# מבוא

בכל דור יש יציאת מצרים לפי עניין הדור, וכל זה היה בשעת יציאת מצרים. וכפי אמונת האדם כאילו יצא, נתגלה בחינה זו ומרגיש מיציאת מצרים של עתה ויוכל לצאת כל אחד ממצר שלו.

("שפת אמת", ויקרא, עמ' 3)

### א. בין עבדות לחירות

בליל הסדר אנו מציינים את יציאתנו ממצרים, מבית עבדים. האדם חי בדיאלקטיקה מתמדת בין עבדות ובין חירות. הוא נולד לתוך נסיבות שלא בחר בהן – הורים, משפחה, תרבות ותקופה, וכל אלה מוכתבים לו מידי גורלו (גזרה בלשון חז"ל). אפשר לראות את חייו של אדם כניסיון לבנות את עצמו בתוך מגבלות גורלו. זוהי מלאכת ברירה, שבה הוא בוחר בחלקים של גזרתו*,* משלים עם חלקים ממנה, ודוחה חלקים אחרים. יציאת מצרים יכולה להיות דימוי לדחיית החלקים הלא מתאימים, המְצֵרִים את חירותו של האדם להיות. פסח הוא חג החירות במובן של 'חירות מ...' – חירות מעבדות וחירות מכבלים פנימיים וחיצוניים. כדי להגיע ל'חירות ל...' – חירות האדם להיות הוא*,* יש לעבור דרך ארוכה. במקרא הסמלים לדרך הזאת הם 7 השבועות שבין יציאת מצרים למתן תורה, וגם 40 שנות הנדודים של בניישראל במדבר עד כניסתם לארץ המובטחת. בלוח העברי הדרך הזאת מיוצגת על ידי 7 השבועות שבין פסח, חג החירות, ובין שבועות, חג מתן תורה, שאפשר לראות בו גם חג של מציאת העצמי. בין שני הקטבים האלה – ההשתחררות מהישן ומציאת החדש – קיים חלל ובו נוצרות הזדמנויות וסכנות. המתח שבין הקטבים בא לידי ביטוי בסיפור המסע של בני ישראל במדבר, על רגעי התרוממות הרוח ועל רגעי השפל שהיו בו, וגם בלוח העברי בספירת העומר, ובדינים המיוחדים לתקופה זו.

אמרו חז"ל: "בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים" (פסחים קטז ע"ב). האמרה הזאת מעניינת מכמה בחינות. לכאורה הייתה יציאת מצרים אירוע לאומי, והנה אמרה זו פונה אל הפרט, ה"אדם". כמו כן, הציעו חז"ל לראות באירוע ההיסטוריתהליך שמתרחש היום בנפשו של האדם – האדם "רואה את עצמו". וכן, בולטות המילים "בכל דור ודור". במצוות רבות הקשורות בחגים לא נזכר הדגש המיוחד הזה, למשל, לא נאמר: בכל דור ודור חייב האדם לשבת בסוכה. אם כן, נראה שמודגש כאן ההיבט הסובייקטיבי של יציאת מצרים. כלדור אמור למצוא משמעות מיוחדת משלו לאירוע שמכונה "יציאת מצרים", לפי ההקשר ההיסטורי והתרבותי של תקופתו.

באמרם "בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים", הזמינו חז"ל את הפרט לצאת לחירות על פי המשמעות האישית שיש לה בעבורו. יציאה זו היא תהליך המתרחש ברבדים האישיים והסובייקטיביים ביותר של הנפש. סיפור יציאת מצרים אינו רק סיפור היסטורי של עםישראל, אלא גם משל למסעו הפרטי של האדם מעבדות לחירות. על פי המוטו הזה, אני מציע לראות בכל סיפורי ההגדה של פסח, המלווים את הסיפור המרכזי של יציאת מצרים, מטפורות המשמשות הד למאווייהם הפנימיים של בני אדם בדורות השונים.

החיבור הזה הוא ניסיון להיענות להזמנתם של חז"ל לגלות את הפן האישי בסיפור יציאת מצרים, מתוך תקווה גם לתרום משהו למפגש מחודש של הקורא בן דורנו עם סיפור יציאת מצרים, ועם התורה כולה, המזכירה את יציאת מצרים אין**ֿ**ספור פעמים ומקשרת אותה למצוות רבות. וכדברי המוטו לספר: "ויוכל לצאת כל אחד ממצר שלו".

### ב. סדר והתפתחות

הלילה הראשון של חג הפסח נקרא **ליל הסדר**. למה ליל הסדר? אפשר היה לקרוא לו בשם אחר, למשל, ליל החירות. לדעתי, השם ליל הסדר מדגיש את האופי **התהליכי** של יציאת מצרים האישית. בכל תהליך יש סדר של שלבים, שעליהם אי**ֿ**אפשר לדלג. כשיצאו בניישראל ממצרים נאמר: "ולא נחם אלהים דרך ארץ פלשתים, **כי קרוב הוא**" (שמות יג 17),[[1]](#footnote-1) כלומר, ארוכה הדרך לארץ המובטחת. בגלל הפיתוי הגדול לחפש קיצורי דרך בהתפתחות הנפשית, בניאדם נתקלים שוב ושוב במכשלת "כי קרוב הוא", המתבררת בסופו של דבר כדרך הארוכה. כך גם בגיבוש הזהות האישית, במציאת אינטימיות ואהבה, בבחירת מקצוע ובהרבה החלטות גורליות בחיים.

ליל הסדר הוא ליל **התהליך**, ליל **ההתפתחות הנפשית**. חשיבותו של התהליך באה לידי ביטוי גם בהלכה: "אין עושין מצוות חבילות חבילות" (פסחים קכ ע"א), כלומר, אין לאחר את המוקדם או להקדים את המאוחר. וכן תיקנו חז"ל שיש לשתות 4 כוסות בסדר מסוים: כוס ראשונה על הקידוש, כוס שנייה על ההגדה, כוס שלישית על ברכת המזון וכוס רביעית על סיומו של ההלל. מי ששותה את ארבע הכוסות ביחד, לא יצא ידי חובתו. התהליכים הנפשיים ש**ֿ**4 הכוסות האלה מסמלות מצריכים זמן. יש סדר, ומי שמתעלם ממנו עלול לטעות בדרך ולהחטיא את המטרה.

