

## פרק א' תועלת מול נזק

### חיובי ושלילי

בני אדם מייחסים לרגש חשיבות עצומה, הרבה יותר מאשר לשכל ולהגיון. כשאדם הולך לקנות דירה, לפני הכל הוא מבקש שתמצא חן בעיניו. רק לאחר מכן יבדוק פרטים טכניים. אם הדירה לא נשאה חן בעיניו, לא יטרח לבדוק נתונים נוספים. כבר ברור לו שאינו רוצה בה. כך שבלי להרגיש, מקבל האדם את מה שהרגש מציג בפניו, כאמת מוחלטת.

כשרגש מופיע, הוא מתקבל כמובן מאליו, ומזמין אחריו חברים: רגש חיובי - מעורר שמחה, רגש שלילי - מעורר עצב. הצלחה תעורר סיפוק ורצון להמשיך קדימה. אשמה תגרום לאדם סבל, ובעקבותיו יחפש תרופה לכאב.

נעצור לשאול לרגע: האם התהליך אכן צריך להתנהל כך?

### נבות היזרעאלי

אחד מארבעת המלכים ששלטו בכיפת העולם היה אחאב.<sup>1</sup> עשרים ושתיים שנה היו כפופים כל העמים למרותו. כח אדיר היה נתון בידיו, אך הוא השתמש בו לרעה. לא היתה עבודה זרה שלא עבד, ומעשי הרצח של איזבל אשתו היו דבר יום ביומו. עד שהגדיש את הסאה ונגזרה עליו מיתה. ומה היה החטא שבגינו נענש?

ביום בהיר נגלה לעיניו הכרם של נבות היזרעאלי, והוא מאד מצא חן בעיניו. אך אחאב הוא אדם מתורבת שאיננו שודד לאור היום, לכן ניגש לנבות והציע לו: "מכור לי את כרמך, ואשלם לך תמורתו בכסף, או שאתן לך כרם מובחר יותר". אולם נבות סירב, "אינני יכול לוותר על נחלת אבותיי".

אחאב שב לביתו סר וזעף, חסר תיאבון. הוא מספר לאיזבל את שאירע, והיא מלגלת עליו: "איזה מן מלך אתה? אני אראה לך איך מתנהג מלך!" היא שוכרת שני עדי שקר שמעידים בפני הדיינים כי נבות חייב מיתה. דינו של נבות מוצא לפועל, והוא נסקל מחוץ לעיר. והנה חלומו של אחאב מתגשם. על פי הדין, רכושם של הנידונים למוות עובר לרשות המלך, וכעת הכרם הופך להיות שלו. הוא יורד לכרם נבות, מטייל בשבילים, ופתאום ללא הודעה מוקדמת מגיע אליהו הנביא לקראתו, להודיע לו מה עונשו על רצח נבות: "כה אמר ה'! במקום אשר לקקו הכלבים את דם נבות, ילוקו הכלבים את דמך גם אתה!"<sup>2</sup>

כל הטעם המתוק נעלם. אחאב מתחרט על מעשהו, צם, קורע את בגדיו ומסתובב יחף ולבוש שק. מאוחר יותר הוא שולח לקרוא ליהושפט מלך יהודה, ויהושפט מלקה אותו ארבעים מלקות, שלוש פעמים בכל יום. ובכל יום היה משכים ומעריב בצום, בתפילה ובתחנונים.<sup>3</sup> תשובתו אכן מתקבלת, ועונש המיתה נדחה בשלוש שנים.

לכאורה כאן היתה אמורה להגיע התפנית, אחאב היה צריך לגרש את איזבל, לנטוש את העבודה הזרה, ולהתחיל לחיות חיי תורה. אולם התשובה של אחאב לא המשיכה זמן רב, הוא המשיך בשגרת חייו עד למותו במלחמה עם ארם.<sup>4</sup>

וכאן נשאלת השאלה: אחאב רואה את הטעות, ועל אף כן ממשיך בדרכו הרעה. עד ששמו מופיע ברשימת המלכים שאין להם חלק לעולם הבא, יחד עם ירבעם ומנשה.<sup>5</sup> מה מנע מאחאב להמשיך הלאה ולשנות את דרכו?

