

# אדם חי

על פסיכולוגיה ויהדות

מאת ניר שטרן



# אדם חי

על פסיכולוגיה ויהדות

מאת ניר שטרן

"מה-תאונן אדם חי" (איכה ג' ל"ט) - רבי שמעון אומר: מה יתאונן אדם, לא די שהוא חי והוא רואה את השמש הזה? (אגדת בראשית (בובר) פרק ס"ב)

© כל הזכויות שמורות 2012

כתובת המייל של המחבר:

[nirstern1@gmail.com](mailto:nirstern1@gmail.com)

## תוכן העניינים

5	<b>הקדמה</b>
	<b>חלק א'</b>
8	<b>פרק א': נסיונות טיפוליים</b>
	1. איתי
	2. אופק
	3. ורד
	4. לידור
	5. אילנה
	6. ר' יחיאל
	7. איוואן איליץ'
	8. אלה
	9. ירון
81	<b>פרק ב: מעבודתי במחלקות סיעודיות</b>
	1. אנה
	2. אברהם
	3. מריל
	4. על החיים
	5. מאיר
	6. לאה (על חולי אלצהיימר)
	7. הרולדו
	8. מרגלית
	9. נחום
113	<b>קצת על עצמי</b>
	* * *
	<b>חלק ב'</b>
121	<b>פרק א: הנפש הבהמית והרוח</b>
127	<b>פרק ב: בעיות ביחסים בין הנפש הבהמית לרוח</b>

144	<b>פרק ג: מי בראש, הנפש הבהמית או השכל?</b>
153	<b>פרק ד: יחס של פנים אל פנים</b>
	<b>פרק ה: הזיווג בין הרוח לנפש הבהמית</b>
	(ובו ביאור דברי רבי אייזיק חבר,
165	וכן ביאור יסודי בתפישה הדתית של היהדות)
178	<b>פרק ו: סוד הצמצום</b>
192	<b>פרק ז: המעשה הטיפולי</b>

## הקדמה

את הכשרתי ונסיוני כמטפל רכשתי בעיקר בתקופה רבת השנים שבה חייתי כאברך (ואחר כך גם כרב ובהמשך גם כראש ישיבה) בעולם החרדי הליטאי. המורה שלי היה הרב שלמה וולבה ז"ל שהיה חכם אמיתי ברזי נפש האדם. מקור הידע היה חכמת התלמוד והקבלה, לפי דרכם של גדולי תנועת המוסר הליטאית.

לאחר מכן כשעברתי לאורח חיים חילוני, למדתי רבות אודות פסיכולוגיה ופסיכותרפיה, והרגשתי קרבה לדרך הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית, בעיקר לגישתו של ארווין יאלום. לדעתי יש חפיפה רבה בין גישתו של יאלום לגישה שלמדתי ממקורות היהדות, והן יכולות להשלים ולהעשיר זו את זו. כל מה שאני מביא כאן ממקורות דתיים, מתייחס אך ורק להבחנות שלהם לגבי הכוחות הנפשיים שבאדם, בלי שום התייחסות לעמדות דתיות או פילוסופיות כלשהן.

בחלק הראשון מתוארות כמה התנסויות טיפוליות. הן מבוססות על נסיוני הטיפולי ובגרעינין יש תיאור של המציאות הפסיכולוגית שבה נפגשתי, אבל כדי לשמור על פרטיות המטופלים כתבתי את הסיפורים באופן שאין לו שום דמיון לאדם מסויים או מקרה מסויים שהתרחשו.

בחלק השני מוצעת הגישה כמהלך תיאורטי.

עלי להדגיש שאין לי הסמכה רשמית בשום תחום טיפולי משום מוסד מוכר, והטיפולים שעשיתי מוגדרים כיעוץ משלים ואינם באים להחליף טיפול מקצועי מוסמך.

\* \* \*

כיוון שהזכרתי את הרב וולבה, איני יכול להמשיך בלא לומר מעט מילים אודותיו. הגאון רבי שלמה וולבה ז"ל היה דמות ייחודית בעולם הרבני. הוא נולד בשנת 1914 בברלין למשפחה משכילה. בגיל שש עשרה כתב את ספרו הראשון, "הטבע אתה ואני", בשפה הגרמנית. בהמשך החל ללמוד פסיכולוגיה ופיזיקה באוניברסיטת ברלין.

כשהיה בגיל עשרים, בשנת 1934, החל ללמוד אצל הגאון רבי ירוחם ליבוביץ', המשגיח הנודע של ישיבת מיר, שהיה מגדולי התורה החשובים של אותו הדור ומהמיוחדים שבחכמי "תנועת המוסר" הליטאית.

מייסד תנועת המוסר היה רבי ישראל מסלאנט (1810-1883). תנועה זו נחשבת כמקבילה הליטאית-למדנית של תנועת החסידות שייסד רבי ישראל בעל שם טוב. כמו תנועת החסידות ההתעוררות היתה לשוב ליסודות של עבודת האלוהים החיה והנפשית, העבודה שבלב, תוך שאיבה ממקורות חכמת הקבלה, שהיא החכמה היהודית העתיקה של פנימיות הנפש (בכתבי גדולי תנועת המוסר מקובל שלא להזכיר במפורש מושגי קבלה מפאת הצניעות, אבל בלימוד שבעל פה עסקו הרבה בחכמה זו). תנועת המוסר העמידה את עבודת האלוהים בעיקר על מאמץ של האדם העובד את אלוהיו להכיר את פנימיות נפשו עד עומקה, עם כל מערך כוחות הנפש וכל מה שמסתתר בהם, בהסתכלות צלולה ונוקבת

ללא כחל ושרק. ללא היכרות כזו האדם אינו אמיתי, אינו עומד באמת מול אלוהיו, אינו יודע באמת מה הוא מרגיש וחושב ועושה.

רבי ישראל מסלנט דיבר על הלא-מודע ומקומו המרכזי בחכמת הנפש עוד לפני פרויד. הוא דיבר על ה"כוחות הכהים" וה"כוחות הבהירים" שבנפש. המשל שהוא הביא להבהרת עניין זה מדבר על אדם שיש לו שני בנים, אחד מאומץ והשני בנו הביולוגי. המאומץ הוא בן טוב אוהב ומכבד וקרוב, והביולוגי הוא בן רע ומרוחק. בכוחות ה"בהירים", כלומר אלה שאנו רואים אותם, מודעים להם, האב אוהב יותר את הבן המאומץ. אבל אם שני הבנים יהיו בתוך בית בוער, ייתכן שהאב יקפוץ לאש להציל קודם כל את בנו הביולוגי. כי בכוחות ה"כהים", אלה שהאדם אינו רואה אותם, אינו מודע להם, אהבתו לבן הזה חזקה יותר.

רבי ישראל מסלנט לימד שהכוחות הקובעים את מהותו האמיתית של האדם, ובסופו של דבר גם את התנהגותו במקרי מבחן, הם ה"כוחות הכהים". תלמידיו הגדולים במשך כמה דורות העמיקו עד מאוד בחקר כוחות הנפש לעמקם, בעצם בחקר הלא-מודע, פיתחו דרכים משוכללות ועמוקות מאוד לראות את הלא מודע, להכיר אותו על כל גווניו החמקמקים, ולחולל בו שינויים רצויים, כשהם שואבים כלים וידע מלימוד מעמיק מאוד של התלמוד ובעיקר חכמת הקבלה.

הרב וולבה שאב הרבה מחכמתו של רבי ירוחם ליבוביץ'. הוא היה משכמו ומעלה בדיעותיו ועומק הבנתו בחכמת הקבלה, וכמו כן למדן ובקי גדול בסוגיות התלמוד. כדי להשלים את מגוון הכלים שבידו, וכדי שיוכל לשתף פעולה עם הממסד הרפואי-פסיכיאטרי, הוא למד כאוטודידקט פסיכולוגיה ופסיכיאטריה מערבית ברמה גבוהה, והוכר כסמכות מקצועית בכירה על ידי פסיכיאטרים רבים וחשובים, שלעיתים היו פונים אליו לייעוץ.

הוא ראה בחזונו הקמת מערכת בריאות נפש חרדית עצמאית שתיתן מענה לצרכי האוכלוסייה החרדית בתחומים שונים של טיפול פסיכולוגי. במסגרת מאמציו להכשיר את הקרקע להקמת מערכת כזו הוא ניסה להעביר מהידע והגישה שלו לתלמידים שיוכלו להשתתף בהקמת המערכת, וזכיתי להיות אחד מהם. למדתי איתו באופן אישי יום ביום במשך כמה שנים. אחרי שהוסמכתי על ידו, הוא הפנה אלי לטיפול חלק מהמקרים שהגיעו אליו.

ספרו "עלי שור - חלק שני" הוא לטעמי המקור הטוב ביותר להכיר את עיקרי דרכו וגישתו בחכמת הנפש. הוא גם מבוא הכרחי להבנת השיחות העמוקות מני עמוק של רבי שמחה זיסל זיו, המכונה הסבא מקלם, ותלמידו רבי ירוחם ליבוביץ' ממיר (שהוא כאמור היה רבו של הרב וולבה). שיחותיהם הן מהמקורות החשובים שעיצבו את דרך ראיית העולם שלי.

בספרו של ארווין יאלום "להביט בשמש", הוא כותב: "למען האמת בעבודתי כמטפל, אני רואה את קודמי האינטלקטואלים לאו דווקא בפסיכיאטרים ובפסיכולוגים הגדולים של שלהי המאה התשע-עשרה ושל ראשית המאה העשרים - פרויד, יונג, פבלוב, רורשך וסקינר - אלא בפילוסופים היוונים הקלאסיים..." (עמ' 10).



ועוד: "בראשית התמחותי בפסיכיאטריה הרגשתי מבובל ולא מרוצה מן המודלים התיאורטיים המקובלים. נראה היה לי שגם המודלים הביולוגיים וגם אלה הפסיכואנליטיים לא הכילו בניסוחיהם מספיק מן המהות האנושית. כשספרו של רולו מיי, "קיום", יצא לאור... בלעתי כל עמוד וחשתי שנפתח בפני נוף בהיר וחדש לחלוטין. החלטתי מיד ללמוד פילוסופיה... מאז ועד היום אני ממשיך לקרוא וללמוד בקורסים לפילוסופיה, ואני מוצא בה יותר חוכמה והנחייה לעבודתי מאשר בספרות המקצועית בתחומי." (עמ' 135)

שימח אותי לראות שדמות חשובה כל-כך בפסיכיאטריה בת ימינו נוקטת בעמדה שמכירה בכך שארגז הכלים הטיפולי יכול לכלול עוד מסורות ידע מלבד דיסציפלינות הפסיכיאטריה והפסיכולוגיה הנהוגות.

## אדם חי - חלק א

### פרק א: נסיונות טיפוליים

#### 1. איתי

איתי היה בגיל שלושים וארבע כשנפגשנו. הוא בא לטיפול עקב תחושות קשות של חרדה, בדידות, כאב נפשי כרוני חסר הסבר. הוא לא הצליח להיות עקבי בשום דבר שעשה, בעבודה, בלימודים, ביחסים. גם אם היתה התלהבות בהתחלה, בשלב מסויים השתלטו עליו רגשות הבדידות והחרדה, הוא הרגיש מיותר וזר במקום שהיה בו, הרגיש ניכור הולך וגובר, התכנס לתוך עצמו יותר ויותר, עד שלא היתה לו ברירה אלא לעזוב.

הוא גבר חכם ועמוק, עדין, טוב לב, נאה, חרוץ, מסור. לא היו לו סיבות "אובייקטיביות" לרצף כשלונותיו. חייו אינטנסיביים, הוא לא נכנע למצבו, אחרי כל כשלון הוא מנסה למצוא כיוון חדש, לבנות משהו חדש. הוא הגיע אלי אחרי גירושין כואבים, כבר לא היה לו כח לנסות לבנות מחדש.

לדבריו היתה לו הרגשה כמו של כלב שמישהו הצית את זנבו, כאב פנימי עז ובלתי פוסק, לא מובן, לא קשור לשום גורם חיצוני הנראה לעין, שרודף אותו ללא הפסק. הוא היה מודע ליכולותיו ולערכו, הוא ידע שהוא טוב וחכם במיוחד, אבל עדיין במישור חווייתי בסיסי יותר, במקום הקרוב לתחושות הגוף עצמו, הוא חש שיש בו משהו דוחה, בעיקר מיותר. כאילו אין לו מקום בעולם, כמו מי שבא באיחור ומצא את כולם יושבים במקומותיהם ולו לא נשאר מקום פנוי. הוא תיאר את החוויה הפנימית שלו כאילו יש בתוכו תהום, בור עגול ריק וחסר תחתית שתופס כמעט את כל המקום. תהום מאוד מפחידה. מסביב לתהום יש כמו מדף צר באמצע הגובה, הוא עומד על המדף הזה שבקושי יש מקום לאדם לעמוד עליו, נצמד לקיר חזק כדי לא ליפול, מנסה לא להסתכל על התהום. לשאלתי מה יש בתוך התהום הוא השיב אין מוחלט, ריק מוחלט ואלים ביותר, אני אהפוך לאין מוחלט אם אפול לשם. זה הדבר הכי נורא והכי קשה, יותר מכל מה שאפשר להעלות על הדעת. מספיק רק שאסתכל לשם וכבר אתפרק לגמרי, מרוב אימה אאבד את שפיותי לחלוטין ולתמיד, אכנס למצב קטטוני (בהייה תמידית קפואה לתוך החלל הריק).

אמא שלו היתה צעירה מאוד כשהתחתנה, היא התחתנה בלי להיות מוכנה לזה, לא היתה שלמה עם הצעד ולא עם הבעל, זו היתה כעין מלכודת שהיא נגררה אליה. איתי היה בנה הבכור, הוא היה המנעול שסגר עליה את חומות הכלא. היא הרגישה כמו חיה לכודה, שנאה את העובדה שיש לה ילד, ראתה בו דבר שמסיים את חייה וקובר אותה. היא תיפקדה פחות או יותר כפי המצופה, אבל היתה קרה אליו, הרבה פעמים כעסה. אביו שהיה בעל מסעדה גדולה היה שקוע לגמרי בניהול העסק וכמעט שלא השתתף בחיי הבית.

מצד אחד היה קשר ברור בין תחושותיו של איתי לסיפור הזה, אבל מצד שני זה סיפור מצוי ושכיח מאוד, ולרוב הוא לא גורם לתוצאות קשות עד כדי כך. הוא הבין בשכל שייתכן שיש קשר בין

תחושותיו לסיפור ילדותו, אבל לא היה יכול להרגיש קשר כזה במישור הרגשי. רגשותיו כלפי אמו היו לדבריו סתמיים, שטחיים, חסרי משמעות. הוא היה יכול להבין אותה ולסלוח לה. מכיוון שהיא היתה תמיד קרה ומרוחקת וכועסת לא התפתח אצלו קשר עמוק וחי אליה. הוא חווה את עצמו כילד שגדל בודד, כמו ילד פנימיה.

איתי היה יכול מצד אחד לדבר על תחושותיו הפנימיות בצורה מאוד פתוחה ומעמיקה, עם הרבה מאוד מודעות, אבל מצד שני הוא היה כעין צופה מהצד על מה שקורה בתוכו. לא נוצר מגע ישיר עם החוויות הפנימיות שלו. היה אפשר לדבר על כל זה עוד ועוד, אבל שום דבר לא קרה בעצם. הכל היה רק דיבורים, ניתוחים, תיאורים. מבחינה טיפולית זה לא הוביל לשום מקום.

שאלתי אותו מתי הוא מרגיש את החרדה באופן מיוחד. הוא אמר שבדרך כלל הכי קשה זה כשהוא מתעורר. גם לפני השינה הרגעים קשים, יש לפעמים שזה תוקף אותו גם בזמנים אחרים. קשה לו לקראת מקלחת.

יש לו הרבה סיוטים שהוא מתעורר מהם בחרדה קשה. גם היקיצה בבוקר הרבה פעמים היא מתוך סיוט.

שאלתי אותו מה קורה איתו בזמן היקיצה. הוא השיב שהוא מרגיש מעין התקף חרדה, זו תחושה נפשית שאפשר לדמות אותה לזרם חשמלי העובר בגוף, מצוקה נפשית קשה, כרוכה גם בתחושה נפשית כאילו של רעד פנימי, משהו רך בפנים מרגיש פאניקה. תחושה של עלה נידף אבוד שעף ברוח בחוסר שליטה, לחץ גדול, רצון חזק להתחבא, להסתגר בפניה שאף אחד לא רואה. מבחינה גופנית התחושה היא של חולשה, חוסר יכולת להחזיק את עצמו, קצת גם תחושות של סחרחורת, קשיי נשימה, כיווץ, בחילה, וכיוצא באלה. אחרי שהוא קם ושותה ומתחיל בשגרת היום, זה איכשהו היה עובר. שאלתי מה הוא עושה כשהוא מתעורר עם הרגשה כזו, הוא ענה שהוא מנסה כמה שאפשר להרגע, לנשום עמוק, לאזור כח, להסיח את הדעת, לא להיבהל ולהכנס לפאניקה מעצם העובדה שהוא במצב של חרדה.

הערכת את התובנה הזו, מצב החרדה נחוה כמצב שתוקף את האדם בלי שהאדם שולט בו, הוא גורם למצוקה חריפה מאוד והאדם לא יודע עד כמה המצוקה תלך ותחריף עוד וכמה זמן היא תימשך. ההרגשה היא כמו אש שהתלקחה בבית ומי יודע עד כמה היא תוסיף להתלקח, האדם חושש שהוא יאבד את שפיותו לגמרי, שהוא יכנס למצוקה שאין לו כח ויכולת לשרוד בה. התחושה הזו של הפחד מפני התגברות לא נשלטת של החרדה כמובן מחמיר אותה מאוד. איתי ידע להחזיק את עצמו מלגלוש במורד התלול הזה, הוא חווה את החרדה כל רגע רק באותו הרגע, בלי לתת לדמיון שלו להשתולל לגבי ההמשך.

באופן כללי הוא סיגל לעצמו את הכלי החשוב של לא לתת לעתיד להפחיד אותו בהווה. כשקשה בהווה, הדמיון בונה אוטומטית שהקושי יימשך גם בעתיד ויחריף יותר, והפחד מפני מה יקרה בעתיד מחמיר מאוד את הפחד של ההווה. איתי כמתמודד מנוסה עם החרדה היה מנסה להזכיר לעצמו ככל

הניתן עד כמה העתיד לא צפוי, ויכול להפתיע מאוד לטובה לא פחות מאשר לרעה, והתאמץ לא לתת לציורים קודרים לגבי העתיד, בין המיידים ובין הרחוק, להעמיס עומס מיותר נוסף על משא החרדה שלו.

אחרי שהשיחות החלו לחזור על עצמן והיה ברור שהפסקנו להתקדם, היו לי כמה ימים שניסיתי להקשיב לעצמי האם עולה בתוכי איזשהי הרגשה לאן אפשר להתקדם. אחרי כמה ימים לא קלים של הקשבה פנימית עלתה בתוכי ראייה של הצעד הבא (אסור לעולם לפעול במקרים כאלה לפי ידע כלשהו האומר שבמקרה מסויים יש לנקוט בפעולה מסויימת. כל מקרה הוא אחר, כל אדם הוא אחר, פעולה מסויימת יכולה לעזור לאחד ולהזיק לשני למרות שהם כביכול סובלים מאותה בעיה. יש הכרח בכל פעם להקשיב פנימה עמוק ולשמוע מה האינטואיציה הפנימית אומרת לגבי אותו אדם מסויים באותו מצב מסויים. צריך הרבה סבלנות, לא לפעול לפי האינטואיציה הראשונה שעולה, אלא להקשיב זמן ארוך, לתת לדברים להתבשל בפנים, לבחון אותם היטב ושוב ושוב, עד שיהיה ברור לגמרי מה לעשות ואיך לעשות ומה צפוי שיצמח מזה).

הצעתי לפניו את האפשרות לא לנסות לברוח מתחושת החרדה והבדידות והמצוקה אלא להיפך, לנסות לחוות אותה כמה שיותר, פנים אל פנים, כמו חייל שיוצא מהחפירות ומתייצב זקוף בחזה חשוף ומבט ישר מול הכדורים השורקים בלי לזוז ממקומו. להפנות את המבט ישר לתוך החרדה, לנסות להתחבר אליה, לחוש אותה כמה שיותר, לא לנסות לחמוק ממנה, לא לנסות להרגיע את עצמו, לא לשכך, לרכך ולהסיח דעת. אלא להיפך, להיפתח אל החרדה, להכניס אותה לתוכו, לחבק אותה. למצות אותה ככל האפשר.

הוא לא חשב שהוא יכול, וגם לא הבין מה הטעם בזה. אחרי שהאינטואיציה הראשונית לגבי הכיוון של הצעד היתה ברורה יכולתי לחבר אליה גם הסברים. אמרתי לו שכל חייו הוא בבריחה מזה, כמו כלב שזנכו בוער. כשהוא במצב של הפניית גב מזה אין דרך לגעת בזה, ואין דרך לטפל בזה. הדרך היחידה היא להפסיק לברוח, לעצור, להסתובב, להפנות מבט ישר מול מה שרודף, לתת למה שרודף להשיג אותו ולחוות את הפגישה. מה שכואב בתוכו הוא חלק ממנו, חלק מצוע. אנחנו לא יודעים מה הפצע אבל יודעים שהוא בוודאי פצוע. זה כמו שיש לאמא ילד פצוע קשה שמתייסר בכאבים שאין לשאתם. האמא מבוהלת מכאבו של הילד, מהכאב שכאבו גורם לה, ולא מסתכלת עליו פנים אל פנים אלא מנסה להרגיע את עצמה על ידי הסחות דעת ובריחה. מפנה אליו את הגב. הילד נשאר לא רק פצוע אלא מבודד, נטוש. זעקותיו רודפות אחרי האם בעירות ובשינה, טורדות את חייה. כאילו היא נעלה אותו מאחרי דלת עבה של מרתף, ומנסה להמשיך בחייה. רק שמדי פעם זעקותיו העמומות בוקעות מבעד לדלת וטורפות את שלוותה. יש הכרח לפתוח את הדלת, להקשיב לילד, לראות אותו, להיות פנים אל פנים אליו ואל כל מה שהוא מרגיש, לחבק אותו, לחוות ביחד איתו את מלוא כאבו. להתאחד איתו. בזה טמון המרפא.

חרדה נובעת בעיקר מתחושה עמוקה של בדידות. בדידות לא תלויה במצב החיצוני של כמות האנשים שאנחנו בקשר איתם. מי שיכול לבנות קשר בריא עם אנשים יכול כמעט תמיד לבנות לו חוג אנשים ולא

להיות בודד. היכולת הזו גורמת שגם כשהוא לבד הוא לא באמת בודד עד כדי חרדה. מי שלא יכול להתחבר לבני אדם בגלל פצע פנימי כלשהו, ירגיש בודד מאוד גם כשהוא מוקף אנשים קרובים ואוהבים. איתי ניסה לא מעט ליצור קשרים כדי להפיג את הבדידות, אבל הוא נשאר בודד בין האנשים שסביבו.

הבריחה ממקור הכאב גורמת למעגל קסמים של החמרה. אנחנו לא מכירים את הפצע, לא רואים אותו, לא יודעים את סיבותיו ואולי לעולם לא נדע, אבל מהתוצאה ברור שפצע קיים. אם יש פצע יש סיבה לכאב, והכאב מוכרח לגבות את שלו, אפשר לדחוק את זה בכח אל מאחרי הגב אבל זה נשאר שם ורודף משם.

לנפש יש מנגנון שהיא יכולה למנוע מלחוש כאב נפשי במלוא עוצמתו על ידי שהיא מנטרלת את חוויית המגע איתו, כאילו מקפיאה אותו, שומרת אותו בכנין קופסת שימורים. יתכן מצב שהכאב קיים רק האדם לא חווה את המגע איתו. אבל בתוך הקופסה זה נשאר, שם הזמן כאילו קפא, סיבת הכאב נשארת בלי שינוי, לפעמים עשרות רבות של שנים. טראומות הם מנגנונים כאלה, במקרים של הלם קרב רואים באופן ברור איך יש בתוך הנפש כמו בועה ששם הזמן לא עבר ושם זוועות הקרב עדיין קורות בהווה, הזמן לא גרם לתהליך עיבוד או ריפוי, הוא כאילו לא עבר שם. זה יכול לקרות לא רק כשיש טראומה, דהיינו מכה אחת חזקה, אלא גם במקרים של כאב שהתפתח לאט לאט. לסחוב דבר כזה זה מקור לחולי, זה כמו מורסה מוגלתית. צריך לפתוח את הקופסה, לחוש את עוצמת הכאב שבתוכה במלואו, לגעת בו ולחוות אותו, לצעוק ולהתייגר ואף להשרף באש הכאב אם הוא עד כדי כך חזק (לרוב כמשחררים את הכאב הכלוא מתגלה שהוא פחות חזק ממה שהיה נדמה). לתת לכאב למצות את כל מה שיש בו עד שיתפוגג מעצמו. לכאב יש אנרגיה מוגבלת, זה כמו ללחוץ על מיכל תרסיס עד שיתרוקן. אחרי שהכאב מתרוקן מתחיל תהליך ריפוי, הזמן מרפא, הכוחות הטבעיים של האורגניזם החי יודעים לרפא את עצמם. כשהקופסה סגורה הכוחות האלה כמעט שלא פועלים, הכל בפנים קפוא ומאובן. הבריחה מהכאב מונעת את ריפוי.

המצב האבסורדי לכאורה של כאב שקיים גם כשלא חווים אותו, קורה בגלל שבאמת יש רובד שכן חווה את הכאב. שכבה של החלק המודע העליון שבנו מתנתקת משאר הרבדים העמוקים יותר, ועל ידי כך מצילה את עצמה מחויית הכאב. אבל הרבדים היותר עמוקים, התינוק שבתוכנו, הם נשארים לחוות את הכאב באופן מתמיד. הניתוק הזה גורם לחיים חלולים, בלי שמחת חיים, בלי אנרגיות, בלי להיות נוכח באופן מלא בסביבה. השכבות העמוקות יותר שמהן באים החיבור לאנשים, שמחת החיים והאור, חסומות. הן עסוקות כל הזמן בלחוות את הכאב בחוויה שאין לה פורקן וביטוי כיוון שהתודעה העליונה חוסמת את הגישה אליה. מה שבא במגע עם החוץ, עם החיים, היא רק שכבה שאינה יכולה כשהיא לבדה להתחבר לאנשים אחרים בחיבור נפשי חי ועמוק באמת. לכן נוצר מצב של בדידות כל כך עמוקה שאינה תלויה בכמה אנשים אוהבים יש מסביב, ומהבדידות נוצרת החרדה.

בזמן שגרת היום, וגם בשעת הטיפול, איתי מנותק מהכאב שלו, הוא כבר במצב של הפניית גב אליו, של התעלמות, של אריזתו בקופסת ברזל. הוא לא יכול להחליט שהוא פותח את זה, שהוא עוצר את הבריחה. זה קשה ומפחיד מדי.

צריך לנצל את השעות שהכאב משיג אותו, התקפי החרדה בבוקר למשל. במקום לחשוב מיד רק איך להרגיע את זה, איך להגיע מהר ככל האפשר למצב של לקום ולהתחיל את הפעילות של היום, הוא יכול לנסות להפוך את הכיוון, להישאר במיטה עם הרגשת החרדה, להרגיש שהחרדה זה לא מטריד או חולי סתום, זה לא זאב שרודף אחריו לנשוך אותו, אלא זה הילד שבתוכו שמשווע להתייחסות והבנה וחיבוק ואהבה חמה. לקרוא לילד הזה להגיע אליו ולבטא מה שיש לו לבטא. להסתכל עליו כמו על ילד פגוע ומפחד, בחום ואהבה וחמלה, לנחם ולחבק. לא להכנע לפחד ולהיות עיוור אליו.

כשמגיע כאב, התגובה הראשונית האינסטינקטיבית היא להתכווץ ולנסות למנוע מהכאב לחדור ולהכאיב עוד. כמו התגובה של עין כשמכניסים אצבע לתוכה. אצל יולדת תנועת ההרחבה של ראש התינוק בהתקדמותו כרוכה בכאב נורא שהולך ומתגבר עד ללא נשוא, יש גם פאניקה מכך שאין ידיעה עד היכן עוצמתו תגיע בהמשך. בהרבה מקרים מתוך בהלה היולדת מכווצת את המקום כדי לעצור את התהליך, להתנגד לו. העבודה של המיילדת או תומכת הלידה היא לעזור ליולדת לפעול להיפך, לשחרר, להרפות, להכנע, לא לשכוח שזה תהליך שרוצים שיקרה, ולמרות הכאב הנורא לעזור לו להתקדם על ידי הרפייה. גם חרדה כמו זו של איתי, גורמת לנפש להתכווץ אינסטינקטיבית, לסגור את עצמה בפני מה שגורם את הכאב הנפשי הקשה, לדחוף אותו החוצה ככל האפשר.

הדרכת את איתי להתייחס לרגעי החרדה כאל תהליך לידה. התינוק שבתוכו רוצה להיוולד אל תוך מרחב התודעה המודעת שלו, להשתתף בחייו המודעים. התינוק פצוע, מלא כאב ופחד, לא מאמין שאפשרי לאהוב אותו, בודד, מוזנח, מושחק, כועס מאוד, צועק מאוד, מתלונן מאוד, אלים. מאוד קשה לפתוח את הדלת לתינוק כזה, לקבל אותו, להתחבר אליו, לחיות איתו. אבל הדרך להרגיע אותו ולנחם אותו ולרפא אותו היא רק אם קודם כל מכניסים אותו לחדר הראשי, רואים בו חלק מהמשפחה, עיקר המשפחה. אי אפשר לטפל בו מעבר לדלת סגורה. ההתחברות מצריכה את ההרפיה מול הכאב, את ההתגברות על האינסטינקט לעצום עיניים להתנגד ולהתכווץ. זו הרפיה במישור הכמעט גופני, באותו רגע עצמו שהחרדה מציפה, אז להרפות מולה, להכנע לה, לתת לה להציף ככל רצונה, לקבל אותה, בדלת פתוחה ולהכניס אותה פנימה עמוק. לרצות לפגוש אותה, להכיר אותה, לגעת בה, לאהוב אותה, להתחבר אליה. לחפש בתחושות הגופניות היכן מקומה ברקמת הבשר. אפשר לרגעים אפילו למצוא טוב בתחושה של להיות חשוף וערום, בלי הגנות וחומות.

הגבורה האמיתית אינה לא לפחד, אלא להיפך, להרגיש את הפחד במלוא עוצמתו ואף על פי כן לא להכנע לו. מי שלא מפחד הוא פחדן, כי הוא מכחיש אותו, זורק אותו אל מאחרי גבו, הוא מפחד לחוות

אותו. מי שלא זורק את הפחד אל מאחרי הגב, אלא עומד מולו זקוף, פוגש אותו פנים אל פנים במלוא עוצמתו, מפחד נורא, נשרף בפחד, ואף על פי כן לא בורח, הוא האמיץ האמיתי.

\* \* \*

איתי היה אמיץ, הוא הבין והסכים לנסות. עצם ההסכמה על שינוי הכיוון כבר חוללה בו שינוי עמוק. התחושה של חוסר יכולת מוחלט להסתכל בכיוון אותה תהום התרככה. זו כבר לא היתה תהום של התאינות מוחלטת אלא זה היה פחד וכאב שאפשר לגעת בו ולרחם עליו. זה התחיל מרגעים מועטים ונדירים של נגיעה, הוא הרגיש את כח הריפוי שבזה והיה יכול לגעת יותר. כשהוא פנה לכיוון הזה הנפש דרשה בתוקף עוד ועוד. הוא הרגיש שהוא מוכרח לצמצם את תפקודו ומגעו עם העולם החיצוני ככל האפשר, הוא הרשה לעצמו לשקוע לתוך עצמו, שקע בחרדותיו וכאביו, בעצב, הוא רצה רק להסתגר בפניה בשקט וללקק את פצעיו. הוא היה צריך לרדת לתחתית, לקרקע, לסופו של הכאב. זה ארך כמה חודשים.

רוב תחושותיו היו של בדידות וכאב ערטילאיים וחסרי פשר. רק מעט, פה ושם, הוא הצליח לחזור לזכרון תחושותיו ברגעים קשים מול אמו ואביו שהיו בילדותו. לא התאמצו לבנות תיאוריה על מה בדיוק אירע לו בילדות, או לנסות לשחזר את מהלך חוויות הילדות שגרמו לכאב. היה נראה לי שסיבת כאבו אינה מאורעות מסויימים אלא תקופת חיים שלמה מלאה בדברים, ואולי חלק מהסיבות לא היו קשורות כלל לחוויות ילדות. אם לאדם יש כאב בטן פיזי, לפעמים זה נובע ממכה או פצע, לפעמים מדלקת ישנה שלא טופלה והעלתה מורסה, לפעמים מצירוף מסובך של הרבה סיבות, ולפעמים פשוט כואב ותו לא, בלי שתהיה לנו יכולת להסביר. גם כאבים נפשיים הם כך. לא הרגשתי שבמקרה שלו ההסבר באמת חשוב. ההסבר הוא רק דרך אחת לחבק את הכאב - על ידי שמבינים אותו. ילד פגוע מקבל ניחומים מכך שמבינים אותו. אבל כשלא מבינים גם אפשר לנחם, פשוט מקרינים יחס של חום ורוך וקבלה וחיבוק. יש ערך מיוחד לרגעים של התחברות לחויית ילדות מסויימת שקרתה ועיצבה את תחושותיו הפנימיות גם ללא שמשתמשים בה להסבר. זו הזדמנות לחזור לגעת באותן תחושות ופשוט לתת להן רחמים והבנה ורוך.

בסופם של אותם חודשים קשים הוא כבר לא היה צריך ללחוץ על עצמו ולהלחם בפחדיו כדי לחזור לעולם, די בפתאומיות הוא נעשה צמא מאוד לחזור לעולם, ותוך זמן לא רב מצא לעצמו את הדרך לעשות זאת. הוא התחיל במהירות מפתיעה לתפקד באופן מלא, התחיל בתהליך של להתחבר באמת מבפנים לחיים ולסובב, לבנות את חייו בצורה בריאה באמת. הוא חווה לראשונה בחייו רגעים של שמחת חיים אמיתית, של קלילות. הוא הגיע ליכולת לשחזר חוויות ילדות, להרגיש היכן וכיצד הן כלאו את האני הרך החי שבתוכו, ולהיות מסוגל להחדיר למקומות ההם תחושות אחרות. לפתוח אותם לתמיכה וחום. מאז פגישותינו התדלדלו מאוד כמובן, אבל אני עוקב מדי פעם אחר מצבו ולשמחתי הוא הולך ומתפתח באופן חי ושמח, יותר ממכעט כל האנשים שהכרתי.

\* \* \*

שמעתי ממטופלים רבים, הדבר מוכר כמעט לכל אחד, על סיוטים בהם יש דמות מאיימת שהיא בדרך כלל עמומה אילמת וחסרת פנים, שרודפת אחרי האדם או מנסה להכנס הביתה או שולחת יד מתחת לרצפה וכל כיוצא בזה. האדם נחרד מאוד וכשהדמות מתקרבת אליו וכמעט משיגה אותו, או כמעט נכנסת לביתו, הוא מתעורר באימה. לרוב לא יודעים מאומה על הדמות, אי אפשר לתאר את מראה או לומר מה היא רוצה או חושבת, מה מניע אותה.

כשאפשר אני מנסה לגרום למטופל לדמיין מה יקרה אם הוא יתן לדמות המפחידה זכות דיבור. אם הוא ינסה לדמיין מה היא תאמר, לפחות להעלות אסוציאציה כלשהי הקשורה אליה, אולי הוא יכול לנסות לשחק את תפקידה, או להמשיך בדמיון את עלילת החלום ולבדוק מה היה קורה אחרי שהדמות היתה תופסת אותו.

לאיתי היו חלומות כאלה, אבל הפחד היה חזק מכדי שיהיה אפשר לעשות איתו נסיונות כאלה. גם כשהוא הגיע לשלבים בהם הפחד התרכך, הוא לא היה יכול לפתוח את זה. אבל היו מקרים אחרים בהם זה הצליח, ואז התגלו דברים חשובים מאוד שגרמו להתקדמות משמעותית בטיפול.

בדרך כלל מתגלה שהדמות היא פן של החולם עצמו, התינוק שבתוכו, שמבטא דרך הדמות הזו מצוקה כלשהי, טענה כלשהי, מחאה על כך שמשתיקים אותו ומתעלמים ממנו ורומסים אותו ואדישים לכאבו. חוסר היכולת לזהות שום מאפיין לדמות, חוסר ההבנה המוחלט ביחס אליה, נובע מהפחד של החלק המודע להסתכל על החלק התינוקי שבתוכנו. החלום הוא מסר של ריפוי ממעמקי הנפש, הוא מנסה ליצור סדק כלשהו בחומת הניכור הזו. החלק השכלי צריך להתגבר על הפחד ולהתאמץ לשמוע את המסר.

\* \* \*

יש פסיכיאטרים שמנסים במקרים הדומים למקרה של איתי להשתמש בארגז כלים הכולל טכניקות הרגעה ושיכוך שונות, לפעמים גם תרגילים התנהגותיים המאלפים את האדם לתפקד למרות הבעיה, תרופות, וכיוצא באלה. מטרתם להעזר בכלים כאלה, בצירוף הרבה עידוד, ולפעמים גם לחץ מתון, כדי להגיע למצב שהאדם יצליח לצאת לעבודה, לעסוק בתחביבים ובילויים וחיי חברה, או כל דרך שהיא של ניהול סדר יום פעיל ותקין. הרעיון הוא להתניע את התפקוד, להניח אותו על מסלול שנראה מעשי ומתאים לאותו אדם, מתוך מחשבה שהתפקוד כשלעצמו הוא מצב חיובי ובריא שנותן כוחות נוספים לתפקד, וכך הכיוון החיובי יחזק את עצמו והאדם יתקדם לכיוון של החלמה.



אכן כשמגיעים לרמה מסויימת של תפקוד בנוי בתבונה, התפקוד עצמו פועל כמו תרופת הרגעה, כי הוא מסיח את הדעת מהכאב הפנימי. בעיניהם החזרה כזו של המטופל לתפקוד סביר נחשבת הצלחה אופטימלית, כי המטופל מפסיק להתלונן, ולפעמים מדווח שטוב ושמח לו. גם עם איתי כמובן שהיו לא מעט רגעים שלא היתה ברירה אלא לכבות שריפות על ידי טכניקות הרגעה. רופא רשם לו תרופות הרגעה ועודדתי אותו להשתמש בהן לפי הנחיותיו. איתי הוא אדם מיוחד, בוודאי לא עם כל אדם ולא בכל מצב ניתן לנקוט בדרך שאני מתאר כאן. לכן מוכרחים לא לנקוט דרך טיפול לפי מרשם ידוע מראש כלשהו, גם לא לפי המרשם שאני מציע כאן, אלא להתבונן לעומק מה מתאים לאותו מטופל ולאותו מצב.

אבל לדעתי חשוב מאוד שהמטפל יהיה מודע לכך שהדרך של להביא את המטופל לתפקוד ולמצב שאין לו תלונה מבלי לגעת במה שכואב עמוק בפנים, היא לא דרך של ריפוי אמיתי. מי שמצליח לברוח מהחרדה על ידי כניסה למסלול של תפקוד, תמיד חי במצב שהוא כולא משהו בתוכו. יש חלק בתוכו שהוא כמו מאחרי סכר. אם מצליחים לתחזק את הסכר ולדאוג שלא ייפרצו בו סדקים רחבים מדי אולי אפשר להחזיק לתקופה ממושכת את הסכר שלם. אבל חיים כאלה הם לא חיים מלאים. האדם חי רק בחצי אש, בחצי חיוניות, בחצי חוויה של להיות חי. הוא סוּחב על גבו משקל, יש עליו צל, משהו בו ובחיי חלול. שמחת החיים שלו לא רעננה ותוססת וירוקה וקורנת. אם הוא ינסה ליצור קשר זוגי עמוק הוא יגיע בשלב מסויים למצב שבן או בת הזוג יאמרו לו יש בתוכך מחיצה שאני לא יכול להכנס אל מעבר לה. כוחות הריפוי והצמיחה הטבעיים לא יכולים לפעול כך. האדם רק שומר כל הזמן על המצב מפני נפילה, הוא לא שתול באדמה וצומח ופורח, הוא רק מתפקד, סוּחב, בודד. הרבה אנשים בריאים הם בודדים ולא שמחים, כי עדיין לא הגיעו למקום של חיבור ושמחה. הם מחפשים, מנסים, בתקווה שיבנו את חייהם באופן שיביא אותם למצב של פריחה ושמחה. אין שום הבטחה מתי יצליחו ואם בכלל. אבל לפחות הם חופשיים ויכולים לחפש ולנסות לפי המוטיבציה הנפשית הפנימית העמוקה שלהם.

אנשים שיש בתוכם פצע חריף כל-כך כמו של איתי, שלא נתן להם לתפקד באופן דומה לשאר האנשים, ועל ידי טיפול עזרו להם לקבור את הפצע עוד יותר עמוק ומכח זה בלבד הם הצליחו לשפר את התפקוד, אינם יכולים לחפש את אשרם, לנסות לבנות חיבור וצמיחה. הסכר בתוכם עבה כל כך, השכבה שמחוץ לסכר דקה כל כך, שאין להם עם מה לגשת לנסיון של חיבור פנימי עמוק עם אחרים, לחיפוש של צמיחה ושמחה אמיתיים. יש להם כמו לכל אדם מוטיבציות פנימיות של חיפוש חיים טובים באמת, יש להם אינטואיציות כמו לכל אדם איך והיכן לנסות לבנות ולחפש את זה, אבל הם לא חופשיים ללכת אחרי האינטואיציות והמוטיבציות האלה כי משהו בתוכם חוסם את המישור החם, החי, את אנרגיות החיים הפנימיות, שהוא הכלי להתחבר ולנסות לבנות משהו. הכלא הזה שמונע מהם את החיפוש, הוא עונש נורא. הוא חושך וכלא וייסורים.

אני מאריך בנקודה הזו, כי ניהלתי בנושא זה לא מעט שיחות אישיות עם פסיכיאטרים מגישות שונות, ולמרות שהעניין לדעתי קרוב להיות מובן מאליו לכל אדם מהשורה שיש לו מעט נסיון וגישה, מצאתי

שדווקא בקרב בעלי המקצוע חסרה מודעות לזה. הרבה מהם הודו שהם מסכימים עקרונית לדברים רק ששטף העבודה השוחק משכיח מהם את ההסתכלות לעומק ואת חובת הרגישות והם מתרגלים לאט לאט ללכת בדרך הקלה ולהסתפק בכך שהמטופל מדווח שהוא יותר רגוע ומתפקד. זה מפתה כיוון שהמערכת וגם המטופל רואים בזה הצלחה, ומי לא שואף להצליח. לצערי בזמנים אלה יש התחזקות בממסד הרפואי של גישות שדוגלות אידיאולוגית בסירוב להבין עד כמה כבד המחיר של הכנסת המטופל למסלול של תפקוד בלי לגעת בפצע הפנימי שלו. חלק מהדוגלים בהן שטחיים עד כדי שהם יכולים לטעון שאין בכלל דבר כזה "פצע נפשי", כי נפש היא לא דבר שקיומו הוכח מחקרית ואין לו תכונות דומות לשל גוף כגון היכולת להיפצע.

תוצאות המחקרים המדעיים תומכות בגישות אלה, וכמובן מבנה המערכת הבנויה על שיקולים תקציביים מעודד שיטות שמניבות תוצאות מהירות על ידי שימוש בטכניקות אחידות מוגדרות וברורות שקל ללמד אותן לכיתות של תלמידים. אך האמת היא שמחקרים פסיכולוגיים שנוקטים שיטות שנלמדו ממדעי הטבע אינם כלי שיכול לעמוד על האמת בנושאים כאלה. הסובלים מחרדה מתייסרים כל כך שאין להם שום שאיפות חוץ מלהקל קצת על הכאב. אם עוזרים להם לקבור את הכאב יותר עמוק הם מאושרים מכך שהגיהנום שלהם בוער פחות ולא חושבים כלל על גן עדן, והם מדווחים לחוקר שהם במצב מצויין. אין בשאלונים של המחקרים אבחנה בין "אושר" הנובע מאילחוש וקהות לבין אושר אמיתי. המחשבה שראיון קצר או תשובה לשאלון משקפים את מצבו הנפשי של המטופל היא מגוחכת. ראיתי בעיני הרבה מטופלים שלי שסבלו מבעיות חמורות ביותר, וסבלו יסורי תופת, אבל כשהזדמן להם לשוחח עם פסיכיאטר, כל עוד הוא לא עבר איתם את התהליך הארוך והאינטימי של לפתוח את הדברים הם יכלו לומר לו בכנות שהכל בסדר. אנשים מורגלים מאוד לפיצול כזה בחוויותיהם.

המחקרים גם לא בודקים את התוצאות אחרי כמה שנים. בדיקה כזו אם היא צריכה לעמוד באמות מידה מדעיות מחייבת לבודד משתנים רבים מאוד ואינה מעשית. בטווח קצר המטופל מתלהב מכך שהוא פתאום יכול לתפקד, שהכאב המוכר חדל, ומרגיש שהוא מאושר והכל טוב. במשך הזמן הטלאי מתחיל להתפורר, הכאב שנקבר יותר עמוק מעלה מוגלה רעילה יותר, זה כמו מעיין שאם חוסמים את זרימתו מבחוץ לבסוף מוצאים שהמים מחלחלים ויוצאים ממקום אחר. כשמגיעות צרות חדשות חמורות יותר מהראשונות, לא תמיד המטופל או מטפלו רואים את הקשר בינן לבין הטיפול הכוזב שהיה מספר שנים מקודם.

## 2. אופק

את אופק פגשתי כשהיה בן כשלושה וחצי חודשים (אותו ואת שאר התינוקות שאני מתאר כאן לא פגשתי במסגרת טיפולית נפשית אלא במהלך השנתיים בהן עבדתי במשפחתון רגיל לתינוקות). המשפחה ממוצא גרוזיני, שני ההורים אנשים יפים במיוחד, תמירים, משדרים סמכות וכח אבל גם הרבה נועם ומאור פנים. הם הקרינו חמימות, ספונטניות, קלילות ואופטימיות. שני ההורים היו ספורטאים מקצוענים שהצליחו יפה בשעתם. האב היה מאמן ספורטאים וגם לאם היתה קריירה מפותחת בתחומה. שניהם השקיעו הרבה מאוד בעבודתם והיו להם שאיפות להתקדם עוד הרבה למעלה. הם סימנו מטרות ופעלו בנחישות להשגתן. היחסים בין בני המשפחה נראו מצויינים, היה ברור שההורים מאוהבים זה בזה ומנהלים מערכת יחסים בריאה והרמונית, וגם האח והאחות של אופק היו נראים חיוביים ורגועים. היה נראה שהם אוהבים את מה שהם עושים ומרוצים מהתנהלות חייהם מלאי הפעילות. מצא חן בעיני במיוחד שבמקביל לבטחון העצמי והסמכותיות, קרן משניהם גם צד חמוד ומתוק, משהו תמים ונקי וטבעי, היה אפשר להרגיש אפילו קצת ביישנות. אולי בגלל היותם כל כך בריאים ומוצלחים הם לא היו צריכים לעטות על עצמם מסכות ומנגנוני הגנה. הם היו חמים ואוהבים כלפי אופק באופן טבעי וספונטני, ולא היה נראה שיש מצידם מסר בעייתי כלשהו כלפיו. האחות בת התשע היתה נראית לי מעט שקטה ומכונסת ממה שהייתי מצפה.

אופק היה תינוק נוח, מתוק, יפה ומפותח היטב. היתה רק בעיה אחת איתו, הוא ישן מעט מאוד. הוא היה ער שעות רבות מהלילה, בלי תלות בכמה ישן במשך היום. הם ניסו למנוע ממנו שינה ככל האפשר במשך היום, בתקווה שבליילה הוא יכרע תחת העייפות, אבל זה לא קרה. בלילות הוא אמנם היה עייף מאוד, אבל בכל זאת ער, לגמרי או למחצה. כשהיו אנשים בקשר עין עם עריסתו הוא לרוב לא בכה, אבל כשנותר לבד בחדר החל לבכות, לפעמים במשך שעות.

אמו ביקשה שלא אתן לו לישון בצהרים גם אם הוא מאוד מבקש, וגם אם כבר קרה שהוא נרדם, שאעיר אותו תוך לא יותר מעשר דקות.

אני לא הייתי סבור שזה נכון, אבל לא היה לי נימוק ברור שהיה בכוחו לשכנע אותה, היא הבינה כמובן שהוא סובל מכך שלא נותנים לו לישון בצהרים, אבל אמרה שהלילות חסרי השינה הם דבר כל כך בלתי נסבל, שזה פשוט מצב של אין ברירה.

לא הרגשתי יכולת להתווכח, היא אשה שכשהיא אומרת משהו התגובה של השומעים זה פשוט לציית. היא חייכנית נעימת הליכות ומאירת פנים, בכלל לא כוחנית או מאיימת, אבל משום מה הרגשתי שכשהיא אומרת אז פשוט עושים ולא מתווכחים. הסמכות היא תכונה בפני עצמה, שלא תלויה בהכרח בהפעלת כח או איום מסוג כלשהו. אם היא היתה מורה ברור לי שבמשך כל השיעור היה שקט וסדר בכיתה בלי שהיא היתה צריכה לאיים או לגעור.

לא באמת ספרתי בדיוק עשר דקות כשאופק היה נרדם. חיכיתי שארגיש ששנתו נעשתה קלה יותר ושהוא בשל להתעורר, ואז הרמתי אותו כשהוא ישן וחיבקתי אותו ברוך כשהוא נשען על חזי. אם הוא לא היה מתעורר בקלות מעצם הלקיחה על הידיים הייתי מחזיר אותו לישון עוד קצת.

כשאמו היתה מגיעה לקחת אותו היא היתה תמיד שואלת האם הוא ישן וכמה דקות בדיוק הוא ישן. אם אמרתי לה שהוא ישן כעשרים דקות היא היתה שואלת, בפשטות גמורה ובקול נעים, בלי שום תוכחה או נזיפה, רק כמצפה להסבר: "אבל אמרתי שלא לתת לו לישון יותר מעשר דקות?", ואני הייתי נבוך ומרגיש אי-נוחות כמו ילד נזוף שנתפס על מעשה מביש שאין לו תירוץ, ומגמגם משהו לא ברור. זו הפעם היחידה הזכורה לי שעשיתי דבר שכל כך מנוגד לעקרונותי, במשך הזמן היה לי כל כך קשה לעמוד בלחץ הזה שנגררתי למצב שכל פעם שהוא לא ישן יותר מחצי שעה הייתי משקר ואומר לה שהוא ישן רק עשר דקות.

אם הייתי ספורטאי, תחת הדרכתה הייתי מגיע למדליה אולימפית, פשוט לא הייתי מסוגל בשום אופן לומר לה שהגעתי רק לתוצאה של כך וכך, ולשמוע אותה שואלת בכנות ופשטות ומאור פנים: 'אבל אמרתי שאתה יכול להגיע לתוצאה טובה יותר?'

אופק היה תינוק קומוניקטיבי, משתף פעולה. כשהרמתי אותו הוא נשען עלי בצורה נעימה, יודע לקבל חיבוק ולהנות ממנו (דבר המצוי אצל תינוקות פחות ממה שחושבים). כשהסתכלתי עליו הוא הסתכל על פני. כשהחלפתי לו חיתול תנועות גופו לא היו בהתנגדות לפעולותי, הוא הבין את תנועותי ונע בהתאם. היה לי מאוד נעים ונוח לשבת בכורסה כשאני שוען לאחור והוא שכוב כשבטנו על חזי, הוא נהנה להיות ככה ונרגע מזה, הרגיש את החמימות של המגע וספג אותה בלי קונפליקטים ומתחים. יש לא מעט תינוקות שבתנוחה כזו מרגישים מתוחים, דוחפים, זזים לכל מיני כיוונים באופן שמשקל גופם מכביד ומעיף.

הוא אכל יפה, מצץ היטב מהבקבוק. גם זה לא מובן מאליו. הוא ידע היטב מה הוא רוצה ואיך לנהל את זמנו. הוא שמח להתחבק זמן סביר, אחר כך כשהרגיש רצון לפעילות שידר את זה בתנועותיו, והייתי מניח אותו על השטיח ליד המשחקים והוא שיחק יפה במשך זמן סביר. כשהיה רעב זה היה ברור, הוא התחיל לבכות, לא בצליל של מסכן וסובל או מתלונן וזועם, רק בצליל של מודיע, "עכשיו אני רעב". היה ברור לו בוודאות שקטה שכשהוא רעב נותנים לו לאכול, הוא לא היה צריך לכעוס או להיות מסכן כדי לוודא את זה.

היתה לי תחושה שיש לו עולם פנימי מפותח ועצמאי מדי לגילו. הוא התייחס לעולם שמחוץ לו, אבל היה מודע בה בעת שהוא עומד כמישהו עצמאי שקיים בפני עצמו מול העולם. הוא חווה שיש כאן שני צדדים, הצד שלו והצד של העולם. זו בגרות מקודמת מדי לגילו. הוא הסתכל על העולם כנוקט עמדה, יש לפניו אפשרויות, תחומי פעילות, הוא מסתכל עליהם מתוך העולם הפנימי שלו ובוחר האם להשתתף, מתי ואיך. זה היה בעיני עצמאי מדי לגילו וגרם לי להרגשה שיש כאן גם צד של בדידות. הוא היה הרבה פעמים ננוח, נהנה, מתעניין, משתף פעולה, אבל לא ראיתי אותו אף פעם צוחק בקלילות, מחייך בחיוך תינוקי בהיר ורחב עם כל הפרצוף והעיניים. החיוך שלו היה מדוד ומאופק. לתינוקות רבים יש חוש הומור מפותח מגיל צעיר מאוד, או לפעמים סתם נטיה להשתובבות. הוא היה רציני, כבד ראש.

רוב התינוקות נלחמים עם השינה בדרך זו או אחרת. לרוב כניעתם היא הדרגתית, הם נעשים עייפים יותר ויותר ובמקביל המאמצים להלחם עם השינה נעשים נחוישים וסוערים פחות ופחות. לפעמים התהליך מלווה בפרצי בכי, אולי תגובה לסבל שגורמת העייפות, אולי תסכול מחוסר היכולת להמשיך להיות פעיל, או סתם פריקת עצבים. בסופו של התהליך נעצמות העיניים והשינה הברוכה באה. אצל אופק לא היה ניכר שהוא נלחם נגד השינה גם אחרי שהיה ברור לפי השעון שהוא חייב להיות עייף. יכולתי להבחין רק שהוא יותר מכונס בעצמו, בודד ורציני יותר. בשלב מסויים הוא היה כדרכו פשוט מודיע: אני עייף. לא במילים כמובן אלא בבכי, אבל זה היה בכי שנתן תחושה שהוא מתבטא במילים, זה לא היה בכי רגשני אלא אינפורמטיבי וענייני.

ברגעים אלה הייתי במצוקה. הדבר הנכון והפשוט היה כמובן להניח אותו בלול. כשהייתי עושה כך הוא היה לפעמים קצת בוכה ונרדם. בכי שהוא כמעט תנועה גופנית פשוטה כמו שיהוק או פיהוק או התמתחות.

אבל אמא הרי לא מרשה, הייתי לוקח אותו על הידיים ומנסה להתעסק איתו ברוך, באופן שיתאים לעייפות שלו ולא יעמיס עליו ויתן לו מרגוע, אבל יעסיק אותו מספיק כדי שלא יירדם.

תהליך לימוד הזחילה שלו היה מאוד בנוי וברור. זה התחיל מהסתכלות על צעצועים שמונחים על השטיח במרחק שלא מאפשר להגיע אליהם בהושטת יד. הוא לא ניסה להגיע אליהם, אבל הם כבר משכו את ההתעניינות, הם כבר לא היו מחוץ לעולמו.

אחר כך הוא התחיל לעשות תנועות הדומות לתנועות זחילה, אף על פי שהן לא גרמו שהוא יזוז ממקומו.

הוא היה עובד ברצינות והתמדה, עושה את התנועות שוב ושוב, ביסודיות ונחישות. לפעמים היה נתקף תסכול ופורץ בבכי. כל כמה ימים התנועות נעשו מפותחות יותר, קרובות יותר לאפשרות שהוא יוכל באמת לזוז ממקומו. לפעמים הוא היה נעמד על הברכיים, מניע את גופו קצת קדימה וקצת אחורה, וחוזר לשכב על הבטן.

הסתכלתי עליו ממושכות, הוא כבר היה במשפחתון שלושה חודשים וכבר נקשרתי אליו ויכולתי להרגיש אותו. הקשבתי לפנימיותי, ונשכבתי לידו על השטיח. הרגשתי דרך הבטן שלי את הגוף הקטן הזה שלידי. כיביתי את המחשבות. נתתי לגוף שלי לעשות את מה שנובע ממנו בלי מחשבה ומודעות, סתם לפי האינטואיציה של הגוף (שנים לאחר מכן התנסיתי ב"חמשת המקצבים" של גבריאל רות') (gabrielle roth), מקצבים שמתחברים למקום עמוק בהוויה הגופנית. הנחו אותי לכבות עד כמה שאפשר את המחשבה והתודעה, להסיר עד כמה שאפשר את המחסומים ואת כל מה שעוצר, להשתדל לתת לגוף להשתחרר ככל האפשר, לתת לו את רשות הדיבור ולהשתיק את כל הקולות האחרים. צייתתי להנחיות ואיפשרתי לגוף לזוז לבד. התחושה היתה שהוא נע מעצמו כאילו כוחות שלא קשורים אלי מניעים אותו, כאילו יש זרמי מים שמניעים את גופי, והוא זז בדרכים שלא הייתי יכול לשער. אני כל כך

רחוק מריקוד, ופתאום הרגשתי שאני רוקד ריקוד יפה שלא ראיתי מעולם דומה לו. זה היה עונג משחרר, פותח ומחבר. זה הזכיר לי קצת את הרגע הזה עם אופק).

הרגשתי את גופו כשהוא ניסה ללמוד לזחול לידי, את תנועותיו, את מתח השרירים הקטנים והנמרצים שלו, את התנועה הנפשית של השאיפה שסוערת בו. והרגשתי גם משהו שהמילה הכי קרובה שעולה בדעתי לתאר אותו היא בדידות, אבל זה לא מדויק. סוג של נואשות. גם זה לא מדויק. משהו לא איפשר לו להנות מהלמידה, לעשות אותה בקצב שלו, באופן משוחרר וספונטני. זו היתה משימה כבדת משקל, קצת כמו חיילים שמתאמנים לקראת פשיטה נועזת לעורף האוייב.

הנחתי את ראשי על גבו, בלי להכביד עם המשקל, הרגשתי עם ראשי את גופו ותנועתו הנפשית. אחר כך קרבתי את פני אל פניו, הייתי קרוב אליו. הרגשתי אותו ונתתי לו להרגיש אותי. הנחתי יד על גבו והשארתי אותה שם, צמודה, חפנתי את כל גבו. הרגשתי שידי וגבו מתחברים, מדברים. שידרתי לו סוג של רוגע, שהכל בסדר, ושידרתי לו גם קרבה, שאני איתו בתוך העולם המאומץ וממוקד המטרה שלו, פשוט ביחד. בלי לשדר לו שאני יודע יותר טוב ממנו מה עליו לעשות, שיש לי דעה כלשהי לכאן או לכאן אך יותר טוב בשבילו להיות ולהרגיש. רק קרבה פשוטה לגמרי, בלי שום נסיון הכוונה או רצון לשדר משהו מוגדר. הייתי כך איתו כעשרים דקות, ומאז זה חזר על עצמו מדי כמה ימים.

הוא הגיב לזה. לפעמים זה גרם לו אחרי כמה זמן של מגע להתחיל לבכות, בכי רך ורגשי יותר, מה שהיה גורם לי לקחת אותו על הידיים ולהניח אותו על בטני בחיבוק עד שיירדם. כמה נעים היה להחזיק אותו, קטן ורך וחמים וסופג את החיבוק עמוק פנימה. לפעמים הוא היה נרגע וממשיך לשחק לבד או להמשיך לנסות לזחול בצורה פחות מאומצת ובודדה. השינה שלו הלכה והשתפרה. אני לא יודע אם זה בגלל שהסמכות של אמא שהיה אכפת לה שהוא יתפתח מהר ככל האפשר ויזחל לתפארת המשפחה כבר לא נחתה בכל כובדה רק עליו והיה לו אותי כשותף למשא, או פשוט בגלל שהוא גדל בינתיים. בכל מקרה אני מאמין שנתתי לו משהו משמעותי להמשך דרכו. הוא בהחלט נתן לי משהו כזה.

\* \* \*

אם למישהו היתה מעורבות אמוציונלית מסובכת לגבי האכילה שלי או עשיית הצרכים שלי או השינה שלי או התפתחותי והצלחותי, בוודאי הייתי מפתח קשיים רציניים בתחומים אלה. הם תחומים מאוד רגישים ופרטיים. אם למישהו אחר יש סיבוכים רגשיים משלו על הפעולות האלה שלי, שגורמים לו לעקוב אחרי פעולותי לא רק בגלל שהוא אוהב אותי ומתעניין בי כמו שאני, אלא כי יש לו רגשות ושאיפות ותסכולים ולחצים משל עצמו הקשורים למה שאני עושה, זו פלישה בלתי נסבלת שלא יכולה

להסתיים אלא בגרימת מעצורים ובעיות. אני סבור שכל קורא יוכל להזדהות עם עמדה כזו לגבי עצמו. לדעתי גם התינוקות שלנו מרגישים כך.

תינוקות שההורים מקבלים אותם כמו שהם, שמחים בהם כמו שהם, לא מסתבכים ברגשות ורצונות עצמיים משלהם בקשר לתפקוד ולהתפתחות של ילדיהם, אלא רק עוקבים ומתעניינים בלי לשדר עמדה רגשית משל עצמם, תינוקות כאלה בדרך כלל לא מפתחים בעיות בקשר לאכילה לעשיית צרכים או לשינה.

אימהות רבות ששוחחתי איתן לא היו מודעות כלל למסרים רגשיים מעין אלה שהן משדרות לילדיהן והיו צריכות לעבור תהליך למידה כדי לחשוף זאת לעצמן.

### 3. ורד

ורד חזרה בתשובה בגיל עשרים ותשע. כשהיא חזרה בתשובה כבר היתה נשואה לשי אותו הכירה בצבא, והיו להם אז שני בנים, אחד בגן טרום-חובה והשני תינוק רך. היא גדלה במשפחה משכילה ומבוססת. גם שי. נאה, גבוהה, מטופחת, אינטליגנטית. סיימה תיכון טוב בציונים גבוהים, היתה בצבא בתפקיד מעניין ואיכותי, סיימה בהצטיינות לימודי אדריכלות ועבדה במקצועה במקום יוקרתי.

היתה לה תחושה שהחיים עוברים לידה, כאילו מאחרי מחיצת זכוכית. אולי בגלל שהיתה ילדה טובה מדי.

הוריה היו טובים וחמים אליה ואל אחותה הגדולה. הם נתנו לה חופש, היא יכלה לבחור מה לעשות בזמנה הפנוי, היתה רשאית לבלות במסיבות שנמשכו עד השעות הקטנות של הלילה, יכלה לבחור בלי התערבות באיזו מגמה ללמוד בתיכון, או באיזה מקצוע להשתלם באוניברסיטה. אחותה הסתבכה כמה פעמים עם סמים ופעמיים נעצרה, עברה הפלה, ברחת עם גבר שאחר כך היתה צריכה לברוח ממנו כי הוא הכה אותה.

ורד היתה הילדה הטובה. בטיפול ניסיתי לדבר איתה על האופן בו היא חוותה את הוריה בילדותה. היא לא יכלה לומר הרבה. אמה של ורד הגיעה לארץ מצ'כיה בילדותה, בסוף שנת 1939, באניה האחרונה שעזבה את טריאסט. בני משפחתה שלא הספיקו לעזוב איתה ועם הוריה נספו. לפני המלחמה חייה של אמה כילדה היו יפים ומאושרים. לא צריך להיות בקי ברזי הנפש כדי להבין שרקע כזה טומן בחובו חרדה קיומית במידה כזו או אחרת.

היתה לי תחושה שהאם ניסתה להאחז בכך שלשתי בנותיה יהיה מסלול יציב וברור ויפה בחיים. בסיס כלכלי איתן, חינוך מעולה, חוגים, תרבות והשכלה, חיי חברה טובים ויפים, מקצוע משובח, נגינה, הכל יפה ואיכותי ומרנין ומשרה בטחון. זה היה ציור של שלמות ויפוי שבא לתת אחיזה ועוגן מפני הכאוס השרירותי שרוחש מתחת לפני השטח, שפתאום לועז יכולה להיפער כמו שהיה אז. ורד ועדי, שמות בהירי גוון, ישראליים, ללא מורכבות ומטען היסטורי, מתוקים.

הרגשתי שעל כתפי ורד הוטלה האחריות משחר ילדותה להיות המכסה לאותה לוע של חרדה שרחשה מתחת לפני השטח בנפשה של אמה. להיות העוגן. האם תיפקדה היטב, אבל היתה תחושה כאילו זה מותנה בכך שורד תצליח לבנות את המסלול הבהיר והיפה ונטול הסיכונים שנועד לה. אולי כדי להגן על עצמה מאותו עול של אחריות שקופה, מוכחשת, אחותה של ורד מרדה והסתבכה. ורד לא הצילה את עצמה. היא נטלה על עצמה את האחריות הרעילה הזו. כל אחריות שילד נוטל על הורה היא רעילה. אם היא כרוכה בהתמודדות עם אימה כל כך נוראה כמו אימת המלחמה ההיא, שלא עברה שום תהליך של עיבוד והעלאה על פני השטח, יכולה להיות רעילה עוד יותר.



היא גדלה כשתחושת היסוד הלא מודעת שלה היא שהדברים תלויים בה, שהיא אחראית. היא חייבת להיות מוכשרת וטובה ואיכותית ומצליחה. ללכת במסלול המובן והנכון, אחרת תתרחש איזו קריסה לא ברורה. קריסה שמה שלא יהיה, בשום אופן, בכל מחיר, אסור להתקרב לאפשרות שהיא תוכל לקרות. ילדים לא יודעים ממה הם מפחדים, מה עלול באמת לקרות. הכל לא ברור ולכן לפחד אין שום גבול, אין עליו שום ביקורת או מדידה. הוא אינסופי וטוטלי. אי אפשר להתבונן במה שעלול לקרות ולשאול מה באמת יהיה היקף הנזק אם זה יקרה, מי אמר שבאמת רק אני אחראי לזה, מה אני מקריב בשביל האחריות הזו, והאם זה תפקידי.

החזרה בתשובה צפנה הבטחה של בטחון. העולם הופך למובן והגיוני. יש מי שמנהל את העניינים באופן מושלם ולוקח את האחריות עליו ואנחנו מאמינים בו גם כשאיננו מבינים. היא גם ציפתה שבדרך זו היא תוכל סוף סוף לחוש שהיא באמת נוגעת בחיים. אולי חוסר היכולת שלה לגעת בחוויה שהיא חיה נבע מכך שחיה היו חולין בלי אמונה ותורה, בלי אמת. אם היא תלמד מה הם חיי אמת, בעלי משמעות ושליחות, היא תוכל לחוש שהיא באמת חיה. החזרה בתשובה מלמדת להפנות את המבט ליסודות האמיתיים הפשוטים של החיים: משפחה, ילדים, בית. להיות עקרת בית, אם, רעיה. היסודות האלה כבר לא סתמיים, הם עבודת האלוהים, מלאים אור וקדושה. יש בהם מגע עם הנצחי, מה שמעבר להבל השוטף וחולף מולה בלי לגעת בה. זו דרך חיים מלאת הוד, שקיימת כבר אלפי שנים, שהעניקה משמעות כה רבה לכל כך הרבה אנשים במשך כל אותן אלפי שנים. בוודאי חיים כאלה אינם יכולים לחלוף מולה ולהתמוסס בין אצבעותיה ככה סתם בלי להשאיר עקבות, בלי שתהיה נגיעה של ממש, טעם של חיים.

היא למדה יהדות ביסודיות, ברצינות ובאמונה כנה, שמעה שיעורים רבים, ואכן התמלאה אמונה ותחושת ייעוד וטעם ומשמעות ואושר. זה החזיק מעמד עד הולדת הבן השלישי.

שני הבנים הראשונים נולדו לפני החזרה בתשובה. הם נולדו לה ולשי ביחד. בלידת הבן השלישי שי כבר היה אברך. הוא שמח שהוא מקיים מצוות פריה ורביה, שהאלוהים זיכה אותו בכך, שהוא הוסיף לעם ישראל עוד לומד תורה ומקיים מצוות. הוא התרגש מהנס הגלוי שבהיווצרות חיים חדשים, מהחסד האלוהי ששפע עליהם. הוא ניסה להלהיב אותה לומר ביחד איתו תודה נלהבת לקדוש ברוך הוא.

היא לא העזה לומר לעצמה שבסתר ליבה קיוותה שתיוולד בת. ושהעובדה שהתודות ששי מרעיף עליה נשמעות חלולות ביחס לאלה שהוא מרעיף כלפי הקדוש ברוך הוא, מותרת חלל מריר בתוכה.

היא הרגישה כאילו שי מרוקן אותה מכל השגותיה ותחושותיה הרוחניות-דתיות, די היה בכניסתו לחדר ומיד כל האור הפנימי שנתנה לה אמונתה היה מתעמעם, התחושה הפנימית היתה נעשית ריקנית ואפורה.

השנים חלפו מהר, נולד עוד בן, ואחריו שתי בנות מקסימות, שהפיתחו שמחה בחייה. הבית התנהל למופת, בכשרון כפיים וטוב טעם, תמיד נקי, הילדים תמיד רחוצים ומסודרים, הבישולים ממלאים את המקרר, ועל שלחן השבת תמיד חלות מעשה ידיה.

התפקוד והאחריות והמחויבות להצלחה ולשלמות ולציור האידיאלי חזרו לשלוט בחייה. רק שכעת הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו נכנס למשבצת הנפשית של ההורים ועמד מעליה לצוות עליה את האחריות. לא היתה לה דקה פנויה, היא ידעה מראש שממילא לדת תהיה תשובה על כל שאלה, אז היא לא שאלה שאלות.

רע לך? בודד לך? אפור לך? זה היצר הרע שמנסה להסיט אותך מדרך עבודת השם. עבודת השם היא עמידה בנסינות. העולם הזה הוא עולם השקר, הוא צובע בצבעים נחשקים דברים שהם שקר וריק ופיתויי היצר ואחריתם אבדן הנשמה האלוהית. דרך האמת לא תמיד קלה וורודה, הקדוש ברוך הוא מציב למאמינים בו נסיונות קשים וממושכים. מי שיודע את דרך האמת הולך בה תמיד בלי לנטות ימין ושמאל, ומובטח לו בתורת האמת הקדושה והנצחית שהוא יבוא על שכרו הרבה מאוד. שכר נצחי שאין ערוך לו, בעולם הבא הנצחי שהוא זה שחשוב באמת.

כיצד ורד הקטנה והטיפשית יכולה להעלות סימני שאלה מול האמת המבוצרת שניתנה בהר סיני ונמסרה על ידי גדולי חכמי הדורות. היא הרכינה ראשה, שתקה בתוך עצמה, עשתה את המוטל עליה וקיוותה לטוב.

לדבריה הדבר היחיד שגרם לה סבל מודע באותה תקופה היה יחס הסביבה. היא הרגישה מבודדת ומנוכרת. החוזרים בתשובה בני המחזור שלה נראו בעיניה מבולבלים, אבודים ומעוותים מבחינה נפשית. החברה החרדית-מבית שסביבה נראתה לה זרה ומרחיקה. היא לא באמת התאמצה במיוחד להשתלב בה, כיוון שנראתה לה המונית עדרית וגסה.

\* \* \*

בגיל שלושים ושבע ורד חשה כאבים בצלעות ובכתפיים. בדיקה העלתה שהיא צריכה עוד בדיקות דחופות, והן העלו שיש לה סרטן ריאה שהתפשט לעצמות. אין למחלתה מרפא, ותוחלת החיים הצפויה לה היא כחצי שנה.

בעגה החרדית לא אומרים את המילה "סרטן", רק אומרים "המחלה". מפחדים שאמירת המילה תגרום שזוהי יקרה במציאות. "המחלה" לא הבקיעה את שריון אמונתו המוצקה של שי. הקב"ה הוא כל יכול, כוחה של תפילה הוא אינסופי. מה שהרופאים קובעים זה רק לפי דרך הטבע, אבל באמת מאחרי מעטה השקר שנקרא טבע הקב"ה מנהל את העולם ברצונו החופשי, והכל הוא רק ניסים והשגחה אלוהית. יש מצווה לבטוח בקדוש ברוך הוא ולהאמין, ולכן שי האמין באמונה שלמה שהיא תבריא, שהכל הוא רק נסיון שדורש התחזקות. רק צריך להתפלל יותר, לתת צדקה, וכמובן מעל הכל להתחזק מאוד בהתמדה בלימוד התורה.

גם אחרי שהיא מתה, שישה חודשים אחרי שנתגלתה מחלתה, לא נסדקה אמונתו של שי. שי שינן את הידוע לכל יהודי מאמין: אנחנו מחוייבים לקבל יסורים באהבה ולברך את האל הטוב על הרעה כשם שמברכים על הטובה. הקדוש ברוך הוא לא עושה שום רעה אף פעם, כל מה שהוא עושה זה אך ורק הטוב המושלם. אין זה חשוב כלל אם אנחנו מבינים ורואים שזה טוב, או שבעינינו המוגבלות והעיוורות נדמה לנו כאילו זה רע. אין זה חשוב כלל מה אנחנו רוצים, אם נהיה חכמים לא נרצה מאומה מלבד לקיים את מצוותיו של הקדוש ברוך הוא. אם תפילותינו לא התקבלו זה רק בגלל שכך הוא לטובתנו. אנחנו מאמינים במה שכתוב בתורה שהכל הוא רק טוב מושלם, ומתעלמים לחלוטין ממה שנדמה בעיני הבשר האנושיות הקטנות והעיוורות שלנו כאילו קרה כאן משהו רע. הידידים שבאו לנחם ולחזק סיפרו בהתפעלות ששי כל כך חזק עד שהם עצמם יצאו מחוזקים. שי התאבל לפי כל הלכות אבלות, הספיד במילים הנכונות, קיבל את הדין והצדיק אותו במילים הנכונות, וגם התנחם לפי הלכות ניחום אבלים. ארבעה חודשים לאחר מות אשתו הוא כבר היה נשוי לאשה אחרת. כמובן אחרי שרבו תמך בהחלטתו. סוף סוף יש שישה ילדים לטפל בהם והם מפריעים לו מללמוד תורה, שזה הדבר היחיד שחשוב באמת. עבודת השם האמיתית היא להמשיך בדרך לימוד התורה וקיום המצוות ולא לתת ליצר הרע, לרגשות לחולשה ולעצבות, להסיט אותנו מן הדרך. תמהני על היצר הרע שהסתבך במאבק עם אויב בלתי מנוצח כמו שי.

\* \* \*

הרב וולבה ביקש ממני לשוחח עם ורד כארבעה חודשים אחרי שנתגלתה מחלתה, אחרי ששמע דברים שגרמו לו לדאגה ביחס אליה. שי לא היה מתלמידיו של הרב וולבה ואף התנגד לדרכו, כמו רובו של הציבור החרדי, שנמנע מלהחרים את הרב וולבה רק משום שגדול הדור הקודם, בעל החזון איש, דיבר עליו בשבחים מופלגים ומינה אותו למשגיח בשיבה. להשקפתו למושג "נפש" אין כלל מקום בעבודת השם. האדם נברא כדי לקיים מצוות וללמוד תורה, ולכן בהכרח הוא בנוי באופן שמתאים בצורה אופטימלית לתכלית זו. יש לו שכל שמכיר את האמת ויכול ללמוד את התורה ולדעת איך לקיים את מצוותיה, ויש לו גוף שאפשר לקיים איתו את המצוות. כל דבר אחר מכיוון שאינו מועיל לקיום המצוות בהכרח הוא רק יצר הרע. כל מה שיש בו צד של עצבות, חולשה, רפיון, סימני שאלה, רגישות ורגשות, כל התחום שהחילונים והגויים קוראים לו "נפש", כולו הוא רק נסיון של היצר הרע להסיט את האדם מחובתו ומאשרו האמיתי על ידי תעתועי שקר. אשת חיל היא זו שלא מפריעה לבעלה מללמוד על ידי רגישויות ורצונות לדבר או לקבל תשומת לב כלשהי. מי שמכיר את האמת פשוט מתעלם מכל הדברים האלה בכח ולא מטה אוזן אליהם. היצר הרע הוא ערמומי ומסוכן, אסור להכנס איתו למשא ומתן כלל ולא לתת לו שום דריסת רגל, צריך פשוט להכות בו במקל על ראשו מיד כשהוא חושף את קצה אפו. אבל משום כבודו של הרב וולבה הוא לא היה יכול לסרב, ונתן בעל כרחו אישור שאדבר עם ורד, שמצידה שמחה לזה.

מה שעורר את דאגתו של הרב וולבה הוא שאמרו לו שורד אומרת שהיא שמחה שחלתה בסרטן. הוא רצה לברר מה באמת קורה איתה.

ורד היתה עם מטפחת על ראשה, כך שלא ראיתי האם שערוטיה נשרו. היא היתה חיוורת, אפורה, רזה מאוד. ישובה בחדרה על מיטתה, כשמאחרי גבה כריות גבוהות, מכוסה בשמיכת צמר, למרות שהיה יום קיץ חם. הילדים לא היו בבית, שכנות טובות טיפלו בהם. שי ישב בחדר השני ולמד תורה.

לידה היו כמה גליונות של עיתונים ומגזינים חרדיים, כמה ספרי קריאה חרדיים, וסריגה שנראתה מאוד טובת טעם.

פניה היו נינוחות, עם הבעה נעימה, רגועה ושפויה. חשתי לאיזשהי דבקות רוחנית היסטורית והזוויה, הכחשה ובריחה על ידי התמכרות לריגושים דתיים-רוחניים מופשטים וחוויות אור רבות עוצמה. מיד כשראיתי את פניה חשתי נמוגו.

היא לא התעניינה כלל בנושאים כמו העולם הבא והישארות הנפש, ובעצם כל מה שקשור לאמונתה הדתית.

נגעתי איתה בנושאים כמו משמעות החיים, לנצל את הזמן כדי לחיות באמת, לחוות את החיים באמת, לעשות דברים שיש בהם משמעות, להיות כמה שיותר עם הילדים והבעל והאנשים האהובים. להשאיר חותם בעולם, ללמד משהו, לעשות משהו מועיל וטוב שיישאר אחריה, להעביר איזשהו מסר. לעשות מהר כמה שיותר מצוות.

ורד דיברה באופן מאוד פתוח, שיתפה פעולה ברצון רב. הכרתי אותה באופן שטחי מאוד מקודם, והיא עשתה עלי רושם של אשה שאינה נגישה מבחינה רגשית, מוקפת קליפות בלתי חדירות. להפתעתי מצאתי אותה נגישה לגמרי, בלי שום מחיצות, נוגעת לגמרי. שאלתי אותה במהלך של כמה שיחות, בעדינות ורגישות רבה, עם הרבה הליכה סחור סחור, על תחושותיה בקשר לעובדה שהזמן שנותר לה לחיות מועט והולך ואוזל כל דקה. מה תחושותיה בקשר למושג של "לבזבז את הזמן".

שאלתי אותה על המשמעות, האם היא מרגישה צורך להגיע לתחושה שיש משמעות בחייה. בחיים שנותרו לה לחיות.

שאלתי האם היא מפתחת מהמוות, ואם כן מה בדיוק מפתח אותה. האם היא מתמודדת עם העובדה שמותה קרוב או שקשה לה למקד את מודעותה על העובדה הזו. גישתי מאוד בזהירות, הקשבתי היטב כל הזמן, ניסיתי לחוש מראש לפני שאגע במקום שהיא לא רוצה שאגע בו. ניסיתי להזהר מאוד שלא להפנות את מבטה למקום שאינה רוצה להפנות, שלא להכביד עליה כובד שאינה מעוניינת בו. מצאתי להפתעתי שהיא רוצה ושמחה לדבר על נושאים כאלה.

לא, היא לא מפחדת. ברור לה שימיה ספורים. היא לא מחכה לנס וגם לא מתפללת אליו, ולא חושבת על הישארות הנפש ועל מה יהיה אחר כך. זה לא מטריד אותה, מה שיהיה יהיה, כשהיא תגיע לשם היא כבר תדע.

היא לא מחפשת שום משמעות, שום ניצול מיוחד של הזמן, שום דבר מיוחד. טוב לה ככה. היא מודה לאלוהים ששלח לה את הסרטן. הימים שהיא שוכבת חולה הם הימים היחידים בחייה שהיא מרגישה חיה, נוגעת בחיים, מרגישה את עצמיותה. טוב לה כעת והיא לא מודאגת מהעתיד.

