מתוכי ישתומם ליבי

◆ ◇ ◆

פר' חיי שרה תשפ"ז	מהרהורי הלב	גיליון מס' [6]

למה אני לא? חלק שני

אני נשאר לשבת במרפסת. הנדנדה נעה לאט, קדימה ואחורה.
האוויר נעשה מעט קריר יותר, ומולי עדיין אותו נוף רגוע ושקט.

עשיתי קצת סדר בראש. הבנתי שיש קנאה שיכולה לגלות לי מה חשוב לי ולכוון אותי לצעד שנמצא בידי, ויש קנאה שתובעת ממני להיות מישהו אחר ולהשיג תוצאה שאינה תלויה בי זאת תובנה חשובה.
אבל עכשיו אני רוצה לעשות קצת סדר גם בלב.

אני חוזר אל השאלה שהביאה אותי לכאן:
מדוע אני חושב כל כך הרבה על אחרים ועל מה שיש להם ?
למה דווקא מוישי עולה במחשבתי ? למה יענקי כ"כ מעסיק אותי ?
מדוע ההצלחות שלהם חודרות אליי עמוק כל כך ומכאיבות לי ?

אני מנסה להפוך את השאלה.
במקום לשאול מדוע אני חושב עליהם, אני שואל:
מה היה קורה אילו הייתי חושב עכשיו על עצמי ?
לא על עצמי ביחס למוישי. לא על עצמי לעומת יענקי. **רק עליי!**

איך אני מרגיש כאשר אני מפנה את המבט פנימה ?
איזו תחושה מייצרת בי המחשבה על עצמי ?

האם טוב לי לחשוב על עצמי ? האם נעים לי לפגוש אותי ?
אני שוהה מעט עם השאלה הזאת, ומרגיש קצת חסר מנוחה.

אני רגיל לחשוב על מה שעשיתי ועל מה שאני צריך לעשות.
על דברים שהצלחתי בהם ועל דברים שעדיין לא הסתדרו.
אבל לחשוב עליי בלי משימה, בלי יעד ובלי אדם אחר שלצידו אוכל למדוד את עצמי – זה משהו שאני לא כל כך מכיר.

יכול להיות שעולה בי תחושה לא נעימה ? לא מחשבה אחת ברורה שאפשר לתפוס ולהסביר, אלא תחושה כללית. תחושה שאני לא כל כך שווה. שמשהו בי פחות. שאני האדם שהדברים אינם מסתדרים לו כפי שהם מסתדרים לאחרים.

אולי אני חושב על עצמי ומרגיש קצת מסכן ?
אחד שרוצה כל כך הרבה, אבל אינו מצליח להגיע.
אחד שמבקש לעצמו מקום, אבל לא תמיד מרגיש שיש לו.
אחד שמסתכל סביב ורואה אנשים שמתקדמים,
בעוד הוא עדיין לא יודע איך.

אולי עולה בי קול של רחמים עצמיים: אוי, איזה מסכן אני ?

אני יודע שהמילים האלה אינן מתארות את המציאות שלי.
יש בי גם כוחות. יש דברים שהצלחתי בהם.
יש אנשים שמעריכים אותי, זמנים שבהם הרגשתי שייך ורגעים שבהם ידעתי בדיוק מה אני רוצה.

ובכל זאת, יכול להיות שכאשר אני חושב על עצמי, אלו לא הדברים שאני מרגיש.

העין שלי נמשכת מיד אל מה שחסר. אל מה שלא הסתדר.
אל המקומות שבהם רציתי להיות מישהו אחר ולא הצלחתי.
אל הפער שבין האדם שרציתי להיות לבין מי שאני מרגיש שאני.

אני שם לב שלפעמים כאשר עולה בי זיכרון טוב, מיד מצטרף אליו קול שמקטין אותו. נכון, הצלחת - אבל זה לא היה דבר גדול כל כך. נכון, מישהו חיפש את קרבתך - אבל אולי הוא פשוט לא מצא מישהו אחר. נכון, הייתה תקופה שבה התקדמת - אבל הרי אחר כך שוב נעצרת.

כאילו קשה לי להניח לדבר טוב ששייך לי להישאר טוב.
אני מוכרח מיד לבדוק אותו, לצמצם אותו ולהעמיד לציד את כל מה שעדיין חסר.

אבל יותר מזה, מה קורה לי כשאני חושב על כל מה שלא טוב אצלי - **מה זה אומר עליי ? על עצמי ?**
זה אומר ש**אני** לא טוב, ש**אני** לא ראוי, ש**אני** לא שווה.
בכנות אני מהרהר לעצמי - ממש לא כיף לפגוש כזה בנאדם.