## שתי דרכים

נתבונן לעומק העניין: אליהו מתייצב בפני אחאב ומודיע לו מהו עונשו: "המת לאחאב בעיר יאכלו הכלבים, והמת בשדה יאכלו עוף השמים". לאחר איום כזה, אחאב מזדעזע, "ויקרע בגדיו, וישם שק על בשרו, ויצום, וישכב בשק, ויהלך אט".<sup>6</sup>

מה גורם לאדם לחוש נקיפות מצפון? הרי עד עתה הכל היה בסדר, הוא נהנה לעבור עבירות, ומדוע שלא ימשיך בכך? שתי סיבות:

האחת, מחמת בושה מהקב"ה - איך ייתכן שנהגתי כך כלפי מי שמטיב עמי. והשנייה, פחד - אדם אינו רוצה להיענש.

אולם על אף שניתן להפחיד אדם ולאיים עליו, אדם אינו יכול לשנות את דרכו, ללא רצון אמיתי הבא מתוכו. הפחד יכול לאלץ אותו לשנות התנהגות חיצונית, אך לא את הרצון הפנימי. אחאב שב בתשובה רק מחמת הפחד<sup>7</sup>, הוא העניש את עצמו. אבל זהו אילוץ חיצוני, בתוך תוכו לא רצה בשינוי, לכן לא היה לו כח לשוב בתשובה עד הסוף.<sup>8</sup>

ובמילים פשוטות: רגשות אשמה, שאינם באופן הנכון, אינם משיגים מאומה.

## רגש שלילי

למשפחה עשירה בעיר פראג התעוררה שאלה על כשרותו של עוץ, והתבטל נשלח אחר כבוד לביתו של רב העיר, ה'נודע ביהודה'. הרב התעמק בפרטי השאלה, והורה שאין לאכול מהעוץ. השליח היה נער עני, ששירת בבית המשפחה תמורת תשלום. בדרך חזרה הביתה, בעודו אוחז בידיות הסיר, החל ריחו של העוץ לגרות אותו. לבסוף לא עמד בפיתוי. הוא פנה הצידה ואכל ככל שיכל. את השאריות השליך באחת מתעלות הניקוז הפזורות ברחוב. כשהגיע לבית המשפחה סיפר שהרב אסר את העוץ, ולכן השליך אותו.

לאחר שפג טעמו של העוץ החל הנער לחוש רגשי אשמה נוראים, "איך הידרדרתי עד כדי כך שאכשל באיסור טריפה?" ייסר את עצמו. הוא החל להרגיש מיאוס מעצמו, עד שביום בהיר נשא את רגליו ונעלם. כך נדד ממקום למקום. למחייתו עבד בעבודות מזדמנות אצל איכרי הסביבה. בתחילה התחבר עם הגויים עמם נפגש, אט אט כבר הרשה לעצמו לאכול ולשתות עמם, ולבסוף פרק עול לגמרי. וביום מן הימים פנה אל הכנסייה והמיר את דתו.

הנוצרים קיבלו אותו כמובן בזרועות פתוחות, והרעיפו עליו כל טוב. ביתו של כומר העיר היה פתוח בפניו, והוא מצא את עצמו נהנה מן העניין. בהשפעת הכומר החל ללמוד את כתבי הנצרות. מוחו הכשרוני סייע בידו והוא עשה חיל בלימודיו, עד שתוך מספר שנים התמנה לכומר. את דתו היהודית כמעט שכח, הכבוד והגדולה שלו כעת הם שהעסיקו אותו.

ביום מן הימים הזדמן לפראג, והנה מולו פוסע רב העיר. רצון עז התעורר בלבו לשוחח עם הרב. הוא ניגש אליו, וביקש לסור עמו הצידה. בפירת הרחוב גילה לרב את זהותו. הוא גולל את סיפור חייו, מאז אירע מעשה העוץ, וכיצד הגיע עד הנה. "מה שגרם לי את תחילת ההידרדרות", הסביר, "היה כשנכשלתי באכילת טריפה, ואלמלי אותו מעשה, לא הייתי מגיע לאן שהגעתי".

הנודע ביהודה הביט בו בעצב, "בני, אילו רק היית ניגש לשאול אותי!"

"למה כבוד הרב מתכוון?"