אני כותב כעת כמעט עשרים שנה אחרי אותן שיחות, ולצערי אינני יכול לשחזר בזכרוני את מהלך התפתחות השיחות המאלפות איתה, ואינני רוצה לבדות דברים. לכן אכתוב רק סיכום קצר במילים שלי.

הדבר הראשון שעולה בי לכתוב הוא התרשמותי העמוקה מהכנות הפשוטה שהיא הקרינה. ביליתי שנים רבות בחקר מנגנוני הכחשה והדחקה של הנפש, ואני מודע למדי לעומק נפתלותם, למורכבותם המדהימה, ליכולות המדהימות של הסוואה על גבי הסוואה, של הטעייה על גבי הטעייה, שהנפש מגלה כשהיא רוצה להכחיש ולהסתיר דברים מהחלק המודע. אומרים שהורים לעולם אינם מודעים לכמות וחומרת השקרים שילדיהם משקרים להם. אם הורה אומר אני יודע בדיוק מה קורה עם הילד שלי, או שהילד שלי לא משקר לי, אז בוודאי אין לו שמץ מושג קלוש מה באמת קורה עם ילדו. גם הנפש הילדותית שבנו היא כמו ילד ביחסה אל החלק הרציונלי המודע, וכמו ילד היא משקרת בתחכום מפתיע.

ילד שמעולם לא חווה מצד הוריו חוסר הבנה, ניכור, התעלמות, הקטנה, זלזול, ביקורת, שפיטה, התנשאות, דרישות לא מתחשבות שמקורן באינטרסים שונים של ההורה, הטלת מרות וכוחניות, הלחצה, השלכת חרדות וציפיות, וכל כיוצא בזה, ילד שיש לו בטחון מוחלט מראש שתמיד יתייחסו אליו באהבה ללא תנאים, שיקבלו אותו כמו שהוא בלי שום הלחצה, יישאר נאמן לטבעו היסודי הטהור ולא ישקר. אבל כיוון שרוב הילדים לא גדלים בסביבה כזו, איזו תכלת נרצחת בהם והם משקרים.

בדיוק כך נוצרים מנגנוני ההכחשה וההסוואה של הנפש בהם היא משתמשת להסתיר את עצמה מהשכל המודע, בהם היא הופכת את עצמה למה שכינה פרויד "הלא-מודע". בטבעו היסודי של האדם כל מה שהפסיכולוגיה והפסיכיאטריה מכנות "הלא-מודע" הוא מודע היטב. רק שהחלק הזה בנפש הוא רגיש ופגיע מאוד, הוא חסר אונים מול השפיטה הנוקשה והמתנשאת של השכל המודע הרציונלי, ולכן הוא מוכרח כמו ילד להסתתר מפניו והופך את עצמו ל"לא-מודע". אם השכל היה יודע לאהוב את החלק הזה כראוי לו, כל מה שמתחבא ב"לא מודע" היה מודע לגמרי להכרה השכלית. הייתי מוכרח להאריך כי מצד אחד אני רוצה להדגיש כאן עד כמה חשדן הייתי, ומצד שני אני לא רוצה להוציא את דיבתה של הנפש הילדותית שלנו ולומר עליה שהיא שקרנית מטבעה.

חשדתי מאוד, הייתי כמעט בטוח, שורד מסתירה מפני עצמה בדרך מתוחכמת את החרדה מפני המוות, את ההתמודדות עם המצב הנורא שהיא נתונה בו. שהיא בונה סיפור כיסוי שמספר שהכל בסדר, שאין שום בעיה, שלא קרה שום דבר מיוחד, וכחלק מהסיפור היא גם משכנעת את עצמה שהיא לא מכחישה מאומה ולא מדחיקה מאומה אלא אומרת שהיא מודעת לגמרי למצבה ולמותה הקרב.

פעם הייתי בבית הקברות הצבאי בהר הרצל, על קבר אבי. היתה שם אשה שכנראה בנה נהרג זמן לא רב לפני כן. אני יודע לזהות חולי נפש במבט, היא לא היתה חולת נפש בשום מובן, וגם לא שרויה במשבר פסיכוטי חולף. אין לי ספק שהיא תפקדה בחייה בכל שאר המישורים, גם באותו יום עצמו, כבריאה בנפשה לכל דבר. היא הניחה אצבע על שפתיה ואמרה לי ששש... הוא ישן. אל תעיר אותו. עוד מעט הוא יקום. הוא רק הלך לישון. זה הבן שלי, הוא התעייף אז הוא הלך לישון ועוד מעט הוא יקום. אני מחכה שהוא יקום ואז נלך הביתה.

ידעתי שורד מתוחכמת ואינטליגנטית עד שתוכל להסתיר מצב כזה תחת מעטה משכנע של מודעות למצבה כביכול. הייתי חייב להיות מאוד זהיר, כי אם היא במצב כזה אני לא רוצה להעיר אותה ממנו מיוזמתי. הנפש יודעת את כוחותיה, אם היא מגנה על עצמה בדרכים כאלה, שגובות מחיר יקר כל כך, זה אומר שהיא יודעת שהיא זקוקה להגנה הזו כדי לשרוד. זה בדרך כלל סימן שללא ההגנה הזו יקרה משהו הרבה יותר רע. הנכון הוא להמתין עד שהנפש תגיע בעצמה לשלב שבו היא מחפשת את הדרך להתפכח, ואז ניתן להושיט עזרה. אסור לנסות לפכח אותה בלי שהיא עושה את הצעדים הראשונים בעצמה ומבקשת עזרה להמשיך.

בסופו של דבר השתכנעתי שאצלה זה אמיתי. הקשבתי היטב לגווני צליל קול הדיבור, התעלמתי מהמילים ותוכן והקשבתי לדיבור כאילו הוא השמעת מוזיקה בלבד, הקשבתי רוב קשב לטקסטורה של הקול, לצבע שלו, לאיכות הפקת הצלילים, לניגון, לדרך המעבר מתו לתו, זו דרך רבת עוצמה להגיע להקשבה למה שבאמת קורה בעומק הנפש. אם יש חרדה סמויה שומעים אותה שם. הקשבתי רוב קשב לשפת הגוף, למבט העיניים, לזוויות הפה, לדרך תנועת השפתיים בזמן הדיבור. שמתי לב לתנועות קטנות לא מודעות של הידיים והאצבעות, לעיפופים. אם יש מתח וחרדה ומקומות מוסתרים או חלולים זה מתבטא שם.

גם ללא תצפיות כאלה, אם נמצאים ליד אדם ופשוט פותחים את הלב, מרגישים בדרך כלל באופן בלתי אמצעי עם הלב והבטן אם הוא מכחיש משהו מעצמו, ובכלל מה מצבו הנפשי. לבסוף הגעתי לשלב בו היה לי ברור שהיא באמת גם ברבדיה הפנימיים רגועה ופשוטה ומודעת היטב למצבה. היכולת הזו להיות כל כך פשוטה וגלויה עם עצמה, מחוברת לעצמה, היא זו שגם גרמה לה שמחה שקטה ופנימית ותחושה של נגיעה בחיית החיים וחופש אמיתי.

יש כאן שאלה גדולה, כיצד ייתכן שלא לפחד מהמוות באופן פשוט כל כך, בלי להאחז בשום עוגן. בלי להשתמש באמונה דתית, בלי לחשוב על קשרים עם האנשים האהובים, על הישארות משהו מעצמי

אחרי מותי, על שום רעיון פילוסופי או רוחני או דתי. כיצד ניתן להתייחס כל כך בפשטות להתמעטות של הזמן.

מה עם התיאוריה שאומרת שכדי להיות מאושר האדם צריך למצוא משמעות בחייו. לעשות משהו משמעותי.

מה עם התיאוריה שאומרת שההכרה בעובדת היותנו בני חלוף, בעובדה שהכל בן חלוף, גורמת לתחושה של חוסר משמעות, של חרדה קיומית.

ורד הרגישה שהיא מצאה שמחה ושלווה וטעם בחיים וחוויה של נגיעה בחיים (שהיא לטעמי ההגדרה האמיתית והעמוקה ביותר לאושר), רק מכח העובדה שהניחו לה לנפשה. סוף סוף היא פטורה מאחריות. האחריות שהוטלה עליה על ידי הוריה בילדותה יצרה דפוס, ובמשך כל חייה הדפוס עיצב כל סיטואציה כך שיצא שהיא חווה שהאחריות על הכל מוטלת עליה. המחלה פטרה אותה מלהיות אחראית על כל העולם. היא כעת כבר לא חייבת להיות אחראית על משפחה וילדיה ובעלה, לא חייבת להיות אחראית לנהל את חייה "נכון", "מושלם" "טוב" וכו'. אין ממנה כבר שום ציפיות.

התחושה של אחריות פורטת על הנימים של הכח הנפשי הבסיסי של אמונה דתית, יונקת מאותם נביעות עומק שבנפש. היא יכולה לסגור על נפשו של אדם כמו אמונה פאנאטית מעוותת. המחשבה אולי להרפות, אולי לא להרגיש אחראית כל כך, אולי לסמוך שהדברים יתנהלו מעצמם, שמישהו אחר יהיה אחראי, או אולי שיש דברים שבכלל לא טוב להם שמישהו יהיה אחראי עליהם, שנכון לתת להם פשוט לצמוח לבד (כמו ילדים למשל...), היתה מחשבה שאי אפשר היה להעלות על הדעת כלל. המעצור שמנע לבחון ברצינות מחשבה כזו היה סוג של תחושה שזה אסור באופן מוחלט ואקסיומטי בלי שום צורך בסיבות, בדומה לתחושת המאמין הפאנאטי לגבי מחשבת כפירה באלוהיו.

האחריות הזו חצצה בינה לבין החיים, סגרה על נפשה במכסה כבד. אולי בעקיפין כך גם הגנה עליה מפני דברים אחרים שגורמים לאבד את הפשטות והתמימות שיש בנפש כל אדם לפני שמקלקלים אותה.

הסרטן גרם לוורד להרפות. להניח. To let go. לשחרר. ההרפיה הזו היא סוד החיים. כשחיים שוב אין פחד מהמוות, אין פחד משום דבר, לא צריך שום משמעות. הכל שמח וטוב. החיים זה דבר פשוט. לא צריך לעשות שום דבר מיוחד כדי לחוות אותם. אין שום דבר יותר נוסך בטחון ומלא משמעות וטוב מלחווה שאני חי. במובן הכי בסיסי וערום ופשוט של להיות חי. לא בדווקא עשייה כלשהי או יצירה כלשהי או חיבור כלשהו לנצחיות. פשוט כמו ציפור או פרח, סתם להיות חי, והעולם ממילא מתמלא כולו ביופי ושמחה מכך שיש בו דבר חי ירוק ופורח.

זה בעיני באמת אמונה, ובאמת נגיעה בנצחי. החיים עצמם זה הנצחי, ההרפיה למסור את עצמי לחיים היא נגיעה בהם וממילא נגיעה בנצחי. היא מעשה האמונה היחיד שהוא אמיתי. ראשוני. זו עצם מהותה של האמונה, לא להחזיק כאילו אני יכול לבדי באמת לשמור על הכל לתמיד, כאילו אני יכול להחזיק

הכל אצלי, בידיים שלי, בשליטתי, בכוחי, לתמיד. להאמין זה להתמסר, לוותר על השליטה ועל האחריות.

\* \* \*

דברים שיש בהם "משמעות", במובן עליו דיבר ויקטור פראנקל בספרו "האדם מחפש משמעות", הם לרוב דברים שמועילים לאנשים אחרים, מסר שנדמה לנו שהוא חשוב המופנה כלפי אחרים, וכיו"ב. אלה דברים שיזכו להערכה של אנשים אחרים. פראנקל היטיב לראות ש"משמעות" היא היסוד לאושרו של האדם, אבל לא הסביר למה, ולא הגדיר מה זו משמעות. אם כל אחד מגדיר לעצמו מה עבורו נחשב בעל משמעות, ומשמעות יכולה להיות כל דבר, גם אכילת עוגות שוקולד, עדיין נשאר מקום להתבוננות נוספת בעניין. מי שחי "סתם", או רק כדי להנות מהשגרה, מעוגות שוקולד, וכיו"ב, לא יכנה תכליות כאלה בשם "משמעות" של החיים, גם אם הן ממלאות את חייו באושר וטעם. כי דברים מעין אלה לא תורמים לאחרים ולא זוכים להערכתם. מי שטיפל בחולים או כתב ספרים חכמים יכול לדבר על פעילויות כאלה כעל משמעות בחיים.

החרדה האמיתית שלנו היא מפני הבדידות, לא מפני חוסר משמעות. משמעות היא פתרון לבדידות, כיוון שהיא נותנת תחושה של חיבור עם שאר בני האדם, שהרי אני פועל לפי סולם ערכים שהם מכבדים. מעשה שיש בו משמעות הוא מעשה שיש בו דיאלוג כלשהו עם שאר בני האדם. לעזור לעניים הוא מעשה בעל משמעות כי במעשה הזה אני מבטא עמדה משמעותית כלפי האנושות. אני אוהב אתכם בני האדם, יש בי חמלה כלפיכם, אני מרגיש רצון וחובה לתת לכם. ובני האדם משיבים בהערכה וחיבה. זה דיאלוג שיכול להיות לגמרי כן ואמיתי, ואז הוא משמעותי. הוא חיבור. ולכן הוא ממעט את תחושת הבדידות, הוא מעניק תחושה של חיבור אל האחרים, אל הכללי.

כתרגיל מחשבה, ננסה לדמיין ברובד הרגשי הכי אישי-אינטימי בנפש, מצב של בדידות מוחלטת. נפילה מחללית לחלל הריק האינוסופי, כשאנו מחוברים למיכלי חמצן שיספיקו לשנים רבות. אם זוכרים אותנו זו כבר לא בדידות מוחלטת, אף אחד לא יזכור שאי פעם היינו בעולם, לא נחסר לשום אדם. לא נפגוש בעתיד שום אדם. אין לנו גם זכרונות של קשר להתרפק עליהם. העולם ריק מאלוהים כלשהו. אם נהיה מסוגלים להקשיב להדים הנפשיים שציור כזה מעורר, זו אימה מוחלטת, הבלתי נסבלת ביותר, זו תחושה של להפוך לאין מוחלט. הרבה יותר מחריד ממוות. חרדת המוות היא בעצם בבואה, הד, של החרדה מבדידות כזו.

כשחושבים על זה יותר, רואים מזה שהחומר שממנו נפש האדם עשויה הוא של חיבור למשהו שהוא יותר כללי מהקיום הפרטי האישי שלנו. כי אם בדידות מוחלטת למרות שהקיום האישי הפרטי שלנו לא נפגע כלל, היא תחושה נפשית של התאינות הכי מוחלטת ונוראה שתיתכן, זה אומר שלחוש שאני קיים פירושו לחוש שאני מחובר למשהו שמחוץ לי. החיבור הזה הוא עצם הנקודה הראשונית של הקיום שלי. הוא האטום היסודי ביותר של קיומי, הוא עצם מהות החומר ממנו אני עשוי.



המשמעות היא דיאלוג משמעותי עם האחרים, ולכם היא נותנת תחושה שאני קיים, חי, וזו התחושה היסודית שהאושר והשלווה תלויים בה.

גם התחושה שאני בר חלוף, גורמת להרגיש שאני בעצם לא באמת מחובר לאחרים. החיבור שלי איתם ייפסק בעתיד הלא רחוק, והם ישכחו אותי. הבעיה בהיותי בר חלוף היא בעצם שישכחו אותי. נחמה מצוייה ומקובלת מאוד מול פחד המוות היא לנסות לגרום שלא ישכחו אותי. לכתוב ספר, להנציח את עצמי בכל דרך שהיא, לקנות שם ותהילה. לתעד.

יש פתרון יותר עמוק ואמיתי מכל זה לבדידות. פשוט להפסיק להיות בודד, בלי תלות בשום דבר חיצוני. הבדידות היא בעצם עמדה שאני נוקט בעצמי, היא זוית, גישה, שאני בוחר להתייחס אל העולם. להרפות, לשחרר את ההאחזות והרצון בשליטה, להתמסר, להאמין, ואז אני פשוט מחובר לחיים הכלליים, לאחרים, לשורש חוויית ההווה, בלי שאצטרך שום משמעות מיוחדת או הנצחה מיוחדת.

ורד, כשהסרטן שיחרר אותה מתחושת האחריות והמחוייבות, שהיא בעצם סוג של חרדה והאחזות, והיא התמסרה לחיים, לחופש, לזרימה הטבעית של החיים, חוותה את מעשה האמונה היסודי של התמסרות לחיים, והפסיקה להיות בודדה. רק מכח העמדה העצמית שנקטה מבחירתה, בלי תלות בשום גורם חיצוני. לכן היא היתה באמת שלוה ושמחה, וחוותה טעם אמיתי של נגיעה בחיים. היא חיה פשוט, כמו כלב שרובץ על שטיח, וכמוהו שמחה בשקט על היותה חיה ברגע זה. לא הטריד אותה שחיה חולפים וזמניים ושהיא לא "מנצלת" את הזמן לעשות דברים "בעלי משמעות". הרדיפה שאנחנו רדופים "לנצל" את הזמן לדברים "חשובים" היא חרדה והאחזות ומחיצה בינינו לבין החיים. אין הרי שום דבר יותר חשוב מאשר פשוט להיות ברגע זה, ואם נבחן היטב כל הדברים ה"חשובים" הם אינם פשוטים של החיים עצמם ברגע זה. הם אולי איזשהן הכנות כלים לאפשרויות עתידיות, חתירה לקראת מטרות עתידיות שכשתושגנה תהיינה רק בסיס למטרות נוספות, וכל כיוצא באלה דברים שהם בעצם בריחה מלחיות.

#### 4. לידור

את לידור פגשתי כשהיה בן כתשעה חודשים. אמא שלו עבדה בתפקיד טכני במפעל גדול. אשה קטנה, מזכירה לי ארנבת משום מה, ולא במובן החיובי. היא התעכבה לשוחח ארוכות כל יום כשבאה לקחת את לידור. תוכן דבריה היה תלונות, בעיקר על היחס שהיא מקבלת בעבודה ועל בעלה. היא פרטה באריכות עניינים קטנוניים, סיפורים מסובכים מאוד על תככים והתנהגויות מכוערות של חבריה לעבודה, תמיד הקצינה את עוצמת הפגיעה שפגעו בה ואת מידת הרוע והתככנות והקטנוניות של הסובבים אותה, האריכה להשתפך כמה היא קרבן וכמה היא וותרנית וכמה מנצלים את טוב ליבה ונכונותה.

בהתחלה היא התווכחה איתי באריכות על המחיר ועל השעות, הפעילה הרבה מאוד סחטנות רגשית, האריכה כמה קשה לה וכמה היא מסכנה וכמה אף אחד לא עוזר ולא מבין ולא אכפת לו וכמה החיים שלה הם רצף של הקרבות מצידה, רצופים מזל רע, ומלחמת הישרדות נואשת והירואית שלא זוכה לשום הערכה או עזרה מאף אחד. איך אני יכול להתעקש על שעות ומחיר ולהכנס למעגל כל אלה שעושים לה עוול כל כך מכוער.

לפי סיפוריה סדר היום שלה היה עמוס באופן בלתי אפשרי לחלוטין, והמכשולים שעמדו בדרכה באופן יומיומי היו לחלוטין מעל יכולת אנוש להתגבר עליהם.

היא עבדה בעיר אחרת, מה שהוסיף על תשע שעות העבודה היומיות עוד כשלוש שעות של נסיעות מייגעות. במפעל עבדו סביב השעון, היא התחילה לעבוד לפנות בוקר, כדי שתספיק לסיים ולהגיע לקחת את לידור בזמן, אחר כך היא היתה מוציאה אותו לגינה ציבורית עד החשכה, אז מגיעה הביתה, מתחילה את עבודות הבית, הכל כמובן בלי שום עזרה, מבשלת הרבה כי בעלה האגואיסט רוצה הרבה מאכלים, וכך הלאה....

את בעלה היא ציירה כאפס חדל אישים, טיפש, נטול כל תושיה ויכולת. אגואיסט ומנצל כלפיה. אמא שלו בכלל היתה מפלצת. לפי סיפוריה הם היו מאוד קרובים לגירושין. בעלה היה בא לפעמיים לקחת את לידור והכרתי אותו מעט. להתרשמותי הוא היה מאוד מסור, כנוע ומשתדל לעזור (דבר שהיא לא יכלה לאפשר לו בשום אופן), בחוויה שלה היא היתה בעצם אם חד הורית, בודדה, נואשת, כורעת תחת קשיי הקיום, לוקחת על עצמה אחריות כבדה הרבה מעל מה שסביר ואפשרי, ומתמודדת עם זה למופת בשיא האחריות וההקרבה, בלי שום עזרה והבנה מאף אחד. בעלה היה נראה כאוב מאוד בתוכו למרות החיוך התמידי שעל שפתיו, גבר צעיר עגלגל טוב מזוג ורך, ביישן, מסתכל על העולם מלמטה, שואף בכל מאודו להפיק רצון ולמצוא חן. לא טיפש, אבל גם לא מסוגל לראות את מה שלפניו ולעשות מעשה. מגבלה נפשית, לא שכלית.

לידור תיפקד בסדר, לא בכה יותר מדי, אכל, שיחק, ישן.

היה בו משהו רופס. כשרצה משהו, בכה בקול צפצפני מסכני ונודניק שמשדר רפיסות וחולשה. גם הפנים שלו הזכירו ארנבת ולא במובן הנעים. הוא גרם לי להרגיש שאני והוא זה שני צדדים שלכל אחד אינטרס הפוך, כל דבר שאני עושה עבורו, מאכיל, משחק, מחליף חיתול, זה נגד האינטרס העצמי שלי,

ועשיתי זאת רק בגלל שהוא הצליח לסחוט את זה ממני על ידי הפגנת חולשה ומסכנות. הוא קיבל את זה כמו ילד שהצליח לגנוב ממתק מהחנות.

כשחיבקתי אותו, הוא היה רך ורופס מדי, לא באופן נעים ומתחבר. הוא היה עלי דקות מועטות ואחר כך תמיד ביקש לרדת מהידיים.

היו דברים שהיו לתחושתו אינטרס שלי, בכללם לא לטרוח בלטיפול בו. לחבק אותו או להנות מכך שהוא חמוד גם זה לתחושתו היה בכלל האינטרסים שהם שלי, הנאות עצמיות שלי שהוא משמש להן רק ככלי או אובייקט, ומשתף פעולה רק כדי לפרוע את חלקו בעסקה. הוא שיתף פעולה עם האינטרסים שלי בצורה מכאנית, כדי להשיג את האינטרסים שלו, שלא אהיה כעוס, שאניח לו לשחק ואאכיל אותו. הוא גרם לי להרגיש מנוצל, להרגיש שכבד עלי לטפל בו. הכל איתו נעשה קטנוני וריק.

עם הזמן הרגשתי בתוכי שהוא מעצבן ומה שאני באמת רוצה זה רק להתרחק ממנו, אבל היתה בכל זאת נקודה להאחז בה. הרגשתי שכואב לי על כך שהוא כזה. כואב לי עליו.

כאב לא היה נקודה שבה יכולתי לתקשר איתו. הוא הכיר היטב את הכאב, היה את הכאב של אמא שמפניו יש להתגונן, את הכאב שלו שאותו יש לנעול, וברקע הרחוק את הכאב חסר האונים והאילם של אבא. הוא שלט לגמרי בתרגולת של מצבי כאב, ראה בזה סביבת מחיה שבה הוא צריך לדאוג לעצמו. זה לא היה מקום של חיבור.

החזקתי אותו, השתקתי את כל הקולות, גם הרגשיים, ונתתי לגוף שלי לדבר. קמתי כשהוא חבוק בזרועותי, התהלכתי בחדר אנה ואנה. הוא שתק, הניח לי לעשות בו כרצוני. מנותק מהמגע כמו קרבן אונס. פתאום עלה בתוכי רצון לרקוד. לא היו מסביב שופטים ביקורתיים מעל גיל שנה וחצי שיכלו ללגלג על תנועות הריקוד שלי. השמעתי טנגו ישן שקט ואצילי, ורקדתי כשהוא חבוק בזרועותי. יכולתי לכבד את הכאב שלו, התייחסתי אליו כאל גבר יפה, עצוב, אצילי ומעורר כבוד. יש לי עם עצמי בעיה סביב היחס שלי לגופי, יש בי קול שמרגיש כלפי גופי שהוא דוחה ונלעג, חסר חן. הרגשתי גם כלפי עצמי שאני רקדן טנגו אצילי, עם תנועות כמו של לוחם שוורים, וגם כלפיו. הוא לא ידע איך להגיב, לאחר כמה דקות הוא התנועע בידי בחוסר נוחות. הנחתי לו לחזור לשחק לבד על השטיח.

אבל זכרתי את הרגע. כל פעם כשנגעתי בו, כשהחזקתי אותו לצורך האכלה או החלפת חיתול היה משהו בתנועותי שהיה בו זכרון אותו רגע. מדי פעם רקדתי איתו עוד קצת. במשך הזמן הוא נשאר בזרועותי זמן ממושך יותר. הטנגו גרם לו לסוג של שתיקה, זה לא התחבר לו לשום דבר שהוא מכיר. בהתחלה הוא התייחס לזה כעוד צורך שלי להשתמש בו כמו באובייקט כלשהו. אבל עם הזמן הוא הרגיש שזה לא כך. זה גם לא היה הענות לצורך שלו, משהו שמשרת את האינטרס שלו. זה לא נכנס לו לשום משבצת מוכרת שיש לו יחס מעוצב ומגובש אליה ולא לשום יחסי מקח וממכר שעולמו היה בנוי מהם. הוא לא ידע מה זה כן, איך להתייחס לזה, ופשוט שתק ונע איתי לקצב המוזיקה. היה משהו

בינינו, במגע, בתנועה המשותפת, לאחר פעמים רבות לאט לאט הוא הרשה לעצמו קצת לספוג ולהפנים. אני מצידו גם יכולתי להרגיש אליו אחרת. יכולתי לראות יותר את מה שמעבר להתנהגות והאופי החיצוניים. במידה מסויימת היתה לי כלפיו תחושת שותפות, שנינו עובדים ביחד על אותה בעיה משותפת, שנינו חושבים שגופנו ותנועותינו לגמרי נטולי חן ואצילות, שנינו לא יודעים לרקוד, מעין קבוצת תמיכה. לשנינו הריקוד הזה היה סוג של חוויה חדשה הפוכה מהמורגל, מתקנת.

בגיל כזה הוא לא יכול לבנות יחסים איתי באופן עצמאי מיחסיו עם אמו. בגיל הזה האמא, ולפעמים גם קצת האבא, הם כל האנושות וכל העולם. כל דבר אחר בעולם ובאנושות נצבע בהכרח בצבע שלהם. אבל בכל זאת היה לנו משהו שלנו, שהיה קיים במקביל לצד ההתנהגות שמוכתבת מההשפעה של אמו. אני מקווה שזה היה זרע כלשהו, משהו מעצמי שהנחתי בנפשו, שאולי יועיל לו מתישהו במהלך חייו.

## 5. אילנה

אילנה חזרה בתשובה בגיל עשרים. התחתנה בגיל עשרים ושתיים עם חוזר בתשובה. בגיל עשרים ושבע היא ובעלה פנו לרב וולבה כיוון שעמדו לפני גירושין כשלהם שתי בנות קטנות, והוא הפנה אותם אלי.

הבעל עשה כמה צעדים משמעותיים, נפתח, נגע בנפשו, הציף כאבים, מצא נגיעה ברגשותיו כלפיה. אבל הוא נותר לבד, היא נשארה מבוזרת ולא נגישה.

היו לה פצעים עמוקים מהילדות. הוריה, עולים קשי יום, התגרשו בצורה מכוערת במיוחד, היו לה מגיל צעיר פרשיות רבות ורעות עם גברים.

היו לה פני ילדה זקנים, פנים נאות ועדינות דומות לפני בובה או תינוקת, היו סביב עיניה וזוויות פיה קמטים זעירים, כמעט לא נראים, הקמטים בצירוף משהו בקרינה של העור גרמה לתחושה שהיא זקנה. העמידה של הגוף, התנועות, היו כשל אשה בגילה נמרצת ומעשית.

היא היתה אדוקה מאוד מבחינה דתית, למרות שהתפישה הדתית שלה היתה שטחית מאוד. היא השתתפה באחת מאותן סדנאות של החזרה בתשובה, שם מדענים שחזרו בתשובה משווקים את הדת כאמת מדעית רציונלית בלתי ניתנת לערעור. מאז היא לא התקדמה לשום מקום שמעבר לתפישה הזו. היא למדה בסמינר לחזרות בתשובה, שם התרכזה בעיקר בלימוד טכני של ההלכות לפרטיהן ודקדוקן, ומאז לא הפסיקה מלטרוח בקיום דקדקני עד הגזמה שלהן. בתיכון היא למדה בתיכון מקצועי במגמת הנהלת חשבונות, והיה נראה שהנהלת חשבונות הפכה לגישה כללית בחייה.

מבחינתה להיות דתיה פירושו להיות רציונלית. כל דבר חייב להיות מחושב היטב מבחינה רציונלית, כדי שיהיה היעיל והתכליתי ביותר. זה לתפישתה רצון האל מבני האדם, לעשות תמיד את המעשה הטוב ביותר בדרך היעילה ביותר, וזה יכול להיות מושג רק על ידי פיקוח שכלי מחושב ומדויק על כל פעולה.

היא אוכלת אוכל בריא זול ויעיל, חוסכת כל אגורה אפשרית, מחשבת מה היא לובשת, מה היא אומרת, כיצד היא מנצלת כל דקה העומדת לרשותה. היא הסכימה שלפעמים יש גם צורך נפשי ללקק גלידה ולא רק לאכול אוכל בריא זול (או לנוח, לטייל, לשמוע מוזיקה וכל כיוצא בזה), ומשלמים מחיר בבריאות הנפש אם לא נענים לצורך הזה. במקרים כאלה יש למדוד את עוצמת הצורך לגלידה ומהותו המדויקת, מה הגלידה הזולה ביותר שתספק אותו, איזו כמות מינימלית תעשה את העבודה, וכו'. יש להפיק מהגלידה כל תועלת משנית אפשרית, למשל להשתמש בה כפרס על הישג רצוי, וכן הלאה.

היא גם הסכימה איתי ברצון שיש לה חרדות ופצעים נפשיים וטראומות מהילדות, ושהרציונליות הטוטלית שלה היא הגנה מפניהם, מפני תחושה של חיים בעולם כאוטי שיכול לפצוע. בעולם שבו הכל רציונלי אין מעשים לא צפויים והרסניים. היא מוכנה ואף מבקשת שנטפל בפצעים הנפשיים שלה ומעריכה כראוי את נכונותי לנסות לעזור לה והיא בכלל אסירת תודה. היא לא ראתה שום צד שלילי בכך שהיא מגינה על עצמה מפצעים נוספים ומעניקה לעצמה תחושת בטחון מול החרדות על ידי הרציונליות שלה.

הסברתי לה שבעלה משתוקק למגע רגשי בלתי אמצעי איתה, עם העולם הרגשי הפנימי שלה. שזה חלק מהחיבור ההכרחי שדרוש לקיים אהבה ונישואין. שהרציונליות הזו חוסמת את המגע, ושהיא גם יכולה לעמוד בסתירה ללהיות מושכת מבחינה רומנטית כאשה. היא ניסתה לאור זאת לנהוג בצורה רגשית חופשית ובלתי אמצעית, להביע רגש משוחרר. כל הנסיונות האלה היו תחת פיקוח שכלי הדוק, ונעשו רק אחרי שהשכל נתן הוראה שהגיוני ונכון וטוב לעשות ככה. להפסיק לגמרי לנהל את חייה באופן רציונלי, נראה לה בלתי אפשרי לגמרי, וגם לא מוצדק. זה הרי כאוס מוחלט. אי אפשר לשמור על חיים בריאים ובונים וחיוביים כשאין ניהול רציונלי של מה בריא ומה לא בריא, מה מועיל ומה הרסני. אם פתאום יתחשק לה לבגוד בבעלה עם עובר אורח, או לבזבז כסף בלי חשבון, מה ימנע בעדה אם היא תתנהל לפי הרגשות "באופן טבעי ומשוחרר" בלי פיקוח שכלי שיטתי והדוק.

הערתי משהו לגבי הבחירה בדוגמאות אלה, והיא אמרה מיד ששני הדברים האלה הם אכן הדברים שלמיטב ידיעתה הכי מציקים לה. היא לא מתנשאת, לא חושבת שהיא נעלה או סטרילית, ברור לה שיש בתוכה הרבה לכלוך, לדעתה היא מלוכלכת ומקולקלת יותר מהמוצע, יש לה הרבה דחפים ויצרים. היא התנסתה בהרבה דברים, ולחלק מהם היא מתגעגעת. היא מנסה להתוודע לדחפים שלה וללמוד לנהל אותם בדרך אופטימלית. לשם כך היא מוכרחה להיות תמיד רציונלית. לפני שחזרה בתשובה היא לא היתה רציונלית, פעלה לפי הדחפים הרגשיים, ובאמת עשתה מעשים הרסניים רבים וחמורים. היא כבר היתה שם, וזה היה רע מאוד, מה טוב יהיה אם היא תחזיר את עצמה לשם. היו לה אהבות אז, סוערות ורגשיות, אבל הן הסתיימו מהר ורע מאוד. היא לא רוצה לבנות עם בעלה עוד סיפור כזה, היא רוצה משהו אחר, יציב וטוב ובריא.

היא גם מודעת לכך שיש בנפשה הרבה דברים חיוביים, היא מנסה להכיר אותם ולתת להם ביטוי, אבל כמובן בהכרח תחת ביקורת של השכל, אחרת ביחד איתם ייצאו גם הדברים ההרסניים. היא לא הבינה מה שניסיתי לומר שפיקוח שכלי כמו שלה לא נותן לשום דבר רגשי לצאת באמת, ואמרה שגם אם האמת כדברי, היא לא מצליחה לראות דרך אחרת "טבעית יותר" לעשות פיקוח שכלי, ובלי שום פיקוח שכלי ברור שכל חייה יתרוסקו במהרה וזו לא אפשרות מבחינתה. היא לא יכולה להאמין שברציונות אמליץ לה לעשות מהלך הרסני כזה. כמובן שלא עלה בדעתי להמליץ. אם היא לא בשלה לזה זה באמת יכול להיות הרסני מאוד.

היא הסכימה איתי שיש לה רגשי חרדה מבעלה וחלק ממה שהיא חסומה כל כך כלפיו זה מתוך צורך להתגונן ממנו. הוא גבר חסון, גבוה, שער, גברי, כמובן הוא מחונך ומבויית, עדין ורציונלי ומתחשב וליברלי, אבל עדיין בטבעו היסודי הוא מאוד "גבר", עם רצון חזק, צרכים חזקים, סמכותיות טבעית, הוא יכול גם לבוא בדרישות, להביע עמדות בצורה החלטית, וזה לא קל לה. היא הסכימה לנסות להתמודד עם החרדה הזו, להיות מודעת לה ככל האפשר, להיפתח ככל יכולתה, לעשות נסיונות, אבל כל זה לא העלה מאומה.

שאלתי אותה מה קורה בזמן יחסי המין (אני מוסר כאן בקיצור נמרץ מהלך של שיחות ארוכות שהתפרשו על פני כמה שבועות). היא ענתה שהיא לא מגיעה לאורגזמה וכמעט שלא נהנית בכלל, זו חובה מעיקה שצריך לקיים. שאלתי אם היא היתה פוגשת אותו כשהם חילונים, האם היתה יכולה להימשך אליו מינית. היא אמרה שבהחלט, הוא הטיפוס שלה, הפנטזיה שלה, והודתה שזו בעצם הסיבה העיקרית שהיא בחרה בו מבין הצעות השידוך שהוצעו לה בסמינר. שאלתי מה אם היא תחליט שרק בלילה במיטה, באופן יזום ומוגדר בחומרה, משעה אחת עשרה בלילה בדיוק היא מפסיקה להיות אשת אברך "דתיה" ו"חרדית" וחוזרת להיות "אילנה של פעם" ונותנת לתשוקה המינית שלה להשתחרר בלי מעצורים. מיד עם עלות השחר היא חוזרת לרציונליות הרגילה שלה והכל חוזר להיות כמו שהיה. מה שהיה בלילה נשאר שם ולא ידובר בו לעולם. היא אמרה: "אז אהיה זונה."

לימדו אותה בסמינר שמצוות עונה (כלומר קיום יחסי מין) היא מצווה קדושה, שזה איחוד נפשי עמוק של הנשמות, שהפעולה הגופנית צריכה להיות ביטוי לאהבה הנפשית. היא הרגישה שאם היא תיתן דרור לעצמה בתחום הזה זה יהיה משהו גופני של תשוקה מינית גרידא, רק כלפי האיבר והחדירה, לכל היותר כלפי הגבריות הגופנית, התשוקה והכח של גופו, בלי התרוממות נפשית עמוקה של רגשות עדינים, בלי תקשורת נפשית אמיתית. בלי שום קשר לנשמה ולקדושה.

היא היתה בטוחה שאלוהים יסתכל בחוסר רצון, במיאוס, על התנהגות כזו. שזה יחריב את מה שהיא מנסה לבנות. אמרתי לה שמה אלוהים חושב על דברים ניתן לדעת אך ורק באמצעות לימוד בעיון עמוק ולמדני של הסוגיות בתורה, זו סוגיא מסובכת ועמוקה וכמו כל שאלה הלכתית יש לקבל בה את דעת התורה של תלמידי חכמים גדולים, ואני יכול להבטיח לה על סמך לימוד הסוגיות התלמודיות שזה בסדר גמור מצידו של אלוהים, ואם היא לא מספיק סומכת עלי אני יכול גם להביא לה אישור חתום מהרב וולבה שזה כך. היא התווכחה בעקשנות, עד שלבסוף סיכמתי איתה על עריכת חוזה שבו התחייבתי שאני אחראי על זה בפניו של הקדוש ברוך הוא, שהיא תוכל לומר לו שאני לקחתי אחריות על החטא הזה ואם יש על זה עונש הוא יהיה אך ורק עלי. היא מצידה מחוייבת לשמוע בקול תלמידי חכמים ולכן אין עליה שום חטא ואחריות.

היא גם היתה בטוחה שבעלה יחשוב שהיא זונה ויסתכל עליה במיאוס וגועל וזלזול. גם את הבעיה הזו יכולתי לפתור עבורה, שוחחתי עם בעלה שכבר למד לראות את החובות הדתיות בדרך יותר עמוקה ונכונה, וכצפוי אחרי מעט הסבר ולימוד הוא לא התנגד כלל. להיפך.

עדיין נשארה הבעיה האמיתית, מה היא תחשוב על עצמה. היא חשה בושה עמוקה וגועל עמוק מעצמה. כל האסוציאציות הקשורות למילה "זונה" צעקו בתוכה במלוא העוצמה.

דיברנו על כך שזה הרסני ומכוער רק כשעושים את זה עם גברים מתחלפים, בקשרים מקריים רגועים. שאלוהים ברא אותה ואת כל בני האדם כך (למרות נסיונה העשיר היה חדש עבורה שהיא לא היחידה שיש בה דחפים מעין אלה), ואם אלוהים כך ברא אותנו המסקנה הלוגית ההכרחית שכך חביב ורצוי בעיניו. דיברנו על כך שזה חביב על האל כי זו צורה של חיוניות נפשית, וכל שהוא בכלל ההגדרה של להיות חי זו תכלית התורה והדבר היפה ביותר והחביב ביותר על אלוהים. שזה מכוער רק כשמי שעושה את זה משוכנע שזה מכוער ובזוי ומגעיל, שאם היא תקבל את זה באהבה ותראה בזה יופי זה יהיה דבר יפה וטוב ובסיס של אהבה שתוכל משם להתפתח למקומות יותר עדינים ופנימיים. לאחר זמן מה השכנועים האינטנסיביים פעלו, בסופו של דבר היא בעצמה הרי רצתה זאת מאוד בסתר ליבה. לכן הרשיתי לעצמי לשכנע וללחוץ, דבר שכרגיל אינני עושה בשום אופן. וזה קרה. משם כבר היתה נקודת מפנה שהיה אפשר לבנות עליה המשך פורה של העבודה.



6. ר' יחיאל

ר' יחיאל גם הוא היה תלמיד של הגאון רבי שלמה וולבה. הוא היה מבוגר ממני, וכשחבשתי את ספסל הלימודים בכולל "בית המוסר" של הרב וולבה, הוא כבר לא למד שם, אלא למד בבית כנסת סמוך לביתו ובחלק מהיום עבד למחייתו כמגיה סת"ם (ספרי תורה, תפילין ומזוזות).

קומתו בינונית, שערו צהבהב, עיניו תכולות. היה אז כבן 42. טהור לב, ישר, עמוק, בעל נפש. היו לו שבעה ילדים. פחות אחד. הילד הרביעי חי שבע שנים ואז מת. מותו היה ידוע מראש, הוא נולד עם מחלה בגופו והרופאים צפו שלא יגיע לגיל ההתבגרות. עד שמת הוא היה ילד בריא כמעט לגמרי, מתפקד כרגיל, פעיל, נבון וחמוד. פגשתי את ר' יחיאל שנתיים וחצי לאחר מות הילד. מאדם מלא חיים, חם, חברותי, רגיש, פעיל, מלא אהבה, הוא הפך למת מהלך. הוא הזדקן בבת אחת, מי שלא הכירו היה בטוח שמדובר באדם כבן שישים. הוא היה נראה כאילו אינו כאן, כאילו רק גופו כאן. עושה כל מה שצריך, אומר את הדברים הנכונים, אפילו מחייך ומאיר פנים במקומות הנכונים. אבל ליבו כל עמו, בלי שום רצון וחיים. לצפות בדמותו הולכת על המדרכה בשובו מבית הכנסת היה מחזה קורע לב. הוא הלך כפוף, ניסה ללכת בצעד נמרץ כרגיל, כמו שחונך, כמו שהיה פעם, אבל למרות שהלך לא מאוד לאט או בקושי, היה נראה כאילו הוא גורר את עצמו בכח, כורע תחת כובד המשא. הרב וולבה ביקש שאנסה לדבר איתו.

זה היה אתגר לא פשוט, הוא כבר ידע מזמן כל מה שידעתי, והיה מבוגר ממני. קשה לפתח יחס טיפולי במצב כזה. יחיאל הוא אדם מאמין ברצינות, כנות, עומק וידע נרחב. הוא ידע היטב כל מה שהתורה אומרת לו, שכל מה שהאל עושה הוא רק תיקון ורק מאהבה ורק לטובה, שהנפש נשאת בשמים ועתידה לחזור לחיות בגוף בתחיית המתים. הוא אמר לי את המשל של החפץ חיים (רבי ישראל מאיר הכהן מראדין, גדול הרבנים הליטאיים בתקופה שלפני המלחמה) על חייט שהיה גוזר את הבד, ועבר לידו כפרי שאינו מבין ושאל למה הוא משחית ומקלקל את הבד היפה, אבל מי שמבין יודע שהוא לא משחית אלא הגזירה היא הכנה לתפירת בגד יפה, וכך כל מה שנדמה לנו הקטנים שהקדוש ברוך הוא עושה לרעה הוא באמת תיקון גדול.

\* \* \*

למדנו ביחד את סוגיית יסורין במסכת ברכות דף ה' (במעט קיצור ותרגום):  
**"אמר רבא: אם רואה אדם שיסורין באין עליו יפשפש במעשיו, שנאמר: "נְחַפְּשָׁה דְרַבְּנֵינוּ וְנִתְקַלְּהּ וְנִשְׁוֹבָה עַד יְהִינָה." (איכה ג' מ').** (על האדם להניח שהסיבה ליסורים הם לתקן מעשה פסול, ועליו לחפש איזה מעשה פסול יש בו ולתקנו)

פּשֶׁשׁ וְלֹא מִצָּא יִתְּלָהּ בְּבִטּוּלַת תּוֹרָה, שְׁנֵאמַר: "אֲשֶׁרֵי הַגָּבֵר אֲשֶׁר תִּיִסְרְנוּ יָהּ וּמִתּוֹרָתָהּ תִּלְמְדוּנוּ." (תהילים צ"ד י"ב).

וּאִם תִּלְהָהּ וְלֹא מִצָּא בִּידוּעַ שִׁיסוּרֵינָה שֶׁל אֲהַבָּהּ הֵם, שְׁנֵאמַר: "כִּי אֶת אֲשֶׁר יֵאָהֵב יִהְיֶה יוֹכֵיחַ." (משלי ג' י"ב).

אָמַר רַבָּא: כָּל שֶׁהַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא חִפְץ בּוֹ מְדַכְאוּ בִּיסוּרֵינָה, שְׁנֵאמַר: "וַיִּהְיֶה חִפְץ דְּפָאֵו הַקְּלִי" (ישעיהו נ"ג י').

יְכוּל אֲפִילוּ לֹא קַבְלָם מֵאֲהַבָּהּ?

תַּלְמוּד לּוֹמַר: "אִם תְּשִׁים אֶשְׁמִי נִפְשׁוֹ" (המשך הפסוק בישעיהו נ"ג י') - מֵה אִשְׁמִי לְדַעַת אִפְיִי יִסוּרֵינָה לְדַעַת (כְּמוֹ שֶׁקָּרַבְנָה אִשְׁמִי כִשֶׁר וּמִתְקַבֵּל רַק אִם בְּעֵלְיוֹ מִקְרִיבֵי מִדַּעַתוֹ וּרְצוֹנוֹ, כִּי גַם יִסוּרֵינָה שֶׁל אֲהַבָּהּ בָּאִים עַל הָאָדָם רַק אִם הוּא מִקְבָּלֵם מִדַּעַתוֹ בְּרִצּוֹן).

וּאִם קַבְלָם מֵה שְׁכָרוֹ?

"יִרְאָה וְזָרַע יִצְרִיף יָמָיִם" (המשך הפסוק בישעיהו שם). וְלֹא עוֹד אֲלֵא שֶׁתַּלְמוּדוֹ מִתְקִיִּים בִּידוֹ, שְׁנֵאמַר: "חִפְץ יִהְיֶה בְּיָדוֹ יִצְלָתָהּ." (סיום הפסוק בישעיהו שם).

...

קָל וְחוֹמֵר מִשֶׁן וְעֵינָה, מֵה שֶׁן וְעֵינָה שֶׁהֵן אֶחָד מֵאֲבָרָיו שֶׁל אָדָם עֹבֵד יוֹצֵא בֵּהֵן לְחֵרוֹת (אִם אֲדוֹנוֹ הִפִּיל אֶת שֵׁינוֹ אוֹ סִימָא אֶת עֵינָיו הַעֲבֵד יוֹצֵא לְחֵירוֹת), יִסוּרֵינָה שֶׁמִּמְרַקֵּין כָּל גּוֹפּוֹ שֶׁל אָדָם עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה.

...

תְּנִיא: רַבִּי שֶׁמֵעוֹן בֶּן יוֹחָאֵי אוֹמַר שֶׁלֹּשׁ מִתְנֹת טוֹבוֹת נִתְּנָה הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא לְיִשְׂרָאֵל וְכוּלָן לֹא נִתְּנָה אֲלֵא עַל יְדֵי יִסוּרֵינָה. אֲלוֹ הֵן, תּוֹרָה וְאֶרֶץ יִשְׂרָאֵל וְהָעוֹלָם הַבָּא.

...

אָמְרוּ דְּבָרֵי חֲכָמִים לְפָנֵי רַבִּי יוֹחָנָן: כָּל הָעוֹסֵק בְּתוֹרָה וּבְגִמְלוֹת חֲסִדִים וְקוֹבֵר אֶת בְּנָיו מוֹחֲלִין לוֹ עַל כָּל עוֹנוֹתָיו.

אָמַר רַבִּי יוֹחָנָן: נִגְעִים וּבָנִים אֵינָן יִסוּרֵינָה שֶׁל אֲהַבָּהּ.

... (הַשְׁמַטְתִּי אֶת הַדִּיּוֹן לְגַבִּי נִגְעִים)

וּבָנִים לֹא? בְּאִיזָה אֹפֶן? אִם לּוֹמַר שֶׁהֵיוּ לוֹ בָנִים וּמִתּוֹ, וְהָרִי אָמַר רַבִּי יוֹחָנָן: זֶו הָעֵצָם שֶׁל בְּנֵי הָעֵשִׂירִי? (רַבִּי יוֹחָנָן צָרַר בְּסוּדְרוֹ חֲתִיכָה קְטָנָה שֶׁל עֵצָם שֶׁל בְּנֵי הָעֵשִׂירִי מִשׁוּם עֲגַמַת נִפְשׁוֹ. וּבּוֹדָאֵי צְדִיק גָּמוּר כְּמוֹ רַבִּי יוֹחָנָן יִסוּרֵינָה הֵם יִסוּרֵינָה שֶׁל אֲהַבָּהּ, וּמוֹכַח שֶׁמִּיתַת בָּנִים הֵם יִסוּרֵינָה שֶׁל אֲהַבָּהּ) אֲלֵא זֶה שֶׁלֹּא הֵיוּ לוֹ כָּלֵל (מֵה שֶׁאָמַר רַבִּי יוֹחָנָן שֶׁבָנִים אֵינָן זֶה יִסוּרֵינָה שֶׁל אֲהַבָּהּ, מְדוּבָר שֶׁלֹּא זָכָה כָּלֵל שִׁיּוּלְדוֹ לוֹ בָּנִים), וְזֶה שֶׁהֵיוּ לוֹ וּמִתּוֹ (אִם הֵיוּ לוֹ בָּנִים וּמִתּוֹ, יִסוּרֵינָה כֹּאֲלֵה יְכוּלִים לִהְיוֹת יִסוּרֵינָה שֶׁל אֲהַבָּהּ).

רבי חייא בר אבא נעשה חולה. נכנס אליו רבי יוחנן, אמר לו: "חביבין עליך יסורין?"  
אמר לו (רבי חייא בר אבא אמר לרבי יוחנן): "לא הן ולא שכרן."  
אמר לו: "תן לי ירך."  
נתן לו ידו והעמידו.

רבי יוחנן נעשה חולה. נכנס אליו רבי חנינא, אמר לו: "חביבין עליך יסורין?"  
אמר לו: "לא הן ולא שכרן."  
אמר לו: "תן לי ירך."  
נתן לו ידו והעמידו.

למה? שיעמיד רבי יוחנן את עצמו? (במעשה הקודם נאמר שרבי יוחנן העמיד את רבי חייא בר אבא מחוליו וביטל את יסוריו. אם יש לו כח לעשות כך היה יכול לעשות כך לעצמו, ולמה נזקק לעזרתו של רבי חנינא).  
אומרים: "אין חבוש (כלוא) מתיר עצמו מבית האסורים".

רבי אליעזר חלה.

נכנס אליו רבי יוחנן. ראה שהוא ישן בחדר אפל, גילה את זרועו ונפל אור (בשרו של רבי יוחנן היה מבהיק והאיר את החדר החשוך). ראה שרבי אלעזר בוכה. אמר לו: למה אתה בוכה? אם משום תורה שלא הרבית, שנינו: אחד המרבה ואחד הממעיט ובלבד שיכוין לבו לשמים.  
ואם משום מזונות (שאתה עני וחסרים לך מזונותיך), לא כל אדם זוכה לשתי שלחנות (שולחן תורה ושולחן עושר. מכיוון שלפעמים צריך לבחור רק בשולחן אחד בוודאי אתה בוחר בשולחן תורה).  
ואם משום בנים (שמתו בניך) - זו העצם של בני העשירי (עשרה בנים מתו לי ואני לא בוכה כיוון שקיבלתי זאת עלי כיסורין של אהבה).  
אמר לו: על יופי זה שבלה בעפר אני בוכה.  
(כוונתו לכך שרבי יוחנן גילה את זרועו ונפל אור בחדר האפל מרוב קרינת יופי בשרו של רבי יוחנן, ועל יופי זה בכה רבי אלעזר משום שהוא עתיד לבלות בעפר.  
במסכת בבא מציעא פ"ד א' נאמר (תרגמתי את החלק הארמי): "אמר רבי יוחנן אני נותרתי מהיפים של ירושלים. מי שרוצה לראות יופיו של רבי יוחנן (רש"י: זיהרורי תוארו וקירון עור פניו), יביא כוס כסף מבית האומן (כשהיא עדיין צהובה מלהב האש), וימלאנה גרגירי רימון אדום, ויעשה זר ורד אדום על פיו, ויושיבנו בין שמש לצל. אותם זהרורים (הנופלים על הארץ בצל מאור השמש), הם מעין יופיו של רבי יוחנן (רק דומים מעט ליופיו ואינם כל יופיו)".

אמר לו על זה בוודאי יש לבכות. ובכו שניהם.  
בין כך וכך אמר לו: "חביבין עליך יסורין?"

אמר לו: "לא הן ולא שכרן."

אמר לו: "תן לי ירך."

נתן לו ידו והעמידו."

יחיאל ידע הכל. אבל נפשו נותרה מתה.

ממבטי היום, נראה לי שהאמונה שהוא חונך על ברכיה סגרה על נפשו. היה אסור לו לגלות חולשה, ספקות, חרדה, בדידות. כיצד הוא יכול לערער על טובו של אלוהיו האהוב והטוב, להודות שאינו דבק בו ואינו סומך עליו אלא חרד ומפחד?

\* \* \*

התהליך הטיפולי היה ארוך ומורכב. האמונה הקשתה מאוד על שנינו. מה שאני יודע היום, שכמו שרק רווק מתחתן כך רק חילוני נוגע באמונה, לא ידעתי אז באופן מנוסח וברור (אני לא מתכוון "חילוני" ההיפך מ"דתי", אלא במובן של האדם במצבו האנושי, מנקודת מבטו האנושית הטהורה, הבודדת. אדם לבדו בעולמו, עם רגשותיו הבסיסיים, האנושיים-טבעיים, במלוא עירומם, בלי ששום דת או סביבה חיצונית כלשהי מורה לו מה לעשות. רק אחרי שאדם מודע למצבו באופן הזה, ה"חילוני", הוא יכול משם לבחור בעצמו בחירה חופשית עצמית פנימית, שהיא שלו, ולחפש מיזמתו מגע כלשהו עם האל. כשאדם דתי, כלומר יודע מראש מה לעשות, עוד לפני שבחר באופן חופשי מתוך עצמיותו האנושית, הפניה שלו אל האל אינה באמת מגע חי).

לא אתאר כאן את השתלשלות הטיפול. רק את הנקודות המשמעותיות שלבסוף הגענו לגעת בהן.

דיברנו על להמשיך הלאה בחיים, על להסתכל על הילדים האחרים ועל האשה שזקוקים לו כאן ועכשיו. על החיים שקיימים בהווה ודורשים שיחיו אותם, שיפנו את המבט אליהם, ולא אל הזכרון של החיים שכבר אבדו ולא יחזרו, אל האשלייה כאילו יש שם עדיין משהו. דיברנו על כך שזו חובה מוחלטת, ציווי עליון, להענות לחיים הנמשכים, ושאסור לו באיסור חמור להתנתק מהם.

כשהתחבר קצת יותר למה שבאמת קורה בתוך נפשו הוא אמר: אבל איך אני יכול להמשיך הלאה, איך אני יכול להפנות את מבטי מלהיות מרותק אליו, אל חזקי (שם הילד שמת) החמוד שלי. זה כאילו אני משאיר אותו שם. כאילו הוא תלוי מעל תהום ואני אווז אותו ביד. אם אמשיך הלאה בחיי פירוש הדבר שאני עוזב אותו, והוא יפול לתהום האבדון. אני אחראי לשמור עליו.

עבדנו על ההכרה בכך שהוא כבר נפל לתהום. הוא כבר מת. זה כבר שייך לעבר ולא ניתן לשינוי. עדיין היתה ההרגשה שאי אפשר להמשיך הלאה בחיים, כי צריך לחכות לו, להישאר איתו, לא לעזוב אותו, לאחוזו, לאחוז חזק, לא להרפות. לא להניח לו להאבד ולהישכח, איך אפשר לנסוע קדימה ולהשאיר אותו מאחורה.

לא היתה שום תועלת לנתח שכלית כמה כל זה חסר הגיון, כמה חסרת תועלת הנאמנות לילד המת, וכמה בגידה יש כאן בחובתו כלפי החיים האמיתיים שעדיין לא מתו.

אחרי עוד כמה שיחות חלה תפנית. יחיאל סיפר לי על אמו, ברגע מסויים היתה לי אינטואיציה, לפי הדרך שבה הוא הגיע לנושא והטון בו דיבר עליו, שסיבת מצבו אינה רק בגלל מותו של הילד אלא קשורה יותר לסיפור עם אמו.

אחרי שדיברנו על זה עוד הוא אכן התחבר להרגשה הזו.

הרגשתי שלאמיתו של דבר הוא כבר הפנים פחות או יותר שחזקי המתוק כל-כך, הטוב והחכם, לא יחזור לעולם, שכעת החיים והעולם הם בלעדיו, וגם בלעדיו הם עדיין חיים ועולם, למרות הכאב שאינו פוסק ולא ייפסק לעולם.

ברור שהפרידה לא מתרחשת מיד. זה נורא מהכיל, הנפש יכולה לקלוט את זה רק במנות קטנות. לאט לאט. לכן יש מנהגי אבלות. עוצרים את החיים, יושבים שבעה ימים ולא עושים מאומה מלבד לתת להכרה לחלחל לאט לאט. אחר כך עדיין לא חוזרים לחיים, לא שמחים, עסוקים בלחשוב על הילד, להתגעגע, להיפרד. יש אנשים שלא יכולים לעמוד בכאב גם בתום שנת האבל, ולא יכולים לוותר ולהיפרד ולהפנים שכעת החיים הם בלי הילד שאבד. הם איכשהו מכחישים, מנסים לעצור את החיים ואת התחושות והרגשות, לברוח מהכאב, שאף פעם לא מתיישן ונרגע. אבל לא זה מה שגרם ליחיאל לא להיות מסוגל להמשיך בחייו. הוא התאבל ואחר כך הפנים שבנו איננו יותר בחיים. הוא אדם שמסוגל לחוות את הכאב ולא לברוח.

יחיאל הוא אדם רוחני, עולמו מורכב מהשגות רוחניות גבוהות, מחשבות עמוקות וחכמות, רגשות עדינים וזכים.

אבל הוא מנותק מהוויתו הגופנית. הוא לא היה יכול לראות מה קורה לו ברמת הכוחות הגופניים. חיפשתי את שרשי העניין בכוחות הגוף, האינטואיציה אמרה שהוא מונח שם.

בשר בקר הוא קשה וצריך תהליך יישון לפני הבישול, כי בשעת השחיטה השרירים מתכווצים מאוד. אם למשל נוסעי מטוס יודעים שהמנועים התקלקלו והמטוס נכנס לצלילה, רוב האנשים ייאחזו בהיסטריה במושב, ילפתו בחוזקה ידית סמוכה, או אדם שלידם. במקום לנצל את דקותיהם האחרונות למחשבה, לפרידה, להתכוננות, לחיים, הם נאחזים ולופתים בכח כל מה שלידם, לופתים את הדבר הנופל עצמו, ונופלים איתו. הלפיתה הזו היא תגובה ברמת כוחות הגוף, באותו מקום שמשותף לנו ולבקר הנשחט.

יחיאל נלפת מכיוון שעמד בעצמו מול המוות, לא בגלל הגעגועים לבנו.

יחיאל סיפר שלאחר לידתו אמו לקתה בהתקף דכאון שלאחר לידה, שהגיע לרמה של התקף פסיכוטי, ומספר פעמים ניסתה לזרוק אותו מהחלון. אביו הציל אותו ברגע האחרון. פעם אחת הוא הושלך מהחלון ונפל על חבלי הכביסה של השכנים מלמטה.

תינוקות מבינים הכל, ברמה העמוקה ביותר. אין להם מילים ויכולת ניתוח, אבל הבנה של הלב והנפש יש להם יותר מלמבוגר. אצל מבוגר זה כבר מקולקל ואצלם הכל פתוח וקולט. הם קולטים עם כל העומק והגוונים את כל המתחולל בנפש הוריהם, הרבה מעבר למה שההורים בעצמם יכולים להיות מודעים לעצמם, והכל נצרב בתודעתם הנפשית במלוא משמעותו.

ברוב התרבויות העתיקות יש מיתוס המציג את המוות כדמות כלשהי. ביהדות הוא נקרא מלאך המוות. ידוע מחלומות, ציורי ילדים וסיפוריהם, ועוד, שרבים מהנפגשים עם המוות מתארים את החוויה כאילו עמדו מול דמות המייצגת את המוות. גם ביצירות אמנות רבות המוות מתואר כדמות.

מסכת שמחות ספר חיבוט הקבר, פרק א' הלכה ה':

”וכשמת אדם באין עליו ג' מלאכי השרת, אחד מלאך המות, ואחד סופר, ואחד שממונה עמו. אומרים לו: ”דע כי הגיע קצך”.

אומר להם: ”עדיין לא הגיע קיצ”.

מיד יושב הסופר ומחשב לו ימיו ושנותיו.

מיד האדם פותח את עיניו ורואה את מלאך המות, ומזדעזע ונופל על פניו. וחכמים אומרים מלאך המות ארכו מסוף העולם ועד סופו, מכף רגלו עד קדקודו כולו עיניים, וכסותו אש. סכין שלו טיפות יש בו, מאחד מת, ומאחת מסריח, ומאחד פניו מוריקות.

ואינו מת עד שרואה את הקדוש ברוך הוא. שנאמר: ”פי לא יִקְאֲנֵי הָאָדָם וְחַיִּי” (שמות ל"ג כ') - בחייהן אינן רואין אבל בשעת מיתתן רואין אותו.

לפניו יכרעו כל יורדי עפר, מיד מעיד בשר ודם על עונותיו שעשה בעולם הזה. פיו מעיד, והקדוש ברוך הוא חותם.

אם צדיק גמור הוא מוסר נשמתו לבעליה, ואם רשע גמור הוא מקשה ערפו ומגבר יצרו. מכאן אמרו חכמים אפילו בשעת מיתתו של רשע יצרו מתגבר עליו.

רבי אלעזר בן עזריה אומר כשם שמקשה ערפו בעולם הזה, כך מקשין לו בשעה שעומד לדין, שנאמר: ”רָשָׁע יִרְאֶה וְכָעַס שִׁנּוֹי יִחְרַק וְנִמְסַ תְּאֻנֹת וְשָׁעִים תֵּאבֵד.” (תהילים קי"ב י')

ברבדים העמוקים ביותר של הנפש אנו חווים את המוות כקריאה. כדיאלוג. לכן יש לו דמות, רק מדמות יכולה להגיע פנייה אישית שעלינו לעזוב את העולם.

לרוב הוא מצוייר כדמות מפחידה ואפלה, חסרת הבעה. כי אנחנו נאטמים מול הקריאה הזו. אנחנו מגבירים את יצרנו, מקשים את עורפנו, חורקים שיניים, כועסים, מסרבים. מפנים גב. מתכווצים, נלפתים, נאחזים חזק. אנחנו לא מסוגלים לראות בו משהו שניתן לבוא איתו בדברים. לכן הוא חסר פנים והבעה.

מלאך המוות מצוייר כדמות מאיימת מאוד, אבל מצד שני הוא ”מלא עיניים”. כי הוא רואה הכל, הוא רואה אותנו עד הקרקעית הכי עמוקה. עירומים לחלוטין. בעצם מי שרואה אותנו כל כך הוא זה שאפשר לנהל איתו את הדיאלוג הכי אמיתי.

(באוצר המדרשים (איזנשטיין), חופת אליהו, עמ' 162, מבואר שהעניין של "מלא עיניים" הוא משום שהוא רואה אותנו לעומקנו ושום דבר לא נסתר ממנו:  
"ששה דברים צוה מלאך המות את רבי איתי בן לוי: אל תלך באמצע הדרך בימי מגפה, ואל תעמוד בפני נשים כשהן חוזרות מאחורי המת, שיש לי רשות לחבל וחרבי שלופה בידי ואני מרקד לפניהם. וכשתכנס אצל החולה אל תשב מראשותיו ולא ממרגלותיו ולא על הכרים והכסות אלא על הארץ כנגדו, ששכינה מראשותיו ואני ממרגלותיו וחרבי שלופה בידי. ואל תסתכל בתשמיש בהמה וחיה ועוף, ואל תסתכל בנוי אשת איש, ולא בנכרית המקושטת בגדי צבעונין. הוי זהיר בכל אלו מפני שאני מלא עינים ורואה.)

דווקא משום שאנחנו שקופים לפניו לחלוטין, שהוא חודר לתוכנו עד התחתית, יש לנו אפשרות לבוא איתו בדברים באופן העמוק ביותר. למסור את הנפש לבעליה. לשחרר את האחיזה.

מסירת הנפש לבעליה ברצון ואהבה יכולה להתפרש גם באופן חילוני. זו פעולה של שיחרור, הרפיה, זרימה, התחברות, קבלה, הרמוניה. מעשה אהבה. תפישה של המוות כעוד שלב של החיים. ככה זה לחיות, שבשלב מסויים מוסרים את החיים ומשחררים את האחיזה בהם, גם זה שייך לעצם החיים ומהותם, כמו שמעצמותה של זרימת הנהר הוא להגיע אל הים, כמו שפרח הופך לפרי והוא אחר כך נושר מהעץ וחוזר אל האדמה ממנה בא. זו לא פעולה אלימה ועויינת של הרס החיים. אם האדם עדיין חי, והוא מכווץ ונלפת רק כי המוות עבר קרוב אליו, והוא חווה את הפגישה איתו למרות שהוא עדיין חי, כמו יחיאל התינוק שהושלך מהחלון, אותה פעולת השתחררות של שעת המוות שבה מוסר הצדיק את נפשו לבעליה, יכול לעשות אותה האדם החי שהתכווץ מול המוות לא כפעולה סופית של למות אלא כפעולה של לחזור לחיים. הרפייה של התחברות לחיים למרות המודעות המכווצת והמקפיאה לנוכחותו של המוות. זו מודעות עצמית ברמה גבוהה, האומרת שאין סתירה כלל בין עובדת היות המוות נוכח מולנו לכך שאנו חווים את החיים באופן מלא ופתוח ופורח ומשחרר וזורם.

זה היה הפתח להתחלת תהליך החלמתו של יחיאל. כשאמו השליכה אותו מהחלון נפשו התכווצה מול המוות בלפיתה עזה של חרדה ומיאון וכעס. מעשה כזה של האם הוא נורא מכדי שיוכל לעלות לתודעה ולעבור עיבוד, במיוחד אם קרה בגיל רך. המגע הקרוב עם המוות שאירע בפעם השנייה כשמת בנו הקשה את הלפיתה הזו עד שהיא מנעה ממנו כמעט לגמרי להיות חי מבחינה נפשית. השחרור והריפוי הוא על ידי שיעשה פעולה כמו שעושה הצדיק בשעת מיתתו, הרפייה של קבלת המוות באהבה והשלמה, לא בהתכווצות. הצדיק כשמת הוא מחזיר כך את נשמתו באהבה לבעליה, ויחיאל מחזיר כך את עצמו באהבה לחיים.

\* \* \*

אני מביא כאן עוד מדברי חכמי המשנה על הדיאלוג עם המוות. החשוב בעיני בדיאלוג הזה הוא התיאור, העמוק ומדוייק בעיני, של התנועות הנפשיות המתרחשות בשעת המוות. הם ניסחו את התנועות האלה במילים שלקוחות מהשקפת עולמם ואמונתם הדתית, אדם חילוני מודרני יכול להשתמש במילים אחרות, בהתאם להשקפת עולמו. אבל בלי קשר לעמדה הדתית, תנועות הנפש והמהלכים הרגשיים, אלה שמאחרי התוכן המילולי והנושאי, לדעתי תיאורם כאן נכון ביסודו כמעט לכל אדם, ללא תלות בתרבות, דת או תקופה.

מצד אחד המיאון, הכעס, הפיתה, חוסר ההשלמה, ומצד שני אפשרות ההשלמה, הזרימה, ההתחברות לטבע, למהלך החיים העמוק.

אוצר המדרשים (אייזנשטיין) עמוד 93 :

”אמרו: בשעה שאדם נפטר מן העולם לא די שהוא נבהל ממלאך המות שכלו מלא עינים וחרבו שלופה בידו, אלא שואל לו כלום עסקת בתורה ובגמילות חסדים והמלכת לקונך שחרית וערבית והמלכת את חבירך בנחת רוח.

אם יש בו דברים הללו זורק אותו טיפה לתוך פיו ויוצאת נשמתו בלא צער כמושך נימא מחלב (הנשמה יוצאת מהגוף ללא צער כמו ששערה נשלפת מקערת חלב). ואם אין בו דברים הללו יוצאת נשמתו מגופו כגירית קוצים מן הצמר.

וכשבא מלאך המות, אומר לו: צדיק, קונך (הקדוש ברוך הוא) שלחני אליך. מיד מתחנן לו.

אומר לו: שעה זו ואי אפשר לעברה. אלא ששמעתי מאחורי הפרגוד שהקב"ה מתקן לך מדור בגן עדן.”

אבות דרבי נתן פרק י"ב :

”באותה שעה אמר לו למלאך המות (הקדוש ברוך הוא אמר למלאך המוות) לך הבא לי נשמתו של משה.

הלך מלאך המות ועמד לפניו, אמר לו: משה תן לי נשמתך.

גער בו (משה גער במלאך המוות), אמר לו (משה אמר למלאך המוות): במקום שאני יושב אין נותנין לך רשות לעמוד, ואתה אמרת תן לי נשמתך? ! גער בו והוציאו בנוזיפה.

עד שאמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: ”משה, דיך העולם הזה. שהרי העולם הבא שמור לך, שכבר המקום מתוקן לך מששת ימי בראשית.

נטלה הקב"ה לנשמתו של משה וגנזה תחת כסא הכבוד.

וכשנטלה לא נטלה אלא בנשיקה שנאמר: ”על פי יהוה”. (דברים ל"ד ה': ”וַיִּקַּח שָׁם מֹשֶׁה עֶבֶד יְהוָה בְּאָרֶץ מִזְרַח עַל פִּי יְהוָה.”)

לא נשמתו של משה בלבד גנוזה תחת כסא הכבוד אלא כל נשמתן של צדיקים גנוזות תחת כסא הכבוד שנאמר: ”וְהָיְתָה נַפְשׁ אֲדֹנָי צְרוּרָה בְּצִוּוֹר הַתַּיִם”. (שמואל א' כ"ה כ"ט)



גם משה, האדם הרוחני, הצדיק, הדבק באלוהיו, נאחז וסרב למות. האדם הוא גם מין של בעל חיים. יש לו גוף וכוחות גוף. הגוף חדור שאיפת חיים ושימור החיים ופחד מהמוות. כשהמוות מופיע ממולו הוא מיד נלפת ונאחז ומתכווץ. זו תמיד התגובה הראשונית.

אבל יש אפשרות לשחרר. להרפות. יש בנו משהו גבוה יותר מכח הגוף. כח הגוף הוא ביטוי לתחושת של הקיום הפרטי שלנו כפרט נבדל לעצמו. ברמת הקיום הגופני כל אחד קיים לעצמו, מוגדר כמהות נפרדת לעצמה. וזה כלה בשעת המוות, והגוף ממאן נגד כליונו. אבל יש בנו גם צד אחר של תחושת קיום. צד שמרגיש שיש משהו כללי שמאחד את כל החי, שמרגיש את החיים הכלליים המפכים בלב העולם, משהו עמוק יותר ממסגרת הקיום הפרטי המוגבל של היחיד. מהבחינה הזו אפשר לחוש שהמוות אינו בהכרח כליון כל כך מוחלט ואלים שמוכרחים למאן כנגדו, שאולי הוא אכן כליון אבל בדרך של התמזגות במשהו כללי, כמו טיפה שמתמזגת בים.

חוה אלברשטיין שרה:

"כשאמות, משהו ממני, משהו ממני

ימות בך, ימות בך.

כשתמות, משהו ממך בי, משהו ממך בי

ימות איתך, ימות איתך.

כי כולנו, כן כולנו

כולנו רקמה אנושית אחת חיה

ואם אחד מאיתנו

הולך מעמנו

משהו מת בנו -

ומשהו, נשאר איתו".

יש אנשים רבים שללא שום קשר להשקפה דתית כזו או אחרת סיכנו את עצמם להציל אדם אחר שנמצא בסכנה, הרבה פעמים גם ממש הקריבו את נפשם. היותם אנושיים וחיים הניעה אותם לזה. הם הרגישו שאם לא יקפצו לאש להציל, חיייהם מכאן ולהבא לא יהיו חיים. הם לא יוכלו להנות מטעם האוכל או שמחת האהבה, ולא לישון בשלווה. הם חוו באופן בלתי אמצעי את היותנו רקמה אנושית אחת חיה. זה עניין הרבה יותר פשוט ובסיסי מכל תיאוריה, דת או השקפת עולם כלשהי. הם חוו שהחיים הם לא רק קיומו הפיזי של הגוף היחיד לעצמו, אלא משהו רחב וכללי יותר שבו גם האחרים נכללים.

להיות חי באמת הוא כשהתחושה הזו מפכה בפנים, פועמת, נמצאת בלב חוויית ההיות. הכח לשחרר את הלפיתה המבועתת בא משם. זה כמו טיפה המתמזגת עם הים, ביודעה שהיא שבה למקום שממנו היא עשויה. מתמזגת עם סוד החיים הכללי.

במקרה של יחיאל היה צורך באדם אחד לפחות שבשעה אחת לפחות הסתכל לתוך עיניו והיה שם איתו. נגע בו במגע אוהב, רואה ומבין.  
"תן לי ירך. נתן לו ידו והקימו." אדם לא יכול לשחרר את עצמו לבד מבית האסורים, הוא צריך חבר שיושיט לו יד, שיאחז בידו וימשוך אותו למעלה.

כי סוד האהבה שבין אדם לאדם, המגע, ההבנה, הוא מסוד כלליות שורש החיים, הזורמים בעומק העולם כנהר רחב, שכולנו רק טיפות ממנו. זה המאחד אותנו. לכן אנחנו יכולים לשקף אחד את השני, להדהד אחד את השני, להביט בעיני אהוב ולראות שם את עצמנו, את עצמנו מביטים בו, שרואה אותנו. במגע אוהב וחם של אדם באדם מתגלה שבאמצע הלב של כולנו מהדהדת זרימתו של אותו נהר כללי של חיים. פשוט חיים, מהות של חיים טהורה. אפשר לקרוא לזה טבע או אלוהים או אנושיות או כל שם אחר.

הכללי מתגלה היכן שיש שניים. במה שמחבר בין השניים, באותו חום, זרימה, חיבור, הושטת יד, אחיזה, ראייה. בכמיהה של הבודד למגע של אדם אחד אחר. בחום, ברגש, שנוצר בתוך המגע הזה, במה שיש באוויר שבין זה לזה, בשדה הכח המושך אותם להתקרב זה לזה. הכח הזה, החום החי הפועם הזה, הוא גילוי של הכללי. כי הכח הזה הוא לא באחד בלבדיותו הפרטית ולא בשני בלבדיותו הפרטית, הוא מה שמחבר ביניהם, והחיבור הוא משום ששניהם מחוברים בעומקם לאותו נהר עמוק כללי.

אחרי ההתכווצות הראשונית של הגוף מול נוכחות כליונו, יש משא ומתן עם הנפש, האם היא מוכנה להתעלות מעל תחושת הגוף הממאן, למסור את עצמה לנהר החיים בהשלמה, בהתמזגות, בקבלה שבאה מכח אהבה. לעבור למצב הקיום הכללי בקלות כמו ששערה נשלפת מקערת חלב, להיות כמשה רבינו גנוזה בצרור החיים. או שהנפש נצמדת גם היא לתחושות הגוף ומתנגדת גם היא למעבר, נלפתת ומתכווצת וממאנת ומקשה עורף. אז היא נקרעת מהחיים כמו קוצים מצמר, בקושי, בלי כבוד ובלי אור.

יחיאל הצליח להיפתח ליד המושטת, לגעת בנקודה הזו, והתחיל בתהליך ארוך של הרפיית הכיווץ של הבעתה שאחז בו והפך אותו למת מהלך. הוא לאט לאט נרגע מול נוכחות המוות. מסר את עצמו לזרם החיים, שישא אותו הלאה, עוד כך וכך שנים, עד שתגיע השעה להשיב את נפשו לבעליה. הוא חזר להיות חי.

\* \* \*

יש עוד צד עמוק בעניין זה.

בחלק הכי תינוקי שבכל אדם, הכי רך ופנימי ואישי, השכבה שמתחת לכל שאר השכבות, מקום שלרוב עין השכל המודע לא מגיעה אליו, יש כמו איבר חישה עדין ורך ורגיש מאוד, עם הרבה מאוד קצות

עצבים חשופים ורגישים. שם הוא חש את האהבה שאוהבים אותו. אם אותו מקום נפתח, נותן אמון, ומקבל תחושה של דחייה, הפגיעה אנושה. הכאב קשה מנשוא. באמת זה לא רק איבר חישה רגיש ועדין, האמת היא ששם נמצא באמת האדם עצמו כולו, הגרעין הרך שלו, הוא כנבט, שם עצם המהות שלו, שם הוא עצמו כולו קיים כאדם שלם בקנה מידה מוקטן, תינוק קטן מאוד ורך מאוד.

אם באותו מקום החוויה הבסיסית היא דחייה, הוא מתמלא כאב, מתבצר ונאטם, ואז החוויה הבסיסית של האדם, גם בחלק המודע שלו, היא שבבסיס קיומו, בקרקע שמתחת לכל המשא ומתן עם העולם, מתחת לכל המערכת של גירוי-תגובה מול העולם, מתחת לכל העיסוקים הרבים והריצה (שהם בעצם בריחה), מתחת לכל זה נמצאת בדידות.

הבדידות לא תלויה באמת בכמה מגע יש לנו עם בני אדם, כמה קשרים ודיבור. כשיש הרבה פעילות נראה על פני השטח שזה פותר את הבדידות, כי זה לא מותיר זמן להיתקל בה. זה מספק הרבה הסחות דעת ובריחות.

מצד שני גם מי שאין לו ידידים וקרובי משפחה והרבה מגע עם בני אדם יכול לחיות כשההרגשה היסודית שלו אינה של בדידות.

אם אותו מקום רך הוא פגוע וטבועה בו חוויה של דחייה וקור, והציפיה היסודית שלו מול העולם היא לדחייה, כל מה שקורה במישורים שטחיים יותר לא יפתור את הבדידות. אבל אם שם בנקודת האמצע והגרעין של האישיות החוויה היסודית שלו היא של פתיחות ואמונה ובטחון וציפיה חיובית מול העולם, אמונה שאוהבים אותו, שהוא ראוי לאהבה, שאם מישהו מתישהו יראה אותו זה יגרום לו לחייך ולאהוב, הוא לא יחוש בודד גם אם אין לו לפי שעה אנשים קרובים אליו.

אצל יחיאל מקום זה ניזוק בגיל רך מאוד, עם הולדתו ממש, בגלל משבר הלידה של אמו. הוא לא זכה לחוויות היסודיות של להיות מונח על חזה אמו לאחר הלידה, להיות מחובק בחום, לראות פנים מחייכות אליו מאירות באהבה.

במקום זה הוא חווה חוויות הפוכות, קשות, של דחייה. הוא התכנס לתוך עצמו, היתה לו כבר מאז פגיעה בתחושה היסודית של להיות חלק מהעולם. חלק אהוב, חלק אורגני, כמו עלה או ענף בעץ. לא קשה לאבד את התחושה של להיות איבר חי מהעולם הכללי, מהרקמה האנושית החיה הכללית. עלבון, פגיעה, לעג, קור, בקלות גורמים לנו לאבד את האמון בכך שאנחנו אהובים, רצויים, ראויים לאהבה, שבמהות אנחנו חמודים. שאנחנו מעוררי אהבה בעצם מהותנו, צורתנו, אופיינו, בעצם הקיום הגופני שלנו. בלי צורך לעשות משהו לשם כך, בלי צורך לעמוד בשום ציפיות מבחוץ. זה יכול לקרות בכל גיל, אבל ככל שהגיל מוקדם זה פוגע במקום רך ועמוק יותר, שלתודעה יותר קשה להגיע אליו ולפתוח אותו.

ככל שבגיל רך היתה חווייה יסודית של חום וחיבוק, כך הבטחון הבסיסי יהיה מוצק יותר והאדם יהיה עמיד יותר לפגיעות בשלבים יותר מאוחרים.

יחיאל כבר היה שביר מקודם. המוות של בנו שבר אותו כל כך כי הוא היה כבר סדוק מראש.

\* \* \*

בספרו של ארווין יאלום "להביט בשמש", בעמ' 22, הוא מביא מדברי פרויד: "המוות אינו יכול למלא כל תפקיד בהולדת נירוזה, מפני שאין לו ייצוג בלא מודע. הוא (פרויד) הציע שתי סיבות, ראשית אין לנו שום התנסות אישית במוות, ושנית, איננו מסוגלים לתפוס את אי היותנו".

יאלום בעצמו כותב שפרויד טעה בעניין זה, אמנם לדעתי ברור שבנקודה הזו האמת כדבריו של פרויד. שם בעמ' 136 כותב יאלום: "דיברנו (יאלום עם המטפל שלו רולו מיי) הרבה מאוד על המוות ועל החרדה שעבודתי עם מטופלים גוססים כה רבים עוררה בי. הבידוד הנלווה למוות הוא שרדף אותי יותר מכל".