אני יושב מול ההרגשה הזאת ולא נעים לי. אני רוצה להסיט ממנה את המבט. לא לחשוב על האדם הלא שווה הזה, שבמקרה הוא אני.

וכאן, כמעט בלי שתכננתי, עולה בי התשובה.
אם כל כך לא נעים לי לחשוב על עצמי, הדבר הטבעי ביותר הוא לחשוב על אחרים. העיקר שלא אצטרך להישאר עם המבט המופנה אליי.

במקום לפגוש את השאלה מי אני ומה אני מרגיש כלפי עצמי, אני יכול לחשוב על מוישי ובמקום לשהות בתחושת הבלבול שלי, אני יכול להתבונן בבהירות של יענקי. במקום להרגיש את הכאב על מה שחסר לי, אני יכול לספור את כל הדברים שיש לאחרים.
אני בורח מן המבט שלי על עצמי אל המבט שלי עליהם.

אבל אני מתחיל להבין עוד דבר.
מכיוון שהבריחה אל האחרים מתחילה ממקום שלילי כלפיי, גם המבט שלי עליהם מקבל מיד צורה מסוימת.
אני לא חושב סתם על מוישי. אני חושב על כמה טוב לו בחברה לעומתי. אני לא נזכר סתם ביענקי. אני רואה כמה הוא ברור ובטוח לעומת הבלבול שלי. אני לא רק מבחין בהצלחתו של יצחק.
אני משתמש בה כדי להרגיש כמה אני איננו מצליח.

הרי אני לא באמת רואה את כל החיים שלהם. איננו יודע מה חסר להם, היכן קשה להם ומה הם מרגישים כאשר הם נשארים לבדם.
אני רואה בעיקר את מה שמתאים לתחושה שכבר קיימת בי.
אם אני מרגיש לא רצוי, העיניים שלי ימצאו מיד את האדם שכולם רוצים בקרבתו.
אם אני מרגיש מבולבל, אני אראה את האדם שנראה בטוח בדרכו.
אם אני מרגיש שאיננו מצליח, אבחין בכל מי שהגיע להישגים שאני

המשך

עדיין מבקש לעצמי. אני מביט בהם מתוך הכאב שלי, ולכן אני רואה בעיקר כמה להם טוב וכמה אני מסכן.

אני מבין שהמחשבה על האחרים אינה מוציאה אותי מן התחושה השלילית כלפי עצמי. היא מחזקת אותה. היא נותנת לה אישור. הנה, לא רק שאני מרגיש פחות - אני גם רואה בעיניי כמה לאחרים יש יותר. לא רק שקשה לי להיות אני - בכל מקום אני מוצא אנשים שנראה שטוב יותר להיות הם.

וכך נוצר בתוכי **מעגל**. לא נעים לי לחשוב על עצמי, ולכן אני בורח לחשוב על אחרים. אני חושב על אחרים מתוך התחושה שאני פחות, ולכן אני רואה בעיקר את הדברים שיש להם ולי אין. המראה הזה מכאיב לי ומחזק עוד יותר את המבט השלילי שלי על עצמי. וככל שהמבט על עצמי נעשה קשה יותר, כך אני זקוק יותר לברוח ממנו ולהמשיך לעסוק באחרים.

עוד מעט כבר תהיה כאן חותמת סופית: רק הם - אני לא.
והפעם בלי סימן שאלה. **לא "למה אני לא" ? אלא פשוט: אני לא!**
אני לא מצליח. לא רצוי. לא מסוגל. אני לא מהאנשים שטוב להם.
אני מרגיש את ה**ייאוש** שמסתתר מאחורי המילים האלה.
ולשם אינני מסכים להגיע.

אבל אני גם מבין שלא אוכל לשנות את המבט השלילי שלי על עצמי ברגע אחד. התחושה הזאת לא נוצרה הערב במרפסת. כנראה לקח לה זמן רב להשתרש בתוכי. היא נבנתה ממחשבות, מחוויות, מאכזבות ומפירושים שנתתי לעצמי במשך שנים.

ואם לקח לה זמן להיבנות, כנראה יידרש זמן גם כדי להתבונן בה ולשנות אותה. אני רוצה להקדיש לכך מחשבה נפרדת. לא לדחוס עכשיו לתוך השאלה "למה אני לא" ? גם את כל השאלות על היחס שלי לעצמי.