"אני זוכר היטב את אותה שאלה, ואת צדדי הספק שעמדו בפני אז. מעיקר הדין היה העוץ מותר באכילה, אולם כיון שידעתי שהמשפחה השואלת הינה עשירה מאד, לכן הוריתי להחמיר ולא לאכול את העוץ. אבל אתה לא נכשלת באיסור טריפה חלילה..."

## סולם ערכים

כיצד זה קורה?

לכל אדם יש סולם ערכים, חלקם חשובים יותר וחלקם פחות. כשמתעוררת סתירה ביניהם, והאחד צריך לבוא על חשבון השני, רק הערך החזק יותר ינצח. ונבאר את הדברים על פי משל:

ראובן מחזיק לפרנסתו חנות בגדים. הוא מרוויח טוב, ועובד קשה לשם כך. שירות הלקוחות שלו הינו לעילא ולעילא. הוא מציג בפני כל קונה את כל הסחורה שבחנות, ובלבד שיקנה דבר מה. אך לא פעם הוא 'נאלץ' להחליק דברים, לספר שחליפה פלונית הינה איכותית ביותר, או שנעליים ממותג אלמוני יחזיקו מעמד לאורך ימים ושנים. זאת כאשר בלבו פנימה, יודע הוא שהתיאורים המפליגים שלו רחוקים מן האמת כרחוק מזרח ממערב. וכשיבוא לקוח בטענה שהנעל האיכותית נקרעה לאחר שבוע, ימצא כבר את ההסבר המתאים, מדוע לא מגיע לו החזר

כספי. "אין אחריות על זה, כנראה לא נזהרת כראוי", וכיוצא בזה. מה שלא יהיה, תמיד יישאר הכסף בכיסו.

אם ניגש לראובן ונשאל אותו: "האם מותר לשקר או לגנוב?" הוא יענה: "חלילה וחס". "אם כך מדוע אתה מתיר לעצמך לרמות על מנת להרוויח כמה גרושים?" נשאל. וידידנו לא יתבלבל, ויסביר את עצמו: "ביזנס זה ביזנס, אחרת לא אצליח להרוויח מאומה".

במילים פשוטות: עבור ראובן גזל הינו ערך, ונחשב לאיסור חמור. אולם ישנו ערך אחר חשוב יותר, והוא 'כסף'. וכשישנה סתירה בין הערכים: **האמת והממון** - הממון ינצח, כיון שהוא ערך חשוב יותר. ולמענו יוותר על מידת היושר וההגינות, שנמצאת רק במקום השני בסולם.

יתכן שבתחילת הדרך חש ידידנו איזו צביטה בלב, תחושת אשמה התעוררה בו על שהוא מרמה אנשים. אולם כשראה את הכסף מול עיניו, תאוות הממון גברה על הכל. ומה עם רגש האשמה שהתעורר בו? מיודענו פשוט החליף את הערך. כעת המושג 'יושר' אינו קיים, ובמקומו קיים 'ביזנס', שלמענו מותר לעשות הכל.<sup>9</sup>

## קריסה

כשאדם לא מצליח להתמודד עם ערך מסויים, הוא יוותר עליו. ותחת לחץ ממושך, יהיה מסוגל לוותר אפילו על הערכים הבסיסיים ביותר, רק על מנת להפסיק את הלחץ.

לשם המשל ניקח ילד שהתחנך על בסיס רגשי אשמה. הילד 'יודע' שהוא אינו בסדר בגלל שאינו מתפלל כראוי, וחש סבל. בכל פעם שהוא פותח את הסידור, מתעוררת בו תחושת האשמה ומעיקה עליו. אך אדם אינו מסוגל לעמוד בפני סבל תמידי, ולכן הוא חייב להפסיק אותו. לכן אם לא ימצא תרופה שתקל עליו את הכאב, הוא יעדיף לוותר על הערכים החשובים בעיניו, ופשוט יפסיק להתפלל. כל זאת, לא בגלל שהתעוררו אצלו בעיות באמונה, אלא בגלל שהוא אינו יודע כיצד להתמודד עם תחושות אשמה שהתפילה מעוררת בו.