בליל הסדר אנחנו מצווים לספר ביציאת מצרים*,* והכלל המנחה: "מתחילים בגנות ומסיימים בשבח" (פסחים קטז ע"א). כלומר, ההתמודדות עם קשיי העבר היא תנאי הכרחי ליצירת עתיד טוב יותר, והבחירה לדלג על ההתמודדות הזאת היא בבחינת קיצור דרך. אם אין מתמודדים עם הגנות היא נהפכת לגזרת העתיד וזו טרגדיה, כי האדם נדחף, שלא במודע, לשחזר את עברו וכך נתקל שוב ושוב באותן המכשלות. כדי להימנע מכך עליו להתמודד עם הגנות לפני שיגיע לשבח.

### ג. סיפורים ומִסְפָּרִים

הסדר כרוך בסיפור.בספרו "שפת אמת" הרבי מגורמקשר **סיפור** עם **ספיר***,* שמשמעותובהיר ("שפת אמת", ויקרא עמ' 41). הסיפור הוא מלאכת בירור וזיכוך של התרחשויות, חקירה מעמיקה שלהן וגילוי עוד ועוד רבדים שבהן. האדם חוזר ומספר לעצמו ולאחרים את חוויותיו, שב והופך בסיפורו ומגלה בו עוד ועוד פנים חדשות. המסורת הקבלית מדגישה בהקשר הזה את תפקידם של המספרים בסיפורי התורה. המספרים האלה אינם מקריים אלא יוצרים מבנה סמוי בצד הסיפורהמקראי הגלוי, מעין כתוביות המראות לנו דפוסים בעלי משמעויות נוספות.[[2]](#footnote-2)

בליל הסדר בולט המספר 4. המסובים מברכים על 4 כוסות, שהן כנגד 4 לשונות גאולה, שואלים 4 קושיות, ומדברים על 4 בנים. נגזרות של המספר 4 מצויות סביב סיפור יציאת מצרים, למשל, בברית בין הבתרים התבשר אברהם שצאצאיו יגלו לארץ מצרים לתקופה של 400 שנה (בראשית טו 13), ובני ישראל נדדו במדבר 40 שנה. בעולם הזה יש לכל אדם זכות ל**ֿ**4 אמות משלו, במילים אחרות, כשהאדם אינו רק נשמה אלא מופיע בעולם הזה, המספר 4 מסמל אותו. אפשר להסיק שהמספר 4 מבטא רעיון מנחה הן בסיפור של יציאת מצרים הן בליל הסדר, וכדי להבינו עלינו לחזור לבראשית. המדרש מספר על ריב שפרץ בין האותיות סביב השאלה, במי מהן תתחיל התורה. אלה דברי המדרש מ"אותיות דר' עקיבא", כפי שמביא המהר"ל בספרו "נצח ישראל" (פרק מה):

אמר רבי עקיבא: אלו עשרים ושנים אותיות, אמרה בי"ת לפניו, ריבונו של עולם, רצונך שתברא העולם בי, שכן אומרים בכל יום "ברוך ה' לעולם אמן ואמן" (תהלים פט 53). משיב הקב"ה הן, "ברוך הבא בשם ה'" (תהלים קיח 26). מיד קבלו הקב"ה וברא את העולם בבי"ת, שנאמר (בראשית א 1) "**ב**ראשית ברא". ואל"ף, כיון שראה את הקב"ה שקבלו ממנו לברוא את העולם, עמד לצד אחד ושתק. עד שקרא לו הקב"ה ואמר לו, אל"ף, מפני מה אתה שותק, ואין אתה אומר לי כלום. השיב לו אל"ף ואמר לו, ריבונו של עולם, מפני שאין בי כוח לומר לפניך כלום, שכל האותיות מחושבין במניין מרובים, ואני במניין מועט; ב' בשתים, גימל בשלשה, וכן כלם, ואני באחד. משיב לו הקב"ה ואמר לו, אל"ף אל תירא, שאתה ראש לכולן כמו המלך, אתה אחת, ואני אחד, והתורה אחת, שאני עתיד ליתן בך לעמי ישראל, שנאמר (שמות כ 2) "**א**נכי ה' אלהיך".

התורה מתחילה באות ב' – "בראשית ברא", ואילו האות א' קיבלה פיצוי על עלבונה – עשרת הדיברות מתחילים בה: "אנכי ה' אלהיך". בספר התורה הב' הראשונה כתובה באות גדולה יותר משאר האותיות, והמהר"ל בפירושו למדרש מסיק ש"העולםנברא בב'", כלומר, העולם הזה עומד בסימן השניוּת. ואכן, סיפור הבריאה במקרא מתאפיין ביצירתם של ניגודים – השמים והארץ, האור והחושך, הים והיבשה וכן הלאה. העולם הזה בנוי ניגודים**ֿ**ניגודים – טוב ורע, חיים ומוות, אהבה ושנאה, שמחה ועצב, ואבדה האחדות המקורית של האלהות, המסומלת על ידי האות א'. בעולם הזה יש זרימה מתמדת בין הקטבים של השניות, וחסרים בו היציבות והביטחון שיש בסטטיות של א'. בעקבות הניגודים נוצרים מתח ובלבול, ונדרשת מאתנו התמודדות עם קשיים רבים. ואולם בהתמודדות הזאת טמונה האפשרות של צמיחה והתפתחות, ומבחינה זאת ב' היא **הברכה** של העולם הזה. אכן, השורש ב**ֿ**ר**ֿ**כ (בגימטרייה 2-200-20) מבטא כלכולו את השניות הזאת.