ושם בעמוד 139 הוא כותב: "לעיתים קרובות אני מציג למטופלי את השאלה: "מה במיוחד מפחיד אותך ביותר בקשר למוות?" אציג שאלה זו לעצמי. הדבר הראשון שעולה בדעתי הוא כאב הפרידה מאשתי, הנפש התאומה שלי מאז היינו שנינו בני חמש-עשרה. תמונה עולה בעיני רוחי: אני רואה אותה נכנסת למכוניתה ונוסעת לבדה. עלי להסביר. בכל שבוע ביום חמישי אני נוסע להיפגש עם מטופלים בסן פרנסיסקו, והיא נוסעת ברכבת ביום שישי ומצטרפת אלי לסוף השבוע. אחר כך אנחנו נוסעים יחד חזרה לפאלו אלטו, ושם אני מוריד אותה ליד מכוניתה במגרש החניה של תחנת הרכבת. אני מחכה תמיד ומביט בראי האחורי שלי כדי לוודא שהיא מתניעה את מכוניתה, ורק אז אני ממשיך בדרכי. התמונה שלה כשהיא נכנסת לבדה למכונית אחרי מותי, ללא השגחתי, ללא הגנתי עליה, מציפה אותי בכאב שקשה לבטאו. כמובן, ייתכן שתאמרו, אתה כואב את הכאב שלה. מה בדבר הכאב על עצמך? תשובתי היא שלא יהיה "אני", אשר ירגיש כאב. אני מזדהה עם מסקנתו של אפיקורוס: "במקום שהמוות קיים, אני אינני." לא יהיה שם שום אני שירגיש אימה, עצב, יגון, קיפוח. מודעותי תיפסק, המתג ייסגר. האורות יכבו. אני מוצא נחמה גם בטיעון הסימטריה של אפיקורוס: אחרי המוות אהיה באותו מצב של אי-הוויה כמו לפני הלידה."

במה שהוא אומר לגבי אשתו הוא נוגע במיתר נפשי שיכול להדהד אצל כל קורא. ההתפלספות שהוא כותב אחר-כך לגבי מותו שלו היא רק התפלספות ואין לה צליל שנוגע במיתר נפשי. היא נוגעת רק בשכבה האינטלקטואלית של האדם, הנפש העמוקה לא מתעניינת כלל בהתפלספות מעין זו. זה מועיל רק לחשש של החלק האינטלקטואלי של האדם ביחס לכליונו. הוא, החלק האינטלקטואלי, בעיקר מטריד אותו מה יחשבו עליו, אם הוא לא יהיה שם ממילא כבר לא יהיה אכפת לו מה יחשבו, והוא אכן יכול למצוא נחת בתרגיל הלוגי הזה.

יש בדברי אפיקורס גם אפשרות הבנה שהוא מתכוון לאותו הדבר שאמר פרויד, שנפשי לא יכולה לחוות את עובדת כליונה ולכן במקום ששם המוות אני אינני, כלומר אני מפחד מהמוות כי נפשי אינה יכולה לתפוס את עובדת כליונה ולכן תחושתיה אינן נמצאות באותו מקום שהמוות נמצא בו.

יאלום כמטפל רגיש אנושי מוכשר ומנוסה, בעל מודעות עצמית וכושר בדיקה עצמית, יודע היטב להקשיב, גם לעצמו. הקשבתו שמעה רק את הפחד מהבדידות, מהניתוק מאשתו. את הפחד מהמוות עצמו, מעצם העובדה שהוא עצמו לא יהיה קיים יותר, הוא לא שמע בהקשבתו לנפש, את זה הוא רק כותב כטיעון שכלתני-פלפלני כי אולי יבוא מישהו ויוכל לשאול מה עם החלק הזה. כי באמת בנפש המוות לא נתפש. מה שגורם את החרדה מפני המוות היא החרדה מפני הבדידות. לכן הדבר האמיתי היחיד ששמע יאלום כשהקשיב, שמה שעולה מהנפש הוא רק החרדה מפני הבדידות ולא מפני עובדת כליונו כשלעצמה. גם תשובות אחרות של מטופלים שהביא יאלום בספרו על השאלה מה בדיוק מפחד אותך לגבי המוות, בהקשבה של אוזן מנוסה מתבררות כפחד מפני הבדידות, תחת כיסויים וניסוחים שונים.

שם בעמוד 140 הוא כותב: "קשרים אינטימיים עוזרים לי להתגבר על פחד המוות". בכמה מקומות בספרו הוא מפתח רעיון שהוא קורא לו רעיון האדוות, ונותן לו מקום מרכזי בין הכלים שהוא מציע להתמודדות עם הפחד מפני המוות. תוכן הרעיון בקצרה הוא: אני משפיע רשמים חיוביים על האנשים הקרובים אלי. רשמים אלה גורמים להם בעצמם להוסיף עוד משהו על הרשמים החיוביים שהם משפיעים בעצמם על הקרובים אליהם, ונמצא אם כן שגם הקרובים אליהם קיבלו משהו חיובי ממני, וכך הלאה, ונמצא שההשפעות החיוביות שלי עוברות מאדם לאדם במעגלים מתרחבים, וזה יישאר גם אחרי מותי. הוא מוצא ברעיון זה נחמה מול המוות. רעיון זה הרי נוגע רק בנושא הבדידות, אנשים יזכרו אותי, אהיה חשוב להם, אביא להם תועלת, אהיה חלק מהם, אמשך להיות חלק מהרקמה האנושית הכללית, מהחיים הכלליים, זה מה שבאמת חשוב לי ויכול להרגיע אותי מול המוות. אם הפחד הוא מפני הפסקת הקיום שלי, הרי האדוות לא גורמות שאמשיך בעצמי להתקיים אחרי מותי ואיזו נחמה יכולה להיות בהן.

הפחד מכך שלא יהיה לי כסף אינו ממוות ברעב, אלא מלאבד את מקומי בחברה האנושית, לקבל יחס של ניכור מכל משפחתי ומכרי. הפחד מחולי אינו מהתחושות הגופניות הלא טובות, אלא מלאבד את כל קשרי הבין אישיים בצורה בה הם מוכרים לי, על חולה רק מרחמים, לא חברים שלו בגובה העיניים כמו שאני חווה כעת את הקשרים שלי.

כך גם הפחד מלהיקלע למצב של חוסר תפקוד. כל הקשרים שאני מכיר עם בני אדם אחרים מבוססים על תבניות מקובעות של נתינה וקבלה. אם הכל ישתנה ולא אוכל לפעול לפי התבניות שהורגלתי בהן, ואני לא יכול מעכשיו לצייר בדמיוני איך יהיו הקשרים אז, אני לא יודע מי באמת יאהב אותי וירצה אותי, אולי אהיה מנותק מבני האדם ובודד לגמרי, ומכאן החרדה. אם אני לא יכול ללכת לשירותים

לבד, וצריך לקחת אותי ולנקות אותי, בלב הם ירגישו שאני למעמסה עליהם, שהלוואי שלא הייתי קיים. הם לא ירצו בקיומי. זו בדידות וכאן מונחת החרדה.

דיברתי פעם עם קשיש שהיה באמצע תהליך מהיר של ירידה בתפקוד ובזכרון שהובילה אותו במהירות לכיוון של אישפוז סיעודי. הוא פחד מזה מאוד. אמרתי לו, כשאנחנו תינוקות אנחנו סיעודיים, אנשים עובדים קשה כדי שיהיו להם משרתים שישרתו אותם. המלכים של פעם לא עשו שום תנועה בלי עזרה של משרתים. אנשים משתוקקים למצב שאחרים משרתים אותם ועוזרים להם. הוא ענה, זה לא בדיוק כך... והוא צדק כמובן. הפחד שלו היה מפני הבדידות, כבר לא יתייחסו אליו כאל מי שהוא מרגיש שזו הזהות הפנימית שלו, גבר חזק וחכם. לא יראו את מי שהוא באמת, יתייחסו אליו כאל קשיש סנילי מזיל ריר ומעורר רחמים על כסא גלגלים. לכל היותר ירחמו עליו, לא באמת יראו אותו כאדם ויתייחסו אליו ויכבדו אותו. זו בדידות נוראה והוא בצדק היה אחוז פחד ממנה.

במסכת תענית כ"א א' מסופר על חוני המעגל שישן שבעים שנה. אחרי שקם נאמר שם (מתורגם):

**"הלך לביתו, אמר להם: בנו של חוני המעגל האם קיים?"**

**אמרו לו: בנו אינו, בן בנו ישנו.**

**אמר להם: אני חוני המעגל.**

**לא האמינוהו.**

**הלך לבית המדרש (והיה מתרץ את הקושיות שנשאלו שם).**

**שמע את החכמים שאומרים: מאירות הסוגיות כמו בשנים של חוני המעגל, שכשהיה נכנס לבית**

**המדרש כל קושיא שהיתה לחכמים היה מתרץ להם.**

**אמר להם: אני הוא,**

**ולא האמינוהו ולא עשו לו כבוד כראוי לו.**

**חלשה דעתו, ביקש רחמים ומת (הוא התפלל שימות, תפילתו נענתה והוא מת).**

**אמר רבא, זהו שאומרים אנשים או חברותא או מיתותא."**

כדי לברוח מחוסר האמון העמוק, מהחרדה הקשה שבפנים, האם באמת יכולים לאהוב אותי אהבה טהורה שאינה תלויה בדבר, אנחנו בונים סיבות חיצוניות שמנסות לאלץ את סביבתי לאהוב אותי. אני מפרנס אותם, אני מבשלת ומנקה להם, אני משעשע אותם, הם גאים בי, אני מצליח ומביא כבוד מעמד לכל המשפחה, אני יפה בעיניהם, וכן הלאה. סיבות כאלה מאוד שבירות, אנו מבליים את חיינו בחרדה שהן יישברו, וכשזה לבסוף קורה אנחנו נחשפים לחוסר האמון שמישהו אוהב אותנו בלי סיבה וחווים חרדה קשה מפני הבדידות.

אותה התקשחות ולפיתה של סירוב וקפיאת אימה מול המוות, היא החרדה מפני הבדידות. מול המוות אני עומד מול ציור של הפסקת הקיום בצורה שאני מכיר אותו, וממילא נפסקים כל הקשרים שלי עם כל החי שסביבי, בצורתם המוכרת לי.

ההתמסרות שתיארתי מקודם מול המוות, ההשלמה, ההסכמה, הזרימה, פתיחת האחיזה הקפוצה, הרפיית הלפיתה, נתינת האמון, הפקדת עצמי באמונה בידי הנהר הרחב שנושא אותי עליו, כמו הנחת משה בתיבה על ידי אמו והפקרתו לנהר, זו פעולה עמוקה של אמונה בכך שאני לא בודד. הבדידות תלויה אך ורק בי. היא דבר פנימי בתוכי. אני יכול לבדי לבחור אם להיות בודד או לא. הבדידות היא לא מצב נתון אלא גישה שלי מול העולם.

התינוק שבתוכי יכול להרגע, להרגע מהבכי התינוקי הקשה של מצוקה, של חרדה, איפה אמא, אני לבד.

כשתינוק נרגע הוא מחייך, הוא מאיר. בלי קשר הכרחי לשאלה מי עומד לידו. למבוגר יש יכולת להשתמש בחלק המבוגר שבו, החכם, להרגיע באופן כזה את התינוק שבו.

יחיאל היה בודד עוד מילדותו. אמונתו סגרה עליו בבדידות נוספת כיוון שהוא לא הרגיש שמותר לו מבחינה דתית לחשוף את מה שבאמת הוא מרגיש עמוק בפנים. אסור היה לו להרגיש בודד כי אז היה נמצא שחסר לו בחוזק האמונה באלוהיו, אמונה שהיתה אמורה להיות פתרון מלא לבדידות. המוות שריחף מעליו מאז הולדת בנו עם זרע המחלה בגופו, צער הפרידה הנוראה הידועה מראש, מתחו את מיתרי בדידותו, וכשהילד מת, בדידותו השתלטה עליו והפכה למחנק ממת, שאבה ממנו כל זיק של חיים.

כשהסתכלתי על התינוק הקטן והרך שבו, גרמתי לו בעצמו להיות מסוגל להסתכל עליו. תינוק קטן כל-כך, זעיר ורגיש וחמוד, שהוא כל כך מוזנח, כל כך נטוש, כל כך לבד, כל כך כאוב, הלום אימה וצער וחרדה.

אין אסיר מתיר עצמו מבית האסורים, צריך מישהו שיושיט יד, שיקים. ההושטה היתה עצם יכולתי לראות את התינוק שבו במבט כזה, מה שפתח לו את היכולת לראותו בעצמו, ולנחם אותו בעצמו. הוא זה שהמשיך את העבודה ועשה אותה באמת. הוא זה שהיה חם לתינוק שבתוכו, שליטף את ראשו העצוב, שחימם אותו, שאמר לו שהוא חמוד וראוי לאהבה. הוא זה שהיה אמיץ ופתח את מצבורי הכאב והחרדה הקשים מאוד שהיו טמונים בתוכו, וחווה אותם בכל עוצמתם. עד שלא חווים אותם, טועמים את טעמם המר במלואו, הם לא משתחררים ונרפאים. אני רק הסטתי את מבטו לשם, גרמתי לו פעם אחת באמת לראות את זה באור הנכון, משם הוא כבר היה יכול להמשיך לבד.

## 7. איוואן איליץ'

באיוואן איליץ', גיבור סיפורו של טולסטוי "מותו של איוואן איליץ'", לא זכיתי לטפל. בכל זאת רציתי לעמוד קצת על סיפורו כיוון שהוא נוגע באופן עמוק בשאלות של הסתכלות על המוות, ויש בו השלמה לדברים שעלו בתיאורי הפגישות עם ר' יחיאל ועם ורד.

איוואן איליץ' היה פקיד בכיר במערכת המשפטית, חי בהצלחה לפי המוסכמות החברתיות והאמיתות המקובלות, לפיהן חייו היו ראויים ומושלמים. כשסידר את ביתו החדש הוא נפל מסולם, קיבל מכה בבטנו, שגרמה לחולי שהיה נראה קל מאוד אבל הלך והחמיר עד שהביא למותו. עם התקרבותו אל המוות הוא עבר תהליך שלדעתי יש בו קווי דמיון לתהליך שתיארתי אצל יחיאל וורד. אני מעתיק קטעים מהסיפור שמהווים נקודות מפתח לדעתי בתהליך הזה (לפי תרגומו של א"ד יציב שהופיע בהוצאת דביר):

(עמ' 48) "כן, היו חיים והנה הם מסתלקים, מסתלקים, ואין בכוחי לעצורם.

...

אור היה, ועכשיו אפלה. הנה הייתי כאן, ועתה לשם! לאן? צינה שטפתו, נשימתו נקטעה. רק את פעימות ליבו שמע."

"אם אני לא אהיה, מה יהיה? דבר לא יהיה. היכן אהיה איפוא, כשלא אהיה? האם זה המוות? לא, אני רוצה."

...

"המוות. כן, המוות. והם כולם אינם יודעים ואינם רוצים לדעת, ואינם משתוקקים. הם משחקים (הוא שמע מבעד לדלת שאון קולות אדם וקטעי-נגינה רחוקים). לא אכפת להם, אבל גם הם ימותו, השוטים! אני קודם, והם אחר כך; גם להם זה צפוי. ואילו הם ששים ושמחים. הבהמות!" הזעם חנק אותו. והוא חש מועקה מענה, מענה לבלתי-נשוא. הן לא ייתכן, כי לעולם הכול נדונים לפחד איום זה."

בפרק שישי הוא מתאר נסיונות להסיח דעתו מהמוות, נסיונות שלא עולים יפה, המוות שב ועולה בתודעתו. הוא מסיים את הפרק במילים:

"הוא חזר לחדר העבודה, שכב ונשאר שוב לבדו עמו (עם המוות). פנים אל פנים עמו, ומה לעשות בו אין. רק להביט אליו ולקפוא."

זו היתה התחלת התהליך, בכך שהוא מפסיק להכחיש ומפנה את מבטו להסתכל על העובדה שמוותו וודאי וקרוב, ומעכל שזו המציאות ואין מנוס ממנה.

מכאן מתחיל שלב נוסף:

(עמ' 58) "ברגעים מסויימים, לאחר יסורים ממושכים, השתוקק איוואן איליץ' ביותר, כל כמה שלא התבייש להודות בכך - השתוקק שירחם עליו מישהו כרחם על ילד חולה. הוא השתוקק שיפנקוהו



קמעה, ינשקוהו, יזילו דמעה עליו, כדרך שמפנקים ומרגיעים ילד. הוא ידע, שהוא חבר-בית-דין חשוב, שזקנו מלבין ושמשום כך אין זה בגדר האפשר; אף על פי כן השתוקק לכך."

המפגש עם העובדה שבסוף בהכרח מחכה המוות, היכולת להסתכל על זה ישר בעיניים בלי להסב את המבט ולשכוח ולהכחיש ולהסיח דעת, גורר בעקבותיו עוד מפגש, הפעם עם המציאות הנפשית האמיתית שלו. הוא זוכה ביכולת להסתכל בלי התחמקות ושקר עצמי על העובדה שיש בתוכו ילד, ושילד זה אינו רק זכרונות או רגשות שוליים וזניחים, אלא חלק מהותי ועיקרי בעצמיותו הפנימית בהווה. הוא נוגע במקום של יחסיו על חלק זה, ההכחשה וההתעלמות שלו כלפיו.

מכאן יגיע עוד מפגש, עוד יותר עמוק וקשה, עם הבדידות במלוא עירומה. הבדידות היא מצב אחד בעמקו עם החרדה מפני המוות, עם ההאחזות העיקשת בהתנגדות חסרת הסיכוי, חסרת החכמה, למוות.

(עמ' 60) "פיוטר יצא. איוואן איליץ', משנשאר לבדו, נאנח, לאו דווקא מחמת הכאב, אף על פי שהיה איום, אלא מתוך עצבות." "שוב אותו דבר, אותו דבר, כל אותם ימים ולילות שאים להם קץ. לו היה מקדים במקצת. מה היה מקדים? המוות, האפלה. לא, לא. הכל טוב מהמוות!"

(עמ' 61) "שוב הכל כשהיה. רגע רסיס תקווה מתנצנץ, ומשנהו מתגעש ים היאוש, ושוב כאב, שוב כאב, שוב עצבות, והכל כשהיה. נוראה העצבות בהיותו בודד לנפשו, הוא משתוקק לקרוא למישהו, אך הוא יודע מראש כי במעמד אחרים הכל גרוע יותר."

(עמ' 67) "כשלוש שעות (אחרי ששתה אופיום) היה אחוז תנומה מענה. נדמה היה לו, כי דוחקים אותו אי-לשם, דחוק והכאב, לתוך שק שחור צר ועמוק, ומעמיקים ודוחקים, ואין מצליחים להדחיקו עד תום. ומעשה איום זה בו מתרחש ברוב סבל. והוא הן ירא והן רוצה להתגלגל פנימה, ונאבק, ומסייע."

(עמ' 70) "הוא סירב לשכב במיטה ושכב על הספה. ובהיותו שוכב, בפנים מוסכות כמעט תמיד אל הקיר, התייסר ביחידות בכל אותם יסורים שאין להם פשר, והיה הוגה ביחידות אותה מחשבה שאין לה פשר. מה הדבר? האמנם הוא המוות? והקול הפנימי היה משיב: כן, נכון. יסורים אלה למה? והקול היה משיב: סתם, על לא דבר. מעבר לזה ומלבד זה לא היה כלום."

(שם) "בפרק הזמן האחרון של בדידות זו, שבה היה שרוי, בשכבו ופניו אל מסעד הספה, בבדידות זו בעיר רבת האוכלוסים ובקרב בני משפחתו ומכריו הרבים מאוד - בדידות אשר שלמה ממנה לא תיתכן בשום מקום, לא על קרקעית הים, ולא במעבה האדמה - בפרק הזמן האחרון של בדידות זו חי איוואן איליץ' רק בדמיון העבר."

המגע החריף, הקיצוני, עם הבדידות, יש בו סגולה לנקוב את הנקב שבסופו יגרום לנפילת מחסום השקר ולגאולה מאותה בדידות.

העובדה שבעומקה, בקצה תחתיתה, של הבדידות יש תחושה של אין מוחלט, חרדה מוחלטת, חוסר הוויה מוחלט, מוות מוחלט ושחור הנובע מחוויית הבדידות עצמה ולא באמת מעצם עובדת חדלון הקיום הפיזי, העובדה הזו בה בעצמה, בקצה תחתיתה, מונחת גם הגאולה מהבדידות.

השכל יכול לעשות כאן היקש שכלי: אם החוויה של הבדידות היא העדר מציאות וקיום, הרי מהות חוויית הקיום היא חוויה של קשר וחיבור. המשפט "להיות קיים" זהה לחלוטין בתוכנו למשפט "להיות מחובר". זה עצמו מוכיח שהקיום האנושי הוא לא על דרך הקיום הפיזיקלי, של אטום אחד בפני עצמו, פרודה אחת שקיימת לה לעצמה בחלל הריק, אלא שורש חוויית הקיום עצמו הוא להיות מחובר, בקשר, בדיאלוג, ביחס חי של פנים אל פנים, עם משהו שהוא מעבר לגבולות הקיום הפיזי המצומצם, עם איזשהו יש כללי נפשי חי, אנושיות כללית, רקמה אנושית אחת, או כל שם או הגדרה אחרת שאנשים מנסים לתת לזה.

על דרך משל, זה דומה לאמירה שאם מפרקים את האטום לחלקיקים קטנים יותר ויותר מגיעים לבסוף לחלקיקים שהמאסה שלהם היא אפס והם רק אנרגיה. המבט ההתחלתי, לפני שנוקבים עד התחתית, היא שהתפישה של המושג "להיות קיים" היא שלהיות קיים פירושו שיש לדבר מסה חומרית. כלומר קיום פרטי של יחידה אחת מוגבלת וסגורה בתוך עצמה, שקיימת לה בפני עצמה בלי שום קשר לשאלה האם קיימים או לא קיימים עצמים אחרים. אחרי שנוקבים עד שורש הקיום מגלים שהמושג להיות קיים הוא אחר, הוא אנרגיה, שהיא גילוי חלקי מתוך שדה אחד כללי שכולל גם את כל הדברים האחרים.

לנפש אין שום עניין בפילפולים שכלתניים כאלה, היא לא מבינה אותם ולא מתעניינת בהם והם אינם יכולים לפעול עליה מאומה. כתבתי את זה רק כי זה יכול להיות משל לחוויה נפשית עמוקה שמאוד מאוד קשה להעביר אותה במילים. חוויה שיכולה להגיע ליכולת לחוש חיבור ואור ושמתח מתוך עמדה פנימית, בלי תלות בגורמים חיצוניים, דווקא כתולדה מהמגע הצורב והמזעזע עם הבדידות כמלוא עירומה ונוראותה ומוחלטותה.

בדידותו של איוואן איליץ' לקחה אותו אל זכרונות מילדותו המוקדמת, כמתואר בפרק העשירי, זכרונות על נגיעות בטוב ואמת. הבדידות נקבה את מחיצת הזרות והניכור בין החלק המבוגר האינטלקטואלי שבו לבין חלק הילד הקטן שבו. משם התחיל הסדק הראשון שהביא להתפוררות חומת השקר והניכור, עד שהגיע לבסוף ליכולת לגעת סוף סוף בחיים באמת (וממילא גם במוות כחלק מהם, במוות כחוויית חיים).

מתוך הפרק האחרון:

**"ברגע זה החלה אותה זעקה שלא פסקה שלושה ימים, וכה איומה היתה, עד שאפילו מעבר לשתי דלתות הפילה אימה על השומע.**

...

כל שלושת הימים שבהם לא היה כל זמן קיים לגביו, פרפר באותו שק שחור, שלתוכו דחק אותו כוח נעלם שאי-אפשר לעמוד בפניו. מתלבט היה, כהתלבט הנדון למוות בידי התליין, אף בדעתו שאין לו ישועה; וכל רגע הרגיש, כי על אף כל מאמצי המאבק הולך הוא וקרב אל הדבר המחרידהו. הוא הרגיש, שיסוריו יסודם בכך, שהוא הולך ונדחק לתוך חור שחור זה, ואף יותר מכך בכך, שאין הוא יכול להבקיע ולעברו.

לפתע חבט איזה כח בחזהו, במתנו, שנק ביתר עוז את נשימתו, הוא צנח לתוך החור, ושם, בקצה החור, זרח משהו. נתקיים בו מה שהיה מתרחש לו בקרון הרכבת, שהיה מדמה כי הוא נוסע לפניו, אולם לפי האמת היה נוסע לאחור, ולפתע היה עומד על הכיוון האמיתי."

החלק השכלי-אינטלקטואלי שבנו, שרואה את המציאות בראיה מטריאליסטית, רואה את עצמו כקיים לבדו בעולם בקיום סגור פרטי משל עצמו, כמו פרודת חומר בחלל. הוא מוכרח לשלוט בעצמו על גורלו, אי אפשר לו אחרת. הוא מתנגד במאבק מוחלט נגד כל שליטה של כח חיצוני עליו, ובראש כל הכוחות החיצוניים כמובן עומד המוות. כמה פתטית התקוממות זו, כמה מטופשת וגסה, ההיפך הגמור מכבוד חכמה ואצילות נפש. זו יציאת הנשמה של הרשעים, כמו קוצים הנגררים מצמר.

מה קרה פתאום לאיוואן איליץ' שמכוחו זרח לו אור? הכח העיקש של היוהרה של השכל נוצח סוף סוף. השכל הוכרח אחרי המאבק העיקש להרפות ולהכנע. הוא נחנק וצנח לתוך החור, הפסיק להתנגד. כמה מהלומות רבות עוצמה ונוראות נדרשו לשם כך.

כל מה שנדרש הוא הכניעה. אין שום צורך בדבר אחר. לזרום, ללכת אחרי החיים, לתת להם לשאת אותך כמו שהיאור נשא את משה בתיבה, לתת להם להוביל, לחיים, לטבע, לזרימה שמחוץ לגבולות האני הסגור הפרטי השכלתני.

בכניעה הזו מתמוטטת המחיצה שמסתירה מהשכל את האמת, שמחלקת את האדם לשני מרכזי הוויה ואישיות נפרדים העויינים זה לזה ועיוורים זה לזה, החלק השכלתני והחלק הנפשי תינוקי. ללא המחיצה הזו האדם נעשה כולו אחד פשוט, ומכח זה הוא יכול לגעת בחיים בנגיעה פשוטה ותמימה, לראות אותם כמו שהם, כולל את עובדת המוות שבסיומם, לקבל אותם פשוט כמו שהם, לחיות, ותו לא.

עוד שם:

"הוא פקח את עיניו והסתכל בבנו. רחמים עליו ניעורו בלבו. אשתו נגשה אליו, הוא הסתכל בה. בפה פעור, בדמעות שלא נמחו על אפה ולחייה, ובהבעת ייאוש, הביטה אליו. רחמים עליה ניעורו בלבו. "כן, אני מענה אותם", הרהר. "הם מרחמים עלי, אלא שייטב להם כשאמות." הוא ביקש לומר זאת, אך לא עמד לו כוחו לדבר. "אגב, למה לדבר, יש לעשות" הרהר. הוא הורה לאשתו במבט על הבן ואמר: "הוציאי אותו... חבל... גם עלייך..." הוא ביקש להוסיף: "סלחי", אך אמר "שלחי", וכיוון שלא היה בכוחו לתקן את השיבוש, נופף בידו, כי המבין יבין.

ופתאום נתברר לו, כי מה שהוגיעהו ולא יצא החוצה יוצא פתאום כולו בבת-אחת, ומשני צדדים, מעשרה צדדים, מכל הצדדים. חבל עליהם, יש לעשות משהו כדי שלא יכאב להם. לגאול אותם ולהיגאל מיסורים אלה. "מה טוב ומה פשוט, חשב. "והכאב?" שאל את עצמו. "לאן נביא את הכאב? היכן אתה, הכאב?" הוא התחיל להקשיב. "כן, הנה הוא. אין דבר, יהי הכאב." "והמוות? היכן הוא?" הוא חיפש את אימת המוות הקודמת, שהורגל בה, ולא מצא אותה. היכן הוא? איזה מוות? לא היתה כל אימה, כי גם המוות לא היה. במקום המוות היה אור. "זה הדבר איפוא!" קרא פתאום בקול. "איזו שמחה!"

אין כאן שום פילוסופיה או תיאולוגיה או הגות כלשהי, אין צורך בשום טיעון פילוסופי-שכלי מסוג הטיעונים שמביא יאלום בספרו "להביט בשמש" בשם אפיקורס ואחרים, שאמורים לשכך את החרדה מהמוות. אין שום מהלך של הבנה של משהו שדורש הבנה, שום הכרה דתית כלשהי, שום הגעה לאיזשהו אור מיוחד החורג מהחיים היומיומיים. אין כאן שום מציאת משמעות חדשה שניתנת להגדרה מילולית. הכל פשוט לחלוטין, מובן מאליו. כשמש בצהרים.

הוא חי בשעותיו האחרונות חיים פשוטים לגמרי, ראה באופן הכי פשוט את בנו ואת אשתו, מה שלא היה אפשרי לו מקודם, כמו שמתואר בחלקים שלא העתקתי. ריחם עליהם, עזר להם במעשה בכך שביקש להוציא את הבן וביקש סליחה מהאשה. פשוט ורגיל ויומיומי לגמרי. אין כאן שום דבר מיוחד ומחוכם. הדבר היחיד שהיה חסר הוא הפשטות הבלתי אמצעית הזו. המחסום הוא העיקשות העיוורת, ההכרח לשלוט בגורלו, הניכור בין השכל לנפש, ניכור שהופך את השכל לחלול וריק, כמבוגר שגזלו ממנו את תינוקו האהוב והותירוהו יבש ומת, מה שמכריח אותו בהעדר מעיין חיים פנימי להסתכל רק החוצה, לחפש אישור בדעת אחרים, במוסכמות, בתיאוריה כלשהי. מה שמסתיר ממנו את הראיה של מה שעומד ממש לפניו, את אשתו, בנו, החיים עצמם הפשוטים, המוות, שבאמת הוא עוד צעד פשוט אחד קדימה של החיים. הלחץ הכניע אותו, ומיד בעקבות הכניעה נפלה המחיצה, עיניו נפקחו לראות ראייה פשוטה לגמרי, לא חכמה מיוחדת הדורשת לימוד כלשהו או גילוי אלוהי או הארה מיוחדת.

יש פסוקים בספר דברים, שאומרים דבר זה בניסוח מופלא (דברים ל' פסוקים י"א-י"ד):  
"כִּי הַמְצִיחַ הַזֶּה אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוֶּה הַיּוֹם לֹא נִפְלְאָתָהּ הוּא מִמֶּנִּי וְלֹא רִחַקָהּ הוּא. לֹא בְשִׁמְיִם הִיא לֵאמֹר מִי יַעֲלֶה לָנוּ הַשְּׁמַיִמָה וְיִקְחֶנָּה לָנוּ וְיִשְׁמְעֵנוּ אֶתָּה וְנַעֲשֶׂנָּה. וְלֹא מֵעֵבֶר לָיִם הִיא לֵאמֹר מִי יַעֲבֹר לָנוּ אֶל עֵבֶר הַיָּם וְיִקְחֶנָּה לָנוּ וְיִשְׁמְעֵנוּ אֶתָּה וְנַעֲשֶׂנָּה. כִּי קְרוֹב אֵלֶיךָ הַדָּבָר מְאֹד בְּפִיךָ וּבְלִבְךָ לַעֲשׂוֹתוֹ."

הכניעה של איוואן איליץ' דומה לכניעה שראיתי אצל יחיאל ואצל ורד, כניעה למציאות, לחיים. ויתור על האחיזה העיקשת ועל המאבק שגורר את החרדה, שהוא בעצם סיבת החרדה.

זה לא תהליך, לא לימוד, לא הגעה אל משהו שנדרשת דרך ארוכה להגיע אליו, זו פעולה פשוטה לחלוטין, קטנה ומיידית. כמו החלטה פתאומית של הרף עין, של איזשהו אינסטינקט בריא, להרפות אחיזת יד דווקא כשהיא לופתת בעוית, כמו החלטה לנשום נשימה עמוקה דווקא בזמן עצירת נשימה.

אין שום צורך להגיע לשערי מוות לשם כך. זה לא בשמיים. כמה שמחה יש בזה, כמה חיים. המחשבה הזו גורמת לכך שאפשר לחזור הביתה מיום עבודה עם קשישים סיעודיים מלאים שמחה, קלילות, תסיסת חיים ותחושת טעם בחיים.

מפליא כמה דומה התיאור של חכמי התלמוד על יציאת נפש הרשעים כמו צמר מקוצים, ובניגוד לו יציאת נפש הצדיקים כמו הוצאת שערה מקערת חלב, לתיאור ב"מותו של איוואן איליץ'". אחרי הכניעה של איוואן איליץ' הכל התהפך, מאימת מוות נוראה, מגרירה נוראה של קוצים מצמר, התהפך העניין למצב שכבר אין מוות כלל, זה רק המשך החיים, והוא קל ופשוט ויומיומי כמו כל פעולה פשוטה של החיים, המוות הוא כעת רק עוד פעולה פיזית של החיים והגוף, כמו עיכול או שיהוק או עפעוף. הנפש מסתלקת מהגוף כמו שליפת שערה מקערת חלב.

(המשך רצוף מהקטע הקודם, וסיום הסיפור): "לגביו התרחש הכל כהרף-עין, ומשמעותו של הרף עין זה לא נשתנתה עוד. אולם לגבי הנוכחים נמשכה גסיסתו עוד שעתים. בחזהו מפעפע היה משהו; גופו הסחוף הרעיד. אחר כך הלכו ופחתו הפעפוע והחרחור.

"תם ונשלם!" אמר מישהו שהיה רכון עליו.

הוא שמע מילים אלה וחזר עליהם בנפשו. "תם ונשלם המוות", אמר לעצמו "הוא איננו עוד". הוא שאף אוויר אל קרבו, עמד מלשאוף באמצע, התמתח ומת.

\* \* \*

רבי ישראל מסלנט אומר שאם ילדי הפעוט מספר לי בדמעות שסירת הצעצוע שלו טבעה בשלולית, ובמקביל גם ידידי בן גילי מספר לי שספינה אמיתית ששייכת לו טבעה כשהיא עמוסה סחורות יקרות, אני אתייחס לצער של הידיד בן גילי הרבה יותר ברצינות והשתתפות מאשר לצער של הילד הקטן. לדבריו הצער של שניהם ראוי להשתתפות במידה שווה, לשניהם אבד דבר שלליבם היה יקר מאוד ותחושת הצער שלהם שווה. הסיבה שאתייחס פחות ברצינות לצער של הילד היא אותה סיבה שגרמה ללבני העורר שלא להרגיש בצערם של שחורי העור אותם הם מכרו לעבדים, הוא לא דומה לי ולכן אני לא חש הזדהות כלפיו.

אולי אפשר להשתמש בריחוק זה שלנו המבוגרים מחוויותיו של ילד קטן, כדי לעזור לנו להתבונן באופן מרוחק אך צלול יותר, נקי מחרדה יותר, במהלך הנפשי שאירע לאיוואן איליץ' בשעותיו האחרונות.

לפעמים פעוטות משום מה מחליטים שאינם רוצים להתרחץ. אם לוחצים עליהם התנגדותם מתחזקת והופכת לחרדה, למיאון עיקש ונוקב, כאילו הדבר בנפשם. מתישהו הרי חייבים להתרחץ, ואמא אוחות בילד בכח ונושאת אותו אל האמבטיה. יש ילדים שמתנהגים ממש כאילו עומדים להשליך אותם לבריכה שורצת תנינים. לפעמים ההשתוללות והצעקות והרעד נמשכים כל זמן האמבטיה והילד נרגע רק אחרי שהסיוט נגמר והוא יבש בבטחה על מיטתו. יש ילדים שנרגעים מיד אחרי שהוכנסו למים הנעימים והחמימים והם מחייכים כאילו לא התנגדו מעולם. אם שואלים אותם "נו, אז זה לא כל כך נורא?" הם לא יודעים על מה מדברים, למה שזה יהיה נורא. הם שכחו כבר לגמרי את ההתנגדות והפחד. יש גם ילדים שמהרגע שברור להם שאמא הפעם לא תוותר, הם נרגעים ונכנעים ומשתפים פעולה בשמחה.

מה בדיוק קורה לילד באותו רגע שפתאום הוא מוותר ומחליט שאמבטיה זה בעצם לא כל כך נורא, אפילו נחמד. שנייה אחת קודם לכן הוא הרגיש שאין זוועה נוראה ומטילת אימה יותר מזו. שלא יתכן כלל שהוא לא ישלוט בגורלו הגופני. גם כשנשארו אותו בידיים והוא ידע שאין לו סיכוי הוא בעט וצרח והאדים והיה אחוז אימה ובעתה לא נשלטות, אינסטיקטיביות כביכול, כמו עין שנעצמת מול אצבע שנכנסת לתוכה, כאילו באמת ברור לו חד משמעית שזה הקץ הנורא והמבעית מכל. כאילו גופו עצמו לא יכול בשום אופן לחדול מלהאבק על שליטתו בגורלו. איך הכל השתנה ברגע אחד? הילד לא הבין שום תוכנה חדשה ועמוקה, לא נתגלו לפניו פתאום שערי אורה עליונים. הוא פשוט הרפה. נכנע. תנועה קלה של הרפיה ותו לא. כמו יד שמחליטה לשחרר את אחיזתה בחפץ כלשהו שהיא אוחת בו.

בדבר הקטן הזה מונח הרבה, יש כאן מעשה אמונה בהורים, התמסרות אליהם, התאחדות להיות מחוברים לרקמה חיה אחת איתם, כמו איברים באותו גוף. הילד נענה לרצון הוריו בלי להבין, מקבל על עצמו את רצון הוריו ומתאחד איתו כאילו היה זה רצונו העצמי שלו, למרות שאינו מבין ומצד עצמו אינו רוצה. כמו שהרגל נענית לפקודת המוח לנוע גם אם היא לא מבינה. לפני כן, בשעת ההתעקשות, הוא חווה את קיומו כנבדל, כגוף שלם נפרד לעצמו, ולא היה יכול לשאת את כפיית רצונם של ההורים עליו. הוא היה קטן, קטנוני, זועם, מרושע, טיפש, אגואיסט, עקשן סר טעם.

אחרי שקיבל על עצמו את רצונם של הוריו הוא מחייך חיוך מתוק ומאיר, הוא חמוד ורך, מלאך קטן שכל כך נעים לחבק. הוא מאושר. הוא כבר לא סגור בודד מרושע נוקשה וזועם, הוא כעת מחובר, רגוע,

שמח, רך, משתף פעולה, מאיר, מתוק. הוא נעשה איבר בגוף הכללי של המשפחה ולא תא סרטני שמתקיים בלי קשר לסביבתו.

\* \* \*

חכמי התלמוד אומרים שיש כח הנקרא בפיהם "יצר הרע", כח של רוע שמנסה להשתלט על האדם ולגרום לו להאבד מהחיים. להיות חי רק פיזית אבל מת נפשית. במסכת שבת דף ק"ה נאמרה הגדרה של הכח הזה: "לא יהיה בך אל זר ולא תשתחוה לאל נכר (תהלים פ"א)" - איזהו אל זר שיש בגופו של אדם, הוי אומר זה יצר הרע."

היצר הרע הוא כח הזרות שנמצא בתוך האדם, הכח שגורם לו לחוות את קיומו כגוף פיזי, קיום סגור ונפרד בחלל, קיום בודד של עצמו בלבד, זר לכל מה שמחוץ לו. מהמקום הזה נחוה המוות ככליון מוחלט, מכאן מגיעה התנגדות העיקשת אליו והחרדה הנוראה מפניו. עיקרו של דבר, כמו שכתב טולסטוי, לא דווקא התנגדות לכליון, אלא לשלטון של כח אחר עליו. גם אם הכח רק גורר אותו לאמבטיה. אותו יצר הרע, כח הזרות, הוא גם זה שאחראי לניתוק בין הזהות של האני ברובד השכלי-אינטלקטואלי, לבין הזהות של האני ברובד הנפשי התינוקי (על זה ידובר באריכות בחלק השני של הספר).

\* \* \*

חכמי המשנה כתבו דבר מופלא (בבראשית רבה על הפסוק בספר בראשית (פרק ד' פסוק ז') "לפתח חטאת רובץ ואלו תשוקתו ואתה תמשל בו" (תירגמתי מארמית)): "אמר רבי אבא בר יודן, משל (ממשיל למה היצר הרע דומה) לליסטים שפוף (לשודד שאין בו כח), שהיה יושב בפרשת דרכים. כל מי שהיה עובר היה אומר לו: תן לי מה שעליך. עבר פיקח אחד, ראה שאין בו תוחלת, והחל מכתתו (ראה שאין בו כח והחל מכה בו ושובר אותו). כך כמה דורות איבד היצר הרע, דור אנוש ודור המבול ודור הפלגה, כיוון שעמד אברהם אבינו וראה שאין בו תוחלת התחיל מכתתו."

איוואן איליץ' ראה שאין בפרד מהמוות מאומה, אין שם כלום, אין בכלל חוויה של מוות, אין פחד, אין בדידות וניכור, צריך רק להסתכל, לגעת, ואז הכל מיד ברור ופשוט וטוב וטבעי וזורם ואין שום מקום לטעות. אנשים לא מסתכלים ישר ומקרוב על השודד הזה, לא בודקים מה יש בו, מה כוחו, כמה ממש יש בו. הם מיד נבהלים ומסבים מבט לצד אחר, לא מעיזים להתקרב, להסתכל, ונותנים לו בלי להסתכל עליו את כל מה שיש להם. כמה דורות רבים וגדולים אבדו לגמרי בגלל שפשוט לא הסתכלו רגע אחד.

## 8. אלה

את אלה פגשתי כשהיתה בת שנה. אמא שלה אשה צעירה עדינה חביבה ואיכותית, לבושה באיפוק איכותי. ממשפחה משכילה תרבותית ומבוססת. ההורים מאוד מעורבים בחייה, אפשר כמעט לומר מנהלים אותם. אבא של אלה עבד בחברה עצמאית בתחום הביטוח, הרוויח יפה מאוד וכמעט לא היה נוכח. כמה פעמים הוא בא לקחת את אלה, נראה מבוגר בהרבה מאשתו, נראה כאיש עסקים חשוב, איש העולם הגדול, בוטח מנוסה ופיקח.

האמא התנהגה לגמרי למופת, חביבה, נעימה, פתוחה, חיובית, חייכנית, מטופחת ורעננה, כל פריטי לבושה מתאימים, נראים פשוטים ולא ראוותניים אבל מדוייקים ובאיכות הגבוהה ביותר. הכל היה מדוייק, לא היו פספוסים. היא השקיעה בילדה לפי כל ההמלצות המעודכנות, היתה איתה זמן איכות רב, נתנה לה חום ואהבה ונהנתה ביחד איתה. הילדה קיבלה עיסוי תינוקות, יוגה לתינוקות, שחייה לתינוקות, מוזיקה קלאסית לתינוקות, ריקודי סלסה לתינוקות, קבוצת משחק מונחית לתינוקות, הקראת סיפורים מונחית לתינוקות, אולי גם לימודי נגינת צ'לו לתינוקות. זמן, כסף, אהבה ורצון טוב היו בשפע בלתי מוגבל.

הילדה היתה מפותחת מאוד, כשאמרו לה לתת נשיקה היא נתנה נשיקה. היא הלכה מצויין, התחילה לדבר מוקדם, ענתה תשובות נכונות. התנהגה למופת. אחרי כמה ימים התחלתי לדאוג, לא שמעתי אותה בוכה. היא אכלה יפה, שיחקה יפה, כששמתי אותה בלול היא בכתה רק מעט, בצורה שלא גרמה לי לתגובה רגשית כלשהי, הבכי לא היה מעצבן ולא מעורר רצון לעזור לה, בכי סתמי וקטן. אחרי מעט מאוד בכי היא נרדמה יפה, וקמה בזמן הצפוי.

היא היתה ילדה זקופה וגבוהה, גופה רחב, בנוי היטב. לא יפה או מתוקה במיוחד, אבל אסתטית בהחלט. תמיד מטופחת, מסורקת היטב, ריחנית, לבושה בבגדים מקסימים.

היה לי קשה להביט לתוך עיניה. כשניסיתי היא הסיטה אותן הצידה בחוסר נוחות, אמנם לא בהסטה עצבנית חדה ומיידית, אבל היא לא הסתכלה ישר לעיניים, ולא רציתי להעיק עליה בפעולה שאינה לרוחה. לא הצלחתי לקלוט שום הבעה מיוחדת מפניה או עיניה. היה נראה קצת כאילו הצליחו ליצור בובה שנראית בדיוק כמו ילדה אמיתית. לא קלטתי שום כאב ממנה. אני לא בטוח שאמור היה להיות שם כאב. היא לא בודדה, היא מקבלת יחס אוהב וחם כל היום, תנאי חיים מושלמים. חיכיתי לראות אצלה איזשהי תנועה נפשית חריפה שאופיינית לחיי הנפש הסוערים כל כך של תינוקות, רגש כלשהו שיהיה חם ונוגע וטבעי וקצת פרוע, עצבים, מצב רוח רע, כעס, רעב, עייפות, קנאה, רצון להיות על הידיים, משהו שיתבטא בצורה שנוגעת. החסרון של זה משום מה התפרש אצלי ככאב, למרות שלא הרגשתי אצלה שום כאב.



מהאמא השדר היה מורכב יותר. היא לא שידרה כאב או מצוקה כלשהי. היא היתה נראית חיובית, חייכנית, מסתכלת בגובה העיניים, משדרת פשטות, שמחה בחייה. משהו בה גרם להרגשה שהיא בכלל לא נגישה מבחינה רגשית, אבל אי אפשר היה לשים אצבע על הדבר הזה, במקביל היא גם שידרה שהיא פתוחה וקומוניקטיבית. אני לא יכול לכתוב שהיא היתה שמחה, למרות שהתנהגה כמו אשה שמחה, אבל גם עצובה היא לא היתה. היא חיה חיי רווחה נוחים, מוקפת בהורים צמודים ודינמיים שמשדרים מסרים חיוביים של חיבה ואהבה, עוזרים ומדריכים, הם היו פותרים כל בעיה אם היו צצות בעיות, אבל היה נדמה שמעולם לא צצה שום בעיה. לא לחצו עליה, לא שפטו אותה, לא דרשו ממנה כלום, לא השתמשו בה לשום דבר, לא הטילו עליה שום אחריות, לא נתמכו בה בשום דרך, וביחד עם זה נתנו לה הרבה תשומת לב אוהדת והתעניינות כנה וחמה. המסרים שקיבלה מכל הסובבים היו רק מקבלים ומחבקים. אני חושב שאפילו שידרו לה תחושה שהיא באמת חופשייה לעשות ככל העולה על רוחה, היא לא היתה מחוייבת לציפיות כלשהן או להתאים את עצמה לציור אידיאלי כלשהו. מה נוח ונעים שלא עלה על רוחה אף פעם שום דבר מיוחד שיכול לגרום בעיות כלשהן או חוסר נעימות כלשהי. לא היה לה במה למרוד.

מה שהכל היה מושלם כל כך לא היה מאיזשהו לחץ של פרפקציוניזם או רדיפה אחר שלמות שמבטאת מאחריה לחץ או חרדה או תחושת מחוייבות. לא הוקרב שום קרבן עבור השלמות. זה היה נינוח ונעים, למה שלא יהיה הכל מושלם אם אפשר בקלות ונועם לעשות שיהיה מושלם. יש לה שפע זמן ופנאי ורצון ואמצעים, אין לה משהו אחר יותר טוב לעשות, יש לה ילדה בובה קטנה שגורמת לרצון ומרץ להשקיע ולטפח, אז היא עושה שהכל יהיה מושלם. למה לא. היא התנהגה כאשה חברותית אבל משום מה התרשמתי שאין לה חברות קרובות מחוץ למעגל המשפחתי. התרשמתי גם שהחברותיות שלה היא רק צורת התנהגות ואינה נובעת מצורך פנימי לחברה.

היתה לי תחושה שבעולמה הפנימי העמוק, יש תחושה שיש במקום לא ידוע כלשהו, מרוחק מכאן, איזשהו תחום שנמצא מחוץ למעגל המואר והמוכר והנעים. יש איזשהו "חוץ". תחום אפל ופראי, מסוכן ולא מוכר. היא כנראה לא חשבה במודע על החוץ הזה, לא באופן שיכלה להודות לעצמה. אם היו לה מחשבות כאלה ברובד המודע הייתי יכול לקלוט יותר בבירור את הצד הזה בעולמה הפנימי. אבל בכל זאת הרגשתי בבירור שהיתה בעולמה נוכחות של משהו כזה, נוכחות שכמעט לא שמים לב אליה, גוון דק מן הדק, שקוף ולא מורגש, אבל מצד שני היה סביבו מטען כאילו חשמלי, מתח שקוף כלשהו, חסר גוון או טעם או ריח. הרגשתי שהעניין הזה מאפיל וגורם מצוקה, מקלקל את הטעם הטוב של חייה, מכניס בהם איזשהי תפלות וסתמיות ותחושת חוסר משמעות. הרגשתי שהיא בונה חומות מול זה, חומות שגורמות לה להתנהג לפעמים כמו אשה שעולמה הפנימי מאוד שטוח ורדוד.

לתחושתי אלה היתה מפותחת יתר על המידה. היא ידעה לדבר, אבל הדיבור שלה לא אמר כלום. היא ידעה ללכת אבל הליכתה היתה כמו של בובה מכאנית, היא לא היתה להוטה ללכת לשום מקום, לא ניסתה ללכת מהר מדי ולא נפלה, הלכה סתם, בצעדים שווים. היה לי חסר לראות בה את העקבות של

ההתמודדות הסוערת הנוקבת והכאובה, הכמעט מדממת, שיש לתינוקות אחרים אחרי שהתמודדו עם אתגרי לימוד הישיבה, הזחילה, ההליכה והדיבור.

אם מבוגר היה עובר שינוי גופני, כמו למשל שהיה תוך זמן קצר מצמיח כנפיים ופתאום יכול לעוף כמו ציפור, ולעבור לחיים שבהם רוב הזמן הוא באוויר, זה היה מפחיד מאוד, מסעיר באופן חריף ביותר, וכמובן גם מושך ומלהיב מאוד. אני לא מכיר את העולם באופן כזה שאני חי בו כמעופף, אני לא מכיר את עצמי, את זהותי, את גופי, את חיי, כיצור מעופף. זה שינוי כביר כל כך שהוא מוחק את כל מה שהיה מקודם ומעביר אותי לעולם חדש לחלוטין. תחושות העצמי, חוויית ההיות הבסיסית, היא חדשה לחלוטין, לא מוכרת כלל, לא ניתנת לדמיין ולשער מראש.

אצל תינוק המעבר לזחילה, להיות מסוגל לנוע ממקום למקום, הוא דרמטי כמו מעבר למעוף אצל מבוגר. תינוקות גדלים בחודשים מעטים כמות של גדילה, מרחק של שינוי, כמו שבשלבם בוגרים יותר קורה במשך שנים רבות של התפתחות. הם כל כמה שבועות עוברים לשלב חדש לגמרי מבחינת משהם, מה חיייהם, ומה מצבם מול העולם. שכלם ותפישתם מתפתחים במהירות עצומה, ואיתם כל זהותם ועולמם. במקביל הם גם לומדים לשבת, לזחול, ללכת, לדבר, כל שינוי כזה משנה את הזהות ואת העולם ואת החיים בשינוי שלמבוגרים אין דוגמה שתעזור להם לתפוס את מימדיו.

אין להם שליטה או הבנה מה קורה, הם מתחילים לעשות תנועות לקראת זחילה בלי לדעת שסופו של התרגיל יוביל לזחילה ממש, איזשהו כח עלום מניע ומאמץ אותם בעוצמה סוערת, ופתאום הם מוצאים את עצמם נעים ממקום למקום.

בשלב מסויים כשתנועות הזחילה כבר כמעט מושלמות אבל עדיין התינוק עוד לא הצליח להעביר את עצמו למקום אחר, הוא מרגיש שזה לא נסבל שהוא עדיין לא מצליח. השאיפה להעביר את גופו למקום אחר, מקום שהוא רואה בעיניו, היא שאיפה למשהו לא מוכר, שהיה עד עתה לחלוטין בלתי אפשרי, ופתאום נעשה כמעט אפשרי, משהו מסעיר וחריף ביותר, מושך מאוד ולא מוכר בכלל. זה גורם לתסכול גדול. כשהוא מצליח לזחול יש בזה חוויית חריפות של עוצמה, חופש, עצמאות, השתלטות על המרחב שמסביב, חריפות של חיים, תפישה והכרה של העולם ושלא גירויים חדשים. ותוך זמן מועט הוא כבר שואף למטרה חדשה, מסעירה אף יותר. השלבים הסוערים האלה מותירים עקבות, חריצים בנפש. החריצים האלה גורמים לתינוק להפתח ולהתבגר מבחינה נפשית.

אצל אלה לא הרגשתי את העקבות של תהליכים מעין אלה שמוכרים לי היטב, בגוונים שונים ומשונים, מתינוקות אחרים. עשו איתה המון תרגילים שמפתחים התהפכות מבטן לגב, המון תרגילים שמפתחים את הזחילה, בכל שלב תמכו בה, אחזו בה, הובילו אותה, פיתחו אותה, עודדו אותה. היא לא נאבקה לבד. היא זחלה לפני הזמן שהיתה זוחלת לו היו מניחים אותה לנפשה, לכן היא לא חוותה את התסכול שבאי ההצלחה לזחול. התסכול מגיע רק אחרי שהתינוק בשל לזחול ומתעורר בו הצורך. כשהוא מוכן לזחילה הוא מתאמץ מאוד להצליח מהר מהר, אין לו זמן, והוא מתוסכל בפרק הזמן שעובר עד ההצלחה.

זמן קצר מאוד אחרי השמחה שבהצלחה לזחול שוב מתעוררים מאבקים עזים, המעוררים סערות נפש קיצוניות ורבות גוונים, לזחול מהר יותר, רחוק יותר, לזהות מטרות מרחוק, להכיר את הסביבה, ואז לנסות לזחול על הברכיים כשהגוף מורם, וכבר מתחיל הלחץ לקראת ללמוד לעמוד וללכת ולדבר, וכך הלאה.

אצל אלה לפני שהתעורר התסכול היא כבר הצליחה.

חששתי שהיכולת להרגיש ספקטרום רחב של רגשות עזים וסוערים, עולם פנימי עם עומק ומרחב, אולי פשוט לא התפתחה אצלה. אולי המאבקים האלה מפתחים את העולם הרגשי הפנימי, וכיוון שהם נמנעו ממנה באופן היא החמיצה את ההתפתחות של טווח רגשות עשיר עמוק חי ומגוון.

התבוננתי בה כשהיא הולכת, משחקת, ניסיתי לפתוח את הלב לחוש אותה. הרגשתי שמה שלא התפתח הוא רק פתיחת הצינורות להביע רגשות חריפים, אבל העולם הפנימי שלה קיים מתחת לזה ולא חסר בו מאומה.

העולם הפנימי עצמו הוא לא דבר שמתפתח, הוא בעצם קיים באופן מושלם מיד עם הלידה. מלא ועשיר ועמוק ורב פנים ועם מרחב גדול וכלי קיבול גדולים, לא נחות במאומה ממבוגר מפותח ומחובר לעצמו לגמרי. תינוק בן שעה אחת יכול לקלוט את עולמו הנפשי של המבוגר שעומד מולו על כל מורכבותו וכל רבדיו ועומקיו. כל טווח הרגשות היה קיים בתוך אלה, רק שזה כמו מי תהום שזורמים מתחת לקרקע, ואין קידוח בסלע שיגרום להם לנבוע החוצה. קידוח כזה כרוך בדרך כלל בכאב, במאבק, בהתמודדות. לכן יסורים יכולים להיות יסורים של אהבה, הם פותחים ומאפשרים חיבור ושיתוף.

אלה לא קיבלה מעולם שום נזיפה או הבעה כלשהי של חוסר שביעות רצון מצד אמה שלה. אמה אף פעם לא יצאה משלוותה או צעקה מתסכול ועצבים. גם אם קרה שמהו לא הסתדר לפי רצון אמה, אמה תמיד ידעה לסלוח ולהבין ולקבל ולא לבוא בדרישות וביקורת ורק לעודד ולחזק. היא הרי קראה את כל ספרי ההדרכה.

עלה בדעתי פסוקו של שלמה המלך בספר משלי "חושף שִׁבְטוֹ שׁוֹנֵא בְּנוֹ". כמובן לא עלה בדעתי או רצוני לנזוף או לגרום צער לאלה בשום דרך, חלילה. אבל אני הרי לא התחייבתי לטפל בה באותה דרך שאמה טיפלה בה.

אמה כמובן התעניינה מאוד מה אלה תעשה במשפחתון, כיצד נפתח אותה ונעשיר אותה ונלמד אותה ונשקיע בה. לא הבטחתי שום דבר מסויים, אמרתי שהכל לפי מה שמתאים לה. אלה היתה מוצפת בעודף יחס שהטביע אותה, בעודף עזרה שהזיק לה. מה שהיתה צריכה זה רק שיניחו לה לנפשה, וזה מה שעשיתי.

לגבי כל דבר חיכיתי שהיא תודיע על הצורך שלה. כשהיא היתה רעבה חיכיתי שהיא תודיע שהיא רוצה לאכול. אם היה עובר זמן וכבר אי אפשר היה למנוע ממנה אוכל למרות שהיא לא ביקשה, האכלתי אותה בדרך עדינה אבל מכאנית, לא אישית. וכך גם לגבי החלפת חיתול, שינה וכו'. כשהיא הודיעה שהיא צריכה או רוצה משהו התייחסתי בלבביות ותקשורתיות להודעה שלה, הסתכלתי בעיניה, הרגשתי אליה, דיברתי איתה, התרגשתי מכך שהיא לבד רצתה משהו ולבד החליטה להודיע על כך, ואז עשיתי את הפעולה המבוקשת באופן מאוד אישי.

נתתי לה תחושה שהאחריות על חייה עוברת אליה, היא תקבע ותחליט לבד. אם היא רוצה יחס היא תבקש, אם היא רוצה שמשהו יקרה היא תחפש דרך לגרום לו לקרות. אף אחד לא יוביל, לא יעזור, לא יושיט יד, לא יאיר פנים ולא יארח לחברה, לפני שהיא מבקשת ויוזמת בעצמה. It's a tough world, baby, את צריכה לדאוג לעצמך, לפנות לאנשים, לארגן לעצמך, אחרת לא יהיה לך. עברו כמה ימים שבהם אלה היתה לבד עם עצמה ולא עשתה שום דבר כדי לקבל תשומת לב. היה נראה שהיא לא מבקשת תשומת לב כי טוב לה לקבל קצת חופש מזה.

אני זוכר את הרגע. אלה ישבה ליד קוביות, שיחקה בהן, התכופפה מעט, היה ניכר שקשה לה, שהיא לבד עם עצמה, שהיא מרגישה. היא סובבה ראשה אלי, הביטה לתוך עיני, ופרצה בבכי חם ומלא רגש, בכי שנגע ישר לתוך ליבי. ביקשה בפעם הראשונה שאקח אותה על הידיים. עמדו דמעות בעיני. באותו יום כשאמא שלה באה לקחת אותה ושאלה בהתעניינות רבה כמו תמיד מה היה היום, אמרתי: "אלה בכתה," בשמחה שקטה ועמוקה. היא משום מה לא הביעה תמיהה על תשובתי. אני לא יודע מה היא הבינה, אבל היה נדמה לי מהדרך בה היא השתתקה שאולי משהו פרט לה על איזשהו מיתר של הבנה.

## 9. ירון

ירון, ירון בן יובל, שם לא אופייני לבחור ישיבה. הוריו חזרו בתשובה כשהיה בן שש, והמשפחה נשארה עם השמות החילוניים.

הכרתי אותו כשהיה בן עשרים. ישן עד שתיים בצהריים, רב במרירות עם אבא ואמא, מסולק משיבה אחר ישיבה, רובץ בחדרו ללא מעש, בכעס כאוב, שעות על גבי שעות.

שני ההורים ממוצא עירקי. למרות שהוריהם היו חילונים לגמרי, החזות הדתית נראית טבעית להם, מהמראה לבד אי אפשר היה לדעת שהם לא נולדו דתיים.

ההורים פנו לרב וולבה והוא הפנה אותם אלי.

לפני שנפגשתי עם ירון, באתי לשיחה עם אביו. אני זוכר את הפעם הראשונה שהלכתי לביתם. אחרי תפילת מנחה, באור שהשמש משאירה אחרי שהיא שוקעת, הלכתי במורד כביש שיצא מהשכונה שבה גרתי אז, ועבר כחצי קילומטר בשטח ריק מבתיים עד שהגיע לשכונה שבה גרו הם. היה כפר ערבי קטן מעברו השני של הואדי, לצד הכביש היתה תחנה סופית קטנה של אוטובוסים, ואחריה גבעה טרשית חשופה. על הגבעות בצד היהודי היו פזורות קבוצות שיכונים חסרי חן. היה שם גם מגרש קטן שמישהו גידר, חנו בו שני טנדרים ישנים מאוד של הסעות ועמדו בצידו שני מיכלי סולר ישנים. משום מה גם כשאני מנסה להיזכר בפעם האחרונה שהלכתי אליו, עולות בראשי אותן תמונות, באותה שעה של היום.

יובל, אבא של ירון, ישב איתי לבד, בלי אשתו.

אחר כך נודע לי שהוא היה מהנדס בכיר שעבד בצבא בתכנון מערכות מתוחכמות וסודיות. הצבא לחץ עליו מאוד להמשיך לעבוד, אפילו מהבית, אפילו יום בשבוע, תמורת משכורת נאה. נודע לי אחר כך גם שהיה קרע כאוב וחמור בינו לבין אשתו.

הוא חזר בתשובה בגיל שלושים ושש, כשנפגשנו היה בן חמישים. לירון היו עוד שני אחים קטנים. שלושים ושש זה כבר לא גיל שמעופפים בו על כנפי ההתלהבות, הוא היה מפוכח ומאוזן יחסית לחזור בתשובה. בעל מוח חריף ואישיות עמוקה.

היו לו תקופות שהוא עבד ופרנס את משפחתו, והיו תקופות שלא עבד.

יהודי מאמין חייב להאמין שהפרנסה נשלחת מהקדוש ברוך הוא. חייב לדעת שהעבודה לא היא שמעשירה. הוא הרגיש שהוא חונך והתרגל גם בחייו הבוגרים להרגיש שהפרנסה באה כתוצאה מהעבודה, וזו כפירה גמורה, חלילה. כיצד הוא יכול לנסות לתקן את זה אם לא על ידי שיפסיק לעבוד ויסמוך על הקדוש ברוך הוא שיפרנס אותו.

נכון שלגבי רוב האנשים ההוראה של התורה היא שמותר להם לעבוד לפרנסתם, אבל זה בגלל שהם חונכו על ברכי האמונה מילדותם וכבר נטוע היטב בליבם שבאמת מי שנותן את הפרנסה הוא הקדוש ברוך הוא לבדו, וצריך לעבוד רק כדי לקיים מנהג דרך ארץ, כדי לא לסמוך על הנס.

אבל מי שהאמונה הטהורה בקדוש ברוך הוא לא הושרשה עמוק בנפשו, ויש בתוכו קול נפשי שאומר שהפרנסה תלויה בעבודה, ומפחד מאוד ממה שיקרה אם לא יעבוד, הרי לגביו הדבר החשוב ביותר הוא לתקן את הכפירה הזו ולהפנים בליבו את האמונה על ידי שלא יעבוד ויסמוך על הבורא באמונה תמימה. בוודאי מול הכרח חיוני כזה הצורך לקיים מנהג דרך ארץ הוא פחות חשוב, ועליו לנהוג כמו אותם צדיקים שלא עבדו והקדוש ברוך שלח להם פרנסה משמיים.

לחרדים מלידה יש בסיס רחב של ידע בתורה, הם הרי למדו אך ורק תורה מגיל שלוש, ולכן גם מי שיוצא לעבוד אחרי החתונה עדיין יש לו בסיס מספיק של ידע בתורה כדי לנהל את חייו על פיה. אבל אדם כמוהו שעד גיל שלושים ושש לא ידע מאומה ממה שכל ילד יהודי יודע, מתי יוכל לקנות את כל הידיעות הנחוצות, אם לא יקדיש את כל זמנו ללימוד.

כל אלה דברים שעלו בשיחות שבאו אחר כך. אני מקדים את המאוחר. קשה לי לספר את הסיפור הזה לפי הסדר.

יובל כאוב, כן, צנוע, אמיתי, רציני. אשתו לא יכולה לשאת את החלטתו שלא לעבוד, כשלמשפחה אין שום בסיס כלכלי להשען עליו. היא אשה טובה במיוחד. רכה, חמה, שקטה. ביתית. היא סומכת עליו, תמיד סמכה, מעריצה אותו, אוהבת אותו. תמיד הוא היה המשענת שלה, ועכשיו המשענת נשברה. היא מסתפקת במועט, זה לא הכסף, זו ההחלטה. להחליט במודע להפקיר את משפחתו. היא כל השנים היתה עקרת בית ואין לה מקצוע. מירון אי אפשר לצפות לעבוד אבל הוא בהחלט גורם ויגרום להוצאות רבות, מלבדו יש עוד שני ילדים קטנים ומשכנתא גדולה. מדובר בסך הכל על לעבוד יום אחד בשבוע, יש לו את כל שאר השבוע ללמוד תורה. היא שומעת את שיקוליו וטיעונו, אין לה תשובה, אבל ליבה נחמץ, מתכווץ, נחרד, מתרוקן.

הוא לא יכול לסלוח לה. אם היא מאמינה שמי שבאמת קובע אם תהיה פרנסה או לא הוא הקדוש ברוך הוא לבדו, מה יש לה לדאוג? מה אכפת לה בכלל אם הוא עובד או לא. מי שמפרנס אותה הוא הקדוש ברוך הוא בלבד ולא העמל של בעלה. אם הקדוש ברוך הוא ירצה הוא יכול לגרום שבעלה לא יוכל לעבוד כלל, ואם הקדוש ברוך ירצה הוא יפרנס אותה בעשירות גדולה בלי שום עבודה. העבודה היא עניין של עבודת השם של יובל לבדו, השיקול אם לעבוד הוא רק האם זה מקרב אותו לבורא או מרחיק אותו מהבורא. הכסף לא קשור בכלל לעניין של עבודה, הקדוש ברוך הוא אומר: "לִי הַכֶּסֶף וְלִי הַתְּהָבָה נְאֻם יְהוָה צְבָאוֹת." (חגי ב' ח'), והוא נותן מידו הרחבה לכל מי שבחכמתו הוא גוזר שנכון לו לקבל. איזו כפירה גסה זו לחשוב שאנחנו יכולים לקחת בכח מידו את הכסף על ידי שנעבוד. הוא ידע שהוא עצמו לא באמת שלם עם האמונה הזו, ועדיין לא היה יכול לסלוח לה על חוסר השלמות באמונתה.

הוא אולי רצה בסתר ליבו שהיא זו שתוביל, שתגאל אותו מאטימות הלב הכופר שלו, האטימות שכל כך מייסרת אותו. כמה תפילות הוא שפך, בתחנונים מרירים ודומעים, מלב מתפקע מכאב, שהקדוש ברוך הוא יטהר את ליבו ויכניס בליבו אמונה טהורה ובטחון מלא בהשגחה האלוהית. אם הוא היה רואה שאשתו שלמה באמונתה היה לו יותר קל. הוא לא יכול לשאת את משא חוסר האמונה של עצמו, ולא נשאר לו מקום להכיל את חוסר האמונה של אשתו.

הוא לפחות קורע את בשרו בנסיון לעקור מליבו את הכפירה, דופק את הראש בקיר, שותת דם. למה היא לא מתייסרת מזה? האם לא אכפת לה? כמה חומרנית היא יכולה להיות, כמה אטומה. כמו בהמה.

הוא אהב אותה באמת, מהעומק. ליאורה שלו, הרכה, הטובה, החמה, העוטפת ומחבבת בשתיקה עדינה ועמוקה. השתקנית שלו הטובה. מכיתה י' הם צמודים. תמיד הלכה אחריו, תמיד העריצה אותו, איך יכול להיות שדווקא כעת, כשהגיע למפתן האמת, למקום הכי חשוב בדרכו, להתמודדות שהכל תלוי בה, האם יזכה בדבר היחיד שהוא הכל, הכל לנצח נצחים, האמונה הטהורה האמיתית בקדוש ברוך הוא, דווקא כאן היא נוטשת אותו ונסוגה. נראה שהיא בכלל לא מתאמצת להבין ולהשתנות, לא כואבת על זה שאין לה בטחון מלא בקדוש ברוך הוא ולא נלחמת על זה. האדישות הזו מרתיחה אותו, משניאה אותה עליו. אותה, את בבת עינו וציפור נפשו. זה הורג אותו מבפנים.

הוא יודע בוודאות שהוא צודק, אבל הלב, אוי הלב הזה. למה הוא נולד שלא בטהרה, לאמא שלא טבלה במקווה, ועכשיו הוא מוכתם בטומאה של כפירה. למה הוא למד בבית ספר חילוני ולא בתלמוד תורה, שם היו מכניסים אמונה לליבו כשעודנו רך ונקי וניתן לעיצוב. למה הוא לכלך את נשמתו בחטאים, בהסתכלויות אסורות, באוכל לא כשר, בחילולי שבת, בכל אותן שנים שעיצבו אותו. אוי הלב, מה עושים עם הלב? למה הלב לא יכול להתרפק בבטחון מלא רגוע ומאושר על הקדוש ברוך הוא כגמול עלי אמו. איך לקרוע את הלב הזה? לפצח אותו? לעקור ממנו את הטומאה והכפירה, לשרוף את הזוהמה והאטימות, למלא אותו באמונה זכה. איך? למה זה לא מצליח, לא זו בכלל? כמה אפשר להיות קרוע? כמה זה עוד יכול להימשך? למה הוא חרד ובודד ועצוב וכאוב כל כך? למה הוא לא יכול פשוט לשמוח בדבקותו באלוהיו שדואג להכל ושומר ועוטף ומחבק, ולמי שמאמין בו מאומה לא חסר. אולי גם לא אהבת אשה.

הוא חלם שאם היא היתה שלמה באמונה זכה, הכל היה אחרת, היא היתה אוחזת בידו ומאירה את ליבו, ואז גם הוא היה קל ומאושר, מתרפק באהבה על אלוהיו כמו תינוק על שדי אמו בנועם אינסופי, בלי שום דאגה, עטוף ומחובק. במקום זה היא החליטה בלי סיבה שהיא רוצה להישאר בהמית, חומרית, חילונית, מאמינה בכוחה של העבודה לפרנס. הוא כעס עליה ושנא אותה, הרגיש נטוש ונבגד. הוא התאמץ לשמור על דרכי נועם. האהבה שלו אליה בכל זאת עדיין היתה חיה מאחרי הכעס, אבל ההרס התרחש. היא לא בטחה בו יותר. היא הרגישה: 'בעלי השתגע, מה אעשה?' בודדה, אבודה, שותקת גם כלפי עצמה, מחניקה את האימה.

יובל הרגיש שאסור לו לשגות עם בנו ירון. ירון נעשה חרדי כבר מגיל שש, יש לו הזדמנות לגדול כשבליבו האמונה הטהורה. זה הדבר היחיד שחשוב. הוא באמת אהב את ירון, אי אפשר לא לאהוב את ירון. ילד שמנמן, עם פנים רחבות, נעימות, מביעות חכמה ועומק, טהור עיניים, חריף ותמים כאחת, מלא חיים, חמוד. גם אני אהבתי את ירון.

הוא לא היה יכול לשאת כשירון העדיף לרכב על אופניים או לשחק בכדור ולא לחזור על תלמודו. הוא הרגיש: 'מה לא הייתי נותן כדי שאוכל בעצמי לחזור אחורה ולנצל את שנות ילדותי ללימוד תורה ואמונה. כמה אני סובל כעת שליבי אינו טהור, ואין לי ידיעות בתורה.' הוא כל כך שמח על כל גילוי סקרנות של ירון לגבי הלימוד, על הבנה יפה, כשראה אותו מתפלל ברצינות אושר מילא את ליבו. הוא היה עצוב בדרך כלל, אלה היו רגעי הסיפוק היחידים שלו.

כשירון היה בן שבע, הוא אכל נקניקיה. "תברך 'שהכל נהיה בדברו'" אמר לו יובל. "לא רוצה" ענה ירון. יובל הסביר, פיתה, שיכנע, איים, וירון נשאר בעקשנותו. לבסוף יובל הכה אותו. ירון נשאר בסרובו. אני מוכרח לשבור את קליפת העקשות והטומאה הזו חשב יובל, לשחרר את ליבו ממנה, והכה אותו חזק. ירון בכה, צרח, הצטנף בפינה, נאטם, ולא ברך. עד שאביו נואש ועזב אותו. אביו נשא איתו כל הזמן את זכרונה של אותה קליפת הטומאה והכפירה שעדיין נותרה מאז ומן הסתם לא תוקנה, שוכנת עדיין אי שם עמוק סביב לבו של בנו, ומי יודע מה יצמח מזה חלילה. הוא חשש שערלת הלב הזו שוכנת בליבו של בנו כיוון שנולד כשהם עדיין לא שמרו על טהרת המשפחה (טהרת המשפחה היא החובה לטבול במקווה אחרי המתווז. כתוב בספרים שאם לא נטהרים במקווה אחרי הנידה משהו מטומאת הנידה יכול להכתים את טהרת נשמתו של הולד).

כשיובל היה בבית הכנסת, הוא בלע בעיניו את האברכים בני גילו, חלקם חרדים מלידה וחלקם כאלה שחזרו בתשובה בגיל צעיר. זה היה בית כנסת של אברכים ישיבתיים, לפני ואחרי התפילה האברכים שוחחו בסוגיות הגמרא. הוא לא היה יכול להשתתף בשיחות, ידיעותיו היו מקוטעות ודלילות, אבל הוא הרגיש שהוא בעצם היה יכול להבין הרבה יותר מהם, הרבה יותר עמוק וחרף וחי. נפשו כלתה. הוא השתוקק להניח לכל, להתיישב בפינה כלשהי ופשוט ללמוד וללמוד וללמוד. כמו שמסופר על גדולי תלמידי החכמים. גם הם הרי לא ידעו הכל מההתחלה, הם שקעו בהתמדה עצומה בלימוד, לפעמים גם עשרים שעות רצופות ביום, בלי לדעת מאומה מהמתרחש מסביב. תמיד מסופר גם על אשת חיל מאחרי הקלעים, שמסרה את נפשה שלא להפריע את בעלה מלימודו בכל מחיר. לפעמים עלתה בליבו משאלה, שאיכשהו יקרה משהו ולא יהיו לו יותר אשה וילדים, והוא יהיה חופשי להתמסר ככה ללימוד רצוף, לטהר את הלב הכבד והאטום הזה על ידי התמדת הלימוד הקדוש ברצף מוחלט, בלי שום הפסקה שהיא, לחיות רק באמונה ותפילה ותורה, בעולם זך לגמרי, הוא ואלוהיו בלבד. בדרכו מהתפילה לביתו מראהו היה כבד, עצוב, כאילו נזוף ונעלב, סוחב את עצמו.

\* \* \*



זה סיפור שאירע במציאות, ובכל זאת אני מספר אותו כמספר כל יודע. כששוחחתי עם יובל שמעתי הרבה גם בין המילים, כשהייתי בביתם ראיתי את אשתו, שמעתי הרבה גם מבנו, לא מעט פעמים התפללתי באותו בית הכנסת ועקבתי אחריו. אבל זה גם סיפור אופייני, ידוע מראש, מוכר עד כאב. מספיק לשמוע את השורה הראשונה וכל השאר כבר שגור וידוע מראש.

\* \* \*

ירון לא רצה להיפגש איתי כמטפל, כמו שהתנגד לכל דבר שבא מהכיוון של אבא. סיכמנו שזה יוצג כהצעה שבאה מאחד השכנים שתוכנה הוא שאני מחפש חברותא צעיר ללמוד איתו גמרא, ושחשבתי עליו. אז כבר הייתי ידוע כמוסר שיעורי גמרא מרתקים וזה היה מחמיא ומפתה מכדי שהוא יוכל להתנגד. בדרך כלל אני מתנגד וסולד מכפיית טיפול לא רצוי בדרכי עורמה, אבל הפעם הרגשתי שזו לא סתם עוד בעיה אלא יש כאן סכנה של ממש.

להפתעתי ירון למד בעמקות חריפות ובגרות באופן יוצא מגדר הרגיל. הוא סיפר לי שהיתה לאחרונה תקופה שהוא למד כשעתיים ביום בכולל של אברכים נשואים, כחבר שלא מן המניין, ושם קנה את ידיעותיו ואת הגישה ללימוד. כשהיה בגיל צעיר יותר הוא נבחר על ידי ראש הישיבה שלמד בה אז ללמוד איתו בחברותא וקיבל ממנו רבות (נהוג בישיבות שראש הישיבה בוחר תלמיד מוכשר במיוחד ולומד איתו באופן אישי, לרוב מכין ביחד איתו את השיעור שהוא מוסר). אביו לא ידע על זה. לדבריו של ירון הוא הפסיק ללמוד בכולל ההוא כיוון שלא הצליח להתרכז. איתי הוא הצליח להתרכז לא יותר מכחצי שעה. מאוד נהנינו מהלימוד ביחד, מה שהלהיט וגירה אותי הלהיט וגירה גם אותו, ההתלהבות לעמול קשה מאוד כדי לפצח מקומות שריתקו אותנו בחידתיותם צופנת-הסוד היתה בשנינו כאחד, וכך גם השמחה הרוחנית שבאה בשילוב עם עונג עז כמעט גופני, כשזכינו להבין משהו. כשלימוד בחברותא מצליח זה דבר שמקרב את הלבבות יותר מהרבה דברים אחרים.

ירון הוא אדם יפה מבפנים. פשוט נפש יפה. גם כשנפשו מרירה, סוערת, מסובכת, מתלבטת, כועסת, מכאיבה בכוונה, היא מאוד יפה. ותמיד ביחד עם הכל הוא גם מאיר, נוגע, חם, רגיש, עדין.

הפגישות הבאות שלנו תמיד התחילו בחצי שעה של לימוד גמרא. זה הפך לתכלית לא פחות חשובה מהטיפול. אני לא זוכר במשך כל השנים שעסקתי בלימוד שכל כך נהניתי בלימוד עם מישהו. לא מעט קרה שחסרו לו ידיעות בסיסיות, אבל תמיד הספיק הסבר קצר ומיד לא רק שהוא הבין וזכר אלא גם הקשה קושייה מפתיעה ועמוקה.

אחר כך כיוון שהוא לא היה מצליח להתרכז יותר, ואחרי חצי שעה זה עדיין לא זמן טבעי להיפרד, היינו מדברים על עניינים שבנפש.

הרגשתי שכמוסה בתוכי שאיפה מושקת שאמץ אותו באיזשהי דרך, שאהיה לו אבא. הייתי מוכרח לשדר לו מראש שזה מקום חסום לגמרי, שאין זה בכלל האפשרות בשום אופן. זה לא היה דבר שאפשר לתת לו מקום במסגרת טיפול. זה היה מקום שאם היה נפתח היה גורם לשקוע בו מיד באופן טוטאלי, בלי תחתית וגבול, באופן שאי אפשר יהיה לצאת מזה בלי להרוס הכל. לא היה לי מקום בחיי לאמץ ילד בגילו עם כובד כזה של בעיות.

לתת לרגש הזה להיתלות בי באופן לא אמיתי ובלתי שאתן לו מענה אמיתי, רק כדרך לגעת במקום הזה במסגרת הטיפולית בלי שיפלוש לתחום החיים האמיתיים (מה שמכונה לפעמים "העברה"), לא היה נראה לי אפשרי במקרה שלו. באופן כללי אני לא משתמש בהעברה ככלי בטיפול, אני לא יכול ולא רוצה להפריד באופן חד ומלאכותי כל כך בין המרחב הטיפולי למרחב של החיים האמיתיים, ובמקרה שלו גם אם מחוסר ברירה הייתי בוחר בזה, זה לא היה אפשרי כי היה ברור מראש שלא יהיה ניתן לשלוט בזה ולשים גבולות בטוחים אחרי שיהיה איזשהו שדר מצידו שמותר לזה להתפתח. התחושה הייתה שזה טעון כמו הר געש פעיל מאוד.

הוא סיפר על כמה הוא פגוע ונעלב מאבא, הוא לא יודע מה אבא רוצה ממנו, מה אבא רוצה מעצמו וחייו. המסרים מאבא סותרים, הוא אבא אוהב מאוד, הוא אדם טוב מאוד, אבל הוא יכול כל כך לא לראות, לבוא בדרישות נוקשות מאוד ועיוורות לחלוטין. לא מחוברות לשום דבר. הצד הטוב מונע מלסגור את הלב אליו, בכלל ירון לא הצטיין בלסגור לב, כך שהצד הפוגע פגע עמוק בבשר החי. ואמא נעלמת לה לתוך עצמה והופכת ללא קיימת, שותקת. הבית נחרב, המשפחה נחרבת. הילדים הקטנים מוזנחים ואבודים. הכל נטוש לגמרי ואין אף אחד שיראה מה קורה. הוא רואה כל היום מול עיניו דמות אבא חי, הולך ומדבר באותו בית, בשר ודם, אדם חכם ומלא ורגיש, אדם מסור ואוהב, ואיך זה יכול להיות שביחד עם זה אין לו אבא בכלל. וגם אמא, אין רכת לב חמה ואוהבת ממנה, היא עומדת חיה מול עיניו והיא בכלל לא כאן. הכל נהרס מול עיניה והן לטושות כעיני מת מהלך בלי לראות מאומה. איך זה ייתכן? השכל לא קולט, הלב מתפוצץ, הנפש נשרפת.

