מתוכי ישתומם ליבי

◆ ◇ ◆

פר' וישלח תשפ"ג	מהרהורי הלב	גיליון מס' [9]

למה זה כל כך מקפיץ אותי ?

נכנסתי לבית המדרש ראיתי את חברי אברהם, ניגשתי אליו. אמרתי לו שלום. הוא השיב לי בקוצר רוח, כמעט בלי להסתכל עליי, ומיד המשיך לדבר עם מישהו אחר.

זה היה רגע קטן. אולי כמה שניות.

אבל משהו בתוכי קפץ. מה הסיפור שלו ? למה הוא מתייחס אליי כך? מה עשיתי לו? אתמול הוא ידע לדבר איתי מצוין, והיום אני אפילו לא ראוי למבט?

עמדתי שם עוד רגע, מנסה להיראות כאילו לא קרה לי דבר, אבל בפנים כבר התחיל להתנהל ויכוח שלם.

אולי הוא כועס עליי. אולי אמרו לו משהו.

ואולי פשוט לא באמת מעניין אותו לדבר איתי, ורק עכשיו שמתי לב לכך.

ניסיתי לומר לעצמי שיכול להיות שהוא עסוק. אולי הוא לא הבחין בי כמו שצריך. אולי עבר עליו משהו שאין לו שום קשר אליי.

אבל האפשרויות האלה לא הצליחו להיכנס.

בתוכי כבר הייתה תשובה ברורה: **הוא דחה אותי**.

המשכתי הלאה, אבל הרגע הזה הלך איתי.

מישהו שאל אותי שאלה פשוטה, ועניתי לו בקוצר רוח. אחר התעכב בדיוק במקום שבו רציתי לעבור, וזה הרגיז אותי. אחר כך הזיזו חפץ שהנחתי במקום מסוים, וכבר ממש כעסתי.

למה אף אחד אינו יכול להשאיר דברים במקום ?

למה צריך להסביר כל דבר כמה פעמים ?

למה אנשים אינם מסוגלים לחשוב מעט לפני שהם פועלים?

הרגשתי שכל דבר קטן מקפיץ אותי. כל מה שלא נעשה בדיוק כפי שחשבתי שנכון לעשותו נחווה בתוכי כמעט כאילו מישהו פועל נגדי.

רציתי שהכול יהיה מסודר.

שהאנשים סביבי ידברו כפי שלדעתי נכון לדבר, יבינו מה שאני צריך ויתנהלו לפי מה שנראה בעיניי הגיוני.

ככל שהדברים יצאו משליטתי, נעשיתי מתוח יותר.

בתוך הראש שלי היו לי הסברים מצוינים לכל הכעס הזה. הרי באמת לא התייחסו אליי כראוי. באמת אנשים יכלו להיות מתחשבים יותר. באמת היה אפשר לעשות את הדברים בצורה מסודרת ונכונה יותר.

ובכל זאת, משהו לא הסתדר לי.
נכון יכול להיות שאני צודק, אבל מדוע אני נסער כל כך ?
למה כל דבר קטן נוגע בי בעוצמה כזאת ?
מדוע אני לא מצליח לחזור לשלווה ?

אני עוצר לרגע.

האמת, לא ממש מתחשק לי לעצור. הרבה יותר קל להמשיך לכעוס, להסביר לעצמי מדוע כולם אינם בסדר ולתכנן איך אני מגיב להם.

אבל אני מכיר כבר מעט את המקומות האלה בתוכי.
לפעמים דווקא כשיש לי טענות רבות כלפי כל העולם, אני רוצה דווקא לבדוק מה מתחולל אצלי בפנים.

אני חוזר במחשבה אל אותו רגע.
אמרתי שלום. הוא ענה בקצרה והמשיך הלאה.

מה הרגשתי שם ? כעס, כמובן.
אבל האם הכעס היה הרגש הראשון ?

אני מנסה להתקרב עוד קצת אל ההרגשה שלי באותו זמן, ופתאום אני מרגיש התנגדות.

משהו בתוכי אינו רוצה להמשיך.
עזוב, הוא התנהג לא בסדר. מה יש כאן לבדוק ?
למה תמיד אני צריך להבין את כולם ? מותר לי גם לכעוס.

הקול הזה נשמע משכנע מאוד.
ואולי הוא גם צודק בכך שמותר לי לכעוס. אינני צריך להצדיק כל יחס שקיבלתי, ולא כל כאב שלי הוא טעות בפרשנות.

אבל כעת אני פחות עסוק בשאלה אם אברהם נהג נכון.
אני רוצה יותר להבין מדוע האירוע הזה הדליק בתוכי סערה שלמה.