המדרש גם מגלה שמאחורי העולם הזה שנברא בב' עומד עולם אחר, עולם הא', שבא לידי ביטוי במקרא בעשרת הדיברות. במילים אחרות, מאחורי הניגודים עדיין מתקיים יסוד אחדותי, שנותן כיוון ומשמעות לתהליכים בעולם הזה. בתודעה ההיסטורית של עם ישראל היה מתן תורה המעמד שבו התוודע העם לאחדות שמעבר לריבוי. התורה נעשתה לחלון ההצצה הייחודי של עם ישראל לדורותיו אל הכוליות ואל האחדות, ולכן התחילה ההתגלות האלוהית במעמד הר סיני באות א'.

מה משמעותה של ההתגלות בעבור הפרט? האל התגלה לעם ישראל, כלומר, לאדם בשל היותו בעל נשמה יש אפשרות ליצור קשר עם האחדות העומדת מאחורי הריבוי. נשמת האדם היא **חלק אלוה ממעל**, והחיבור של האדם לעצמו, לנשמתו, הוא אחת הדרכים המובהקות ליצור קשר עם א'. אולם קיום עולם הב' הוא עובדה מוגמרת, וכבר אין חזרה פשוטה לאחדות הראשונית. עשרת הדיברות רק מפצים את א' , אך אינם מבטלים את השניות של העולם הזה.רק לאחר התמודדות אמיצה עם הניגודים בעולם הזה, יווצר המגע המחודש עם האחדות. ההתמודדות הזאת מביאה לנו ברכה. השורש ב**ֿ**ר**ֿ**כ (2-200-20) מבטא במבנהו המספרי שניות, כי השניות מאפשרת תנועה והתפתחות. נפשנו אינה עשויה מקשה אחת אלא מורכבת מכוחותשביניהם קיים מתח מתמיד, כגון הניגוד בין תלות לבין עצמאות או המתח בין היצרים השואפים לסיפוק מידי לבין הערכים והמטרות ארוכות הטווח. אנחנו כמהים ליציבות ולביטחון בחיינו, אך סטטיות מוחלטת פירושה מוות. יצר החיים אינו נותן מנוח, ומכניס שוב ושוב תנועה להווייתנו, תנועה שנובעת מן השניות בתוך נפשנו. ההיטלטלות שלנו בין הקצוות מביאה לחרדה ולסבל אך גם לצמיחה. לא במקרה השורש ר**ֿ**כ**ֿ**ב(200-20-2), שממנו נגזרים המושגים הקשורים לתנועה כגון רכב, רכיבה ומרכבה, מבטא שניות כמו הברכה. הברך (2-200-20) היא נקודת החיבור בין שני חלקי הרגל, מפרק שבלעדיו האדם אינו יכול ללכת. לעומת זאת, למלאכים יש רגל ישרה (יחזקאל א 7) – חסרה להם שניות בשני מובנים: יש להם רגל אחת בלבד, ואין בה ברך. המלאכים מתוארים כיצורים סטטיים, הם אינם מתפתחים, אין להם יצרים וכמיהות מנוגדות, טבעם הוא לקיים את רצון הבורא בלא דילמות ובלא בחירה. המלאכים שייכים לעולם אחר, לעולם הסטטי של א' . אמנם הם אינם מיטלטלים בין הקצוות ואינם נופלים, אבל אין להם אפשרות לצמוח.

### ד. שבירת הכלים

בחיבור זה אשתמש רבות בתורת הגימטרייה של המקובל פרידריך ויינרב.[[3]](#footnote-3) על פי משנתו הקבלית של ויינרב, מכפלת מספר בעצמו מסמלת את מיצוי הרעיון שהמספר מייצג (Weinreb, 1994). העולם הזה נברא בב', ומוסיף להתפתח ולהתרחק מן המקור האלוהי עד למימוש מלא של השניות, מימוש המיוצג עלידי המספר 4, מכפלת המספר 2 בעצמו. 4 מייצג את ההתפשטות המלאה של העולם הזה, את ההתפצלות לתופעות נפרדות מרובות המביאה להתרחקות מרבית מן האחדות האלוהית המקורית. 4 גם מבטא את **הגלות** כמצבו הקיומי וכמהותו של העולם הזה, ומבחינת הפרט משמעות הדבר שהאדם מתנכר לנשמתו האלוהית, ומתנתק מן העצמי האמתי שלו. משמעות נוספת של 4 היא שהאדם מביא את האוטונומיה שלו לידי קיצוניות, עד כדי ניתוק כמעט מוחלט מן הכוליות. הגלות כחוויה נפשית היא ההרגשה הפנימית המציקה של חוסר שלמות ושל ניתוק מן השורשים, הרגשה של בדידות מול הזולת ומול הטבע.

העולם הזה שנברא מבראשית בב' התפתח לד', וכך התנתק מא' של **עולם האמת**. סיפורים שונים ובראשם המיתוס הקבלי הלוריאני של **שבירת הכלים**, מבטאים את האינטואיציה האנושית הבסיסית שבשחר ההיסטוריה כלומר בשורש הקיום, נוצר שבר ובעקבותיו נקרע העולם משורשיו האלוהיים, אולי יותר מהנדרש למען קיומו. על פי משנתו הקבלית של הרב יצחק לוריא,[[4]](#footnote-4) ההיסטוריה הקוסמית נחלקת לשלושה שלבים: **צמצום, שבירת כלים ותיקון**. בשלב הראשון צמצם האל את עצמו כדי ליצור חלל בתוכו, ה"טהירו". רק כך ייתכן קיום של משהו שאינו זהה לאל, שהרי הוא "הכול בכול". כלומר, האקט הראשון של הבריאה לא היה סוג של גילוי עצמי של האלהות ביקום אלא להפך, אקט **הסתלקות** של האלהות (Ouaknin, 1990 (Scholem, 1954;. משהו מן האור נחבא באמצע האין**ֿ**סוף, ונוצר חלל שנהפך למקומו של היקום. אולם בחלל הזה נשאר הרושם של האלהות, ה"רשימו", הדומה, כך אומר האר"י, לשארית של שמן או של יין בבקבוק לאחר שרוקנו אותו. הצמצום, הנסיגה של האלהים לתוך עצמו, הוא הסמל העמוק ביותר של הגלות, שיעסיק אותנו הן בסיפור של עבדות מצרים הן כחוויית יסוד של הקיום האנושי האינדיווידואלי.

