



”שְׁמַחַת בְּכָל-הַטּוֹב, אֲשֶׁר נָתַן-לָךְ ה' אֱלֹהֶיךָ--וּלְבִיתְךָ” - עַל הַוּדִיָּה הַמְעֻלָּאִים הַקְרוּבִים לָנוּ

”וְשִׂמְחַת בְּכָל-הַטּוֹב, אֲשֶׁר נָתַן-לָךְ ה' אֱלֹהֶיךָ--וּלְבִיתְךָ”

(דברים, כ"ו, י"א)

המשפחה שכל אחד ואחת מאיתנו גדלו בה היא נתון שלא ניתן לשנות אותו, עובדה מוגמרת. לא ניתן להתגרש מהמשפחה וקשר דם הוא דבר מוחלט. המשפחה היא הבסיס, המקום הראשון שלנו לצאת ממנו אל העולם. היא גם, פעמים רבות, המקום אליו אנו שבים כשאנו זקוקים לעזרה, נחמה או אוזן קשבת. משום המורגלות הקיימת במשפחה, היא נתפסת, לא פעם, כדבר המובן מאליו. בדף לימוד זה ננסה לבחון את התנועה הנפשית של ההודיה ביחס למשפחה ונציע תרגול מעשי לביטויה.

נפתח בסיפור קצר, שרובנו מכירים...

דיירות ודיירי הבניין שונים זה מזה וקרובים זה לזה. כל אחת ואחד עסוקים בענייניהם ובכל זאת כולם מתגוררים תחת אותה קורת הגג. מזכיר לנו משהו? קודם כל נתפנה לחשוב על תנועת הנפש של ההודיה במעגל המשפחתי שלנו. נסו להיזכר ולענות על כמה שאלות. כתבו לעצמכם בצד או הישבו בקול:

1. האם אמירת תודה היא דבר שכיח או נדיר במשפחה שלך?
2. נסו להיזכר בפעם האחרונה שאמרתם תודה לאחד מבני משפחתך. מתי זה היה ולשם מה?
3. מה התחושות שעולות בך כאשר את או אתה אומרים תודה תודה לאחד מבני המשפחה (למשל: מחויבות, שמחה, מועקה, הודיה, רציה ועוד)

והנה בשבילים, בדרכים, בכבישים - אל הבית באים דיירים חדשים.
ראשונה באה נמלה, לקומה חמישית עולה, קוראת את השלט. פותחת את הדלת,
עומדת בפנים ומסתכלת. באים מכל הדירות השכנים, עומדים מסביב, מסבירים לה
פנים:

הנאים החדרים בעיניך? - נאים.

הנאה המטבח בעיניך? -נאה.

הנאה המסדרון בעיניך? -נאה.

אם כן שבי איתנו הנמלה! - לא, לא אשב.

למה? אומרת הנמלה: השכנים אינם טובים בעיני. אני הנמלה בבית אחד עם תרנגולת
עצלה? כל היום על משכבה מתהפכת, מרוב שומן קשה לה ללכת! נעלבה התרנגולת,
והנמלה הלכה לה.

ושוב נשאל את עצמנו - האם הביקורת הזו של הנמלה על יושבי הבית מזכירה
לנו משהו...?

על הודיה וביקורתיות...

בשלב הראשון ניסינו להעיר ולעורר את זיכרונו לגבי מנהגי ההודיה המשפחתיים
שלנו. כעת ננסה לרדת מעט לעומקה, דווקא ע"י התבוננות בתנועת הנפש
ההופכית לה - התנועה של הביקורתיות.

הרבה פעמים, דווקא אל מול האנשים הקרובים לנו ביותר, המשפחה, מתעוררת
ביקורת. הביקורת יכולה להיות על דברים קטנים, כמו על דברים גדולים, היא
יכולה להיות על דברים שבשגרה או סתם על משהו חד-פעמי. מי מאיתנו
לא זוכרת או זוכר חגיגה או כינוס משפחתי ממנה יצאתם במפח נפש כלשהו
ובתחושה שאתם לא מבינים 'איך נולדתם למשפחה הזו...?!'. נראה כי לא ממש
חשובה הסיבה, המפגש של רובנו עם המשפחה מצליח ללחוץ על נקודות רגישות
ולהעיר שדים ביקורתיים מרבצם.

