקבוצה, שדקלמו את המשפט המופרך הזה כמו בסרט נע. מה נסגר איתם? הם לא מקשיבים למה שהם אומרים או שנקלעתי בטעות למחלקה של נכים? מה העניין הזה עם החולשה? אני לא מתחבר! אני לא חלש וגם לא זקוק לעזרה! באתי לפה כדי להרחיב אופקים, כדי לשמוע דברים חדשים ולהתפתח. לא מתאים לי המשפט הזה.

טוב, שמרתי את מחשבתי לעצמי. עד שהגיע תורי.

"שמי איתן", הצהרתי בקול מלא חשיבות, עוצמה וביטחון, "ואני אשמח להתפתח ולהרחיב אופקים בכמה מישורים..."

"תגיד 'אני חלש זקוק לעזרה!'" ביקש המנחה כשעל שפתי מרחף חיוך דקיק.

"חלש?" שאלתי בקול לגמרי חזק, "אני לא חושב שאני חלש. גם עם עזרה אני בסדר גמור. אני אשמח להתפתח ולהחכים..."

"ותגיד", שאל אותי המנחה את השאלה הכי לא צפויה לי בעולם, "מה עם אשתך? באיזה נוסח לדעתך היא הייתה בוחרת, בנוסח שלך, של 'אשמח להתפתח ולהחכים ולהרחיב אופקים' או בנוסח שאני מציע 'אני חלש זקוק לעזרה?'"

לקח לי שתי שניות להתעשת מהתפנית המוזרה בשיחה ולא היה לי ספק: "אשתי? כמובן! גם היא תבחר בנוסח המדבר על להתפתח ולהרחיב אופקים". המנחה לא חדל להפתיע אותי. הוא הציע לי לצאת החוצה, לחייג לאשתי, להשמיע לה את שני הנוסחים, ולשמוע ממנה באיזה מהם היא בוחרת.

יצאתי החוצה כהמלצתו, והתקשרתי לאשתי: "אני באמצע הסדנה עכשיו, רק תגיד לי רגע, לאיזה משפט את יותר מתחברת, למשפט 'אני אשמח להתפתח ולהחכים ולהרחיב אופקים', או שמא למשפט 'אני חלש זקוק לעזרה?'"

חיכיתי לשמוע אותה מסמנת וי על הנוסח הראשון בטון ענייני, ולשוב אל החדר. אבל הטון שלה לא היה ענייני בכלל; הטון שלה היה קרוב יותר לשאגה של לביאה פצועה: "כן!! כן!!!" היא צרחה לי אל תוך האפרכסת, "אני חלשה! מאוד! מאוד! מאוד אני חלשה!! ואני צריכה עזרה!! דחוף!!!! דחוף אני צריכה עזרה!!!!"

הייתי המום.

שו"ת

שאלה:

כאשר אני מגיע לתמיכה, השיחה עם התומך קשורה בד"כ למצוקה הנוכחית שלי. אך ב"ה אני עושה עבודה ומתקדם ולפעמים אין לי מצוקה בנקודה מסוימת, במקרה כזה מה אעשה? על מה אדבר בתמיכה? והשאלה האם בכלל צריך לחפש 'מצוקה' כאשר ב"ה סוף סוף טוב לי והכל פשוט מאיר ונפתח לי?

תשובה:

רבינו הקדוש מלמדנו (ליקו"מ תורה ו), שצריך אדם שיהיו לו שתי בקיאויות - בקי ברצוא ובקי בשוב. דהיינו: שיתבונן כיצד לנהוג, כאשר הכל מאיר לו, פתוח לו, ושפע השם יתברך נגלה עליו במוחש; ומאיך כיצד לנהוג כאשר הוא חווה חושך ומשבר, או בלשוננו, בזמן מצוקה וקושי.

מעוררנו רבינו ומורה לנו דרך, שגם כאשר זוכה האדם לעשות עבודה ומתקדם ונפתח לו הלב ומתיקות מציפה את חיינו, אל יתקע שם ויחשוב שהנה הגיע אל המנוחה ואל הנחלה. עליו להבין שיש מדרגה גבוהה ממדרגתו והוא מוזמן להמשיך ולעבוד. עכשיו מוטל עליו להציב יעדים חדשים, אלו יהוו עבורו מדרגה נוספת לרצות להשיג אותה, והיא שתעניק לו דחף פנימי להתקדם ולהתניע מחדש את כוחותיו. לעומת זאת, אם יתפרק האדם על רגעי התהילה שלו בטוב ובשמחה שהוא חווה ולא ירצה לזוז משם אלא רק להשאיר בטוב ובנחמז, מהר מאוד יגלה שהטוב הוא בר חלוף וימצא עצמו בנקודת ההתחלה (או נמוך ממנה).

לכן, כאשר מגיע אדם לתמיכה, וב"ה הוא בנקודה בה חיינו על המסלול הנכון, חווה רגשות של סיפוק ואושר, ועולם המעשה שלו בהתקדמות משמעותית, מוטל עליו ראשית - לזכור שהכל בע"ה ולהכיר תודה על כך, שנית - לזהות מהן הזדרכים בהן עבר על מנת להגיע לנקודה הנכונה, שלישיית ועיקרית - להציב לעצמו יעדים חדשים בדרך להתקדמות הנוספת שהשי"ת מבקש ממנו.