הנער העני בסיפור, היה מוכן לוותר על דתו, לא בגלל שלא האמין בה. הוא הרגיש שכל עוד הוא נקרא יהודי, איסור אכילת טריפה רובץ על מצפונו. לכן העדיף להמיר את דתו, אז כביכול לא יהיה חייב במצוות, ומכיון שהאיסור אינו חל עליו, הרי הוא נעשה פטור מרגשי האשמה.

הנודע ביהודה שהבין ללבו, ניגש לטפל הישר בשורש הכאב. קודם כל הוא עקר את רגש האשמה, ורק אחר כך ניגש לטפל בשאר.

דרך אגב, המשך הסיפור היה, ששיחתו של הרב עם ה'כומר', השפיעה עליו עמוקות, ולבסוף הוא שב בתשובה שלימה.

לאחר מלחמת יום הכיפורים, חלה התעוררות גדולה בציבור, ואט אט החלה להתפתח תנועת התשובה. כשהוזמנו מרצים לתיכונים דתיים, הורה להם הרב שך שלא לדבר נגד שירות לאומי. "האיסור הוא ודאי יהרג ואל יעבור. אולם אם בת לא תשמע ותלך, היא תרגיש שעברה על יהרג ואל יעבור, ויותר אין לה מה להפסיד. אז היא עלולה לשבור את כל המחיצות, להתיר לעצמה את הכל ולהפנות עורף לחלוטיין".<sup>10</sup>

#### סיכום:

- תחושת אשמה שלא במקומה גורמת לאדם סבל מתמיד.
- אדם אינו מסוגל לעמוד בסבל ללא סוף.
- כשלא נותר לו לאן לברוח, יוותר על הערכים שגורמים את תחושת האשמה.

# פרק ב' סיפור חיים

## נערווין

את דודי הכרתי כשכבר היה בן עשרים ואחד. בחור פיקח ונבון, יודע ללמוד, מבין עניין, ועצוב. כולו מלא עצב. הוא התחיל לספר:

לפני כשלוש שנים החלה אצלו כפייתיות, הנערווין הראשון היה בנטילת ידיים. בתחילה הוא היה בודק האם היד רטובה מכל הצדדים. אחר כך החל ליטול עוד פעם פעמיים, ליתר בטחון. לאחר חודש כבר נטל עשרים פעם, כל יד. הנחת תפילין ותפילת שחרית התארכו למשך שלוש וארבע שעות, עד שלבסוף הפסיק להתפלל.

דודי נכנס לטיפול מקצועי, ובמקביל נטל תרופה שסייעה לו לשלוט בדחפים שלו. וברוך ה', עם הזמן הצליח לשוב לעצמו. התפילות התקצרו, נטילת הידיים הפכה להיות סבירה, הוא נגמל מהכדורים והחל לחזור לתלם. אלא שעדיין נותרו מספר תופעות מטרידות שהוא רוצה להיפטר מהן. יש כמה דברים שהוא חש עדיין לא שולט בעצמו.

כעת החל לשחזר הכל מהתחלה. הוא מספר הכל, גם מה שלא קשור לעניין. אני משתדל להקשיב בלא להתערב. הוא מוציא החוצה, ללא סדר וצורה. ומתוך הדברים אנו לומדים מה חשוב, מה קריטי ומה שולי **בעיניו**, כי מה שחשוב בעיני אחרים, אינו נוגע אלינו.

"בגיל חמש עשרה נכשלתי בראיות אסורות. נפלתי באינטרנט. זה לא היה חד פעמי אלא במשך תקופה ארוכה, לפחות שנה. נלחמתי עם עצמי, נכשלתי והתגברתי, נפלתי וקמתי. היום אני עדיין נכשל, אך לעיתים נדירות. אני כבר לא נהנה מזה בכלל, אבל כשאני מאוכזב ממהו, "

כשעובר עלי יום קשה אני רץ אל המסך. ואוכל את עצמי אחר כך למה נפלתי. אני יודע שזו טומאה, אני מרגיש אותה בעצמות שלי, אך אינני מצליח להיפטר ממנה".

"תמיד רציתי להיות מתמיד, ללמוד ברצינות, אך אף פעם לא הצלחתי. בגיל שמונה עשרה החלטתי לתפוס את עצמי בידיים. אני סתם מבזבז את החיים שלי, הגיע הזמן לעשות עם עצמי משהו. התחלתי ללמוד. למדתי כמו שלא למדתי מעולם. לא התחשבתי בעייפות, פשוט ישבתי ולמדתי בהתמדה.

