מתוכי ישתומם ליבי

◆ ◇ ◆

פר' תולדות תשפ"ז	מהרהורי הלב	גיליון מס' [7]

עד עתה עסקנו בתחושות הבלבול, הציפיות/פנטזיות, האכזבה והקנאה, תחושות שנוכחות אצל כל אחד מאיתנו בלב, השבוע נעצור מעט ונסה לתת תשובה לאילו מאיתנו שהתחברו לתוכן אבל הרגישו שזה היה קצת יותר מידי.

להיות אני בקצב שלי

שוב מצאתי את עצמי יושב עם עצמי ומהרהר.

בתקופה האחרונה אני עסוק הרבה במה שאני חווה. אני מנסה להתחבר לרגשות שלי, לתת להם שמות, להבין מה הם מספרים לי - וגם להגיע למבט מאוזן ויציב יותר על החוויות הסוערות שבליבי.

אני מרגיש עם זה די טוב.

המחשבות האלו עשו לי סדר בנושאים שבמשך שנים חוויתי בצורה מעורפלת. הרגשתי שמשהו מתרחש בתוכי, אבל לא ידעתי בדיוק מה. לא הצלחתי לתת לתחושות שם, ולכן גם לא ידעתי כיצד לגשת אליהן.

לא ידעתי איך לתת להן מקום בלי להתעלם, לברוח ולהתנתק - ומצד שני, איך לא לשקוע בהן עד שהן ינהלו אותי במקום שאני אנהל אותן.

לאחרונה משהו התחיל להתבהר. תחושות שהיו מפוזרות בתוכי קיבלו מילים. כאבים שלא ידעתי כיצד להביט בהם נעשו מובנים יותר. פתאום יכולתי לומר לעצמי: זה מה שאני מרגיש, זה המקום שממנו התחושה מגיעה, וזאת הדרך שבה אני רוצה להתייחס אליה.

זאת בהחלט חוויה חיובית.

אבל משום מה, דווקא עכשיו, אני מרגיש גוש מעיק שעולה בתוכי. כאילו כל התחושות הלא נעימות שנמצאות בי התחברו יחד לגוש אחד, מכאיב וכבד על הלב. מול הגוש הזה שום תובנה אינה מצליחה לעמוד.

אני יכול להסביר לעצמי בצורה מסודרת מה קורה לי. אני יכול להזכיר לעצמי את כל מה שכבר הבנתי. המחשבות נשמעות נכונות, מאוזנות ויציבות - אבל הגוש הפנימי עומד מולן וכמעט צוחק: נכון, אולי אתם צודקים. אבל אני כאן.

אני החוויה הפנימית האמיתית שלך כפי שאתה עכשיו, ואני לא מתכוון ללכת כל כך מהר.

אני מרגיש סתימה בלב. התחושות אינן מצליחות לשקוע ולהתיישב במקומן. הן רק עולות על גדותיהן בתוכי.

ופתאום אני חושב שאולי העיסוק הרב שלי בעצמי אכן הועיל לי מאוד - אבל הוא גם העלה אל פני השטח הרבה מהקשיים הרגשיים שלי בעוצמה חזקה. נתתי להם מקום, ולכן גם חוויתי אותם יותר. פתחתי דלתות שהיו סגורות זמן רב, ומאחוריהן לא חיכתה רק הבנה. חיכו שם גם כאבים.

אולי זה פשוט היה הרבה מדי בשביל הלב שלי. יותר מדי רגשות, בתוך זמן קצר מדי ובעוצמה חזקה מדי.

אני נזכר במצבים נוספים שבהם הרגש שלי היה חזק כל כך, עד שלא ידעתי כיצד להכיל אותו. זה קרה כאשר חוויתי אכזבה גדולה. או כאשר הרגשתי דחייה חברתית. באותם רגעים לא כאבה לי רק החוויה שהרגשתי עכשיו. שאני לא מוצלח. שאני לא שווה כלום. שאף אחד לא צריך אותי.

אלא בתוך רגע עלו בי כל התחושות השליליות שלי כלפי עצמי, והן לא מעטות. כאילו האירוע הנוכחי הזמין אליו את כל הכאבים הישנים, וכולם הגיעו יחד. הם נעמדו מולי והעצימו את הכאב שכבר הכרתי: הכאב שלי להיות אני.

וכעת, לאחר התקופה היפה הזאת של ההתבוננות הפנימית, אני מוצא את עצמי שוב באותו מקום. התובנות יפות ונכונות - אבל הן עדיין אינן אני. הן דברים שהבנתי בראש, ואולי אני אפילו מאמין בהם. אבל הלב שלי עדיין מלא בתחושות שנבנו בו במשך שנים, וכאשר כולן צפות יחד ומציפות אותי, אינני יודע מה לעשות איתן.

אני רוצה לעשות לעצמי סדר גם בתחושה הזאת.

אני נותן לעצמי כמה דקות של שקט ורגיעה. את זה כבר למדתי בתקופה האחרונה: לא כל דבר מוכרחים לפתור מיד. גם אם החוויה שלי עכשיו קשה, היא עדיין אינה כל כולי. יש בי חוויה כואבת, אבל יש בי גם מקום שיכול לראות אותה.

אני מנסה להניח אותה מעט בצד. לא לסלק אותה ולא להתעלם ממנה - רק להזיז אותה מהמרכז, אל מקום שבו אוכל לראות אותה בלי שהיא תמלא את כל שדה הראייה שלי. לאט-לאט אני מצליח להתבונן במה שקורה בי קצת מבחוץ.

ואכן, בעזרת ה', מתחילה להתבהר בי תשובה.