ארצה לחזור בהמשך ולשאול את עצמי: מי אני בעיניי ?
מה אני רואה כאשר אני מביט בעצמי ? מדוע המבט שלי נמשך במהירות רבה כ"כ אל החסר ? מה גורם לי להרגיש שאני פחות ?
והעיקר כיצד אוכל לבנות בתוכי מבט חיובי, אמיתי ומיטיב יותר על האדם שאני ?

אלו שאלות שראויות למקום משלהן. אני לא רוצה למהר ולתת להן תשובות קצרות רק כדי להרגיש שהכול כבר נפתר.
לעת עתה די לי בכך שמצאתי את הפתח.

אני מתחיל להבין שהעיסוק שלי במה שיש לאחרים קשור מאוד לאופן שבו אני חווה את עצמי.
ככל שקשה לי יותר להיות עם עצמי, כך המבט שלי בורח החוצה.
וכאשר אני מביט החוצה מתוך תחושת חיסרון, אני רואה אצל האחרים בעיקר את מה שמכאיב לי שאין בי.

ומכאן עולה בי גם המחשבה ההפוכה. ככל שאשמח יותר במי שאני, כך אפחד פחות להפנות את המבט אליי.

ככל שיהיה לי נעים יותר לחשוב על עצמי בלי להרגיש סלידה מעצמי, כך פחות אזדקק לברוח לחייהם של אחרים.

עדיין אוכל לראות את ההצלחות שלהם. אוכל להעריך, לפרגן ואפילו ללמוד מהם. אבל מה שיש להם כבר לא יצטרך להוכיח מה חסר בי. ההצלחה שלהם לא תעמוד מולי כמו מראה שמחזירה לי רק את המקומות שבהם אני מרגיש פחות. אוכל לומר: יש לו - ולשמוח עבורו, ואחר כך לחזור אל עצמי בלי להרגיש שזה אומר משהו עליי.

הדבר משמעותי במיוחד במקומות שבהם אין לי אפשרות לקבוע את התוצאה. נכון, בהחלט כואב לי משהו מסוים שחסר לי, אבל אם טוב לי עם מי שאני, אני יכול לכאוב את זה בלי להפוך את החסר להוכחה שאני מסכן. אני יכול לרצות יותר בלי לקבוע שאין ערך למה שכבר יש. אני יכול לראות אדם שקיבל דבר שאני מבקש לעצמי בלי להרגיש שעצם קיומו לוקח ממני את מקומי.

לא מפני שהפסקתי לרצות. לא מפני שכבר אינני מרגיש קנאה.
אלא מפני שיש לי גם מקום לחזור אליו. יש לי אותי.

הנדנדה ממשיכה לנוע לאט. השאלות עדיין כאן, וגם הכאב לא נעלם. אבל משהו בתוכי כבר מסודר מעט יותר.

התחלתי את הערב כשאני שואל על מוישי, על יענקי ועל כל מה שיש להם. ואני מסיים אותו כשאני מבין שהשאלה העמוקה יותר אינה נמצאת אצלם. היא נמצאת במבט שלי על עצמי.

את המבט הזה עוד ארצה לפגוש. לבדוק אותו. לברר על מה הוא יושב. להבין אותו. לנסות לברר על מה הוא יושב.
ואט־אט, בעזרת ה' יתברך, גם להאיר אותו באור חיובי יותר.

אבל כבר עכשיו אני יודע: ככל שיהיה לי טוב יותר עם מי שאני, כך פחות אמדוד את חיי לפי מה שיש לאחרים. פחות אברח אל ההצלחות שלהם. פחות ארגיש מסכן מול מה שניתן להם.

לא משום שיהיה לי כל מה שאני רוצה, אלא משום שאוכל להביט במה שניתן לי ולראות גם שם חיים, שמחה, כוחות ואפשרות לגדול ולהצליח.

נזכרתי בפסוק **"וזכרת את ה', כי הוא הנותן לך כוח לעשות חיל"**
הקב"ה נותן לי כוח. את הכוח שיש לי. וכאשר אלמד להכיר בו ולשמוח בו, אוכל להביט סביבי בלי לשאול שוב ושוב בכאב למה אני לא הוא. אוכל להביט פנימה, לפגוש את מי שאני ליהנות מהמפגש ולשאול שאלה חדשה: **מה אני יכול לעשות עם מי שאני.**

אשמח לשמוע את דעתכם על הדיבור והניירת. וכן הערות שלכם לשיפור. תוכלו להשאיר הודעה בווטסאפ בקו בשלוחה 9. או במייל.

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

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

לקבלת הדיונים במייל שלחו מייל ל: z0548486146@gmail.com עם המילים – **הפשאה לעלון**
לתשובות ושאלות במייל הנ"ל או חייגו 0733478625