אני חושב שוב: מה הרגשתי באותו רגע, לפני שהתחלתי לכעוס ?
עולה בי תשובה שלא כל כך נעים לי לפגוש.

נפגעתי. כן. נפגעתי.
לרגע הרגשתי שהוא אינו רוצה אותי.

עמדתי מולו הרגשתי קטן, כמעט מיותר. כאילו ניגשתי בביטחון, ובתגובה קיבלתי תזכורת לכך שאולי המקום שלי אצלו אינו כפי שחשבתי.

הרגש הזה כאב לי.

והכאב לא נשאר רק עם אותו רגע. הוא התחבר לי למקומות נוספים שאני מכיר בתוכי: לפחד שלא ירצו אותי, לתחושה שאולי אינני מספיק ראוי, ולשאלה הישנה שמתעוררת בי לפעמים - מה יש בי שגורם לאחרים להתרחק ממני ?

את הרגשות האלו כבר קשה לי יותר לפגוש.

קל לי לומר: הוא לא בסדר.

הרבה יותר קשה לי לומר: נפגעתי ממנו.
עוד יותר קשה לי לומר: הפגיעה הזכירה לי פחד שאולי לא רוצים אותי.

קל לי לכעוס על האנשים שסביבי.

קשה לי יותר להרגיש עד כמה אני זקוק שהם יראו אותי, ועד כמה אני מתערער כשנדמה לי שהם לא ראו.

אני מתחיל להבין שהכעס שלי אינו רק תגובה למה שקרה. הוא גם מגן עליי מהמפגש עם מה שהרגשתי.

כאשר אני כועס, אני מרגיש חזק.
אני יודע מי אשם. אני יודע מה היה צריך להיות שונה.
יש לי טענות, הסברים ודרישות.
הכעס מחזיר לי לרגע תחושה של עוצמה ושליטה.

המשך

לעומת זאת, כאשר אני פוגש את הכאב, אני מרגיש שאין לי במה להיאחז.
אני לא יכול להכריח אנשים לרצות בקרבתי. אינני יכול לקבוע כיצד יסתכלו עליי, ואין לי דרך להבטיח לעצמי שלעולם לא אחווה דחייה.

במקום הזה אני ממש מרגיש חסר אונים.
אולי משום כך אני ממהר כל כך לעבור ממנו אל הכעס.

אבל באמת הכעס אינו מעלים את חוסר האונים, הוא רק מכסה עליו בכוח.

זה יכול לקרות לי גם כאשר הכאב אינו מגיע מבחוץ.

לפעמים אני פוגש בתוכי מקום חלש, מבולבל או חסר ביטחון.
אני רואה שלא הצלחתי כפי שרציתי, שלא ידעתי לעמוד על שלי,
או שאין בי כרגע את העוצמה הפנימית שהייתי רוצה שתהיה לי.

גם אז קשה לי לשהות עם התחושה.

אבל אני בבעיה כי אני לא יכול לכעוס על העולם,
אז אני כועס על עצמי.

איך שוב לא הצלחתי ? למה אני כזה חלש ?
כמה פעמים אפשר להיתקע באותו מקום ?

זה מעניין, כי לכאורה אני כן מביט פנימה, הרי הכעס מופנה כלפיי.
אבל כעת אני מבין שגם זאת יכולה להיות דרך שלא לפגוש את הכאב עצמו.

אני עסוק בלנזוף בעצמי במקום לתת לעצמי להרגיש כמה קשה לי,
להרגיש את הכאב שבי.
אני מאשים את עצמי כדי שלא אצטרך לשבת לצד החלק שבי שמרגיש חלש וחסר אונים.

פתאום הכעס נראה לי קצת אחרת.

הוא עדיין אינו נעים. הוא עדיין גורם לי להגיב בקוצר רוח ולראות בכל דבר קטן בעיה גדולה.

אבל אולי הוא אינו רק אויב שצריך לסלק.
אולי הוא עומד בפתח ושומר על כאב שאני עדיין מפחד לפגוש.

אם אנסה רק להכריח את עצמי להירגע, ייתכן שאפספס את מה שהכעס מנסה להסתיר. ואם אתן לו לנהל אותי, אמשיך לכעוס על אנשים ועל מצבים שאינם באמת מרכז הסערה, הם רק הטריגר שהצית אותה.

אני רוצה לנסות דרך אחרת.
לא להילחם בכעס, אבל גם לא לעצור אצלו.
לשאול אותו בשקט: על מה אתה שומר עכשיו ? מה כאב לי כל כך,
עד שהייתי זקוק לעוצמה רבה כדי לא להרגיש אותו ?