יש בליבי כאבים ורגשות לא נעימים כלפי עצמי. הם מלווים אותי כבר שנים. הם גדלו והתפתחו יחד איתי, ולכן יידרש זמן עד שהם יסתדרו בתוכי ועד שאוכל לחיות בתחושה חיובית יותר עם מי שאני. מגדל שנבנה במשך שנים אינו מתפרק

ביום אחד, ובוודאי שאי אפשר לבנות במקומו בניין חדש ובריא ברגע אחד.

אני יכול להגיע לתובנה משמעותית, טובה, יציבה ומאוזנת - אבל הלב שלי אינו משתנה אוטומטית בעקבותיה.

השכל יכול להבין ברגע. הלב זקוק לתהליך. הוא צריך לפגוש שוב ושוב מבט אחר. לחוות אותו. להתרגל אליו. לגלות שהמילים החדשות אינן רק רעיון יפה, אלא מקום שאפשר באמת לחיות בו. עד אז, גם לאחר שהבנתי דבר חשוב, הרגשות הישנים עדיין עשויים לעלות.

זה לא אומר שהתובנה לא הייתה אמיתית. זה לא אומר שחזרתי לנקודת ההתחלה. זה רק אומר שההבנה כבר הגיעה - והלב עדיין עושה את דרכו אליה.

המחשבה הזאת מרגיעה אותי מעט. אני לא חייב להיבהל מכך שהרגשות הישנים עדיין קיימים. הם לא נעלמו, אולי הייתה רוצה, אבל באמת אני לא מצפה שהן ייעלמו מיד. בעזרת ה' אוכל להמשיך לפגוש אותם, להבין אותם ולהתקדם איתם.

אבל יחד עם ההרגעה עולה בי נקודה נוספת: גם תהליך טוב צריך להיעשות בזהירות. לא כל דבר שאני מסוגל לזהות אני מוכרח לפתוח מיד. לא כל כאב שאני מגלה אני חייב עכשיו להעמיק בו.

יש בי סקרנות גדולה להבין את עצמי. כאשר אני מבחין בתחושה, אני רוצה לחקור אותה, לרדת לשורש שלה ולגלות מה מסתתר מתחתיה. אבל לפעמים הסקרנות שלי רצה מהר יותר מן היכולת של הלב להכיל.

כאשר אפגוש נושא שמרגיש כבד מדי עבורי, או בתקופה שבה אני רגיש ממילא, אצטרך לדעת לעצור. לא מפני שאני בורח. לא מפני שאסור לי לדעת מה נמצא שם. אלא מפני שגם **ללב שלי יש קצב**, ואני רוצה לכבד אותו.

אני אכנס ואתבונן בנושאים שבהם אני מרגיש שיש לי יכולת לפגוש את הקושי, לתת לו מקום - ואחר כך גם להתרומם ממנו.

ואם אגלה שנושא מסוים מציף אותי עד שאינני מסוגל להתבונן בו מבלי לשקוע, אוכל להניח אותו לזמן מתאים יותר. לפעמים אוכל לחזור אליו בעצמי, ולפעמים יהיה נכון לפגוש אותו יחד עם אדם שאני סומך עליו.

אין לי צורך להוכיח אומץ באמצעות כניסה לכל מקום כואב. אומץ יכול להיות גם היכולת לומר: אני יודע שהנושא הזה קיים, אבל כרגע אין לי די מקום עבורו.

פתאום אני נזכר בפרק "לא יחפור" שלמדתי בישיבה. אני מחייך לעצמי. אכן, לא צריך לחפור בכל דבר.

יש דברים שנכון לפתוח, ויש דברים שנכון להמתין איתם. יש זמן להתבונן לעומק, ויש זמן פשוט לתת ללב מנוחה. העבודה שלי אינה להספיק להבין את כל עצמי במהירות. אני לא נמצא בתחרות. אני גם לא חייב להגיע בתוך כמה שבועות אל מקום שנבנה במשך שנים.

אני רק מבקש להיות מחובר לעצמי, להקשיב למה שעובר עליי ולהתקדם בדרך שאוכל לשאת.

התובנות שלי אינן נמדדות רק בעומק שאליו הצלחתי להגיע, אלא גם בעדינות שבה ידעתי לגשת אליי.

אני רוצה להכיר את עצמי. אבל אני רוצה לעשות זאת בלי לאבד אותי בדרך. להתקרב - בלי להציף. לתת מקום - בלי לשקוע. להתבונן ולהבין - בלי לדרוש מן הלב להשתנות לפני שהוא מוכן.

אני ממשיך לשבת בשקט. הגוש עדיין נמצא בתוכי, אבל הוא כבר אינו נראה לי כמו הוכחה לכך שכל מה שעשיתי לא הועיל. אולי הוא רק אומר לי שהתקדמתי מהר מדי, ושעכשיו הלב מבקש ממני להמתין לו מעט.

אני שומע את הבקשה שלו. הדרך שלי אינה חייבת להיעצר. היא רק צריכה להמשיך בקצב שמתאים לי.

פשוט, **להיות אני - בקצב שלי.**

התודה והברכה

לתורמים הרבים הן בממון והן בעצה - הערות והארות, בזכותכם הגיליון רואה אור מדי שבוע בס"ד.
יה"ר שתזכו לשפע ברכה והצלחה וכט"ס.

בחור יקר! התחברת לתוכן? העלון הועיל לך? אולי יש לך חברים שגם הם ישמחו להכיר את "בתוכי ישתומם ליבי"? אם הינך מעוניין להביא את העלון לעוד בחורים בישיבה בה הינך לומד, אשמח שתיצור קשר איתי או בהודעה בקו.

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

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