

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת ויצא תשפ"ו

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גליון תולדות בענין 'ערעור הגבולות'

ארשום עיצה שלא מתאימה לכל סטואציה, אך לפעמים אפשר לעשות גבולות ב"מיקור חוץ". לבקש ממישהו שיכבה את האור / יחביא מפתח וכו', או פתרון טכנולוגי שמוציא את העניין משליטת ה"נגמל". זה כמובן בהנחה שאחרי הגמילה הראשונית האדם כבר יהיה מרוצה מהמצב החדש ולא יחזור למצב הקודם. וזה קורה רק בתנאי שהרצון לשינוי הוא פנימי.

*

תודה רבה, הנושא של השבוע נגע מאוד ללב שלי, אותי זה פוגש בתחום של עישון סיגריות אלקטרוניות שאני לא מעשן בדרך כלל, אבל כשאני פוגש אחרים עם סיגריות אלקטרוניות זה מערער את החומה שלי... אחרי בדיקה שערכתי הגעתי למסקנה שכנראה זה סוג של התנתקות מהמצב שלי, דהיינו כשאני עובר יום קשה הצורך מתחזק כי אני צריך יותר את הבריחה (שחרור) אז בכזה מצב כדי שהגבול לא יתעורר אני אצטרך לחפש סוגי שחרור אחרים.

*

כתבת 'טיפ' למצוא תחליף לפיתוי, ואותי זה הקפיץ. אני כבר מכור לעישון במשך עשרים שנה, כי כשהייתי בישיבה לקחתי את זה כתחליף במקום פיתוי אחר. ועד היום לא יצאתי מזה. חכמים הזיהרו בדבריכם!

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: בכל אירוע משפחתי אני הראשון לקום ולעזור. אני עורך שולחנות, ממלצר הכול, וגם מפנה את הלכלוך בסוף. המחיר של זה: אני לא נמצא באירוע. אני רק המלצר. אשמח לשמוע שיש לי לב טוב. אך אולי יש לי מניעים אחרים?

תשובה: לב טוב יש לך בוודאי. לולא זה, לא יכולת לעשות את מה שאתה עושה. לגבי המניעים הנוספים, אם תרצה תוכל לבחון כמה מהסיבות השכיחות:

א. ייתכן שיש לך הרגשה של 'לא ראוי' במשפחה (או בעולם בכללותו). וההצדקה היחידה שלך להיות, היא רק בזכות העזרה.

ב. אולי אתה צריך להוכיח את עצמך (לעצמך ולאחרים) שאתה 'לב טוב', בגלל תפיסה מוקדמת שגוייה שאתה בעל 'לב רע'.

ג. אפשר שקשה לך להיות אכן שותף לאירוע, יש לך צורך לברוח מההשתתפות בפועל, והעזרה היא הצדקה מתחסדת מאין כמוה.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

המגירה הקטנה והחשובה

הצליחו לפתור את הבעיות שלהם. ואז הם יום אחד מתיישבים ושואלים את עצמם, אולי הבעיה שלי היא בכלל פיתרון לבעיה אחרת?

אולי יש סיבה סמויה שבגללה אני מרים את העיניים ברחוב, למרות שכבר פגשתי יועצים בכירים? אולי יש איזה מנוע סמוי שלא יתן לי לסגור את המחשב, גם לאחר שאפגוש את אחיתופל בעצמו? או במשפט אחד מה היא אותה בעיה סמויה שמייצרת את כל הבעיות?

ובדיוק במקום הזה נכנס הצורך בפיענוח. ללמוד היטב את מפת הנפש, לחקור כראוי את ההיסטוריה, להפוך לארכיאולוג נפשי קטן, להרים כל רגל ולהפוך כל אבן, עד שבין את מסכת ההתנהגויות, מתי החלו? באיזה הקשר? דווקא החוט המקשר הזה, זו התחלה מצויינת לשינוי. כי פתאום ניתן להבין מה היא אותה בעיה סמויה שמייצרת את ההתנהגות הנוכחית. וכאשר נותנים מענה לאותה בעיה סמויה, ממילא נעלמות ההתנהגויות הכפיות.

*

שרוליק פתאום הבין, שהגבולות שלו נפרצו באופן טראומטי במיוחד. המבצר היחיד שלו בעולם נפרץ באגביות ובחוסר תשומת-לב. פתאום מצא את עצמו ללא שום גבולות ששומרים על רכושו.

הגבולות הללו, הם לא חד-סטריים. הם דו-סטריים. כאשר אין שום גבול ששומר לו על האוצרות, גם אין כל גבול ששומר על אוצרות של אחרים. פתאום כל רכוש העולם הפך להיות "שקית אחת גדולה במרפסת".

כל אחד בא ולוקח מהשקית מה שלבו חפץ. אין שלי ואין שלך.

חז"ל לימדוני שקטן אינו יודע מקח וממכר. אין לו 'גמירות דעת' לקבל את המציאות, מה שייך לו ומה שייך לאחרים. אצל שרוליק, ההתפתחות הזאת נעצרה בגיל עשר. בחלק הזה הוא נשאר 'קטן'.

ישבנו יחד, אני ושרוליק, והתאבלנו על האבידה הגדולה. לא בכינו על השמאנצס. בכינו על אובדן המבצר. על זה שלא היתה לו מגירה משלו, על זה שלא יכל לבנות לו תחום משלו, רכוש משלו, נכסים משלו. דווקא משם החל השינוי.