השלב שני בסיפור הקוסמי על פי האר"י הוא שבירת הכלים. לאחר הצמצום חדר האור האלוהי אל תוך ה"טהירו" והתחיל את תהליך הבריאה. הכליםשהיו אמורים להכיל את האור האלוהי לא עמדו בעצמתו והתנפצו. רוב האור שהשתחרר חזר אל המקור העליון, אך כמה ניצוצות נדבקו אל שברי הכלים שהתפזרו בחלל וכך נוצרו בהמשך ה**קליפות**, שהן יסוד הרוע בעולם. בגלל שבירת הכלים אין דבר בעולם הזה הנמצא במקומו הנכון, הכול נמצא בגלות. האר"י יצר את תורתו לאחר הטרגדיה של גירוש ספרד, ולדעתו לא רק עם ישראל שרוי בגלות, אלא בראש ובראשונה האל עצמו נמצא בגלות כדי שהעולם הזה יוכל להתקיים.

אנחנו מוצאים הד לאסון הזה של שבירת הכלים במדרשים המספרים על תקלות שונות שהתרחשו כביכול בזמן הבריאה:

* במקרא מסופר שביום הראשון של הבריאה נברא האור, וביום הרביעי נבראו השמש והירח. מה קרה לאורו של היום הראשון? על פי המדרש: "ראהו שאינו כדאי להשתמש בו רשעים והבדילוֹ לצדיקים לעתיד לבוא" (רש"י לבראשית א 4). כלומר, האור הטוב נלקח מן העולם הזה אך ממשיך להתקיים בצורה אחרת.
* בבריאת העצים אמר האלהים: "תדשא הארץ דשא, עשב מזריע זרע, עץ פרי עֹשה פרי..." ומה קרה? "ותוצא הארץ... עץ עֹשה פרי" (בראשית א 11-12). וכך רש"י אומר על פי המדרש: "'עץ פרי' – שיהיה טעם העץ הטעם הפרי. והיא [הארץ] לא עשתה כן אלא: 'ותוצא הארץ... ועץ עושה פרי', לפיכך כשנתקלל האדם על עוונו, נפקדה גם היא על עוונה ונתקללה". הכוונה הייתה כביכול שנוכל לטעום גם את גזע העץ, אך למעשה אפשר לטעום רק את הפֵּרות. במילים אחרות, גם לאחר הבריאה היינו אמורים "לטעום" את שורש הדברים, את א' האחיד והסטטי הנמצא ביסודו של כל המגוון בעולמנו. ואולם בניגוד למה שהיינו רוצים בעולם אידאלי, "חטאה" הארץ, השתבש משהו במעבר מן המופשט אל הגשמי, ואבד מן העולם הזה טעמו של א'. בגזע העץ טמונה אנרגיה עצומה וכדי שתצא מן הכוח אל הפועל והפרי יבשיל, דרוש זמן ודרושה צמיחה ("עושה פרי"). "חטאה" של הארץ היה שלא הצמיחה את העצים כפי שציווה האל, ובמקום עצים המאפשרים קשר לא' ("עץ פרי עושה פרי") הצמיחה עצים נטולי היכולת הזאת. מאחר שהיקום חומרי ואינו זהה לאלהים, החשיפה של א' מתרחשת רק בתהליך המשול לצמיחה ההדרגתית של ה"פֵּרות".
* בבריאת השמש והירח נאמר: "ויעש אלהים את שני המאֹרֹת הגדֹלים, את המאור הגדֹל לממשלת היום, ואת המאור הקטן לממשלת הלילה, ואת הכוכבים" (בראשית א 16). לכאורה יש כאן סתירה, בתחילה מדובר בשני המאורות הגדולים ואחר כך במאור הגדול ובמאור הקטן. המדרש על כך ארוך, עמוק ונועז (ראו אצל רש"י ובגרסה מפורטת בחולין ס ע"ב), ובמרכזו עומדת החלטתו של האל להקטין את הירח, החלטה המוצגת כ"חטא" של האלהים... כאן אצביע רק על המשמעות הקבלית והמטפורית שיש בדברים וקשורה לענייננו. על פי תורת האר"י נוצר העולם הזהבעקבות החלטתו של האל לצמצם את עצמו כדי שיוכל להתקיים גם משהו שאינו **הוויה** שלמה. העולם הזה משול לירח, שאין לו אור משלו והוא תלוי לגמרי באלהים, המשול לשמש, ורק לו יש אור משלו. ההבדלה הזאת בין המאור הגדול ובין המאור הקטן, בין האלהים ובין העולם, היא המקור לתחושת החסר הבסיסית שאנחנו חשים בחיינו בעולם הזה.

השלב השלישי בתורת האר"י הוא התיקון. תפקידו של האדם לשחרר את הניצוצות הקדושים מקליפותיהם, ולהחזיר את העולם הזה אל מקורו האלוהי. האדם מקבל תפקיד של שותף בתהליך הבריאה, ועל פי תורת האר"י ההיסטוריה האנושית היא בעצם ההיסטוריה של התיקון.