בישיבות גם אין אף אחד שרואה, שאכפת לו. יש רק מכונה, פס ייצור, לייצור בחורים לתפארת לפי תבנית מוכנה מראש. אם אתה עומד בקצב ומתפקד בדיוק לפי המצופה אתה שורד, אם לא אתה נושר. הכל רדוד ומטופש. הוא התחצף קשות לרבנים שמסתובבים כמו טווסים ומוסרים שיעורים שמצלצלים כאילו הם מחוכמים מאוד, שאינם רואים כלל את הילדים שהופקדו בידם, ציפצף על המסגרת, וסולק. אחרי כמה סילוקים הוא כבר לא היה יכול להתקבל אלא רק לישיבות גרועות במיוחד, שיש בהן נוער שוליים נבער וריק לחלוטין, נוער שמתעורר בצהרים, מסתובב ברחובות בחוסר מעש מוחלט, בלי שום תקווה ועתיד, בלי לרצות שתהיה תקווה, בלי שום כלים להרגיש בכך שאין תקווה. הוא נמלט ממקומות הזוועה האלה, הוא לא היה יכול להיות שם. איפה עוד יש לו להיות חוץ מבבית? מה עוד יש לו לעשות חוץ מלכעוס ולהתייסר?

הוא לא ניסח זאת במילים כאלה, אבל תוכן דבריו היה בעצם שגם אלוהים לא יותר טוב מכל האחרים.

הוא האמין לגמרי בדת שלימדו אותו בדיוק כפי שלימדו אותו. הוא לא היה יכול להתגבר על הרהורי נשים ולהימנע מלאונן. הוא נאבק בזה בגבורה עילאית, מניעת שינה ואוכל, מקלחות קפואות, פעם אפילו עשה לעצמו כוויה על איבר המין עם סיגריה בוערת. שום דבר לא עזר. זה החטא הטמא והמכוער מכל, משוקץ וגועלי. איך אפשר להתפלל או ללמוד תורה, לבקש קרבת אלוהים, כשאתה מגואל כל הזמן בחטא המתועב הזה, שלא עוזב את מחשבותיך כמו זכוב עיקש, שמרקיב את נפשך כמו תולעים בפרי רקוב ומסריח, שאוכל את נשמתך כמו עכבר שמכרסם את המוח מבפנים.

הוא הושיט אלי יד, אבל לא היתה לי יד להושיט אליו. הוא בעצם רצה שאאמץ אותו לבן, אביא אותו לביתי, ואגדל אותו מחדש, שנחזור אחורה בזמן ונחזור מחדש על גדילתו. הרגשתי אליו הרבה מאוד חום ואהבה והבעתי את זה, אבל לא היו לו כלים לעשות עם זה שום דבר.

\* \* \*

מחוסר כל ברירה אחרת דיברתי איתו על נטילת אחריות על עצמו. נניח שבאמת אביו ואמו ומחנכיו בגדו ופגעו בו. הוא יכול כעת לכעוס עליהם, על מי בעצם? הרי אין שם אף אחד. זה לא שהם בחרו מרצון ובמודע לפגוע בו, פשוט אין להם כלים, הם מסובכים בלי מוצא בבעיות של עצמם. אין להם עיניים לראות, זה לא שהם עוצמים את עיניהם ואם הוא יצעק ויזעזע מספיק חזק הם יפקחו אותן. זה כמו מי שמטוסו התקלקל בלב המדבר והוא כעת צועק וכועס על המטוס שבגד בו, לא זז ממקומו ומאיים למות ברעב ובצמא, מטיח את ראשו באבנים, כדי שהמטוס יחזור להיות מתוקן ועף בשמיים למחוז חפצו.

בסופו של דבר יש כאן את החיים שלו, שאם הוא בעצמו לא יקח עליהם אחריות ויבנה אותם, ימשיך מכאן קדימה, לא יהיה מישהו אחר שיעשה זאת במקומו.

אם הוא לא יכול ללמוד תורה, מה הוא כן יכול? הרי ברור שהכל עדיף על המצב הנוכחי. אם אי אפשר לעשות מה שרוצים לא מתייאשים ומרימים ידיים אלא בוחרים משהו ממה שכן אפשר לעשות, מתחילים מהיכנסהו ומקווים שיהיה אפשר להתקדם אחר כך הלאה. הוא יכול לעבוד במשהו, לשכור דירה בשותפות, להתרגל לחיים עצמאיים, להתקדם בצעדים קטנים ולקוות למצוא בעתיד מידה של שלווה שתאפשר לו להמשיך לבנות את חייו הלאה באופן שמתאים לו. הוא מוכשר ומתוקן, בקלות הוא ימצא חברים, בקלות הוא יוכל להתקדם בעבודה ובלימודים, ואולי כשיגיע למצב שיחשיבו אותו כשידוך ברמה סבירה יזדמן לו גם להתחתן.

אם הוא נאבק בעוצמה כזו בהוצאת זרע לבטלה ולא מצליח, זה אומר שהאלוהים ברא אותו ככה. הוא לא דורש מה שאי אפשר. האלוהים הרי לא ברא מישהו מתוך שנאה, רק כדי להתעלל בו ולשנוא אותו. מוכרח להיות שיש אפשרות שהאלוהים מקבל אותו באהבה כמו שהוא, ואולי עם הזמן נלמד לגלות אותה.

דיברתי איתו את הדיבורים השחוקים על תינוקות ותלותיות ועל בגרות ועצמאות. על אנשים שלא קיבלו מההורים דברים שהיו אמורים לקבל ונתקעו כל החיים כקבצנים על מפתן דלת ההורים ולא המשיכו הלאה.

הרגשתי שאני סתם מקשקש כי אין לי שום מושג איך לעזור וקשה לי להודות בזה. דיבורים כאלה כמעט אף פעם לא עוזרים. כמעט אף אחד לא נתקע ומרחם על עצמו ומפסיק להתקדם בחיים רק כי הוא סתם מתעצל ומתפנק. אם מדרבנים אותו בתוכחות כאלה הוא גורר רגלים קדימה צעדים ספורים רק כי הלחיצו אותו ושוב נעצר, לפעמים במקום גרוע יותר מהראשון. כדי שהוא יוכל להיות חזק ולהתקדם באופן עצמאי צריך לגלות את הסיבות העמוקות שמונעות את זה ממנו ולגעת בהן.

ברור לי שהיה נכון יותר לומר, לפחות לעצמי, שאין לי שום עצה ואני לא יודע מה לומר ומה לעשות ואני יכול רק להציע את רגשותי והשתתפותי והכרתי בטהרת נפשו ורצינות יסוריו. הוא היה פגוע מדי, לא היו לו כלים לקלוט רגשות חיוביים, להפנים שאוהבים אותו, שאכפת ממנו. כדי לא להרגיש שאני אוכד עצות ומיותר קישקשתי את השטויות האלה. חבל. לפעמים רק מכח שניצבים מול האמת כמו שהיא צומח מזה משהו טוב שלא היה אפשר לצפות מראש.

יש אמירה שלמדתי מהפסיכותרפיה הגופנית, שמדברת על טיפול כ Being, not doing. לפעמים הטיפול הכי טוב הוא להיות, רק להיות איתו, בלי לעשות מאומה. עם ירון טעיתי בזה וניסיתי לעשות משהו.

הוא הושפע מדברי, מצא עבודה במאפיה, שכר חדר. התחיל ללמוד בערב לבגרות. קנה קטנוע. אמר שהוא מרגיש הרבה יותר טוב. מצא כמה חברים, חזר ללמוד פעמיים בשבוע באותו כולל אברכים. קם מוקדם, התפלל יום יום.

זה החזיק כשלושה חודשים, במהלכם הפסקנו את הפגישות הקבועות. אחר כך הוא חזר לבית ההורים, שוב רב איתם במרירות וישן עד הצהריים. אחר כך קיבלתי מאביו טלפון שהוא מאושפז במחלקה פסיכיאטרית עקב נסיון התאבדות. הוא בלע כדורים והיה שלושה ימים מחוסר הכרה.

דיברתי איתו במחלקה. הוא היה נראה כמו שהוא נראה תמיד, עיניו מאירות ונעימות ומלאות הבעה, מלאות חיים, תמימות ונבונות כאחת. נוגעות. חיכוך שקט ועדין, כאילו אינו מתייסר כלל. הוא סיפר שהוא היה כל כך בודד ומיואש, שלא ראה עוד טעם לחיות. הוא קיווה ששם, בעולם ההוא, הכל יהיה אחרת, ששם יהיה חיבור אמיתי פנימי, מאמצע נקודת הלב. אולי רק שם זה ייתכן, הוא מוכרח לנסות. ללכת לשם ולראות מה יש שם. ממילא אין מה להפסיד. הוא לא יכול להישאר עוד ככה בחושך המוחלט הזה.

הוא סיפר איך הוא השיג כדורי שינה בכמות רבה, בלע ובלע מהם, עד שאיבד את הכרתו. בשניות האחרונות של הכרתו הוא ידע שהוא מת, הוא הרגיש את כוחותיו אוזלים, את ראשו הולך וכבד, את הכרתו הולכת ומתערפלת, וידע שזה הסוף. הוא לא פחד כשהכדורים כבר היו בקיבתו והכרתו הלכה והתערפלה והוא ידע שאלה דקותיו האחרונות בעולם, לא התרגש במיוחד אפילו. לא כאב, לא היה עצוב אפילו. לא היה לו חבל. גם לא היה באטימות רגש מיוחדת, לא בשום מתח או היסטריה. פשוט ורגיל.

ירון היה בודד לגמרי זמן רב מקודם. הוא נלחם בבדידות, התייסר בפרפורי החרדה והמיאון כנגד בדידותו, ולבסוף השלים עימה. הכל קרה זמן רב לפני שהוא חשב על התאבדות. מכיוון שמהות החוויה של לא להיות קיים היא הבדידות ולא עצם המוות, התוצאה של להשלים עם הבדידות כעובדה סופית ומוחלטת היא רצון להפסיק להיות קיים גם מבחינה פיזית. החיסול של הקיום הפיזי הוא רק לטאטא לאשפה גוויה סתמית שאיבדה את חייה הרבה זמן מקודם. אין בזה שום דבר מפחיד או דרמטי.

ירון היה נראה בבית החולים מאושש, רגוע. קיוויתי שהוא פרק את האנרגיה הזו ופינה מקום בנפשו ליכולת לחשוב על התחלה חדשה. ביקרתי אותו מספר פעמים שם. דיברנו על סוגיות בתלמוד ועניינים שבהשקפת עולם.

שבועיים אחרי שהוא השתחרר, ראיתי מודעת אבל ליד בית הכנסת. משהו בסגנון: בלב קרוע ומורתח על מותו בטרם עת של הבחור החשוב, בעל חסד וירא שמיים מרבים, התורני ירון בן יובל ז"ל. וכו' וכו'. הוא שוב בלע כדורים והפעם הצליח.

בלוויה יובל היה מכונס לגמרי בתוך עצמו. אשתו הלכה מאחור עם הנשים, גם היא מכונסת לגמרי. אחיו הלכו עם כמה שכנות מבוהלות ואדומות עיניים. רב נשוא פנים הספיד. שמו את הגופה המכוסה בתוך הבור, זרקו אבנים, שפכו עפר, כיסו היטב. אמרו יתגדל ויתקדש שמיא רבה וכו'. מישהו התחיל לומר בניגון מונוטוני וסתמי: "יֵשֶׁב בְּסֵתֶר עֲלֵיוֹן בְּצֵל שְׁדֵי יְתָלוֹנָן. אִמֵּר לִיהוָה מִחֲסֵי וּמִצְוֹדֹתַי אֲלֵהִי אֶבְטַח בּוֹ..."

\* \* \*

אני זוכר די ברור את מות אבי. הייתי אז בן אחת עשרה, בכיתה ה', בשנת 1973. שנאתי ללכת לבית הספר, לא סתם שנאה כמו של כל ילד שובב, שנאתי ממש. לא רק שהתחליתי הרבה, גם הייתי באמת חולה הרבה. ביום שסיימתי את הלימודים בבית הספר פסקתי מלחלות וכמעט לא קרה מאז שהייתי חולה.

כשהייתי חולה הייתי שוכב אצל סבתא. היא עמדה על כך שאקום ואסתובב אפילו כשטענתי שיש לי חום גבוה וגם כשבאמת היה לי. לדבריה הכי חשוב זה הסירקולציה, אסור לשכב כל היום. היתה מלחמה, מלחמת יום הכיפורים. זה לא נגע אלי במיוחד. כשבוע לפני כן נסענו לפגוש את אבא בפרדס בעיר רחוקה, לפני היציאה לקרב. הוא היה כאילו לא שם, כאילו מאחרי מחיצת זכוכית. התנהג חביב ואוהב, אבל לא היה באמת שם. בעצם זה היה ככה כל הזמן, הוא היה אדם חביב ומאיר פנים וטוב לב במיוחד, מאוד חברותי, אבל משום מה מרכז חייו לא היה בבית. נפשית הוא לא היה נוכח כלל בבית, וגם מבחינת כמות הזמן כמעט לא ראו אותו. הייתי בודד לגמרי ממנו כבר שנים מקודם. לאחר מעשה אותה פגישה בפרדס הצטיירה בנפשי כפרידה ידועה מראש.

שכבתי ער במיטה, מיטת ברזל ישנה עם מזרון קש שעליו כיסוי פשוט וצהבהב, בחדר הפנוי בבית של סבתא. אהבתי את המיטה ההיא. משקל גופם של ילדים מועט ולא מפריע להם לישון על מזרון שיכול להיות לא נוח למבוגרים כבדי משקל. השעה היתה בערך אחת עשרה בבוקר, לפי מה שנסקף אלי מבעד החלון היום היה בהיר וצלול. סבתא פתחה את דלת החדר, והכניסה את אורי, חברו הטוב של אבא. במדי צבא מקומטים, בזיפי זקן ועיניים אדומות. הוא ניגש אלי, נעמדתי, אני לא זוכר אם על המיטה או על הרצפה. הוא חיבק אותי. היה ממנו ריח של אלכוהול וזיעה. זה היה לי תמוה אבל לא מדאיג. הוא אמר לי "אבא איננו". לקח לי קצת זמן להבין מה פירושו איננו. שאלתי "הוא מת?" הוא אמר "כן". שאלתי "מה קרה?", הוא אמר "הוא נהרג במלחמה."

לא הרגשתי שום רגש ברור. עברה במוחי המחשבה שעכשיו אוכל לקבל את השעון החדש הכחול הגדול שלו. לא חשבתי על כך שהשעון גדול עלי, שעון של מבוגרים שלא מתאים כלל לילד בגילי.

התגובה הרגשית הזו לא השתנתה גם אחר כך, במהלך השבעה ובשבועות שבאו אחר כך. בלוויה לא הייתי. לא הרגשתי שום דבר שניתן להגדיר בכירור ככאב או עצב או געגועים או פחד, או שום רגש חזק ובעל גוון ברור שניתן להגדרה באיזשהי מילה. גם לא נכון יהיה לומר שלא הרגשתי כלום, שהייתי אדיש ושלו. כמה חודשים אחר כך התחלתי להתעורר בלילה מתוך בכי. זה היה בכי לא מפורש, לא היה לי שום דבר ברור שיכולתי להרגיש שעל זה אני בוכה.

בבית הספר כתבתי חיבור, תיארתי איך אני הולך ליד יער עבות, מהיער יוצא פרש בגלימה שחורה, פניו מכוסות, חגור חרב ארוכה. מתקרב אלי, מסתכל עלי, וחוזר ליער. היועצת החינוכית הזמינה אותי כדי לדבר על החיבור, היו דמעות בעיניה. לא הבנתי כלל מה העניין, חיכיתי רק שהיא תסיים כדי שאוכל לחזור לשחק.

כשאני מנסה מנקודת מבטי היום להבין מה טיבה של תגובתי הרגשית, נדמה לי שבאמת לא הרגשתי חוויה חריפה של פגישה עם המוות, וגם לא של אבל או אבדן או פחד, כי הייתי מאוד בודד ממנו גם במשך השנים שקדמו למותו. יש לזה קו דמיון למה שירון סיפר על נסיון ההתאבדות שלו, מכיוון שהבדידות שלו היתה שלמה מקודם, לא היתה משמעות רגשית חריפה למקרה המוות עצמו. הוא היה כבר קמח טחון שנטחן פעם שנייה.

\* \* \*

לפני שפגשתי את ירון התנסיתי בכשלון אחר שאולי השאיר בי משקע שהשפיע על התנהגותי עם ירון. אביו של דב, בחור ישיבה בן תשע עשרה, פנה אל הרב וולבה בבקשת עזרה לגבי בנו הבעייתי. הרב וולבה הפנה אותו אלי. אביו של דב היה רב ממשפחה תורנית חשובה ומיוחסת. דב למד בישיבה מובחרת, והצטיין בלימודים. הוא היה נער עדין, לבן כשלג, שמנמן, נעים, חכם עמוק ובעל נפש. בשיחתנו הראשונה הוא אמר שמנקרת בו המחשבה שאולי הוא מאמין ביהדות רק בגלל שנולד אליה. מניין לו שהנצרות או האסלם אינן דת האמת אם הוא לא חקר אותן. אולי אם היה נולד נוצרי או מוסלמי הוא היה בטוח באותה המידה שדתו היא דת האמת. הייתי אז מכוונה בכינוי "רב", לבוש מגבעת וכובע, הוא הופנה אלי מטעם אביו והרב וולבה שבעיניו הם סמלים של הממסד החרדי, הוא היה בטוח שכנציג של ממסד זה, כחלק מעולמם של המבוגרים, אודעזע מאוד מדיבורים כאלה.

אמרתי לו מיד בכנות גמורה שאם מחשבה כעין זו משוטטת בנפשו אני מציע לו לנסות להיות נוצרי או מוסלמי ולבדוק אולי הוא ירגיש שם יותר שלם עם עצמו. למה לא? היהדות מדברת על בחירה חופשית, על חיפוש, על דיאלוג ומערכת יחסים אותנטית בין האדם החופשי והעצמאי שנתון בעולם האנושי לבין האל. היהדות מדברת הרבה בגנותה של עשייה מתוך מצוות אנשים מלומדה בלי הכרה פנימית. אדרבא, זו החובה הדתית הראשונה שבלעדיה אין שום התחלה לחיים דתיים, לחפש באופן עצמאי ואמיתי וחופשי את עצמו ואת אמונתו וליצור עם האל מערכת יחסים אמיתית ואישית שבאה ממי שהוא באמת. כל חיפוש שנצרך כדי להגיע להכרה כזו הוא חובה דתית, ואם הוא מרגיש צורך פנימי לבדוק איך הוא מתחבר לנצרות או לאסלם בוודאי הוא חייב לחקור את זה. האל אינו רוצה שהוא יעשה משהו רק מתוך חיקוי או פחד או לחץ סביבתי או חינוך.

דב היה נער שהרגיש שמשפחתו וכל סביבתו סוגרים על צמיחת אישיותו העצמית. הוא רצה מרחב שבו אישיותו תוכל להתפתח, להגדיר ולבטא את ייחודה ועצמיותה. החיפוש כמובן לא באמת היה במישור הדתי. הוא הרגיש שאין בעולם מי שמתייחס אליו כאל פשוט נער מתבגר. כולם רואים בו רק פוטנציאל להיות תלמיד חכם לתפארת עם ישראל והמשפחה, להיות מקור לנחת רוח וכבוד להוריו ולעמו ולהקדוש ברוך הוא. רואים בו פוטנציאל לשידוך טוב ולהקמת בית שתבניתו ידועה מראש, להעמדת

צאצאים שיהיו גם הם ממשיכי שלשלת תלמידי החכמים כמסורת המשפחה המפוארת וכמסורת עם ישראל משחר הדורות. העיוורון של הסביבה לאישיותו העצמית הייחודית, המחסום שזה גרם לו בתוך עצמו מלהכיר מי הוא, או לפחות לחפש מי הוא, גרם לו בדידות קשה ומצוקה קשה, שהתבטאה בביטויי מרדנות שהיו מכוונים לזעזע את הוריו ומחנכיו, כדי שאולי יבחינו שיש כאן משהו מעבר לכלי שרת לקיום מצוות ולהבאת כבוד למשפחה.

בלי לחשוב יותר מדי למדתי איתו מחדש סוגיות יסוד ביהדות הנוגעות לשאלות אלה. הוא היה מהיר תפישה ותוך זמן קצר נפקחו עיניו לראות שלפי סוגיות התלמוד ולפי משנתם של גדולי חכמי התורה בדורות הקודמים הוא חופשי לחלוטין לחשוב באופן עצמאי ולבנות את אישיותו ועולמו הפנימי בצורה חופשית מקורית ואותנטית. הלימוד המשותף היה מתוק לשנינו, וקבענו פגישות ללמוד סוגיות בתלמוד. במקום ללמוד מה אמר ראש ישיבה פלוני על מה שיש לשאול בסוגיא, שאלנו בעצמנו לפי ההבנה שלנו, חיפשנו איפה באמת לנו בעצמנו באמת כואבת קושיה, ובמקום לחזור על הסבר חכם של גאון פלוני, חפרנו עמוק בתוך עצמנו לראות איך אנחנו יכולים להבין (כתבתי באריכות דברים ברוח זו בסוגיות התלמוד ובשאלות מחשבה יהודית באתר "תלמוד מוסבר ומאמרים" [gmara.wordpress.com](http://gmara.wordpress.com)).

הוא התלהב מאוד מהדרך החדשה שנפתחה לפניו. הבעיה היתה שחוץ ממני לא היתה לו דמות נוספת שתתייחס כך לדברים. היה לו רק חבר אחד שהשתתף איתו בכל המהלך וגם הוא בא ללמוד איתי. שניהם נעשו תלויים בי לגמרי וניסו להפוך אותי לרב גדול ומוביל דרך. הם לא יכלו להשתחרר מהמשקע הנפשי שהוטבע בהם מינקותם, משקע שאומר שלחשוב באופן עצמאי זה מסוכן ואסור, שחייבים לציית לתבנית הקבועה של המשפחה והקהילה, תבנית שמקדשים אותה כערך הדתי העליון. זה נצרב בהם מגיל כל כך רך עד שלימוד משכנע ככל שיהיה לא היה בכוחו לשחרר אותם. כדי שתהיה להם סביבת מחייה הם היו חייבים להסתופף בצל דמות שתחשב סמכות תורנית גדולה שיש לה לגיטימציה ממסדית-דתית, והם יהיו החסידים שלה. זה הוביל אותם לנסות להפוך אותי לרב גדול שיהיה להם מורה דרך דתי ואב, להיות חסידים נלהבים, ולבנות סביבי קבוצה של תלמידים שתהיה להם תחליף למשפחה. לא הייתי יכול בשום אופן לאפשר לזה לקרות. הם היו נהפכים שוב לחסרי אותנטיות תחת דגלה של האותנטיות, זה שקר שלא יכולתי לשאת. הרגשתי גם שברגע שהופכים אותי ל"דמות" ומפסיקים לראות בי את האדם שאני באמת כמו שהוא, זה חוצץ לגמרי ביני לבינם, ולבסוף גם ביני לבין עצמי, זה נתפס אצלי כמחיקה של קיומי האנושי. הסברתי להם את הבעיה ודרשתי מהם עצמאות גם ביחס אלי. הם הבינו את דברי בשכל אבל נפשם לא באמת הבינה, והמשיכה לנסות לעשות זאת בצורות מוסוות ומוכחשות. זה הכריח אותי לנתק איתם את הקשר לגמרי. זכורות לי דמעותיו של דב שהמתין שעות ליד דלת ביתי להתחנן שלא אנתק את הקשר איתו לגמרי. הוא היה אבוד. ליבי נשבר אבל אז לא ראיתי ברירה אחרת.



דב נקלע למצב בלתי אפשרי. מצד אחד כבר היה לו מהלך ברור לגבי היהדות ולגבי חייו. הוא כבר הריח את הריח הרענן של חיים ולא היה יכול לחזור למצב של חנק. מצד שני לא היו לו כתפיים חזקות די הצורך לעמוד לבד מול כל סביבתו. אביו בסיוע רבנים נשואי פנים תקפו בעוצמה את דעותיו ושאיפותיו. הפחידו אותו שבאופן כזה הוא ינודה מהמשפחה ומהחברה, שלא יהיה לו שידוך. הוא לא היה יכול לראות את עצמו כחילוני, הוא חונך לראות בחילונים בהמות אדם מסוכנות ומכוערות, עולמם היה זר לו מדי. היתה לו אמונה דתית חזקה שהוא לא חשב שבעולם החילוני תהיה לו איזשהי אפשרות לממש אותה. להיות אדם בודד לחלוטין בעולם היה מעבר לכוחו. הוא נכנע. הוא כיבה משהו בתוך עצמו, התחתן, הלך במסלול. במשך הזמן הוא סבל ממצבי רוח לא יציבים ופיתח בעיות נפשיות. ראיתי אותו לאחר תקופה. אדם כבוי, מת מהלך. בכיתי.

\* \* \*

בתקופה שהייתי חרדי לימדתי שיעורי תלמוד בישיבות מלבד העיסוק בטיפול נפשי. גם כשלימדתי רק סוגיות תלמודיות הלכתיות בנושאים נייטרליים כמו שור שנגח את הפרה, נתקלתי בדינמיקה כמו שתארת לגבי דב, ולבסוף זה הכריח אותי לחדול לגמרי מללמד תלמוד. בשיעורים הרגשתי מוכרח לחנך את התלמידים לחשוב בעצמם האם שור שנגח את הפרה בסיטואציה כזו או אחרת ישלם את דמי הנזק או לא. לא יכולתי לסבול שהם רק מדקלמים שרב פלוני שאל קושיא כזו ורב אחר תירץ תירוץ כזה. שאלתי אותם שאלות מכיוונים קצת מפתיעים, לא שגרתיים, כאלה שהם לא שמעו מקודם, על תוכן דברי אותו רב, על מה שכתוב בסוגיא עצמה, שהראו להם שהם בעצמם מצד מחשבתם העצמית לא באמת מבינים את הדברים. דרשתי מהם להתחיל לחשוב מההתחלה על המושגים והמהלכים היסודיים ביותר ולבדוק מה באמת הם מבינים במחשבה העצמית שלהם, ומה באמת הם בעצמם שואלים.

התחברות לחיות של התלמוד אפשרית אך ורק אם נפגשים איתו באופן אמיתי ואישי, במחשבה העצמית כפי שהיא, והרגשתי שאני מוכרח לנסות לקרב אותם לזה. ברגע שתלמיד מתחנך לא רק לדקלם מה שרב חכם כלשהו אמר על הסוגיא התלמודית אלא מה הוא בעצמו חושב עליה, הוא מתחיל להרגיש באופן כללי חי מבחינה נפשית (בחור ישיבה לומד תלמוד מהבוקר עד מאוחר בלילה, והרגשתו מול סוגיית התלמוד היא מהחוויות המשמעותיות ביותר בעולמו הפנימי), הוא מתחיל להיות צמא לאותנטיות. זה יכול להוביל אותו להרגיש ולהשמיע ביקורת על דברים שפתאום הם כבר לא מספיק חיים בשבילו. תפילה, סעודות שבת בבית ההורים, מפגשים חברתיים ומשפחתיים, ועוד דברים יסודיים באורח החיים החרדי. זה יכול להוביל גם שתהיה לו דעה משלו עם מי הוא רוצה להתחתן והוא כבר לא יסתפק בלדקלם את דעת הוריו, וכך הלאה. זה מעמיד אותו במלחמה בלתי אפשרית עם כל מערכת חייו, ולרוב הוא לא מגובש וחזק די הצורך. הרגשתי שאני מוביל צעירים לכיוון של עימות כללי עם סביבתם בלי שברור להם מראש לאן הדברים יכולים להגיע בעקבות הלימוד איתי, וזה כמובן דבר שהרגשתי שאסור לי בשום אופן לעשות, בחירות

## אדם חי – חלק א'

כאלה חייבות להיות עצמאיות לגמרי. בסופו של דבר הבעיות והמשברים שצמחו מזה הכריחו אותי לחדול לגמרי מללמד במסגרות חרדיות.

## פרק ב: מעבודתי במחלקות סיעודיות

### 1. אנה

אנה בת תשעים ושש, נראית קצת יותר. ידיה העדינות שדופות לגמרי, רק עור דק על העצמות, מעוותות ומכווצות בצורה מוזרה. לפעמים צלולה למדי ולפעמים פחות. רוב היום היא מנמנמת בכסא הגלגלים. עיניה ירוקות-תכולות בהירות מאוד, חסרות ריסים, פניה עדינות ויפות באופן מעורר השתאות. קטנטונת, לא אתפלא אם משקלה אינו מגיע לארבעים קילוגרם.

אנה תמיד נתקפת חרדה לקראת הארוחה, בעקביות מסרבת לאכול. אוקסנה האחות אומרת לה בלבביות: חמודה שלי, אבל את חייבת לאכול, תראי כמה את רזה. אם לא תאכלי איך יהיה לך כח? והכף כבר מלאה בידה. בעיניה הרכות של אנה תחנונים אילמים, אבל אוקסנה לא יכולה לוותר. לדלג על כמה ארוחות זה גזר דין מוות, יש לה אחריות. הכף בפה ואוקסנה אומרת: הנה מתוקה, זה טעים. אוקסנה כבת חמישים וחמש, פניה מאירות ונעימות, כפריות. אנה אומרת לה בקול שכמעט לא נשמע "אני רוצה למות." ואוקסנה אומרת מיד "אני לא אתן לך למות מתוקה שלי, אף פעם לא. לא אצלי." עברתי לידה אחרי הארוחה, היא יושבה בשקט לבדה. האכילו אותה את כל הצלחת. עד שיגיעו להכניס לחדרים יכולה לעבור יותר מחצי שעה. המבט הרך שלה היה רך יותר מתמיד. מבטינו נפגשו, התיישבתי לידה למרות שהייתי בדרך לעשות משהו אחר.

משהו במבט הרך שלה היה כל כך נוגע, כל כך יפה. בתשובה למבטי החמים היא הרימה מקצת מהצעף המכסה על נפשה. צף בתוכי מראה האור הכתום וורוד סגול תכלכל אפור, האור השבור, שנוגע לא נוגע, מרפרף, על הים, אחרי שהשמש כבר הלכה לה. שמוותר, נסוג, נאסף, מפנה ברוך ושקט את מקומו ללילה. האור שבנעורי הייתי יושב לבד מול הים שעות ארוכות לספוג אותו אל תוכי. הסתכלתי לתוך עיניה, היא המתיקה חיוך קטן, וגם אני. אחרי זמן מה היא אמרה בשקט, מבפנים, בחכמה: "אני רוצה למות."

לא עניתי, ניסיתי להקשיב, להרגיש, להבין, להיות ביחד איתה. עינינו שקעו אלה באלה, אמרתי לה בשקט גמור, בלי עצב: "אני מבין אותך." גם היא לא היתה עצובה.

אחרי כמה דקות היא אמרה בשקט: "תיקח את היד שלי." לקחתי את ידה בידי. הידקתי את ידי על כף ידה, בלי ללחוץ, ברוך רב. הזמן האט מאוד את מהלכו. הנשימה שלה מעט התגברה. שוב חרדה.

היא היתה כמו תינוקת, הולכת וקטנה, מתקפלת פנימה בתנוחת עובר, הולכת ונעשית חלק ממהו גדול יותר, ומתוך כך נעשית יותר ויותר רכה ושוקת, והאור הנשבר בתוכה יפה עד דמעות.

וכמו שתינוקת שבאה זה עתה משם אל העולם של כאן בוכה, וצריכה מגע יד אוחזת ומנחמת, כך גם התינוקת הזו שהולכת ומתרחקת מכאן צריכה יד מנחמת. שיקעתי את ידה בידי ואת עיני בעיניה, היא הלכה ונרגעה, עיניה הלכו והאירו, ולבסוף עלה חיוך רך בשפתיה. אני לא יודע כמה זמן ישבנו כך. פתאום בא עובד של המחלקה ואמר שצריך לקחת אותה לחדר לנוח. אמרתי לה שלום והלכתי.

הרגעים האלה חזרו גם אחר כך מדי פעם, לפעמים לדקה של אמירת שלום ולפעמים לעשרים דקות, תלוי בלחץ העבודה במחלקה. הרבה פעמים כשאני מתפנה אליה היא רדומה בכסא. היא לא מחכה לי. לעולם לא מבקשת מאומה. היא ויתרה כבר על הכל, כולל עלי. רק אם אני ניגש ואומר שלום האור שבה מפציע שוב. פעם כשיצאתי ישבתי לידה לרגע, לומר שלום, היא אמרה: "אני אוהבת אותך," וחייכה את חיוכה המתוק, הקטן, המעט אירוני.

אחת האחיות אמרה עליה שהיא קשה ומפונקת. כשאומרים לה בתקיפות לפתוח את הפה היא לרוב פותחת, אבל היא לא בולעת, האוכל נשפך על הסינור. כמה צריך ללחוץ ולהתחנן עד שהיא מואילה בטובה לבלוע.

## 2. אברהם

אברהם בן תשעים ואחת. גופו ופניו לא נראים מעוותים וקמלים ביחס לנוף הכללי במחלקה. פניו עדינות ומפיקות תבונה ונועם. עיניו כחולות. רוב חייו היה בעל חנות לחומרי בניין. מחלת האלצהיימר פגעה קשות במוחו.

בשש השנים האחרונות אברהם כמעט לא מגיב לעולם החיצוני. הוא לא מודיע מתי הוא צריך לשרותים, יש לו שקית לשתן וחיתול. נוזלים הוא מקבל באינפוזיה, ואוכל מנסים לתת לו בהאכלה בכף.

לא מביאים אותו לקבוצת ההתעמלות והפעילות התעסוקתית שמתקיימת במחלקה בשעות הבוקר, למרות שמביאים לשם גם את מי שמביע חוסר רצון וגם את מי שלא יכול או לא רוצה להשתתף. הוא נתפס ככל כך לא קשור לפעילות שלהביא אותו יצור דיסוננס גדול מדי. הוא יושב כל היום במקומו על השלחן ומסתכל על השלחן. לפעמים מניחים לפניו משחק עם חרוזים גדולים על קרש עץ, ויש שעות שהוא נוגע בהם ומזיז אותם, בתנועות איטיות, קטנות, חסרות פשר.

כשמדברים איתו לרוב הוא לא עונה. לפעמים על שאלה כמו אתה רוצה לאכול, הוא עונה "לא". או "לא עכשיו". ולפעמים כששואלים איך אתה מרגיש הוא עונה "בסדר גמור". הנימה של ה"בסדר גמור" שלו אינה תוקפנית או מרירה, אבל בכל זאת היא משררת תניחו לי ולכו להתעסק במקום אחר.

יש במחלקה, בחדר הפיזיותרפיה, מכשיר הדומה לדוושות אופניים, המיועד לידיים כשמגביהים אותו ולרגליים כשמנמיכים אותו. כשמביאים את אברהם אל מול המכשיר ומניחים את ידיו על הידיות, הוא מסובב אותן. לפעמים הוא אפילו מניח בעצמו את ידיו על המכשיר ומסובב. הוא עובד רק בידיים, הרגל האחת שנותרה לו משותקת.

בשתי הפגישות הראשונות רק ישבתי לידו. ניסיתי להרגיש אותו. קרבתי אליו את החרוזים, והסתכלתי בידי הנוגעות בהן ומזיזות אותן מעט. שאלתי מעט שאלות בלי לצפות לתשובה, שאלתי איך הוא מרגיש במחלקה, שאלתי אם האוכל לא טעים לו או שסתם אין לו חשק לאכול, אולי הוא רוצה אוכל אחר.

השאלות נועדו רק לשדר רגש של אכפתיות וכבוד ורצון ליצור קשר. ראיתי בו אנושיות עירומה, חשופה. כמו תינוק. בלי מילים, בלי מחשבות ואינטרסים, בלי תוכניות ודעות, חיה לגמרי, פשוט חיים ותו לא, מפכים, מאירים, יפים. נוגעים ללב מאוד. הרגשתי אליו הרבה, וזה גרם לי להסתכל עמוק וישר לתוך עיניו, במבט חם ואוהב. הנחתי יד על כתפו ומיששתי אותה, עשיתי לו עיסוי רך. המבט האטום שלו התחמם והאיר אלי.

אחרי כמה פגישות הוא התחיל לדבר יותר. הוא זכר מעט עובדות מהתקופות הקודמות בחייו. שאלתי אותו שוב איך הוא מרגיש כאן, והוא ענה "בסדר גמור, הכל מצויין". שאלתי על האוכל וגם על זה הוא ענה שהכל בסדר גמור. שאלתי מה יהיה נעים לו לעשות, והוא ענה "לא יודע". שאלתי אם יעניין אותו אם נקרא ספר או עיתון, והוא אמר "לא". שאלתי אם הוא רוצה לשמוע מוזיקה והוא אמר "כן". שאלתי

איזה מוזיקה הוא אוהב, והוא ענה "הכל. הרבה דברים". שאלתי מוזיקה ישראלית אתה אוהב? והוא ענה "בטח". את אריק איינשטיין אתה מכיר? "כן". רוצה לשמוע אותו? "כן בטח". יהורם גאון? "כן בטח".

זה נשמע לי טוב מדי. שאלתי: "את רינה גרוסמן אתה אוהב?" לא מוכרת לי זמרת בשם כזה ואני מניח שגם לו לא. הוא כמובן ענה "כן, בטח".

עמדתי על כך שנצא החוצה לטייל. בשנים האחרונות לא עלה על דעת איש לצאת איתו, כי היה נראה שהוא ממילא לא מגיב לשום דבר ואין לו שמץ מושג מה קורה מסביב. בעיני ברור לגמרי שמאחרי הקיר האטום יש משהו חי לגמרי, ומשהו חי בהכרח מגיב לשמש ושמיים ואוויר ומרחב פתוח. משהו חי מגיב רע לחוסר שינוי מקום במשך זמן ארוך. חוסר היכולת לחשוב ולזכור ולתקשר זו רק מעטפת חיצונית טכנית. החי הרוק והרך והפועם נמצא מאחרי המעטפת, והוא שם חי לחלוטין, ירוק ורענן לגמרי, בלי קשר לכמה קמלה היכולת שלו להשתתף במשא ומתן המילולי המקובל. הרגשתי בבירור את התגובה שלו אל השמיים והשמש והאוויר, הסעתי אותו במגרש החנייה הגדול בין התעלות שנחפרו בו לצורך שיפוצים כלשהם, בשוליו היו ערוגות של פרחים סגולים וכתומים, ומעט שיחים ועצים. הצבעתי לעבר הפרחים ואמרתי את שמם. קטפתי לו פרח ונתתי בידו. הוא אחז בו חזק. קטפתי לו כמה עלי רוזמרין, הוא אחז בהם, ואז קרבם אל אפו והריח. עברנו ליד אנשים, הוא הסתכל עליהם, וחלקם אמרו שלום. הראיתי לו פרח לבן שגדל שם לבדו, הוא פתאום שאל: "איך הוא נקרא?"

בפגישה הבאה לקחתי אותו אל הדושות. מניחים אותו שם לבד, הוא מסובב את הדושות, מדי פעם נח קצת וממשיך, עד שמחזירים אותו למקומו. אחרי רבע שעה של סיבוב דושות הוא עצר לנוח, זמן העבודה המקובל עם הדושות הוא כרבע שעה, שאלתי אותו "אתה רוצה שנמשיך או שאתה רוצה שנחזור למקום?" הוא הסתכל עלי בשתיקה, מבטו ניסה לומר לי משהו. לא הבנתי. הוא המשיך.

אחרי כשתי דקות הוא נח שוב, ושוב שאלתי אותו מה הוא רוצה. המבט שלו הביע חוסר אונים, תחנונים, בקשה שאבין אותו. הקשיתי את ליבי ושאלתי שוב. הוא סוף סוף ענה: "מה שאתה אומר". אמרתי לו "אני לא יודע, אתה תגיד, כשתרצה שנסיים ונחזור תגיד לי ונחזור." הוא המשיך לסובב את הדושות. היה ניכר שכבר קשה לו. אחרי כמה סיבובים הוא נכנע והפסיק. הסתכלתי לתוך עיניו, היתה לי הרגשה שלמרות חולשת הזכרון הוא יכול לשער כמה זמן בערך עבר, או להסיק מכך שהוא התעייף שכבר הגיע הזמן לסיים.

רציתי להגיע אליו. מאחרי הערפל שאופף את הכרתו וזכרונו, מאחרי חולשת יכולת החשיבה שלו, הרגשתי שהאישיות עצמה, האדם עצמו, אברהם, נמצא שם, ורציתי להגיע אליו. להחליט אם להפסיק או להמשיך יש בכוחו. למה הוא מעביר את ההחלטה אלי? דיברתי מתוך המקום בתוכי שרואה עמוק לתוכו, שבאמת רוצה לגעת בו: "תגיד לי אם אתה רוצה להמשיך או להפסיק."

כשהכרתי אותו המבט שלו היה כשל דג. כעת מבטו היה אנושי בתכלית, מביע, חכם ומלא רגש. הוא הסתכל עמוק לתוך עיני, היה שבריר רגע של קרבה נדירה. הוא אמר בשקט, בקול שונה מאוד מהקול המונוטוני הסתמי הרגיל שלו, בכאב, "אני לא יודע". פירוש דבריו כעת לא היה כמו מקודם לזרוק את האחריות עלי. כעת הוא סיפר לי על עצמו, על עולמו הפנימי, באופן חשוף. הוא אמר: אני מודע לכך שאין לי יכולת לדעת, לקבל החלטות. אני חסר אונים, ככה אני חי עכשיו. אני מכונס בעולמי הפנימי, כמו תינוק, אין לי שיג ושיח עם העולם החיצוני.

הסתכלתי עליו במבט מבין, והחזרתי אותו למקום. מאז הוא השתנה. בכך שהוא שיתף אותי בתחושת חוסר האונים הפנימית שלו, זה עצמו היה יצירת קשר עם העולם שמסביב. הוא התחיל לדבר עם כולם הרבה יותר, ודברים בעלי תוכן רב יותר. המבט שלו השתנה, התחילו לשתף אותו בהדרכה התעסוקתית. המחלקה רעשה, זה נתפס כ"נס רפואי".

כעת יש כמה סוגים של שיחה איתו. מדי פעם חוזר רגע שקט של מבט עמוק לתוך העיניים ואמירה שיש בה רגש וכנות. לרוב לא באותם עומק ועוצמה של הרגע ליד הדושות, אבל בכל זאת זה הרבה מאוד.

לפעמים נראה שהוא מפתח יכולת שיחה מחדש, מההתחלה, כמו שילד לומד. למשל, הייתי אמור להאכיל אותו. אני לא יכול להכריח וגם לא ללחוץ. זו לא עמדה עקרונית או מוסרית, אני פשוט לא יכול. ניסיתי לשוחח איתו הוא רעב, האם האוכל טעים, האם מעניין אותו לטעום. הוא אמר שלא עכשיו. אמרתי לו, אם תרצה עזרה עם האוכל תגיד לי, ואני אעזור לך. אחר כך הלכתי לטפל במישהי אחרת, האחות האכילה אותו. אחרי כשעה עברתי לידו ואמרתי לו שלום, עיניו ניצנצו מעט, הוא הסתכל עלי. ישבתי לידו. אחרי כשתי דקות של מאמץ מחשבתי ניכר, הוא חיך קצת ואמר, "גם להיפך. אם תרצה עזרה במשהו - תגיד. אני אעזור לך במה שאוכל". היה לי ברור שאין לו ציור בדמיון על עזרה כלשהי שהוא יכול להגיש לי, זה גם לא נשמע כדיבור שנועד להביע רגש אהדה כלפי. את רגשותיו הוא מביע במבט, לא מילולית. הרגשתי בכיור שזו היתה פשוט למידה אינטלקטואלית, כמו של ילד מתפתח בגיל שלוש. הוא חשב על המשפט שאמרתי לו, הסביר לעצמו את המסר שבו וחשב מה הוא יכול לומר בתגובה. התנועה הנפשית שבו היתה כמו של ילד שהצליח לפתור תרגיל בשיעורי הבית ואומר בגאווה את התוצאה הנכונה. בדומה לזה אחרי שסיפרתי לו על הולדת נכדה, ואמרנו שזה נעים ונחמד שיש ילדים, הוא חשב זמן מה ואז אמר: "אבל זה גם לא קל לגדל אותם." גם בזה הרגשתי אותה תנועה נפשית של ניתוח אינטלקטואלי ולימוד. הוא לא הסתפק בלשמוע על הולדת הנכדה ולומר שזה טוב ונחמד. הוא רצה לעבוד על זה יותר, להתקדם עוד ולנתח את זה, לפתח את הנושא ולבנות מהלך מחשבתי מורכב יותר, עם אמירה מורכבת יותר. היה ניכר שיש לו עונג רב מזה. עונג של למידה והתפתחות.

הבחנתי גם בסוג של שיחה, לפעמים איתי, יותר עם אחרים, שבו הוא מנסה לשחזר את חוויית חדות השיחה המשמעותית שהיתה לנו, על ידי חזרה טכנית על אותן תבניות. סיפרתי לו שיש לי בת שגרה בצפון ולפעמים הם באים לבקר וזה נחמד. עובדים אחרים במחלקה שהתלהבו מהשינוי העצום שחל בו, שוחחו איתו, ובלי שום קשר לנושא השיחה פתאום הוא דיבר על בת שלהם או שלו שבאה מהצפון לבקר.

אין לי שום ביסוס מדעי לזה כמובן, אבל התחושה היא כאילו אחרי שהאלצהיימר או מה שלא יהיה, הרס חלק מהתאים במוחו, אותם תאים שנשארו חיים לא רק שהם יכולים לשמר חלק מיכולת החשיבה שהיתה מקודם (הרי הוא עדיין זוכר להשתמש בשפה, ועוד הרבה ידיעות בסיסיות, כגון מה זה אוכל, לדעת שאם עוזבים כוס היא תיפול ותישבר, וכו'). אותם תאים שנשארו יכולים גם ללמוד ולהתפתח מבחינה מחשבתי, לנסות ללמוד מחדש מה שאבד במות התאים האחרים, באותה דרך שילד שעוד לא יודע מאומה לומד. הם צריכים לשם כך מוטיבציה ללמוד. מסתבר שהמוטיבציה העיקרית היא כדי ליצור תקשורת עם מישהו שבאמת מתעניין בו. כשהוא נפגש עם מישהו כזה הוא התחיל לנסות ללמוד.

כשאני חושב על אברהם הלב שלי מתרונן, הוא חמוד כל כך, מתוק. ילד כחול עיניים. תמים ופתוח-לב, משתדל להפיק רצון, להיות טוב. אני אוהב אותו.



### 3. מריל

מריל בת שמונים ושש, עלתה מקנדה לפני כשלושים שנה. עיניה גדולות, אינני זוכר את צבען, אולי תכולות אפורות בהירות. בעומק הן סוערות מאוד, כאובות מאוד. ברובד קצת חיצוני יותר הן נראות מטורפות, חייתיות, זועמות, לפעמים שונאות. היא כל הזמן במעין היסטריה או פניקה. משמיעה ללא הרף אנקות שמזכירות חיה כועסת פצועה וכאובה. רזה מאוד, תווי הפנים מספרות שפעם הבעתם היתה של אשה בעלת עומק, אינטליגנציה גבוהה, הרבה אישיות, וסוג יופי שונה ועמוק. כעת שיניה העליונות מעוקמות כלפי חוץ, ארוכות וצהובות, והיא נראית כמו מכשפה מסיפורי ילדים של פעם.

היא באופן מוחלט לא מתקשרת ולא משתפת פעולה. יש לה צינור הזנה, לפעמים היא אוכלת, אם לא אז מזינים אותה דרך צינור. אף אחד לא מנסה להאכיל אותה. מניחים לפניה את האוכל, אם היא לא אכלה מסלקים את הצלחת. היא מסדרת ללא הרף את כובעה ואת שולי חולצתה, בתנועות מהירות ועצבניות מאוד, מלוות בתנועות ראש ונהמות. לפעמים כשמישהו עובר היא מרימה את ידה, כמנסה לקרוא לו לעזור, ומחווה מהר בכעס עצבני לכיוון כובעה או חולצתה, כאומרת תסדר לי את הדבר הנורא והמכאיב הזה סוף סוף. אם מסדרים לה היא ממשיכה לסדר בעצמה כאילו לא נעשה מאומה, לא יוצרת שום קשר עם מי שנענה לה, אלא ממשיכה לדרוש שיסדרו לה במבטים ותנועות בתביעה זועמת ולא אישית. לא מתעסקים איתה. בבוקר שמים אותה ליד השולחן במקומה הקבוע. לא מביאים אותה למעגל של ההדרכה התעסוקתית, למרות שכמובן חלק מהאנשים במעגל גם הם לא מראים שום סימן של השתתפות או הבנה. בשעות השינה מניחים אותה במיטה.

הרופאה אמרה מונח רפואי, משהו בדומה לאי שקט מוטורי. הכוונה שאי השקט הוא תוצאה של הרס פיזי של תאים במוח. זו לא בעיה פסיכולוגית שאפשר לנסות לשפר. גם אני התרשמתי שזה מצב פיזי נתון. לא באתי בכוונה או תקווה לשנות אותו, כמו שאני לא בא בתקווה לגרום לקטוע רגל ללכת על שתי רגליו. אבל הרי בתוך המצב הפיזי הזה, אולי יש לומר מאחריו, נמצאת מריל עצמה.

פעם התייחסו לתינוק שזה עתה נולד כאל סוג של חפץ. כמו זרע או חומר גלם שיש בו פוטנציאל להיות אדם בעתיד, כשילמד לתקשר ולחשוב ולהתנהג כמו אדם תבוני. באנגלית תקנית אומרים על תינוק "It", לא "He" או "She". זו אולי מורשת מאותם ימים חשוכים. בזמננו באנגלית מדוברת כבר כמעט לא קוראים "It" לתינוק, הלב מסרב.

האנושות התקדמה לכיוון התחושה שתינוק הוא אדם גמור, לא פחות ממבוגר. שיש לו עולם פנימי, אישיות, בדיוק באותו מובן כמו אצל מבוגר. מהות האישיות, עצם המהות האנושית, קיימים שם במלואם. יש בו נפש שמרגישה ויודעת, יש בו את הלב באותה מידה כמו שיש במבוגר. חסרים לו רק כלים טכניים.

אני מרגיש שכמו בתינוק גם אצל מריל, מאחרי הכל, בפנים, מריל עצמה נמצאת שם, ושם היא אדם גמור וחי ומרגיש. גם אם היא לא יודעת לצרף שום מחשבות בצורה שאנחנו מגדירים מה זו מחשבה. ואולי היא כן יודעת, אולי עולמה הפנימי נשאר צלול ומודע מכל הבחינות, רק שהוא כלוא מאחרי הנורונים החולים שמפציצים את מוחה ללא הרף בפולסים חשמליים משובשים, כמו שבוי תחת מכות חשמל של מענה.

בעיני הרופאה לטיפול יש טעם רק אם הוא עשוי לשפר את הרמה התפקודית, להפחית את הסימפטומים השלייליים. אני יודע שאין לי יכולת לעשות זאת במקרה של מריל. אבל אני דואג לה. אני מאוד זקוק לחוש מה היא מרגישה שם בפנים, לא להתעלם ולהפנות גב. אני רוצה להיות איתה שם, להחזיק יד.

הבעתי כלפיה את מה שאני מרגיש במבט, בהנחת יד על הכתף. הוצאתי אותה לטיול בחוץ. דיברתי איתה ברגש. ישבתי לידה והסתכלתי עליה והייתי איתה. היה נדמה לי שזה גרם שהאנקות החייתיות והתנועות ההיסטריות נעשו מעט פחות אינטנסיביות. שהזעם בהבעת הפנים היה קצת פחות נורא ואטום. אמרתי פשוט "מריל", קראתי למריל שבפנים, ולרגע היא הסתכלה לתוך העיניים שלי והפסיקה עם התנועות. אני לא יכול לדעת כמה מזה היה מדמיוני, ממשאלת הלב שלי, ומה באמת קורה בתוכה. הידיעה שלי מה קורה היא לא מה שחשוב. אין לי שום ספק שהיא נמצאת איפשהו שם בפנים ושם היא אנושית וככל אנוש זקוקה להחזיק יד, לקבל ולתת חום והתייחסות והבנה, והיא שומעת ומרגישה בדרך כלשהי. אני חש את זה, גם אם לעולם לא אדע בדיוק ובפירוט באיזו דרך.

4.

חכמי הקבלה המשילו את החיים לקרני השמש המאירות את הירח. קרני השמש יכולות ליפול על כל פני הירח, או על חלקו, או על מעט מאוד ממנו. במקום ששם נופלות קרני השמש, גם אם הוא קטן מאוד, באותו מקום עצמו יש אור שמש באופן מלא לגמרי, במלוא עוצמתה של השמש. האור עצמו אף פעם לא מתעמעם או נחלש, כי השמש עצמה אף פעם לא נחלשת ודועכת. גם כשהירח כולו אפל, ואינו נראה, עדיין קרני האור קיימות בחלל בלא שחל בהן שום שינוי או חולשה, וכשהירח יכנס מחדש לתחום של נפילת האור, הוא יואר מחדש במלוא העוצמה. אני רואה את זה בעבודה עם מצבי גבול של החיים. החיים עצמם הם תמיד במלואם, תמיד ירוקים רעננים ובוהקים, תמיד חדשים לגמרי, בהם עצמם לא חלה שום כמישה והתייבשות ועמעום ואפוריות. החיים יכולים לנטוש חלקים מהאדם, ואותם חלקי גוף או מוח מתפוררים ומתייבשים וחדלים לתפקד ומאבדים את צורתם, ואז החיים מצטמצמים רק לחלק מהאדם, כמו שלפעמים רק חלק מהירח מואר. אבל באותו חלק שהחיים עדיין נמצאים, שם הם תמיד רעננים ויפייים ובמלוא זהרם וניחוחם. המגע היומיומי עם העובדה שהחיים אינם קמלים לעולם ובשום מצב, גורמת לי להיות שמח יותר, להרגיש קל וחי יותר. להשתחרר מהפחד.

\* \* \*

חנה כעת עולה בזכרוני. החלטתי מקודם לא לכתוב עליה, מכיוון שהסיפור שלה דומה לסיפור של מריל. אבל היא יקרה לי וליכי מסרב לא להזכיר אותה, ולו בקיצור. חנה היא בת מאה וארבע, לא קל להסתכל על פניה. הן מאוד מעוותות, והעור הדק הרפוי מונח על העצמות ללא רקמת בשר, מה שמשווה לפניה מראה של שלד. סנטרה מעוקל קדימה ונראה כמו מרפק בולט. היא לא מתקשרת, אבל לפעמים משתפת פעולה כשמאכילים אותה. בערך פעם בדקה היא מרימה את ראשה, וצועקת כמו חיה פצועה, כמו הצעקות שלפעמים שומעים במחלקת יולדות, כשהלידה קשה מאוד ומתארכת. גם אליה אף אחד לא מתקרב. ישבתי מולה והבטתי ישר לתוך עיניה. הן קטנות מאוד, פתוחות רק למחצה, ומלאות דמעות. תוך כדי כך עיסיתי בעדינות רבה את זרועותיה וכתפיה. הרגשתי שיש כאב במרפקים וניסיתי לשכך אותו באחיזה רכה ועדינה בהם. הצעקות נמשכו פעם בדקה, כמו רפלקס לא נשלט, לאזני הן נשמעו רכות יותר. אני לא יכול לתאר במילים את מה שענייה דיברו עם עיני. מבט עמוק כל כך, מלא כל כך הרבה דברים. אני משוכנע שבפנים היא במידה לא מבוטלת מודעת וצלולה, שיש לה שם עולם פנימי עם הכרה ומחשבה. המבט שלה היה ברור ומביע ונבון. עמוק וחכם ונפשי, כאוב אבל יחד עם זאת שליו ועם אור. משהו שלם. בלי פחד ומרד וכעס. משהו שקט, יודע.

\* \* \*

אם כבר אני מרשה לעצמי להגרר לאסוציאציות, נזכרתי כעת שבבית אבות שעבדתי בו זמן קצר, היתה מישהי שפעם בכמה דקות צעקה "חנה!", "חנה!", במשך כל השעות שהיתה ערה. צעקות נואשות וכאובות. לא עבדתי איתה. כמו כולם ניסיתי פשוט להתעלם. זה היה חלק מרעש הרקע של המחלקה. היא לא הגיבה לשום דבר ולא שיתפה פעולה עם שום נסיון הידברות כלשהו. באופן כללי עבודה במחלקה סיעודית היא לא פשוטה בכלל ובתנאים קשים, במשמרות, ללא שכר שמתקרב להיות הוגן ומכבד או הכרה כלשהי בערך וחשיבות העבודה. יחסית לתנאים אני מתפעל כל פעם מחדש מהאנושיות, נתינת הלב, הסבלנות, החום וההשקעה המסורה של העובדים. כנראה שהמגע עם בני אדם שנפשם חשופה ומאירה ותמימה, פגיעים ותלויים כל כך, שעומדים מול המוות ונוגעים במקומות הבסיסיים והאמיתיים ביותר של החיים, מעיר בעובדים את האנושיות והלב והנתינה ועדינות הנפש, באופן שלא רואים הרבה במקומות אחרים. אבל כמובן לא הכל תמיד מושלם. אחת העובדות שעברה לידה כנראה פקעה סבלנותה, והיא סיננה לעברה: "חנה כבר מתה! מה את לא יודעת?"

כמובן אותה קשישה לא קלטה כלום והמשיכה בצעקותיה.

למחרת הצעקות נמשכו, אבל הבחנתי לתדהמתי שכעת היא צועקת "שולה!", "שולה!". שאלתי את אחת האחיות האם תמיד היא צעקה "חנה!", והיא השיבה שכן. אמרתי לה בהתפעמות, תראי, עכשיו היא צועקת "שולה!". האחיות עיקמה את אפה כאילו אומרת, מה זה משנה, למה אתה מבזבז לי את הזמן.

ואני שקעתי בהרהורים, מה עבר עליה באותו לילה, האם היא הרהרה בדברי אותה עובדת, קלטה לבסוף שחנה כבר מתה, והחליטה לקרוא לשולה, אולי בתקווה שהיא עדיין בין החיים. איך כל המהלך הזה קרה, מה היו הרגשות, המחשבות, התנועה הנפשית?

אולי זה אומר שהיא כן שומעת ומבינה, אולי אפשר לנסות לפתח איתה תקשורת?

## 5. מאיר

מאיר בן שמונים ושמונה, צלול לגמרי, מצבו הגופני תקין בהתאם לגילו. עלה לארץ מאוקראינה לפני כעשרים שנה. יודע רק מעט מילים בעברית ויידיש, אני יודע מעט מאוד רוסית ויידיש, והשיחה מתנהלת בקושי. אבל יש לנו סבלנות ואנחנו נהנים ממנה בנחת. יש לו מספר מקועקע על היד. בשיחת הרקע עם המשפחה והעובדת הסוציאלית לא הוזכר מאומה בקשר לזה, וגם כשהוא מספר על חייו, הוא מזכיר רק שהפשיסטים הרגו את המשפחה שלו, ושהוא נלחם בפשיסטים כשהיה בצבא הרוסי. הוא הראה לי צלקת גדולה בכתפו וגבו - מאותה מלחמה. לא שאלתי על המחנה. הוא עבד כל חייו כפועל ונהג משאית בתעשיית הגז והנפט, עבודה שהיתה כרוכה במסעות לאזורים מרוחקים, ושהייה ממושכת בתנאים מחוספסים. שבעה חודשים לפני שנפגשתי איתו הוא חלה בעיניו והתעוור לגמרי באופן פתאומי. באותו זמן בערך אשתו קיבלה שבץ ששיתק את גופה, והועברה למחלקה סיעודית בבית אבות אחר. מאז שהתעוור היא מסרבת לפגוש אותו, לדבריה היא לא צריכה בעל עיוור. עד שהתעוור הוא גר עם אשתו בדירה, ותפקד עצמאית באופן מלא. הוא גבר חסון, גבוה ונאה. אין לו את המיומנות שעיוורים מפתחים ללמוד לסמוך על החושים האחרים, הוא לא יכול לעשות שום צעד לבד, לא לקום או לשבת או לאכול, לא להרכיב את שיניו התותבות, לא להגיע לשרותים לבד ובוודאי שלא להתקלח. הוא קורא לאחד העובדים במחלקה כשהוא צריך לשרותים, ומטבע הדברים לא תמיד יש מישהו פנוי והרבה פעמים צריך לחכות, ולפעמים לקרוא מחדש שוב ושוב בלי לדעת מתי יהיה מישהו שיתפנה. כשהגעתי העובדת הסוציאלית חשבה שהוא בדכאון. הוא סרב להשתתף בפעילות התעסוקתית של הבוקר בטענה שאין לו כח והוא רוצה לשכב. הוא בילה את כל הזמן במיטה, לא הקשיב לרדיו ולא שוחח עם אף אחד. ההבדל בין שינה לערות היה רק במצב הפיזי של העיניים, פתוחות או עצומות. התחלתי להגיע אליו לפגישות קבועות, היינו יוצאים לטייל מעט ויושבים על ספסל בגינת בית האבות. הוא סיפר לי שעד שהתעוור הוא קרא הרבה. הוא סיפר על ספרים של אלכסנדר דיומא, סטנדהל, כמובן פושקין ולרמונטוב, גוגול גונצ'ארוב טולסטוי דוסטויבסקי וכולג'אקוב, והזכיר עוד שמות רבים, שלא כולם מוכרים לי. הזכרתי לו את שמו של סופר הילדים הרוסי הנפלא מרשק, הוא הגיב בהתפעלות נרגשת וציטט בעל פה בחיוך רחב כמה משירי הילדים שלו. הוא סיפר בצער גדול איך דליפת גשם בתקרה גרמה לקלקול של הרבה מהספרים שהביא עמו מאוקראינה לארץ. באחת משיחותינו שאלתי אותו אם הוא מכיר את בולאט אוקוג'אוה, כותב שירים וזמר עמוק ומופלא ממוצא גרוזיני. הוא מיד התרגש, וסיפר לי את כל תולדות חייו של אוקוג'אוה ותולדות חייו הוריו, כולל תאריכים מדויקים. היה לי במכשיר הפלאפון שיר של אוקוג'אוה, השמעתי לנו אותו. הוא שקע

בהקשבה עמוקה מאוד, מתרכז בכל מילה, ומדי פעם שאל אותי בהתרגשות עמוקה וכלא מאמין, אתה מבין? אתה מבין?

כדי לזכור את אותן דקות, כדי להוכיח לו שהבנתי, אנסה לתרגם כאן באופן חופשי, כמובן בעזרת מילון, את השיר ששמענו אז.

בזמן שעדיין הארץ מסתובבת,  
כשעדיין בהיר האור,  
אלוהי, תן לכל אחד  
משהו שאין לו.  
לחכם תן ראש,  
לפחדן תן סוס,  
לשמח תן כסף,  
ואל תשכח אותי.

בזמן שהארץ עדיין מסתובבת,  
אלוהי, לך השלטון!  
תן לתאב השלטון  
שלטון ככל חפצו,  
תן לנדיב-הלב הפוגה  
ולו רק עד תום היום,  
לקין תן חרטה,  
ואל תשכח אותי.

אני יודע, אתה נבון לעשות הכל  
אני מאמין בחכמתך,  
כמו שמאמינים החיילים ההרוגים  
שהם יחיו בגן עדן,  
כמו שמאמינה כל אוזן  
בנאומיך החרישיים,  
כמו שמאמינים אנו בעצמנו  
בלי לדעת מה אנו מעוללים.

אלוהי, אלוהים שלי,  
ירוק עיניים שלי,

בזמן שהארץ עדיין מסתובבת,  
וזה תמוה לה בעצמה,  
כשעדיין יש מספיק  
זמנים ואש  
תן לכולם ולו דבר מועט,  
ואל תשכח אותי.

אני מניח שמי שלא היה במלחמה ההיא ותחת אימי סטאלין לא באמת מבין, אבל לפחות מילולית אני יכול לומר לו שפחות או יותר הבנתי.

פעם אחרת השמעתי לו שני שירים ברוסית ממלחמת העולם השנייה, של מארק ברנס, "העגורים" ו"לילה חשוך". שירים על מבטים תכופים שותקים ועצובים לשמיים, הרואים בעגורים החולפים את החיילים שנהרגו, על קליעים שורקים בערבה החשוכה, וזכרון אשה שמחכה הרחק ליד עריסת הילד. הוא עצם עיניי, שקע לתוך עצמו, מילמל את המילים בדבקות, ולבסוף ראיתי שהוא בולע דמעות. לא חזרתי מאז על זה, חששתי לו. למרות שכנראה חששי נטול סיבה, נפשו חזקה כמו צוק איתן.

כל ארץ שהזכרנו בשיחות, הוא מנה לפי הסדר את כל הארצות שגובלות בה מכל כיוון, את מוצאיהן לים אם יש, את בירותיהן, גדלן ועוד פרטים עליהן. אני נזכר כרגע במקדוניה, טג'יקיסטן, אתיופיה, אסטוניה, ארגנטינה, והיו עוד. הוא סיפר שבילדותו היה בבית הוריו ספר על גיאוגרפיה, שבו תמונות ופרטים על המאפיין את הארצות, והוא בלע אותו בשקיקה פעמים רבות. הוא סיפר בפרוטרוט על לונדון, על הביג בן וכיכר טרפלגר והארמון והעורבים והגשר והנהר, הייתי בטוח שהוא ביקר שם הרבה ושאלתי. הוא ביטל את הרעיון בבת צחוק, מאיפה יהיה לי כל כך הרבה כסף לנסוע ללונדון. הלוואי. רק קראתי וראיתי תמונות.

היה יום שהמחלקה יצאה לטיול, לגינה ציבורית סמוכה. מאיר כדרכו אמר שהוא לא רוצה, אין לו כח ובשביל מה. שיכנעו, לחצו, אמרו שיהיה אוכל טוב, ולא עזר. אמרו לו שניר יהיה איתו, הוא אמר, ניר, אה, אז כן, בהחלט.

הם מפרשים את הסירוב הראשוני שלו לטייל כדכאון ושקיעה, ואת הסכמתו ללכת איתי ברצון תולים ביכולותי לשמח לבב קשישים עצובים.

זה לא מה שאני ראיתי. אצלם יש מוסכמה קבועה מראש שכל דבר יותר טוב מסתם לשכב לבד במיטה בחדר, בלי לראות, בלי יכולת לקום לשרותים, חסר כל גירוי או בידור, ובפרט אם החלופה נושאת את הכותרת "טיול".

אבל מאיר הוא אדם מפוכח שעניו בראשו, הוא לא מבין עברית, הוא לא רואה אנשים או עצים או כיפת שמיים, בשביל אויר צח (או לפחות מה שבקיץ ישראלי נקרא בשם הזה) מספיק לפתוח חלון או

לצאת למרפסת. אף אחד לא יישב לידו בטיול, שום דבר מהנאות הטיול לא יגיע אליו. לעומת זאת הטלטול בטנדר של הנכים, כשלו קשה יותר כי הוא לא על כסא גלגלים ומצד שני לא יכול לעשות שום תנועה לבד, הזבובים, החום, התור לעלות ולרדת מהרכב, וכל שאר תלאות המסע. מה רע לו להשאר איפה שהוא? הוא לא מחפש לברוח בכל מחיר, לא מחפש שינוי בכל מחיר, בסדר לו ככה, הוא לא מושפע מדעות של אחרים, ולא קונה סחורה מפוקפקת רק כי מישהו לוחץ עליו לקנות. אחרי שהודיעו לו שיהיה צמוד אליו מישהו נחמד לשיחה ועזרה צמודה, אז העסקה כבר השתלמה לו. זה פשוט דאגה מפוכחת לאינטרסים, לא קשור בכלל לדכאון.

בטיול הושיבו לידו קשישה אחרת מהמחלקה, רואה, אבל לא הולכת, והתברר שהם גדלו בעיירות סמוכות באוקראינה. הם חילקו חוויות מהילדות, מקומות ששניהם הכירו בילדות, שירי שכונה משותפים, צחקו, שרו, והקפידו מאוד לקרוא לאבטיח "קוון" כמו שהוא נקרא באוקראינית, ולא "ארבוז" כמו שקוראים לו ברוסית. עד עכשיו הם לא הכירו. כשאחד לא רואה והשנייה לא יכולה ללכת אפשר לגור באותה מחלקה זמן רב ולא לדעת זה על קיומו של זה.

מאיר עגב על אותה אשה בהתלהבות ומרץ רב, בסגנון של נהג משאית או חייל רוסי מהעידן שטרם גילוי ההטרדה המינית. היא לא התלוננה. כמה פעמים ראיתי אותו מתנהג כך, והנשים לא נראו בלתי מרוצות, יש לו את זה. יותר מפעם אחת כשהלכנו ונשמעה מוזיקה, הוא פצח בצעדי ריקוד וקריאות קצביות. היתה בזה שמחה ספונטנית קלילה.

כשהעבירו אותו לחיתול, הוא לקח את זה קשה, "מי תרצה עכשיו אלטער קאקער כמוני. אני אלטער קאקער. אני אלטער קאקער". הוא שאל אם אני יודע מה זה אלטער קאקער. זקן שעושה קקי במכנסים. היה חשוב לו לוודא שאני מבין (אגב, בכל שיחותי עם קשישים, גם אם נדמה לי שהבנתי בערך, כל זמן שאני לא בטוח שאני מבין בדיוק, אני שואל "מה אמרת? אני לא בטוח שהבנתי"). למרות שזה יכול להיות לפעמים מאוד מייגע ומתסכל, זה יסוד הכרחי בעיני לתקשורת, אמון וכבוד). באותה פעם הוא חרג ממנהגו להתחשב בי, והתחיל לדבר על מה שבשפה מכובסת קוראים "מיניות", הסקתי מדיבוריו שלחייילים או נהגי משאיות ברוסיה של פעם היה אוצר מונחים משלהם וגישה משלהם בכל הנוגע לסוגיה הזו. להפתעתי גיליתי שהוא יודע גם כמה מילים בערבית, הוא השתמש בהן לתרגם לי מילים ברוסית שלא הכרתי כי משום מה הן לא הופיעו בקלטות ובחבורות שמהן אני לומד את השפה. הוא קונן על כך שלא עומד לו, ועל כמה חשוב בחיים שיעמוד, ועל כמה מתוק מה שאפשר לעשות כשזה מתפקד, ועל היתרונות של בנות השמונה עשרה. מהסביבה שגדלתי בה לא מוכר לי השילוב הזה בין העומק והחכמה ועדיניות הנפש שמצאתי בו לבין הגסות הזו. זה עניין של הברלי תרבות ותנאי חיים כנראה.

הוא שכח את עצמו באותה פעם בגלל המהלומה הכואבת שנחתה עליו. בדרך כלל הוא הרגיש אותי והתחשב בי מאוד. בלי ספק הוא היה מעדיף שמי שישוחח איתו תהיה אשה, ואם לא אז לפחות גבר



אמיתי, רוסי, מבין עניין. לצערו הפילו עליו חנון עדין ורגיש ומכובס, ישראלי מפונק, שבקושי יודע כמה מילים ברוסית ומן הסתם מנקודת מבטו יודע על החיים לא יותר מילדה בכיתה ג'. אבל הוא יודע להעריך ולהסתפק במה שיש, הוא אדם שרואה את חצי הכוס המלאה. אני מרגיש שהוא למד עם הזמן לחבב אותי, אולי אפילו גם קצת להעריך.

בטיול כשהוא בילה בצחוקים ושירים עם הקשישה ברת המזל שהושיבו לידו, כל כמה דקות הוא פנה אלי, הסביר לי קצת מה אומרים, שאל איך אני מרגיש ואם הכל בסדר, היה חשוב לו לא לתת לי להרגיש בידוד חברתי.

כשאנחנו יושבים ביחד בשקט, הוא מרגיש לפעמים שאני קצת עצוב, קצת לא בטוח בעצמי, ושואל בקול רך ומרגיש, אפשר לומר אפילו טיפולי, איך אני מרגיש. אם אני בסדר. אם הכל בסדר בחיים שלי. באופן שברור שמצפה לשמוע את האמת. לפעמים אני משיח לפניו את דאגותי וצערי, והוא בהחלט יודע להקשיב.

באחת הפעמים שיצאנו לטייל, פגשנו גבר רוסי מבוגר, מכר של מאיר. הם ניהלו שיחה. מאיר סיפר לו על אשתו שבמחלקה סיעודית בבית אבות אחר, שהוא מעולם לא ביקר בו ולא יודע איפה הוא וכיצד הוא נקרא. על העיוורון ועל הירידה בשמיעה (הם ניהלו כמה דקות שיחה מלומדת על סוגי מכשירי שמיעה), על הדירה שעומדת ריקה (יש בעיה בירוקרטית כלשהי להשכיר אותה). המכר שאל אולי פעם הוא יחזור לדירה, ומאיר השיב בכאב נוקב, "איך? מה פתאום? לבד? ככה? ומי יטפל בי? בשביל מה? זה הגורל שלי. אני לבד."

והמכר השיב באנחה עמוקה, "סה לה ווי" (ככה הם החיים).

איתי הוא לא מדבר על הכאב שלו. הוא לא רוצה להכביד עלי. הוא יותר יציב ושמח ממני, והוא דואג לי.

הוא חווה את הכאב, לא מכחיש או מתעלם, אבל גם לא מאבד מאומה מהיציבות הנפשית שלו. הוא עומד על קרקע איתנה, של שמחת חיים בסיסית מאוד. הוא מקבל מכה, מרגיש אותה, מתנודד, וחוזר להיות עומד על רגליו. כשאתה על האדמה אין לך לאן ליפול. אתה לא יכול ליפול.

בפגישה שלאחר אותה שיחה ישבנו על הספסל, דיברנו כרגיל, ופתאום הוא אמר לי בשקט, בקול רגיל לגמרי, "ניר, אני מת עכשיו." ומיד ראשו צנח, עיניו התגלגלו ונעצמו, שרירי פניו רפו ואיבדו את הבעתם, ריר טפטף מפיו. הוא היה נראה מת. הבחנתי שהוא נושם. בהתחלה חשבתי שהוא מנסה למתוח אותי. אחר כך חשבתי שזה התקף חרדה. אבל תוך כדקה היה ברור שהוא ממש מאבד הכרה, הוא גם הקיא. הזעקתי מיד עזרה. התברר שזו היתה התייבשות. למחרת באתי לראות מה שלומו, הוא היה לגמרי כרגיל. לא היה לזה רקע נפשי וזה גם לא השאיר עקבות נפשיים. נפל, קם, והכל ממשיך הלאה כרגיל.

כלי העבודה העיקרי שלי הוא להשתמש ברגישות הנפשית כדי לממש באופן לא פולשני, לרוב לא מורגש כלל, את נפש המטופל, להקשיב ולחוש היכן יש מקום חלול מתחת למעטה החיצוני, היכן משהו מכסה על משהו אחר, היכן יש אזורים שבעליהם לא מפנה אליהם את מבטו. היכן כואב, או יכול לכאוב אם יגעו בו. היכן יש משהו שסותמים לו את הפה, שמתעלמים, שמפנים אליו גב. היכן יש פצע או מוגלה או רקמה מאולחשת או מקום מאובן או קפוא. היכן הפחדים הסמויים. להבחין בתינוק שבתוך האדם, לראות אותו ולהקשיב מה לו יש לומר, גם בדברים שהצד המבוגר שבאדם לא מקשיב לו, גם במקומות בהם הוא מוכחש וחנוק שנים רבות. אצל מאיר התחושה שלי היתה שאין שום דבר חלול או שביר או עם דלקת, שום חיפוי והטעיה. הכל מוצק, מלא, כמו שהוא. נטוע היטב בחיים, באדמה. גם הכאב וגם השמחה. כמוכן חרוש תלמים, כמו קליפת עץ זקן או סלע רב שנים שהיה חשוף לממטרים ורוחות, כמוכן יודע היטב מה זה כאב, הוא לא בורח ומכחיש, הוא אדם אמיץ, סופג את הקליעים ישר לחזה. אבל עם כל הצלקות הבסיס שלו תמיד חי ומוצק, קרקע טובה, שמחה.

כשאני ניגש למיטתו, הוא לא יודע שאני ניגש לפני שאני נוגע בכתפו ומדבר אליו. אני מנסה רגע לפני שהוא יודע על בואי להסתכל עליו, לחוש מה קורה בתוכו כשהוא שוכב ככה עיוור במיטה, ימים על גבי ימים, ללא אפשרות שזה ישתנה אי פעם. אני מנסה לחוש זאת גם כשאנחנו משוחחים. אני לא רואה תהומות של סבל ויאוש. לא שקיעה ודכאון קהה חושים. הוא חי ככה, פשוט. כמו שהיה חי בחפירות ובמסעות המלחמה, אולי גם בצריף במחנה ריכוז, בתא המשאית שנסע בה שבועות רצופים בשממות קפואות, בצריף הפועלים במחנה קידוחי הגז, בדירתו הקטנה בארץ. זה מוזר גם בעיני, אבל המילה שמח מכריחה אותי לכתוב אותה. הוא לרוב לא צוהל ורוקד אבל הוא שמח. הוא לא צריך לברוח מעצמו, אין חרדות מוסתרות וכאבים לא פתורים, אין תהומות נסתרים של בדידות, אין את הדברים שמחייבים את האדם להיזקק כל הזמן להסחות דעת ובידור כלשהו, לתפקד כל הזמן, לעשות משהו, לברוח מעצמו ללא הרף. כל אותם דברים שגורמים לרובנו להרגיש ששכיבה כזו היא עינוי קשה מנשוא.

יש לו שעון שכשלוחצים עליו הוא אומר את השעה. כשהוא ערני הוא עוקב אחרי הזמן כל כחצי שעה. זה גם פרט שאומר לי שהוא לא שוקע בדכאון של קהות חושים ובריחה מהמציאות. לפעמים כשהוא שומע מה השעה הוא שואל גם אותי מה השעה, כאילו לוודא שאנחנו מסונכרנים, שאנחנו חיים באותו עולם של עשייה ומהלך חיים. הוא לא מאבד קשר ושוקע.

בדרך כלל היינו חוזרים מהטיול בשעת הארוחה, זמן שהוא מודע לו מאוד, שסביבו סובבת שגרת יומו, ואני הייתי מושיב אותו לאכול. היתה פעם שהייתי צריך לעזוב אותו כשעה קודם, להחזיר אותו לשכב שעה עד זמן הארוחה. אמרתי לו מאיר, כעת רק אחת עשרה, אבל אני צריך ללכת עכשיו. הקלות

והאגביות שבהן הוא קיבל את זה עמדו בכל המבחנים הקפדניים של ההקשבה שלי כאוטנטיים לגמרי. הוא אמר בסדר, להתראות, בדיוק באותה נימה כמו כשנפרדים ממכר חביב שנתקלת בו ברחוב במקרה. לאורך התקופה שלי איתו הייתי מודאג מה יהיה כשאצטרך להפסיק לבקר אותו. אדם כמוהו, בודד כל כך, שאין לו שום דבר בחיים, פתאום נכנס לחייו מישהו כל כך חם ומקשיב ומתעניין ורוצה להתקרב, שבא בקביעות. פעם כשנפרדתי ממנו הוא הניח יד על כתפי ואמר לי מבפנים, בקול רגיש ושקט: "ניר, אתה חבר שלי." הייתי מאושר וגם גאה. אי אפשר היה שלא לצפות שהוא יפתח תלות, ולחשוש שכשלא אוכל להגיע אליו יותר הוא יישבר או לפחות יסבול. אבל זה לא מה שקרה. אני מבקר אותו מדי פעם, הוא שמח לראות אותי ולדבר, אבל הוא לא שבור ולא תלתי, אפילו לא במעט. לא עלה על דעתו מעולם לבקש שאבוא, או שאשאר קצת יותר.

מבחינה מקצועית הקשר איתו היה הקשר נטול הסיפוק ביותר שהיה לי. הכל בסדר, לא צריך לעשות כלום. הזמן שבילינו יחד היה סתם מפגש חברתי, מפגש שלימד אותי הרבה מאוד באופן אישי, וגם חימם לי את הלב מאוד, אפילו גם הועיל לי לא במעט לבעיותי וחרדותי שלי, אבל התועלת שהוא קיבל ממני כאיש מקצוע לא היתה יותר מכל שיחה חברתית אקראית אחרת עם מכר חביב כלשהו (שאינו אשה או גבר רוסי בשכבת הגיל שלו).

