



ממטבחה של מטפלת

אתכונ'ס לחיים טובים יותר

גליון
45

ג' אב ע"ז - 26.07.17



בין המילים (או ה'מילים')

ככל הנראה זה בהשפעת הזמן בו אנו נמצאים; אב ראשי תיבות אלול בא. בעלונים הבאים אביא את החרטה כתנאי לחזרה בתשובה. בסוף העלון ישנו מדור קליל יותר לאיזון.

העלון עוסק בנושא החרטה, מתחיל בחוויה האישית, דרך תחום הטיפול, ומסתיים בגישת היהדות לנושא. יש שיאמרו שהפעם העלון מעט 'כבד', ויש בזה מן האמת,

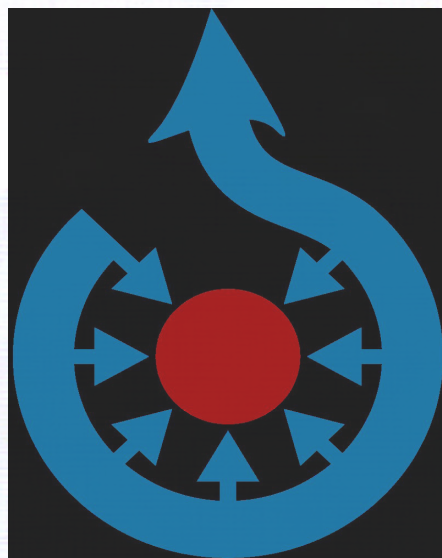
זווית אישית - חרטה

מה תפקידה של החרטה? החרטה נועדה על מנת להעלות למודעות חוסר שביעות רצון ממעשה או התנהגות בעבר.

היעדר תחושת חרטה הוא אחד התסמינים של הפרעת אישיות. השאלה היא רק מה עושים עם תחושת חוסר הנוחות ואי שביעות הרצון. במקום להצטדק ולחפש אשמים, או להתבוסס בטעות, המגמה היא להגיע להבנה שעשיתי כמיטב יכולתי בנתונים שהיו בזמנו, ומה אני יכול לפעול עכשיו אחרת לאור התובנה החדשה שרגש החרטה הביא.

גם בטיפול אני פוגשת הסתכלות על העבר שתוקעת את האדם וגורמת לכך שתקלות שנוצרו ימשיכו בדרך של ממילא. אימות נכון עם החרטה מאפשר הסתכלות נכונה גם על ההורים, או כל אדם אחר שלדעתנו הזיק או פגע, ופותח אפשרויות של פיוס ושינוי.

כשאני שומעת בהרצאה משפט כמו 'חבל שלא שמעתי את הדברים לפני עשרים שנה', אני עונה שקרוב לוודאי שאז הדברים לא היו עושים עליה רושם כי היא הייתה במקום אחר.



תרגיל: חישבו על צומת בחייכם שחייבה

בחירה והיום הייתם בוחרים אחרת, או מעשה שבמבט לאחור מתברר כטעות, או כל החלטה שאילו יכולתם הייתם משנים.

ועתה שאלו את עצמכם שתי שאלות:

1. איך החרטה יכולה לשרת אתכם עכשיו?

2. האם במבט לאחור ברור לכם מעל לכל ספק שאכן טעיתם אז?

בסעודת ליל שבת הזכרנו את החתונות הממשמשת ובאות במשפחתנו.

יריב (-בני הגדול) שיתף אותנו בעובדה שבמבט לאחור הוא היה עושה בחתונה שלו דברים בצורה אחרת. ביקשתי דוגמא והוא ענה ברצף מרשים רשימה ארוכה של דברים שכיום הוא היה עושה באופן שונה. אני, כאימא פולניה מוסמכת (למרות שלא נולדתי בפולניה), חשבתי באופן אינסקנטיבי 'למה לא הייתי שם בשביל להדריך אותו', ומיד אחר כך: 'החתונה

הייתה אחרי האירוע המוחי המסיבי של אימי ז"ל והייתי עסוקה במיליון דברים אחרים, וחוף מזה 'לא היה עם מי לדבר כי הוא לא היה מקשיב לי בכל מקרה'. כשהתחלתי להגיב, יריב עצר אותי מיד ואמר 'אני לא בקטע של חיפוש אשמים, סביר להניח שגם לא הייתי נוהג אחרת אם היית אומרת לי לנהוג אחרת, ועדיין אני חושב שלו אני עצמי הייתי צריך לחזור בזמן הייתי עושה דברים רבים אחרת'.

בהמשך אותה שבת שוחחנו על נושא החרטה גם עם הנוכחים האחרים, ואני רוצה לשתף אתכם בחלק מהדיונים.