אחר כך הגיע הבום. התחילו הנערווין. ניסיתי לעצור את עצמי ולא הצלחתי. ידעתי שזה לא נכון מה שאני עושה, שכבר אמרתי 'עלה ויבוא' ואין צורך שאחזור על התפילה מהתחלה, אבל לא הצלחתי לעצור את השד הזה בתוכי. משהו הכריח אותי להתחיל הכל מהתחלה, פעם אחת, פעמיים, שלוש..."

ישבנו יחד זמן ממושך. דודי מעלה זכרונות, משחזר את השנים האחרונות, מבטא רגשות שחבויים בתוכו. קופץ מהכפייתיות לרגשי האשמה שלו. הוא פשוט יודע שלא היה בסדר, שהוא צריך תיקון על המעשים שעשה. הוא רוצה לצום, לעשות איזה תיקון שייכפר על מעשיו. אני מקשיב מהצד, מנסה להבין. בחור כל כך חכם, למה הוא מענה את עצמו כל כך.

## הגדרה עצמית

"כיצד אתה רואה את עצמך?" אני שואל.

"אני יהודי טוב, עם רצון ושאיפות רבות, ועם כמה בעיות".

"כלומר?"

"אני לא אדם נורמלי".

"למה?"

"כי אדם נורמלי לא מתנהג כך, ולא תקוע במחשבות מה עשיתי ומה לא עשיתי. אדם נורמלי חי רגוע ומשוחרר. וגם לא נכשל במה שאני נכשל".

התחלנו ללמוד כיצד הדברים עובדים; יש גבול לעומס הרגשי בו אדם מסוגל לעמוד, וכשם שאדם יכול להרים משא עד כובד מסויים, כך נפש האדם מסוגלת לשאת מטען רגשות עד משקל

מסויים. מתי מופרע מהלך החיים? כאשר המשא כבד מדי. הנפש איננה מסוגלת להתקיים תחת אש מתמדת, ולכן היא קורסת. אז מופיעות סטיות: חרדות, כפייתיות, נערווין.

"באיזו נקודה המשא היה כבד לך מדי?" שאלתי, וניסינו לחשוב יחד, "מה קרה שפתאום החלטת לתפוס את עצמך בידיים וללמוד ברצינות. בגיל חמש עשרה נכשלת. זה נמשך לאורך תקופה ארוכה, עד גיל שבע עשרה. מה העסיק אותך לאחר מכן?"

"לעלות, להתקדם".

"לתפוס את עצמך בידיים".

"כן".

"למה זה הופיע פתאום?"

"כי עד אז הייתי תקוע במלחמה אחרת, וכעת הייתי פנוי להגשים שאיפות שחלמתי עליהן?"

"ו..."

"מסתבר שזה היה גדול עלי, לא הצלחתי לעמוד בזה".

"עד אז למדת?"

"כן, אבל לא מספיק, לא ניצלתי את עצמי. לא חשתי סיפוק מעצמי, תמיד הרגשתי שאני יכול יותר; להגיע בזמן, לא לדבר באמצע הלימוד, לכן החלטתי להכריח את עצמי ללמוד ברצינות".

"ואחרי תקופת ההתעלות?"

"אחר כך כבר לא הייתי מסוגל ללמוד בכלל".

"למה?"

"כי קרסתי, לא עמדתי בעומס, מעבר לכך שעדיין נכשלתי באינטרנט מדי פעם".

"והיום אתה מבין מדוע?"

"כן, כפיתי את עצמי. לא נהניתי ולא התחברתי, עד שלבסוף נשברתי".

השאלה המרכזית היא: מה גורם לאדם להיכשל בדבר שלא מעניק לו הנאה, ואף גורם לו

סבל רב?

"בוא תגדיר לי את דודי בשתי מילים".

"אני קצת לא נורמלי, וקצת רשע".

"רק לך יש יצר הרע?"

"לכולם יש, אבל אף אחד לא נכשל במה שאני נכשלתי".

"ולמה אתה נכשל?"