\* \* \*

אני לא מתכוון באמת להשוות, רק תרגיל מחשבתי. הכלבה שלנו כמעט כל יום רובצת על המרבד שלה במשך שעות רבות כשהבית ריק, מסתכלת על האויר ונראה שהיא בסדר. נכון כלב זה לא אדם. אדם רוצה לעשות הרבה דברים, לחוות חוויות, להיות בחברה, ליצור, להנות וכו'. אבל כל זה כשאפשר. גם כלב אוהב לפגוש את בני המשפחה, לטייל ולשחק. כשאפשר. כשאי אפשר הוא פשוט לא עושה את מה שהוא אוהב לעשות, הוא לא שמח, אבל גם לא סובל. הוא סתם רובץ. לאורך זמן אם ימנעו ממנו רמה מינימלית מסויימת של פעילות בריאותו ומצב רוחו ייפגעו, אבל זה רק בטווח זמן ארוך, לא כמונו שתוך זמן קצר אנחנו נכנסים למצוקה נפשית רצינית מלשכב בלי שום עשייה (כמובן מדובר על שכיבה אחרי שכבר מיצינו את הצורך במנוחה).

למה עבורנו שכיבה ממושכת חסרת מעש נתפסת כמשהו מאיים וקשה. מה בדיוק סיבת הסבל והמצוקה הקשים שיש בזה, ולמה הם לא קיימים אצל כלב. יש בני שבטים פרימיטיביים שחלק מאורח חייהם הוא לשבת ימים ארוכים ללא שום מעש, ללא רדיו או טלוויזיה או עיתון או ספר או מוזיקה או שיחה. מה בדיוק ההבדל בינינו לבינם, האם אנו יכולים להניח את האצבע בדיוק על הנקודה הגורמת לנו להתייסר כשעובר זמן מה ללא שום הסחת דעת. אפילו לשירותים אנחנו צריכים לקחת איתנו עיתון או ספר. מה מפחיד אותנו בלהיות לבד עם עצמנו בשקט? למה אנחנו מוכרחים להיות בבריחה מתמדת מעצמנו?

## 6. לאה

לאה בת שמונים וארבע, מצבה הגופני מצויין לגילה. מלבד האלצהיימר שהתקדם מאוד. כשאני מאכיל אותה, היא לא מראה שום סימן שהיא יודעת שמונח אוכל לפניה ושהיא אוכלת. היא כן מבחינה שיש אדם כלשהו שמתייחס אליה, אני יודע זאת מפני שכשהיא לבד היא רוב הזמן לא מדברת, וכשמסתכלים עליה היא מתחילה לדבר ללא הפסק.

היא היתה עקרת בית רוב חייה, בחלק מהזמן קיבלה תינוקות לטיפול בבית, והיה זמן שעבדה בחנות בגדים.

אני מחייך אליה בחום ואומר שלום לאה, בוקר טוב. היא מחייכת בחיוך נעים אלי, ואומרת שלום.

השיחה איתה מתנהלת בערך כך:

- "אחותי לא בבית עכשיו. אתה יודע, ככה היא... נו, תמיד לא היה להם מספיק כסף, אבל אנשים טובים. אני חושבת שהם אנשים טובים. אתה מכיר את הבעל. אתה מכיר אותו, נכון?"

- "כן. באמת אדם טוב, זה ברור".

- "נו, אז הם הלכו. אתה יודע, ככה זה, יש אנשים שמדברים. אבא שלי תמיד אמר לנו. כשחזרנו מהלוויה של אמא שלי, אני לא יודעת מה הם חשבו. אתה מבין? יש אנשים... אני לא אמרתי כלום, לא רציתי, אתה מבין? אתה מכיר אותם, נכון? אני לא יכולה להגיד להם כלום. ככה זה. כולם אהבו אותה. הוא היה אדם טוב. נו, כמובן, יש כל מיני דברים, לא תמיד. ככה זה אנשים. אבל הוא היה אדם טוב. אני חייכתי בבית. אני לא יודעת לאן הם הלכו. אתה חושב שהם נעלבו? אני לא יודעת. מה אני יכולה לעשות..."

- "לא נראה לי שהם נעלבו. הם בטוח מבינים".

- "כן. נו, ככה זה. יש כל מיני אנשים. השכנה אמרה, אתה מכיר אותם, נכון? השכנה לא ידעה עם מי היא התחתנה. אני לא הכרתי אותה כל כך, אבל אבא שלי אמר. היינו שם. אחר כך הם יצאו".

- "סליחה, לא הבנתי, מי יצא?"

- (בחיוך נעים, קצת מתנצל) "כן כן, אחר כך הם אמרו. היא אשה פשוטה... אבל אבא שלה. המשפחות מכירות כבר שנים. גדלנו אחד ליד השני. יש אנשים שמדברים, אני לא יודעת. אנחנו לא כאלה. אח שלה דווקא בן אדם טוב. נחמד. אתה מכיר אותו?"

- "נדמה לי שכן. הוא בן אדם טוב. הם שכנים שלכם או קרובי משפחה?"

- (מצחקקת בהנאה מכך שגיליתי התעניינות) "כן. האבא עבד כל השנים. אני לא יודעת על האשה. כשאמא שלי נפטרה אמרו לי שהם רצו לבוא. נו, ככה זה. המשפחה לא יודעת".

- "מה המשפחה לא יודעת?"

- "היא לא אמרה (כאן באה פאזזה רבת משמעות). אחר כך הם היו אצל אחותי (שפתיה נצמדות זו לזו ברוב הבעה). תמיד היא היתה כזו. אבל כשהוא הלך, לא ידענו לאן הוא הולך. אולי היא ידעה (המילה "היא" נאמרה בהדגשה וברוב משמעות). הם היו באים הרבה. תמיד עם אחותה".

וכך הלאה בלי סוף.

לא הצלחתי לזהות שום פרט מזהה על אדם מסויים או מקום מסויים או אירוע מסויים. לא מדובר כנראה בקטעי זכרון שנקרעו מההקשר, כי אז היה אמור להופיע מדי פעם איזושהו פרט שקשור לאותו זכרון כגון שם או תיאור של מקום או אירוע וכיו"ב. שום דבר ממה שהיא מספרת לא מעורר בה אמוציה חריפה. הכל הוא בטון אחיד לגמרי של שיחה עם שכנה שבאה לכוס תה והן מגלגלות שיחת שכנות על החיים. או שיחה עם נכד שאינו קרוב במיוחד ויש לו חיים משלו, והוא מאזין מנומס לפטפוט של סבתא שנהנית מהזדמנות לדבר וקצת מתנצלת שהיא מטריחה. ניכר שהיא נהנית לדבר.

היא מזכירה הרבה 'אחותי', 'אמא שלי', 'אבא שלי'. ניסיתי להבחין באיזושהם קווים אופייניים לכל אחת מהדמויות, ולא מצאתי מאומה. אני לא סבור שיש בזכרונה דמויות ממשיות מאחרי המילים האלה. נראה שהיא לא מצליחה להעלות בזכרונה שום דמות מוכרת, וכיוון שכדי לדבר היא צריכה לדבר על מישהו היא משתמשת באמירות כגון אחותי או אמא שלי, רק כדי שתוכל לבנות את המשפט ולא בגלל שהדמויות האלה קיימות בזכרונה עם מאפיינים כלשהם. היא לא מזהה קרובי משפחה אם הם באים לבקר. היא לא מראה שום הבדל בין יחסה אל אדם לא מוכר לבין יחסה אל מישהו שנמצא איתה הרבה. בשני המקרים היא מתנהגת כמו אשה שמדברת עם שכנה או קרוב כלשהו שיש איתם היכרות אישית ממושכת וחיבה כפי המקובל, בלי מימד של קרבה רגשית משמעותית ואישית.

מאכילים אותה אוכל מרוסק, היא יכולה פיזית ללעוס ולבלוע ולא נראה שיש לה התנגדות לאכול, היא פשוט לא יודעת שהיא אוכלת כעת. אוכל מרוסק נבלע בלי שצריך לעשות פעולה מודעת, בלי שצריך לזכור לבלוע.

אם אני מאכיל אותה אני אומר למשל "הגזר היום טעים, תטעמי", ושם כפית גזר בפיה. היא יכולה לענות בחיוך נעים, "כן". ומיד להמשיך: "וכשהם אמרו לו לצאת הוא יצא. לא אמר שום דבר ויצא. היא גם יצאה אחריו. אני לא יודעת מה דיברו. משפחה טובה בסך הכל. יש, אתה יודע, גם 'כל מיני דברים', אבל באמת הם אנשים טובים. רק ש...". כאן היא שמה פאזזה שאני מנצל כדי להכניס עוד כפית גזר ושואל: "לאן הם יצאו?" ניכר בבירור שהיא נהנית כשאני שואל ומתעניין. זה מעורר אתה, היא שמחה להסביר ולענות, שמחה להגיב להתעניינות. היא עונה על שאלתי: - "האבא. האבא שלהם היה אדם... ואחותו לא ידעה מזה שום דבר... (פאזזה דרמטית. עוד כפית גזר)" - "אז איך בעצם את ידעת?"

- "אני (התחלת המשפטים שלה נשמעת לרוב כמו התחלת תשובה למה ששאלתי, רק שמשם זה ממשיך למקום אחר), נו, אני, כן. אבל כל השכנים אמרו, שאי אפשר ככה. אתה מבין? לפעמים אי אפשר. יש אנשים, אנחנו לא כאלה. לנו תמיד אמרו וככה גם גדלנו. אבא שלי. גם אמא שלי בעצם. הוא תמיד אמר לנו. וככה היינו. אבל יש כל מיני אנשים. אף אחד לא ידע למה היא לא רצתה. פשוט לא רצתה. דברים כאלה קורים. הם היו באים אלינו לבקר".

היא מדברת ומדברת, ואין לה שמץ מושג שבינתיים היא אוכלת. לא ראיתי אף פעם שהיא מראה סימן לרעב, או לשובע ובטן מלאה. אני מאכיל עד שהצלחת נגמרת וזהו. היה זמן שכשהיו שמים את ידיה על הדרושות דמויות האופניים היא היתה מסובבת אותן. כעת היא לא מסובבת, היא מיד מדברת, והיא מדברת עם הידיים, כך שההתעמלות נשכחת. אם אני משאיר אותה לבד ליד המכשיר היא גם כן לא מסובבת, אם כי אז הדיבור בדרך כלל נפסק. מעניין אותי למה היא לרוב לא מדברת כשאין מישהו שמקשיב. היא לא מבחינה כלל באוכל ולא בדרושות ההתעמלות. נוכחותם מולה, גם כשיש מגע גופני איתם, לא משפיעה כלל על התנהגותה. לעומת זאת פני אדם שיושב לידה בתנוחה של שיחה זה דבר שהיא כן קולטת ומתנהגת בהתאם. הדברים האלה חידתיים, אם היא לא זוכרת מאומה איך ייתכן שהיא זוכרת באופן מושלם את כל המילים ואת כל יכולות השימוש בשפה. ככל שמתאפשר לי אני משוחח איתה כי ניכר שהיא נהנית מזה. כנראה ההנאה שבשיחה לא תלוייה כל כך בתוכן שלה אלא בעצם הפעילות המילולית, זה מוסיף לי מבט גם על שיחות בין אנשים שלא חלו באלצהיימר.

\* \* \*

פגשתי בעבודתי גבר, צעיר בהרבה ממנה, גבר נאה, בן קיבוץ, טייס, שהתקדם לתפקיד פיקודי בכיר בחיל האוויר. זכרוננו נמחק בגלל האלצהיימר והוא איבד כמעט לגמרי גם את היכולות המילוליות. הראיתי לו תמונות ואמרתי לו מה יש בהן, הוא היה חוזר על המילה האחרונה שאמרתי כשברור שאינו מבין את פירושה ואינו זוכר אותה ברגע הבא. גם הוא לא היה מסובב את הדרושות. מצב רוחו היה אחיד ונראה סתמי ונייטרלי, מלבד כשקרה משהו שהבהיל אותו, כגון כשגררו אותו כשהוא יושב על כסא רגיל. הוא אמר אז קצת בנימה של בהלה "ווי, ווי". אחר כך הוא ישב ובהה קדימה, כאילו מי שאיתו קם לרגע מהשולחן ומיד יחזור. נדמה שאין אצלו מחשבה כמו: "אני יושב כבר הרבה זמן", או "האם יקח עוד הרבה זמן עד שיקרה משהו". הזכרון שלו כנראה לא זוכר את הדקה הקודמת, ואין לו תפישה של זמן.

היה זמן שהרגשתי שאני לא בטוח שבאמת הצלחתי לפתח קשר רגשי אישי ייחודי איתו. אולי החיבה שאני מרגיש כלפיו היא רגש אהדה כללי כלפי כל בן אנוש, והייתי מרגיש אותו הדבר גם אם היה שם אדם אחר באותו מצב. הרגשתי שאני לא בטוח שאני בכלל מרגיש שאני מכיר אותו.

לאחר שנים ארוכות של חיפוש מצאתי לי את דרכי לבוא בשיג ושיח עם בני אדם. למדתי זאת משבעת התינוקות שלי שגידלתי, ומהתקופה בה עבדתי כמטפל בתינוקות רכים. תינוק בן יום, בן שבוע, הוא גרעין המהות האנושית, הוא האדם עצמו, נקי, שלם, בלי קליפות ומחיצות. אפשר לאהוב תינוק אהבה אישית משמעותית עמוקה ומלאה בצורה ייחודית רק לו, לא פחות מאהבתנו למבוגר. זה מראה שלא חסר בתינוק שום דבר ממה שצריך כדי להרגיש יחס וקשר ואהבה. כשאני עם

תינוק אני נוטה לנטרל בתוכי כמידת האפשר את כל מה שלא משותף לי ולו, ולחוות את קיומי כשהוא מרוכז בחלק שבי שדומה לרובד שבא לידי ביטוי אצל התינוק. אז אני יכול להבין אותו, לראות ולהרגיש מה בתוכו, מה הוא מרגיש וחווה בעולמו הפנימי, לדבר בשפתו. אני מאושר מזה, והוא גם לא מעט פעמים מראה חיבור ושמחה.

גם עם מבוגרים אני מעדיף, כשאפשר, לנסות ליצור תקשורת במישור הזה. בתוך כולנו יש אי שם עמוק תינוק, ואני מוצא משמעות בקשר בין התינוקות האלה יותר מאשר בשיח בין הכישורים האינטלקטואליים או הרגשיים-מבוגרים. כמובן שעם קשישים סיעודיים קל בהרבה ליצור תקשורת כזו מאשר עם אנשים באמצע חייהם.

אני מנסה לחוש אנשים כמו לאה, או אותו גבר, בדרך כזו. תיאורטית אם האלצהיימר הרס אצלם תאים במוח, את כישורי הזכרון והחשיבה, עדיין יש מתחתיהם גרעין אנושיות עירומה, כמו בתינוק בן יום, שיתכן שהוא לא חושב וזוכר יותר מהם. אבל תינוק הוא לא כל הזמן באותו מצב רוח. כשהוא רעב הוא בוכה. כשהוא שבע הוא מרוצה וטוב לו. כשנוגעים בו מרגישים אם המגע נעים לו או לא. כשמחזיקים בידיים את הצרור הקטן הזה של חיים רכים ופועמים, זה לא כמו כשהוא שוכב במיטה. להחזיק אותו זו חוויה (לא לחינם כל הדודות מתחרות מי תחזיק בידיים את הפלא החדש, וכשאחת מחזיקה האחרות מסתכלות כמהופנטות כשפניהן מלאות נהרה וחיוך), ומורגש שגם הוא חווה את היותו מוחזק על הידיים. התנועות הנפשיות שלו חריפות, עזות, מלאות חיים, סוערות, נוגעות ללב, מרגשות.

גם במבוגר יש את המישור הזה אם הוא לא הצליח לגמרי להסתיר או לחנוק אותו, וגם בקשישים בדרגות שונות של תפקוד והכרה. אבל בחולי אלצהיימר מתקדם קשה לי להגיע למקום הזה. בתינוק יש תנועות נפשיות ברורות מאוד של שמחה ואושר, או כאב וסבל, וגם של אהבה, במובן הבסיסי הגרעיני שלה, שהוא האמיתי והיפה ביותר. בחולי אלצהיימר מתקדם כמעט שאין מאומה מכל זה. זה לפעמים קצת דומה לאדם ישן. גם זה לא מדויק, כשמתבוננים על אדם ישן אפשר לומר אם זו שינה שמחה ורגועה, או אפילו מאושרת, או מאוהבת, או שינה של מצוקה נפשית, מתח דכאון או חרדה. לחולי אלצהיימר מתקדם קשה לייחס תיאורים כאלה. הם נראים במקרים רבים באיזושהו מצב נפשי ממוצע, סטטי ונייטרלי. לפעמים הוא נינוח וידידותי, כמו במקרים שתיארת, ולפעמים הוא עויין, או מטורף בדרך אחרת כלשהי. בכל מקרה הוא לרוב אחיד. וגם אם הוא משתנה, זה לרוב לא תלוי בגורמים חיצוניים.

זה אולי דומה לאדם במצב שנקרא צמח. חוסר הכרה. כמו שצמח כל הזמן שוכב ככה הם כל הזמן נינוחים או עויינים או בוכים או כל התנהגות קבועה אחרת.

זה כמובן לא ממש מצב של צמח, מרגישים שלאה שמחה כשהיא מדברת, יותר מאשר כשהיא לבד. זו שמחה ריקה, מונוטונית, לא אישית, ניתנת לחיזוי מדויק מראש, אחידה מול כל אדם ובכל שעות היום,

דלוחה וקלושה, חסרת טעם וריח, פושרת לגמרי. משעממת. אבל בכל זאת יש הבדל בין זה לבין כשהיא לא מדברת.

יש כאן בכל זאת תנועה נפשית אנושית. מועטה, אבל קיימת. אותו גבר שהזכרתי, נדמה לי שכשהסתכלתי איתו בספר עם תמונות של חיות, ואמרתי את שם החיה, והוא חזר אחרי, היה מעט יותר שמח מאשר כשהיה מקודם כשהוא יושב לבד מול השולחן ללא תנועה. גם בו יש שרידי תנועה נפשית אנושית. הוא לא לגמרי צמח.

המטפלים במחלקה שהוא היה בה היו קשורים אליו רגשית בבירור, הם התייחסו אליו בחיבה כמו אל ילד קטן או תינוק, אמרו שהוא חמוד, שמחו כשהוא הראה סימן חיים כלשהו. אם הוא יצא לכמה ימים מהמחלקה שמחו לקראתו כשהוא חזר. יש לי ספק כמה מזה אמיתי. כלפי לאה היה הרבה פחות חום ורגש מצד המטפלים. כי היא הרבה פחות "חמודה", אותו גבר הוא צעיר ונאה.

במחלקות סיעודיות מתפתחים הרבה קשרים אנושיים עמוקים ואמיתיים בין המטפלים למטופלים, קשרים אישיים שבמקרים רבים יש בהם רגשות עמוקים ואהבה משמעותית ואמיתית. גם כלפי מטופלים שמראם החיצוני היה מבהיל ודוחה מאוד בעיני אדם שלא התרגל, ושהכרתם מעורפלת. ילדים יכולים לפתח רגשות כלפי דובי או בובה, מתבגרים יכולים לפתח רגש לדמות במשחק מחשב או סרט. מבוגרים יכולים להתאהב במישהו שאינם יודעים על נפשו הפנימית מאומה. הם משתמשים בציור חיצוני פיזי כלשהו, בונים בדמיונם תוכן נפשי ומייחסים אותו לאותו ציור, וכלפיו הם מרגישים את האהבה. האהבה או החיבה לא נובעת ממגע אמיתי ומציאותי בין נפשם לנפש הדובר שאותו אוהבים (אצל ילדים האהבה לדובי היא בעצם משחק בלאהוב, משחקים כדי ללמוד ולהתפתח ולבנות כלים לדבר האמיתי, וגם כדי פשוט להשתעשע).

אני חושד שכך היא גם חלק מהחיבה שהמטפלים רוחשים לחולי האלצהיימר המתקדם. לא ראיתי שם לעיתים קרובות את הרגש העמוק הפנימי, האישי ייחודי, שאני רואה בין עובדים לבין מטופלים אחרים. יש יותר סוג ריגוש שטחי שמתבטא באמירות כגון "חמודי" ו"פוצי מוצי".

במהלך עבודתי ניסיתי לבחון בתוכי מה באמת אני מרגיש כלפי מטופלים החולים באלצהיימר מתקדם. כמה אני יכול לתקשר באמת עם מה שנשאר בהם אנושי.

האמונה שלי אומרת לי שלגבי כל מה שהוא אנושי, כל מה שחי, אין אבחנה של כמות וגם לא של איכות. כל גרגר כלשהו של מציאות אנושית חיה הוא אינסוף, הוא עולם מלא, הוא קרן אור, הוא הכל. אפשר להיות כלפיו באהבה מלאה. כשהתחלתי לעבוד עם חולי אלצהיימר מתקדם עלו בי שאלות האם האמונה הזו מוכיחה את עצמה במציאות.

במשך הזמן הרגשתי שהנסיון לבדוק את עצמי בצורה ביקורתית ולהתמודד עם הרתיעה והשאלות נשאו פרי, ויכולתי יותר להרגיש גם כלפי חולי האלצהיימר המתקדם שאני נוגע באמת באופן חי ורגשי באנושיות שיש בתוכם ומרגיש כלפיה יחס אמיתי של אהבה.



## 7. הרולדו

הרולדו בן שלושים וארבע. יש לו מחלה גנטית, עד גיל אחת עשרה הוא היה כמו כל הילדים. אחר כך איבד בתהליך די מהיר את השמיעה והראייה, חדל מלדבר, לקה באפילפסיה קשה, ובעוד כמה בעיות גופניות שאני לא בקי בהן. הרופאים טוענים שיש לו פיגור קל עד בינוני.

הוא גדול, עבה, מסורבל, שעיר, מזכיר דוב. פניו מסורבלות ומעוותות, נראות כמו של מי שלוקה בפיגור כבד.

לעיתים רחוקות שמעתי אותו נוהם מילה לא ברורה בפורטוגזית, הוא יליד ברזיל. לא הצלחתי להבין את ההברות כדי להבחין במילה ולנסות לפענח או לשאול מה פירושה. פעם לא היה לידו בקבוק המים שלו, והוא נהם בכיורור ובעברית "מים". זו היתה נהמה רמה ומוזרה, לא ברורה, כמעט חיתית, אבל בכל זאת בגוון הצליל היתה נימה ילדותית, בכיינית-תינוקית. במקביל לסרבול של הדיבור היה בו גם גוון כאילו נאמר בטון גבוה כמו של ילד, ואפילו צד של צליל עדין.

מלבישים אותו בבגדי שחקן כדורגל עם מספר על החולצה וגם גרבי כדורגל. אני לא יודע אם זה קשור לכך שהם ברזילאים.

כל היום הוא יושב ליד השולחן, ראשו רכון לפניו מונח על השולחן או על ידו שמונחת על השולחן. ייתכן שחלק מהזמן הוא נרדם.

הפעילות היחידה שלו היא בחדר הפיזיותרפיה. הוא למד סדרה ארוכה ומורכבת של תרגילים, כשמעמידים אותו מול הסולם הוא עושה לבד לפי הסדר את כולם, אחר כך מוצא את דרכו לבד לדושות ומדווש. אחר כך מובילים אותו למזרון, ושם הוא עושה לבד סדרה ארוכה ומורכבת של תרגילים בשכיבה או כריעה. הוא עובד בשקידה ריכוז ודייקנות, ללא צורך בהנחייה חיצונית. לדעתי, מהסתכלות איך הוא עושה את התרגילים, מהנכונות והדיוק של התנועות, הוא לא באמת מפגר במובן המקובל.

כשניגשתי אליו בפעם הראשונה, נגעתי בו וצעקתי את שמי לאזנו. הוא החזיק את ידי ברוך, במגע של יד רכה מאוד, רגישה ונבונה, יד שקולטת לעומק את מי שהיא ממששת. אחר כך הוא מישש את פני וראשי וזרועותי ברכות ותבונה. הוא לא עושה כך בדרך כלל. הרגשתי שהוא מרגיש וקולט באופן חכם ועמוק לא רק את היחס הרגשי שלי אליו אלא את כולו. הרגשתי חשוף, כאילו הוא רואה לתוך סתרי נפשי הכי אישיים.

הרגשתי בו דבר שהרגשתי פעמים רבות בעבודתי. הוא שמח לקלוט את החום והרגישות ששודרו ממני, והיה פתוח לזה. אבל התייחס לזה כאל אירוע חולף, הגן על עצמו מלצפות לפעם נוספת, מלהיקשר לזה, מלפתח תלות והיזקקות.

אם הוא יפתח תלות רגשית, תחושה שגם הוא מחובר בדרך כלשהי לעולם של כל בני האדם, הוא ייפגע שוב ושוב. הוא לא יכול לסמוך על האנשים שתמיד יתחשבו בקצב שלו, ברמת ההבנה שלו, ביכולותיו.

הוא בודד מאוד, כל חום ומגע יכולים להיות דבר גדול מאוד בשבילו. כשזה ייעלם במפתיע ללא שום הסבר, ללא יכולת לשאול או לבקש, זה יהיה מאוד הרסני. אז הוא מראש שם מחיצה בין העולמות. יש לו את העולם שלו, הפרטי, ששם רק הוא נמצא. לבד. עצמאי. הוא תמיד נשאר שם, ואם מגיע מגע יד חמה וטובה הוא נהנה הנאת רגע ומיד מתנתק וחוזר לעולם שלו.

איבחנו אצלו עיוורון מוחלט. לדעתי הוא אכן בוודאי כבד ראייה, אבל יש לו שרידי ראייה. הוא מפנה את מבטו אל דברים זזים, ולפעמים עוקב אחריהם. בבדיקות מצפים למשוב מסויים על גירוי מסויים, וכשהוא לא מגיע מחליטים שהגירוי לא נקלט. אבל ייתכן שאצלו לא היה משוב על גירוי של הראייה לא בגלל שהוא לא קלט את הגירוי אלא כי הוא פשוט לא ראה לנכון להגיב בצורה שהבודקים ציפו שיגיב. הוא חי לו לבדו בעולם שלו.

העובדת הסוציאלית אמרה שהיא מזועזעת מהמחשבה עליו, ומלאת חמלה כלפיו. גבר צעיר, שיש לפניו עוד עשרות שנות חיים, ואין בעולמו הפנימי שום דבר. ריק לגמרי. אין שם אנשים או גירויים או חוויות. זה היה נראה לה נורא ובלתי נתפס. אני לא הייתי שותף לקיצוניות של ההרגשה. בוודאי מצבו מעורר חמלה רבה. אבל לדעתי המבט שלה שגה באשלייה אופטית. היא רגילה לכמות מסוימת של חוויות וגירויים, ולגביה פחות מזה זה חסר. ומשם היא חישה איך היא היתה מרגישה עם כל כך מעט חוויות וזה זעזע אותה. שמעתי מאדם חכם שאמר, שאם יש קוץ קטנטן ברגל, הוא יכול למלא את כל הגוף בכאב, כמעט כמו במצב שכל הגוף מלא רסיסי פגז גדולים. כאילו שיש כלי קיבול לכאב עם נפח מוגבל, ואם דבר קטן ממלא אותו הוא מלא וגם אם דבר גדול ממלא אותו הוא מלא. כך זה לדעתי גם להיפך, לגבי הנאות. אדם שחי במקום שיש רק מעט לחם לאכול, יכול להנות מהאוכל באופן שימלא אותו ויתן לו חיות לא פחות מאדם שכל יום אוכל במסעדה יוקרתית אחרת. אדם שלא יכול לצאת מביתו ומביט בעציץ אחד שמונח על אדן חלוננו, יכול לקבל מזה חוויות באותה מידה כמו מי שמתיר בג'ונגלים ברחבי העולם. גם בחוויות חיוביות דבר אחד קטן יכול למלא את כל הכלים כמו גודש של דברים גדולים. קראתי ביומנים של אנשים מהגטו איזה חוויות כבירות של טעם גן עדן הם יכלו למצוא בקליפת תפוח אדמה, ומצד שני יש אנשים שכל היום ממלאים את בטנם במעדנים שעולים משקלם בזהב, ואין להם את שמחת החיך והכרס במידה כזו. עוצמת החוויה תלויה יותר ברגישות איברי הקליטה הנפשיים של החוויה והתכוונותם וצמאונם וטהרתם, מאשר בדבר החיצוני עצמו שגורם את החוויה. משום מה נדמה לי שזה לא חד משמעי שאכן הרולדו סובל יותר מכמה אנשים בריאים שאני מכיר שמתייסרים בבעיות של פרנסה גירושין וכו'.

יום אחד היה לו התקף אפילפסיה בזמן השינה שגרם לו לקבל מכה במרפק. לא נגרם נזק אבל כשהוא התחיל בתרגילי ההתעמלות הוא לא היה יכול כי המרפק כאב לו.

הוא התיישב על הרצפה ובכה. בכי מר, מיואש, נוקב. מצד אחד תינוקי בתמימותו ופשטותו, אבל כל כך נבון ועמוק ונוגע. בכי לא מנוחם. לא רם, שקט, ממושך ומלא רגש. הוא נגע במרפק ואמר משהו לא מובן. הרגשתי שהוא בוכה לא רק על הכאב אלא גם על כך שהוא לא יכול לעשות את התרגילים. זה הדבר היחיד שיש לו. שמיעת בכיו גרמה לי להרגיש שעולמו הפנימי גלוי לפני, שאני רואה אותו ומשתתף בו ונוגע בו. ליכי התמלא רגש אליו.

העובדים החזירו אותו אל כסא הגלגלים שלו ולמקומו ליד השולחן. הייתי מוכרח לגשת למישהו אחר במחלקה. כשהתפניתי כשעה אחר כך, הוא עדיין בכה ליד השולחן לבד.

ניגשתי אליו, ישבתי לידו צמוד, כרכתי את זרועי סביב כתפו בחיבוק קל, וביד השנייה עיסיתי ברוך רב את מרפקו הכואב. אני לא יודע אם הוא זיהה אותי. לאט לאט העיסוי הפך לנדנוד עדין מאוד של כולו, עם ידי האוחזות במרפקו וידי השניה שכרוכה סביב כתפו. הוא נשען עלי, ואני נענעתי אותו בתנועות רכות וקצובות כמו שמנענעים תינוק שאוחזים בידיים ורוצים להרגיע ולהרדים ברוך. תנועות קטנות מאוד, שאולי לא היו נראות למי שעבר לידנו. הוא התרפק עלי, ובכיו הלך ונרגע. הרגשתי אותו דרך תנועות הנדנוד. היינו מאוד קרובים באותן דקות. הרגשתי איך הוא תינוק יקר שלי, והוא הרגיש איך אני עוטף אותו ברוך וחום. נשארנו ככה הרבה זמן, לבסוף הייתי מוכרח ללכת. הוא היה כבר רגוע ושקט. אני מאוד מקווה שהוא לא חזר לבכות אחרי שהלכתי.

## 8. מרגלית

מרגלית בת תשעים וחמש. על כסא גלגלים. נולדה בתימן.

התאלמנה כשהיתה בת חמישים וחמש, מאז היא עבדה קשה בנקיון משרדים שנים רבות, לדבריה: "כדי לא לבקש שום דבר מאף אחד."

שקטה מאוד, צלולה, צנועה. לא מתבלטת בשום דרך. פעם דיברתי איתה על שירים תימניים, היא אמרה בשמינית של גאוה ביישנית שהיא מכירה את כולם, ולשאלתי ענתה שהיא יודעת לתופף על דרבוקה. היתה דרבוקה במחלקה והבאתי לה, זו היתה שגיאה, לא היה סיכוי שהיא תצליח והיא אכן לא הצליחה. היא עזבה את הדרבוקה ואמרה "אני לא יכולה." בהשלמה כנועה ושקטה ופשוטה לגמרי. בלי לעשות עניין.

היא לא היתה בחרדה או מתח, לא שקועה בייאוש ודכאון ועצבות. אכלה כראוי בלי לעשות עניין. לא סרבה לשום דבר אף פעם. לא התלוננה על שום דבר אף פעם, גם כשסבלה כאבים.

רק על דבר אחד היא הצטערה. על הרגל שנשברה והפסיקה לתפקד, שבגללה היא כבר לא יכולה ללכת וצריכה לשבת בכסא גלגלים (אין לה די כח בידיים לגלגל את הגלגלים וכדי לעבור ממקום למקום היא צריכה עזרה מאחרים. נראה לי שקבלת העזרה המתמדתהיא זו שהפכה את שבירת הרגל לבלתי נסבלת כל כך). הרגל כואבת, אבל על זה היא לא מתלוננת. היא רק רוצה ללכת.

אני שואל אותה כל פעם מה שלומך מרגלית? והיא עונה בסדר. כשהאי במצב של שיחה ופתיחות היא מוסיפה: "רק הרגל. הייתי נותנת הכל בשביל הרגל. אני רוצה ללכת."

יש במחלקה שני מכשירים דמוי דוושות אופניים, אחד לידיים והשני לרגליים. רוב המאושפזים מנסים להתחמק מהעבודה עליהם וצריך לשכנע וללחוץ. מרגלית שמעה פעם אחת מהפיזיותרפיסטית שהמכשיר יכול לעזור לה לרגל, ואפילו המכשיר של הידיים עוזר, ומאז היא מבקשת כל פעם לעבוד עליהם. כשפונים אליה אולי נלך למכשיר, היא אומרת לא צריך לשאול אותי, כל פעם שאתם רוצים אני מסכימה.

היא עובדת על המכשיר בריכוז ומסירות להפליא. מתאמצת מאוד, זה בכלל לא קל לה. היא רצינית, מתמידה, מתאמצת מאוד בשתיקה נחושה, מכונסת בעצמה, לא מסתכלת עלי, לא מצפה לחיזוקים חיוביים.

פעם סייעתי לפיזיותרפיסט ללכת איתה. היה לה מאוד קשה לקום מכסא הגלגלים, היא לא יכלה בשום אופן להרים את משקל גופה משיבה לעמידה. היא לא הצליחה להגיע לשיווי משקל והיה נראה שכל רגע היא נופלת. אחרי מאמץ על אנושי היא לבסוף עמדה. הפיזיותרפיסט אמר לה שאם זה קשה מדי היא יכולה לשבת בחזרה, אבל מרגלית רצתה להמשיך. לא היה לה שיווי משקל, רגליה היו חלשות מכדי להחזיק אותה, היא החזיקה בהליכון כמו טובע בקש. כל כך בקושי היא עמדה, שהליכה היתה נראית לי לחלוטין בלתי אפשרית. והנה היא מרימה לאט לאט בקושי עצום רגל אחת, ומניחה אותה

קצת קדימה, כולה רועדת, שותקת, מרוכזת, מכונסת בתוך עצמה, שואבת את הכח ממרכז אישיותה. מבטה כאילו הסתכל לתוך עצמה. ועוד צעד. לא יכולתי לעצור את עצמי וחיבקתי אותה ואמרתי לה כמה אני מתרגש ומעריך. היה ניכר שזה נעם לה, אבל היא לא ממש התייחסה, זה לא הדבר החשוב. החשוב הוא לעשות עוד צעד. היא הלכה בשתיקה ככה שלושה מטרים, כשכל צעד נראה בלתי אפשרי מקודמו, רועדת כולה, כל רגע נראה שהנה היא נופלת (היינו מזומנים לתמוך בה, וגררנו איתנו את הכסא שיהיה כל הזמן קרוב מאחריה), היא הגיעה בסוף עד המעקה שמסמן את סיום המסלול. דמעות עמדו בעיני.

היה יום שהיא היתה שקטה וקטנה במיוחד. היה קשה למצוא אותה בין שאר יושבי כסאות הגלגלים, נוכחותה התכווצה כביכול לנקודה קטנה. היא נראתה חלשה מאוד, כאילו תיכף היא נרדמת. היה נראה לי שהיא לא במצב שמתאים לעבודה עם הדושות, אבל בגלל שהיא ביקשה תמיד לעשות לא רציתי לזלזל בבקשתה ולהתעלם, ולכן שאלתי אותה אם היא רוצה. היא אמרה שהיא רוצה. היה נראה שקצת קשה לה לנשום, שהיא לא כתמול שלשום, אבל היא אמרה שהיא בסדר גמור והיא רוצה לעשות. הבאתי אותה לדושות של הידיים, העבודה הקלה יותר, והיא התחילה לסובב אותן. נחושה ושקטה כדרכה. בדרך כלל אני יושב עם מי שמתעמל, כדי לעודד אותו ולארח לו לחברה. אבל מרגלית לא צריכה את כל זה. עסקתי לידה בעניין אחר, אחר כך הסתכלתי עליה, היא המשיכה לסובב בנחישות שקטה, נשימתה היתה מוזרה, מקוטעת. היה נראה שלא נשאר שום כח וחיוניות בגופה מלבד בידיה שכאילו קיבלו חיים משל עצמן והמשיכו לסובב את הדושות גם כששאר הגוף כבר היה באפיסת כוחות גמורה.

הפסקתי אותה והזעקתי את הרופאה. לחץ הדם שלה היה גבוה והיה לה חום גבוה. ליויתי אותה למיטה. לא היה ברור איך היא תצא מזה, זה לא מובן מאליו שהיא תתאושש. כשאמרו לי לצאת מהחדר הלכתי משם מלא מחשבות.

אחר כך היתה הוראה רפואית שהיא לא תתעמל יותר. רציתי לשוחח איתה על זה, לשמוע מה בדבר התקווה שלה שהיא עוד תלך. היא היתה יושבת בפניה, שקטה לגמרי, הייתי אומר לה שלום במאור פנים, והיא היתה משיבה שלום רפה. הייתי שואל בחום "מה שלומך?" והיא היתה עונה בשקט גמור ובלי הבעה "בסדר."

מאז לא הצלחתי לקשור איתה שיחה על מה שקרה. היא התכנסה לתוך עצמה וחדלה להתעניין בסובבים.

## 9. נחום

נחום בן תשעים וארבע, על כסא גלגלים. עיניו פעורות באופן מוזר. שיערו מדובלל. ראשו זקוף על צווארו כראש תרנגולת. שיניו התחתונות שלמות, בגובה לא אחיד, ארוכות וחדות, במבט שטחי נראה שאין לו שיניים עליונות, כאילו הרופא שהכין לו את התותבות חמד לו לצון. האכלתי אותו, הוא פשוט טרף כל מה שקרבתי לפיו. כמו דג טורף. המבט שלו היה כעין תערובת של מבט של עוף דורס ושל תרנגול הודו.

אחרי האוכל באו שלושה עובדים ונעמדו מולו כמו לקראת הצגה מבדרת. אחד שאל אותו "ומה תעשה עכשיו?" הוא ענה כמו מכונה מדברת, בקול ברור מאוד, קצת גבוה, חלול ומונוטוני: "אני יזיין".

- "איפה תזיין?"

- "בכוס."

- "אבל אין לך עם מה לזיין."

- "יש לי."

- "הוא לא עומד."

- "הוא כן עומד."

- "הוא סמרטוט. מידלדל."

- "הוא לא."

- "את מי תזיין?"

- "בחורה."

- "מי תרצה אותך?"

- "ירצו."

- יש מישהי שהסכימה?"

- "כן."

- "מי זו?"

- "בחורה."

- "עם מה תזיין אותה?"

- "עם הזיין שלי."

- "איפה תיגע בה?"

- "בשדיים."

וכך הלאה.

בפעילות התעסוקתית המדריכה הראתה פתק שכתוב עליו באותיות גדולות מאוד יום שני, ושאלה איזה יום היום. הקשישה שהפתק הועמד מול עיניה והשאלה הופנתה אליה לא ידעה להשיב.

נחום אמר מכסא הגלגלים שלו שהיה בפינה אחרת של החדר בקול רם ומכני: "יום שני." המדריכה עברה מול כל אחד, ושאלה אותו אישית איזה יום היום והראתה לו את הפתק. על כל שאלה שנשאלה חזר וענה נחום בקול רם: "יום שני." הוא לא היה נראה כמצפה לאיזשהי הערכה על ידענותו או למשוב כלשהו. זה היה מכני לגמרי.

בכל הזדמנות שהוא יכול לגעת באשה כלשהי, גם אם זו רחל בת התשעים ושש חסרת הרגליים וכפות הידיים שעורה מכוסה פצעים סרטניים, הוא שולח ידיים לאזורים האינטימיים. מחזיקים אותו במרחק בטחון מנשים, ומפעילים את הבולם של כסא הגלגלים. איומים ותוכחות לא משפיעים עליו כלל, אבל העובדים בכל זאת לא יכולים להימנע מלהוכיח ולאיים כל יום מחדש. אם תמשיך להתנהג ככה לא תהיה איתנו, נשים אותך בחדר ותהיה שם לבד עד הערב. אין עם מי לדבר, בין אם האיום נאמר וממומש ובין אם לא, הוא תמיד מתנהג באותה דרך בדיוק. הוא שומע ומבין, ויש דברים שעליהם הוא יכול לענות, כגון אם שואלים איזה יום היום. אבל לגבי הנושא הזה הוא מתנהג כאילו הדברים לא נאמרו כלל. זו לא התעלמות מתוך חוצפה או חוסר אכפתיות או זלזול. הוא כאילו מופעל על ידי קפיץ מכני.

התאמצתי לחשוב על האדם הטהור הרך, על התינוק, שנמצא אי שם מאחרי כל זה. הבטתי זמן לא מבוטל, פעם בכמה ימים במשך שבועות, לתוך עיניו, במבט רך ומשתתף. שאלתי ברוך מה שלומו, איך הוא מרגיש, והתעלמתי מהמכניות המתכתית שבקולו כשהוא משיב "בסדר." אפילו נגעתי בזרועו במגע רך.

לרגעים הבהב ניצוץ קלוש מאוד של עצב רך במבטו.

אני לא יודע מאומה על עברו, אינני יודע אם כל חייו הוא היה אדם כזה וכעת הוסר מעטה חוקי ההתנהגות החברתיים המוסכמים, או שהתנהגותו היא תוצאה של ליקוי ביולוגי שחל במוחו לעת זקנה ואישיותו הקודמת לא היתה כזו.

ניסיתי לחשוב מה יקרה אם הוא ירגיש כאב חזק, אם הוא יחוזה את המוות קרוב מאוד אליו. האם הוא יבכה, האם הוא יתנהג כמו ילד קטן, האם הוא יתרכך, האם הוא יפגין רגש אנושי כלשהו. מה מסתתר אי שם עמוק עמוק מאחרי כל זה. האם יש כאן קליפה שאם תתנפץ יתגלה מאחריה משהו אחר או שאין שם שום דבר שיכול להתגלות.

משהו כלשהו, נסתר ככל שיהיה, אנושי, מוכרח לאמונתי להיות שם, אבל אינני יכול לראות אותו או לדעת עליו מאומה.

כל כך מעט מה שאפשר לדעת.

\* \* \*

אני נזכר כעת גם ברגינה. על כסא גלגלים, מחוברת לאינפוזיה, נראית כבת תשעים. בפעם הראשונה שהכרתי אותה היא היתה נחמדה וחביבה אלי, ענתה, שיתפה פעולה. ביקשה שאקח אותה החוצה לטיול. לקחתי, כמובן. כשהגענו לחצר היא רצתה שנמצא מונית. אמרתי שאין כאן מוניות. היא ביקשה שנלך לרחוב. אמרתי לה שזה בלתי אפשרי. היא שידלה אותי מאוד בנועם שפתיים, הציעה לשלם כסף, התחננה, אבל לא היה אפשרי שאסכים. היא התחילה לצעוק ולאיים באלימות. גם זה כמובן לא הועיל לה. הסתובבנו לחזור, עבר לידנו פועל שבא לטייח את הקיר החדש של חדר האוכל, היא פנתה עליו וצעקה, תציל אותי, תציל אותי. חוטפים אותי. אני רוצה הביתה. היא הצמידה את כפות ידיה זו לזו בתנועה של תחנונים ותפילה. הוא התעלם במבט מפוחד ונבוך ומיהר לעקוף אותנו. כשחזרנו היא אמרה ביאוש אינסופי, תהומי, מחריד: "אני רוצה הביתה." העובדת הסוציאלית אמרה: "כאן זה הבית שלך." רגינה עיוותה את שפתייה בבוז מר ונוקב, ומיד אחר כך עטתה על פניה מבט חביב ומנומס, כתכסיס הגנה מפני ההתעללות של החוטפים האכזריים שהיא נפלה ברשתם. היא חזרה לשבת בפינתה. כשמציעים לה להתעמל או להשתתף בפעילות כלשהי היא מסרבת בנימוס קודר ונחוש מאוד, שלא מאפשר להמשיך ללחוץ עליה. כל פעם שמגיע אדם חדש למחלקה היא מנסה שוב לומר לו שיציל אותה. אם היא יכולה היא עושה את זה בלחישות ורמזים, שהשובים המרושעים לא יבחינו שהיא רוצה לברוח, ואם אינה יכולה לפעמים היאוש מניע אותה לחדול מלהיזהר והיא צועקת תציל אותי.

לא מצאתי רגע קט אחד שבו היא לא עסוקה בלחץ ומתח קשים בשאיפות ובתכניות לברוח, רגע שיהיה אפשר לתקשר איתה באופן כלשהו, או אפילו רק להסתכל לה בעיניים, להחזיק כף יד, או סתם לשבת לידה באופן שמשדר יחס חיובי.

\* \* \*

גם את סטיב עלי להזכיר כאן. סטיב בן שמונים וחמש, חולה אלצהיימר, הוא יושב בכסא גלגלים, הוא קשור לכסא כיוון שיש לו כח לקום. יש לו חיתול. היה כותב טכני בעברו. האלצהיימר לא כילה לגמרי את מוחו. הוא יכול לקרוא טקסט פשוט באותיות גדולות, כשמזכירים לו הוא נזכר שג'ניפר היא אשתו, וזה לפעמים נשאר בזכרונו דקות ספורות לאחר מכן. לפעמים הוא זוכר שהאיש שעבר לידו כעת הוא הרופא.

כששואלים אותו "מה שלומך?", הוא משיב במאור פנים, בחיוך נעים, במבע טבעי ונבון שלא מסגיר שמהו לא כשורה, "בסדר גמור, תודה רבה." כשאני יושב לידו עוד כמה דקות, הוא אומר בקול עם הבעה של אדם מודע ומחובר למציאות, קול רציני מאוד, כואב מאוד וקודר מאוד: "המצב שלי נורא. ממש נורא. הכי נורא שיכול להיות."



"מה נורא?"

"המצב. כל זה. נו...". כשאני שואל ומנסה לקבל עוד הסבר הוא לא יודע להסביר. לפעמים מיזמתו הוא מוסיף מילים: "ככה לוקחים מההורים, בלי שהם יודעים, ילד, הם... זה נורא. כל כך נורא. זה לא אנושי בכלל. זה דבר שאי אפשר לקבל, להאמין, אני לא יודע מה לעשות. אתה יכול לעזור לי?"

"מה אני יכול לעשות בשבילך?"

"נו, לגמור עם זה... הוא מחווה תנועה רומזת באצבעו, כממתיק סוד בכלא מרושת מצלמות.

"עם מה לגמור?"

"נו... עם זה שאני צריך להיות פה. עם כל העסק הזה."

"אתה מתכוון שאתה רוצה כבר לחזור הביתה?"

"כן."

עולה מדבריו תמונה לא ברורה של ילד שנחטף מביתו והוריו אינם יודעים על כך. הוא אמר בקול נוקב: "זה גס." גם אחרי כמה שאלות הבהרה עדיין לא הבנתי בדיוק אם כוונתו שזה גס מה שהם עשו, לחטוף ככה ילד, או כוונתו שזה גס מצדי שאני מנסה לעודד אותו ולהמעיט בנוראות מה שקרה לו.

החוויה לא אחידה, לובשת גוונים שונים. לפעמים יש 'הם'. "מה יוצא להם מזה? למה הם עושים

דברים כאלה, בשביל מה? מה טוב להם מזה שהם עושים את זה?"

שום עידוד לא מועיל, לא נקלט כלל. הוא לפעמים דורש בתוקף לחזור הביתה, וכשמסבירים לו שהוא זקוק לטיפול רפואי ואחר כך כשמצבו ישתפר הוא יוכל לחזור, הוא אומר: "אני לא מוכן. אני לא רוצה.

תעזבו אותי. אני לא רוצה שום עסק אתכם." אם אומרים לו משהו כמו 'אני מבין אותך והייתי רוצה לעזור לך אבל אני לא יכול', או 'יש כאן אנשים טובים שרוצים לטפל בך ואחר כך להחזיר אותך הביתה בריא', או כל כיוצא בזה, הוא אומר "אז אני אמות. עכשיו. מיד. אני אמות וזהו." לפעמים הוא גם עולה לטון של צעקה, לא רמה, תרבותית, אבל מאוד מרה, כואבת, מלאת רגש.

ניסיתי שעות ארוכות לשוחח איתו בכל מיני גישות, ניסיתי להשתתף בחוויה שלו. הוא שמח לשוחח

איתי, הוא מרגיש שאני חם ואוהד אליו, אבל החוויה שהוא קרבן למעשה נורא ומוכרח מיד לחזור

הביתה ויהי מה, או למות מיד, נשארת בלי שום שינוי.

בגלל זה הוא גם לא אוכל. הוא מתחיל לאכול ומיד הנושא עולה מחדש, "המצב שלי נורא. זה מזעזע,

זה נורא. חייבים לסיים את זה. תעזרו לי. מישהו כאן יכול לעזור לי?"

כך גם בכל פעילות אחרת.

ג'ניפר מבקרת אותו הרבה, אשה מקסימה, נותנת לו הרבה מאוד חום ויחס אמיתי ומאור פנים. הוא

מאיר פניו בחזרה, משוחח איתה, אבל עדיין במקביל, כאילו בנפרד, עסוק באותה מצוקה נוראה שלו,

כאילו ג'ניפר אינה לידו. מיד אחרי שהיא הולכת הוא שוכח את עובדת קיומה.

האם יש בני אדם, כמו נחום רגינה וסטיב, שנגזר עליהם למות ללא אור, ללא מודעות לכך שהם מתים, ללא שום עיבוד נפשי של המוות, ללא פרידה כלשהי מהחיים, ללא שהמוות יהיה סיום בעל משמעות כלשהי לחייהם?

יש הרבה שמתים ללא אור, כי הם מתעקשים ונאחזים ואינם מרפים מאימת המוות. יש גם הרבה שמתים ללא אור בלי שהדבר נתון כלל לבחירתם, מותם בא להם בחטף, במכה מאחור. ויש גם כאלה כמו סטיב רגינה או נחום. מבחוץ נראה כאילו הם שבויים מאחרי איזשהן מחיצות שמציירות לנפשם מציאות בדוייה, כאילו העמידו אותם במקום שבו מקרינים סרט כלשהו והם אינם יכולים לדעת שזה רק סרט.

אני לא מצליח לדמיין איך מרגישים במצב כזה, ולכן גם קשה לי לחוש אמפתיה מלאה למצבם. אני לא יודע אפילו לומר האם זה באמת סבל במובן שאנו רגילים להתכוון אליו, אני לא יודע אם נכון למדוד את עוצמת הייסורים לפי הסרגל שלי. אולי זה כמו בחלום, שבו גם אם קורים דברים נוראים לא תמיד עוצמת התגובה הרגשית ואיכותה שווים לתגובה שהיתה מול מצב כזה לו היינו ערים. לפעמים היא חריפה יותר ולפעמים קהה יותר ולפעמים פשוט אחרת באיכותה.

אם אדם אומר לי שהוא חלם שהוא כלוא בתוך כלוב של אריה והאריה מתחיל לאכול את בשרו כשהוא חי, אני לא מודד את עוצמת סבלו לפי סרגל הסבל שהייתי חש במצב דומה במציאות. בחלום זה אחרת. אנחנו לא באמת חווים בחלום אותה חוויה רגשית כמו שהיינו חווים מול מצב כזה במציאות. אולי משהו בתודעה יודע במקום כלשהו שזה רק חלום, והחוויה ועיבודה הנפשי מושפעים מידיעה זו. אני לא יודע איך להתייחס לחוויות של סטיב רגינה ונחום, אני לא יודע עד כמה הן דומות לחלום או למצב של מישהו שחווה דברים מעין אלה במציאות או למשהו אחר לגמרי שאינו מוכר לי כלל. אני לא חש בביור כמה אמפתיה והשתתפות והזדהות יש בי כלפיהם. הכלים שלי מולם חדלים מלהיות רלוונטיים ויעילים, החיבור האנושי שלי אליהם אובד דרך ומבולבל.

אני יכול לנסות לפעמים לראות במוות, וגם במחלות, במצבים של התמעטות החיים והעלמותם, חלק מהחיים עצמם, תופעות חיים, ולמצוא בהם את האור הזך הרענן הבהיר שמאיר בתוכיותם של החיים. אבל במצבים כגון אלה קשה לי לראות איך זה חלק מהחיים, איפה כאן האור, ואני לא מוצא עמדה נפשית ברורה מולם.

אני פשוט מקשיב, משוחח, מלטף, מנסה לעזור במה שאני מצליח לזהות כעזרה, אכפת לי מהאנשים האלה. אני לא מצליח להגיע איתם לשום שיפור שניתן להצביע עליו, שום תוצאות חיוביות שאני יכול לזקוף לזכותי כהצלחות כלשהן, אני לא מפיק מהעבודה איתם שום תובנות. אני לא יודע האם בכלל אני עוזר. אבל כמובן אני ממשיך לעשות מה שאני יכול, הרי אי אפשר סתם להפנות להם גב ולהתעלם מהם, הם בני אדם. לפעמים צריך לדעת להרפות מהרצון להרגיש שאני מבין משהו, יכול משהו, שולט במשהו, מצליח במשהו, ופשוט סתם להחזיק לאנשים את היד.

## קצת על עצמי.

.1

גדלתי בשוליה הדרום מערביים של ירושלים, מול הנוף ההררי.

אבי היה אדם יפה, רך ומאיר, עם מבט טהור וחם של ילד, טוב ומסור לכל אדם באופן נדיר. הוא היה בכל מקום הרוח החיה בחברה, מוקף ידידים ומעריצות. הם נהגו לקרוא לו 'שמשי'. ללוויה שלו באו יותר מאלפיים חמש מאות אנשים, מכל הסוגים, כל אחד היה בטוח שהוא חברו הטוב ביותר. הוא היה מדען מזהיר ופורץ דרך בתחום הביולוגיה.

בניגוד שאי אפשר להבין ולתפוס הוא לא היה נוכח בבית כאבא ובעל, אפילו לא מעט. היום ברור לי שמשוהו בתוכו היה פצוע מאוד. אז לא ידעתי למה נעזבתי על ידו, בעיני הילד שלי הוא נראה שמח ושופע טוב, לא ראיתי אצלו שום פצע. הוא עסק בלימודיו וחבריו, בדרך כלל ישן בעבודה, וגם לא לקח על עצמו שום אחריות כלכלית.

אמא לא היתה חלק מחיי החברה שהתנהלו סביבו. עבדה קשה מאוד לפרנס את כולנו ולהחזיק את הבית, במסירות מיוחדת וגם בחריקת שיניים, בדידות ומרירות. החזיקה את עצמה מבפנים בכח רב, בתחושה שבכל מחיר אסור לה להיות חלשה. את הקושי שלה ראיתי היטב, אבל לא יכולתי להתחבר אליה, היא היתה הרבה פעמים כעוסה, היתה לי תחושה שאני נטל כבד, הרגשתי אשם על זה. המצב היה מעבר ליכולת העיכול שלי כילד קטן. התנתקתי, ונשארתי מנותק רגשית בשנות ההתבגרות. היום כואב לי על זה. אני רואה כמה היא מסרה את כל ליבה, דאגה והתאמצה בלי שום התחשבות בעצמה וצרכיה. בלי לקבל שום הערכה על כל ההקרבה. כמה לב ורגש וחכמה יש בה שלא התייחסתי אליהם כל השנים. כמה כאב הסבתי לה בהתנתקות שלי.

כשהייתי בן אחת עשרה אבי נהרג במלחמה. לא הייתי בלוויה שלו. הוא נדחף בלי רשות לכלי רכב משוריין שנסע אל מוות כמעט בטוח בקרב החווה הסינית. התחושה שלי היתה שהוא חיפש את מותו.

בחלומות ראיתי אותו חוזר, זו היתה גאולה מאושרת, רצתי לחבק אותו, ואז התגלה שהוא מנוכר וזר, תוך זמן קצר חוזר למקום הרחוק שאליו הוא בוחר ללכת, משאיר אותי כל כך נטוש.

גדלתי עם כאב פנימי חריף, שנחווה אז כמשהו שאין לו סיבה או הבנה. בתחושת בדידות. כנראה האבל הלא פתור הניע אותי בהמשך דרכי, גרם לצמא פנימי צורב למצוא את אבא הזוהר שנטש אותי, להעטף בזרועותיו, להתחבר למשהו גדול ומוחלט, לאמת גדולה.

בגיל ארבע עשרה הייתי בסיני. היה שם הר גדול. הסתכלתי עליו, פתאום היה נדמה לי שהוא לא סתם שם. היו בו עומק ומשמעות. ראיתי בו בבירור שמישהו עשה אותו והעמיד אותו שם, ובכוונה. כאמירה. כמו לראות בדל סיגריה שמישהו השאיר, שמאפשר להרגיש כמו חי וממשי את הפה שניק ממנו. כמו לראות חפץ של אבא שלי שהיה מונח באיזשהי מגירה שאיש מאז עוד לא פתח. חפץ שיש בו ממנו, שהונח שם באופן שמשקף את כוונת היד שהניחה.

מאז הפסקתי להיות חברותי והסתגרתי בעולמי הפנימי. עולם שלי ושל אלוהים הפרטי שלי. כל השאר היו זרים, עולמם היה נראה לי ריק ומנוכר, חסר אהבה. אני זוכר שבערך בגיל חמש עשרה חשבתי שאולי האמונה העזה הזו היא תופעה של גיל הנעורים, אולי כשאתבגר זה ייעלם. התפללתי בחום שזה לא יקרה. ניסיתי לקלוע איצטרובל למקום שקשה לקלוע ואמרתי לאלוהים שאם אצליח זה יהיה סימן ממנו שגם כשאתבגר האמונה בו לא תכבה בי. הצלחתי.

חיפשתי הרבה. ציירתי בצורה כמעט אובססיבית, קראתי הרבה ספרים כבדים שלא היו לגילי. קראתי הרבה בתנ"ך, שאבי היה אוהב גדול שלו.

הייתי ברוך כשרונות. בילדותי אבא לקח אותי לאיבחון של מנת משכל, התוצאה היתה גבוהה במיוחד, והוא לקח אותי מדי פעם למבחנים כאלה בהם הופעתי מול מלומדים כילד פלא. הצירוף של היכולות עם הטוטאליות, שבאה כנראה מכח הפצע והכאב, גרמו שארכוש במהרה ידע רב, בפילוסופיה, ספרות, דתות, שירה, אמנות ועוד. אבל זה לא הרווה את צמאוני.

## 2.

בסוף שנות התיכון חזרתי בתשובה ונעשיתי חרדי-ליטאי. התמסרתי בקיצוניות רבה ללימוד התורה. נלחמתי למחוק את כל עברי וכל מה שהיה בי ולחיות רק עם התורה. ישנתי שעתים בלילה וניסיתי לא להפסיק בכלל את רציפות הלימוד. תוך כשלוש שנים התקבלתי ללימוד במקום שיועד רק לרבנים שרובם היו מעל גיל חמישים, ותוך שנים ספורות אחר כך כבר נחשבתי כהבטחה להיות מגדולי ראשי הישיבות של הדור הבא, קיבלתי מעמד של רב וראש ישיבה, פסקתי הלכות, לימדתי גמרא ומסרתי שיחות מוסריות במסגרות מכובדות.

קראתי לעצמי יצחק (שמי השני שבו נקראתי על שם אביו של אבי), מי שלא ידע לא העלה בדעתו שאני "חוזר בתשובה" וגם אני שכחתי מזה. יותר נכון השכחתי את זה בכח רב. עבדתי את האלוהים בכל ליבי וכוחי.

עשרים שנה הייתי חרדי, נולדו לי בתקופה ההיא שישה ילדים.

בשנים הראשונות הרגשתי שהכל נפלא ומואר, שאני חי כילד חבוק על ידי האלוהים. אבל אחר כך ניבעו סדקים מהם חלחלו הבדידות והעצבות עד שהציפו אותי.

במבט לאחור אני רואה שאיבדתי שם לגמרי את עצמי האמיתי, החי, העשוי מבשר.

חיפשתי כשמבטי פונה כל הזמן רק החוצה. ברחתי מהכאב והבדידות והחרדה שבפנים. המבט שלי ראה מבחוץ לי תורה אלוהית שאני יכול ללמוד ולהבין ולהתחבר אליה, מצוות שהן ישויות אור חיות ומופלאות שאני יכול לבנות חיבור בינן לנשמת. רבנים גדולים וחכמים שאני יכול להתחבר אליהם וללמוד מהם. עזבתי את עצמי ורצתי אל אותו חוץ זוהר, וזה השכיח את הכאב והריק שבפנים. הייתי מי שאני אמור להיות לפי התורה אותה למדתי, אדם שיש בו הכל והכל כאילו קיים ומתפקד, אבל משהו שקוף שכמעט לא ניתן להבחין בו היה חסר, כוחות החיים האמיתיים שלי לא היו בתוך כל זה. זה היה בלי בשר אמיתי חי.

זו תופעה שמאוד קשה להסביר. זה לא שהייתי נטול חיים רגשיים, לא הייתי מת מבפנים וחסר תחושות.

להיפך, היו לי חיי רגש מאוד ערים. היו לי רגשות דתיים מאוד חמים, התפללתי שעות ארוכות בדמעות חמות. אהבתי מאוד את הילדים שנולדו, התחברתי אליהם ביותר כשהיו תינוקות והייתי להם גם אמא חמה בכל מובן. גם בזוגיות היו רגשות מלאים מכל הספקטרום. במשך הזמן הוכשרתי על ידי רב גדול שעסק בפסיכולוגיה על פי התורה לעסוק בטיפול נפשי, ועשיתי זאת כשאני מתחבר רגשית באופן עמוק.

אבל יש חלק חסר, שאני לא יכול לשים עליו את האצבע, שגורם שכל זה לא יהיה ממשות גמורה של בשר ודם, שכל זה לא יהיה חי כשהוא שתול באדמה. כאילו הכל הוא רק סיפור על אדם ולא אדם שניתן למישוש ולנגיעה פיזית.

ברגעים שבאמת התכוננתי פנימה יכולתי לזהות בעמימות רבה שיש אי שם עמוק מאוד נקודה סמויה פנימית מאוד, לא מודעת מאוד, של עצבות כבדה, דכאון ובדידות. משהו שאם היו שואלים אותו היה יכול לומר כל מה שאני רוצה הוא להישאר במיטה ושיניחו לי. אבל לא שאלו אותו כלל. בשנים הראשונות לא ידעתי כלל שזה קיים אי שם בפנים. גם אחר כך זה היה מוכחש מאוד. יש לי כח רב, השתמשתי בו כדי להיות עסוק מאוד, והיה קל מאוד לשכוח מזה.

הייתי חרדי, חרדי זה לא אדם שמרגיש שהוא יכול לעשות מה שהוא רוצה, לא יכול להחליט לעצור את המירוץ הבלתי פוסק לעמוד במטלות ולמלא חובות, כדי לנסות לשחרר מה שיש לו עמוק כל כך בפנים. כל דבר הוא מצווה וחיוב, שהעולם הרוחני של התורה והמצוות וחיבור הנשמה שלי אליהם תלוי בו לחיים ומוות. ועל הכל האלוהים יביא במשפט.

המקום שבו מורגש באופן הכי ברור ההבדל בין החיים הכוזבים לאלה האמיתיים הוא בנושא התשוקה המינית. היא היתה מאז שאני זוכר דבר קלוש מאוד, פושר ואפור ומייגע ומשמים, חובה למישהו אחר או לאיזשהו צורך ביולוגי טכני. לא הרגשתי שיש מאחורי זה משהו כלוא ולא העליתי על הדעת שזה יכול להיות אחרת. רק בשלב הרבה יותר מאוחר, אחרי נישואי השלישיים, גיליתי תחושות אחרות וחדשות לי בתחום הזה.

\* \* \*

אחר כך באו שנים שבחוץ עדיין התקדמתי כרב גאון מבטיח ומצלית, אבל בפנים נעשה קשה יותר ויותר. הכאב והבדידות, ההרגשה שאינני חי, צפו מהמעמקים. הרגשתי שאני הולך ונחנק מבפנים. סחבתי בקושי הולך ורב.

הכאב לימד אותי בהדרגה להיפגש עם עצמי האמיתי, להסתכל פנימה, להבחין מעבר לאשליה היפה מה באמת קורה שם.

מתוך זה למדתי לראות במבט חדש גם את התורה שאני לומד. ראיתי שהפירוש האמיתי של הכתובים מורה לאדם לנסות לפגוש את עצמו באמת. לחפש איפה הוא קיים גם בבחינת הבשר החי, האדמה, ודווקא שם להיות. היא מורה לו שעליו לפני הכל להיות חופשי באמת ואותנטי באמת.

הדת הממוסדת מוכרחה לעוות את פירוש הכתובים. קיומה מבוסס על כך שאנשים לא יכולים להיות באמת חופשיים, להיות מי שהם באמת, לחשוב ולפעול עצמאית. היא ניזונת מכך שאנשים מסתכלים רק החוצה, רואים שיש מבחוץ אלוהים גדול, רבנים גדולים, והם מאבדים את עצמם מול העוצמה הזו, מוסרים לה את המפתחות על עצמם ובחירותיהם. היא צומחת ונבנית מהנטיה של הטבע האנושי להסתכל החוצה, וכן מהנטיה לפחד מחופש אמיתי ומנשיאת האחריות על הבחירות האישיות. והיא פועלת לכפות את זה גם על מי שמנסה לחפש משהו אחר, בכוחניות עצומה.

כשאנשים מוסרים את המפתחות על חייהם למישהו אחר הם מאבדים את האישיות האותנטית ונשלטים על ידי אישיות כוזבת שמעוצבת על ידי החברה או השליט. בכתות קטנות סגורות וקיצוניות התהליך הזה בולט וקיצוני יותר, אבל כל דת ממוסדת יכולה להתקיים רק בזכות מידה מסויימת של הכנסת המאמינים בה למצב כזה.

ביהדות החרדית שלאחר מלחמת העולם השנייה (שהיא חיקוי קיצוני של היהדות שהיתה לפני כן ונכרתה בשואה ובהעלאת עדות המזרח למדינה, אבל מבחינת החיים הפנימיים והתפישה הדתית העמוקה היא משהו חדש ואחר לגמרי), נבנה כערך היסודי והמקודש ביותר חובת הציות לרבנים. זו הסיסמה הדומיננטית ביותר, שאם הרב יאמר על יד ימין שהיא יד שמאל מוכרחים להאמין שהאמת

איתו, וששכלי הקטן השטחי והשקרן ודאי מוליך אותי שולל. שוללים באופן עמוק את הלגיטימיות של הדעה העצמאית של האדם. כשבודקים את המקורות מתברר שהסיסמה הזו היא סילוף גס של מאמר חז"ל שהתכוון לדבר אחר לגמרי.

בבדיקה שיטתית יסודית ומדוייקת של המקורות מוצאים שהתורה וחז"ל מלמדים את ההיפך הגמור ממה שהחינוך החרדי מחנך בשמם. חז"ל מחנכים לעצמאות מחשבתית גמורה, לבחירה חופשית, לחיבור אמיתי אינדיבידואלי עם הנפש והגוף וחיי המעשה, לנטילת אחריות מלאה של האדם על חייו, על בחירותיו דעותיו ומעשיו.

בתהליך ההתקדמות למדתי שבתורה כתוב שהאל נמצא בתוך האדם ואין שום דבר שמתחיל מבחוץ. על הפסוק בשיר השירים: "אני ישנה וליכי ער" אומר המדרש: "וליכי ער - זה הקדוש ברוך הוא שהוא ליבן של ישראל". אמצע ומקור הוויתור האישית האנושית של האדם הוא מעיין של חיים, והוא ההתגלות האלוהית היחידה. בתוך האדם יש אספקלריא, ראי, שם האלוהים נשקף בתוך האדם, ולפי מי שהוא כאדם כך הוא יראה בראי את אלוהיו. האל שנמצא מולי מבחוץ לי, בעולם, הוא רק שיקוף של האל שבתוכי, והאל שבתוכי נקבע אך ורק לפי מי שאני כאדם אנושי.

כשהתחלתי לגלות שהחברה החרדית בעצם מסלפת באופן גס את התורה, ניסיתי לדבר על זה עם אנשים אמיתיים ומקשיבים שחיים בתוכה. אבל אי אפשר היה באמת לדבר על זה. מי שנפקחות עיניו לראות שהתורה שלימדו אותו אינה מה שבאמת כתוב כשבודקים בלמדנות מעמיקה וישרה, נכנס לעימות קיצוני עם משפחתו וסביבתו, והאנשים בוחרים לרוב במוות פנימי ושקר על פני תשלום המחיר הזה. יש גם רגשי פחד ואשמה כבדים שמוטבעים מינקות ומאוד קשה להשתחרר מהם.

סיבה אחרת, עמוקה וקשה יותר, היא שעצם ההגדרה של אדם כחרדי בהכרח מעוורת אותו מלקרוא את התורה כפשוטה באופן ישר ואמיתי.

חרדי רואה סביבו אנשים חילוניים שמותר להם לחפש מי הם, לחפש להגשים את עצמם, ללמוד או לעבוד לפי בחירתם, לנסות נסיונות ככל העולה על רוחם, ללמוד מהטעויות שלהם, לא להתפלל כשלא בא להם להתפלל, לראות טלוויזיה כשמתחשק להם, להתלבש לפי רצונם, ליצור קשרים רומנטיים לפי הלך רוחם ורצונם. לנסוע לים בשבת אם מתחשק. לחיות חיים שיש בהם צבעים ורגשות מכל הסוגים. לבנות ולהיות טובים ונעלים כשרוצים, ולהרוס ולהתבטל ולרדת לתחתית כשרוצים. אנשים שיש להם את החמצן החיוני כל כך לחיים אמיתיים, החופש.

באיזשהו מקום בפנים, גם אם מוכחש בתוקף רב, לא יכולה שלא להיות קנאה של הנפש מול החופש הזה. מי שחש בה אולי יגדיר אותה כיצר הרע שחובה להלחם בו בכל הכוחות.

בוודאי לא כל חילוני הוא חופשי. אבל מי שכלוא בבית הסוהר מביט באנשים שמתהלכים מחוץ לסורגים ובטוח שכולם חופשיים ומאושרים ונפשו מקנאה בהם. אם שאין לה ילדים מביטה באמהות ההולכות עם עגלה ומקנאה באושרן המושלם, היא לא יכולה לראות שלא כל אם מאושרת בשלמות באמהותה.

אם הוא בתוכו בעצם רוצה להיות חילוני אז למה הוא לא כזה? כי אסור. כי אוי ואבוי. כי אני חרדי.

הסיטואציה הזו מכריחה את האדם להתנתק מעצמו, והיא גם מכריחה לצייר ציור נפשי פנימי את האלוהים כמישהו שעומד מבחוץ ואוסר עליו לעשות מה שהוא באמת רוצה. שמכריח אותו לומר ולחשוב ולהרגיש, ולפעמים להיות בעצמו משוכנע לגמרי בכך, שהוא רוצה תמיד רק להתפלל שלוש פעמים ביום, לברך לפני כל אכילה, לשמור שבת וללמוד תורה ולחיות בעוני ולהתלבש במדים החרדיים.

זה מכריח שהציור הנפשי האמיתי של האל הוא של מישהו זר, אחר ממני, חיצוני לי. שלא רואה את מה שבאמת קורה בעומק נפשי הפשוטה והחיה, או שרואה ולא אכפת לו שהיא סובלת. הוא יכול להיות אבא שלי אם אעשה את מצוותיו ואתפלל אליו ואלמד את תורתו. ואם לא אשמור מצוותיו הוא יפגע בי. זה גורם שהתורה שלומדים תמיד תתפרש רק לפי זה. הנטייה הנפשית לאמונה המוכנית בבני אדם מטבעם מקבלת בחינוך אגרסיבי מינקות את העיצוב הזה ומתפתחת לפיו, ובמקום לשמש כח המעצים את החיים היא משמשת כלא ממית להם.

אמונה שמושרשת באדם באופן כזה מונעת את האפשרות גם מבעלי הנפש ומבקשי האמת לנסות לחפש לחיות עם המבט פנימה. אין להם אפשרות להתחבר באמת למבט שאלוהים הוא בתוכי, שאני לא תינוק יתום וריק שתלוי לגמרי באבא חיצוני או באל חיצוני או רב שמדבר בשמו, אלא הכל יש בתוכי. לראות שאת כל המילוי, כל השמחה והבטחון והאור והטוב והיחד והחיים והיש, כל האמונה, כל החיים האמיתיים, אני יכול לשאוב מתוך עצמי. אם לא אברח מעצמי, אם אהיה חופשי, אם אחפש מי אני באמת.

בשנים האחרונות שלי כחרדי, עמלתי רבות לברר מהתורה וסוגיות חז"ל מה באמת התורה אומרת בשאלות האלה. באתרים [tshuvot.wordpress.com](http://tshuvot.wordpress.com), [gmara.wordpress.com](http://gmara.wordpress.com) כתבתי דיונים ארוכים ולמדניים בנושאים אלה שמוכיחים ומבססים לדעתי שכך הוא הפירוש הישר בכתובים ואמרות חז"ל.

הבירור הזה נותן לי הרבה גם היום כשאני חי כחילוני. הוא עוזר לי לא להצטרך לנטוש את כל מה שלמדתי וקיבלתי כחרדי, אלא לברר מה אני משאיר שם ומה בכל זאת אני יכול לקחת איתי הלאה.

ניטשה כתב שאלוהים מת. הוא התכוון לאלוהים החיצוני, זה של הדת הממוסדת. כדי לחיות באמת על האדם לקחת את כל האחריות על עצמו, למצוא את הכל בתוך עצמו, לא לעמוד נטוש ופשוט יד בהמתנה למילוי מבחוץ. מה שלא תשאב מהבאר העצמית הפנימית שלך לא יהיה לך, לא תקבל אותו משום אלוה שיושב אי שם בשמים.

אם כן אחרי מות האלוהים מה נשאר לי כשאני לבד לגמרי בעולם? חושך, בדידות, מקריות, חרדה, חוסר משמעות.



אני לא בטוח שללא מה שגיליתי שכתוב בתורה (כשלומדים אותה באמת ויושר) הייתי יכול להגיע בכוחות עצמי להאמין שבעומק שבתוכי יש מעיין אלוהי של אמונה והתחברות לחיים הכלליים, לאהבה ולשלווה ולבטחון. לגלות ששם הוא הכיוון בו עלי לנסות לחפש ולהתקדם. אני לא בטוח שהייתי חזק מספיק להאמין בזה בלי האישור של למצוא את זה כתוב במקורות כל כך עתיקים ומרשימים ומשכנעים בעיני, כמו מקורות היהדות.

יש בסיפור העתיק והמופלא הזה של התנ"ך, על אבא גדול שכולנו בניו, כח עצום. ולטעמי גם חכמה גדולה ואמת עמוקה ומאירה. כבר אלפי שנים רוב האנושות מושפעת ממנו עמוקות. כואב לי שאנשים כה רבים קוראים אותו הפוך ועקום והוא מוציא מהם את המירע שבטבע האנושי, ושאנשים רבים אחרים בגללם מתנגדים לו מכל וכל.

### 3.

ניסיתי לשאת הלאה את חי כחרדי בכח, רק מתוך האחריות לילדים ולמשפחה, משא שנעשה כבד יותר ויותר, ומעוצם האחריות והחיבור הרגשי סחבתי אותו בלי להתחשב בקושי ההולך וכבד ובלי להעלות על הדעת כלל אפשרות לעזוב. ניסיתי מאוד למצוא דרכים לחיות לפי רגשותי ומחשבותי במעטה חרדי בלי באמת להתחשב בסביבה. זה לא הצליח. לאחר כמה שנים באופן פתאומי קרסתי. לא יכולתי בשום אופן לתפקד. כשיצאתי לחופשה במטרה לנוח ולחזור, ראיתי בבירור שכל מחשבה על לחזור לאורח החיים הקודם מפילה אותי שוב לאפיסת הכוחות הנפשית. לאט לאט מתוך המאבק לחזור לתפקד, הבנתי שאין לי ברירה אלא לעזוב את החיים החרדיים. זה לא נבע מהחלטה מתוכננת, לא יכולתי לראות כלל איך חיי ימשיכו. נפלטתי כמו כדור מלוע תותח אל ריק גמור. המשפחה התפרקה באופן כואב ביותר, עזבתי את החיים במסגרת החרדית. מאז אני מנסה לבנות את חיי מחדש, להשתחרר מהפחד, מהחולשה והתלות, ממנגנוני ההגנה. להיפתח לאהבה.

בתקופה שבה אני כבר לא חי כחרדי אני עובד בטיפול בקשישים, תקופה מסויימת עבדתי עם אשתי השנייה כבעל משפחתון וטיפלתי בתינוקות. עברתי חוויה קשה של אבדן ילד בן שלוש.

\* \* \*

בתחילה רציתי לכתוב כאן על חיי יותר באריכות, אבל לא הצלחתי. כשניסיתי לתאר את חיי הפנימיים בתקופה שהייתי חרדי הכתיבה לא העבירה חיים עם ממשות, שניתנים לנגיעה ומישוש. מי שקרא את זה אמר שזה דיווח אינפורמטיבי אבל אין בזה 'בשר'. האני האמיתי החי שלי נעלם בתקופה ההיא. גם היום כשאני מסתכל אחורה על התקופה ההיא אני עדיין לא מצליח לגעת בזכרון של האני האמיתי שלי במצבו שהיה אז.

החלל הריק הזה שקוטע את רצף הזכרון הפנימי של עצמיותי גורם שגם להתרחשויות הפנימיות מתקופת נעורי וילדותי קשה לי להתחבר ולנסות להעביר אותן בכתב. השבר והחלל הריק בחויית הזכרון של הזהות הפנימית הוא בעיה מוכרת אצל אנשים שעזבו את החיים החרדיים, וכן אצל נפגעי כתות, ולרבים מהם הדבר גורם קשיים משמעותיים בבניית חייהם החדשים. גם לי כמובן.

## אדם חי - חלק ב'

### פרק א: הנפש הבהמית והרוח.

1.

לשם נתינת מסגרת וסדר לדברים, אביא כאן קטע יסודי מספר קבלה שמכיל באופן תמציתי את מה שברצוני לומר. הקטע יהיה סתום מאוד למי שאינו בקי בחכמה זו, אנסה במהלך חלק זה של הספר לבאר אותו שלב אחר שלב בתקווה שבסיום הדברים הוא יהיה מובן יותר.

הקטע נכתב על ידי אחד מגדולי המקובלים, רבי יצחק אייזיק חבר (שהיה תלמידו של הגאון מוילנא), ומופיע בספרו ביאורי אגדות - אפיקי ים, על מסכת בבא בתרא דף ע"ג עמוד א'. (מה שבסוגריים הוא תרגום הלשון הארמית)

"והענין שעיקר בריאת האדם היה לתקן נפש הבהמית שלו שהוא למטה ממדריגתו, והרוח ניתן בו לתקן הנפש. והוא בסוד מ"ה וב"ן בזיווג (בזיווג) שאחר המתקלא (מושג זה איני מתרגמו ולא אנסה לבארו כאן). ששם מ"ה (זה אינו ראשי תיבות אלא אחד משמותיו של האל) בא לתקן הב"ן (גם זה הוא משמותיו של האל) שבו היה השבירה והקלקול.

וכמו שעל ידי החטא גורם האדם פירוד בין זכר ונקבה דאסתלק דכורא מינה (שהסתלק הזכר ממנה) ושכינתא נפלת (והשכינה נפלה), דלית מאן דמיקים לה (שאינן מי שמקים אותה), שהוא בעלה דאסתלק מינה (שהוא, זה שאמור להקים אותה, הוא בעלה שהסתלק ממנה). וכמו כן הוא באדם בפרט, שבעת שחוטא אז אסתלק רוח מיניה (ממנו) ואז נפשו יורדת ונפלת לתתא (למטה), ולעומתו ניצוץ נשמתו הקבוע בשכינה יורד למטה בסוד הנפילה למטה ברגלין (ברגליים), והוא בגין דבטילו אורייתא ומצוה (והוא בגלל שביטלו תורה ומצווה), שתורה ומצוות הם ברוח ונפש בזכר ונקבה כידוע. והאדם ביאתו בעולם הזה בשביל הבחירה שיגביר יצר טוב על יצר הרע שעולם הזה הוא מקום מסוכן שבו יצר הרע וכל סטרא אחרא שלטא."

בקטע זה, גם לפני שנפרש בו כל משפט באופן פרטני, רואים מכללות הדברים חלוקה בסיסית בין שני כוחות עיקריים באדם. כח אחד נקרא "הנפש הבהמית" (במקומות אחרים המונח הוא נפש חיה ולרוב כשואמרים נפש בלבד גם כן מתכוונים לכח זה). לפי הקבלה הוא קשור לאחד משמותיו של האל, הוא השם "בן", שהוא בגימטריה "בהמה". הוא נחשב ליסוד הנקבי.

## אדם חי - חלק ב'

הכח השני נקרא "רוח" (וגם נקרא לפעמים נפש האדם, נפש אלוהית, או השכל). הוא קשור לשם האל "מה" שהוא בגימטריה "אדם". הוא נחשב ליסוד הזכרי.

