מחשבות ישראל ליפי

◆ ◇ ◆

זה שלי אבל זה לא כולי

אני כולי נסער. הרגשות גועשים בתוכי, ואני אפילו לא יודע לומר מה בדיוק אני מרגיש.

אני רק מרגיש ששום דבר בפנים אינו שקט. הכול סוער, מתערבב, עולה ויורד. מחשבה נוגעת במחשבה, כאב מתחבר לפחד, והלב אינו מצליח למצוא לעצמו מקום אחד שבו יוכל לנוח.

עברתי חוויה קשה. משהו שלא התכוננתי אליו.

אינני רוצה לספר מה בדיוק קרה. לא מפני שאין לאירוע שם או פרטים, אלא מפני שכרגע אני מבין שהאירוע עצמו אינו העיקר. לכל אחד יש אירוע אחר שמסעיר אותו.

אצל אחד זו אכזבה. אצל אחר זו תחושת דחייה. יש מי שנפגע ממילה שנאמרה לו, יש מי שפגש חוסר אונים, ויש מי שהמציאות השתנתה לו ברגע והוא עדיין אינו יודע כיצד לעכל אותה.

האירועים שונים, וגם העוצמה אינה זהה. אבל החוויה הפנימית מוכרת: משהו קרה לי, והלב שלי אינו מצליח להכיל אותו.

אני מרגיש שזה גדול עליי. זה מעמיס עליי.
קשה לי. קשה לי רגשית להתמודד עם מה שקרה.

אני יודע שלא אוכל להמשיך כך לאורך כל היום.
יש לי עוד דברים לעשות. יש אנשים שמחכים לי, מחויבויות שדורשות את תשומת ליבי וצרכים רגילים של החיים שלא נעצרו מפני שבתוכי התחוללה סערה.

גם מול האירוע עצמו אצטרך בשלב מסוים לפעול. לחשוב, לבדוק, להחליט כיצד נכון להגיב ומה אפשר לעשות.

אבל ככל שאני נמצא בתוך הסערה הזאת, אין לי אפשרות להתמודד עם הדברים ביציבות ובשיקול דעת.

אני מבין את זה. רק שההבנה הזאת אינה מעניינת כרגע את מה שמתחולל בתוכי.

ההיגיון עומד בחוץ ומנסה לומר משהו, אבל הסערה תופסת את כל המקום. היא רועשת כל כך, עד ששום קול אחר אינו מצליח לחדור פנימה.

אני שואף מעט אוויר. מנסה להירגע.

כמעט מכריח את עצמי להפעיל לרגע את ההיגיון ולשמוע מה יש לו לומר.

בהתחלה הוא נשמע רחוק, אבל לאט - לאט אני מצליח לקלוט ממנו משפט אחד: גם האירוע הזה, גדול ומכביד ככל שיהיה, אינו סוף הסיפור. תמיד יש המשך.

אינני יודע עדיין כיצד הוא ייראה. בדמיון עולות בי כמה אפשרויות. חלקן טובות יותר, חלקן פחות. אולי הדברים יסתדרו כפי שאני מקווה, ואולי אצטרך ללמוד להתמודד עם מציאות שלא בחרתי.

אבל כך או כך - יהיה המשך.
החיים לא יישארו לנצח בתוך הרגע הזה.

המחשבה הזאת נכונה. אני יודע שהיא נכונה.
אבל איך מכניסים אותה אל הלב ?
איך מספרים ללב שיש המשך, כאשר מבחינתו הרגע הזה ממלא עכשיו את כל העולם ?

ואז עולה בי קול נוסף: אתה זוכר את הזמנים שבהם הדרך שלך להתמודד הייתה פשוט להתעלם ?

לא לראות את הקושי. לברוח ממנו.
להעמיד פנים שאם לא חושבים עליו, אולי הוא אינו קיים.
כמו המשל המוכר על מי שמסתיר את ראשו ומדמיין שהמציאות נעלמה יחד איתה.

אני זוכר את המקום הזה. אבל ברוך ה' התקדמתי מאז.

כיום יש בי יותר כוח לראות את הקשיים שלי. אני מסוגל להתבונן פנימה ולהרשות לעצמי לזהות גם מקומות שבהם אינני מושלם, מצבים שבהם קשה לי ודברים שאינם מצליחים כפי שרציתי.

אני גם יודע שהקושי אינו אומר שהאישיות שלי אינה טובה.
הוא אומר שיש לי אישיות אנושית.
אישיות שיש בה כוחות וחסרונות, הצלחות וכאבים, מקומות יציבים ומקומות שעדיין זקוקים להתפתחות.

אני לא רוצה לחזור לבריחה.
אבל אני גם לא רוצה שהקושי יעמוד במרכז וימלא את כולי.

אני עוצר לרגע ומקשיב למחשבות שלי בדקה האחרונה.

וואו. אולי נמצא כאן השילוב שאני מחפש.

אני רוצה לתת לקושי מקום.
לא להקטין אותו ולא לשכנע את עצמי שהוא אינו כואב.

אני רוצה לחוות אותו. לכאוב את הכאב. להרגיש את העלבון, את חוסר האונים, את האכזבה ואת הפחד שנמצאים בי.

אבל אני רוצה גם לתחם אותו.
שהוא יהיה אצלי - אבל לא יהיה כל כולי.
שהוא יהיה איתי - אבל מעט בצד.
שאוכל להביט בו, להקשיב לו ולתת לו מענה, ובאותו זמן להמשיך לחיות.
לדאוג לקושי הזה, אבל גם לתת מענה לשאר צורכי החיים.