הביקורתיות התדירה שמצויה בנו כלפי הקרובים לנו ביותר דורשת מחשבה
ומעלה שאלות - האם אנחנו מורגלים יותר בראייה ביקורתית כלפי המשפחה
שלנו, מאשר בראייה אחרת? כמה משקל הביקורת הזו תופסת בתקשורת שלנו
מול המשפחה ומה היחס בין הביקורת לבין חלקים אחרים שבאים לידי ביטוי
מול המשפחה? במה הביקורת הזו תלויה והאם היה זה משנה אם היינו נולדים
למשפחה "מושלמת"? כיצד הביקורתיות מול המשפחה מתקשרת לביקורתיות
שיש לנו מול עצמנו?

ניתן לשאלות הללו להדהד בתוכנו ובינתיים נתפנה לקרוא קטע נוסף, העוסק ביחסים שבין ילדים להוריהם:

חויית האחוה האונטית* מוצאת את ביטויה בתחושה זו של הכרת תודה. קיומו האנושי של "האני", ולא הווייתו הפיזית, הוא שמשלב להפליא בקיומו של "האתה". ה"אני" מפגין את מודעותו להשתייכותו למישהו אחר, המודעות לך שקיומי שלי קשור בקשר בל ייתנק בזולת העומד לצדי... כך זוכה כיבוד אב ואם לשכון בממד חדש, ממד של הכרת תודה - חויית הסולידריות הקיומית שבה נקשרנו זה בזה שממנה אי אפשר לנו להתנתק. הילד חב חובה כלפי הוריו בשל הוקרה שיסודה באסירות תודה על כל מה שעשו למענו, ללא חשבון אנוכי וללא פניות. הוא מרגיש כי קרבתו אליהם היא עובדה בל תמוט, וכיהוא שייך להם ואינו יכול להתנתק מהם.

*אונטית-מלשון המונח אונטולוגיה, שמשמעו הנהות יסוד כלליות על דברים הקיימים בעולם ומאפייניהם. (הרי"ד סולובייצ'יק, מתוך "כיבוד הורים ומוראם", בתוך "אדם וביתו", הוצאת ידיעות ספרים)

1. נסו להסביר מהי אותה תודעת חיים שהרב סולובייצ'יק מדבר עליה, שבה הקיום האישי שלי שייך וקשור בקיום של האחר, ובמילותיו של הרב - "מודעות לכך שקיומי קשור בקשר בל ייתנק בזולת העומד לצדי?"
2. האם אתם יכולים ויכולות להתחבר לתחושה שהרב סולובייצ'יק מדבר עליה - הוקרה חסרת פניות עבור מה שהורינו עשו למעננו?
3. כיצד התשובה לשאלה הראשונה מתקשרת לתשובה לשאלה השנייה?

על המובן מאליו...

כאשר אנו מרגישים שמשהו הוא מובן מאליו, זה מונע מאיתנו להכיר בו, בטוב שלו ולהודות עליו. תחושת ה"מובנות מאליה" היא אחת התחושות התדירות ביחס למשפחה. מה יותר מובן מאליו מאשר המשפחה, המקום שנולדנו אליו ללא בחירה. בקטע הבא, גם הוא של הרב סולובייצ'יק, ננסה לבחון שני מושגים ידועים שלו: "ברית גורל" ו"ברית ייעוד", ולהשוות ביניהם לבין היחס למשפחה.

ברית-גורל - מהי? הגורל מציין בחיי-האומה, כמו בחיי-היחיד, קיום מאונס. כורח מוזר מלכד את הפרטים לכלל אחד. היחיד כפוף ומשועבד בעל כרחו למציאות הלאומית-הגורלית, ואי אפשר לו להשתמש ממנה ולהבלע במציאות אחרת חוצה לה.

ברית-ייעוד - מהי? הייעוד מציין בחיי-האומה - כמו בחיי היחיד - קיום מדעת שהאומה בחרה בו ברצונה החפשי ושבו היא מוצאת את הריאליזציה (=הגשמה) המלאה של הווייתו ההיסטורית. האומה מעורה בתוך הייעוד בשל כיסופיה לקיום משוכלל מלא-ענין וכיוון. (...) חיי-יעוד הם חיים מכוונים, פרי דריכות-הכרחת ובחירה חפשית.

(הרי"ד סולובייצ'יק, מתוך: "קול דודי דופק" בתוך "איש האמונה הבודד", הוצאת מוסד הרב קוק, 1975)

1. הסבר/י במילותיך מהן ברית גורל וברית ייעוד?
2. האם המשפחה נתפסת בעיניך כברית גורל או ברית ייעוד?
3. כיצד ניתן להפוך ברית גורל לברית ייעוד?