בקטע זה נאמר שיש באדם חלק בהמי, הנקרא הנפש הבהמית. המילה "בהמה" יש לה גם אסוציאציות לא חיוביות. דיבור על הבהמה שבאדם או החיה שבאדם, על יצרים חיתיים או בהמיים, מעורר מחשבה על החלקים האפלים והמכוערים שבנפש האנושית.

פרויד הגדול שלימד להפנות את עין השכל פנימה אל מעמקי הנפש, גילה שם דבר שהוא קרא לו "הלא-מודע", או "הסתמי". הוא ראה ב"לא-מודע" דבר שנשאר באדם מתקופות קדומות של האבולוציה, חלק פרימיטיבי שאינו יכול להיות גלוי לעין השכל באופן ישיר בלתי אמצעי, וניתן ללמוד אודותיו רק על ידי ניתוח השפעותיו. גם פה אנו נתקלים באסוציאציה שלילית מול חלק באדם שנתפס כנחות ואפל.

אנסה לעמוד על הסיבות ליחס הרגשי השלילי כלפי חלקים באדם שאנו תופסים כ"בהמיים".

חיה נקראת כך משום שהיא גילוי של כח החיים בעירומם, באופן גלוי ותמים ופשוט לגמרי. "לְבַד רָאָה זֶה מְצָאתִי אֲשֶׁר עָשָׂה הָאֱלֹהִים אֶת הָאָדָם יֶשֶׁר וְהִמָּה בְקִשּׁוֹ חֲשֹׁבוֹת רַבִּים." (קהלת ז' כ"ט) אצל החיות אין חשבונות רבים, הן החיים באופן ישיר לגמרי כמו שברא אותם האלוהים. יש חיות שונות, יש עכברושים ונמרים וכרישים ועכבישים, ויש גם טלה חמוד המדלג בחן, או עופר איילים עדין עם עיניים גדולות. החיים יכולים להתגלות בדרכים רבות ושונות.

תינוק בן יומו הוא בעצם רק עוד מין של חיה או בהמה. כל מה שמבדיל בין בהמה לאדם עדיין אין בו. הוא הבהמה החמודה והמתוקה והמאירה ביותר. הוא מעורר מעצם קיומו אהבה עמוקה ועזה, וכשהוא מחייך עם כל הפנים ועם תנועות הידיים הקטנות אין אור שמח ובהיר יותר מזה.

כשהתינוק גדל, מתפתח בו בהדרגה כח נוסף שנקרא השכל או הרוח, הוא זה שמיוחד לאדם בלבד ומבדיל אותו באופן מהותי מבהמה. כח זה אינו התפתחות או התבגרות של החלק הבהמי עצמו, אלא חלק אחר שצומח במקביל. החלק הבהמי נשאר באדם הבוגר לצד החלק השכלי כמו שהיה בשעה שנולד. נפשו של אדם בוגר דומה לגזע עץ בוגר שיש בו טבעות טבעות, יש בו גם בבגרותו את הטבעת הפנימית של שנתו הראשונה, והיא קיימת בו קיום ממשי בהווה, לא רק כזכרונות. וכן יש בו את הטבעת של שנתו השנייה וכן הלאה.

היכולת להבחין בין החלק שנקרא "הנפש הבהמית" לחלק שנקרא "רוח" אינה זרה לרוב האנשים, אבל לפעמים יש בה חוסר דיוקים שחשוב לעמוד עליהם. ההבדל בין החלק של הנפש הבהמית לבין החלק של הרוח אינו מקביל באופן מלא להבדל שרגילים לעשות בין שכל לרגש, או בין שכל לדמיון או בין שכל לאינטואיציה.

הרוח נקראת לפעמים באופן כללי בשם "שכל", אבל שם זה יכול להטעות. יש ברוח, שהיא כאמור החלק הבוגר שבאדם, שני כוחות עיקריים, אחד נקרא באופן פרטי בשם שכל, והשני הוא הדמיון. השכל פועל כמו עין שרואה דברים שאינם גשמיים, הוא גם יכול להרכיב דברים שראה זה לזה להקיש ולחשב. הדמיון גם הוא רואה דברים ויכול להרכיב דברים שראה, אבל ראייתו שונה. בהשוואה לראיית השכל היא דומה קצת לראיה דרך חוש המישוש, כמו שעיוור ממשש פנים. זו ראייה פחות ברורה, אבל יש בה חיבור קרוב ונוגע יותר. האמנות היא דוגמה לשדה פעולה של כח הדמיון של הרוח, ידיעה בלתי אמצעית על תחושות רגשיות של אדם קרוב יכולה גם היא לנבוע מפעולת הדמיון של הרוח. באתר ההרחבות לספר הארכתני בנושא אופני פעולת השכל והדמיון, עיין שם בהרחבה 1 (ההרחבות לספר נמצאות באתר הנקרא "אדם חי - האתר של ניר שטרן", בכתובת [nirstern.wordpress.com](http://nirstern.wordpress.com). בתפריט "הרחבות לספר אדם חי").

הנפש הבהמית גם בה יש שכל ודמיון.

שמעתי לפני שנים רבות סיפור על אשה פשוטה מאוד, חסרת השכלה, שעבדה כמנקה בבנק הממשלתי. שכחו שם בחדר לא נעול ערימות גדולות של שטרות כסף שיועדו לגריסה. אז לא היו מצלמות, היא היתה לבדה בכניין ויכלה לקחת שטרות ככל חפצה. להבנתה שום אדם לא היה נפגע מכך ולא היתה דרך שמישהו יגלה זאת. למרות זאת היא הודיעה ולא לקחה מאומה לעצמה. כששאלו אותה למה היא לא לקחה, היא השיבה, "כי זה לא שלי."

נניח לצורך הדוגמה שהיא לא אמרה כך מכח חינוך או השפעות סביבתיות שהוטבעו בה ולא מחמת פחד או תקווה לשבחים, אלא כי כך אמרה לה פנימיותה. המצפון שלה. זו הרי אפשרות שיכולה להיות במציאות.

מניין לה הידע הזה, שלא לוקחים משהו שלא שלך? מישהו מתוחכם יותר יכול לומר שהיא סתם טיפשה.

בספר החטא ועונשו מאת דוסטויבסקי מתואר צעיר שחושב שמבחינה רציונלית נכון שהוא ירצח זקנה מרושעת מלווה בריבית ויטול לעצמו את ממונה. היא קמצנית ומרושעת, צוברת ממון רק כדי לשמור אותו במגרה, אין לשום אדם שום טובה ממנה, היא לא תחסר לאף אחד. חייה אין בהם שום הנאה או טוב או אור גם לא לעצמה. לעומת זאת הוא מרוב עוני אינו יכול לחיות וסובל יסורים אימים, ואם

יהיה לו ממון הוא יוכל לחיות ולהנות ולגרום הנאה ותועלת לאנשים אחרים רבים. מכח שיקולים שכליים כעין אלה הוא רוצח ושודד אותה. הספר עוקב בראייה פסיכולוגית עמוקה מאין כמוה כיצד קול פנימי בתוכו מתעורר ואומר שאסור לרצוח. פשוט אסור לרצוח. נקודה. בלי שום חישוב ושום שיקול, כך היא האמת ותו לא. הוא מראה שהקול הזה הוא התשתית האמיתית העמוקה של נפשו, וכיוון שהוא חטא לו כל התשתית הנפשית שלו מתמוטטת. מניין הקול הפנימי העמוק יודע שאסור לרצוח גם במצב כמו זה?

יש אנשים פשוטים שקפצו לאש או לנהר כדי להציל מישהו בלי שיקול רציונלי כמה אחוזי סכנה יש לחייו וכמה לחיי המציל. יש חיילים פשוטים שכשנפל רימון שהשתחררה נצרתו קפצו עליו כדי להציל את חבריהם במחיר חייהם. מהיכן הם שאבו את המידע שכך יש לנהוג? יש אנשים שלא סיכנו את עצמם להציל במצבים כאלה, ואחר כך קול פנימי כרסם בהם ונטל מהם את שמחת החיים, את הטעם באוכל ואת שלווה השינה. הוא אמר להם שלא כך האמת והנכון. מניין הקול הזה שואב את הידיעות שלו לגבי מה נכון?

(בוודאי אצל רוב האנשים ברוב המצבים לא מתגלים רגשות כאלה, ובהרבה פעמים כשזה כן מתגלה זה תוצאה של חינוך והשפעה תרבותית חברתית שהוטבעה בנו. אבל די בכך שקורה לעיתים נדירות שמתגלה ביטוי אותנטי של תובנה כזו שבאה מהפנימיות האותנטית, בצירוף העובדה שאצל רוב האנשים גילוי כזה פורט על מיתרים בעומק נפשם והם מכבדים אותו, כדי להוכיח שיש משהו כזה בטבע האדם)

לא מדוייק לומר שזה הוא "רגש". רגש הוא תגובה רגשית מול מצב כלשהו, שמחה מול משהו טוב או עצב מול משהו רע. כמו להרגיש שחם לי ליד התנור וקר לי ליד המזגן. כאן יש קול פנימי שאומר לי לעשות כך וכך, מכח ידע כלשהו שכך האמת.

זו דוגמה לפעולתו של השכל של הנפש הבהמית. זה שכל פשוט מאוד, שקולט דברים בסיסיים מאוד בצורה פרימיטיבית ואינו יודע לנמק אותם. כמו שלשכל האינטלקטואלי יש חוויית אמת פשוטה מול דברים כגון שאחת ועוד אחת הם שתיים.

אני מייחס תובנות כמו אלה לפעולת השכל של הנפש הבהמית ולא לפעולת הנפש של החלק המבוגר בגלל האופי של התובנות. התובנות של השכל של הנפש הבהמית הן תמיד פשוטות לגמרי, מונולטיות, ככה זה וזהו. החוויה של התובנה היא של תפישת משהו שנמצא מאוד קרוב, מאוד מחובר להוויה.

יש עוד סימן מובהק, לגבי תובנות כאלה תיתכן שמיעתו של קול פנימי אחר שבא להתווכח איתן. אותו קול בהחטא ועונשו שטען שנכון לרצוח את הזקנה, אותו קול שממאן להודיע על מציאת שטרות כסף

וטוען שיותר הגיוני ונכון לקחת אותם לעצמי ואהיה טיפש אם לא אקח. אותו קול מזוהה חווייתית כקולו של החלק הרציונלי המבוגר, והוא עומד בניגוד לחלק שאומר שלא לרצוח ולא לגנוב.

\* \* \*

אני עוסק כאן רק בתיאור המציאות הפסיכולוגית הסובייקטיבית של החוויות האנושיות, לכן יש משמעות לתחושות בדבר מיקומה של הפעילות בקומת האדם, למרות הספקות של המדע וההגות הפילוסופית לגבי תקפותן של תחושות אלה.

כשאדם חושב על בעיה מתימטית, על השקעות פיננסיות וכל כיוצא בזה, החוויה היא שהפעילות קשורה בעיקר לראש. אומרים "אני שובר את הראש", "איזה כאב ראש" וכיוצא בזה. כשיש עניין רגשי רומנטי ברמת הרגשות הבוגרים המפותחים שקשורים לרוח, כמו אהבה, געגועים, שמחה, וכל כיוצא בזה, החוויה היא שהפעילות קשורה ללב. לעומת זאת יש דברים שהחוויה קושרת אותם לבטן. אנשים אומרים, הבטן שלי מלאה מתחים או חרדות או עצבים. אני שומר בבטן את כל העלבונות ממנו. אנשים אומרים יש לי תחושת בטן, אני יודע את זה מהבטן. יש ציירים שאומרים אני מצייר ישר מהבטן.

בתנ"ך מדובר על "מוסר כליות", הכליות הן המקום בקומת האדם שבו מרגישים את הפעילות כשעולה בתוכנו נקיפות מצפון.

אבות דרבי נתן פרק לג:

"זימן הקדוש ברוך הוא לאברהם אבינו שתי כליותיו כשני חכמים והיו מבינות אותו ויועצות אותו ומלמדות אותו חכמה כל הלילה שנאמר: "אַבְרָהָם אֶת יְהוָה אֲשֶׁר יַעֲצָנִי אֶף לַיְלֹת יְסְרוּנִי כְּלִיֹּתַי. (תהלים ט"ז ד)"

מדרש משלי (בוכר) פרשה יב:

"מְרֻמָּה בְּלֵב חַרְשֵׁי רָע, וְלִיעֲצֵי שְׁלוֹם שְׁמִתָּה" (משלי י"ב כ') - ...אלו שתי כליות שהן מיעצין אותו, אחד לטובה ואחד לרעה, של ימין לטוב, ושל שמאל לרעה. זהו שכתוב: "לֵב חָכָם לִימִינוֹ וְלֵב כָּסִיל לְשִׁמְאֹלוֹ" (קהלת י' ב').

וכן אמר דוד: "ובוחן לבות וכליות אלהים צדיק" (תהלים ז י), וכי שני לבבות יש לו לאדם? הוי אומר אחד יצר טוב ואחד יצר הרע, וכליות אלו שתי כליותיו של אדם שהם מיעצים אותו, שנאמר: "וליועצני שלום שמחה", ולא עוד אלא שנקראו צדיקים, אימתי בזמן שמיעצין לאדם טובה, דכתיב: "שמחו בה" וגילו צדיקים והרנינו כל ישרי לב (תהלים לב יא)."

הראש הוא מקום פעילות מובהק של השכל והדמיון של החלק המבוגר (קליטה של יצירה אמנותית כמו פוגה של באך או ציור של ליאונרדו נחויות כפעילות שביחד עם הלב גם הראש נוטל בה חלק

## אדם חי - חלק ב'

גדול). הבטן או הכליות הם מקום פעילות מובהק של השכל והדמיון של החלק התינוקי או הנפש הבהמית.

הלב הוא עניין מורכב יותר, יש חלק מהלב שקשור לחלק המבוגר, ויש חלק אחר מהלב שקשור לנפש הבהמית. בין שני חלקי הלב האלה יש מקום באמצע הלב שבו מתרחש המפגש בין שני החלקים, ושם נקבע היחס שלהם זה אל זה, אהבה וחיבור או ניכור וזרות ואיבה. שם הוא מקום הבחירה.

אם אני מסתכל על פניו של חברי השמח, אני חווה שאני רואה את השמחה עצמה על פניו. השמחה אינה עצם פיזי שמחזיר קרני אור ושהעין הפיזית יכולה לראות אותו, החוויה של ראיית מבע השמחה על פניו של החבר אינה חוויה של פענוח רמזים כלשהם אלא של ראייה מיידית בלתי אמצעית כמו ראייה בעין.

ראיה כזו של השמחה יכולה להיות מורכבת וישתתפו בה חלקים שונים, השכל המבוגר רואה את השמחה ומציין זאת כעובדה ברורה. הוא יכול לעשות חישוב, למה הוא שמח הרי אתמול הוא היה עצוב ומעניין מה קרה מאז. אני מזהה שהוא מספיק שמח עד כדי שאוכל לבקש ממנו כעת הלוואה, וכו'.

הדמיון המבוגר רואה את השמחה באופן קרוב, באופן שדומה למגע, וחש השתתפות וחווה שמחה גם הוא, או שחווה עצב אם האיש השמח הוא אויב.

הנפש הבהמית גם היא רואה את השמחה בשכל ובדמיון שלה, היא יכולה גם להשתתף בשמחה מצידה. ההשתתפות שלה לא תהיה נחווית כמו ריגוש בלב הגורר שהוא ברור וחד, אלא כעין תחושה חמה ונעימה ומעורפלת שמתפשטת בבטן.



## פרק ב: בעיות ביחסים בין הנפש הבהמית לרוח

### 1.

יש שני פסוקים עיקריים שלפי פירוש חכמי הקבלה מדברים על היחסים בין הנפש הבהמית לרוח. האחד הוא בקהלת (פרק ג' פסוק כ"א): "מִי יוֹדֵעַ רוּחַ בְּנֵי הָאָדָם הֲעֵלָה הִיא לְמַעַלָּה וְרוּחַ הַבְּהֵמָה הֲיִרְדֶּת הִיא לְמַטָּה לְאַרְץ." השני הוא בתהילים (פרק ל"ו פסוק ז'): "צִדְקָתְךָ כְּהַרְרֵי אֵל מְשֹׁפְטֶיךָ תְּהוּם רַבָּה אָדָם וּבְהֵמָה תוֹשִׁיעַ יְהוָה."

הפסוק בקהלת מדבר על היחס הגולמי בין שני הכוחות, לפני שהאדם עבד לתקן אותו. "רוח בני האדם" היא הכח הנקרא "רוח", או "נפש האדם", דהיינו החלק המבוגר שבאדם. "רוח הבהמה" הכוונה לנפש הבהמית, לחלק התינוק.

היחס הגולמי ביניהם הוא יחס של זרות. הרוח שואפת לאן שלדעתה הוא "למעלה", וממקמת את הנפש הבהמית במקום שלדעתה הוא "למטה". היא מתנשאת ביהירות מעל הנפש הבהמית, מפנה עורף אליה, שואפת להתרחק ממנה, להשתחרר מעולה. מתביישת בה.

והנפש הבהמית נופלת למטה.

כח הזרות הזה הוא מה שנקרא בפי חכמי התלמוד והקבלה היצר הרע, החטא, הכח של הסטרא אחרא. סטרא אחרא תרגומו בעברית הוא הצד האחר, צד של אחרות, של ניכור וזרות, של הפניית גב. "לֹא יִהְיֶה בָךְ אֵל זָר וְלֹא תִשְׁתַּחֲוֶה לְאֵל נָכָר" - איזהו אל זר שיש בגופו של אדם הוי אומר זה יצר הרע (תלמוד בבלי מסכת שבת ק"ה ב'). היצר הרע הוא כח של זרות שיש בתוך האדם. השורש של פעולת הכח הזה היא יצירת יחס של זרות בין שני הכוחות שבתוך האדם עצמו, אחרי שיש זרות פנימית בין האדם לעצמו, נולדת כתוצאה גם זרות בינו לבין בני אדם אחרים.

הפסוק בתהילים "אָדָם וּבְהֵמָה תוֹשִׁיעַ יְהוָה", מדבר על אנשים שהם אדם ובהמה בעת ובעונה אחת. הם אלה שתיקנו את כח הזרות והפנו את שני כוחות הנפש שבהם שיהיו ביחס של פנים אל פנים זה אל זה, יחס של זיווג בין זכר לנקבה לפי לשונו של רבי יצחק אייזיק חבר שהבאתי בתחילת הדברים.

כח הזרות גורם שהשכל הבלתי מתוקן, הצעיר, אינו מסתכל על הנפש הבהמית במבט אוהב ומכבד אלא במבט מזלזל, מלמעלה למטה, הוא לא רואה בה את כל מה שבאמת טמון בה. כלי יסודי בעבודת התיקון הוא לנסות להפנות את השכל להשתמש בחכמתו ויכולת הניתוח שלו להתבונן עד כמה הסתכלותו הראשונית השטחית המזלזלת על הנפש הבהמית היא מוטעית, להשיג בכלי הניתוח וההתבוננות השכליים עצמם עד כמה הוא טועה ביהירותו. הוא זקוק לקבל מכה כואבת של פגיעה ביהירותו כדי שהיא לא תאטום את יכולתו להתחבר בדרך נכונה לנפש הבהמית.

ראשית אנסה להראות שערכים שהשכל הצעיר נוטה לייחס אותם לעצמו הם בעצם בבעלות העיקרית של הנפש הבהמית.

## 2.

כשאוהבים אדם מבוגר, מה מעורר את האהבה. הצורה של הגוף יש לה משמעות. שפת הגוף. גווני הגוף, השיער והעיניים. צליל הקול, הריח. יותר מאלה יש משמעות להבעה, בעיניים בפנים ובכל הגוף, לאור שמאיר מהעיניים והבעת הפנים, לחמימות שאופפת את האדם. לאנושיות הבלתי אמצעית שלו. כל מה שקשור לאינטלקט, לטעם אמנותי, לידע, ליכולת תפקוד שכלית כלשהי, חלקו בכל זה מועט מאוד.

האור שמאיר מהאדם, החמימות, האנושיות הפשוטה הבסיסית, הלבביות, העסיסיות, הלחלוחית, מה שגורם לאהוב אותו, לרצות לגעת בו, להנות הנאה פשוטה ואמיתית מקרבתו, להרגיש פחות בודדים כשהוא נמצא איתנו, להתגעגע אליו. כל זה נובע מהנפש הבהמית, אין לכל זה ולאינטלקט שלו מאומה. מה שמעורר בנו אהבה כלפי אדם מבוגר זהה למה שמעורר בנו אהבה כלפי תינוק. האהבה מתעוררת רק כלפי חלק הבהמה שבאדם. רק הוא זה שחמוד, שמאיר, שמעורר רצון לחבק אותו להתמסר לו ולתת את עצמי לו ולהתאחד איתו.

להמחשה של הדברים אפשר להתבונן בעובדה שאנשים רבים משקיעים כסף זמן וכח כדי לגדל חיית מחמד כלשהי. אם נשאל אותם מה יוצא לכם מזה, חלקם יענו שהם אוהבים את החיה. אם נשאל אנשים מה פירוש "לאהוב", בהקשר של בני אדם במקרים רבים התשובה תהיה שאהבה זה דבר שקשור למערכת יחסים, שפה משותפת, כבוד הדדי, נתינה הדדית, הבנה הדדית. שהם משקפים זה את זה. שותפות. בניית בית ומשפחה.

עם חיות מחמד אין את כל זה. עצם הקירבה למציאותו של דבר חי, שיש בו חיים פשוטים, תמימים, עירומים, חפים, זה דבר שגורר אהבה, ואין צורך בשום תוספת לזה. יש אנשים שיאמרו שהם מגדלים את החיה כי זה דבר יפה. בעלי דגים אולי ידברו יותר על יופי מאשר על אהבה, ובעלי כלב רחוב מדובלל אולי ידברו יותר על אהבה מאשר על יופי. אבל בשורש הכל הוא דבר אחד, לומר על משהו שהוא יפה זו צורה של לאהוב אותו.

גם כלפי בני אדם עיקר האהבה היא מכח הקירבה אל עצם מציאותם החיה כמובן הפשוט ביותר, אוהבים מבוגר באותה דרך כמו שאוהבים תינוק. החיים שבו הם כמובן חיים אחרים בעצם מהותם מחיים של בעל חיים, לכן כמובן גם האהבה היא אחרת לגמרי. ההשוואה היא רק לגבי הפשטות של האהבה והעובדה שהיא לא תלויה בשום דבר מלבד הגרעין הבסיסי של עובדת החיים שנמצאת בנפש הבהמית, כמובן אין כאן שום השוואה לגבי האיכות והעומק של האהבה.

בעיות בדברים האחרים כגון שפה משותפת, שותפות ונתינה הדדית, כבוד הדדי, וכיוצא באלה, יכולות להיות מחסומים לאהבה, דברים שלא מאפשרים לחיות ביחד בלי לפגוע זה בזה. אלה תנאים הכרחיים לבניית בית שבו האהבה תוכל לשכון, וחסרונם יכול להרוס אותה, אבל הם לא האהבה עצמה ולא הסיבות לה.

מה שכתבתי שאנו אוהבים מבוגר באותה דרך שאנו אוהבים תינוק, אין זה מדויק לגמרי. יש באהבה אל מבוגר אפשרות שהיא תהיה עמוקה ומלאה יותר. זה מכיוון שהחלק השכלי הבוגר יכול להיות כלי ליצירת חיבור עמוק ומלא יותר בין הנפשות הבהמיות של בני הזוג. זו אמת שהאהבה בעצמותה קשורה לנפש הבהמית, שם מונח הגרעין, אבל החלק הבוגר יכול לשמש כלי התורם לפתח את הגרעין למצב מלא ועמוק ועשיר יותר. אדבר על זה בהרחבה בהמשך.

אדם מתאמץ מאוד להגיע להישגים, לרוץ קדימה, להתעשר, לכבוש, להוכיח את יכולותיו, להראות את הצד החזק שלו, את חכמתו. בעצם כדי לזכות להערכה (לרוב בעיקר מבני/בנות המין השני). צמא להערכה שהוא דרך מעוקמת לבטא את הצמא הפשוט לאהבה. הוא רץ הפוך מהכיוון שאליו הוא רוצה להגיע, כמה שהוא יהיה יותר מצליח ומחוכם כך יאהבו אותו פחות. ככל שהוא יהיה יותר פשוט ואמיתי וחשוף ורך כך יאהבו אותו יותר.

### 3.

אם נשאל אדם למה הוא בחר להתחתן דווקא עם בן זוג זה למרות שהיו לו אפשרויות אחרות, ייתכן שנקבל תשובה שהוא עשה שיקול רציונלי, חישב את היתרונות והחסרונות והגיע למסקנה מחושבת רציונלית שבן הזוג הזה יהיה הבחירה המועילה ביותר. במילים אחרות, השכל של החלק הבוגר עשה את הבחירה. דעתנו לא תהיה נוחה מזה כל כך. זה קר וחלול, החיים לא עובדים ככה. כבר בתקופת ג'יין אוסטין התחיל המרד נגד נישואי תועלת.

אם הוא יאמר התאהבתי והתרגשתי (הדמיון של החלק המבוגר), גם זה לא יצלל טוב כל כך, זה אמנם רומנטי אבל זה לא נשמע כבסיס מספיק יציב ועמוק וארוך טווח כדי לבנות עליו החלטה על הקמת משפחה עם כל הכרוך בכך.

אם הוא יאמר היתה לי תחושת עמוקה בתוך תוכי, אינטואיטיבית ועמומה אבל מצד שני חד משמעית, משהו שיצא ממש מהבטן, מהמעיים, מהדם, מהעצמות, מהגוף עצמו, שאמר לי בוודאות שזו הבחירה הנכונה. תשובה כזו היתה עד לפני לא הרבה עשרות שנים בלתי מובנת ובלתי מקובלת, אבל האנושות התפתחה בקצב מהיר מאז ובזמננו רוב האנשים יקבלו תשובה כזו כתשובה משביעת הרצון ביותר. התשובה הזו אומרת שההחלטה נבעה מהשכל של הנפש הבהמית, של חלק התינוק שבאדם. זה השכל שעליו אפשר לסמוך. כמובן גם התשובות האחרות חשובות, אבל רק כמשלימות ומאשרות את התשובה הזו.

כך גם לגבי שאלות באיזו עיר לגור, איזה מקצוע ללמוד, באיזה מקצוע לעסוק. בעצם בכל שאלה משמעותית בחיים מי שיכול להכריע באופן שאפשר לסמוך עליו שיהיה נכון לטווח ארוך הוא רק החלק של הנפש הבהמית, לא השכל האינטלקטואלי.

פרופסור דניאל כהנמן זכה בפרס נובל לכלכלה, ולהערכה עצומה בקהילה המדעית, על כך שהוכיח בכלים מדעיים שהאינטואיציה היא כלי שכלי יעיל ואמין הרבה יותר מהשכל הרציונלי האנליטי הלוגי. החידוש הוא שהוא הוכיח שכך הוא גם בתחומים שנחשבו עד היום כנחלתו הבלעדית של השכל הרציונלי, כגון כלכלה ועסקים, מדעי הטבע, שחמט, ועוד הרבה (הבאתי בהרחבות לספר באתר [nirstern.wordpress.com](http://nirstern.wordpress.com), בהרחבה 2, ראיון שערך ארון הוברמן עם פרופ' כהנמן בעיתון הארץ, שם הוא מרחיב באופן בהיר וקריא לגבי עיקרי גילויי).

בספר שכתבתי בתקופה שהייתי חרדי, הנקרא אמרי יצחק (נדפס בשנת תשנ"ח. נמצא כקובץ סרוק באתר [imreitzhak.wordpress.com](http://imreitzhak.wordpress.com)) בחלק א' עמוד כ"ב כתבתי:

"כיוון שהנפש הבהמית היא עיקר האדם, ממילא מעשיו נקבעים רק על ידה. ואם יתבונן היטב יראה שכל דרכו בחיים וכגון בחירת מקום הלימוד, דרך הלימוד, רבו, זיווגו, מלאכתו, מקום מגוריו, חבריו, וכל כיוצא באלה העניינים הקובעים באמת את חייו, הכל נעשה בהכוונת הנפש הבהמית ולא על ידי שיקול שכלי.

ובאמת כל העניינים בעולם שאמורים להתנהל על פי השכל, אחרי התבוננות נראה שהקובע היא הנפש. ולדוגמא בענייני מדיניות אנו שומעים מפי העוסקים בזה מילים כגון "אווירה" מתוחה או טובה, "מומנטום", "נחרצות", "שאיפות", "נוקשות", "מחוות", אופי כזה או אחר של מנהיג, "תדמית", וכיוצא באלה שהם שייכים כולם לתחום הנפשי. ובכלכלה ודאי הוא כך, וכן הפרסום תמיד בנוי על סממאות קצרות וריקות ועל תמונות, ולא על פנייה להגיון הצרוף, כי מהנסיון רק זה משפיע. וכן הוגי הדעות אם נדע את מעמדם החברתי ואת תקופתם ומקומם נוכל לשער מה דעתם, וכמו שמהלך זרימת נחל נקבע לפי ההרים והגאיות, כך הנפש קובעת את מהלך המחשבות.

רבינו אור ישראל מסלנט זיע"א הראה שהרבה פעמים האדם בשכלו אומר ללכת בדרך טובה, ואף על פי כן הוא עובר על חמורות בכל יום, וכגון שמאריך בסעודת שבת ואינו חס על עמל המשרתת, או הולך לתפילה ומניח תינוק לבכות לבד בבית, וכן בניד עפעף או ניגון קול יכול להכאיב לחבירו שהוא לאו דאורייתא, או שברתחת אפיית המצות גוער בפועלים, וכל שכן מחלוקת "לשם שמיים" שמעוור את עיניו ומתיר לו כל החמורות וכמפורסם מפי רבותינו כל עניינים אלה. וכל זה מונהג על ידי הנפש הבהמית, והשכל אינו מרגיש כיצד הוא מובל על ידה.

ובטבעו האדם הוא כמו העומד על הספינה ומביט לחקור מהלך הכוכבים ובינתיים הספינה נסחפת מעצמה בזרם והוא אינו מרגיש כלל, כמו כן שכלו עסוק בכל חכמות שבעולם מלבד הכרת נפשו הבהמית, ודרכו בחיים מתנהלת על ידי הנפש הבהמית לבדה, שהיא כמו תינוק בלא הנהגת אב ואם.

פעמים רבות אנו מוצאים אחרי ניתוח והבנה של חלום שיש בו מסר שנוגע לעניינים חשובים לגבי דרכנו בחיים. מסרים אלה לרוב משמשים לנו כמורי דרך, הם שמים אצבע על נקודות חשובות ועיקריות שלא ראינו, מראים אפשרויות חשובות שלא ראינו, מלמדים משהו עמוק ואמיתי שמורה לנו כיצד לעשות את הצעד הבא נכון. כמעט תמיד התחושה הברורה היא שמסרים אלה חכמים יותר מאיתנו, שנכון ללמוד מהם ושאפשר לסמוך עליהם, כאילו בחלום הופיע גילוי של חכמה עמוקה ואמיתית יותר מזו הנגישה לנו בשעות הערות.

יש מתימטיקאים גדולים שאומרים שלפעמים קרה שהם התייגעו רבות על בעיה מתימטית ולא הצליחו לפתרה, ואחר כך בלילה חלמו את פתרונה הנכון.

מה מקורה של החכמה הזו של החלומות? היא הרי באה מרובד עמוק בנפש, רובד שאנו רגילים לקרוא לו הלא-מודע. אם יש שם רק מרתף פרימיטיבי של יצרים עיוורים ונחותים כמו שפריד צייר את הלא-מודע, איך קורה שיש שם חכמה כל כך עמוקה שאין ספק שאין מקורה בחלק של התודעה הגלויה והמודעת שלנו?

הנפש הבהמית ברובה אינה מודעת לחלק השכלי שלנו, אדבר בהמשך על הסיבות לכך. היא הדבר שפריד ראה מרחוק את קצהו וקרא לו הלא-מודע. לכן איננו מודעים לפעילות השכל שלה, ואמירותיו יכולות לצוף אל התודעה לפעמים רק דרך החלומות.

#### 4.

בנפש הבהמית, בחלק של התינוק, נמצאים המקורות, האנרגיות, הבסיס, לכוחות נפשיים כגון הארת פנים, אהבה, נדיבות, חמלה, ענווה, חוש צדק, טוב לב, האמונה בטוב, אמונה, תקווה, שמחת חיים, אהבת החיים.

שם גם מקור ערכי המוסר. לדוגמה, השכל הרציונלי אינו יכול לנמק ולהוכיח קביעה כגון "קדושת החיים היא ערך עליון", לא ידוע לי על מהלך פילוסופי שיכול לגזור משיקול שכלי לוגי נקי שיש קדושה בחיי אדם יותר מבחיי כל בעל חיים שאנו מגדלים למטרות אכילה ותעשייה. התשובה היחידה היא משהו בסגנון אני "מאמין" שזה ערך עליון ומקודש, ולמרות שאיני אדם מאמין במובן הדתי, אני חווה את האמונה הזו כמשהו מאוד יסודי והכרחי בעצם אנושיות שלי. מילים בעלות משמעות התקפה בהקשר דתי בלבד, שאין להן הגדרה לוגית, נשמעות בהקשר זה גם מפי אנשים אתאיסטים לחלוטין, הם אומרים בלי היסוס שהם "מאמינים" ב"קדושת" החיים.

ההסבר לזה הוא שהמקור להחשבת ערך קדושת החיים הוא מהנפש הבהמית. הנפש הבהמית אינה מילולית ואינה לוגית. כלי החשיבה שלה הם חוויות, היא מדברת בשפה של ציורים, סמלים. ניסוחים של דברים העולים ממנה ומגיעים ממנה לשכל המבוגר, מתורגמים על ידו בשימוש פיוטי וסמלי במילים.

אחרי ההתבוננות השכל המתגאה יכול לומר לעצמו: הנפש הבהמית חמודה יותר ממך, מעוררת אהבה יותר ממך, מאירה יותר ממך, ערכית יותר. והיא גם חכמה יותר, אפילו בתחומים שהיית סבור שאין עוררין שהם בתחום שלטונך הבלעדי.

## 5.

אדם שחלק התינוק שבו מוסתר במיוחד, כמעט לגמרי, וניכר אצלו כלפי חוץ רק החלק השכלי המפותח, נעשה יבש וקר ומנותק. אין בו אור חמים רך ונוגע, אין בו שמחת חיים וטוב לב, הוא רציני, כבד ראש, הוא לא משדר נגישות, לא מתחשק לגעת בו, לנשק ולחבק אותו. לא מצפים ממנו לחיבוק, לחום, לידידות אמיתית. הוא לא חמוד ולא מאיר ולא משמח.

התכונות שקשורות בטבעו של השכל הרציונלי האינטלקטואלי הבוגר, שחושבים עליהן אסוציאטיבית כשמנסים לעמוד על טיבו ומנסים לבודד אותו בפני עצמו, או כמו שהוא מתבטא באנשים שמנסים לחוות את עצמיותם אך ורק בו, הן בין היתר תלות מוחלטת בדעת אחרים, רדיפה אחרי כבוד עד יוהרה, לפעמים מגוחכת בקטנוניותה. השכל הרציונלי חלול מבחינה רגשית, תמיד חסר לו, ואין לו מילוי מתוך עצמו. לכן הוא תמיד חי מול העיניים של האחרים, הוא כותב מאמרים ומגלה תגליות ובונה עסקים כדי לזכות בכבוד ויוקרה ופרסים, ומיד כשהוא מצליח הוא נעשה רעב מחדש. הוא חושב שהוא חכם, הוא יודע להרכיב מילים יפות זו לזו, לערוך מחקרים מבריקים, להצטיין בעסקים, אבל באוניברסיטה של החיים, בחיים עצמם, במשפחה ויחסים, הוא טיפש גמור. הוא חושב שאין דומה לו כאדם, אבל הסובבים אותו לא אוהבים אותו, מלגלים עליו ובזים לו בסתר ליבם.

מספרים על וודרו וילסון, הנשיא של ארה"ב בזמן מלחמת העולם הראשונה, שפרש מתפקידו כנשיא אוניברסיטת פרינסטון והחליט לרוץ לפוליטיקה, שכאשר שאלו אותו למה הוא עזב את אוניברסיטת פרינסטון הוא אמר: "נמאס לי מהפוליטיקה".

דמויות מעין אלה צויירו באופן קולע להפליא ובעומק פסיכולוגי גדול, בדמויותיו של דיקנס מר גריידגריינד וג'ושיה באונדרבי בספרו זמנים קשים, וביותר לטעמי בדמותו של הכומר אדוארד קאסובון בספר מידלמארץ' מאת ג'ורג' אליוט, וכמובן בעוד מקומות רבים מספור.

גם אנשים שעוסקים בפעולת הדמיון של החלק הבוגר יכולים לפעמים להגיע למצב אישיות כזה. מוכרת הפוזה שהיתה מקובלת פעם אצל מקצת ממנצחי התזמורות הגדולים שהיו עומדים על הבמה ברצינות מופרזת ונפוחה ובשפת גוף כאילו הם נפוליון שכובש את רוסיה, וכאילו תקוע להם מקל של מטאטא במקום שנועד לשיבה.

השכל מתבייש בכך שהחלק הבהמי, החלק הרך והרגשני והפרימיטיבי והתינוקי הוא באותה אריזה ששמו שלו נקרא עליה. כשקוראים בשמו והוא נכנס בהוד והדר לאולם ההרצאות לקבל פרס על הישגיו המדעיים, נכנס ביחד איתו, עונה לאותו שם, גם החלק הערום שמתחת לחליפה ההדורה. כל צדדיו התינוקיים, כמיהתו לרוך, פחדיו, בדידותו, בכיו הכבוש, כמיהתו למגע יד של אם מלטפת את ראשו, ליניקה של דד אמהי חם ומיטיב, להגנה ובטחון מהסוג שרק אמה יכולה להעניק לתינוקה, אוי לאותה בושה. לכן הוא מחניק באלימות את החלק התינוקי.

## 6.

חכמי התלמוד והקבלה השתמשו במודל ארבעת היסודות ככלי למפות תצפיות פסיכולוגיות שלהם לגבי מבנה האישיות והכוחות הפועלים בה. מבנה זה נמצא גם בפילוסופיה היוונית, ובעוד מקורות. היסודות הם (לפי סדרם מלמטה למעלה): עפר, מים, רוח, אש. שאיפת הידע של השכל והדמיון הבוגרים משולה ליסוד האש. אש של מדורה טבעה לעלות מלמטה למעלה. היא יסוד מסוכן, שורף ומכלה, היא לוקחת כל דבר לעצמה, מאכלת אותו ומותירה ממנו רק אפר חסר חיים. אחרי שהיא אוכלת היא מיד שוב רעבה וצריכה מיד לאכול עוד דבר חי ורענן חדש ולהפוך גם אותו לאפר יבש. כדי להשתמש בה היא זקוקה לריסון והגבלה מתמידים. בניגוד לה האש של השמש היא מצב אחר של יסוד האש, המצב המתוקן. היא יורדת מלמעלה למטה, חומה מדוד לפי צורך המקבלים. היא נותנת חיים ומצמיחה ומטפחת, מחממת ומנעימה, בלי שיהיה צורך לרסן אותה.

הנטייה של האש לעלות למעלה, היא משל לתנועה הנפשית של התנשאות ויהירות. השכל של החלק המבוגר לפני העיבוד והתיקון, הוא יהיר מאוד ואגוצנטרי מאוד. לתפישתו רק הוא נכון, רק הוא ה"אני" האמיתי, הוא החלק הנעלה והמרכזי באישיות ורק לו ראוי ונכון לשלוט בה. כל שלטון של כח אחר נתפש כהפרעה שלילית. לתחושתו הוא היחיד מכל חלקי הנפש שראוי לכבוד, ובעיניו הכבוד הוא הדבר הכי חשוב.

כל מה שהוא פרימיטיבי, חייתי, בהמי, תינוקי, הוא מזולזל בעיניו, וגם אפל ומפחיד. הוא מתייחס לדברים כאלה בריחוק מתנשא, הוא יכול אולי לרצות לעזור להם מלמעלה בהתנשאות אבל בוודאי לא להעריך ולכבד, ובוודאי ובוודאי שלא לכופף עצמו בהכנעה מולם ולראות בעצמו רק משרת שלהם.

דוגמאות שמהן ניתן להרגיש את אופי התנועה הנפשית שאני מתכוון אליה הן למשל היחס שהיה בתקופה האימפריאליסטית מצד האדם הלבן האירופאי לבני תרבויות אפריקאיות. או היחס שהיה במאות הקודמות כלפי נשים מצד הגברים. כלפי פשוטי העם והאיכרים מצד בני האצולה המשכילים. יחסים אל הזולת הם תמיד שיקוף של היחסים הפנימיים בתוך האדם, הסיבה ליחסים כאלה היתה הזלזול והדיכוי מצד השכל כלפי הנפש הבהמית שלו עצמו.

במאה השבע עשרה התפתחה על הקרקע הפוריה של הרנסאנס התרבות שמכונה היום התרבות המערבית. אותה תרבות שבתחילתה, בהיותה בתנופת פיתוחה, דגלה ברציונליזם קיצוני. הפילוסוף הצרפתי דקארט היה אחד מאבותיה. הוא שאל אם אטיל ספק בכל דבר שניתן להטיל בו ספק בדרך כלשהי, מה הדבר שישאר שאינו יכול להיות מעורער על ידי שום ספק שהוא. אני יכול להטיל ספק בכל מה שהחושים שלי אומרים לי כי אולי הם משובשים בדרך כלשהי, אולי אני חולם. במה אני לא יכול להטיל ספק בשום אופן?

לבסוף הוא הגיע למשפט המפורסם: "אני חושב משמע אני קיים" (או "אני חושב לכן אני קיים"). אולי אין לי גוף, אולי אין בכלל עולם חיצוני כלשהו, אבל חשיבה בהכרח יש לי, שהרי עצם הטלת הספק היא בהכרח חשיבה ולכן אי אפשר להטיל ספק בעצם עובדת קיומה של החשיבה. מבחינה פסיכולוגית המאמץ שלו היה חתירה לתחושה פסיכולוגית של למשש איפה אני יכול לגעת בנקודת קיום של העצמי שהיא בטוחה לגמרי, סלע ארכימדי של קיום והוויה שניתן לבנות עליו בלי חשש שיקרוס.

מדוע הוא לא אמר 'אני מרגיש משמע אני קיים' או 'אני חווה משמע אני קיים'. גם אם הרגשות והחויות יכולים להיות שקריים ומתעתעים, עצם העובדה שיש כאן תחושה וחויה כלשהי, מכריחה שיש כאן מציאות ודאית של תחושות רגשיות כלשהן. זה תקף לא פחות מטיעונו לגבי החשיבה. התשובה היא שאותה התפתחות תרבותית שהוא הוביל ושהגיעה לשיאה בתרבות המערבית המפוארת של סוף המאה התשע עשרה ותחילת העשרים, זילזלה בחלקי התודעה שאינם השכל הרציונלי. השכל דאג להוכיח את קיומו שלו, זה החשוב, זה האדם, הרגש והחויה הם הבלים של נשים וילדים ואין שום עניין לנסות לחקור את תוקף קיומם. השכל השתלט לגמרי, בלי מעצורים, הפך את עצמו לחזות הכל, ודחק את כל השאר לפינה נחותה מזולזלת ונידחת.

כלפי תינוקות היה יחס כזה מצד המבוגרים. תינוק היה נתפס כדבר ריק מתוכן, צרור של גוף פיזי, לכלוך, בכי אינסטנקטיבי חסר משמעות. עד שיגדל ויחכים ויהפוך לאדם, דהיינו לבעל שכל תבוני, אין בו עניין אלא רק למיניקות ומטפלות. באנגלית תקנית היו קוראים לתינוק "It".



מוליר בהקמצן, רוסו באמיל, עבודתם של יאנוש קורצ'ק או של מריה מונטזורי, כל אלה ועוד רבים היו עבודות חלוציות וחדשניות שבאו ללמד שגם אל ילד יש להתייחס כאל בן אנוש באופן מלא, דברים שהיום נתפסים כמובנים מאליהם היו אז מהפכניים ונתקלו בהתנגדות חריפה.

גם תנועת הרומנטיקה שחוללה על ידי גתה ואחרים וכבשה מקום חשוב בתרבות המערבית במאה התשע עשרה בעיקר, ובאה כאנטי תזה לרציונליזם, היתה מנותקת מהחלק של הנפש הבהמית. הם אמנם קידשו את התמימות והפשטות והאותנטיות והחיות הטבעית ביצירות כמו אלה של הומרוס, וקראו לשוב למקורות אלה, אבל הם לא הצליחו. הם נטו אל הדמיון והרגש, אבל הצליחו לגעת רק באלה של החלק המבוגר, של הרוח, ולא הצליחו ליצור מגע עם החלק של הנפש הבהמית שבתוכם. במהלך המאה העשרים היהירות של השכל הגיעה לשיאים מכוערים והרסניים כל כך שהם כבר הכילו בתוך עצמם את שברונם. אחרי הפסגה התחילה הירידה. כעת אנו בתהליך של התקדמות הדרגתית לקראת התפכחות, לקראת שיבה אל הקרקע של הנפש הבהמית, אל הטבע והטבעיות, אל הדברים הפשוטים והבסיסיים כמות שהם, אל האנושיות הפשוטה, אל להיות ישר בלי לבקש חשבונות רבים. היום כבר לגיטימי ומכובד מבחינה חברתית להיות "ילד". מושגים כמו "אחריות" ו"בגרות" כבר פחות משמשים ככלי נשק ממית מול כל גילוי של שמחת חיים ושאיפת חופש וזרימה טבעית. מותר כבר להתלבש איך שרוצים וללכת בכפכפים לכל מקום.

חלו התפתחויות חשובות מאוד בנושאים כמו מעמד האשה, מעמד השחורים ושאר מיעוטים, מעמד החד-מיניים, זכויות ילדים, פתיחות התרבותית חברתית לנושא המיניות, ועוד. מהפכת להקת החיפושיות ופסטיבל וודסטוק קשורה לזה, וגם צמיחת הניו-אייג'. הטעם האמנותי מתעניין פחות בדברים מורכבים מאוד, נמצים ומלוטשים ופומפזיים, כמו שהיו רבות מיצירות האמנות של המאה התשע עשרה, ונוטה יותר אל הפשוט והטבעי והבסיסי. התמונות של האימפרסיוניסטים נתקלו בשעתן בביקורות קטלניות ביותר על ידי רוב הצופים ומבקרי התקופה, הן נתפסו כמעוררות גועל ובוז בהיותן טבעיות, מתארות את הרושם הראשוני של החושים בלי עיבוד מלאכותי. היום כמעט כל אדם מוצא חן רב ונחת בפשטות ובטבעיות שלהן. כמו כן גם השינויים ביחס של התרבות המערבית לתרבויות אחרות, ההתעניינות הגוברת בתרבות ובמחשבה המזרחית וזו של הקדמונים, החשבת הפלורליזם כערך מרכזי, ועוד ועוד.

.7

אני מעתיק כאן קטע שנכתב T.L. Dorpat בשנת 1987 (כפי שהובא בספרה של נעמי קלנר דבשת הגמל עמ' 118): "לאנגס (Robert Langs) דמות חשובה בתחום הפסיכואנליזה בשלהי המאה העשרים) הופך את התיאוריה הפסיכואנליטית הקלאסית בדבר הלא-מודע והתהליך הראשוני על ראשה! בהשקפתו של פרויד, התהליך הראשוני הוא לא-לוגי, אינפנטילי, אי רציונלי, מעוות

מהאינטראקציות עם העולם החיצוני והתפיסות אותו. בניגוד לכך, לאנגס ממשיג את המערכת הלא-מודעת העמוקה ואת התהליך הראשוני כלוגיים, רגישים להפליא לעולם החיצוני, מאוד אינטליגנטיים וטרנספורמטיביים" (Discussion. Contemp. Psychoanal. 23: 132-144 1987)

זוהי דוגמה אחת מיני רבות למהלך שהתפתח בתוך בית מדרשה של הפסיכואנליזה הקלאסית. אם מסתכלים על התפתחויות מוקדמות יותר אפשר להזכיר שמות כמו יונג, פראנקל, ועוד רבים אחרים כציוני דרך להתפתחות שחלה ביחס אל הלא-מודע. מהסתכלות עליו כמו על מרתף אפל של שרידי הדחקות ואינסטינקטים ביולוגיים פרימיטיביים כמו התמונה שצייר פרויד, הלכה והתפתחה ההכרה שהלא-מודע טומן בחובו הרבה יותר.

אין כוונתי כאן לכתיבה אקדמית או מחקרית, לכן אינני מביא מקורות וציטוטים, הדברים האלה אינם חידוש והם ידועים ומוכרים לכל המצוי בנושא ורבות נכתב בזה ואין צורך שאאריך.

לדעתי יש הקבלה בין ההתפתחות של היחס כלפי הלא-מודע אצל ההוגים הפסיכואנליטיים, לבין ההתפתחויות שתיארתי בתרבות הכללית, ובמיוחד לגבי היחס אל תינוקות. הסיבה להסתכלות המבזה על הלא-מודע, שהוא התינוק שבתוך האדם המבוגר, היא ההתנשאות של השכל הרציונלי. זו אותה התנשאות עיוורת עצמה שמנעה ממנו להכיר בתינוקות קטנים כבאדם שלם ומלא.

.8

בספר שמות פרק י"ט פסוק ג' מסופר על מתן התורה בהר סיני, ונאמר שם: "וּמִשָּׁה עָלָה אֶל הָאֱלֹהִים וַיִּקְרָא אֵלָיו יְהוָה מִן הַקֶּהַר לֵאמֹר כֹּה תֹאמַר לְבֵית יַעֲקֹב וַתִּגִּיד לְבָנֵי יִשְׂרָאֵל".

ובפירוש רש"י שם כותב: "לבית יעקב - אלו הנשים, תאמר להן בלשון רכה. ותגיד לבני ישראל - עונשין ודקדוקין פרש לזכרים. דברים הקשין כגדיין. (את המילה הכתובה בפסוק "וַתִּגִּיד", מפרש רש"י מלשון גידים שהם רצועות קשות, ולפי זה מבדיל אותה מלשון "תאמר" שהיא אמירה רכה).

אחר כך ממשיכה התורה בסיפור מתן תורה (ספר שמות פרק י"ט מפסוק ט"ז ואילך):  
"וַיְהִי בַיּוֹם הַשְּׁלִישִׁי בְהִיט הַבָּקָר וַיְהִי קֹלֵת וּבְרָקִים וַעֲנָן כְּבֹד עַל הַקֶּהַר וְקוֹל שֹׁפָר תִּזְק מְאֹד וַיִּחַרְדוּ כָּל הָעָם אֲשֶׁר בְּמַחֲנֵה. וַיֹּצֵא מִשָּׁה אֶת הָעָם לִקְרֹאת הָאֱלֹהִים מִן הַמַּחֲנֵה וַיִּתְיַצְבוּ בְּתַחְתִּית הַקֶּהַר. וְהָרַסוּ עֵשָׂן כְּלוּ מִפְּנֵי אֲשֶׁר יָרַד עָלָיו יְהוָה בְּאֵשׁ וַיַּעַל עֲשָׂנוּ כַּעֲשָׂן הַכֹּהֵן וַיִּחַרְדוּ כָּל הַקֶּהַר מְאֹד. וַיְהִי קוֹל הַשּׁוֹפָר הוֹלֵךְ וְחֹזֵק מְאֹד מִשָּׁה יִדְבֵר וְהָאֱלֹהִים יַעֲנֶנּוּ בְּקוֹל." "

ועוד שם בפרק כ' (מפסוק י"ד ואילך):

”וְכָל הָעַם רֵאִים אֶת הַקּוֹלֹת וְאֶת הַלְפִידִם וְאֶת קוֹל הַשֹּׁפָר וְאֶת הַהָר עֹשֵׂן וַיֵּרָא הָעַם וַיִּנְעוּ וַיַּעֲמְדוּ מֵרָחֵק. וַיֹּאמְרוּ אֶל מֹשֶׁה דַּבֵּר אֵתָּה עִמָּנוּ וְנִשְׁמָעָה וְאַל יְדַבֵּר עִמָּנוּ אֱלֹהִים כִּי נָמוּת. וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל הָעַם אַל תִּירְאוּ כִּי לְבַעֲבוֹר נְסוּת אֶתְכֶם כִּי אֵלֹהִים וּבַעֲבוֹר תִּהְיֶה יְרֵאתוֹ עַל פְּנֵיכֶם לְבַלְתִּי תִחַטְּאוּ.”

חז"ל עוד הוסיפו על תיאור כביר זה, ואמרו שההר נתלש ממקומו והועמד מרחף באוויר מעל לראשם ונאמר להם אם לא תקבלו את התורה כאן תהיה קבורתכם, ואמרו שיצאה נשמתם והם מתו מרוב נוראות ושגב המעמד והאלוהים הטיף עליהם טל של תחיה והחיה אותם, ועוד כעין זה.

מדובר כאן במהלומה כבירה, מכת פטיש אדירה על הראש. לפי הפירוש הקבלי המכה היא על יהירותו של השכל. לכן המכה כלפי הגברים קשה יותר, להם נאמרו הדברים כדברים קשים כגידים בעוד שלנשים האמירה היתה רכה, אצלם היהירות של השכל קשה יותר להכנעה. המכה נועדה לגרום לשכל המבוגר לקלוט שקיימת מציאות של משהו מבחוץ לו, משהו שהוא מעליו, שהוא חכם יותר ממנו. לגרום לו להכרה בכך שיש לו גבולות, שיש לו בפני מי להתכופף, שיש לו ממי לקבל משמעת והגבלות וביקורת על יהירותו ושלטונו, מישהו שיכול להנחות אותו איך להיות בהרמוניה נכונה עם שאר חלקי המערכת, שלא יהיה כמו תא סרטני שפועל כאילו הוא לבדו קיים ואין זולתו.

השכל יהיר עד כדי כך, אטום עד כדי כך לאפשרות שיש משהו שיכול לשים לו גבולות, שנדרשת מכה בעוצמה אדירה כל כך כדי לבקוע את קליפת היהירות הזו.

כדי לשחזר את מעמד הר סיני, יש צורך ליצור את המכה על השכל מתוך השכל עצמו, בשפת חז"ל קוראים למהלך הזה על דרך הרמז "יכה יוסי את יוסי". יוסי, כלומר השכל, מכה את עצמו. על ידי חשיבה ולימוד שכלי גורמים לשכל להכיר בעצמו ביהירותו הנלעגת והמטופשת ובצורך להכיר במגבלותיו וללמוד לתפוס את מקומו האמיתי באופן הרמוני ונכון ביחס לשאר חלקי המערכת. השכל רוצה לעסוק בכל נושא שבעולם חוץ מאשר בזה, וצריך לעשות מאמץ מיוחד וקשה כדי להפנות את מבטו לכיוון הזה. אחרי שהמבט הופנה הוא כבר יכול לראות את האמת, עיקר הבעיה היא לגרום לו לנכונות להסתכל לכיוון ההוא.

הביטוי יכה יוסי את יוסי מובא במשנה במסכת סנהדרין פרק ז' משנה ה', "יוסי" הוא כינוי חליפי להזכרת שם האל במפורש. יוסי הוא צורה מקוצרת לשם יוסף, שלפי תורת הקבלה פירושו המידה או הספירה הנקראת "יסוד". "יסוד" הוא העקרון הרוחני של כח איבר המין הגברי, הפולט זרע המפרה את הנקבה ויוצר חיים.

הגבר מטבעו נוטה לראות את עצמו כעליון על הנקבה כיוון שהוא המפרה אותה ויוצר בה את החיים, לראייתו הוא האקטיבי והנותן והיא הצד הפסיבי והמקבל. השכל הרציונלי קשור ליסוד הגברי. רק

אחרי שהוא מכה את עצמו, משתמש בכח החשיבה שלו עצמו כדי להבין שהוא לא "עליון" משום בחינה, שובר את יהירותו בעצמו על ידי כוחו שלו, רק אז הוא באמת יכול להיות "יסוד", להעניק חיים ליסוד הנקבי, ולהתחבר אליו למערכת הרמונית חיה אחת (כמובן ה"יסוד הגברי" ו"היסוד הנשי" הם רק מודלים של אבחנות של אספקטים מופשטים, במציאות בכל אדם יש תערובת ייחודית משלו של בחינות מהיסוד הגברי ומהיסוד הנשי לפי אופיו ובחירותיו ואין לזה קשר פשוט וחד משמעי לשאלה האם הוא ביולוגית גבר או אשה).

9.

ההתפתחות של תהליך הירידה מאולימפוס היוהרה של השכל הרציונלי, מתבטאת גם בשינוי האווירה בחדר הטיפול הפסיכותרפי. פעם המטפל היה אפוף הדרת כבוד, מנוכר, כמעט לא מדבר, היה אסור לשאול אותו שאלות ולדבר אליו כאל אחד האדם, אם הוא נשאל שאלה הוא היה משיב בשאלה או שותק. בוודאי לא היה עולה על הדעת שהמטפל יחלוק עם המטופל דברים אישיים, או דברים לגבי הטיפול עצמו אם הם חושפים חולשות לבטים וכו'.

בזמננו יאלום למשל מאריך במקומות רבים בספריו להסביר ולהדגיש כמה נכון וחשוב מבחינה מקצועית-טיפולית שהמטופל יוכל להסתכל על המטפל בגובה העיניים, שהמטפל יחשוף בגילוי לב את פחדיו וחולשותיו ומחדליו (כמובן רק בכפוף למה שמועיל לטיפול, מתוך זהירות לא להכביד עליו ולא לנצל אותו לצרכיו של המטפל). הוא ממליץ גם על מגע פיזי כל שאין לו קונוטציות מיניות, הוא מכניס את החום הפשוט, האישי, הידידותי בכנות, הבלתי אמצעי, כקרקע הבסיסית וההכרחית לכל מהלך טיפולי.

הוא כותב במתנת התרפיה (עמ' 27) טקסט שמנוסח באופן שאינו מסגיר עד כמה הוא מהפכני ומרעיש בהתפתחות הגישות במקצוע הפסיכותרפיה: "אמנם קיימים בשפה צמדי מילים רבים לתיאור יחסים טיפוליים (מטופל/מטפל, לקוח/יועץ, עובר אנליזה/אנליטיקן, לקוח/עוזר, והדוחה ביותר, בלי ספק - משתמש/ספק), אך אף אחד מהם אינו מגדיר במדויק את תחושת ביחס ליחסים הטיפוליים. אני מעדיף לחשוב על המטופלים שלי ועלי כעל חברים למסע, ביטוי המוחק את האבחנה בין "הם" (הפגועים) ל"אנחנו" (המרפאים)".

10.

נחשוב על חיוכו הראשון של תינוק, הוא מחייך עם כל הפנים, מסתכל לתוך עיני אמו ומאיר את עיניו ואת כל פניו ומחייך אליה. זה אור טהור ובהיר. זה הדבר היפה ביותר, הנאהב ביותר, החי ביותר, השמח ביותר, הנלבב ביותר. משם שורש כל הכוחות הנפשיים שהזכרתי בתחילת הסעיף הקודם כשייכים לתחום הנפש הבהמית.

מבוגר שלא מאיר בו אור זה של חיוכו של תינוק, לא מאירים בו כל הכוחות הנפשיים שהזכרתי, הוא חשוך וקר ויבש ונוקשה, אין בו רוח וחום וחמלה, ויש סיבה טובה לפחד ממנו. היטלר וסטאלין היו דוגמאות קיצוניות מאוד של אנשים כאלה.

מבוגר שמחייך אלי חיוך כזה, אם אפשר להתחתן איתו בוודאי שארצה מיד להתחתן איתו. אם לא, ארצה שהוא יהיה הגורו שלי, ואם גם זה אינו אפשרי ארצה פשוט ללכת בעקבותיו ולהיות ידידו, קרוב אליו ככל האפשר, ואחשוב שהוא האדם הנפלא ביותר שפגשתי והראוי ביותר לאהבה. אפשר שחיוך כזה יהיה גם אצל מבוגר. ראיתי זאת בעיני. אצל מבוגר הוא יכול להיות אפילו בהיר ומאיר עוד יותר מאצל תינוק. ככל שהוא מתבגר הוא נעשה תינוק יותר קומוניקטיבי, יותר פתוח, יותר מגלה את העומק שבו, יותר חכם. זה האידיאל המושלם והטהור של הבריאות הנפשית. בהתבוננות עמוקה אפשר לזהות את החיוך הזה, האור הזה, אצל מבוגרים גם אם הוא לא גלוי לעין, גם אם הוא מוסתר כי הוא מתבייש, פגוע, מנסה להגן על עצמו. זה הדבר הראשוני, החשוב ביותר, בעבודתו של המטפל, ובעצם בהתנהלותו של כל אדם בעולם בני האדם. בלי זה אין שום התחלה של מגע אמיתי עם בני אדם.

## 11.

כדי לבטל את נזקייהם העצומים של הדיכוי וההחנקה מצד השכל כלפי הנפש הבהמית, כדי לשחרר את האור שלה, יש הקוראים באופנים שונים למה שמכונה "ביטול המיינד", או שמות דומים. כוונתם לכבות את פעולת השכל הרציונלי כדי לשחרר את כל מה שהוא חונק. הביקורת על השכל הרציונלי שאני עוסק בה כאן, אין כוונתה להביא באמת לזלזול בו או להפסקת השימוש המלא והתמידי בו. דבר זה הוא הרסני בתכלית. אם יניחו לתינוק רך לחיות לפי דעתו וחכמתו והכרעותיו בלי ששכל רציונלי מפותח ומבוגר ינחה ויכוון אותו וישלוט עליו, גם בכח כשצריך, הוא יזיק לעצמו נזקים פאטאליים ובמהרה ימות. אדם שאינו משתמש בשכלו הוא שוטה או מפגר. כוונתי רק ללמוד להשתמש בשכל הרציונלי באופן נכון, להעמיד אותו ביחס נכון כלפי שאר חלקי האישיות והתודעה. הוא יכול וחייב לפעול את פעולתו במלואה, בשיא כוחה ועוצמתה, בלי לכבות את אור הנפש הבהמית כלל. אדרבה, היא זקוקה לו היזקקות חיונית לגמרי, וכשהוא עובד בדרך נכונה הוא ראוי לכל הכבוד וההכרה בחשיבותו וכוחו.

במסורת היהודית, לימוד התלמוד נקבע כפעילות המרכזית בחייו של אדם השואף להתפתח ולהשתלם. לימוד זה מפעיל את השכל הרציונלי באופן מקסימלי, הוא דורש הפעלת כל הספקטרום של יכולותיו עד שיא המאמץ האפשרי, הוא דורש דייקנות וחריפות וכושר ניתוח חדים כתער, יושר קיצוני של

הסברא וההבנה, יצירתיות חשיבתית עצומה, המון "עבודה שחורה" מאומצת מאוד של מהלכי חשיבה מורכבים ביותר, ועוד.

כל זה הוא העמל הנדרש כדי לחשוף היכן שורש הסוגיה התלמודית, נקודת העומק שלה, האמירה הפנימית הנלחשת מתחת לכל המהלכים שלה, שהיא המפתח לכל הסתירות והקושיות והמקומות קשי ההבנה, שהיא קרן האור הבהיר שמאירה ונותנת משמעות פנימית עמוקה לכל הסוגיא כאחת. כשמגיעים לשם השכל הרציונלי חסר אונים. התלמוד הנערץ עליו, השכלי, אומר לו זאת. כדי להשיג את אותה נקודת עומק יש הכרח לגעת בה בכלי הדמיון של הנפש הבהמית, שהוא הכלי הפרימיטיבי ביותר, והנוגע קרוב ומוחשי ביותר במושג הכרתו. הוא נוגע במושג הכרתו כמו שתינוק נוגע בדדי אמו. שם השכל הולך צעד אחורה, שותק, ורק חוזה בהשתאות בפלא ומנסה אף הוא להתחמם באור הבוקע. לקבל פירור גם הוא מהחכמה האמיתית החיה והשמחה שנתגלתה. זו בעצם גם צורה של ביטול המיינד, רק שזה נעשה לא על ידי כיבוי אלא על ידי הפעלתו באופן כל כך מאומץ ועמוק וחזק עד שהוא מגיע לקצה גבולותיו, ומשם הוא כאילו מציץ אל מה שמעבר ליכולתו. כך השכל לומד ענווה ולומד מתי לשתוק כשצריך.

אחרי שהשכל הרציונלי לומד ענווה, האש הופכת לאש של מלמעלה למטה, כמו השמש, היא נעשית אש חכמה, שיודעת בעצמה את גבולותיה, שיודעת להכיר את מי שהיא מחממת ולהתאים את עצמה אליו, לחמם אותו רק לפי צרכיו ויכולותיו, בלי שיהיה צורך להגביל אותה בכח מבחוץ. היא מצמיחה ומחממת ומטפחת כמו אמא טובה. ההיפך מאש טפשה של מדורה שאינה יודעת את גבולותיה והולכת עם כוחה עד הסוף בלי לראות שום דבר זולתה, ואם לא ירסנו אותה בכח היא תשרוף ותכלה ותהרוס.

## 12.

הלא-מודע הפרוידיאני מתואר כדבר שמטבעו הוא לא יכול להיות מודע. ניתן רק ללמוד אודותיו בעקיפין אבל לא לראותו ישירות, כמו שהאדם אינו יכול להכיר באופן ישיר בפעולת בלוטת יתרת המח שמווסתת את פעולות השרירים הלא רצוניים והמערכת ההורמונלית אלא רק להקיש מתוך תוצאות פעולותיה על מציאותה ודרכי פעולתה. לדעת פרויד הטבע היסודי של האדם ודרך התפתחותו של האדם מחייבים בהכרח שחלק מתודעתו הוא לא מודע, להשקפתו זהו חלק שנותר כשריד משלבים אבולוציוניים קדומים.

האמת אינה כך. אני קובע זאת לא מכח שתיאוריה או ספר כלשהם דוגלים בכך או מאמונה במסורת עתיקה כלשהי, אלא מפני שלמיטב הכרתי אני רואה זאת בבירור מנסיוני ותצפיותי על עצמי ועל אחרים.

## אדם חי - חלק ב'

אצל אדם בריא לגמרי אין שום חלק בתודעתו שאינו מודע. טבעו היסודי של האדם הוא להיות מודע ישירות לכל חלקי הכרתו.

הסיבה שיש אכן חלק בתודעתנו שהוא לא-מודע (זו עובדה שפרויד ראה אותה נכוחה, רק שגה בפירושה), היא משום שאישיותנו אינה במצב בריא.

היחסים בין החלק המבוגר שבנו לחלק התינוק דומים ליחסים בין הורה לילד (בדברים מסויימים גם ליחסים בין גבר לאשה).

השכל המבוגר כשהוא במצבו הגולמי, לפני עבודת ההיפוך של האש, לפני עבודת שבירת יהירותו ותפישת מקומו הנכון, מתבייש בחלק התינוק שמשום מה לצערו הודבק אליו. הוא רוצה להיות אדם מכובד, מצליח, מוכשר, ממולח, מרוויח, מהוגן, מקובל על הבריות, בעל מעמד חברתי ראוי. אם הוא פיקח הוא רוצה להשיג חכמה ומדע. אם הוא מצליחן ומשיגן הוא רוצה הצלחות והישגים, אם הוא אדם פשוט הוא רוצה כבוד פשוט לפי ערכו בסולם החברתי של הדומים לו.

החלק התינוקי שבו מפריע לו, מכביד עליו. הוא מעצור בדרך להישגים, הוא מכשול בדרך להגיע לכבוד ומעמד ומקובלות ומהוגנות חברתית. הוא סיבה לחולשות ביישנות וחרדות. הוא בזוי ורגיש ובכיון וחלש ורכרוכי, ובהרבה דברים פשוט מכוער, דוחה עד גועל. נתאר לעצמנו רב נשוא פנים שדורש דרשה ברבים, או איש מכובד אחר כלשהו שמופיע ברבים, וחולפת במוחו באותו רגע פנטזיה מינית והוא מרגיש צורך עז ללכת לשירותים לאונן, והוא חושב אי וואבוי אם מישהו היה יודע מה חולף במוחי כעת. כמה הוא היה רוצה להיפטר מאותו חלק בזוי ואילי. בלעדיו הוא היה יכול לפרוש כנפיים, להיות מכונה נמרצת של חכמה ופקחות, או של אנרגיה לחתור קדימה ולהשיג הישגים, או סתם לעבוד בנחת כל יום בלי צרות ובעיות ולעשות רק מה שמהוגן ומכובד ונכון ומהנה לפי המוסכמות המהוגנות.

כשעבדתי בטיפול בנוער חרדי שוחחתי פעמים רבות על שני הרבדים בחייו של בחור ישיבה. למשל בחור בא לישיבה חדשה ביום הראשון של הלימודים, אם הוא יתבקש לתאר את חוויותיו הוא ידבר על כך שהוא סקרן לגבי הרמה והסגנון של הלימודים, איך יהיה הרב שאומר את השיעור, מה המצב החברתי בישיבה, אולי גם מה רמת האוכל. יש לו שאיפות להתקדם ולהצליח, ועוד כיוצא בזה. יש מישור אחר של חוויות שקורה כאילו במקביל, הוא מרגיש געגועים, פחד, בדידות, חוסר בטחון, הוא מייחל לתשומת לב, שמישהו יכיר אותו, יתייחס אליו, יתן לו קצת חום. סוקר אולי ימצא פנים מוכרות. לפעמים התסכול המיני שמייסר אותו מתגבר בגלל הבדידות שבמקום החדש. המישור הזה הוא לא זה שמתארים בהתחלה, הוא קורה כאילו בעולם אחר, מפוצל.

ילד קטן שיש לו הורים ששונאים אותו, קרים אליו, לא מבינים אותו כלל, רוצים רק להיפטר ממנו, רואים בו רק מטרד ומשהו בהמי מכוער ובזוי. סותמים לו את הפה כל פעם שהוא רוצה לומר משהו, לא מאפשרים לו גם לבכות. נועלים אותו במרתף אפל מאחרי סורגי מתכת עבים וחלודים. לעולם לא

מאירים אליו פנים, לא נוגעים בו, לא נותנים לו שום רוך וחום והבנה. אף פעם לא מסתכלים עליו. כל פעם שמשהו ממנו מתגלה הוא סופג בזיונות ונזיפות ומיד באלימות משתיקים אותו וסותמים את פיו. הפניית עורף גוררת הפניית עורף נגדית, הילד גם יפנה עורף להוריו. השכל במצבו הגולמי לא מוכן להסתכל על התינוק פנים אל פנים, הוא מתעניין בעולם, בכסף, בספורט, בחכמה כלשהי, בדת כלשהי, באל כלשהו, במשחקי מחשב, בטלוויזיה, באקטואליה, בעזרה לנזקקים, בפסיכותרפיה, בכל דבר, חוץ מאשר להסתכל פנימה על עצמו, על התינוק שבו. נסיון להפנות את מבטו לשם יתקל בהתנגדות כמו נסיון לקרב שני מגנטים כשקוטבי הפלוס והפלוס מוצמדים זה לזה, הם מיד ידחו זה את זה ויסתובבו כל אחד לצד השני. זה כמעט כמו להכריח אותו להסתכל על פניו של מלאך המוות.

ילד שהוריו תמיד מפנים אליו את הגב נעשה ילד רע. הוא נכנס למצב שאם ישאלו אותו מה הוא רוצה לעשות נשמע תשובות לא נעימות, יצרים פרוצים רעים והרסניים, אלימים ונהנתניים בצורה מעוותת. יש בו כאב, עלבון, כעס, חסכים קשים הדורשים מילוי במפגיע, מתחים כבושים הדורשים פורקן. הוא נעשה לא חברתי, לא אוהב אנשים, לא קומוניקטיבי. הוא נעשה שקרן. הוא מסתיר את עצמו מהמבוגרים ככל יכולתו. התנהגות אפיינית של ילד מוכה שנזרק לרחוב מוזנח ונטוש. על קרקע כזו יכולים להתפתח גם רוע ואכזריות ואלימות. מהמקום הזה צומחת האסוציאציה שהחלק הבהמי או החייתי שבאדם הוא חלק של יצרים אפלים ורעים.

זו הסיבה שחלק התינוק שבנו נעשה לא-מודע. השכל הוריד אותו למרתף, למחתרת. הפך אותו ביחסו המתנכר לשקרן מניפולטיבי ומסתתר. על המצב הזה צדקו תצפיותיו של פרויד שהגדיר את הלא-מודע כשקרן מניפולטיבי ותחבולן, אם כי אינפנטילי, כמרתף אפל וחשוך של דחפים ותאוות נהנתניות פרימיטיביות ולא קומוניקטיביות שכמובן צופנות בחובן גם פוטנציאל של אלימות והרס. פרויד זיהה במהלכים של היחסים בין המודע ללא-מודע מנגנוני הגנה שבעזרתם הלא-מודע מסתיר את עצמו מהתודעה. לדעתו הם מנגנונים חיוביים ונחוצים כיוון שהם מונעים פגיעות ונזקים. זה נכון רק אם מסתכלים על עולם המבוגרים כעולם בפני עצמו שילדים עבורו הם רק נזק, שיש לו את האינטרסים המבוגרים שלו, והוא מרויח ממנגנוני הגנה שלא תיכנס רוח ילדות לעולמו המבוגר האחראי והרציני, כדי שלא יישמע הד זעקת הילד הכלוא והמעונה ויפריע למשחק הברידיג' המהוגן שמתנהל במועדון המבוגרים היוקרתי. והילד מרויח מההגנות האלה חומות כנגד הנזקים שהמבוגר עושה לו. המנגנונים האלה מועילים כל זמן ש"מועיל" פירושו הגנה על האינטרסים המנוגדים של המבוגרים כשלעצמם ושל הילד הנטוש הבודד כשלעצמו. אם באים לעשות שלום ביניהם ולגרום להם לפנות זה לזה פנים אל פנים ולבנות אהבה וחיבור ביניהם, להתמזג לאחד, מנגנוני ההגנה הם מכשול ונזק בלבד, בלי שום צד טוב. צריך הרבה אומץ להיפטר מהם, זה מאוד מפחיד, אבל זה חיוני לגמרי בדרך לבריאות נפשית ושמחה וחיים מלאים ומוארים.



אינני אומר שמיד עם שינוי גישה כזה יתגלו כל רבדי הלא-מודע לעין השכל בקלות, ויתפרקו באחת כל מנגנוני ההגנה. זו עבודת חיים וכמעט תמיד לא מעשי להגיע את תכליתה, אבל עדיין התועלת בכל התקדמות בה, אפילו מועטה, היא עצומה.

גדולתו העצומה של פרויד היא בכך שהוא ידע לאן להפנות את המבט של השכל, אל שדה החקירה החשוב ביותר, פנימה, אל תוך הנפש. הוא גם ידע לראות בראיה בהירה וצלולה את אשר לפניו, גם כשמושא חקירתו עמוק ומעורפל ושרוי באפלולית.

חטאו הגדול הוא בכך שהמבט שהוא הפנה אל הנפש הוא מבט קר ומנוכר של מדען חוקר, של הוגה אינטלקטואל, לא מבט חם של אמא המסתכלת על תינוקה האבוד.

החטא אינו באשמתו, הוא פרי תקופתו שקידשה את הרציונליות. כיום אנו נמצאים בעיצומה של מהפכה, של שינוי כיוון של התרבות המערבית בכללותה. מהפכה של חזרה אל הטבע, אל התמימות, אל האנושיות, אל החום והאור, אל הילדות, אל החיבור, אל הפשטות והיסודות, אל החזקת יד זה לזה. המהפכה עדיין לא הושלמה, הכוחות החדשים עדיין בתהליכים של פירוק הישן וחיפוש אחר החדש שעדיין לא התגבש לשום דבר ברור. אני מקווה בדברי אלה לתרום נדבך ולו זעיר למהפכה זו.

## פרק ג: מי בראש, הנפש הבהמית או השכל?

1.

אחרי שעמדנו על החלוקה והיחסים בין החלק המבוגר לבין החלק התינוקי, הנפש הבהמית, יש לשאול, מי מהם הוא באמת "אני". שמענו תיאור של משפחה, אבל מדובר בסופו של דבר רק באדם אחד, מי זה באמת אני בעצמי.

לשאלה זו יש שתי תשובות. אחת פשוטה והשנייה מורכבת. השנייה, המורכבת, היא כמובן הנכונה והעמוקה יותר, בה מונח כלי העבודה העיקרי שאותו אני מבקש להעמיד לרשות הקורא. אבל כדי להגיע אליה יש צורך מקודם לחוות את התשובה הפשוטה, הפשטנית. היא חלק מהבנת התשובה העמוקה ושלב הכרחי בדרך אליה.

התשובה הפשוטה היא חד משמעית כדרכן של תשובות פשוטות, החלק של התינוק הוא ה"אני" עצמו. החלק המבוגר הוא רק כלי שלו, כמו שהשרירים הם רק כלים, או שהמכונית או המחשב הם רק כלים. עד עכשיו רק דיברתי על הפרכת היהירות של השכל, כעת מדובר על שלב נוסף, הכרה בכך שהשכל אינו ה"אני".

זו מהפך נפשי עמוק מאוד, קשה עד מאוד להפנמה לאדם בן תקופתנו ותרבותנו. זה מוחק את כל מה שהוא יודע ומרגיש וגדל וחונך אליו, את כל מה שהוא רואה סביבו, את כל קשריו עם העולם הסובב אותו, זה מחייב לבנות הכל מחדש מההתחלה. זה דורש אומץ גדול מאוד, חכמה עמוקה, עצמאות, בטחון בעצמו, גבורה.

בתקופת התנ"ך וחז"ל למשל, זה היה מובן מאליו.

בספר במדבר פרק י"א נאמר: "זָכַרְנוּ אֶת הַדָּגָה אֲשֶׁר נֹאכַל בְּמִצְרַיִם חֲנָם אֶת הַקֶּשֶׁאִים וְאֶת הָאֶבְטָחִים וְאֶת הַחֲצִיר וְאֶת הַבָּצְלִים וְאֶת הַשּׁוּמִים. וְעַתָּה נִפְשָׁנוּ יִבְשָׁה אֵין כֹּל בְּלִתֵּי אֵל הַמָּן עֲיִינֵנו." דברים אלה נאמרו על ידי העם שיצא ממצרים וראה את הניסים המופלאים, את גילויי השכינה, עם שחצה את ים סוף, עם שהאל הוליך אותו במדבר כשלאפניו עמוד ענן ועמוד אש והוא נישא על ענני הכבוד, עם שקיבל את התורה בהר סיני, שלמד את התורה מפי האל ומפי משה, התורה העמוקה והחכמה והמרוממת.

אחרי מעמד הר סיני הנשגב הם חושבים בפרוטרוט כזה על שום ובצל וקישוא, על דגים בחינם, על סיר של בשר (סיר הבשר מוזכר בפסוק דומה בספר שמות פרק ט"ו: "וַיֹּאמְרוּ אֲלֵהֶם בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מִי יִתֵּן

מותנו ביד יהוה בארץ מצרים בשבתנו על סיר הפשר באכלנו לחם לשבע פי הוצאתם אתנו אל המדבר הזה להמית את כל הקהל הזה ברעב." באיזה טון הם מדברים, ואל מי, ואחרי כל מה שקרה. זה דורש הסבר.

גדולי תנועת המוסר עמדו על השאלה הזו, הם הביאו לדוגמה רב גדול וצדיק ובעל השגות רוחניות מופלגות שעומד בתפילת יום הכיפורים כשהוא צם, עטוף בטלית, כולו דביקות באלוהיו ורוחניות זוהרת כמו של מלאך.

באמת תודעתו כולה עסוקה אך ורק בדביקות רוחנית מוארת באלוהיו. יותר נכון כמעט כולה. בשכבה דקה מאוד, הכי נמוכה ופרימיטיבית, בבטן, במעי, אולי יש חלקיק אחד מאלף שאינו עסוק בתפילה הנלהבת אלא חושב על הלביבות שיוגשו בסוף יום הצום המייגע. זו תחתיתה של הנפש הבהמית. התינוק. האבא מתפלל בהתלהבות שקוע כולו רק בתפילה, אבל הוא אוהו בידיו תינוק שמשמעם ורעב ורוצה כבר הביתה לצלחת המרק.

כך היו בני ישראל במדבר. הקדוש ברוך הוא לא מסתכל על שום דבר חוץ מאותו רובד, כי האדם עצמו, מי שהוא באמת, הוא רק מה שהוא שם. כל השאר זה רק יכולות, תפקוד, כלים.

כתוב במדרש רבה (עיין במדבר רבה (וילנא) פרשה כ) שחזקיהו המלך שהיה לפי המסורת מגדולי הצדיקים והחכמים שבכל הדורות והיה אמור להיות המשיח, בדק אותו הקדוש ברוך הוא ומצא שהוא רק "קרונ של מי רגלים", כיוון שהוא לא יצא ללא רכב בבדיקה מחמירה מעין זו, כשהוא דיבר על כך שבאה אליו משלחת מלכותית מבבל להביא לו דורון כיוון שקם מחוליו, היתה בדבריו נימה כלשהי של חשיבות עצמית.

אין בזה שום פשרות, בני ישראל במדבר וחזקיהו המלך נענשו קשות מאוד על מה שנמצא בהם באותו רובד הכי עמוק ובסיסי ופרימיטיבי, לא מתחשבים כלל בשום דבר שנמצא ברובד אחר.