אני לא חייב לפתוח מיד את כל מה שנמצא בפנים. למדתי כבר שגם להתבוננות יש קצב, ושלא כל כאב צריך לחפור בו ברגע שגיליתי אותו.

אבל אני יכול להסכים לעמוד לרגע ליד הדלת, ולומר לעצמי: כנראה נפגעתי. כנראה משהו בי הרגיש דחוי, מיותר.
אולי אני עדיין לא יודע בדיוק מה לעשות עם זה,
אבל אני מבין שהכעס הגדול שלי אינו רק בגלל הדברים הקטנים שהתרחשו כעת סביבי. יש שם עומק אחר לגמרי.

המילים האלה אינן מעלימות מיד את הכעס.
אבל הן כן נותנות לו את המקום הנכון שלו.

אברהם אולי אכן היה טרוד, ואולי באמת הוא לא רצה להתייחס אליי. את זה אוכל לבדוק אחר כך, כשאהיה רגוע יותר, ואולי בכלל אין צורך לבדוק זאת.

כרגע אני מבין שהסערה שבתוכי אינה מספרת רק על אברהם ועל מה שעשה. היא מספרת גם עליי - על מקום רגיש שנבהל,
כאב ולא ידע כיצד להחזיק את עצמו.

אני נושם מעט.

העולם סביבי לא השתנה, וגם מה שקרה לא תוקן.
אבל אני כבר פחות מוכרח לקפוץ מכל דבר שאינו מסתדר לפי רצוני.

כי כנראה שהצורך שלי שהכול יהיה בדיוק כפי שאני חושב הוא הניסיון שלי להבטיח שלא אפגוש שוב את אותה תחושת חוסר אונים.

אבל החיים לא יוכלו תמיד להתנהל לפי התוכנית שלי, ואנשים לא תמיד יגיבו כפי שאני רוצה שהם יגיבו.

אני כן יכול ללמוד לזהות את הרגע שבו הכעס עולה ומחזיר לי כוח - ולשאול את עצמי איזה כאב נותר באותו רגע לבדו.

לא כל כעס מסתיר בהכרח את אותו הדבר, יכולים להיות הרבה רגשות שונים שהוא מנסה להסתיר.

אבל הפעם, מתחת לכעס שלי, מצאתי אותי.

לא את האני החזק שיודע מי צודק ומה כולם צריכים לעשות.

מצאתי חלק פגוע, שקצת מפחד וקצת לא יודע כיצד להרגיש את הכאב בלי להיבהל ממנו.

אני לא מוכרח לפתור אותו עכשיו.

אולי לעת עתה די בכך שלא אשאיר אותו שוב לבדו, מכוסה בכעס על כל העולם.

נזכרתי בדברי שלמה המלך בקהלת "אל תבהל ברוחך לכעוס... הכעס בחיק כסילים ינוח".
זה קצת מסתדר לי עם מה שהבנתי כעת - הכעס נובע מהבהלה מהחשש לפגוש את הכאב שהוא מסתיר תחתיו.
הכסיל יניח בחיקו את החיפוי ולא יסתכל פנימה, לכן יקרא שמו כסיל.
והחכמה היא לא רק להפסיק לכעוס.
אלא להסכים לשאול: מה בתוכי נבהל כל כך, עד שהייתי זקוק לכעוס כדי להרגיש חזק ?

תגובותיכם!

קראתי את המאמר שפורסם, והרגשתי שהוא מצא את הלב שלו. הוא לוקח את הקורא בתהליך. בתחילה הכאב תופס את כל המרחב, אחר כך נוצרת האפשרות להתבונן בו, ולבסוף גם לתת לו מילים. י.צ.

וואו וואו קולע ומיוחד!!
המשך לכתוב על נושאים מעניינים מרגשים ורגישים כאלו!! מ.ב.

המאמרים מאוד חשובים לחיים פשוט צריך לשנן אותם עד שיכנסו בפנים חזק. ז.ל.

מעולה ממש הגדרות קולעות וחותכות. א.מ.י.

יישר כח עצום!! ממש נגעת בנקודה והגדרת אותה היטב תודה עצומה!!! ל.מ.

שלום ר' צבי אריה תודה רבה על המאמרים כל שבוע, מאד מאד עוזר לי תודה רבה.
יוסף.

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

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

לקבלת הגיליון במייל שלחו מייל ל: z0548486146@gmail.com עם המילים – הגיליון שלום
לתגובות ושאלות במייל הנ"ל או חייגו 0733478625