*

למעישה:

דווקא יש כאן קריאה חשובה לנו ההורים. זה נושא שדורש תשומת-לב. זה חינוך חיוני מאין כמוהו לחנך ילדים לגבולות.

המגירה הקטנה, הוא בבחינת 'מקום קדוש' עבור הילד. חשוב לשמור עליו מכל משמר. אף אחד לא ייגש לשם בלי רשות, אף אחד לא יפתח אותו, אף אחד לא יחטט שם, וחס ושלום שמישהו ישלף משם משהו ללא רשות. זה שלו, וזה בלעדי. (זה נאמר גם ביחס להורים. לא לחטט שם בלי אישור הילד. במקרה דחוף, חשוב להתייעץ.)

הכבוד הזה למגירה, הוא זה שיחנך את הילד לגבולות, למתחמים ברורים, ובעיקר להפנים פנימה מה שלו ומה אינו שלו, ולדעת שלא נוגעים בממון הזולת לעולם.

דווקא בפרשת ויצא, שבה אנו פוגשים את היושר האצילי של יעקב אבינו, שזנה כל כך בממון הזולת, מול הרמאות המושחתת של לבן הארמי, שלא מפספס שום הזדמנות לגנוב ולרמות, חשוב כל כך לחזק את הענין הזה.

הם משפחה של שש-עשרה נפשות. הגדול בן תשע-עשרה, והקטנה בת חודשים ספורים. הוא היה בן עשר. גרו בדירת בת ארבעה חדרים. היה את הסלון, שבאישון ליל הפך לחדר בחורים. והיה חדר בנים וחדר בנות. בחדר בנים היו ארבע מיטות רשמיות ועוד שתיים מאולתרות. הוא ישן במאולתרת. קרש עץ שנשלף מאחורי הארון, ובעזרת כמה זיזים בולטים בין הקיר ולארון הפך למיטה.

ובתוך כל הבלאגן הזה היתה שידת מגירות מעץ מתפורר. בתוכה, מגירה לכל ילד. זה היה הרכוש הבלעדי שלו בכל העולם. היה לו שם אוסף שמאנצס, שכולם יחד לא היו שווים פרוטה שחוקה, אך בשבילו היו שווים זהב. המגירה כמעט התפקעה מעומס, אך הוא מעולם לא וויתר על אף פריט מאוצרו המנוצר.

וערב אחד חזר הביתה. הוא מבטיח שזה היה יום רגיל בלי ברקים ובלי רעמים. שום דבר לא עורר את חשדו.

בכיס המכנסיים שמר באדיקות על הפנס החצי-שבור שחבר העניק לו, תמורת עשרה גוגואים.

החדר היה חשוך למדי כי הקטנים כבר ישנו. הוא ניגש כהרגלו לאוצר הזהב שלו, והנה שוד ושבר. **שידת המגירות כולה נעלמה.**

"עשיתי סדר" - נאמר לו אחר כך. "יש שקית גדולה במרפסת עם כל הדברים שהיו בכל המגירות. מקווה ששום דבר לא נאבד. לך תסתכל!"

שום דבר לא נאבד?! חלק נלקח, חלק נשבר, וחלק נעלם.

תקופת האבל נמשכה כחודש. במשך אותה תקופה ביכה את האבידות. אחר כך הגיע הייאוש. יותר לא אסף כלום.

*

במאמר הקודם סופר כאן על שרוליק (שם בדוי), שנכשל מדי פעם בגניבות מכובדות. הידיים שלו לא עוצרות כשהוא מעביר ממון הזולת לכיס שלו. ביררתי איתו מתי היתה הגניבה הראשונה שלו בגיל הבוגר יותר?

בלי שיהיה לו מושג על ההקשר, איך שהוא כשניסו להבין תאריכים, התברר שהגניבה הראשונה התרחשה בתקופה שאחרי סיפור היעלמות המגירה. "מה הקשר בכלל?" - התפלא שרוליק.

רגע לפני שניכנס לעומק ההסבר על הקשר, חשוב להקדים משהו. בתקופה האחרונה הגיעו עשרות בקשות בנוסח כזה או אחר: "נשמח אם אפשר לתת לנו טיפ מעשי". אלו מצטרפות לבקשות דומות שלא מפסיקות לזרום בכל הזמן, לגבי כל נושא שאנו מעלים. ובשבוע שעבר כשכתבנו כמה טיפים, אז בכלל נוצרה חגיגה סביב הטיפים.

בוא נצהיר ברורות. טיפים ועצות יש למכביר. לכל בעיה ניתן לשלוף עשרים פתרונות. שרוליק עם הגניבות הכפיות. הנה העצות בשליפה: תעשה לך מבצע. תן לעצמך עונשים. תקשור לעצמך את הידיים. תספר לכולם שאתה גנב. על כל שקל שאתה גונב תן כפל לצדקה.

ר' אברהם מתקשה לקום בבוקר. הנה שלל עצות: תקנה שעון מעורר רטט. תבקש שישפכו עליך מים. שיהפכו לך את המיטה. שהרב יתקשר להעיר אותך. תקנה לך מכשיר אספרסו לבוקר.

הבעיה היא, שאנשים כבר חגגו את יום-ההולדת השלושים, וכנגדם התנסו בששים עצות, ועדיין לא