אני רוצה לשיר שיר הלל לכל מה שגשגאר \ פה אמתנו ולא עוזב ולא נודד כצפורי הנדוד
 ולא בורח צפונה ולא דרומה ולא שר "לבי במזרח \ ואנכי בקצה מערב". אני רוצה לשיר לעצים
 שאינם משליכים את עליהם וסובלים להט קיץ וקר חרף \ ולבני אדם שאינם משליכים את זכרונותיהם
 וסובלים יותר מבני אדם שמשליכים הכל. \ אבל מעל לכל אני רוצה לשיר שיר הלל
 לאהבים שגשגארים יחדו ולשמחה ולצער ולשמחה. \ לעשות בית, לעשות ילדים, עכשו ובכעונות האחרות.

יהודה עמיחי

1. נסו להגיד בשני משפטים - את מה יהודה עמיחי רוצה להלל?
2. האם אתם מזדהים עם הרצון הזה שלו?
 "שלושה שותפין הן באדם: הקב"ה ואביו ואמו" (קידושין, ל', ע"ב)

כיצד לוקחים את המובן מאליו, את הכורח, את המקום שאצל חלקנו מייצר
 יחס ביקורתי, והופכים אותו לבחירה? איך עושים את המעבר מתודעה של גורל
 לתודעה של ייעוד?

ניסיוני מלמד, כי האנשים החולקים את חייהם עימנו הם המורים להם אני זקוקים יותר מכל. בני-
 זוג, הורים וילדים, הם המאסטרים המובהקים ביותר שיש לנו לקוות להם. הם יראו לנו שוב ושוב את
 האמת שאיננו רוצים לראות עד שנראה אותה.

...לעיתים קרובות אנשים שואלים אותי אם האמנתי בדת כלשהי לפני 1986, ואני עונה: כן. הדת
 הזאת הייתה: "הילדים שלי צריכים להרים את הגרביים שלהם". זאת הייתה הדת שלי והתמסרתי
 לה לחלוטין, אף שהיא מעולם לא עבדה. יום אחד, לאחר ש "העבודה" כבר חיה בתוכי, קלטתי
 שהיא פשוט לא אמיתית. אחרי כל השנים שבהן נדנדתי להם והענשתי אותם, המציאות הייתה
 שיום אחר יום הם השאירו את הגרביים שלהם על הרצפה וראיתי שאני צריכה להרים את הגרביים
 בעצמי, אם אני רוצה שהם יורמו. ילדי היו מאושרים למדי עם הגרביים שלהם על הריצפה. של מי
 הייתה הבעיה? שלי. המחשבות שלי אהדות הגרביים שעל הריצפה הן שהקשו על חיי, לא הגרביים
 עצמם. ואצל מי היה הפתרון? שוב, אצלי. הבנתי שבאפשרותי להיות צודקת, או להיות חופשייה.
 לקח לי כמה רגעים להרים את הגרביים בלי שום מחשבה על הילדים שלי. דבר מדהים החל לקרות.
 קלטתי שאני אהבת להרים את הגרביים שלהם. זה היה בשבילי, לא בשבילם. באותו רגע העניין
 הפסיק להיות מטלה והפך לתענוג-להרים אותם ולראות רצפה נקייה ומסודרת. בסופו של דבר,
 הילדים הבחינו שאני נהנית והחלו להרים את הגרביים שלהם בעצמם, בלי שהערתי על כך כלל.

הורים, ילדים ובני-זוג ילחצו שוב ושוב על כל כפתור שלנו עד שנקלוט מהו הדבר שעדיין איננו
 רוצים לדעת על עצמנו, ובכל פעם הם יכוונו אותנו לעבר השהחורר שלנו.

* "העבודה" היא שיטת טיפול לעזרה עצמית שהגתה בירון קייטי ב-1986, המתרגלת התבוננות בצורת החשיבה
 האישית, חקירה פנימית אודות הנחות יסוד מוטעות ושינוי דפוסי התנהגות בעקבות כך.

(בירון קייטי, מתוך: "לאהוב את מה שיש" הוצאת פראג)

ביירון קייטי בוחרת לראות את מוקד הבעיה והפתרון בה. לטענתה האנשים הקרובים לנו הם "מורי הדרך" שלנו בחיים הללו - הם משקפים לנו את עצמנו, כולל את החלקים שאיננו רוצים לראות, ומכוונים אותנו "לעבר השחרור שלנו".

• האם אתם מזדהים עם אמירותיה של ביירון קייטי?