לחרטה כמו לכל רגש אחר יש תפקיד. בעיה רגשית נוצרת בשני אופנים:

1. **התכחשות.** היות ורגש הוא אנרגיה, הרי שהדחקה או אי התעסקות איתו לא מעלימה אותו, והוא יצוץ במקומות או במצבים בלתי צפויים.

2. **התעסקות** ודשדוש ברגש, עם כל הנלווה אליו, כמו אשמה, בושה, עצב ועוד.

בתנ"ך, לא נמצאת המילה חרטה. הפועל הקרוב אליו הוא 'נחם'.

המילה נחמה בתורה באה כביטוי של חרטה, 'כי ניחמתי כי עשיתים' (בראשית ו, ז), הייתכן שהמשמעות היא שהקב"ה התחרט על בריאת האדם? אחת מהדוגמאות שמביא רש"י (שמואל א' טו, יא) "נחמתי כי המלכתי, לשון מחשבה אחרת" מבואר שנחמה פירושה הוא לחשוב בכיוון שונה.

ננסה להבין את הקשר מושג ה'נחמה' לאבלות. כמו כן נרצה לראות איך הנוסח שאומרים בבית האבל 'המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים', אמור לנחם את האבל.

ישנה מצווה להתאבל על מת, ולא עוד אלא שההלכה היא שאין להסיח דעת מן האבלות. בהכרח אם כן שמטרת הניחום אינו ניסיון להוציא את האבל מהרגשת האבלות. וכך עולה גם מדברי רש"י (יחזקאל כד, כב) "אין אבילות אלא במקום מנחמים" מבואר שלא רק שהניחום אינו מסיר את האבלות אלא להפך האבלות נגזרת רק כאשר יש מנחמים. איך מסתדרים הדברים גם יחד?

אבלות נכונה משלבת את הצער טבעי על העדרו של האדם הקרוב, יחד עם הבנה שהמיתה היא רק תיקון ושלב של מעבר לקראת התחייה, הבנה זו אמורה לשמח. זהו תפקידו של ניחום האבל, שמתוך היותו שקוע בצער אינו מצליח

להשכיל ולראות את החיים שמעבר להווה כשמתו מונח לפניו. משמעות החרטה בניחום היא, הסבת כיוון המחשבה מתחושת אבדן מוחלטת אל תקווה. לכן מובן שניחום אינו להסיח את דעתו של האבל אלא לעזור לו להתאבל בצורה נכונה, ולכן אין 'אבלות אלא במקום מנחמים' כיון שאבל ללא מנחמים הוא אינו 'אבל' נכון.

כך יש להבין את הנוסח 'נחם ה' את אבלי ציון', בד בבד עם הצער על אבדן בית המקדש, צריך להיות גם אמונה בברית הנצחית של ה' עם כלל ישראל, והבנה שזהו תהליך תיקון שיביא לאיחוד השלם במהרה בימינו.

הבאתי בעלון הקודם את המדרש על עקיבא וחבריו שעולו לירושלים, ותגובתם ההפוכה למראה השועל שיצא מבית קדשי הקדשים. הפעם אביא כיוון נוסף: ברור שגם ר"ע הצטער על החורבן, אם כן מדוע נזכר לצחוק רק כשראה את השועל? הקושיה מתחזקת עם תשובתו על פשר צחוקו: 'אמרו לי מפני מה אתם בוכים', הרי ר"ע עצמו כמה דקות קודם בעת שראו את המקדש בשממונו, הוא קרע את בגדיו יחד עמם.

ר' עקיבא מבקש ללמד אותם שיש מקום לצחוק יחד עם הרגשת הכאב, הוא יכול היה לחוש תקווה מתוך הגלות עצמה, לראות את התיקון שבצרה עצמה. כך לעתיד לבוא 'ימלא שחוק פיננו', כיון שנבין איך חשבנו לא נכון, טעינו.

מדור ללא מילים



פינת הקפה



נכון שנדמה לי שהבטחתי להפסיק לכתוב על הקפה, אבל, היום ממש כשהעלון היה כבר מוכן לדפוס קיבלתי מייל מדוד חזן.

מדובר בקטע ווידאו בו רופא משערי צדק מכין לעצמו כוס קפה ומספר

לצופים על סגולותיו ויתרונותיו של המשקה הפלאי הזה.

אני חוזרת שנית, לא מדובר בקטע מעיתון שיתכן וחלק מכם לא סומכים עליו, לא מדובר במישהי מכורה שמחפשת אך ורק סימוכין להתמכרות שלה.

הפעם רופא מוסמך מבית חולים מוביל מודיע קבל עם וקהל צופים שאין על המשקה הזה.

ואם יש לכם תלונות, אפשר לפנות לדוד חזן. [הכתובת שמורה

[במערכת]