### ה. גלות הנשמה

גם ההיסטוריה האנושית התחילה בתקלה, שהביאה לגירוש האדם מגן עדן. סיפור גן עדן מבטא את האינטואיציה הבסיסית שלפיה בעבר חי האדם בהרמוניה עם הטבע ("מכל עץ הגן אכל תאכל"), עם האל (שדיבר עם האדם כבדרך שגרה) ועם עצמו (האדם היה עירום ולא התבייש), וההרמוניה הזאת התקלקלה. האדם הוא שהביא לגירושו מגן עדן בשל "חטאו". במילים אחרות, באדם טבוע דחף להיפרד ממקורו האלוהי ולדעת את עצמו כיצור נפרד – לאכול מעץ הדעת. האדם רוצה להיות כאלהים (בראשית ג 5) – לממש את עצמו כפי שהאל מימש את עצמו בבריאה. המדרש מספר שהאדם היה אמור לאכול מעץ החיים לפני שאכל מעץ הדעת או בה בעת, כלומר, האידאל הוא שילוב בין חיים אינדיווידואליים ובין חיבור לאלהים. במקורות קבליים עץ החיים מזוהה עם "עץ פרי", ועץ הדעת עם "עץ עושה פרי". האל ביקש שהם יהיו לעץ אחד, "עץ פרי עושה פרי", כלומר, התהליכים בעולם הזה (צמיחת הפרי) ישקפו תמיד ולאורך כל הדרך את המהות – המקור (העץ, הגזע) והמטרה (הפרי). יתר על כן, המדרש מספר שבפועל אכן היו עץ החיים ועץ הדעת מחוברים בשורשיהם, ובעצם היה רק עץ אחד. אולם אידאל זה של אחדות המהות והתהליך אינו מתממש בעולם הזה. הגירוש מגן עדן הביא לתהליכי התפתחות מורכבים וכואבים, והאדם יצא לדרך ארוכה ומייגעת, שבה הוא מתקיים כיצור נפרד ובודד, פוגש את הטבע מתוך ניכור, וקוטף את פֵּרותיו אך בעמל רב: "בזעת אפיך תאכל לחם" (בראשית ג 19). בעקבות המודעות העצמית נוצרו בושה וצורך להתכסות: "ותפקחנה עיני שניהם, וידעו כי עירֻמִם הם" (בראשית ג 7). טרגי לא פחות הוא הניכור של האדם מעצמו: "בעצב תלדי בנים" (בראשית ג 16). בתוכנו טמונים בנים – אוצרות של אהבה, יצירה, חדווה והנאה – אך הוצאתם מן הכוח אל הפועל קשה ומייגעת כמו הוצאת הפֵּרות מן האדמה. הקיום האנושי לאחר הגירוש מגן עדן מתאפיין בקרע משולש *–* בין האדם ובין הטבע, בין האדם ובין קיומו הביולוגי, ובתוך התודעה האנושית עצמה.

"כי האדם עץ השדה" (דברים כ 19) – סיפור גן עדן, הפרדת עץ החיים מעץ הדעת, הוא סיפור האדם באשר הוא. על פי ספר הזוהר (א, יח ע"ב): "עץ פרי עושה פרי. דיוקנא זכר ונוקבא, ודמות פניהם פני אדם". אם כן, התפצלות העץ השלם לשני עצים משקפת את השבר של האדם הראשון, השלם בתחילה, שהתפצל לאיש ולאישה. כל אחד מאתנו פוגש ביטוי אחר של השבר הזה, בתהליך המסובך של ההיפרדות מאמו. ברחם העובר חי במעין אחדות עם אמו, המשמשת בעבורו נציגה בלעדית של הטבע, של העולם ושל האל. משערים שאין לו מודעות לקיומו הנפרד כיוון שצרכיו מסופקים במלואם עלידי הסביבה התוך**ֿ**רחמית. גם לאחר שנולד, התינוק חווה את עצמו לעתים כישות אחת עם אמו, חוויה הנשמרת בזכות מסירותה הרבה של האם, המספקת מיד את כל צרכיו. בהדרגה הוא יוצא מן ההוויה הזאת, ומתחיל לפתח תודעה של קיום עצמי. כמה מפתיע הרגע שבו האם מחזיקה את התינוק קרוב אליה, והוא דוחף את עצמו כדי ליצור מרחק בינו לבינה! התינוק כבר אינו מסתפק באחדות הפסיכו**ֿ**פיזית עם אמו אלא רוצה מרחב, ד' אמות משלו. עם הזמן הוא רוכש את היכולת להתרחק מאמו, בזחילה ולאחר מכן בהליכה, מתרוצץ לו בהנאה כאילו אינו זקוק למגעה של האם. אך מדי פעם חוזר אליה לקבלת חיזוק רגשי, ושוב נפרד ממנה כדי לחקור את העולם הגדול ביתרשאת. תהליך ההיפרדות מגיע לשיאו הראשון במאבקי הכוח של הילד הקטן עם הוריו. הוא אוהב להתלכלך, רוצה לעשות הכול בעצמו, כועס וצועק אם אינו מקבל את מבוקשו.[[5]](#footnote-5) מאבקי הכוח האלה מקבלים ביטוי מטפורי במרד של אדם וחוה נגד האלהים. המרד הזה בלתי נמנע כיוון שהרצון להיות ולממש את הקיום האישי העצמאי טבוע עמוק בטבע האנושי. חוויית הפיתוי שיש בעץ הדעת, היוצר באדם כמיהה למשהו שאינו יכול להשיג, היא שהביאה אותו למודעות עצמית ובעקבותיה בא הגירוש מגןעדן. התפתחות האני קשורה אפוא קשר הדוק בהתעוררות היצר, ובמאבק בין מימוש ובין איפוק. בהמשך ההתפתחות, בילדות, בגיל ההתבגרות ובבגרות, יש בתהליך זה של היפרדות והיווצרות האני התקדמויות ונסיגות, אך אין דרך חזרה לאחדות המקורית עם האם. ואין זאת אומרת שאין כמיהה לכך, להפך, כל חייו מקנן באדם ברמות שונות של מודעות, הגעגוע להתמזגות עם מעין אִמא גדולה, שהביטוי שלה בעבורו יכול להיות אמו הממשית או הטבע או האלהים. הקיום האישי כרוך בהרגשה של בדידות וניכור מהסביבה. לעתים מתאפשרות לנו חוויות של התרופפות גבולות האני, למשל, ברגעי התחברות אינטנסיביים עם הטבע, בהתאחדות המינית ובחוויות מיסטיות חזקות, אך אין לנו אפשרות לחזור דרך קבע לגן עדן. הכרֻבים ולהט החרב המתהפכת (בראשית ג 24) שומרים על פתחו ומונעים את הכניסה. אולי החרב המתהפכת (שפוגעת לסירוגין בשני צדדיה) רומזת בשניותה לדילמה הכואבת העומדת בבסיסו של הקיום האנושי: מחד גיסא, הכמיהה להתמזגות עם האם ולאיבוד עצמי מוחלט בתוך הטבע ובתוך האלהים, ומאידך גיסא הצורך להיות, לממש את עצמי כישות נפרדת בעלת יצרים ושאיפות. בשל הדילמה הזאת, ההתקרבות לאם נחווית בשלבים מסוימים בחיים כגון בגיל ההתבגרות, כמסוכנת וכמבהילה כל כך, ממש כחרב המתהפכת. בסתר הלב נוכחותה של האם עדיין מעוררת כמיהות חזקות להתמזגות ולכן הקרבה אליה נחווית כאיום על האני השברירי
( Blos, 1972; Masterson, 1972). יחד עם היקום כולו, שקיים רק בזכות היפרדותו מאלהים, האדם נאלץ לשאת את בדידותו כמחיר לאינדיווידואליות שלו.