הצעה לתרגול - נסו לחשוב על דבר "שמעצבן" אתכם בבני המשפחה שלכם. בחרו אחד כזה וכתבו אותו. עכשיו נסו "להפוך את המבט" ולראות כיצד אותו דבר: לימד אתכם משהו על עצמכם / פיתח בכם יכולת כלשהי. כתבו את מה שגיליתם.

לא במקרה המטאפיזיקה של מרבית הדתות והאמונות מתארת את הטוב כאור ואת הרע כחושך. אור הוא כח פעיל, ואילו חושך הוא היעדר אור, הוא סביל. פינה חשוכה לא תכשיך חדר מואר, אבל נר אחד מאיר חלל חשוך.

...הבחירה שלנו אם להתמקד בחיובי או בשלילי משפיעה על האופן שבו אנחנו מעריכים אנשים, אבל a עוברים עלינו בברירה מאומללות (שלילה) או ברדיפה אחר האושר (חיובי)? האם אנחנו נמנעים באופן פאסיבי מדיכאון או מחפשים באופן אקטיבי שמחה? האם אנחנו עסוקים רוב זמננו בהימנעות מחושך או בהפקת אור?

(טל בן-שחר, מתוך: "אושר אפשרי", הוצאת מטר)

1. האם אתם מסכימים עם המשוואה שבן-שחר עושה: שלילי=פסיבי; חיובי=אקטיבי? הסבירו.

2. ביניכם לבין עצמכם, חשבו היכן אתם ממוקמים, קרוב יותר לקצה שמתמקד בחיובי או לקצה שמתמקד בשלילי?

3. כיצד מיקום זה משפיע על היחס שלכם למשפחה?

ונחזור לסיפורנו...

באה יונה. חיש קל עלתה לקומה אחרונה. קוראה את השלט, פותחת הדלת, עומדת בפנים ומסתכלת. באים אליה כל השכנים, עומדים מסביבה, מסבירים לה פנים:

הנאים החדרים בעיניך? - החדרים צרים.

הנאה המטבח בעיניך? - נאה המטבח, אך אינו מרווח.

הנאה המסדרון בעיניך? - מרובה בו הצל, המסדרון אפל.

ובכן לא תשבי אתנו? אשב ואשב בחפץ לב, כי השכנים טובים בעיני:

התרגולת- טובת כרובלת, הקוקיה- יפהפיה, החתולה- כל כך נקייה, והסנאית בעלת אגוזים, יודעת לחיות חיים עליזים. רואה אני כי נוכל לחיות ביחד בחברה טובה, בשלום ובנחת. שכרה היונה את הדירה, יום- יום הומה היא בחדרה.

נראה כי היונה, חרף התנאים הלא-משביעים, בוחרת להישאר ולהשכיר את הדירה בגלל החברה הטובה - השכנים שנאים בעיניה. היא בוחרת לראות, בניגוד לכל שאר קודמיה ובמהלך מאוד לא מובן מאליו, את המעלות והיתרונות שיש ליושבי הבית.

לסיכום...

בדפי הלימוד הללו ניסינו, קודם כל, להיזכר ולחשוב האם וכיצד אנו מבטאים אמירת תודה כלפי המשפחה שלנו ומה זה גורם לנו להרגיש. הרהרנו בתנועה ההופכית - להודיה - הביקורת, ונתנו לכמה שאלות בנוגע אליה להדהד. לאחר מכן, בחנו את עצמנו ואת יחסנו למשפחה לאור מושגים מתורתו של הרב סולובייצ'ק - ברית גורל וברית ייעוד. שיר של יהודה עמיחי האיר באור נוסף דברים ש"נשארים תמיד ולא עוזבים" וזה הוביל אותנו לחשוב על ה"מובן מאליו" ועל המקום של ההודיה מול זה. מתוך שיטת "העבודה" של ביירון קייטי ניסינו לראות בצורה שונה דברים שבד"כ מעצבנים אותנו ולקראת סיום קראנו קצת מתוך עולם הפסיכולוגיה החיובית וחשבנו כיצד זה מתקשר לאופן בו אנו רואים את המשפחה שלנו.

סוף הסיפור של "דירה להשכיר" הוא כמובן טוב, ונכון שלא תמיד לסיפור האישי שלנו יש כזה "HAPPY END", אבל כעת נציע כמה תרגולים מעשיים, שבעזרתם ניתן לעבוד על הפניית המבט, כך שנסתכל אחרת על המשפחה שלנו:

ולסיום הטוב שלנו...

כך בעמק יפה בין כרמים ושדות, עומד מגדל בן חמש קומות. ובמגדל גרים עד היום, שכנים טובים חיי - שלום.