"כי אני לא יודע להתגבר על היצר שלי".

"אתה רוצה להיכשל?"

"לא!" החלטי ותקיף.

"אז למה זה קורה?"

"כי ככה אני".

### משמעת עצמית

"מה הפירוש 'ככה אני'?"

"אני לא יודע לעמוד בנסיון, אין לי משמעת עצמית. ככה נולדתי".

"יש דברים שאתה כן מצליח לעמוד בהם?"

"אולי".

"מה למשל?"

"אני אחראי על נקיון בית הכנסת בכל יום שישי, תמורת תשלום, ותמיד אני מנקה כמו שצריך".

"איך זה יכול להיות?"

"התשלום מחייב אותי".

"לא התחשק לך פעם באמצע העבודה לעצור, להכין כוס קפה ולגלוש קצת באינטרנט, סתם

בשביל ההתרענויות?"

"זה לא שייך, אני יודע שאפסיד מזה".

"זאת אומרת שבתחום מסוים אתה מצליח לשלוט בעצמך?"

"כן".

"אם זה 'ככה אני', לא היית אמור לשלוט בעצמך גם במקום של הפסד כספי. ועובדה היא, שאתה

שולט בתחומים מסויימים. נגדיר זאת כך: כשהשאלה היא כסף או אינטרנט, הכסף קודם, למה?"

"כי אני צריך כסף".

ביקשתי ממנו לערוך רשימה של תחומים שבהם הוא מצליח לשלוט. גם בתחומים הפעוטים

ביותר, ולאחר שבוע הוא מגיע עם דף מלא:

סדר - מעולם לא יצאתי מהבית עם חולצה לא מגוהצת.  
נקיון - מעולם לא הלכתי לישון בלא לצחצח שיניים...

והרשימה המשיכה עוד ועוד.

"מה המשותף בכל התחומים הללו, שבהם הנך שולט בעצמך?" שאלתי.

"אלו דברים פשוטים שכל אחד עומד בהם".

"כל אחד? אני מכיר אנשים שלא עומדים במשימת צחצוח שיניים".

"זה קל מדי כדי שאכשל בזה".

"ולכן באמת אף פעם לא חשבת שניתן ליפול בזה".

"נכון, אם אינטרנט היה לא שייך מבחינתי, לא הייתי חושב אפילו להציץ בו".

"תן לי לנסח זאת במילים פשוטות: כשדודי מאמין שהוא מסוגל למשהו, זו תהיה נבואה שמגשימה את עצמה, הוא יצליח לעמוד במשימה. וכשדודי אינו מאמין - תהיה זו נבואת זעם, שאף היא תגשים את עצמה..."

"אז איך אגרום לעצמי להאמין בעצמי?"

"בוא נשאל זאת הפוך: נתחיל מה'סור מרע', ואחר כך נעבור ל'עשה טוב'. נבחן קודם מה גרם לך שלא להאמין בעצמך".

## אות קין

"אדם נכשל בחטא, מתחרט, ושב בתשובה. הוא במפורש סובל כתוצאה מהחטא. מה גורם

לו להיכשל שוב?"

"אולי הטעם המתוק של העבירה?"

"אבל אמרת לי שאתה כבר לא נהנה, שאינך מבין מדוע אתה נגרר לשם שוב ושוב. אם אין הנאה,

למה ליפול שוב?"

שתיקה. דודי יושב מכונס בתוך עצמו וחושב, "לא יודע", הוא לוחש.

"לאחר שאדם נכשל והחטא כבר נעשה, הטעם החמוץ עודנו בפה. הוא אינו רוצה להיכשל, כואב

לו להיכשל. כעת מה החוט המקשר בינו לבין החטא?"

שוב שתיקה.

”באיזה הקשר חשבת על החטא?”

”אני מרגיש שנהגתי לא בסדר, שכשנכשלתי לכלכתי את עצמי”.

”אתה שם לב למילים היוצאות מפיו? המקום היחיד בו אתה נפגש בחטא הוא תחושת אשמה.

אתה מרגיש מלוכלך, כביכול איזו אות קין הוצמדה אליך”.

”כן”.

”כעת תגיד לי אתה מה קושר אותך לחטא וגורם לך להיכשל שוב”.