חיי האדם מתנהלים במרחב בין קיום נפרד לבין התמזגות. במרחב הזה של כמיהות מנוגדות באים לידי ביטוי הניגודים של עולם הב': ילד – מבוגר,
רגש **–** שכל, תמימות – תחכום וכדומה. לפעמים המרחב הזה נהפך למקור לקשיים נפשיים ואף להפרעות נפשיות, כשאדם אינו יכול להכיל את הניגודים שבתוכו, מזדהה עם צד אחד ומקבל אותו אבל דוחה לחלוטין את הצד האחר. לדוגמה, אדם יכול לקבל את הרבדים הבוגרים של נפשו ולהזדהות עמם, אבל לדחות בבוז את האפשרות שיש בו גם רבדים ילדיים. וכן הקונפליקט בין עצמאות ובין תלות. במקום לחיות במרחב שנוצר מקונפליקט זה ולהכיל את הניגודים, יש מי שמנסה למצוא את מקומו באחד מן המצבים בלבד. אדם יכול להיעשות תלותי ולחפש לעצמו "אימהות" מסוגים שונים – כגון מנהיג כריזמטי שהוא נכנע לו או בןזוג שהוא נתלה בו או כמובן עלידי היצמדות מסרסת להוריו. המחיר לחיים של תלות הוא ויתור על חלקים הכרחיים וחיוניים של העצמי והדחקתם. ככל שהוויתור וההדחקה גדלים, כך אובדת האותנטיות וחדוות החיים קטֵנה. אדם עלול, למשל, לבחור בןזוג או מקצוע לא מתאים, עלפי הציפיות של הוריו. ייתכן שיצליח במקצועו או יבנה משפחה לתפארת, אך בפנים הוא נאבק תמיד בהרגשה מציקה של חוסר מימוש עצמי. לעומת זאת, אדם יכול לבחור באפשרות המנוגדת לתלות ואז הוא בורח לא רק מתלות אלא מכל קשר אינטימי, כיוון שבתוךתוכו הוא חווה קשר או קרבה רגשית כפיתוי להתמזגות מלאה, ולכן הקרבה מאיימת עליו. גם כאן המחיר כבד ואדם כזה חי בבדידות מתמדת. הפתרונות הלקויים האלה וגם פתרונות אחרים לדילמות הבסיסיות של הקיום האנושי אינם נבחרים במודע, הם פרי התפתחותו של אדם בעל נתונים מסוימים בהקשר תרבותי ומשפחתי מסוים.

### ו. הוויה ועשייה: גאולת הנשמה

קל יותר לתאר פתרונות לקויים למצב האנושי, מלתאר דרכי התמודדות בריאות. הדת רואה את ה**גאולה** במפגשו המחודש של האדם עם האל. דתות שונות וזרמים שונים בתוך כל דת מציעים גרסאות שונות למפגש הזה. על פי הדרך שאציג בספר אין חזרה לגןעדן, ואין התאחדות קבועה עם האל, אך יש דבקות ב**הוויה** מתוך מעורבות מלאה בחיים הארציים. המטרה היא חיבור העולם הזה למקורו האלוהי. חיבור ד' של ההתפשטות המלאה לא' של האחדות המקורית, מסומל במדרש ריב האותיות על ידי עשרת הדיברות ועלידי מערכת המצוות כולה. לאחר האכילה מעץ הדעת, לאחר שהאדם יודע את עצמו כאינדיווידואל, הוא יכול לפתח קשר מחודש עם שורשיו הרוחניים, עם עץ החיים. זו **התשובה**, החזרה לשורשים הטמונים אישם בילדות, בא' האלוהי המקורי.