"בהמי" אין פירושו מכוער או רע. גם טלה ועופר ויונה צחורה הם בהמות. תינוק אנושי הוא בהמה מתוקה ותמודה ומאירה וטובה ואהובה בלי שום השוואה לכל האחרות. רק כשהתינוק שבאדם מוזנח ומוסתר ומפנים אליו גב הוא נעשה אפל ומתעוררים בו דחפים מכוערים.

אפשר לשאול אם התינוק במהותו כל כך טוב והוא עצמיות אדם האמיתית, הרי תינוק מטבעו לא יכול להתפעל מהדבקות הדתית באלוהים ומטבעו הוא מוכרח לחשוב על הקישואים ועל הלביבות. למה לדרוש מהתינוק לחשוב על דברי תורה ושאר דברים של מבוגרים ולהעניש אותו אם הוא אינו מצליח להגיע לזה.

התשובה לזה תתבאר בהמשך כשאדבר על הזיווג בין הנפש הבהמית לרוח, על האיחוד שלהם למהות אנושית מחוברת אחת, שיש בה את המעלות של שניהם ביחד. איחוד הרמוני של האור הפשוט והישר

והחי של הנפש הבהמית, עם היכולת להגיע למדרגות גבוהות של חכמה והבנה וראייה של מה שמחוץ לי, שמאפשרות רמות גבוהות של חיבור וקשר ואהבה, אותן יכולות שיש ברוח הבוגרת ובשכל. העונש לבני ישראל במדבר הוא על כך שהרוח לא התאחדה עם הנפש הבהמית, והאדם לא התעלה מכח האיחוד הזה למדרגות שהיה יכול להגיע אליהן.

החוויה של השכל שהוא מכיר בכך שהתינוק הוא מעליו מבחינת היותו ה"אני" האמיתי, שהתינוק הוא מי שאליו מתייחסים כשפונים אל האדם, מי שערכו קובע את הערך של האדם, היא שלב הכנה הכרחי ליכולת של השכל להתאחד עם התינוק. כך גם לגבי גבר ואשה, כוון שהגבר נוטה לראות את עצמו כעליון, עד שלא יתפתח למצב בו הוא יוכל לראות את עצמו כנחות, הוא לא יוכל להגיע ליכולת לראות את מקום השוויון האמיתי ומקום החיבור האמיתי.

## 2.

כבר מתחילת התנ"ך אנחנו מוצאים פסוקים בסגנון כזה: "וַיִּשְׁמְעוּ אֶת קוֹל יְהוָה אֱלֹהִים מִתְהַלֵּךְ בְּגִן לְרוֹחַ הַיּוֹם וַיִּתְחַבֵּא הָאָדָם וְאִשְׁתּוֹ מִפְּנֵי יְהוָה אֱלֹהִים בְּתוֹךְ עֵץ הַגֵּן. וַיִּקְרָא יְהוָה אֱלֹהִים אֶל הָאָדָם וַיֹּאמֶר לוֹ אֵיפָה. וַיֹּאמֶר אֶת קִלְךָ שָׁמַעְתִּי בְּגִן וְאִירָא פִּי עֵירִם אָנֹכִי וְאַחֲבֵא. וַיֹּאמֶר מִי הִגִּיד לְךָ פִּי עֵירִם אָתָּה הֲמֵן הָעֵץ אֲשֶׁר צִוִּיתִיךָ לִבְלֹתִי אָכַל מִמֶּנּוּ אַכְלֶתָ." (בראשית פרק ג')

התנ"ך העמוק והחכם שלימד חלק גדול מהאנושות את האמונה באל אחד כל יכול, שהניח תשתית עמוקה וחכמה למוסר וערכים ומחשבה, מספר סיפור באופן כל כך ילדותי ותמים. האלוהים מתהלך לו בגן לשאוף מעט רוח. האדם מתחבא ממנו מאחרי עץ, אלוהים בורא העולם איננו יכול לראות מה יש מאחרי העץ והוא קורא לו בקול רם.

והאדם צועק אליו מאחרי העץ, מצטער, שמעתי אותך מהלך והתחבאתי...

אי אפשר לטעות לאיזה חלק של האדם הסיפור הזה פונה. התנ"ך נכתב לא כספר ילדים, יש בו חלקים עיוניים מורכבים וכבדים מאוד, הוא יודע להיות מבוגר מאוד כשהוא רוצה. הוא מבוגר שפונה לבני אדם מבוגרים וחכמים ומדבר אליהם כמו אל ילדים קטנים ותמימים. כי הוא מדבר אל התינוק שבהם.

חכמי המשנה קבעו ברכה מיוחדת על התחדשות הירח בתחילת כל חודש. טעם הברכה הוא משום שהנפש נרעשת לראות שהירח נעלם בסוף החודש, ופתאום באורח פלא למחרת הוא נולד מחדש. זו התגלות פלאית שכל כך מרעישה ומפליאה את הנפש, עד שכתגובה לחוויה זו קבעו חז"ל לומר בתחילת כל חודש ברכה מיוחדת על הולדת הירח.

רבי ירוחם ליבוביץ' ממיר שואל, הרי מבואר בספרות חז"ל, במיוחד בהלכות קידוש החודש, שהם היו בקיאים להפליא באסטרונומיה ובמיוחד לכל הנוגע למהלך הירח בשמיים. הם קבעו לוח שנה מדוייק ומחוכם ביותר, ואמרו על עצמם בכמה מקומות שידיעתם באסטרונומיה מפליגה ועמוקה. אם כן לא מובן מה כל כך מופלא בכך שהירח "נעלם" בסוף החודש ונולד מחדש בתחילת החודש הבא. זה כמו שאני הולך ליד הר, כשההר מסתיר לי את הנוף שמאחוריו הנוף "נעלם", וכשאני עובר הלאה הנוף באורח פלא "נולד" מחדש. הם ידעו היטב שגם העלמות הירח היא באופן כזה ואם כן למה תיקנו על זה ברכה מיוחדת.

הוא מראה גם מכאן את היסוד הגדול, שאצלם האדם עצמו הוא הילד הקטן שבו. הוא המדבר ואליו מדברים, תפישת הזהות העצמית היא בו בלבד. אצל התינוק החוויה היא שבאמת הירח נעלם לגמרי ובאמת הוא נולד מחדש יש מאין. מי שחי באופן שזהותו היא התינוק שבתוכו חווה בזה חוויה מפליאה במיוחד.

יש בחכמת הקבלה משל על זה. המשל מתאר בן קטן של המלך, יורש העצר. הילד נבון וטוב ביסודו רק שהוא ילד קטן. המלך ממנה לו מורה ומחנך, פילוסוף דגול איש אשכולות חכם מאוד. הפילוסוף יכול לחשוב שהוא חשוב יותר מבן המלך, כי הוא יותר חכם ומבוגר, והילד הקטן הוא טיפש ותינוקי בהשוואה אליו. כך הנפש הבהמית היא באמת בן המלך, היא החשיבות עצמה, התכלית עצמה. השכל המבוגר הוא רק כלי לפתח אותה, להחכים ולגדל. כל חשיבותו היא רק עד כמה שהוא משרת את הנפש הבהמית ומועיל לה, ומעבר לזה אין לו חשיבות מצד עצמו.

### 3.

נניח שנשאל האם הארץ באמת מסתובבת סביב השמש או שבאמת השמש מסתובבת סביב הארץ. האמת של השכל המבוגר היא שהארץ סובבת סביב השמש כמו שמוכח בלי ספק מתצפיות וחישובים. לעומת זאת האמת של החלק התינוקי, הבהמי, היא שהשמש סובבת סביב הארץ (סובבת זה כבר מרחיק לכת, בעצם נכון יותר עולה במזרח ושוקעת במערב). החלק הבהמי השגתו קצרה, אצלו אין תצפיות ושיקולים אלא רק חוויה פשוטה ותמימה. המושג "אמת" אצלו פירושו חוויה של אמת, והיא נקבעת רק לפי חוויתו. אם יסבירו לו דברים מילוליים מחוכמים שהוא לא רואה בעיניים, זה לא קיים עבורו כלל. כמו שעבור ילד בן שנה אין דבר כזה פיזיקה קוואנטית או תורת היחסות, יש לו רק פיזיקה ניוטונית בסיסית מאוד. אם עוזבים את הצעצוע הוא נופל על הרצפה. אם אמא מחזיקה אותי אני מונח על זרועותיה וטוב לי. זהו. רק זה יענה על ביקוש האמת שלו.

כל מה שהתורה היהודית, התנ"ך, התלמוד ושאר דברי חז"ל, חכמת הקבלה, אומרת "כך היא האמת", כוונתה היא שכך היא האמת לגבי התינוק שבאדם, שהרי רק אליו היא מדברת ומבחינתה רק הוא האדם. בשפה של השכל המבוגר התרגום של זה הוא שהתורה בכל אמירותיה לגבי האמת טוענת רק שכך היא החוויה הנפשית הפסיכולוגית האינטואיטיבית הפשוטה של האדם. אין לה עניין כלל במדע או פילוסופיה או תיאולוגיה "מבוגרים".

מי החליט שהשופט והבעלים על האמת הוא דווקא השכל המבוגר הרציונלי ולא הילד הקטן? למה הטענה שהאמת היא שהשמש סובבת סביב הארץ כי ככה הילד חווה את זה, מעלה גיחוך סלחני ונפטרת בזילזול? בספר הנסיך הקטן למשל יש ויכוח מי הבעלים הנכון והצודק על האמת בין ה"מבוגרים" לבין הנסיך הקטן והמחבר, והקורא יוצא בתחושה שאולי הנסיך הקטן ראוי שנפסוק הלכה כמותו. השכל הוא בעצמו החליט שהוא המוסמך והבעלים להגדיר מה זו אמת, הוא זה שמגחך על האפשרות לתת לנפש להגדיר מה היא אמת. הנפש לא מחוייבת לשמוע לו.

עד כדי כך עמוקה ומפחידה היא המהפכה שמדובר בה כאן. האם אדם בן זמננו יכול באמת להגיע למצב שהוא אומר בכנות, ומרגיש כך, שמבחינתו האמת היא שהשמש סובבת סביב הארץ? זה לא מכריח להגדיר כשקר את מה שאומרים ה"מבוגרים" שהארץ סובבת סביב השמש. היום יש גם אמירות כגון שיש לעולם אחד עשר מימדים ושהזמן הוא מרחב עקום וכו'. אלה דיבורים שיש להם הבנה שכלית בלבד, מתימטית ופיזיקלית, אבל לא אינטואיטיבית. לכן היחס אליהם הוא כאל דיבורים של מדענים שאפשר שהם אמיתיים אבל לאדם מן השורה בחיים האמיתיים אין יחס חי לדברים כאלה. (עייין באתר [nirstern.wordpress.com](http://nirstern.wordpress.com) ב"הרחבות לספר אדם חי" הרחבה 3, שם כתבתי מעט על השאלה הפילוסופית בדבר מציאות אובייקטיבית או סובייקטיבית, וניסיתי בעקבות הגישה הפנומנולוגית להעמיד את הכל על החווייה במובן העמוק שלה).

#### 4.

חכמי המוסר לימדו מחדש לראות שחכמי ישראל בכל הדורות, כל מקורות היהדות לגבי עבודת האל, העמידו את חובתו הדתית של אדם קודם כל להכיר את נפשו הבהמית עד תחתית קרקעיתה. לקרוע כל מסווה, לחתור ולחתור, לעשות פסיכואנליזה נוקבת ומדוייקת ללא שום משוא פנים או "עיגולי פינות", לא להשאיר שום קפל ושום סדק לא מואר וגלוי. הם ראו בזה את עיקר חובתו הדתית של האדם כי הקדוש ברוך הוא מסתכל רק לשם, הוא נמצא בדיאלוג ומערכת יחסים רק עם החלק הזה, כי רק שם נמצא באמת האדם. אם לאדם אין ידיעה מה קורה איתו שם, אין לו שום התחלה של מערכת יחסים ודיאלוג עם התורה והבורא. אם אותו חלק באדם גלוי ופתוח ובריא, מערכת היחסים הדתית עם הבורא כבר יכולה לקרות כמעט מאליה, באופן טבעי וקל.

האהבה נמצאת כבר, היא ממלאת את הכל, שורה בכל, כמו האויר או קרני השמש. האהבה היא החומר ממנו אנחנו עשויים. לא צריך לעשות שום דבר כדי לאהוב, זה קורה לבד. כך גם כל גווי האהבה, הכבוד והענווה והכרת התודה והחמלה ונדיבות הלב והיושר, נתינת האמון, האמונה, ההתמסרות וכל שאר התכליות הדתיות המוגדרות במקורות היהדות.

האהבה היא החיות הנפשית. פשוט להיות חי, להאיר, לצמוח, להיות חם. להיות חי לפי היהדות היא התכלית הדתית היחידה שכוללת הכל. התורה נקראת עץ החיים, כתוב בפסוקי יסוד רבים שכל רצון האל הוא רק "ובחרת בחיים", אומרים בתפילה "זכרנו לחיים מלך חפץ בחיים וכתבנו בספר החיים למענך אלוהים חיים". נאמר ואהבת לרעך כמוך זה כלל גדול בתורה, ונאמר מה ששנוא עליך לא תעשה לחברך וזו כל התורה על רגל אחת וכל השאר הוא רק פירוש של זה (עייין תלמוד בבלי מסכת שבת ל"א א' וברש"י שם). להיות חי, להיות אוהב (שזה אותו הדבר), זה קורה מאליו, זה החומר שהאדם עשוי ממנו. הרי תינוק רך כבר מחייך אל אמא, הוא כבר אוהב ומאיר ומחובר וחי באופן מלא. הוא כבר מאמין באמא. זה לא דבר שמוטל על האדם כעבודה שהוא צריך לעשות, שתלויה במאמציו ובבחירתו.

לפי היהדות החובה הדתית היחידה שתלויה באדם, בבחירתו ובעבודתו, היא רק לא לקלקל את מה שכבר יש. לא לחצוץ בעד האהבה, לא להרוס אותה, ואם כבר נוצרו מחסומים העבודה היא רק להסיר את מה שחוסם. אם שוברים את הסכר מי האהבה כבר מציפים את הכל מעצמם. העבודה היחידה המוטלת על האדם היא לא לתת לשכל עם התפתחותו להיות בניכור לתינוק שבו, דבר שגורר גם יחס כזה אל האחרים ואל העולם בכללותו.

העבודה הדתית לפי היהדות היא בעצם עבודה של ריפוי הנפש.

משנה מסכת אבות ו' ז':

"גדולה תורה שהיא נותנת חיים לעושיה בעולם הזה ובעולם הבא. שנאמר: (משלי ד') "כי חיים הם למוצאייהם ולכל בשרו מרפא". ואומר: (משלי ג') "רפאות תהי לשרך ושקוי לעצמותיך". ואומר: (משלי ג') "עץ חיים היא למחזיקים בה ותומכיה מאושר"."

תלמוד בבלי מסכת עירובין נ"ד א':

"חש בגרונו יעסוק בתורה שנאמר: "וענקים לגרגרתיך". חש במעיו יעסוק בתורה שנאמר "רפאות תהי לשרך". חש בעצמותיו יעסוק בתורה שנאמר: "ושקוי לעצמותיך". חש בכל גופו יעסוק בתורה שנאמר: "ולכל בשרו מרפא".

אמר רב יהודה: בא וראה שלא כמדת הקדוש ברוך הוא מדת בשר ודם, מדת בשר ודם אדם נותן סם (תרופה) לחבירו, לזה יפה ולזה קשה. אבל הקדוש ברוך הוא אינו כן, נתן תורה לישראל סם חיים לכל גופו, שנאמר: "ולכל בשרו מרפא".

מכילתא דרבי שמעון בר יוחאי פרק ט"ו:

"מה תלמוד לומר "כי אני ה' רפאך"? אמר לו הקב"ה למשה דברי תורה שנתתי לך חיים הן לך, רפואה הן לך. שנאמר: "כי חיים הם למוצאיהם ולכל בשרו מרפא" (משלי ד' כ"ב)"

הרי שאנו עוסקים כאן בריפוי, ריפוי הנפש, בפסיכותרפיה.

## 5.

להכיר את הנפש הבהמית עד תחתיתה, להכיר את הלא-מודע לעומקו, זו לא משימה פשוטה. זה דורש הרבה עמל, אומץ, חתירה לאמת, מחשבה. אבל זה דורש גם ענווה. כשהשכל לא מתבייש להודות ש"אני", האדם הנושא את השכל, הוא בעצם רק תינוק, שהוא חלש, רך, פחדן, פגיע, תלותי, זקוק מאוד לחום, למגע, לרוך, אז השכל מוכן להסתכל על האמת כמו שהיא, ואז התינוק לא מתבייש ממנו ונפתח אליו ומגלה את עצמו בפניו. כשהמבט מתנשא, המשימה להכיר כראוי את עצמו היא בלתי אפשרית.

במסכת סוטה דף ה' א' נאמרה הגדרה נפלאה של ענווה:

"אין תפלתו של אדם נשמעת אלא אם כן משים לבו כבשר".

אם אדם אומר אני רק בשר, אני רק תינוק, אני רק רוצה חום ואוכל וחיבוק והגנה, אני פשוט מאוד וקטן מאוד, אז הוא אמיתי, הוא מתפלל מהמקום שם הוא באמת נמצא. אם הוא אומר אני שכל, אני רוחניות, אני אור, הוא מזויף גם אם באמת יש בו שכל ורוחניות ואור, כי הדברים האלה הם רק כלים, הם לא הוא עצמו. הוא עצמו זה רק הבשר. הערום. בשר חי ותו לא. האל שומע רק לתפילתו של מי שהוא אמיתי. איכה רבה פרשה ג':

"קָרוֹב יְהוָה לְכָל קִרְאָיו" (תהילים קמ"ה י"ח) - יכול לכל?

תלמוד לומר: "לְכָל אֲשֶׁר יִקְרָאָהוּ בְּאֵמֶת" (המשך אותו פסוק בתהילים).

מאמרים אלה מאירים זה על זה. אדם צריך לשים את עצמו כבשר בתפילתו כיוון שהוא צריך להיות אמיתי בתפילתו, והאמת שהוא עצמו, ה"אני" האמיתי של הוויתו, הוא הבשר.

## 6.

מצוות התורה בעולם החילוני הישראלי תופשות את מקומן בעיקר בגני ילדים. שופר, לולב, סוכה, מצה וכו'. זה מאוד מדבר אל הילדים. כי באמת זה ילדותי. זה בשפה של ילדים. התנ"ך דיבר גם אל המבוגרים בשפה של ילדים.



הנפש הבהמית מדברת ומבינה את שפת הציורים. כמו שחלומות מדברים בציורים. לכן התורה מדברת בציורים. לולב, סוכה, מצה, תפילין, זה ציורים. בסיפור ההגדה של פסח לא יוצאים ידי חובה אם לא מגביהים את המצה ומצביעים עליה ואומרים "מצה זו שאנו אוכלים על שום מה". העיקר בסיפור הוא שהנפש הבהמית תתחבר אליו, ולשם כך יש לחוות את הציור המוחשי, המילים הן רק תוספת.

ציורים הם שפת הנפש הבהמית וכיוון שהיא היא האדם הדיאלוג של האדם עם העולם (ובשפת חז"ל עם אלוהיו) הוא על ידי ציורים. גם עם אנשים אחרים הנפש מנהלת דיאלוג של ציורים, במבט עיניים, שפת גוף, מחוות, חיבוק. דיבור אמיתי הוא בעיניים ולא במילים.

תלמוד בבלי מסכת ברכות דף י' עמוד א' :

"בא וראה שלא כמידת הקדוש ברוך הוא מידת בשר ודם. מידת בשר ודם צר (מצייר) צורה על גבי הכותל ואינו יכול להטיל בה רוח ונשמה קרבים ובני מעיים, והקדוש ברוך הוא אינו כן, צר צורה בתוך צורה ומטיל בה רוח ונשמה קרבים ובני מעיים. והיינו שאמרה חנה (שמואל א' ב'): "אין-קדוש פיהנה פי אין בלתי ואין צור פאלהינו." - מהו "אין צור פאלהינו" ? - אין צייר כאלהינו."

חז"ל ראו בכל הבריאה דיאלוג. נאמר (מסכת אבות פרק ה' משנה א') "בעשרה מאמרות נברא העולם", כל מה שקיים בעולם הוא מאמר, הוא דיבור אל בני האדם. כך גם פירשו על הפסוק בתהילים (פרק קי"ט פסוק פ"ט): "לְעוֹלָם יִהְיֶה דְבָרְךָ נִצָּב בַּשָּׁמַיִם." דיבור האל הוא שורש הוויית השמיים, השמיים הם אמירה של האל אל בני האדם. האמירה הזו היא בשפת הציור, ציור של כיפה תכולה המקיפה את הכל. העולם הוא דיבור בשפת הציור כי היא השפה שאותה מביין האדם איתו מעוניין האל לשוחח, האדם מבחינת הנפש הבהמית שבו.

בגני ילדים כל הילדים מציירים כמעט יום יום, יש להם צורך לזה, בלי תלות בכשרון וברמת הביצוע. אם עוקבים היטב אחר הבעותיהם ושפת הגוף שלהם כשהם מציירים רואים כמה זה משמעותי להם. זו שפה. פסיכולוגים של ילדים משתמשים הרבה בניחות הציורים שלהם כדי ללמוד על עולמם הנפשי. האדם הקדמון צייר ציורים עזי מבע אולי עוד לפני שלמד להשתמש במילים. גם למבוגרים בימינו משהו מדגדג ומעורר כשהם ליד מישור שמצייר, חבל שהתרבות שלנו מרחיקה אותנו מזה.

מאוד מאוד מפחיד לנסות לתפוש את זהותי האמיתית, את המצג שלי מול העולם, כתינוק. כהתינוק שאני באמת מאחרי הכל.

ילגלגו עלי. יראו אותי בקלוני. בחולשתי. בנמיכותי, ישנאו אותי. אני כל כך פגיע שם. שם זה מקום שכל כך תלוי ביחס חיובי, כל כך צמא לאהבה וחום, כל כך נפגע קשה ובוכה כשהוא לא מקבל את זה. זה מקום תליתי, רך, בכיני, רגיש מאוד. ומה יהיה אם לא ילטפו אותי, אם לא יאהבו אותי, אם לא יחשבו שאני חמוד. זה יהיה בלתי נסבל. בלתי נסבל לגלות לאחרים כמה אני משתוקק שיחשבו שאני חמוד, כמה אני משתוקק שיסתכלו עלי, שירצו אותי, שיחייכו אלי. כמה באמת בפנים אני לא חזק וגיבור ואמיץ ועצמאי ומצליחן וזוהר ובוהר ומתוחכם ומשעשע כמו כל האחרים. אלה ששווים משהו, שמכבדים אותם. איך אציע להם את כל החום והנתינה שיש בי לתת להם, ומה אם הם ילעגו לזה.

מי שיכול להיות באמת התינוק שהוא, לא תינוקי במובן של תינוק מגודל, של מניירות של התחננות, של חוסר אחריות ורצינות, של טפשות ואגוצנטריות, אלא תינוק חכם שידע להשתמש בכל כלי השכל הבוגרים שעומדים לרשותו, שבוטח בעצמו, שמקבל את עצמו בשלום כמו שהוא באמת, שהתגבר על פחדיו. שאינו אגוצנטרי כמו תינוק צעיר בשנים אלא רואה את האחרים ונותן להם כמו בוגר. כמה יהיה נאהב ומקובל ומכובד בעיני כל מי שיפגוש אותו. כמה מערכות היחסים שלו בכל המישורים תהיינה טובות. כמה יהיה לו עם עצמו טוב וחופשי וחי, כמה אויר ושמש ושמחה יהיו לו. אין באמת ממה לפחד. זה כלא עצמי דמיוני.

## פרק ד: יחס של פנים אל פנים

1.

הפסיכואנליזה הקלאסית, וגם גישות חשובות בפסיכואנליזה המודרנית כגון הגישה התקשורתית של רוברט לאנגס (Langs) ועוד רבות וחשובות אחרות, רואות בתובנות המודעות של המתרחש בלא-מודע כאחת הסיבות המרכזיות שבגללן התהליך הפסיכואנליטי יכול לגרום לריפוי. הסיבה מדוע התובנות התודעתיות בדבר הלא-מודע הן גורם מרפא אינה ידועה למדע הפסיכולוגיה המודרני, זו פשוט עובדה שהוכחה מהנסיון ויש אינטואיציה לא מוסברת לגביה.

בספרה "דבשת הגמל - על טכניקת הטיפול הפסיכודינמי" כותבת נעמי קלנר (עמ' 197):  
"שאלה שעוררה מחלוקות רבות בין הגישות הטיפוליות השונות נסובה על עניין מהותם של הגורמים המרפאים בטיפול. מובן כי מבחינה טכנית, אומנות הפסיכותרפיה היתה יוצאת נשכרת מאוד, אילו ידענו בדיוק מהו הגורם או מהם הגורמים הספציפיים אשר בכל מקרה ומקרה עשויים לגרום לשינוי או ריפוי. ואולם לרוע המזל, הדברים מורכבים יותר ממשאלת לב זו. וכפי שאומר ארנולד מודל: "עלינו להודות שעדיין איננו יודעים באמת כצד טיפול פועל. בטיפול מוצלח ישנם כל כך הרבה תהליכים מורכבים הפועלים במשותף שייתכן שבלתי אפשרי לדעת איזה יסוד הינו האחראי לשינוי הטיפולי. מסיבה זו כישלונותינו מאלפים יותר מאשר הצלחותינו". (Modell 1989: 83)

...

דיונג ועמיתיו סקרו רשימה של תיאורטיקנים מדורות שונים וגישות פסיכואנליטיות שונות וסיכמו:  
"על פי השקפות אלה ישנם שני גורמים מרפאים: גורם התובנה, הנובע מאינטרפטציה הולמת, וגורם החוויה המופעל על ידי תמיכה הולמת, אנו מאמינים ששני גורמים אלה עשויים להיות מוטטיביים, כלומר יעילים בגריית שינוי מבני..." (De Junghe et al., 1992: 485)

ושם עמ' 213-214 כותבת נעמי קלנר:

"על פי פרויד, כל התהליכים המנטאליים שלנו אינם מודעים לנו, ואיננו יכולים לתפוס אותם או לדעת אותם אלא בדרך של הסקה, על פי ביטויים (מילוליים והתנהגותיים) הנגזרים מהם או מעוצבים על ידם.

...

מערכת הלא-מודע כוללת את התכנים המודחקים, אלה שנמנעה מהם הגישה למערכת המודע על ידי פעולת ההדחקה. תכני הלא-מודע הם ייצוגים של דחפים, הנשלטים על ידי מנגנונים של תהליך החשיבה הראשוני, שבו אין הכרה בחוקי הלוגיקה השוררים במערכת המודע. תכני הלא-מודע מוטענים באנרגיה דחפית חזקה, ועל כן הם שואפים לפרוץ את מחסום הצנזורה, לשוב ולהתבטא לצורך סיפוק הדחפים והמשאלות. ברם הם אינם "מורשים" להשיג גישה למודע, אלא לאחר שעברו

תהליכי הצפנה (על ידי מנגנונים כמו התקה, קונדנסציה, הסמלה). במערכת הלא-מודע שורר עקרון העונג, וקיימת התעלמות מעקרון המציאות, כמו גם מחוקים לוגיים כגון חוק הסתירה, חוק הזהות, הכרה בממדי הזמן והמרחב ועוד חוקים רציונליים כאלה.

עוד שם (עמ' 215):

"על פי פרויד, התודעה היא מעין איבר חוש התופס ומשקף באופן לא שלם ולא אמין חלק מהתוצרים של התהליכים המנטאליים, תהליכים אשר כשלעצמם אינם מודעים".

ארווין יאלום בעמדה קיצונית, מהפכנית באופן מרעיש מבחינת מסורת הפסיכותרפיה, אינו מקבל את הטענה שתובנות שכליות אודות תהליכי הלא-מודע הן בעצמן גורמי מרפא.

הוא כותב (מתנת התרפיה עמ' 199): "מהניסוי שתארת קודם לכן, שבו אני ומטופלת תיעדנו כל פגישה טיפולית מנקודת מבטנו, למדתי שכל אחד מאיתנו זוכר היבטים שונים בתכלית של התהליך ומעריך אותם באופן אחר. הפרשנות האינטלקטואלית שלי לא השפיעה עליה כמעט. היא הוקירה את המעשים האישיים הקטנים שהיתה להם נגיעה ליחסים בינינו. מרבית הדיווחים מכלי ראשון על הפסיכותרפיה בכתובים מכילים את אותה סתירה: המשמעות שהמטפל מייחס לפרשנות ולתובנות עולה פי כמה על המשמעות שמוצא בה המטופל. אנו, המטפלים, מייחסים ערך מופרז מאוד לתוכן של חיפוש המטמון האינטלקטואלי. כך היה מראשית הדרך, כאשר פרויד העלה אותנו על הנתיב השגוי עם צמד המטפורות המפתות אך המוטעות כל כך שלו.

המטפורה הראשונה הייתה המטפל-הארכיאולוג, המסיר בדקדקנות אין קץ את האבק מעל זכרונות קבורים, וחושף את האמת, מה באמת התרחש בשנות חייו הראשונות של המטופל, את הטראומה המקורית, את התמונה הראשונה, את האירועים הקדמוניים. המטפורה השנייה היתה התצרף. אם רק תמצאו את הפיסה האחרונה, טען פרויד, תיפתר התמונה כולה. מקרים רבים שהוא תיעד נקראים כסיפורי מסתורין, והקוראים ממשיכים בלהיטות בציפייה להתבהרות הגדולה והעסיסית, שבה ימצאו כל החידות את פתרונן."

עיינ עוד שם שמתאר בלגלוג ציני את התענוג האינטלקטואלי היהיר והאגוצנטרי של המטפלים בפתיחה המבריקה של פענוח הלא-מודע, ואומר שאין ערך מרפא אמיתי בפענוח התעלומות בדבר דרכי פעולותיו החמקמקות של הלא-מודע, ומערער על כך שהמטפל יכול להגיע להבנה אמיתית על תהליכי הלא-מודע של המטופל.

הוא אומר שם שהתועלת מהפרשנות נובעת מכך שהיא מספקת למטפל אתגר אינטלקטואלי המעורר את התעניינותו וסקרנותו ומלטף את האגו שלו, ובכך מביא אותו להתעניין בפרטי חיי המטופל. המטופל מבריא לא מהפרשנות (שהיא רק חלקו של המטפל בעיסקה) אלא מההתעניינות בו ומתשומת הלב אליו בלבד.

וב"תליין האהבה" הוא כותב:

"המטפל עוזר למטופל לא בכך שהוא מסייע לו לנבור בעברו אלא בכך שהוא תומך בו ואוהב אותו, ובכך שהוא מאמין שהפעילות המשותפת שלהם תביא בסופו של דבר למרפא ולגאולה. הדרמה שבנסיגה לגיל צעיר מצליחה לרפא רק מפני שהיא מספקת מטפל למטופל פעילות משותפת מעניינת בשעה שהכח המרפא האמיתי - מערכת היחסים - מבשיל על העץ".

נקטיב לצליל הדברים שהבאתי מ"דבשת הגמל" מאת נעמי קלנר, ספר שיש בו שיקוף משובח וצלול של המסורת הפסיכואנליטית לדורותיה. תחושותי כלפי הטון שבין השורות הן: יש כאן אובייקט במעבדה, הוא ה"לא-מודע". אי אפשר כלל לראות אותו בעצמו, אלא רק להסיק עליו מכח ניתוח התוצרים החיצוניים של פעילותו. מדענים מבריקים מתבוננים בסקרנות על התוצרים ועמלים לפענח מהם תיאוריה בדבר הגוף הנעלם המסתורי והמוזר שעומד מאחריהם. זה קצת דומה לסרט מדע בדיוני בו רואים מדענים של צבא ארצות הברית מביטים מאחרי זכוכיות משוריינות עבות, כשהם בחליפות מגן, בחיזור קטן ומסכן שנפל לכדור הארץ. מפעילים עליו גירויים שונים ומנסים לפענח את תגובותיו וללמוד מהן על מהותו.

ובאמת מי ששוכב שם על שולח הניתוחים המדעי זה התינוק, שכל כך משווע שאמא ואבא יסתכלו עליו, במבט חם ואוהב ומחבק ומכיר, לא במבט מדעי.

מבחינה אחת לדעתי הצדק אינו עם יאלום, התובנה השכלית אודות הלא מודע היא אכן בעצמה גורם מרפא בנפרד מנתינת תשומת הלב הרגשית. הבנה וראייה היא רמה אחרת של חיבור מאשר נתינת תשומת לב בלבד. ילד שמקבל תשומת לב ויחס חם ואוהב בשפע, אבל לא מבינים אותו באמת, לא רואים אותו באמת בצורה נכוחה עמוקה ומדוייקת ויודעים מה מתחולל בנפשו, עדיין יהיה ילד מוזנח. התינוק האומלל הזה, הנפש הבהמית, כל-כך בודד ומוזנח, שדי בכך שאמא מסתכלת עליו במבט קר ומדעי מבעד לזכוכית ומבינה דבר כלשהו אודותיו אפילו בעקיפין, כדי שהוא יהיה קצת פחות אומלל ומוזנח. הכל עדיף מעיוורון מוחלט. לכן הפרשנות האינטלקטואלית יכולה לפעמים לתרום לריפוי. מבחינה שניה הצדק עם יאלום, מבט קר כזה על התינוק באמת לא עושה הרבה טוב. אדם אנושי ולבבי כמו יאלום בצדק אינו יכול לקבל מבט כל כך קר ומדעי ומנוכר על תינוק אנושי אומלל. הוא דוחה את זה מכל וכל כגורם לריפוי כי זה פשוט עושה לו צמרמורת קרה.

יש תועלת טיפולית בפרשנות של המטפל לגבי מה שקורה בלא-מודע גם אם הוא נוקט בגישה הפסיכואנליטית הישנה, גם בגלל שהניכור והקור של המבט הם בעיקר מנת חלקו של המטפל, אבל כשהמטפל מעביר למטופל את הפירוש אודות הלא-מודע, המטופל עצמו כבר אינו קר ומנוכר לגבי עצמו. הרגשות בהם הוא מקבל את הפרשנות מעורבים מאוד בדרך כלל, יש בהם הפתעה, חרדה, פליאה, אבל נמהלת בהם גם נימה של חמלה על עצמו, של יותר יכולת לקבל ולהבין את עצמו, פחות

לשנוא את עצמו. כשהוא שומע איך הלא-מודע שלו פעל ולמה הוא פעל כך, הוא אומר אז יש סיבה למה התנהגתי כך או הרגשתי כך. זה אומר שאני (כלומר התינוק שבי, שבאיזשהו מקום אדם תמיד מבין שזה האני האמיתי שלו) הוא לא מישוהו כזה גרוע ודפוק, הוא לא סתם בלי סיבה עושה שטויות ודברים רעים ומכוערים וטפשיים רק כי הוא במהותו רע וטיפש וגרוע ונחות. יש לו סיבות, למסכן. אפשר להבין אותו, כאב לו, הוא פחד. הוא לא ידע. הוא זכר משהו רע שעשו לו. מסכן. החמלה הזו, היחס הזה, הוא הסיבה העיקרית לריפוי שהפרשנות הקלאסית אודות הלא-מודע גורמת.

כמובן שיש בדברי פשטנות רבה. הדברים מורכבים הרבה יותר כיוון שלשכל הבוגר של המטופל יש יכולות הוריות רבות ומורכבות ביחס למצבה של הנפש הבהמית שלו, ועצם היכולת לראות מה מתחולל בה, בוודאי מניע כלים מורכבים ומגוונים בתחום זה. כל המורכבות הרבה של יחסי הורים ילדים, כל הפוטנציאל הטוב וגם כל פוטנציאל ההרס, כל מגוון הדרכים הרחב מאד ליצירת קשר, קיים גם במערכת היחסים בין השכל והנפש הבהמית.

מלבד זאת כמובן למערכת היחסים בין המטפל למטופל יש היבטים רבים ומורכבים מאוד מלבד שתי האפשרויות הפשטניות שדנתי בהן (או נתנית חום ותשומת לב או פרשנות אנליטית שכלית קרה). בספרות הפסיכואנליטית האריכו בזה בדברים חשובים ולעיתים חיוניים, גם לזהירות מסכנות ומוקשים וגם כדי להגיע למיצוי של פוטנציאל הריפוי. אני לא בא חלילה לבטל או לזלזל, וגם לא מנסה להציג כאן את עיקרי הדיון בנושא זה, כיוון שאין בספרי שום יומרה להיות תחליף כלשהו ללימוד של יסודות הפסיכותרפיה המערבית. אני רק מתכוון להעיר הערה פשוטה וקטנה בשוליה, ולשם כך די בדברים הפשוטים שכתבתי, בתוספת ההסתייגות הזו.

## 2.

בספרו של הרב שלמה וולבה "עלי שור-חלק שני" יש פרק ארוך על נושא שהוא אבן פינה בפסיכותרפיה. הוא עוסק שם במונח שהוא קורא לו "נוכח". המונח קיים גם בפסיכולוגיה המודרנית ודובר בו רבות.

המונח התפתח בפסיכולוגיה המודרנית בלי קשר לחכמת הקבלה, אבל גם בחכמת הקבלה הוא תופש מקום מרכזי ביותר. המונח הקבלי הוא יחס של "פנים אל פנים".

למשל אם יש מישהו קרוב אלי ויקר לי שבוכה בכי מר ומסב אלי את גבו. אני לא יודע למה הוא בוכה, אני שואל והוא לא עונה. הוא בסערת נפש. אני מרים את ראשו הרכון, מקרב את פני אל מול פניו, ומביט ישר לתוך עיניו. אני רוצה לשדר לו, אני איתך, אני רואה אותך. אני מרגיש איתך את מה שאתה

מרגיש, אני מסתכל ישר עליך, פנים מול פנים. תראה בבקשה שאני מולך ואיתך, אני מקווה שתהיה אתה מצידך איתי, תסתכל גם אתה עלי ותראה כמה אני רוצה לראות אותך ולהיות איתך. אני מנסה ליצור על ידי יחס של פנים אל פנים נגיעה של ממש בין הנפשות שלי ושלך. מאוהבים יכולים להסתכל זה עמוק לתוך עיניו של זה זמן ארוך. זו פעולה של אהבה. לפעמים מאוהב אומר אני מסתכל לתוך עיניך ורואה שם את עצמי, את עצמי איך שאני נראה בעיניך האוהבות, ואתה רואה בעיניים שלי אותך איך שאתה נראה בעיני האוהבות, כמו ראי בתוך ראי. כשילד בוכה לפעמים המבוגר כורע כדי שעניו תהיינה בגובה עיני הילד, הוא מסתכל אליו לתוך עיניו ושואל ברצינות: למה אתה בוכה? אם יש אשה זרה שגבר נמשך אליה, הוא נוטה לרצות להסתכל ישר לתוך עיניה. זו פעולה עם משמעות חזונית ומינית. מבט כזה אומר לה אני מעוניין בך, אני רוצה שלא תהיי יותר זרה. הסתכלות ישר לתוך העיניים יוצרת חשמל, ריאקציה רגשית מיוחדת. לפעמים מתח מיני.

לפעמים בייעוץ זוגי אשה מתלוננת על בעלה שגם כשהוא בבית, והוא מדבר ומגיב ומשתף פעולה, הוא לא באמת נמצא כאן, הוא לא לגמרי נוכח ומחובר ורואה. אנחנו לא באמת מולו באמצע, במרכז שדה הראייה הנפשי שלו. אנחנו רק כאילו בצד של שדה הראייה הנפשי שלו.

זה יכול להיות גם בדברים קטנים, ברגעים חולפים. מישהו עובר במדרגות ליד השכן שלו ויכול להפטיר שלום ולהמשיך ללכת. הוא יכול גם להסתכל על פניו של השכן, במבט שבאמת רואה את פניו, שמתעניין, ולומר: "שלום אדון זילברמן, מה שלומך?" ואדון זילברמן מרגיש שבאמת מתעניינים בו.

זה היחס של פנים אל פנים, של "נוכח". הריפוי האמיתי דורש שהשכל יוכל להתייחס ביחס כזה אל הנפש הבהמית.

מבט כזה יכול לגרום לשכל לחוות אהבת אם לתינוקה כלפי חלק התינוק, להרגיש שהוא דבר שניתן לאהוב אותו, לחמול עליו, לגדל אותו, לתת לו. להיות אחראי על רווחתו ואושרו. לראות שהוא התינוק שלי עצמי, בשר מבשרי, ולא איזשהו חייזר מסתורי. אז הוא ייהפך לילד טוב ובריא וחייכן וורוד לחיים ועם ברק טוב ומאיר בעיניים, ולא ליצור מעוות חיוור שלא רואה שמש, כמו פטריית מרתפים אפלה מלאה מתחים וקונפליקטים, נהנתנות הרסנית ואלימות.

### 3.

הבאתי לעיל מ"דבשת הגמל": "תכני הלא-מודע מוטענים באנרגיה דחפית חזקה, ועל כן הם שואפים לפרוץ את מחסום הצנזורה, לשוב ולהתבטא לצורך סיפוק הדחפים והמשאלות. ברם הם אינם "מורשים" להשיג גישה למודע, אלא לאחר שעברו תהליכי הצפנה".

כמה נורא! הילד הקטן דופק בלי הרף מבפנים על דלת הברזל של המרתף הבודד הקר והאפל בו כלאו אותו הוריו. הוא מיואש אבל אין לו ברירה. מה עוד הוא יכול לעשות חוץ מלשבת ליד הדלת ולבכות ולבכות למה אמא סגרה את הדלת והשאירה אותו לבד.

הילד כל הזמן דופק על הדלת, אבל להורים יפריע אם הוא ייכנס. יש לו בוך על הנעליים והוא מרעיש ותובעני ורגשני. הם לא פותחים לו. הוא מוכרח לדחוס את המסרים שלו ולהצפין אותם בסמלים ובחלומות באופן שלא ילכלך את השטיח של ההורים, שלא יפריע את מנוחת הצהריים שלהם, שיהיה עטוף יפה ונייטרלי וסטריילי. רק אז הוא יוכל להעביר להם מסר כלשהו. מסר שכמובן הם לא יבינו וישארו מולו באדישותם והתנכרותם.

הריפוי האמיתי יושג רק אם ההורים יקלטו סוף סוף מה קורה, ישתמשו בשכלתנות שלהם כדי להבין מה קורה כאן, יישבר ליבם היהיר והקר, והם יפתחו לילד בדמעות את הדלת ויאמצוהו אל ליבם בניחומים ובאהבה אין קץ.

#### 4.

זהו הביאור בדבריו של רבי יצחק אייזיק חבר שהבאתי בהתחלת החלק השני של הספר: **“והענין שעיקר בריאת האדם היה לתקן נפש הבהמית שלו שהוא למטה ממדרגתו, והרוח ניתן בו לתקן הנפש.”**

הנפש הבהמית היא “למטה ממדרגתו”, כמו שבן המלך הצעיר הוא למטה ממדרגתו של הפילוסוף המחנך. אבל הוא מוסיף שה“למטה ממדרגתו” אין הכוונה שהיא פחות חשובה ונעלה אלא להיפך, עיקר הבריאה היתה רק עבורה, כדי לתקן אותה, שהרי “הרוח ניתן בו לתקן הנפש”, כל תכלית בריאתו של הרוח הוא רק להיות כלי לתקן את הנפש הבהמית ולא כתכלית לעצמו. הרוח לא נברא לחיות את חייו שלו, להתענג על חכמה ואמנות גבוהה או סתם משחקים של מבוגרים, קריירה, כח, כסף, בילויים, כיבושים מיניים, פטפוטים ומשחקי קלפים, ולהתעלם מהנפש הבהמית ולנסות להשתיק אותה.

האדם המערבי נמצא ביחס אמביוולנטי לזה. מצד אחד החברה שאנחנו בה, החינוך שלנו, ההתנהגות שנראית לנו מובנת מאליה, עדיין מכחישה וכולאת ומסתירה את התינוק, מפנה לו גב, ותופשת ש“אני” זה השכל שלי והכשרונות שלי והחלק המפותח והמרשים והמבוגר והחזק והעצמאי שלי. עדיין אנו חיים תחת שלטון המסורת של התרבות המערבית מהמאה התשע עשרה, ולהשתחרר מזה זה מהפך כביר בכל מבנה האישיות, שיש ממנו חרדה עצומה.

מצד שני יש לנו תחושה שהתינוק, הנפש הבהמית, זה האני האמיתי. אי אפשר לסכור לגמרי את פי האמת.



אנשים היום אומרים פעמים רבות ניסוחים כמו: "אני רוצה להיות מי שאני באמת". זה מבוטא גם כמטרה יסודית ומרכזית בבניית מהלך החיים הכללי, וגם במצבים מסויימים כגון פגישת היכרות וכו'.

"דע את עצמך" היה כתוב על שערו של מקדש אפולו בדלפי, ונשאר נושא מרכזי בכל מהלך התפתחות התרבות שלנו.

ניטשה והאקזיסטנציאליסטים דיברו על להיות מי שאתה באמת. זו ההגדרה של "אותנטיות". זה קשור לחופש, יצירתיות, חיים במובן העמוק.

נדיר שחידוש פילוסופי עמוק נוחל פופולריות כה רבה בקרב השכבות הרחבות של האוכלוסיה. לגבי הנקודה הזו זה קרה. בזמננו "תהיה מי שאתה" הוא משפט שגור מאוד בכל שכבות האוכלוסיה ובמיוחד אצל צעירים.

מה פירוש "להיות מי שאתה", או "מי שאתה באמת"? איך אפשר להיות לא מי שאני? זה משפט שאין לו מובן לוגי. לוגית אני תמיד מי שאני ואי אפשר שלא אהיה מי שאני, וזה לא אומר מאומה. זה משפט שיש לו משמעות רק אם קוראים את לשונו בקריאה פיוטית. זה כבר מרמז שהנפש הבהמית שאין לה חיבור לשימוש השפה הלוגי ואצלה השפה תמיד היא על דרך הפיוט, מעורבת בעניין.

ברור שהפירוש המדוייק של הכוונה במשפט הזה הוא להיות (לחיות, לפעול, לצמוח, להתבטא, לתפוס מקום, לגבש צורה, ללכת בדרך, ליצור, לתת, לבנות מערכות יחסים ועוד) בהתאמה נאמנה לגרעין שבתוכי, לשורש, למרכז, למהות האמיתית הגרעינית והיסודית שבי. המשפט מניח שיש אפשרות לחטוא למהות הזו, לבגוד בה, לחיות באופן שאינו נאמן לה. אדם מזוייף הוא אדם שחי ופועל שלא מתוך נאמנות והתאמה וחיבור עם אותו גרעין אמת יסודי שבעומק תוכיותו, חייו אינם משקפים אותו נאמנה, אינם הוצאה אל הפועל נאמנה שלו.

אותה מהות יסודית שהיא "מי שאני באמת", שהיא הסרגל שלפיו צריך ליישר את כל הפעילויות וההתבטאויות החיצוניות שלי ותפישת תפקידי ומקומי בעולם, הגרעין הזה הוא הנפש הבהמית. "להיות מי שאני" אומר גם להישמע לאינטואיציות העמוקות הפנימיות שבי. האינטואיציות הן דרך החשיבה של הנפש הבהמית והיא מקורן.

אני סבור שרוב האנשים המבוגרים מרגישים לפעמים שהם בעצם ילדים בעולמם הרציני של "המבוגרים". שהם נאלצים להסתיר את זה ולשחק משחק, לעטות מסכה.

לכן צריך לצוות "היה מי שאתה באמת!" זה לא מובן מאליו. זה לא קורה לבד. צריך תמיכה ועזרה כדי להתקדם לכיוון הזה, להשקיע בזה מאמץ וחשיבה, כי יש כח שמנסה להכריח אותך להיות לא מי שאתה באמת. זה יצר הרע, כח הזרות שבתוכו של האדם, והוא משתקף גם מבחוץ, הוא הכח של הפחד מתגובת הסביבה, מהעין החיצונית השופטת ומבקר ומלגלת, מהמוסכמות החברתיות.

המוסכמות החברתיות שולטות בעולמנו הפנימי שלטון עז מאוד. התינוק שבנו רגיש אליהן בצורה קיצונית, מיוחד מהן מאוד. יש להן דינמיקה מעניינת, הן מקבלות חיים עצמאיים שסותרים את משאלותיהם של כל הפרטים החיים באותה חברה שמשליטה באלימות נפשית את אותן מוסכמות. הן הופכות למפלצת דמיונית בדויה וכוזבת שיש לה כאילו חיים עצמאיים וכח עצמאי.

למשל, אדם יוצא מביתו בבוקר, מרים את לחיו מהכרית שרק היא מכירה את החלומות, הערגה, הלחי שכמהה לליטוף חם, הדמעה, החרדה. יוצא אל מרוץ החיים, אל העולם שבחוץ. הוא מסתכל על שכניו שבתחנת האוטובוס, או על עמיתיו במקום העבודה, והם מסתכלים עליו. הוא מרגיש בתוכו: הלוואי שהיה מותר לי להפסיק ולו לרגע את ההצגה הזו, להוריד את המסכות. לא להיות מוכרח להציג כל הזמן כמה אני חזק ומצליחן ומהוגן ומבוגר ובלתי תלוי באחרים. לו היה לי לרגע מותר לומר לכל האנשים אני אוהב אתכם, אני רוצה להחשף לפניכם ולהרגיש בטוח שתקבלו אותי בהבנה ורוך וחיבוק. כמה אני רוצה לחבק אתכם ולומר לכם מותר לכם לחשוף בפני את הצד הרך שלכם, האינטימי. אל תפחדו ממני, אני אוהב אתכם, אי אחבק אתכם. אני כל כך רוצה שתראו מי אני באמת, שתראו שאני בפנים תינוק תמים, אוהב, חף מפשע, יפה, רך, מושיט יד בחיבה. בואו נושיט יד, נהיה חברים. בואו נוריד את כל המסכות, בואו נגלה את כל הדברים האינטימיים החבויים הרכים.

הוא מסתכל במבט חושש על עמיתיו. ומיד מקפל את כל זה פנימה. מה פתאום. אין סיכוי. הם לא כמוני. הנה הם מביטים עלי במבט קר, זר, אני לא מעניין אותם. הם מסתכלים במבט שאומר תהיה מבוגר, חזק מצליחן, או שלא תהיה כאן בינינו, לא נקבל תינוק רכרוכי כמוך לחברתנו. אין לי ברירה, אני חייב להיות חזק כמוהם. אני מוכרח גם להעשות על עצמי את המבט החזק הזה, את הפוזה שאומרת אני חזק ושלם, טוב לי, אני מסופק. והמבט הזה נהפך לאמיתי, כי אני נעלב מהם וכוועס עליהם, אם אתם כאלה אז אני באמת לא רוצה אתכם ולא מתעניין בכם.

כל האנשים מסתכלים זה בזה באותו מבט, וכולם מרגישים בערך אותו הדבר בפנים. אם מישהו היה מדבר עם כולם בבת אחת ונותן אות שכעת מותר להוריד את כל המסכות, כולם היו מורידים את כל המסכות והמוסכמות החברתיות היו נמוגות מאליהן. אין אף אחד שבאמת מעוניין בהן.

בפסטיבל וודסטוק ניסו לעשות משהו מעין זה. בזמננו יש התאגדויות של אנשים בנוסחי ניו-איגי' שונים שמנסים לעשות משהו כזה, ויש כמוהן עוד צורות רבות. זה לא יכול להצליח בצורה כזו, בוודאי שלא לטווח ארוך.

הדרך היחידה היא עבודה ארוכה עמוקה ופנימית, נועזת ורצינית ונוקבת של כל אחד עם עצמו. לבדו. להגיע מתוך עצמו לאומץ להיות אותנטי וגלוי בבטחון עצמי עמוק ואמיתי, לא מכח שאחרים סחפו אותו ושכנעו אותו. אם כל אחד היה עושה עבודה כזו לבדו, בדרכו שלו, המוסכמות היו נמוגות. אם מישהו אחד יעשה עבודה כזו, לפחות הוא לבדו יהיה חופשי ויוכל להיות באותנטיות וחירות ושמחה. אין מקום להיות תלוי בכך שגם אחרים ילכו בכיוון הזה.

הפחד מהחברה יש לו קיום בפני עצמו, אבל במקרים רבים הוא גם יושב על תשתית של פחד מפני ההורים שנוצר בילדות ועדיין לא טופל. אצל ילד ההורים הם כל העולם, וכשזה לא מטופל זה יכול לגרום שגם בבגרות כל העולם נצבע באותו צבע רגשי של ההורים. ואם היה בילדות פחד מהם, הפחד מועבר בהמשך אל החברה באופן כללי, והשילוב הזה מעצים את הבעיה.

האמת העמוקה הזו שהפחד הוא לא ממה שהו חיצוני שיכול באמת לאיים, אלא האדם נושא אותו בתוך עצמו ובעצם מפחיד את עצמו, נוסחה באופן יפה וקולע בבראשית רבה על הפסוק בספר בראשית "לפתח חטאת רובץ ואלו תשוקתו ואתה תמשל בו" (תירגמתי מארמית):  
"אמר רבי אבא בר יודן, משל (הוא ממשיל למה היצר הרע דומה) לליסטים שפוף (לשוודר שאין בו כח), שהיה יושב בפרשת דרכים. כל מי שהיה עובר, היה אומר לו: תן לי מה שעליך!  
עבר פיקח אחד, ראה שאין בו תוחלת, והחל מכתתו (ראה שאין בו כח והחל מכה בו ושובר אותו).  
כך כמה דורות איבד היצר הרע, דור אנוש ודור המבול ודור הפלגה, כיוון שעמד אברהם אבינו וראה שאין בו תוחלת התחיל מכתתו."  
הליסטים הוא יצר הרע, שנקרא "אל זר שיש בגופו של אדם" (מסכת שבת דף ק"ה ב'), כח הזרות.

כיוון שחז"ל ראו שהליסטים אין בו ממש ואינו יכול לעשות לי מאומה, ואפשר להכות בו ולשבור אותו, הם יכלו להיות באופן שלם ומלא ובטוח בעצמו ילדים קטנים שמתרגשים ממולד הלבנה כמו מפלא ונס מרעיש, וביחד עם זה להיות גם אסטרונומים גדולים. הם היו פרופסורים מלומדים גדולים ועמוקים שחיו כמו ילדים תמימים גלויים ופתוחים. לא היתה סתירה אצלם בין זה לזה.

במסכת קידושין דף פ"א א' מובא סיפור על רב עמרם החסיד. הוא היה ישיש מופלג בשנים, אחד מהגדולים המפורסמים.

היו נשים שהצילו אותן משבי אצל נכרים והסיעו אותן עם ליווי של כמה אנשים לביתן. בדרך הן לנו בביתו של רב עמרם החסיד.

הנשים לנו בקומה העליונה, היה סולם לאותה קומה שרק עשרה גברים ביחד יכולים להרימו, בלילה סילקו את הסולם. אחת הנשים עברה ליד הפתח של הקומה העליונה, ומעט מקצה רגלה התגלה לעיניו של רב עמרם החסיד הישיש. ניצתה בו אש, הוא הרים לבדו את הסולם וטיפס כדי לשכב עם אותה אישה. במהלך טיפוסו אחד משלבי הסולם נפל והוא מעד. הוא ניצל את הרגע וזעק "אש! אש!" מיד באו אנשים לכבות את השריפה ומצאו את הרב הישיש כשהוא עומד באמצע הסולם (כשברור לכל לשם מה הוא מטפס לשם). אמרו לו ביישת אותנו. והוא אמר מוטב שאבייש אתכם בעולם הזה מאשר שאבייש אתכם בעולם האמת.

יש מקום לשאול איך ייתכן שחכמי התלמוד ראו לנכון לכתוב את המעשה. הם לא מחוייבים לספר את כל תולדות חייו של רב עמרם. הם היו באותה גילדה, באותו ממסד רבני. אם הם מעוניינים לשמור על חזות מכובדת ונשואת פנים של הרבנים בכללותם עליהם להסתיר דבר כזה. רואים מכאן שרב עמרם והרבנים שכתבו את התלמוד לא רצו כלל להסתיר שהם כאלה. הם ילדים, הם בהמות, אין להם שום בעיה עם זה. להיות ילד לא מחייב אותם להיות טיפש, פשטני, לפרוק עול, להיות לא רציני ולא אחראי ולא עובד קשה. הם יכולים ללמוד בעומק עצום וביגיעה עצומה חכמה מופלאה, להיות אנשי רוח נשגבים, וביחד עם זה להישאר ילדים קטנים ובהמות פשוטות ותמימות, ולהיות לגמרי גלויים לגבי זה. רואים את זה בתלמוד באופן בולט במקומות נוספים רבים.

תהלים פרק ל"ו פסוק ז':

"צִדְקָתְךָ כְּהַרְרֵי אֵל מִשְׁפָּטְךָ תִּהְיוּם רַבָּה אֲדָם וּבְהִמָּה תוֹשִׁיעַ יְהוָה".

פירוש רש"י שם (לפי מסכת חולין ה' ב'):

אדם ובהמה תושיע ה' - בני אדם שהם ערומים בדעת כאדם הראשון, ומשימין עצמן כבהמה בענווה - תושיע ה'".

רש"י אומר שענווה פירושה לשים את עצמו כבהמה. ענווה היא לקבל את העובדה שהאדם עצמו זה הנפש הבהמית שבו.

ההגדרה של ענווה אינה להנמיך את עצמי ככל האפשר. הענווה היא להכיר את מקומי כמו שהוא באמת.

השאלה איך אני בסולם הערך ביחס לאחרים, נוגעת למקום שאצל רוב האנשים הם נעשים בו אמוציונליים ואינם יכולים להגיע למשהו ברור ומגובש. הם מאוד מושפעים מדעה חיצונית ולכן גם חוששים ממנה ומנסים לשריין את עצמם מולה מראש. ענווה היא היכולת להיות בריא ועצמאי ובוטח במקום הזה, להיות יכול להכיר את האמת כמו שהיא. הכח הזה נותן את האפשרות לא להתחרות מול מי שבא להתחרות בי, להיות יכול להנמיך את עצמי מתחתיו, המדידה שלי מולו אינה חשובה לי כי אני לא תלוי באישור חיצוני.

## 5.

נפוצים המצבים בהם אדם שהגיע לפנסיה מוצא את עצמו במצב של ריק, אין לו משמעות בחייו, הוא לא יודע מה לעשות עם עצמו. בעבודתי נתקלתי לא מעט במצבים בהם אדם שהגיע למצב סיעודי כל עולמו חרב עליו והוא שקע בדכאון וכעס וחדלון.

מצד שני יש כמובן לא מעט אנשים שנהנים מאוד כשהם יוצאים לפנסיה, ודבר פחות מפורסם הוא שיש גם לא מעט אנשים שגם כשהם נקלעים למצבים סיעודיים קשים, וכמעט לא יכולים לתפקד, עדיין הם שמחים וטוב להם ויש להם משמעות בחייהם.

לדעתי בהרבה מקרים הדבר תלוי בעד כמה האדם יודע להיות ילד. מי שלא יודע להיות ילד תופש את חייו רק בכך שהוא מתפקד, אחראי, מתמודד, מציב מטרות ומשיג אותן, מקבל הערכה מאחרים, נחוץ להם. כשאדם כזה נקלע למצב סיעודי, לא יכול לנגב את עצמו בשרותים, הוא מתרוקן לגמרי ונשאר שבר כלי.

מי שיודע להיות ילד, הרי תינוק או ילד קטן הוא בעצם מקרה סיעודי קשה, צריך לנגב לו בשרותים ולעשות כל דבר בשבילו, ואין לו שום בעיה עם זה. הוא יכול לשמוח ולהנות מהחיים ולמצוא בהם משמעות גם ככה. הוא יודע להתחבר לאנשים אחרים גם מהמקום של להיות למטה מהם, של לקבל מהם, לא רק מהמקום של להיות מעליהם ושל לתת להם. הוא יכול לקבל את הטיפול בו כגילוי של אהבה אליו, מי לא רוצה לקבל תשומת לב ויחס מטפל מכל הסובבים אותו.

מי שיודע להיות ילד יכול לומר לעצמו כשיכולתי להיות מבוגר הייתי, כשיכולתי לתת לאחרים נתתי, כשיכולתי לפעול וליצור ולהיות אחראי ודואג עשיתי זאת כמיטב יכולתי. אני לא אגואיסט עצלן ומפונק. כעת החיים שמו אותי בלי לשאול אותי במקום שאחרים נותנים לי ודואגים לי, למה שלא אחזור לימי הילדות ואהנה מהמצב כמו ילד.

## 6.

אני מציע למי שיכול, לנסות להסתכל באופן חווייתי על התינוק שבתוכו. זמן הדמדומים מיד כשמתעוררים, כשעדיין לא לגמרי התעוררנו, מתאים לזה. הנפש עוד לא התקפלה ולבשה את השריון של מירוץ החיים שבחוץ, היא עוד במצב דומה למצב החלומות, הנפש הבהמית יכולה אז יותר בקלות להתבטא. ניתן לנסות לשכב בשקט, ולנסות להבחין בקיומה, להבחין שיש בתוכי תינוק, ממש משהו קיים, משהו קטן ורך ועדין שנמצא בתוכי, כאילו קיים שם פיזית, שהוא כאילו משהו שאני מביט בו מבחוץ, אבל הוא בעצם אני. הוא אני התינוק. לנסות לחוש מה הוא מרגיש, מה הוא רוצה לומר. לא לפחד לגלות כמה הוא מפחד. זה הרי האומץ האמיתי, לעמוד מול הפחד שלי ולחוות אותו. לא לתת לתינוק להפוך לשקוף, ללא-מודע, לרדת למרתף. לפחות לנסות לתת בו מבט חטוף לפני שהוא נמוג כערפילי בוקר עם עלות השמש, עם תחילת הרעש של עולם המעשה.

לפעמים ניתן להבחין עד כמה נוצר בתוך האדם עולם פנימי שהפסיכואנליטיקאי ד.ו. ויניקוט קרא לו "העצמי הכוזב". מגיל רך האדם חי לפי הציפיות שבאות מבחוץ, ונוצר בתוכו עולם שלם של מבנה נפשי ותפקוד רגשי שנבנה בהתאם למה שהוא חש שמצופה ממנו מבחוץ. זה יכול להיות עולם שלם ואדם שלם שנראה חי ואמיתי, ואפשר לשכוח שכל זה כוזב.

הוא כותב על האני האמיתי: "יש ליצור איזון למושג "עצמי כוזב" על-ידי ניסוח של מה שעשוי להיקרא "עצמי אמיתי". בשלב המוקדם ביותר, העצמי האמיתי הוא העמדה שממנה באה המחווה הספונטנית והרעיון האישי. המחווה הספונטנית היא העצמי האמיתי בפעולה. רק העצמי האמיתי יכול להיות יצירתי, ורק הוא יכול להיתפס כמוחשי; בעוד שקיומו של עצמי כוזב מביא לתחושה של אי-מוחשיות או של אפסיות.

...

העצמי האמיתי בא מן החיות של רקמות הגוף ומפעולות הגוף, כולל פעולת הלב והנשימה. הוא קשור הדוקות עם "התהליך הראשוני", ובתחילה אינו מגיב לגירויים חיצוניים אלא הוא ראשוני. אין טעם לנסח את רעיון העצמי האמיתי אלא למטרה של ניסיון להבנת העצמי הכוזב, כי הוא רק מקבץ יחדיו את פרטי החוויה של החיות."

לפעמים האני הכוזב שולט כל כך בעולמו הפנימי של האדם, מגיל רך, עד שקשה מאוד למצוא קצה חוט לגלות את העובדה שהוא כוזב. לפעמים זה מוקף בחרדה חריפה, שיכולה גם להיות כמו מאובנת, לפעמים שקופה ולא מורגשת, חוסר יכולת לראות את האפשרות שאני יכול לעורר אהבה גם כשאני אמיתי, דברים מורכבים המונעים מהאדם לחשוף זאת (באתר [nirstern.wordpress.com](http://nirstern.wordpress.com) בהרחבה 4 הבאתי את המאמר של ויניקוט בשלמותו).

**פרק ה: הזיווג בין הרוח לנפש הבהמית** (ובו ביאור דברי רבי אייזיק חבר, וכן ביאור יסודי בתפישה הדתית של היהדות)

**1.**

לגבי השאלה שהזכרתי לעיל: מי האני האמיתי, השכל שלי או התינוק שבי, כתבתי שהתשובה הפשוטה היא שרק התינוק הוא אני באמת. בפרק הקודם הארכתי בתיאור הסתכלות זו כיוון שהיא חוויה הכרחית כדי להגיע ליכולת לחוות את התשובה הנוספת שאנסה לתאר בפרק הזה.

תשובה זו היא שהאני האמיתי הוא במקום של הזיווג בין הרוח לנפש הבהמית. אני מעתיק שוב את דברי רבי יצחק אייזיק חבר שהבאתי כפתיחה לדברי, בתקווה שבשלב זה דבריו כבר יהיו מובנים יותר:

**"והענין שעיקר בריאת האדם היה לתקן נפש הבהמית שלו שהוא למטה ממדריגתו, והרוח ניתן בו לתקן הנפש."**

את המשפט הזה כבר ביארתי בפרק הקודם.

**"והוא בסוד מ"ה וב"ן בזיווגא (בזיווג) שאחר המתקלא."**

המילה "והוא" מתייחסת לתיקון שנזכר מקודם כשכתב "והרוח ניתן בו לתקן את הנפש", וכעת הוא מבאר מהו אותו התיקון, שהוא בסוד הזיווג בין "מה" לבין "בן" (מה שכתב שהזיווג הוא "לאחר המתקלא" הוא עניין עמוק שידרוש אריכות רבה להסבירו ואני נאלץ במסגרת זו להתעלם ממנו). "מה" הוא אחד מהצורות של שם האל, כשמפרשים אותו בספרי הקבלה פעמים רבות אומרים שפירושו מבוסס על כך שבגימטריה הוא "אדם" (גימטריה היא דרך רמיזה וקישור דברים נפוצה בספרי הקבלה, ומבוססת על המניין המספרי של האותיות. "מה" מניינו הוא 45, וגם "אדם" מניינו הוא 45). "אדם" פירושו שזה החלק שמתפתח באדם כשהוא מתבגר בנוסף ובמקביל לחלק הבהמה שנולד איתו, והוא נקרא אדם כי בו נמצא מה שמייחד את האדם משאר הבהמות. "בן" הוא צורה אחרת של שם האל, ובגימטריה הוא עולה למניין "בהמה" ("בן" מניינו הוא 52 וגם "בהמה" מניינו 52).

לשמות עצמם יש מובן:

"בן" פירושו כמו בן של אבא ואמא, מה שנולד, מה שנבנה (בן הוא משורש בנה, כמו בניין), מה שמתגשם מהחזון הרוחני להיות מציאות ממשית. בנפש הבהמית שם החיים, החוס, ההתגשמות, מה שניתן למגע ומישוש, מה שאפשר להחזיק בו, לאהוב אותו ממש. הגוף. אנחנו רוצים שחלומותינו

יתגשמו, שיהפכו למציאות. בנפש הבהמית שם המציאות. רוח בלבד היא כמו רוח רפאים, חלום שלא התגשם, דבר שאין לו מציאות.

"מה" היא מילת שאלה, שאלה על מהות הדבר, מהו הדבר. שאלה היא חשיבה, השגה של שכל, הסתכלות. הסקרנות להסתכל ולשאול "מה?" היא הכח שמחבר בין דברים. אם בהמה מגיעה לרפת חדרה היא פשוט ממשיכה ללעוס שם קש כמו שעשתה ברפת הישנה. אם אדם נבון מגיע למקום חדש הוא סקרן, הוא מסתכל על האנשים שם, על המקום, ושואל "מה?". מה המהות של האנשים החדשים, של המצב החדש. הוא לומד את המצב החדש, מתאים את עצמו אליו, מתחבר אליו, לומד לאהוב אותו ולחיות אותו לפי מה שהוא ולא לפי הרגליו מהמצב הישן.

אבל בלימוד בלבד לא די, אחרי הלימוד עדיין צריך שלא יישאר כצופה ולומד מן הצד, כמחובר רק מצד החכמה וההסתכלות הרוחנית, הלימוד צריך להתגשם למגע וחיבור ממשי. שהלימוד יוביל לכך שהוא באמת יהיה נוכח שם, ממשית, מוחשית. באופן שניתן למגע יד, באופן חי. זה התלבשות של המצב השכלי המופשט של "מה" למצב של ריאליה מוחשית של "בן". אז ה"בן" הופך ל"בהמה", המילה בהמה היא הרכבת שתי המילים: "בה" "מה". הכח של ה"מה" נמצא בה, בתוכה.

### "ששם מ"ה בא לתקן הבין שבו היה השבירה והקלקול."

הקלקול והשבירה היו דווקא בשם "בן". כמו שתוארתי מקודם שהפירוד בין חלק התינוק לחלק המבוגר גורם לכאב ופצע וחולי ושבירה דווקא בחלק של התינוק. המבוגר כשלעצמו במצבו המנוכר טוב לו שאין תינוקות בסביבה, לחווייתו כך הוא יכול להנות בלי הפרעה מבילויי מבוגרים. רק התינוק נפצע מזה, מוזנח, נופל, הופך לילד רע.

## 2.

"וכמו שעל ידי החטא גורם האדם פירוד (בעולם החיצוני הכללי) בין זכר ונקבה, דאסתלק דכורא מינה (שהסתלק הזכר ממנה) ושכינתא נפלת (והשכינה נפלה) דלית מאן דמיקים לה (שאינן מי שמקים אותה) שהוא בעלה דאסתלק מינה (שהוא, זה שאמור להקים אותה, הוא בעלה שהסתלק ממנה).

וכמו כן הוא באדם בפרט (כמו שהוא בעולם החיצוני כך הוא בעולמו הפנימי של האדם) שבעת שחוטא אז אסתלק רוח מיניה ואז נפשו יורדת ונפלת לתתא (למטה).

החטא הוא כח הזרות, כמו שנאמר בתלמוד בבלי מסכת שבת ק"ה ב': "לא יִהְיֶה בְּךָ אֵל זָר וְלֹא תִשְׁתַּחֲוֶה לְאֵל נָכַר (תהילים פ"א י') - איזהו אל זר שיש בגופו של אדם (מדויק שכתוב "בך" - אל זר שהוא בתוכך)? הוי אומר זה יצר הרע".

לפי התפישה הדתית היהודית, העולם החיצוני הוא שיקוף של מה שקורה בעולם הפנימי. אם אדם נכנע לכח הזרות, משליט אותו בעולמו הפנימי, שזה הפירוש של "חוטא", כתוצאה מזה הוא גורם בעולם החיצוני הכללי לפירוד בין הזכר לבין הנקבה.



חכמים זיהו בעולם פעולת שני כוחות בסיסיים, הכח הזכרי והכח הנקבי (דבר שכמובן משותף לחכמות קדומות אחרות). לדוגמא הלילה הוא זכר והיום הוא נקבה, החורף זכר והקיץ נקבה, השמיים והגשם הם זכר והאדמה ומי התהום נקבה, הזרע של הצמח זכר והצמח הבשל נותן הפרי הוא נקבה, המחשבה זכר והמעשה נקבה, העולם הזה זכר והגאולה העתידה נקבה, החכמה העליונה זכר והשגתה על ידי בני האדם בעמל הלימוד הוא נקבה, וכן הלאה בכל תופעות הטבע והחיים. הזכר הוא הפוטנציאל (ה"בכח" במושגים האריסטוטליים של בכח ובפועל, או של צורה וחומר), והנקבה היא היציאה אל הפועל, ההתממשות.

כשיש פירוד בין זכר לנקבה השמיים לא ממטירים גשמים על האדמה, מנוחת הלילה וחלומותיו לא מביאים לכוחות ותוצאות של בניין וצמיחה ביום, יניקת המים בחורף לא מביאה ליבולים בקיץ, עמל הלימוד לא מביא להבנה, ההזרעה לא מביאה להולדת וולדות, המחשבות לא מגיעות לכלל מעשה, החלומות לא מתגשמים, האהבה לא הופכת לבית ומשפחה.

כשליסוד הזכרי אין כלי שיקבל את השפע שלו ויממש אותו הוא נסגר בבדידותו ומתבצר במופשטות היבשה והקרה. וליסוד הנקבי אין מי שישיפע עליו ויתן בו זרע חיים והוא קמל ונופל.

\* \* \*

נשתרשה דעה פשטנית, כאילו היהדות מבוססת על ציווי אלוהי לקיים תרי"ג מצוות, שביסודן הן כללי התנהגות מעשיים מוגדרים, ובמידה רבה שרירותיים. למי שמקיים מובטח שכר בעולם הבא ולמי שאינו מקיים מובטח עונש בעולם הבא.

באתר "תלמוד מוסבר ומאמרים", הארכתי בדיונים רבים במקורות חז"ל והתנ"ך, מעמיקים ומפורטים, שבהם לדעתי הוכחתי שהסתכלות זו אין לה בסיס במקורות היהדות, והיא מבוססת על קריאה שטחית של פרשה אחת או מאמר אחד באופן פשטני, בלי לדייק היטב בכתוב וכלי לעמול לעיין באופן מקיף בכל המקורות הנוגעים לעניין. אנסה כאן להעמיד בקצרה ככל האפשר את היסודות, מפאת חשיבות הנושא הכללית, והצורך בכך כדי לעמוד על דבריו של רבי יצחק אייזיק חבר. כדי לראות את הביסוס המפורט לזה אפשר לעיין באתר.

התפישה התנ"כית והתלמודית של שכר ועונש כשמעיינים בה לעומק, מתוך הקפה של כל המקורות ביחד, היא לא פשטנית ושטחית כאילו מישהו כעס שלא שמעו בקולו והוא מנחית מהלומת עונש. התפישה היא שהמציאות כולה היא דיאלוג עם האדם (כמו שהבאתי לעיל פרק ג' סעיף 6). להקשיב ולציית לאל זה במישור הבסיסי להקשיב למציאות, לאנשים הקרובים, למגע עם כל מה שנוגע או נמצא בסביבה בכל רגע, לחיות ולפעול מתוך חיבור והרמוניה עם זרימת המציאות החיה. החיבור גורם לשפע וצמיחה וריבוי חיים ואור כי החיים והאור והשפע והצמיחה הם עצמותה ומהותה של המציאות וכשמתחברים אליה מתחברים אליהם.

החטא הוא להיות זר בתוך עצמו, וממילא גם לזרם המציאות, להיות מול המציאות קשה עורף, עיקש ונוקשה, לא להיות במגע אוהב גמיש ורצוף עם כל מה שקורה, לראות רק את עצמו ולחיות רק לפי עצמו. העולם מגיב באופן חי להתנהגות כזו, העולם הוא אורגניזם חי, וכשננעץ בו קוץ כזה של אדם קשה עורף ומנוכר הוא מגיב בכאב והתכווצות ודחייה. הזיווג של הזכר והנקבה בעולם הוא אינטימי ופגיע, בסביבת אדם נוקשה זר הזיווג נפסק.

המצוות ההלכתיות של התורה מתפרשות בתלמוד, ואחרי עיון מעמיק רואים שגם בתנ"ך הוא כך, כגילויים של הסדר הפנימי העמוק של המציאות עצמה (עייין באתר תלמוד מוסבר ומאמרים, [bavametzia.wordpress.com](http://bavametzia.wordpress.com), על בבא מציעא דף ז' עמוד א', שם דנתי בזה באריכות מתוך סוגיות התלמוד). המצוות המעשיות הן הדרכה ועצה איך לחיות באופן הרמוני עם מבנה המציאות העמוק וחוקי החיים העמוקים שלה.

כתוב בתלמוד בבלי מסכת יומא כ"ח ב' :

אמר רב: קיים אברהם אבינו כל התורה כולה, שנאמר "עקב אשר שמע אברהם בקולי".

...

אמר רב אשי, קיים אברהם אבינו אפילו עירובי תבשילין [שהיא מתקנת חכמים ואינה מפורשת בתורה].

במדרש בראשית רבה נאמר על זה :

"אמר רבי שמעון: אב לא לימדו ורב לא היה לו (לאברהם אבינו), ומהיכן למד את התורה? אלא זימן לו הקדוש ברוך הוא שתי כליותיו כמין שני רבנים והיו נובעות ומלמדות אותו תורה וחכמה".

אברהם אבינו לא היה חייב לקיים מצוות, אף אחד לא ציווה עליו ולא דרש זאת ממנו וגם לא לימד אותו, מעמד הר סיני שבו ניתנה התורה עוד לא היה אז. בוודאי לא היה לו שום חיוב לקיים את תקנות חכמי המשנה שאמרו את התקנות הרבה דורות אחריו. כליותיו הן השכל של הנפש הבהמית, העמוק, זה שקולט את עומק הדברים, וכליותיו ראו שכך הוא הסדר הפנימי של הוויית העולם וכדי לחיות איתה בהרמוניה וחיבור כך יש לחיות.

בספר "חובות הלבבות" של רבינו בחיי אבן פקודה, שהיה בתקופת הרמב"ם (נולד שמונים שנה לפניו) והתקבל כחשוב ומחייב כמו הרמב"ם בנושאי חובות הלב, כתב (בפרק של חובות הלבבות הנקרא שער העבודה) שיש שני אופנים של קיום מצוות התורה: האחד הוא מכח שכחה כתוב בספר שניתן בהר סיני ונצטוונו לקיימו. הדרך השנייה היא משום שהחכמה הפנימית האנושית העצמית שלי מורה לי שכך נכון. הוא אומר שעבודת האל וקיום המצוות העיקריים והאמיתיים והמובחרים הם באופן שזה נובע מהשכל העצמי שלי, לא בגלל שכך כתוב בספר כלשהו. כמו אברהם אבינו שבימיו עוד לא היה ספר

התורה. העבודה מכח שכך כתוב בספר התורה היא רק סולם למי שחלש וקצר דעת והוא צריך מפת דרכים חיצונית שתעזור לו להתקדם בתהליך ההתחברות עם חכמתו הפנימית. אחד מגדולי תנועת המוסר, הסבא מסלובודקה, היה בסוף ימיו במצב בריאות קשה. בחור ישיבה צעיר סעד אותו. הוא ביקש מהבחור כוס מים, ואחר כך שאל אותו, למה הבאת לי את המים? הבחור ענה מפני שכתוב והדרת פני זקן וכתוב שיש מצוות חסד וכו'. הישיש גער בו: אתה אדם אכזרי. אם זקן מסכן כמוני מבקש ממך כוס מים אתה צריך לחשוב על מה כתוב בספר כדי להביא לו? לזה התכוון חובות הלכות, וזה מה שאמרו שאברהם אבינו קיים את המצוות מפני שכליותיו הורו לו ולא בגלל שמישהו לימד אותו או שזה כתוב בספר.

במדרש רבה על תחילת ספר בראשית נאמר:

"בנוהג שבעולם מלך בשר ודם בונה פלטין (ארמון), אינו בונה אותה מדעת עצמו אלא מדעת אומן (אדריכל), והאומן אינו בונה אותה מדעת עצמו, אלא דיפתראות ופינקסאות יש לו (שרטוטי הבניין על ניירות), לדעת היאך הוא עושה חדרים, היאך הוא עושה פשפושין (פתחי כניסה לארמון). כך היה הקדוש ברוך הוא מביט בתורה, ובורא את העולם." מכיוון שהתורה היא התכנית האדריכלית של העולם, השלד הרוחני שלו, אדם שיש בו חכמה פנימית עמוקה יכול לראות את השלד הזה מכך שהוא מחובר לעולם המציאותי ומתבונן בו, והוא נוהג לפיו כיוון שהוא רוצה לחיות מתוך חיבור עמוק עם העולם. הוא יודע זאת מהחיים ומהחכמה האנושית שבתוכו ואינו צריך שום ספר.

אינני יכול שלא להביא דוגמה מרטיטה כיצד הסתכלו חכמי התלמוד על אדם שלומד את התורה מתוך חכמתו הפנימית וחיבורו למציאות בלי שילמד מתוך הספר. אלעזר בן דורדיא היה אדם פשוט שלא למד תורה כלל אלא רק רדף אחרי זונות. הוא הגיע בסיוע אחת הזונות להשגת חכמה עמוקה ופנימית שלא באה משיקולים אינטלקטואליים או לימוד מספר כלשהו אלא מהכליות, מהבטן, מהחיבור האמיתי עם החיים. חכמי התלמוד קבעו שזה נחשב שהוא למד וקיים את כל התורה כולה.

מסכת עבודה זרה, דף יז עמוד א':

אמרו עליו על רבי אלעזר בן דורדיא שלא הניח זונה אחת בעולם שלא בא עליה. פעם אחת שמע שיש זונה אחת בכרכי הים והיתה נוטלת כיס דינרין בשכרה. נטל כיס דינרין והלך ועבר עליה שבעה נהרות.

בשעת הרגל דבר הפיחה [בזמן קיום יחסי המין יצאה נפיחה ממעיה].

אמרה [הזונה] כשם שהפחה זו אינה חוזרת למקומה כך אלעזר בן דורדיא אין מקבלין אותו בתשובה.

הלך וישב בין שני הרים וגבעות.

אדם חי - חלק ב'

אמר: הרים וגבעות בקשו עלי רחמים!

אמרו לו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר: "כי ההרים ימושו והגבעות תמוטינה".

אמר: שמים וארץ בקשו עלי רחמים!

אמרו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר: "כי שמים כעשן נמלחו והארץ כבגד תבלה".