”זה שאני לא בסדר”?

”נניח שהיית עומד בפני נסיון: בעל המכולת יצא החוצה, ואתה עומד לבד מול הקופה הפתוחה.

האם היית לוקח לעצמך כמה שטרות”.

”לא, אמנם לצערי אני נכשל בכל מיני חטאים, אבל גנב אני לא”.

”יפה מאד. ותחשוב מה יקרה למישהו שמגיל קטן בטוח שהוא גנב, הוא כבר נכשל המון פעמים

בעבר והוא 'יודע' שאין לו סיכוי, כי הוא פשוט גנב, האם הוא יעמוד בנסיון”?

”מסתבר שלא”.

”למה”?

”כי הוא כבר בטוח שבטבע שלו הוא גנב”.

”וההבדל בינך לבינו, שאתה 'יודע' שאינך גנב, והוא לא. כעת בוא נחזור אלינו. דודי, אתה

מלא בתחושת אשמה. רוצה להעניש את עצמך. מה לדעתך יוצרת התחושה הזו”?

”אני נעשה כבר יותר בטוח במה שאני, שאני לא בסדר”.

”ומה יהיה השלב הבא? כשאדם בטוח בכך, מה זה יגרור”?

”שאכשל שוב”.

”אתה מבין מה אתה אומר כעת? 'אני מלא תחושת אשמה - ובגלל תחושת האשמה אני נכשל

שוב' הלא כן?! זהו מעגל קסמים שאי אפשר לצאת ממנו”.

## מה הקשר?

כעת ניגשנו לתופעת הכפייתיות.

”אתה רואה קשר בין הדברים”?

"קשר בין מה למה?"

"אתה מספר על כשלון גדול, שעד היום אתה שואף לתקן אותו. וכשהוא נגמר, מופיעה

כפייתיות. מה התחושה לאחר הכשלון?"

"ריקנות. אני מרגיש אפס, סמרטוט. אני רוצה ממש להכות את עצמי".

"אתה מתאר תחושת אשמה כבדה מאד לאחר כל נפילה, ואתה מחפש כיצד לכפר עליה".

"כן".

"ומה הפתרון שמצאת?"

"להתחזק בלימוד, בתפילה, אבל זה לא הצליח".

"דודי, בוא ותגדיר לי: מהי תחושת אשמה?"

"תחושה פנימית שמהו מלוכלך בתוכי, רצון להיטהר ולהתנקות".

"איזשהו חסר שצריך למלא אותו". אני משלים אותו, והוא מאשר בהנהון.

"בוא וננסה להגדיר: אדם זקוק למילוי חסר. מי שלא אכל יום שלם, מרגיש צורך למלא את

החסר שלו באוכל, ואדם ששבוע שלם היה סגור בחדר, ממלא את החסר בטיול בחוץ. אותו

הדבר אדם שחי בתחושת אשמה, יש לו חסר - איזה חלל שנפער בלבו והוא רוצה למלא אותו.

במה הוא ימלא אותו?"

"יעשה תשובה, יצום, יתפלל".

"ובמה אתה בחרת למלאות את החסר שלך".

"בחיזוק בעבודת ה' בכל התחומים", ומיד הוא מוסיף: "אבל זה לא הצליח, לא התחזקתי

באמת".

"והחסר נותר כפי שהוא", אני ממשיך אותו.

"כן".

"אבל חסר מוכרח להתמלאות, החלל הזה בפנים זועק לעזרה. אז כיצד הוא התמלא?"

"בכפייתיות?"

"אתה אמרת!"

שתיקה.

"ניסית לכפר על החטא בעזרת הקפדה בכל מיני תחומים. וכשלא עמדת בכך, התחלת בהקפדה

מסוג שונה: ליטול ידיים שוב ושוב למשל".

## ההבנה

דודי ישב על מקומו בלא להוציא הגה. אינו מעכל את המילים שזה עתה יצאו מפיו. לאחר מספר דקות שאלתי אותו: "תגיד אתה, נפש שנמצאת תחת מכבש לחצים שכזה, עם רגשות אשמה גבוהים כל כך, שהנפש רוצה להשתחרר מהם. לאן היא תברח על מנת שלא לקרוס לגמרי? הדרך הטבעית והנורמלית ביותר שלה להתמודד היא לברוח, תגיד לי אתה לאן".