נשאלת השאלה מה המשמעות הפסיכולוגית של השיבה לא'? מובן שמבחינה התפתחותית היא קשורה לשורשי הקשר האחדותי של האדם עם אמו. אך כיצד אפשר לתאר את החוויה הנפשית של חיבור א' לד' אצל הילד ואצל המבוגר? הפסיכואנליטיקאי הבריטי דונלד ויניקוט הבדיל בין שתי אוֹפנוּיות חוויה(experience modalities) בסיסיות, הוויה(being) ועשייה
(doing). באוֹפנוּת ההוויה, שאותה קישר ויניקוט לנשיות ולאימהות, האדם ממוקד בתחושת הקיום ובהמשכיות ההוויה שלו ("going on being"). מי ששרוי באופנות ההוויה הוא פסיבי יחסית, ופונה יותר כלפי החוויה הפנימית מאשר כלפי המציאות החיצונית. כשאדם פועל מתוך הוויה המטרה איננה הישגית אלא קיומית, כלומר, לא המטרה הסופית היא העיקר אלא המעורבות הרגשית העמוקה בפעילות, והמימוש העצמי הכרוך בה. באופנות האחרת, העשייה, שאותה קישר ויניקוט לגבריות ולאבהות, האדם אקטיבי יותר, ופועל במציאות מתוך כוונה להביא לתוצאות ולהגיע להישגים
(Winnicott,1971). שמואל ארליך פיתח והרחיב את המונחים הוויה ועשייה בדרך ייחודית משלו (ארליך, 1987; 1998Erlich,), ולדעתו אופנויות החוויה נבדלות זו מזו באופן ההתייחסות לאחר ולמציאות החיצונית. תפיסת המציאות מתוך אופנות ההוויה היא סובייקטיבית, והמציאות נתפסת כחלק או כהרחבה של העצמי. במצב הזה תהליכי החשיבה אינם סיבתיים ולוגיים אלא מטפוריים, סינתטיים ואגוצנטריים (בדומה למה שפרויד מכנה "תהליך ראשוני" process primary). הקשר עם האחר מתאפיין בטשטוש גבולות עד כדי הרגשה של התמזגות, ותפיסת הזמן אינה לינארית אלא מעגלית וספירלית. לעומת זאת, באופנות העשייה ההתייחסות אל המציאות היא אובייקטיבית ותועלתנית. המציאות נתפסת כנפרדת מן העצמי, וכנשלטת על ידי החוקיות של הפיזיקה. תהליכי המחשבה הגיוניים, סיבתיים ומעוגנים במציאות (מה שקרוי אצל פרויד "תהליך משני" – secondary process). באופנות העשייה האדם חווה את עצמו כנפרד מן האחר, הגבולות בין העצמי לאחר ברורים, והזמן נחווה כרונולוגי, לינארי ופיזיקלי.

על פי ויניקוט, מבחינה התפתחותית אופנות ההוויה ראשונית יותר מאופנות העשייה (Winnicott, 1971). בשלבים הראשונים המתאפיינים בחוויות של התמזגות עם האם, שולטת אופנות ההוויה. אופנות העשייה מתעצבת בשלב מאוחר כאשר מיקוד הילד עובר מן ההוויה האחדותית עם אמו לקשר בין שתי ישויות נפרדות, ולגישה אינסטרומנטלית יותר כלפי המציאות. זאת התקופה שבה מתרחש תהליך הספרציה**ֿ**אינדיווידואציה שהזכרתי. אך ארליך מדגיש בצדק, ששתי האופנויות קיימות מלידה
(1998Erlich,). יש היום יותר ויותר סימוכין ליכולתו של התינוק מלידתו לתפוס את אמו כנפרדת ממנו (Stern, 1985). ועם זה קיימים אצל התינוק נטייה וצורך להרגיש אחדות עם אמו ולהתמזג אתה, כפי שתיארה מהלר. ההתכוונות האופטימלית של האם (או של מחליפהּ) אל התינוק, מתבטאת אפוא ביכולתה להיענות לו על פי אופנות החוויה השלטת אצלו בכל רגע. האִמא מאפשרת לא רק התמזגות סימביוטית, כפי שטענה מהלר, אלא נענית לתינוק בשתי אופנויות החוויה לפי מצבו. מצבי עשייה משותפים לאם ולתינוק מתאפיינים בגירוי ובסיפוק צורך כגון הנקה והאכלה. בעשייה, התינוק אינו מסתפק ב"להיות עם" אמו, אלא מצפה שהיא כאדם נפרד תעזור לו, ותספק את צרכיו. בהוויה, המטרה העיקרית היא הקשר הנפשי של האם והתינוק. הוויה יכולה גם היא להיווצר בזמן הנקה, בעיקר לקראת סופה כשהתינוק כבר אינו רעב כל כך, ומתחיל "לשחק" יותר מלאכול.

מצבי הוויה משותפים מתאפשרים כאשר האם פנויה מבחינה רגשית לעצמה ולתינוקה. על פי ויניקוט, תפקידו המרכזי של האב בשלבים האלה – בזמנים שהוא עצמו אינו מתפקד כ"אם" – הוא להחזיק רגשית (holding) את האם ואת התינוק, ולספק להם באמצעות **עשייתו** הגנה מפני טרדות העולם הזה. אִמא מוטרדת, חרדה או דיכאונית נוטה להיות "מעשית" מדי בטיפולה בתינוק, דבר שפוגע בהתפתחותה של אופנות ההוויה.

כשאופנות ההוויה לקויה, אדם עלול לסבול מרגשות של חוסר קיום בתוכו, מפגימות בסיסית או מהתפוררות פנימית. אחת מדרכי הפיצוי העיקריות עלולה להיות הרחבת יתר של תחום העשייה. במצב כזה, קיימת חזות חיצונית של הישגיות והצלחה, המסתירה את הדלות הרגשית הפנימית, מצב שאותו כינה ויניקוט "עצמי כוזב" (Winnicott, 1965 -False Self ). אדם בעל עצמי כוזב יכול להיות סטודנט מעולה או בעל קריירה מרשימה, ובפנים חש משועמם ומנותק ממה שעושה. מצב זה יכול להביא להתנהגויות פתולוגיות, המייצרות ריגושים למילוי החלל שנוצר בעקבות היעדר תחושת ההוויה – כגון הפרעות אכילה, סטיות מיניות, סימפטומים כפייתיים או שימוש בסמים.[[6]](#footnote-6) דרכים חיוביות לחיזוק אופנות ההוויה מצויות בפעילויות שמביאות להרגשה של התרופפות גבולות האני, ושל המודעות לזמן ולמציאות, כגון מדיטציה, הרפיה, תפילה, ריקוד, שקיעה בקריאת ספר או בצפייה בסרט.[[7]](#footnote-7)

ובלשוננו אנו, אופנות ההוויה מבטאת את א', ואופנות העשייה מבטאת את ב' ואת פיתוחו לד'. כזכור, א' מייצג את הממד האחדותי של הקיום, את מקור ההוויה, את חיבור האדם למכלול, לצרור החיים. ב' מייצג את העולם בעל ההפרדות והניגודים, שבו האני מבקש להתבטא כישות אינדיווידואלית. ד' מייצג התפתחות המרחיקה מאוד את האדם משורשיו בא'. ברמה הנפשית, חיבור א' וד' משתקף בחיבור של הוויה ועשייה. עשייה המנותקת מהוויה מביאה לטשטוש הקשר עם הפְּנִים, ולכן חשוב שההוויה תקדים את העשייה
(1971Winnicott, ). ארליך מדגיש את החשיבות של האינטגרציה של שתי אופנויות החוויה כבסיס וכתנאי להתבגרות ולהתפתחות של זהות ואינטימיות (ארליך, 1987). כשעשייה מעוגנת בתוך הוויה, היא אותנטית, יצירתית ונחווית כבעלת משמעות. האדם השלם הוא הוויה ועשייה, א' וד'.