אמר: חמה ולבנה בקשו עלי רחמים!

אמרו לו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר: "וחפרה הלבנה ובושה החמה".

אמר: כוכבים ומזלות בקשו עלי רחמים!

אמרו לו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר: "ונמקו כל צבא השמים".

אמר אין הדבר תלוי אלא בי.

הניח ראשו בין ברכיו וגעה בבכיה עד שיצאה נשמתו.

יצאה בת קול ואמרה: רבי אלעזר בן דורדיא מזומן לחיי העולם הבא.

...

בכה רבי [רבי יהודה הנשיא, מחבר המשנה] ואמר: יש קונה עולמו בכמה שנים ויש קונה עולמו בשעה אחת.

ואמר רבי [רבי יהודה הנשיא] לא דיין לבעלי תשובה שמקבלין אותן, אלא שקורין אותן "רבי".

אלעזר בן דורדיא לא למד תורה ולא קיים תרי"ג מצוות ובוודאי שלא היה נקרא "רבי" לפני מעשה זה. "רבי" בזמן המשנה היה התואר הגבוה ביותר השמור רק לבעלי ידיעה שלמה ומלאה של התורה שבעל פה. בת הקול שהעניקה לרבי אלעזר בן דורדיא את התואר "רבי" קובעת בכך שהוא ידע באופן מלא ושלם את התורה כולה לא פחות מרבי יהודה הנשיא.

\* \* \*

בתלמוד בבלי מסכת מכות מדף כ"ג א' והלאה נאמר:

"דרש רבי שמלאי שש מאות ושלוש עשרה מצות נאמרו לו למשה שלש מאות וששים וחמש לאוין כמנין ימות החמה ומאתים וארבעים ושמונה עשה כנגד איבריו של אדם. [גם מכאן רואים את התפישה שהמצוות הן שרטוט של סדר פנימי של המציאות החיה בעולם ובאדם]

...

## אדם חי - חלק ב'

בא דוד והעמידן על אחת עשרה. דכתיב: (תהלים טו, א) "מזמור לדוד ה' מי יגור באהלך מי ישכון בהר קדשך הולך תמים ופועל צדק ודובר אמת בלבבו, לא רגל על לשונו, לא עשה לרעהו רעה וחרפה לא נשא על קרובו, נבזה בעיניו נמאס ואת יראי ה' יכבד, נשבע להרע ולא ימיר, כספו לא נתן בנשך ושוחד על נקי לא לקח, עושה אלה לא ימוט לעולם."

ורש"י שם פירש: והעמידן על אחת עשרה - שבתחלה היו צדיקים והיו יכולים לקבל עול מצות הרבה, אבל דורות האחרונים לא היו צדיקים כל כך ואם באו לשמור כולן אין לך אדם שזוכה. ובא דוד והעמידן על אחת עשרה כדי שיזכו אם יקיימו אחת עשרה מצות הללו. וכן כל שעה דורות של מטה הולכין וממעטין אותו.

ואחר כך הסוגיא שם ממשיכה:

"בא מיכה והעמידן על שלש, דכתיב: (מיכה ו, ח) "הגיד לך אדם מה טוב ומה ה' דורש ממך כי אם עשות משפט ואהבת חסד והצנע לכת עם אלהיך".

...

חזר ישעיהו והעמידן על שתיים, שנאמר: (ישעיהו נו, א) "כה אמר ה' שמרו משפט ועשו צדקה".

...

בא חבקוק והעמידן על אחת, שנאמר: (חבקוק ב, ד) "וצדיק באמונתו יחיה".

\* \* \*

במסכת תלמוד בבלי מסכת הוריות ח' א' נאמר:

"איזו היא מצוה שהיא שקולה ככל המצות הוי אומר זו עבודה זרה".

ובמגילה י"ג א':

"כל הכופר בעבודה זרה נקרא יהודי".

מי שאינו נותן מקום לכת הזרות שקול הדבר כאילו קיים את כל המצוות.

זכורה לי שיחתו של רבי יחזקאל לוינשטיין, המשגיח של ישיבת פוניבועז, שהביא מהרמב"ם שאין משמעות לשם האל אלא ליחס אליו. מי שכל חייו עבד את יהוה אלוהי ישראל, וקיים מצוותיו, יתכן שבעולם הבא יתבעוהו שעבד עבודה זרה. כי אין זה חשוב באיזה שם הוא כינה את האל אותו עבד, אם הוא התייחס אליו בזרות זה אל זר, וממילא הוא עבד עבודה זרה. וכן להיפך, מי שבתוך נפשו יש נביעת מעיין של טוב ואור וחיים כלליים, והוא נאמן לו וחי לפיו, הוא עובד אל אחד שאינו זר, שהוא אמיתי, שהוא ההווייה עצמה, ואין זה חשוב באיזה שם הוא מכנה אותו.

\* \* \*

אדם הראשון הצטווה רק מצווה אחת, לא לאכול מפרי עץ הדעת טוב ורע. הרמב"ם במורה נבוכים מפרש ש"דעת טוב ורע" היא תפישה שאני במרכז והכל נמדד לפי מה טוב לי ומה רע לי. לפני האכילה מעץ הדעת התפישה היתה לא "דעת טוב ורע" אלא "דעת אמת ושקר", דהיינו מה נכון או לא נכון לפי המציאות הכללית. כשאני חי בזרות וניתוק הכל נמדד רק לפי התועלת או הנזק כלפי המציאות הנפרדת הפרטית שלי לבדי. כשאני חי כאיבר בתוך גוף חי שלם שהוא המציאות כולה אני פועל לפי מה שאמת מבחינת כל המציאות.

חז"ל פרטו את המצווה של לא לאכול מעץ הדעת לשבע מצוות מעשיות הנקראות שבע מצוות בני נח, שבעיקרן הן פשוט להיות בן אדם, להיות אנושי, לא לרצוח או לעשות עוול וחמס, וכן לא לעבוד עבודה זרה, לא להיות זר לעצמי ולמציאות. גם מי שחי לפי שבע מצוות בני נח חי לפי הסדר האמיתי של המציאות ומחובר לה.

תרי"ג מצוות הן התפישה העמוקה יותר של הסדר הפנימי ביותר של המציאות, הן ניתנו בברית המיוחדת של הר סיני שבה כרת האל ברית עם היחידים שבחרו לקבל על עצמם להיות ממלכת כהנים וגוי קדוש, להתמסר כמו הכהנים בבית המקדש שחיו במימד רוחני גבוה והיו כעין חוליה מקשרת בין המישור האנושי למישור האלוהי.

על תרי"ג המצוות אמרו בתלמוד (מסכת שבת ל"א א') שכשבא נכרי שרצה להתגייר וביקש ללמוד את כל התורה על רגל אחת אמר לו הלל הזקן, מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך, זו כל התורה, והשאר פירושה הוא, לך ולמד.

לא קל להראות בכל מצווה ומצווה על כל פרטיה ההלכתיים כיצד היא פרט של הכלל הזה. לא קל גם לקיים את כל הלכות בראייה כזו. אבל נאמן עלינו הלל הזקן שהעיד שכך הוא.

(הסוגיא במסכת מכות שאומרת שלא היה להם כח לקיים את המצוות ולכן בא חבקוק והעמידן על אחת, למרבה הפלא לא האריכו כל הפוסקים ומפרשי התלמוד במשך הדורות לתרוץ למה אין כאן אמירה שהקיום ההלכתי המעשי של כל המצוות אינו בהכרח מחייב כל אדם בכל מצב. הם עברו על זה בשתיקה.)

(החלוקה של כח הזכר וכח הנקבה מקבילה לחלוקה של "צורה" (היסוד הזכרי) ו"חומר" (היסוד הנקבי) שנקט בה אריסטו. עיין באתר [nirstern.wordpress.com](http://nirstern.wordpress.com), הרחבה 5, מאמר יסודי לגבי הבנת מושגים אלה)

\* \* \*

רבי יצחק אייזיק חבר מתאר קודם כל את פעולתו של החטא בעולם הכללי החיצוני, כי לשם יותר קל להסתכל מאשר פנימה, ורק בהמשך הוא יאמר שתהליך דומה לזה קורה גם בתוך נפשו של האדם. הוא

משתמש במה שקורה בעולם החיצוני כמשל שמכוחו אחר כך נבוא להתבונן במה שקורה בתוך עולמו הפנימי של האדם. הוצרכתי להאריך בביאור הסתכלותו על העניין של החטא ותוצאותיו בעולם כדי להבין את המשל שהוא מביא, שהנמשל שלו הוא היחסים בין הרוח לנפש הבהמית שהם עיקר הנושא של ספר זה.

החטא גורם פירוד בין הזכר לנקבה על ידי שהוא נותן מקום לשליטה של כח הזרות. הכח של הזרות והניכור חזק יותר בצד הזכרי מאשר בצד הנקבי. השכל הוא זה שמתיהר כלפי הנפש הבהמית ורוצה להתעלם ממנה. הנפש הבהמית מצידה מייחלת שהוא יסתכל עליה וישוב אליה. שמענו הרבה על הורים שמזניחים את ילדיהם, אבל פחות על ילדים קטנים שמתרחקים מיוזמתם מהוריהם. שמענו הרבה על שוביניזם והדרה ודיכוי והתנשאות מצד הגברים כלפי הנשים, ולא שמענו הרבה להיפך. לכן האמירה אל הגברים קשה כגידים (לפי המדרש שהבאתי לעיל פרק ב' סעיף 8 לגבי מעמד הר סיני), הם אלה שצריכים את המהלומה כדי לשבור את היהירות והאטימות. הם אלה שאחרי החטא הקדמון קללתם היתה בזיעת אפיך תאכל לחם. זו לא קללה אלא דרך תיקון. העמל המפרך, הזיעה, כדי להאכיל את אשתו וילדיו, שוברים את גאותו ואטימותו וניכורו של הגבר.

זו גם הסיבה שהלימוד המפולפל בסוגיות התלמוד יוחד במסורת היהודית לגברים. הלימוד הזה בנוי על עמל מפרך של האינטלקט בדקדוקי דקדוקים מסובכים ומייגעים מאוד, זו דרך לתעל את כוחו של האינטלקט למסלול שבסופו של דבר יוציא ממנו את העוקץ והארס של היהירות וההתעלמות ממה שעמוק יותר מהאינטלקט. זה עבודה במלוא הכח במסלול של בומרנג, הכח של האינטלקט בסופו של דבר מביא אותו להכרה במוגבלותו. נשים מגיעות לתכלית זו בלי צורך בעמל רב כזה כיוון שהן יהירות ומנוכרות פחות. זה לא חדש להן שהאינטלקט הוא כלי מאוד מוגבל וחלקי, ויכול להיות גם עיוור והרסני.

לכן רבי יצחק אייזיק חבר תולה את ההסתלקות בזכר, הוא אומר שהפירוד קורה על ידי שהזכר מסתלק מהנקבה, ולא אומר ששניהם מסתלקים זה מזה או שהנקבה מסתלקת מהזכר.

המילה "שכינה" פירושה הכח הנקבי שבעולם. פירושה הוא השתכנותה, שכינתה, של האנרגיה הזכרית המופשטת בתוך הבית, המציאות, החומר.

אחרי שהוא מתאר מה קורה מחמת החטא בעולם החיצוני, הוא אומר: "וכמו כן הוא באדם בפרט", שמזה נלמד לראות גם במקום שיותר קשה להסתכל עליו, בתוך נפשו של האדם. הוא אומר שכשהאדם חוטא, כלומר שהוא פועל לפי כח הזרות הנמצא בתוכו כפיתוי שעליו לעמוד מולו ולהתגבר עליו, הוא מפריד בתוך עצמו את הרוח שלו מהנפש הבהמית שלו, וגורם שהרוח תסתלק מלהיות מחוברת עם הנפש הבהמית והנפש הבהמית תיפול למטה.

3.

**"ולעומתו ניצוץ נשמתו הקבוע בשכינה יורד למטה בסוד הנפילה למטה ברגלין (ברגליים)"**

כאן הוא חוזר לדבר שוב על המציאות בעולם החיצוני שהוא "לעומתו" של העולם הפנימי, הוא כמו ראי שלו. הוא אומר שלעומת מה שקורה בעולמו הפנימי של האדם כך קורה גם בעולם החיצוני. העולם החיצוני בנוי מניצוצות נשמתם של בני האדם, הוא השתקפות שלהם (עייין למשל מכות י' ב': "מן התורה ומן הנביאים ומן הכתובים: בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו וכו").

ספר שני לוחות הברית פרשת משפטים: "כמו שאמר במדרש (מדרש והזהיר משפטים דף מ"ג ע"א) מהו "ה' צלך" (מובאה מהפסוק בתהילים קכ"א: "יהוה שמך יהוה צלך על יד ימינך") - כצלך. מה צלך אם אתה משחק לו הוא משחק לך, ואם אתה בוכה לו הוא בוכה כנגדך, ואם אתה מראה לו פנים זעומות או מסוברות אף הוא נותן לך כך, אף הקדוש ברוך הוא "ה' צלך", כשם שאתה הווה עמו הוא הווה עמך. ובהתעוררות התחתון מתעורר העליון, וזה מצד מעלה ורוממות גדול שיש לתחתון, שהוא יהיה סיבה לעורר העליון).

העולם הוא דיאלוג של הבורא עם בני האדם, והדיאלוג מתנהל לפי מה שהם אומרים, הם אומרים ולפי זה בא המענה. החלק של הנפש הבהמית שבעולם הפנימי של האדם משתקף בעולם החיצוני כ"ניצוץ נשמתו הקבוע בשכינה".

השכינה היא הכח הנקבי בעולם, הכח שהופך את העולם לא רק לתורה, שהיא השלב הראשוני של הבריאה (עייין מסכת שבת פ"ח ב' שהתורה היתה גנוזה תתקע"ד דורות לפני בריאת העולם, ובמדרש רבה בתחילת בראשית נאמר שבשעת בריאת העולם הוא הסתכל בה וברא לפיה), שבו היה העולם שרטוט רוחני של צורות רוחניות מופשטות ואורות מופשטים, אלא להווייה מוחשית ומציאותית וחמה וניתנת למגע. הביטוי "קבוע בשכינה" פירושו הוא כמו שאומרים "לכונה קבועה בכותל", ניצוצות הנשמה של בני האדם הם אבני הבניין מהם בנויה השכינה, שהיא המציאות של כל העולם החיצוני. החטא של האדם שגורם שהרוח שלו נוטשת את הנפש הבהמית והיא נופלת למטה, משתקף בעולם בכך שחלק מהעולם קמל, נופל. אותו חלק שהוא הניצוץ נשמה של אותו אדם.

כאן מבהיר לנו רבי יצחק אייזיק חבר שהתחלה, הסיבה הראשונה, היא במה שקורה בתוך עולמו הפנימי של האדם, מה שקורה בעולם החיצוני הוא "לעומתו", הוא רק השתקפות של זה, צל של זה, תוצאה מזה. אין טעם להתחיל מלעבוד לתקן את העולם החיצוני כיוון שכולו הוא רק בבואה של מה שקורה בעולמות הפנימיים של בני האדם שחיים בו. צריך לעבוד לתקן בפנים, ואז החיצוניות תיתקן מאליה.

מכיוון שהוא התחיל בתיאור התהליך בעולם החיצוני ורק אחר כך עבר לומר שכמו כן הוא באדם בפרט, היה מקום לטעות שמה שקורה בעולם החיצוני יש לו קיום מכח עצמו. לכן הוא הוצרך להוסיף



שורה זו, לבאר שמה שהקדים לדבר על העולם החיצוני הוא רק לצורך משל כי שם הדבר מובן בקלות יותר, אבל הסדר לגבי מה הסיבה ומה התוצאה, הוא שהעולם הפנימי הוא הסיבה והעולם החיצוני הוא רק תוצאה.

(רבי אברהם ישעיה קרליץ, מחבר ה"חזון איש", כתב באריכות עד כמה הדורות הקדמונים היו חכמים יותר מהדורות שלנו. הוא נשאל על זה שהרי אנו רואים שבדורות האחרונים הגיעו להישגים טכנולוגיים הרבה יותר מאשר הדורות הקדמונים, והשיב שהדורות הקדמונים לא שאפו להשתמש בחכמתם להישגים בעולם החיצוני ועשו כך רק במידה מועטה כפי הצורך החיוני ולא השקיעו בזה את עיקר זמנם וכוחם, כי הם העדיפו להשתמש בחכמתם בעיקר לצורך עבודה על עולמם הפנימי). האיזכור של המילה רגליים כשהוא מדבר על הנפילה למטה הוא נושא עמוק וארוך וגם עליו אני נאלץ לדלג במסגרת זו.

#### 4.

**"והוא בגין דבטילו אורייתא ומצוה (והוא בגלל שביטלו תורה ומצוה) שתורה ומצות הם ברוח ונפש בזכר ונקבה כידוע."**

כאן מסביר רבי יצחק אייזיק חבר את הסיבה לכך שהאדם חטא וגרם לפירוד בין הרוח לנפש הבהמית. "תורה" היא השימוש בשכל, בכל יכולותיו של החלק המבוגר שבאדם, של הרוח. "מצוה" היא העשייה הגופנית, המימוש של מה שנלמד בשלב לימוד התורה. שם מקומה של הנפש הבהמית. הנטיה הטבעית הגולמית, לפני התיקון העצמי, היא להשתמש ביכולות השכליות לא כדי לממש את פירות הלימוד בעשייה אלא כדי להנות מהשגת החכמה בפני עצמה. זו הסיבה שהיהדות ראתה את עצמה כאוייבת של הפילוסופיה של אפלטון ואריסטו, כהיפך שלה, למרות שתוכן דבריהן כמעט זהה.

(הרמב"ם כתב שדברי אריסטו כולם אמת גמורה מלבד השאלה של האם העולם נברא או שהיה קיים תמיד, וראה את עצמו כתלמידו ופרשנו.

בהערת אגב, כיוון שהזכרתי את אריסטו, אוסיף שמילים הכתובות בתנ"ך או בתלמוד כגון "חטא", "כפרה", "חרטה", "אשמה", "עונש", "רע", "טוב", מתפרשות אצל היהודים הדתיים בזמננו כתרגום של המושגים האלה בשפות האירופאיות (העברית המודרנית נוצרה על ידי אנשים בעלי תרבות אירופאית והיא בעצם תרגום של השפות האירופאיות לשפת התנ"ך), והם טעונים במשמעות התרבותית והרגשית שהנצרות הקתולית הטעינה אותן. המילים האלה בכתבי אפלטון ואריסטו אין להן מטען רגשי בצבעים של הנצרות הקתולית, הן נייטרליות. אם הייתי צריך לנסוע לתל אביב ופניתי בכביש המוביל לחיפה הרי החטאתי את מטרת, זה "חטא". כעת אני צריך לעשות סיבוב ולחזור, זה "עונש" ו"כפרה". האחריות היא רק עלי, זה "אשמה". אין כאן מטעני שנאה עצמית ורגשי אשמה.

התנ"ך והתלמוד לא הכירו את הנצרות הקתולית ופעלו בסביבה מחשבתית דומה יותר לזו של אפלטון ואריסטו, ובוודאי את הצבע הרגשי והמטען הפסיכולוגי תרבותי של המילים יש ללמוד ממה שמוכר לנו ממקורות בעולם הקדום ולא כמו שבאופן אוטומטי ובלתי מודע אנו שואבים אותם מהנצרות הקתולית).

פילוסופיה פירושה אהבת חכמה. היא פעילות הבאה לגרום לאדם את העונג שבהשגת החכמה. היהדות רואה במטרה כזו חטא, כי היא משרתת את הנטייה של השכל לעלות למעלה, להנות לבדו מחכמתו ולהזניח את הנפש הבהמית שאין לה הבנה ברמות כאלה של חכמה.

לפי תפישת היהדות הסיבה שלומדים היא כדי לעשות. הלימוד הנכון והמותר הוא כמו גבר שהולך להביא פרנסה לצורך אשתו והילדים, השכל הולך להשיג חכמה כדי לפרנס בה את הנפש הבהמית. הפילוסופיה היוונית היא כמו גבר שהולך להרויח כסף כדי להיות עשיר בעצמו, כדי לשתות בירה עם חבריו עד מאוחר בלילה ולהזניח את אשתו וילדיו.

הפירוש של "ביטלו תורה ומצוות" בדברי רבי יצחק אייזיק חבר הוא שהם ביטלו את הזיווג בין תורה ומצוות, שני הכוחות שבאדם ביטלו את ברית הנישואין ביניהם, השכל לא הלך ללמוד חכמה כדי לפרנס את אשתו היא הנפש הבהמית, אלא הלך לשם הנאת עצמו כאילו הוא רווק נהנתן וחופשי. והנפש הבהמית לא חיה כרעיה מקבלת שפע מהשכל אלא כאשה בודדה ועזובה שנופלת.

הוא מבאר שכוונתו באמירה "ביטלו תורה ומצוות" הוא ביטול ברית הנישואין והזיווג בין השכל לנפש באומרו: "שתורה ומצוות הם ברוח ונפש בזכר ונקבה כידוע". ביטול הברית והמחוייבות ההדדית בין הרוח לנפש הוא הסיבה לחטא, לשלטון כח הזרות והפעולה מכוחו.

## 5.

**"והאדם ביאתו בעולם הזה בשביל הבחירה שיגביר יצר טוב על יצר הרע, שעולם הזה הוא מקום מסוכן שבו יצר הרע וכל סטרא אחרא שלטא."**

כבר הבאתי ממסכת שבת ק"ה ב' שיצר הרע הוא כח הזרות, לכן הוא נקרא גם ה"סטרא אחרא", שפירושו בארמית הוא "הצד האחר". הצד של להיות אחר, להיות זר, הצד של כח האחרות. העולם רצוף פיתויים של התמכרות לכח הזרות. אדם מפותה להקדיש את מרצו להצלחות, קריירה, השגת כסף, השגת חכמה, מעמד. לבנות את עצמו, להיות "מישהו". להתמכר להנאות, לבילויים, לחיי חברה שטחיים וריקים. זה מושך, יש לחץ חברתי וחינוכי לכיוון הזה, וזו התמכרות לזרות, הוא לא פונה פנימה אל נפשו הבהמית להתאחד איתה, הוא לא מתחבר באהבה אמיתית וענווה עם זולתו. הוא צומח לבדו להגדיל רק את עצמו כמו קוץ ודרדר. הוא חזק מבחוזן וריק וחלש מבפנים.

זו הכוונה באמירה שבעולם שולט היצר הרע והסטרא אחרא. תכלית האדם היא לבחור שלא להתפתות ולהכנע לסביבה, אלא לבחור להגביר את כח היצר הטוב על היצר הרע. היצר הטוב הוא יצר האהבה והחיבור, קודם כל עם נפשו הבהמית, ומשם לאשתו וילדיו ומשם לשאר כל סביבתו.

מכאן עולה שאם מתעקשים לחפש היכן בדיוק מרכז ה"עצמי" של האדם, נקודת ה"אני" הכי מרכזית, הרי היא שדה אנרגיית האהבה שבאמצע הדרך בין השכל לנפש הבהמית, הנקודה של הבחירה האם לחבר ביניהם או להתמכר לפיתוי לתת להן להיפרד. מקומה הוא באמצע הלב, והיא נעלמת, היא סוד טמיר.

חכמי היהדות קראו לה נשמה, או ניצוץ אלוה ממעל. הם ראו חוט של אור לבן ישר שבא מהאל ונכנס לתוך האדם ונוגע בו באותה נקודת אמצע שבלב, ומשם נובע המעיין הפנימי שממנו התחלת נביעת חיי האדם. בספרי קבלה נאמר ש"אני" זה אחד משמותיו של האל. זו אותה נקודת מרכז של האני. במדרש רבה על שיר השירים ה' ב' (הובא ברש"י שם) נאמר על הפסוק "אני ישנה וליכי ער", "ליכי ער" - זהו הקדוש ברוך הוא שהוא ליבן של ישראל. והכוונה היא גם לאותה נקודת אמצע של הלב. מלבד ציטוט ביטויים פיוטיים כאלה שכל אחד יכול לפרשם כרצונו אין לי יכולת לומר שום דבר על נושא זה. זה המקום שנקרא "תורת הסוד". הוא נקרא סוד כי אין מילים שיכולות לומר עליו מאומה ואפשר רק לשתוק עליו.

## פרק ו: סוד הצמצום

1.

כדי להסביר יותר את עניין הזיווג שעליו מדובר כאן, עלי לנסות להסביר מושג קבלי מרכזי הנקרא "צמצום".

מבחינת דתית יהודית, האמונה היא שהאל המונותאיסטי הוא אחד ויחיד, אינסופי לחלוטין ובלתי מוגבל לחלוטין.

אם קיים משהו אחר מלבדו זו פגיעה באינסופיותו ומוחלטותו ואחדותו. אם קיים יש כלשהו, רצון כלשהו, יכולת בחירה חופשית כלשהי, אנרגיה כלשהי, שאינם האל עצמו, אם יש משהו אחר ממנו, יש כאן כבר שניים, הוא כבר לא אחד מוחלט ובלתי מוגבל. הוא מוגבל בכך שהוא לא נמצא היכן שהיש האחר נמצא, הוא לא רוצה מה שהרצון האחר רוצה. זו סתירה גמורה לעיקר האמונה היהודית של אחדות האל, לפסוק היסודי "שָׁמַע יִשְׂרָאֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֶחָד", ולפסוקים יסודיים אחרים כמו: "אִתָּה הָרֶאֶת לְדַעַת כִּי יְהוָה הוּא הָאֱלֹהִים אֵין עוֹד מִלְּבָדוֹ." (דברים ד' ל"ה).

מצד שני לומר שלא קיימים נבראים גם זו כמובן סתירה מוחלטת לאמונה היהודית. אם אין נבראים אז אין תורה ומצוות ועבודת האל ויחס בינו לבני האדם המבוסס על בחירה חופשית שכוללת קיום רצון חופשי.

שני חלקי הסתירה הזו שניהם נכונים ואמיתיים לפי היהדות באופן מוחלט וקיצוני לגמרי, אין כאן שום אפשרות לפשרה שתגשר על צדדי הסתירה. אין שום עמעום, שום "אבל", שום הגבלה או תנאי או פירוש או דו משמעות או דיאלקטיקה כלשהי. כל צד בפני עצמו הוא אמת אבסולוטית חד וחלק, פשוט לגמרי.

איך חיים עם סתירה יסודית כזו שאינה ניתנת לשום יישוב?

התשובה לזה היא במצב תודעתי שנקרא בשפת הקבלה "גדלות מוחין". במצב של גדלות מוחין יש מספיק מקום בכלי התפישה האנושיים להניח את שני צדדי הסתירה באותו חדר ולא יהיה להם צפוף ביחד. המקום שיש ביכולת ההבנה הוא רחב יותר, יש כלי קיבול תפישתי גדול יותר.

למשל בפזיקה המודרנית גילו שקרן אור היא גם גלים וגם חלקיקים בעת ובעונה אחת, או שחלקיק אחד יכול להיות בשני מקומות בו זמנית. זו סתירה, אבל אנחנו אומרים שפשוט צריך להרחיב את המקום בשכל ולקבל שגם זה יכול להיות דבר נכון אף על פי שהוא סתירה.

זה לא באמת גדלות מוחין, כי רק השכל המבוגר מבין שכאן נדרשת גדלות מוחין. השכל יודע שכך הוא מכח הוכחות ושיקולים, אבל אין לנו חוויה נפשית אינטואיטיבית חיה ומוחשית ובלתי אמצעית שאנחנו באמת מפנימים את הדבר הזה. לצורך חוויה כזו נדרשת גדלות מוחין אמיתית.

דוגמה לתפיסה של גדלות מוחין נמצאת במה שאמרו בתלמוד (תלמוד בבלי מסכת מגילה י' ב') ש"מקום ארון אינו מן המידה".

ארון הקודש היה תיבה שארכה שתיים וחצי אמות ורחבה אמה וחצי. היא היתה מונחת לרוחב בתוך חדר רבוע שכונה בית קדשי הקדשים שמידותיו הן עשרים אמה על עשרים אמה. מכיוון שרוחב הארון שתיים וחצי אמות, היינו מצפים שאם נמדוד את המרחק בין צידו הימני של הארון לכותל הימני הסמוך לו היינו מוצאים שהוא שמונה אמות ושלושת רבעי האמה. שהרי מכותל לכותל הם עשרים אמה, פחות שתי אמות וחצי של רוחב הארון הן שבע עשרה וחצי אמה. חצי מהמרחק הזה הוא שמונה אמות ושלושה רבעים, וכך יהיה גם המרחק בין צידו השני של הארון לבין הכותל הסמוך לו. אבל למעשה המציאות היתה אחרת. אם היו מודדים מצידו הימני של הארון עד הכותל הימני הסמוך לו היו מוצאים שהמרחק הוא עשר אמות שלמות. כך גם אם היו מודדים מצידו השמאלי של הארון עד הכותל השמאלי הסמוך לו היו מוצאים שיש שם מרחק עשר אמות. והרי המרחק בין כותל לכותל אינו אלא עשרים אמה בלבד, ויוצא ממדידת המרחקים שבין קצות הארון לכותל כאילו הארון עצמו אינו תופס מקום כלל. זה פירוש לשון התלמוד "מקום ארון אינו מן המידה".



בשלושת הרגלים העם עלה לירושלים, למקום המרכזי ביותר, ושם הראו להם את בית קדשי הקדשים, והם ראו בעיניהם באופן מוחשי לגמרי איך יש מצד אחד של הארון לקיר עשר אמות, ומצידו השני של הארון לקיר עשר אמות, ועם זאת המרחק בין קיר לקיר אינו אלא עשרים אמות. הארון גם קיים בקיום פיזי גמור (עשו אותו בעלי מלאכה אנושיים מעץ ומתכת והוא ניתן למישוש ושקילה), וגם לא קיים בעת ובעונה אחת.

הם ראו בחוש כיצד אפשר לתפוס שיש סתירה מוחלטת בלי שום תירוץ ויישוב וריכוך, והגיעו למצב תודעה שנקרא גדלות מוחין שיש בו את היכולת להכיל תפישה כזו גם באופן חויתי וחושני ולא רק באופן תיאורטי מופשט.

המיקום של ההמחשה הזו דווקא באמצע בית קדשי הקדשים, מלמדת שזו התפישה האמיתית של המציאות, כך הוא גרעין המציאות וגילוייה הקדוש והאמיתי. מה שאיננו יכולים לתפוש כך בחיי היום יום זו פחיתות מדרגה, קטנות ועיוורון.

גם במכות מצרים היה גילוי שכך הוא טבעה העמוק של המציאות. לפי המדרש במכת דם ישראל ומצרי יכולו לשתות מאותה כוס עצמה שנשאבה ממימי היאור, הישראל שתה ממנה מים והמצרי דם. וכן במכת חושך ישראל ומצרי יכולו להיות בחדר אחד, לישראל היה בו אור ולמצרי חושך סמיך.

מה היה שם כשאף אחד לא היה? מים או דם? חושך או אור?

לא היה שם דבר מסויים. המציאות היא דיאלוג, לכל אחד נאמר מה שצריך להאמר אליו.

## 2.

הסיפרה אחת פירושה לפי הקבלה שהכל אחד ויש רק את הבורא ואין עוד מלבדו. הסיפרה שתיים פירושה שיש שניים, יש גם נבראים, יש יחס בין שניים, בין בורא לנברא. יש סתירה בין אחת לשתיים.

הסיפרה שלוש היא התירוץ לסתירה, היא האהבה. אם יש רק אחד אין כאן אהבה, בשביל אהבה מוכרח שיהיו שניים. מצד שני אם יש שניים הם נפרדים ולא אוהבים. רק בגלל שהם אחד הם אוהבים זה את זה, שואפים להתאחד. האהבה היא חוויה של התנועה והשאיפה לקראת להיות מאוחדים, מונחת בבסיסה החוויה של התכלית להתמזג זה בזה ולהיות אחד לגמרי.

בלי היכולת של גדלות מוחין להכיל את שני צדדי הסתירה בצורה חווייתית, לא תיתכן האהבה. האהבה היא חווייה שבה אני ואהובי הם שניים ובה בעת גם חוויה שאני ואהובי הם אחד לחלוטין. האהבה היא התפישה של גם אחת וגם שתיים בעת ובעונה אחת בלי שהם דוחקים זה את מקומו של זה ובלי שאמיתות של אחד מהם מטילה צל כלשהו על אמיתות של השני.

בתלמוד בבלי מסכת שבת פ"ח א' נאמר: "ברוך הרחמן שנתן תורה משולשת (תורה נביאים וכתובים) לעם משולש (כהנים לויים וישראלים), על ידי שלישי (משה היה שלישי אחרי אהרן ומרים) ביום

השלישי בחודש השלישי". זו בשפה הקבלית אותה אמירה של "ואהבת לרעך כמוך זה כלל גדול בתורה", כי הסיפורה שלוש פירושה הקבלי הוא אהבה.

החוויה של גדלות מוחין היא שאני גם קיים וגם לא קיים בעת ובעונה אחת. אם האל אחד מוחלט ואין עוד מלבדו אז אני לא קיים, ואם יש שתיים, אלוה ונבראים, אז אני כן קיים. החוויה הזו של גם להיות קיים וגם לא להיות קיים היא בבסיסה של חוויית האהבה. אם אני קיים לגמרי אז יש רק אותי, אין בי חלונות שבעדם יחדור לתוך קיומי קיומו של האחר. אין בי שקיפות שדרכה יחדור לתוכי האור של האחר, ושמבעדה יצא מתוכי האור שלי אליו. אין לי יכולת להתמזג עם השני לאחד כיוון שהקיום שלי קשיח ואטום ונוקשה במוחלטותו. אם אני לא קיים כלל כי התמזגתי לגמרי עם אהובי, אז מתתי לגמרי ואין מי שיאהב. האהבה היא חוויה של למות, אבל מוות כזה שהוא גם חיים וגם מוות בעת ובעונה אחת, לא מצב של להיות מת בלבד. "עזה כמוות אהבה... רשפיה רשפי אש". (שיר השירים ח' ו')

אפשר לחוש את זה בחושים, המאוהב מרגיש קליל, עף באויר, אוורירי, מרחף, מסוחרר, שקוף, כמו קרן אור דקה, כאילו אין לו גוף, אין לו מסה כבדה ונוקשה ואטומה. האהבה היא מוות, חץ בלב. היא מחלה. והיא גם שיאם של החיים, שיא חריפותם, הם תוססים ובווערים מרוב חריפות, כמו אדי אתר שמתנדף מהר באויר בתסיסה עזה, קיים עד השיא ובה בעת גם מתנדף ומתכלה. אש. בוער באש האהבה. האהבה מעבירה אותנו למימד אחר, מכושף, קסום. מימד של גדלות מוחין.

בספרי הקבלה בריאת העולם מתוארת כמעשה של צמצום, האל צימצם את עצמו ופינה מקום לנבראים. האל העביר את מציאותו ומציאות הנבראים למצב של צמצום. צמצום הוא שהמציאות של "להיות קיים" מצומצמת לכך שבה בעת יש גם עובדה שאני לא קיים. האל גם קיים אבל בה בעת גם לא קיים כאל מכיוון שיש קיום למישהו אחר, לנברא, לאדם, וזה סותר את אלוהותו. אם קיים מישהו זולתו הוא כבר לא אל אלא רק עוד דייר אחד בעולם לצידם של דיירים אחרים. ואכן מבחינת הצמצום האל מתגלה כדמות אדם.

כל התנ"ך מלא מזה שהאל אוהב, כועס, מקנא, מתחנן, מתרגש, בוכה, הנביאים כולם מלאים תיאורי רגש עזים על רגשותיו של האל, טווח רגשות של מערכת יחסים סוערת שיש בה אהבה עזה כמוות וקנאה קשה כשאל וניחומים וליטופים ותחנונים וכעס ואיבה. זה לא אל אינסופי אבסולוטי ומוחלט, מושלם בכל השלמויות ואינסופי מכל בחינה ושווה מכל בחינה, שמלוא כל הארץ כבודו ואין עוד מלבדו. זה אל אנושי. אם הוא מקנא, מתחנן, בוכה, שמח, מאוהב, הוא לא אלוהי. הוא לא קיים כאל. ובה בעת הוא גם כן קיים כאל. והאדם קיים כאדם ובה בעת גם לא קיים כאדם אלא נשרף באש האהבה

ומתמזג ומתאחד עד כלות. הוא רק חולם את חייו, כשמאוהבים החיים נחווים כחלום. מציאות ובה בעת גם לא מציאות.

עוד תחום שבו מתבטא עניין הצמצום הוא מה שנקרא בספרי הקבלה "כלל ופרט". האדם חי כיחיד, אינדיבידואל ייחודי וחד פעמי שאין אחר דומה לו. מפורסמת אמרתו של הבעל שם טוב שכל אחד הוא בן יחיד של הקדוש ברוך הוא. מצד שני האדם חי גם כאיבר מגוף כללי, המשפחה, הקהילה, האנושות, רקמת החיים הכללית שבעולם כולו. החיים כאיבר מהכלל יכולים למחוק את הקיום האינדיבידואלי, והוא מצדו יכול לנתק את האדם מהחיבור אל הכלל. אנשים רבים מתמודדים עם האיזון בין שני הקצוות האלה. הצמצום בא לומר שאין מקום לחצי חצי, כל צד הוא טוטאלי, והסתירה קיימת. במצב של גדלות מוחין, של אהבה, חיים איתה במלאותה.

### 3.

לפי הקבלה יש מערכת, עץ, מבנה, משל, סדר פנימי של המציאות, הנקרא "עשר ספירות". הוא הרחבה ופיתוח של מושג הצמצום (שהוא כמבואר מבנה של שלוש). לא אנסה לבאר עניין עמוק וארוך זה, רק אזכיר את המילים עם מעט ביאור מילולי כדי שיהיה אפשר להתייחס אליהן בצורה חווייתית כמו אל מילות שיר, ואולי לקבל עוד קצת תחושה על מה מדובר כשאנו מדברים על צמצום. אעיר כאן עוד שמה שכתבתי מקודם לגבי הפירוש הקבלי של הסיפרה אחת והסיפרה שתיים, כלול בזה גם שהסיפרה אחת היא מהצד של הזכר, והסיפרה שתיים היא מהצד של נקבה.

מבנה אילן הספירות הוא כך:

חכמה	בינה
דעת	
חסד	גבורה
תפארת	
נצח	הוד
יסוד	
מלכות	

הספירה הנקראת "חכמה" היא בבחינת אחת (לפי מה שכתבתי מקודם את פירושן הקבלי של הספרות אחת שתיים ושלוש), כי חכמה היא תפישה של נקודת השורש של מהות הדברים, היא תפישה



שהדברים הם רק האצלה מאת האל, הם בטלים אליו ומתמזגים לתוכו כמו טיפה אל הים ואין להם קיום עצמי משל עצמם.

הספירה הנקראת "בינה" היא בבחינת שתיים, היא מבינה את הביטוי של הדברים שנובע אל מחוץ לנקודת השורש הפנימית שלהם, את אופי הדברים ואת הקשרים ביניהם ואת מה שאפשר לבנות מהם, היא נקראת בינה על שם הבנייה שהיא יכולה לעשות על ידי הבנת הקשרים שבין הדברים. היא שייכת לצד של שתיים כי לפי הסתכלותה יש מציאות לנבראים, והיא מצמיחה ומרבה את המציאות הזו, ולכן גם נקראת אמא.

הכלת שני צדדי הסתירה, האהבה, היא הספירה השלישית הנקראת "דעת". המילה "דעת" מוזכרת בתנ"ך לראשונה בהקשר של אהבה, חיבור של אהבה. התאחדות מלאה. בראשית ד' א': "וְהָאָדָם יָדַע אֶת חַוָּה אִשְׁתּוֹ וַתַּהַר וַתֵּלֶד".

כל ידיעה, כל קליטה של מציאות של משהו שמחוץ לי, היא חיבור של אהבה. ויקרא רבה פרשה א':

"כל תלמיד חכם שאין בו דעת נבלה טובה הימנו. תדע לך שכן, צא ולמד ממשה אבי החכמה אבי הנביאים שהוציא ישראל ממצרים ועל ידו נעשו כמה נסים במצרים ונוראות על ים סוף ועלה לשמי מרום והוריד תורה מן השמים ונתעסק במלאכת המשכן, ולא נכנס לפני ולפנים עד שקרא לו, שנאמר: (ויקרא א') "ויקרא אל משה וידבר."

מי שנכנס בלי לדפוק מקודם בדלת ולקבל רשות להכנס, אין בו דעת. ואז גם אם הוא גדול וחכם כמשה רבינו נבלה טובה ממנו.

מי שחי כמחובר ואוהב אל האחר ורגיש אליו וחש אותו הוא גם מכבד אותו, הכבוד הוא עומקה ושרשה של האהבה. הוא לא יכול להכנס לבית של מישהו אחר בלי לדפוק בדלת ולקבל רשות. לא יכול להוציא ספר ממדף ואחר כך להניחו על השולחן וללכת בלי לחשוב שמישהו יצטרך לסדר. לא יכול לשבת במסעדה ולהנות בלי לחשוב שהשומר עומד בחוץ בלי כסא או צל, וכו' וכו'.

ספירת "חסד" היא שוב מהצד של האחת. החסד הוא נתינה של כל עצמיותי לזולת בלא שום שיור, התמסרות מוחלטת עד ביטול מוחלט של העצמי. אהבה עד כלות, עד מוות. להתמסר כמו טיפה שזורמת אל הים. כח נפשי זה נובע מהתחושה שאין מקום למציאות נפרדת, שהנפרדות היא שקר שיש לבטלו, להיגאל ממנו אל ההיכללות.

לעומתה עומדת ספירת "גבורה" שהיא מהצד של השתים. הגבורה היא לשים גבול. לשים גבול ומקום וסדר לדברים כדי שיישאר קיימים כפרטים מוגדרים ולא יתמזגו לבליל כאוטי שמוחק את הקיום והסדר של המציאות.

השלישי, האהבה, הכלת שני צדדי הסתירה במלואם, נקרא "תפארת". השם כבר אומר הכל. שם גם השם "יהוה", ההוויה, זה המקום של להיות באמת קיים.

אחר כך ספירת "נצח" שהיא מהצד של האחת. נצח הוא מלשון נצחון והכנעה, נצחון על מה שמכחישי את האחדות של האל, על כל מה שיוצא מחוץ למציאותו של האל. מכאן כח הנפש של הכנעה וביטול העצמי מול ציווי חיצוני שנתפס שבא מהמקום הכללי, אם זה האל או המנהיג הלאומי או הקולקטיב או החברה וכו'.

ספירת "הוד" היא מהצד של השתיים. הוד הוא מלשון הודאה במובן של הודאה שאני טועה, או הודיה כלומר אמירת תודה. זו מידת הענווה, שהיא זו הנותנת לנבראים את האפשרות להיות קיימים בלי שקיומם יסתור את מציאות האל. הענווה היא המעיין של הקיום והמציאות, רק מכוחה האדם מקבל להיות באמת "יש", באמת קיים. כי בצמצום האני, האגו, ביכולת להגביל אותו, בהכרה שקיומו סדוק ותלוי ומותנה במי שמחוץ לו, נעשה הנס שבו מציאותו של האני אינה סותרת לכך שקיים גם מישהו אחר. החיבור למישהו האחר הוא המציאות, הבידוד בתוך האגו האטום הוא החדלון.

השלישי אחרי הנצח וההוד נקרא "יסוד", שכשלישי הוא התגלמות של כח האהבה. יסוד בקומת האדם הוא איבר המין הגברי. הוא יסוד ליצירת החיים. זה המקום שממש האהבה מגיעה לזיווג, להיות ממשית ומציאותית וחושית, להיות בית חם וחי, להיות בשר. ליצור מציאות וקיום. היסוד כולל את כל מה שמעליו, והוא נחשב כמידה בפני עצמה כי הוא ביטוי של הכח שטמון בכל מה שמעליו להגיע לזיווג שהופך את הכל למציאות מוחשית של ממש. פתרון הסתירה שמונח באהבה כרוך גם במהלך של יכה יוסי את יוסי כמו שביארתי מקודם בפרק ב' סעיף 8 (יוסי הוא כינוי לספירת יסוד). המהלך הזכרי של הכאת עצמו, הנמכת עצמו, כדי לשבור את היהירות והאגו ולהגיע ליכולת להתמזג עם האשה שהוא אוהב וליצור איתה ממשות של חיים ובית.

מתחת ליסוד נמצאת ספירת "מלכות". היא כח הנקבה, היא השכינה. היא משקפת את היסוד ואת כל שאר הספירות (שכולן נכללות ביסוד כמו שכל צורת האדם נכללת בטיפת הזרע) כמו השתקפות של עץ במי הנהר, או כמו השתקפות הצורה הרוחנית של האדם הגלומה בטיפת הזרע, כשהיא קורמת עור וגידים בעובר החי בבטן האם. היא התחתונה ביותר, היא מקבלת מהיסוד, עליה נאמר "כל הנחלים זורמים אל הים" (קהלת א' ז'). בה הכל הופך למציאות מוחשית, לחיים עצמם. חיים זה כשהרוחניות

מלובשת בגוף, התלבשות והתאחדות שהיא סוד שאי אפשר לפענח אותו. רוח רפאים אינה חיה גם אם יש בה את כל התוכן הרוחני שיכול להיות באדם. היא כביכול התחתונה, בגלל שהיא החומרית ביותר, קצרת ההשגה ביותר, אבל היא החשובה ביותר, היא זו שעלתה במחשבה הראשונה שממנה התחיל לנבוע הכל, הכל השתלשל ונאצל רק עבורה, כי שם האהבה הופכת למציאות חיה ונושמת ובשרית. מכחה הכל נובע ושופע, כי הכל חותר להגיע אליה. היא הנקבה שמתעברת והרה ויולדת ומחדשת את נביעת החיים. שמה הוא "מלכות" כיוון שהיא היא מלכות האל, התכלית הראשונה שרק עבורה נברא העולם.

#### 4.

כשאדם צעיר, מתפתח בו בשנות ילדותו ונעוריו וימי צעירותו השכל, הרוח. הוא צומח, מתפתח, משתאה על התגברות יכולותיו מיום ליום, על עוצמתו הגדלה והולכת. מילד קטן וטיפש ונמוך ותלוי הוא מתעצם לבוגר צעיר פיקח ומלא כח. הוא זוכה להישגים שילד קטן נראו בלתי אפשריים ומעוררי הערצה. הוא מלא בתחושת "אני", בתחושת חזק, בתחושת קיום ומציאות. הוא מנסה את כוחו, שואף להראות לעצמו ולאחרים כמה הוא שווה, עד היכן הוא יכול להגיע, עם אילו אתגרים הוא יכול להתמודד. הוא מלא מעצמו, ולכן הוא לא יודע לאהוב. הוא לא יכול לתפוס שיש צד שאומר שהוא בעצם לא קיים. הוא בכלל לא יודע להתמודד עם סתירות, בוודאי שלא להכילן. הוא הולך תמיד לצד אחד עד הסוף. נוטה להלחם.

הוא יכול להתאהב, אבל זה רק התאהבות, לא אהבה אמיתית, זה משחקי דמיון רומנטיים, כיבוש, סקס. הוא צריך להזדקן קצת, על ידי יסורים, כשלונות, מכות, על ידי פלאים טובים שקורים לו באופן לא צפוי ומלמדים אותו כמה קטנה מידת שליטתו על חייו. ועל ידי לימוד תורה, שהוא הלימוד לראות שיש משהו שמגביל אותי, שמכניס אותי לפרופורציות נכונות, והופך אותי להרמוני בתוך עצמי ועם סביבתי.

כשהשכל הרציונלי לומד ענווה, הוא יכול להכנס ליחס של אהבה עם התינוק שבו. הוא לומד לחוות שגם התינוק זה "אני" וגם השכל הרציונלי זה "אני". כל אחד הוא גם "אני" וגם "לא אני" בעת ובעונה אחת. קיים ולא קיים. אוהב. האהבה של אדם בתוך עצמו היא שורש האהבה. משם מתחיל האור ומשם הוא נובע וזה המעיין ממנו הוא אחר כך מאיר החוצה.

בצמצום מונח שכמה שאני קטן יותר כך אני גדול יותר.

ככל שאני יכול יותר לתפוס את האפשרות שאני לא קיים, ככל שאני יכול יותר לפנות מקום לזולתי, לזוז אחורה, לוותר, להקטין את עצמי, לתת שלא על מנת לקבל. לא רק לתת משהו ששייך לי אלא לתת את עצמי כולי, לתת את זה מאהבה, ככה אני מגדיל את הקיום של מי שאני אוהב, של מי שאני נותן לו. אני בנתינתי הופך אותו ליותר קיים, ובעצם ככה אני נעשה מי שבורא אותו ומגדל אותו, הוא קיים מכח הנתינה שלי את עצמי לו, הוא גדל מכח ההקטנה שלי את עצמי כלפיו, ולכן קיומו נובע ממני ואני הגזע והוא הענף, אני במעלה רוחנית גבוהה יותר כי אני הנותן, אני הקרוב יותר לשורש. הוא תלוי בי ויונק ממני ואני מגדל אותו כמו אמא שמיניקה את עוללה, היא באמת זו הגדולה יותר. למרות שהיא זו שמשרתת אותו ולא הוא אותה, היא המוותרת ונותנת לו ולא הוא לה.)

התינוק שבתוכנו יכול להיות עצלן ומפונק ולהוט אחרי תענוגות ואגוצנטרי ולפעמים אכזרי, הכבוד כלפי השכל גורם לו להקשיב ולשלוט בעצמו בלי צורך בשליטה כוחנית אלא מתוך האהבה והכבוד כלפי שכלו. ככה התינוק גדל ומתפתח ולומד לאהוב לא רק את עצמו. משם הוא יכול לנבוע באהבה גם הלאה אל האנשים האחרים ואל כלל המציאות.

לעיל הבאתי את המשל שאמרו בעלי המוסר על צדיק גדול שמתפלל ביום הכיפורים בדבקות עצומה, ויש בו, לרוב בלי שהוא מודע לכך, שכבה פרימיטיבית של כוחות גוף נמוכים שלא משתתפת בזה וחושבת על הלביות שבסוף הצום. ושאלתי מה רוצים מהתינוק שחושב על לביות, הרי הוא רק תינוק והוא לא יכול אחרת. אבל באמת תינוק יכול לאהוב את מה שמחוץ לו, לחשוב על תודה ואהבה וכבוד ולהתרפק בדבקות. זה יכול להיבנות אם השכל מתנהג נכון אל הנפש הבהמית ואז מתפתחים הכוחות האלה בה.

תינוק בגיל רך עדיין לא התפתח בו מאומה והוא באמת לא יכול לעסוק בתפילה אלא רק בלביות. אבל חלק התינוק שבתוך המבוגר יכול יותר. אם השכל מפתח אותו הוא נעשה תינוק חכם הרבה יותר מתינוק שאך זה נולד. האהבה העמוקה ביותר שאדם יכול לחוות אינה בינו לבין בנו או בתו, אלא בינו לבין בן או בת הזוג שלו. מי שמרגיש שהאהבה הכי עמוקה ומשמעותית שהוא חווה בחייו היא כשנולד לו תינוק, החטיא את היכולת לאהוב את התינוק הבוגר שהוא יותר עמוק וחכם ונגיש רגשית שיש בתוך בן הזוג שלו.

כעת כבר אין מקום לשאול מי יותר חשוב, השכל או הנפש הבהמית. כל אחד מהם מכבד את השני והם אחד באהבתם, שניהם אומרים גם וגם, כל אחד מאתנו חשוב כי הוא מעניק חיים לשני.

## 5.

בספר דבשת הגמל עמ' 74 כותבת נעמי קלנר:

במאמרו הטכני "עצות לרופא על הטיפול הפסיכואנליטי", מסביר פרויד שעל המטפל להקשיב ב"תשומת לב מרחפת ואחידה" (כלל היסוד של הטיפול הפסיכואנליטי הקלאסי הפרוידיאני הוא

שהמטופל מתבקש להיות במצב רוח הנוטה לחולמני ולומר כל מה שעולה בדעתו בלי עריכה ובלי סלקציה, כזרם חופשי של אסוציאציות. מול דיבור זה של זרם אסוציאציות חופשיות מצד המטופל (שאינו דיאלוג בין המטופל למטפל, אלא רק דיבור סתם שאינו מופנה לשומע מסויים), מנחה פרויד את המטפל להקשיב בהקשבה מרחפת ואחידה. נ.ש.).

פרויד חוזר פעמים אחדות ומדגיש כי על הקשבתו של המטפל להקביל ולהתאים עצמה לכלל היסוד של האסוציאציות החופשיות. פרויד מסכם את דבריו "בצורת נוסחה" המורה למטפל "...להפנות את הלא-מודע שלו אל הלא-מודע של המטופל כמעין איבר קולט, לכוון את עצמו אל המטופל כמו שמקלט הטלפון מכוון לאפרכסת" (פרויד, 1912; עמ' 95).

פרויד הכיר בכך שישנה לאנשים יכולת לא מודעת לקלוט מסרים לא מודעים מצד זולתם, באופן שאינו מתווכח על ידי הלא מודע (Freud 1913:320; 1915d: 194). הוא שאף לצורת הקשבה המאפשרת את ניצולו של כושר זה.

בחלקו הראשון של מאמרו: "שני מאמרים אנציקלופדיים" פרויד מוסיף ומסביר: "במהרה הורה הנסיון שהעמדה המועדפת ביותר שהרופא האנליטי יכול לאמץ לעצמו הינה להכניע את עצמו בפני הפעילות המנטאלית הלא-מודעת שלו עצמו, במצב של קשב מרחף באורח אחיד, להימנע ככל האפשר מרפלקסיה ומבנייה של ציפיות מודעות, בלא לנסות לקבוע בזכרונו דבר-מה מהדברים ששמע באופן מיוחד, ובאמצעים אלה לתפוס את תנועת הלא מודע של המטופל באמצעות הלא-מודע של עצמו" (Freud 1923: 239).

אם למשל אני מסתכל על חברי השמח, אני חווה שאני רואה את השמחה שלו המשתקפת בהבעת פניו ובעיניו ממש כמו שאני רואה את צבע שער, באופן בלתי אמצעי. השמחה אינה עצם פיזי שמחזיר קרני אור שהעיניים שפועלות כמו מצלמה תוכלנה לראות, ואיך יתכן שאני רואה אותה. בספרי הקבלה מוסבר שבתוך העיניים הפיזיות שוכנות עיניים נפשיות, וכיוון שהן עצמן נפשיות יש בכוחן לראות באופן ישיר עצמים נפשיים כמו למשל השמחה של החבר. גם השכל שרואה שאחת ועוד אחת הם שתיים הוא עוד רובד של עיניים, עיניים שכליות שעשויות משכל ולכן יש בכוחן לראות עצמים שכליים. שלמה המלך נחשב החכם באדם בין היתר משום שידע לדבר עם בעלי החיים, הוא התחבר לרובד הזה בתוך עצמו ולכן היה יכול באמצעותו להבין את שיחת בעלי החיים (עיין גרסה ארוכה בעניין זה באתר [nirstern.wordpress.com](http://nirstern.wordpress.com) בהרחבה 7).

התפישה של פרויד דומה לזה, הלא-מודע שלי יכול לראות את הלא-מודע של הזולת יותר טוב ממה ששכלי יכול לראות את הלא-מודע של הזולת. שכלי יכול רק להסיק על הלא-מודע של הזולת באופן עקיף ולא לצפות בו ישירות.

ככל שאני מחובר יותר לנפש הבהמית שלי, מודע אליה יותר, רואה אותה כ"אני", כך קל לי יותר לראות את הנפש, או הלא-מודע, של זולתי. ככל שאני אוהב יותר את הנפש הבהמית של עצמי, כך המבט שלי על זו של זולתי יהיה מבט אוהב יותר. רואה יותר.

האהבה קיימת, היא ממלאת את כל העולם, היא מרחב החלל-זמן שהכל בתוכו. היא האור הראשוני שנמצא בהכל. לא צריך לעשות שום דבר כדי להצמיח את האהבה, צריך רק ליצור לה כלי קיבול ומיד הוא מתמלא באהבה. האהבה היא כמו גשם שכל הזמן יורד, מי שיהיר וגבוה הוא כמו פסגת הר שהגשם לא נאסף שם, מי שעניו ונמוך הוא כמו תחתית העמק ששם הגשם נאסף לאגם. האדם מוקף קליפה סגורה, האהבה היא האור שמאיר עליו מבחוץ. אם הוא ישבור חלון בקליפה האהבה מיד תכנס לתוכו. לא צריך לעזור לה להכנס, צריך רק לסלק את מה שחוסם אותה. אם על ידי שבירה בכח, הבטה ישירה על העובדה של המוות, או יסורים וכאב, אם על ידי ענווה, אם על ידי לימוד. אם על ידי שמישהו אחר נותן לי יד ואוהב אותי ונוגע בי ומלמד אותי מה זו אהבה. נתינת יד כזו היא הגדרת תפקידו האמיתי של המטפל בפסיכותרפיה.

## 6.

אני מעתיק מספר "עץ חיים" (שער א' ענף ב'), הספר היסודי ביותר בקבלת האר"י, את הקטע בו הוא כותב את עניין הצמצום:

"דע כי טרם שנאצלו הנאצלים ונבראו הנבראים היה אור עליון פשוט ממלא כל המציאות, ולא היה שום מקום פנוי בבחינת אויר ריקני וחלל, אלא הכל היה ממולא מן אור אין סוף פשוט ההוא, ולא היה לו בחינת ראש ולא בחינת סוף, אלא הכל היה אור אחד פשוט שוה בהשוואה אחת, והוא הנקרא אור אין סוף.

וכאשר עלה ברצונו הפשוט לברוא העולמות ולהאציל הנאצלים להוציא לאור שלימות פעולותיו ושמותיו וכנוייו, אשר זאת היה סיבה בריאת העולמות (כמבואר אצלינו בענף הא' בחקירה הראשונה), והנה אז צמצם את עצמו אין סוף בנקודה האמצעית אשר בו באמצע אורו ממש, וצמצם האור ההוא ונתרחק אל צדדי סביבות הנקודה האמצעית, ואז נשאר מקום פנוי ואויר וחלל ריקני מנקודה אמצעית.

...

והנה אחר הצמצום הנזכר לעיל אשר אז נשאר מקום החלל ואויר פנוי וריקני באמצע אור האין סוף ממש, כנזכר לעיל, הנה כבר היה מקום שיוכלו להיות שם הנאצלים והנבראים ויצורים והנעשים.

ואז המשיך מן אור אין סוף קו אחד ישר מן האור העגול שלו מלמעלה למטה ומשתלשל ויורד תוך החלל ההוא, וראש העליון של הקו נמשך מן האין סוף עצמו ונוגע בו. אמנם סיום הקו הזה למטה בסופו אינו נוגע באור אין סוף ודרך הקו הזה נמשך ונתפשט אור אין סוף למטה. ובמקום החלל ההוא

## אדם חי - חלק ב'

האציל וברא ויצר ועשה כל העולמות כולם. וקו זה כעין צנור דק אחד אשר בו מתפשט ונמשך מימי אור העליון של אין סוף אל העולמות אשר במקום האויר והחלל ההוא."

לפי הנאמר מקודם הקטע יכול להיות פחות או יותר מובן באופן מאוד כללי. הצמצום הוא הענווה, וכיוון שהתפנה המקום מיד נכנס לתוכו קו של אור, צינור של אור, חבל טבור של אור, זוהי האהבה.

הבאתי את הקטע משום שטוב לראות את הדברים בניסוחם המקורי, אבל בעיקר כדי להראות עד כמה הניסוח שלו לקוני יבש וטכני.

מסכת סנהדרין צ"ב א' :

"לעולם הוי קבל וקיים".

רש"י: הוי קבל - היה עניו ותחיה.

קבל - לשון אפל. עשה עצמך אפל ושפל."

אני רוצה לעמוד כאן באופן מיוחד על המילה "אפל".

אחד מענקי הרוח של תנועת המוסר היה רבי דניאל מובשוביץ, תלמידו של הסבא מקלם. רבי ירוחם ליבוביץ, רבו של מורי הרב שלמה וולבה, העריץ אותו באופן יוצא מהכלל ודיבר רבות בגדולתו הנשגבה. פעם תלמידיו ביקשו שיאמר במשפט אחד מה עצם הנקודה של גדולתו של רבי דניאל. הוא השיב שאם לשים את האצבע על שורש נקודת גדולתו, הנקודה היא שכל מי שראה אותו ולא ידע מי הוא, היה בטוח שהוא מאותם רוכלים שדופקים על הדלתות כדי למכור שרוכי נעליים.

תורת הקבלה נקראת תורת הסוד. האור עצמו הוא סוד. הוא דבר אינטימי לגמרי, מוצנע לגמרי, מוצנע גם בין האדם לבין עצמו. אין לזה מילים, המילים מקטינות את זה, הורגות את זה, לא מדברים על זה ולא עוסקים בזה.

זה דומה קצת ליחסי מין, אם מקיימים אותם בנוכחות אחרים, או רק מדברים עליהם יותר מדי, זה מפסיק להיות חיבור עמוק נפשי וקדוש והופך לאורגיה. עדינות הנפש מתקוממת כנגד ההוצאה של זה מרשות היחיד הפרטית.

נגיעה באור יכול להיות ריגוש. זה ממכר. זה מסעיר. אפשר בקלות להוציא את זה לחיצוניות.

נגיעה באור היא דבר שקורה מעצמו, לא שם מקום העבודה והתיקון, העבודה האמיתית היא רק בדברים הכי קטנים, הכי פשוטים, הפרטים האפורים השגרתיים והיומיומיים. כגילוי התוכן הפנימי של של העבודה שם, זוכים לרגע נחת של אור. העולם הבא בדברי חז"ל אינו עולם אחר. הוא העולם הזה עצמו, רק במצב שבו האור מתגלה. העבודה של העולם הזה בפרטים הקטנים, במה שאין בו אור,

מתגלה באספקלריא של העולם הבא כאור בוהק. והם אמרו, העולם הזה הוא מקום העבודה, והעולם הבא הוא מקום השכר.

הרב יצחק זאב מבריסק אמר פעם, אם נכנס אלי אדם ומדבר הרבה על "אהבת ישראל", אני מיד יודע שהוא שונא בתכלית השנאה את עם ישראל תורת ישראל ואלוהי ישראל. אין דבר כזה "אהבת ישראל". יש לאהוב את עצמך. יש לאהוב את אשתך את הילדים שלך. לאהוב את מנחם השכן. את ראובן האחיין. את דודו מהמכולת. לחייך אל השומר בקניון. מי שעוסק באהבה אמיתית עוסק במפגשים היומיומיים עם הפרטים הקטנים והפשוטים. עם ההתמודדויות הקטנות והאמיתיות. איך דיברתי והתנהגתי היום עם אשתי, עם הילד שלי. איך אני מתייחס היום למי שאני בתוכי. מי שאוהב בכלל לא מדבר על אהבה, הוא עושה. לאהוב את "עם ישראל" (או את האנושות כולה, או את כדור הארץ, או את השכבות החלשות, את היקום, או את האנרגיות החיוביות, או אלוה כלשהו, או כל משהו כללי וגדול ומואר שקל נעים וצודק לאהוב אותו), זה קל ונוח, זה מרומם ומרגש. זה מלא "אור". להיות מודע ומחובר בכל פרט קטן ובכל רגע מהחיים, גם ברגעים הקשים שאני חוזר מהחוץ אחרי יום ארוך וילד נודניק מטפס עלי והאשה עצבנית בגלל משהו שאמא שלה אמרה. עם הבוס, עם הכפופים לי, עם הקהל שאני משרת במשרד, עם הפציינטיים, עם אבא ואמא, גם כשאני עייף ומותש והם מעצבנים, זה קשה. זה אפור. זו עבודה שחורה ופשוטה ומייגעת ועם זיעה ולכלוך וכפויית טובה. אני לא יכול להיות מושלם בה, אפילו לא מוצלח בה, היא רצופה כשלונות. אני סופג בה המון מכות ובזיונות. אבל רק שם האהבה והאור האמיתי. מי שעוסק בדברים הגדולים והכלליים הוא לאמיתו של דבר רק בורח מהקטן והפשוט ששם האמת, ולכן הרב מבריסק בחכמתו הנוקבת טען לעומתו: למה אתה בורח מלעסוק באהבה באמת, זה קשה מדי בשבילך? אתה לא בוחר בזה? אתה מעדיף את הנעים לעצמך ואת הקל? סימן שבאמת אין בך אהבה. מי שיש בליבו אהבה לא בורח אף פעם, לא חשוב עד כמה קשה לו.

\* \* \*

רבי ירוחם ליבוביץ' הסביר פעם את סוד הצמצום, שהדבר דומה לדגם מוקטן של ארמון המלך. בדגם המוקטן יש את כל הפרטים, אפשר לראות גם בו את כל ההוד וההדר והחכמה שיש בארמון הנפלא. אמנם הוא פחות מרשים ומרגש מהארמון הגדול. הוא פחות גורם לצופה להרגיש כמה הוא קטן, ולהעריך ולהידבק נפשית ולהתבטל נפשית לפני הדרו ופארו ויופיו של המלך. לפגישה גמורה עם המלך, זיווג מלא של אהבה, אכן דרוש להכנס לארמון בגודלו המלא.



אבל מצד שני הארמון הקטן נגיש יותר. אפשר למשש אותו, אפשר להקיף אותו במבט העין מכל הצדדים ולהבין את מבנהו. הוא קרוב ואישי ואינטימי, אפשר לקחת אותו למיטה ולישון איתו מחובקים.

בפרטים הכי קטנים ויבשים ופשוטים של החיים נמצא הכל, שם הארמון הקטן שכלום לא חסר בו.

כל הסתכלות לכיוון של הגדול, האור, כל ציפיה אליו, מנתקת אותי מהפרטים הקטנים האפורים ששם האמת. כל לבוש של גלימה לבנה או איצטלא דרבנן מנתק אותי מהפשוט והרגיל והמיוזע והיומיומי, ששם החיים האמיתיים והאהבה האמיתית (עיין עוד בעניין זה באתר [nirstern.wordpress.com](http://nirstern.wordpress.com) בהרחבה 8. ועיין עוד שם גם בהרחבה 9).

## פרק ז: המעשה הטיפולי

עיקרי הכלים שרציתי להציג לפני הקורא כבר הוצגו כמיטב יכולתי. הם וודאי רק קווים סכמטיים כלליים מאוד ולא מדויקים. אי אפשר, ואין לי שום שאיפה, לנסות לסגור את כל הקצוות, להקיף את כל הנושאים, לנסות לתת תמונה שלמה ובנוייה כראוי, להתגונן מאפשרויות לסתור את דברי. אי אפשר לקבל תועלת מהתענינות בכלים כאלה בלי שלקורא יש כבר הבנה עצמית משלו, ויכולת לראות נכון את הפרטים הקטנים בשטח שהם תמיד מורכבים, רבי פנים, חד פעמיים, נמצאים בזרימה מתמדת של השתנות, ולא מתאימים בדיוק לשום תיאוריה. אני סומך על הבנתו שאם ימצא את דברי מועילים ידע להשלים ולתקן אותם ולהשתמש בהם נכון. אני סומך על כך שיידע לבחור רק את הנקודות שישמשו לו ככלי עזר לצעידה העצמית שלו בדרכו שלו ויתן להן את פירושו שלו, וידחה את מה שלא מתאים לו.

גם אם יחלוק בתוקף על דברי כבר הועלתי בכך שגרמתי למחשבה נוספת על הנושא.

\* \* \*

לסיום יש עוד הערה שרציתי לעמוד עליה בנוגע לעשייה הטיפולית. יש בעייתיות מובנה במקצוע של מטפל. מצד אחד הוא רוצה להרגיש שמה שהוא עושה הוא עושה מאהבה כנה וטבעית, שהוא ידיד אמת, שבאמת אכפת לו, שהוא עושה מעשה אנושי של הושטת יד כנה.

אבל ידיד אמת לא לוקח כסף עבור ידידותו. קשרים אמיתיים טבעיים בעולם האמיתי, לא כרוכים בתשלום. הם גם סלקטיביים. אדם לא אוהב כל אחד ולא מתידד עם כל מי שמעוניין בקרבתו. קשרים אמיתיים גם לא מוגבלים בזמן באופן מלאכותי כמו טיפול.

מטפל יכול לשמוע מטופל מתייפח בכאב מזעזע ועמוק, מספר על ייסורים מקפאי דם, וכשמסתיימת השעה הוא מביט בשעונו ומתנצל ואומר עלינו לסיים. מתחילה עוד שעה והמטפל משתתף בסיפור חיים נוסף, שומע עוד צרות. ואז המטפל מסיים את העבודה והולך הביתה, פוגש את אשתו וילדיו, הם רוצים וצריכים בעל ואבא שמח, שפנוי רגשית אליהם. הוא צריך לחיות את חייו שלו, האמיתיים, הוא מוכרח לשכוח את המטופל כשהוא מגיע הביתה. המטופל יכול לחוות שאין קשר בין הרגש שמפגין כלפיו המטפל בשעה הטיפולית לבין חייו האמיתיים של המטפל, ועולמו הרגשי האישי האמיתי.

אם ידיד אמיתי שלי, שאנו בקשר ידידות טבעית מהחיים, היה פותח את סגור ליבו לפני ומספר לי עניינים מאוד רגישים וכאובים ואינטימיים, לא הייתי מסתכל בשעון באמצע דיבורו ואומר לו מצטער, תפסיק את הסיפור שלך באמצע, נגמר לי הזמן שנוח לי להקדיש לך, יהיה לי נוח לדבר איתך שוב עוד שבוע.

מטופלים רבים מוטרדים מכך. הם מפתחים רגשות אמיתיים וכנים כלפי המטפל, ואינם יודעים האם הרגשות שהוא מפגין כלפיהם אמיתיים וכנים באותה מידה. הם בחרו אותו אבל הוא לא בחר אותם. אולי אם הם לא היו משלמים והוא היה פוגש אותם על רקע אישי הוא לא היה מעוניין לפתח קשר איתם, אולי הוא היה חושב איזה אדם משעמם או מעצבן או דוחה פגשתי.

שמעתי ממטפלת בכירה ומנוסה שאמרה שכשהיא יוצאת לעבודה היא בעצם אומרת בזה לילדים שלה: כעת למספר שעות לא אחשוב עליכם ולא אעסוק ברגשותי כלפיכם ולא אהיה איתכם. אולי כמעט אשכח אתכם כשאתמסר למטופלים שלי. אבל זו לא שכחה אמיתית, זה רק כורח טכני. אני אחזור ואהיה אתכם שוב. לדבריה כך זה גם ביחס למטופל כשנגמרת השעה הטיפולית איתו.

ההכרח לקבל תשלום הוא משום שהמטפל צריך לחיות ממשו. יש תרבויות בהן נהוג שאצל זוגות נשואים רק הגבר מפרנס. הוא רוצה להיות בקשר עם אשה ומתחתן איתה והיא מסכימה כי היא באמת רוצה להתחתן איתו, והוא צריך לפרנס אותה פשוט כי אחרת ממה היא תחיה. זה לא שהיא בקשר איתו רק כדי להרויח את הכסף.

בעקרון כמעט כל אדם יכול לאהוב כמעט כל אדם אחר, אם אין מחסומים שחוסמים את האהבה. תחומי התעניינות שונים, מנטליות שונה, הבדלים בבגרות הנפשית, ברמת העומק והאינטליגנציה השכליים והנפשיים, מהווים מחסומים נכונים כשמדובר בקשרים שיש להם תפקיד במהלך השוטף של החיים.

למשל קשר של בני זוג, יש לו מקום מסויים בצמיחה השוטפת של החיים, לכן הבדלים גדולים בגיל, ברמת האינטליגנציה, וכו', יכולים להוות מחסום לו, כי חוסר ההתאמה גורם לפגיעות הדדיות ותסכולים וחריקות בשטף החיים המעשי המשותף. קשר של הורה וילד אינו סובל מכך שיש הבדלים גדולים בגיל וברמת האינטליגנציה כי יש לו מקום אחר ברקמת החיים. אצל זוג חלק מלחיות את האהבה זה לדבר על תחומי עניין משותפים או לבלות ביחד, וצריך שזה יתאים. אצל ילד זה לא מכשול. מה שחוסם את האהבה הכנה והטבעית בסיטואציה מסויימת כגון חוסר התאמה בין בני זוג אין זה הכרחי שיחסום אותה בסיטואציה אחרת כגון הורה וילד.

אם אדם פוגש מישהו במקרה ברחוב, רואה שהוא בוכה, מתיישב לידו, שואל מה קרה, מקשיב ומעודד ותומך. לא כמטפל מקצועי אלא כסתם אדם בעל לב שראה והרגיש ורוצה לעזור, הוא יכול לתת רגשות חמים גם לאדם שהוא לא היה רוצה ליצור איתו קשר כידיד אישי קבוע שלו. אולי זה מישהו בגיל אחר לגמרי, עם רמה של אינטליגנציה וכללי התנהגות אחרים לגמרי, שמבחינת רקמת החיים לא היה מתאים כידיד. עדיין האדם עוצר לידו בלי לקבל תשלום ועוזר לו ברגש אמיתי וחם כאדם אל אדם. המחסומים שרלוונטיים לעצור את רגש הידידות כשזה ידיד קבוע שיש בקשר איתו גם צד של תפקוד וסיפוק

צרכים הדדיים, לא חוסמים בסיטואציה כזו, ולכן בה מתאפשר קשר אמיתי ורגשי טבעי וספונטני לגמרי.

הסיטואציה של מטפל ומטופל היא כזו שרוב המחסומים לא רלוונטיים אליה, ועקרונית המטפל יכול בכנות ובטבעיות לאהוב כמעט כל מטופל שמגיע אליו. אם הוא לא מסוגל לזה זה מוכיח שהוא לא בשל ולא מפותח בעצמו, ואינו ראוי להיות מטפל.

הרבה מפקדים בצבא פוגשים טירונים שבאו מרקע של מצוקה קשה, לפעמים עם בעיות נפשיות קשות. הם עובדים איתם בלבביות אמיתית ומשקיעים הרבה כדי לשקם אותם ויש להם הצלחות רבות, אולי יותר מלפסיכולוגים או פסיכיאטרים. זה קורה באופן ספונטני וולנטרי, הגדרת התפקיד לא מחייבת אותם לזה, והם לא מקבלים תשלום על זה.

זה קורה הרבה גם עם מורות וגננות, עם סוהרים, שוטרים, ועוד הרבה. גם ספרים או ברמנים משמשים הרבה פעמים כפסיכולוגים לעת מצוא באופן טבעי והתנדבותי, ויעילותם רבה. הכרתי אינסטלטור שבמקרה באו אליו נערים פגועים לעבוד אצלו, וזה התפתח לכך שהוא תמך בהם בכל תחומי החיים והיה להם אח בוגר או דמות אב. שמעתי על בעל חנות פלאפל שנתן לחסר בית לאכול מתוך רחמים, ועם הזמן יצר איתו קשר ושיקם אותו והעמיד אותו בחזרה על רגליו. זה קורה כל הזמן ובכל מקום.

כל אלה פועלים מכח הרגש הטבעי האנושי, בקשר רגשי אמיתי לגמרי, הם באמת נעשים חלק מחייו של המטופל שלהם והוא נעשה חלק מחייהם שלהם. הם לא שומרים על ניכור מקצועי, לא רואים בכל התפתחות רגשית "העברה" או משהו שהוא רק בתוך המסגרת המקצועית ואסור שיחרוג מהגבול ויפלוש לחיים האמיתיים.

פסיכותרפיסט הוא פשוט מישהו שמתמסר לפעילות האנושית הטבעית והנפוצה הזו באופן קבוע, ולכן אין לו מתי להתפרנס והוא נאלץ לבקש מהאנשים שיפרנסו אותו.

אני מצטרף כאן לקריאתו של ארווין יאלום ושל עוד רבים וטובים אחרים, להסיר את המחיצות המזוייפות שהתקבלו כחלק ממסורת המקצוע. לחשוף את המטפל כאדם באופן המקסימלי, להיות לגמרי בגובה העיניים, לתת לרגשות טבעיים ובריאים וספונטניים להתפתח עד כמה שזה מתאים ובריא בלי להישמר בחרדה לסגור אותם רק במסגרת טיפולית מקצועית מנוכרת.

הניכור והנייטרליות וחוסר החשיפה העצמית (ואני לא רוצה לומר התנשאות וקור...) שנוהגים בהם מטפלים מיושנים, או חלק מהרבנים ושאר סמכויות רוחניות, גורמים לפעמים להתייחס אליהם כמו אל אנשים מושלמים, מלאכיים, נשגבים, שיודעים הכל ולא יכולים לטעות, שהם סלע מוצק של תמיכה. מתייחסים אליהם כמו ילד אל הורה, ויכולים לראות בהם פתרון לחרדות, לבדידות הקיומית, ספקים של בטחון בלתי מוגבל. זה גורם לפתח אליהם רגשות לא ריאליים ועזים, שעליהם באמת צריך להשתלט בכל תוקף ויש בהם פוטנציאל הרסני מאוד.

אם המטפל חושף את מי שהוא באמת, בלי להתבייש ובלי מסכות והצגות, המטופל יראה שהוא סתם בן אדם חלש ומבולבל ומסכן וטיפש ובודד וצמא לחום ואובד דרך כמוהו. הוא לא יפתח אליו רגשות מדומים עזים כאלה, ולא יהיה פוטנציאל הרסני שצריך לעצור אותו ולשלוט בו בכלים של קור וניכור והצגות ומסכות.

(יש אי שוויון ביחסי הכח בין מטפל למטופל, לכן כתבתי לעיל שצריך להיזהר כמו מאש מכל נימה רומנטית או מינית. לכן גם צריך להיזהר מניצול של המטופל על ידי המטפל בדרכים אחרות. אם המטפל חושף יותר מדי מחייו ונפשו לפני המטופל באופן שהוא גורם למטופל לתמוך בו נפשית יותר ממה שהמטופל באמת מעוניין, זה גם סוג של ניצול שצריך להיזהר ממנו.)

עדיין יש הבדל בין מטפל לידיד.

המטפל אינו רק מישהו שמפרסם מודעה: "אני בודד ואשמח לפגוש אנשים שגם להם חסר חבר עד כדי כך שהם גם יסכימו לשלם לי."

כל ידיד אמת יכול לתת חום ותמיכה ועצה טובה, אבל יש מקומות שהוא אינו מעז לגעת בהם. דווקא אלה הם המקומות שחשוב ומרפא לגעת בהם. המחשבות על המוות, על הבדידות, על הבושה שלנו מהמקומות התינוקיים שבנו, על הפחד מהמקומות האלה, על מה שמתחולל בעומקם. על חרדות בכלל. על שכול ואבדן ומחלות וחסכים. על דברים מאוד אינטימיים ורגישים ומבישים ופגיעים ועמוקים. על לקיחת אחריות על עצמנו ומעשינו ודרכנו בחיים. על טראומות מכל הגילים שנראה על פני השטח שכואב מדי לגעת בהן. על אובססיות וחלומות ודחפים מוזרים ובעייתיים ומסתוריים ומאיימים. על כל התחום האפל שיש הסכם חברתי נוקשה בין האנשים אני לא אגע בשלך ואתה לא תיגע בשלי, כי הרי שנינו מפחדים מלגעת שם, שנינו לא יודעים מה לעשות עם זה.

לכן הגישה נקראת "פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית". המילה המלומדת "אקזיסטנציאלית" בהקשר הזה פירושה בשפת בני אדם כל אותו שדה של דברים מהותיים ששירטטתי במעט דוגמאות מקריות, שמפחדים ממנו או לא יודעים איך לגשת אליו, ושבדרך כלל מקובל שלא נוגעים בו.

המונח "פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית" לפי ההגדרה של יאלום, פירושו להבנתי שאנחנו נותנים כח מיוחד לאהבה לשמש ככלי מרפא, על ידי שאנו נוגעים עם האהבה בשדה האקזיסטנציאלית, בכל המקומות שבדרך כלל מתאמצים להתחמק מהם, מפחדים להביט לכיוונם, וגורמים לה להאיר ולחמם ולהושיט יד ולהרגיע גם באותו תחום שהוא המוסתר ביותר אבל גם המהותי ביותר לחיינו.

המיוחד שבמטפל, מה שהופך אותו לראוי להיות כזה, לידיד נדיר ומרפא שכדאי לשלם כסף כדי לאפשר לו להיות פנוי, שהוא מסכים ויכול לגעת במקומות האלה.

הוא בוודאי גם מפחד מאוד מהם, גם מבולבל מאוד וחסר ידע מאוד לגביהם, גם נבוך מאוד מלחשוף אותם. אבל המיוחד בו שהוא מפחד אבל לא בורח. שהוא אמיץ באומץ האמיתי, האומץ להודות בפחד

## אדם חי - חלק ב'

ובחולשה. האומץ לגעת בפחד ולחוות אותו בכל עוצמתו ולהסתכל עליו ישר בעיניים ולפחד עד ללא נשוא ובכל זאת לא לברוח. להביט ישר ולהמשיך ישר למרות הכל. הוא מתמודד למרות הפחד והבלבול. ומכח זה הוא יכול לתת יד למטופל, שהוא ידיד, שותף לדרך, ולעזור לו שגם הוא לא יברח, שיביט ישר לתוך המקום המפחיד והאפל והלא ידוע, וביחד הם ינסו להתמודד עד כמה שאפשר.