"לכן ברחתי לכפייטיות", מילמל. פתאום הוא מתעורר ושואל: "אז אני נורמלי?"

"תגיד אתה האם זה לא 'נורמלי' לאדם לנהוג כך במצב כזה".

דודי החל לרעוד מהתרגשות. כבר שנים שהוא מתהלך בעולם עם תווית ברורה על עצמו: "אני לא נורמלי", ופתאום הבין שתחושות האשם שסחב אתו לאורך השנים יצרו בתוכו את כל המבט השלילי שלו על עצמו. כעת, כשהחל להשתחרר מהן, ראה הכל מנקודת מבט אחרת לחלוטין. עצם ההבנה שהוא כאחד האדם זעזעה אותו...

## המינון הנכון

"אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא".<sup>11</sup> לכל אדם יש טעויות וכשלונות. על פי סוד, בחטא אדם הראשון הטיל הנחש זוהמה באדם, והיא הגורמת לאדם להימשך אל החטא,<sup>12</sup> ואף הצדיק הגדול ביותר אינו מצליח להגיע לשלמות בעולם הזה, ונכשל במהלך חייו.<sup>13</sup> מה שיגרום לנו להפיק לקחים על מנת שלא להיכשל שוב, זו ההכרה בטעות והידיעה שלא הייתי בסדר. תחושת האשמה היא כח נפש בסיסי, שמניע את האדם. ובידינו לבחור כיצד להשתמש בכח הזה. על מנת להפעיל אותו באופן נכון, עלינו ללמוד אותו. כמו בכל מכשיר חשמלי, יש לעיין בהוראות היצרן על מנת לדעת למה משמש כל כפתור, מה גבולות היכולת, ומתי יש להטעינו מחדש על מנת שלא יהרס.

בשנותיו האחרונות של ר' אברהם פרבשטיין, ראש ישיבת חברון, היה מגיע אחד הנכדים להתפלל אתו בישיבה בימים נוראים. בערב יום הכיפורים נכנס הנכד לנוח בחדרו של הסבא, וכשהתעורר נדהם לגלות שהפסיד את תפילת כל נדרי. בלב שבור

ניגש לסבא וסיפר לו את שאירע. אך ראש הישיבה לא התרגש, "כל נדרי זה לא חיוב", אמר, "לא קרה שום דבר".

בחכמתו העמוקה, הבין ר' אברהם שכעת אין כל צורך בביקורת. ההרגשה הנוראית שחש הנכד היתה כה גדולה, עד שמילה נוספת היתה מקלקלת לו את כל שאר עבודת היום, ואולי אף מותירה רושם שלילי לשנים הבאות. ר' אברהם הבין שנכדו צריך להירגע, ואת זאת עשה בדרך הנינוחה ביותר.<sup>14</sup>

אברך צעיר רכש כמות גדולה של ענבים, והכין יין. כשסיים את המלאכה, טעם מעט מהיין, על מנת לבחון את טיבו, ולפתע נזכר: "אוי ואבוי, הרי טרם הפרשתי תרומות ומעשרות!" הענבים היו טבל ודאי, אך הדבר פרח מזכרונו. הוא לא ידע את נפשו מרוב צער. לבסוף החליט לגשת אל ר' בן ציון פלמן. אולי הרב, בבקאותו הגדולה יוכל למצוא פתרון, שמא יש איזה צד היתר. הוא דפק על דלת הבית, ונפשו בשאלתו: "האם נהגתי כראוי כשטעמתי מהיין לפני הפרשת תרומות ומעשרות?"

על פי דין, אסור היה לשתות מהיין אף לשם טעימה בלבד, אולם ר' בן ציון הבחין בפחד האוחז באברך הצעיר. הוא הרהר מעט, ולאחר מכן השיב: "זוהי מחלוקת בתוספות!" האברך נרגע מעט, ור' בן ציון המשיך: "התוספות במקום פלוני כותב שאסור לטעום לפני שהופרשו תרומות ומעשרות. אך מצד שני נאמר בתוספות שמה שאמרו שאין הקב"ה מביא תקלה לחבר, הוא בענייני אכילה".<sup>15</sup>