אני מדמיין את הלב שלי כחדר. עד עכשיו הקושי נכנס אליו, התיישב במרכז, פרש את עצמו על פני כל המקום ולא השאיר מקום לשום דבר אחר.

אינני רוצה לגרש אותו מן החדר.
הוא שייך לי. הוא מספר משהו אמיתי שעבר עליי.
אני רק רוצה לומר לו: **יש לך כאן מקום, אבל לא את כל המקום.**

מותר לך להיות נוכח, אבל לציידך נמצאים גם חלקים נוספים בתוכי.
יש בי כאב - ויש בי גם מחשבה.
יש בי פחד - ויש בי גם יכולת.
יש בי סערה - ויש בי גם חלק שמסוגל להביט בה.

אולי לזה כיוונו חז"ל כשדרשו על הפסוק: "דאגה בלב איש ישחנה." בגמרא מובאות שתי דרכים לפרש: יש מי שפי' "יסיחנה מדעתו, ויש מי שפירש "ישיחנה לאחרים."

פתאום אני מבין עד כמה שתי הדרכים האלו נוגעות בי.

אינני חייב להחזיק את הדאגה במרכז המחשבה בכל רגע. מותר לי להסיח ממנה מעט את הדעת, לעסוק בדברים אחרים ולתת לנפש מרווח.

אבל יש רגעים שבהם כדי שאוכל להניח אותה מעט בצד, אני זקוק קודם כול להשיח אותה לאחרים. למצוא חבר או אדם שאני סומך עליו ולספר לו מה עובר עליי.

לא כל אחד מתאים לכך.
אני זקוק למישהו שיוכל לשמוע את החוויה שלי בלי להיבהל ממנה. מישהו שלא ימהר לבקר אותי, לשפוט אותי או להסביר לי מדוע לא הייתי אמור להרגיש כך.

מישהו שיוכל לרגע להיות איתי בתוך הכאב.
להבין שכך אני חווה את הדברים עכשיו, גם אם הוא עצמו היה חווה אותם אחרת.
מישהו שיסתכל עליי בצורה חיובית גם כאשר אני מספר לו על המקומות הכואבים, המבולבלים והפחות מסודרים שבתוכי.

אני לא בהכרח צריך שהוא יפתור עבורי את האירוע.
אולי אין לו פתרון.
אני צריך שהוא יעזור לי להחזיק את החוויה.

כאשר הכאב נמצא רק בתוכי, הוא מסתובב ללא גבולות. הוא לוחץ, מתרחב ונעשה גדול יותר ויותר, כמו סיר סגור שאין לאדים שבתוכו דרך לצאת.

אבל כאשר אני מצליח לתת לו מילים ולמסור אותן לאדם שמסוגל לשמוע,
משהו משתנה. הכאב לא נעלם. האירוע לא השתנה.
אבל הוא כבר אינו רק סערה חסרת צורה בתוכי.
עכשיו יש לו מילים. יש מי ששמע אותו
יש עוד אדם שיודע שזה מה שאני נושא.

החוויה יצאה מעט החוצה, ואני יכול להתבונן בה ממרחק קטן יותר. **לא כאילו הקושי הוא אני, אלא כאילו זה קושי ששייך לי ושאני נדרש להתמודד איתו.**

יש הבדל גדול בין לומר "אני חסר אונים" לבין לומר "אני מרגיש עכשיו חוסר אונים."
יש הבדל בין "אני כל כולי כאב" לבין "יש בי כאב גדול."

כאשר אני משתף חבר שמסוגל להחזיק איתי את החוויה, הוא עוזר לי לשמור על ההבדל הזה.
הוא אינו לוקח ממני את הכאב, אבל הוא גם אינו מחזיר אותו אליי עטוף בביקורת.
הוא פשוט נמצא איתי, וכך אני כבר לא מוכרח להחזיק הכול לבד. פתאום אני מרגיש מעט יותר אוויר.

הסערה עדיין נמצאת בתוכי, אבל היא כבר אינה ממלאת את כל המרחב. אני מסוגל לראות שיש אירוע קשה, יש רגש חזק ויש צורך להתמודד - אבל יש גם אותי, מעבר לכל אלה.

אני עדיין כאן. אני עדיין מסוגל לחשוב.
אני עדיין יכול להמשיך את היום, גם אם לא באותה קלות.

אני לא צריך לבחור בין שתי אפשרויות בלבד: לברוח מן הקושי או לשקוע בו. יש דרך שלישית:
לתת לו מקום - אבל לא את כל המקום.
להרגיש אותו - בלי להפוך להיות הוא.
לשתף אותו - כדי שלא אצטרך לשאת אותו לבדי.

נרגעתי מעט. כעת ארצה לחפש את זה שאוכל לדבר איתו.

אני מקווה שיש לי אחד כזה. ומקווה עוד יותר שאדע לזהות אותו: מישהו שיוכל לשמוע אותי, לכבד את מה שאני חווה ולעזור לי להחזיק את הכאב במקום שבו הוא שייך.

בתוכי, חלק ממני - אבל לא כולי.

הרב הערש לייב רוט **לגלות את** מי שאתה
הדרכת חתנים וליווי רגשי

טלפון: 0548486146 | **מייל:** roth@hershleibroth.co.il

לקבלת הפוסטים במייל שלחו מייל ל: z0548486146@gmail.com שם המילים – הפשאה לשלום
לתשובות ושאלות במייל הנייד או וויצו 0733478625