זהו האדם: א**ֿ**ד**ֿ**ם (1-4-40) מוצאו מא', ומשם הוא יוצא להתפתחות המלאה אל ה**ֿ**4 ואל ה**ֿ**40 (1994Weinreb,). אך כדי להיות שלם, אדם, עליו לשמור על קשר עם א'. אם הוא מתנתק מא' לגמרי, נשאר מ"אדם" רק "דם".אמנם "הדם הוא הנפש" (דברים יב 23) כלומר חיים בכוח, אבל ללא חיבור לנשמה החיים אינם יוצאים אל הפועל, והדם הוא מוות. בכוחו של האדם לערוך **תיקון** – מושג מרכזי בקבלה הלוריאנית שמשמעו גאולה עצמית וגאולת העולם – על ידי חיבור הריבוי בעולם עם ההוויה הכללית, ואלה חיים של אמת***.***הא**ֿ**מ**ֿ**ת (1-40-400) כוללת הכול, הן הגזע הן הפרי וכשמנתקים את ההתפשטות של העולם מן הכוליות, נשאר מ**ֿ**ת (40-400). לעולם הזה אין ממש, והוא מעין מאור קטן ללא אור משלו, המקבל את אורו על ידי ההתחברות למאור הגדול.

ליל הסדר עומד בסימן ה**ֿ**4. המסע אל החירות כרוך בהיחלצות מן הקיום הבלעדי ב**ֿ**4 ובחיבור ה**ֿ**4 עם ה**ֿ**1. משמעות הדבר, שהאדם חי הן את קיומו האישי הן את הרוח הכללית שבתוכו, נאמן לעצמו וגם אוהב את האחר. כאשר האדם נוהג כך, הוא אוכל מעץ החיים ומעץהדעת יחדיו. ויינרב מסב את תשומת לבנו ליחס הגימטרי המפתיע בין שני העצים: עץ החיים (233), עץ הדעת טוב ורע (932), והיחס ביניהם הוא בדיוק 1: 4! (1994Weinreb, ). לאכול מעץ הדעת בלבד בלי לאכול מעץ החיים, פירושו הפרדת ד' מא' וזהו החטא הקדמון. במונחים קבליים ה**ֿ**4 הוא הקליפותוה**ֿ**1 הוא הגרעין. בתוך הקליפות יש שאריות של האור הקדמון שהתפזר לכל עבר בעת שבירת הכלים, ובכוחו של האדם להעלות את הניצוצות הקדושים מתוך הקליפות. כלומר, כל התנסות בחיים יכולה להיות בעלת משמעות, ויש בה פוטנציאל של התגלות האל לאדם. בפרשנות הקבלית, **מצרים** איננה מקום אלא
מנטליות של שקיעה בקליפות ללא התחברות לניצוצות הקדושים. ואילו יציאת מצרים – היא ההשתחררות מן הקיום הבלעדי ב**ֿ**4, וההתחברות המחודשת אל ה**ֿ**1. זו קריאתו הנצחית של האל לאדם: "שלח את עמי ויעבדֻני" (שמות ט 13).

הדת אינה באה במקום החיים, ואינה מטרת החיים. הדת מכניסה את האדם אל **תוך** החיים, ועבודת ה'היא דרך מסוימת לחיות בעולם הזה. הביטוי עבודה זרה כוללאת הכבלים הנפשיים שהאדם שם על עצמו כדי להתגונן מפני המצוקה האינהרנטית במפגש שלו עם מצרים. כיוון שהאדם אינו אלהים אלא יש בו אלהים, הוא לעולם לא יהיה בן חורין לגמרי, וכל חייו הוא נע במרחב שבין עבדות לחירות. לפעמים האדם מבקש את גאולתו במרחקים גאוגרפיים או פילוסופיים, אך בראש ובראשונה ימצא אותה בתוכו, בהתחברות לנשמתו, לא' הנובע מקרבו.

"כי המצוה הזאת אשר אנכי מצוך היום, לא נפלֵאת היא ממך ולא רחֹקה היא; לא בשמים היא לאמֹר: מי יעלה לנו השמימה ויקחהָ לנו ויַשמִענו אותה ונעשנה. ולא מעבר לים היא לאמֹר: מי יעבָר לנו אל עבר הים ויקחהָ לנו ויַשמענו אֹתה ונעשנה. כי קרוב אליך הדבר מאֹד, בפיך ובלבבך לעשֹתו!" (דברים ל 11-14).

אלה 15 השלבים (עלפי החלוקה המסורתית המיוחסת לרש"י) של המסע שאליו אנחנו עומדים לצאת:

1. **קדש** – קידוש היום; זמן, זרימה והתפתחות.
2. **רחץ** – נטילת ידיים; הוויה ועשייה.
3. **כרפס** – פרי האדמה; הכול מתחיל מן האדמה, גירוי החושים, האיפוק והמרחב הפנימי.
4. **יחץ** – שבירת המצה האמצעית; השבר בתחילת הקיום.
5. **מגיד** – סיפור יציאת מצרים; סיפורו של האדם בעולם הזה: הגלות, הסבל והמאבק על החירות.
6. **רחצה** – נטילת ידיים; התכוננות לסעודה ולסודותיה.
7. **מוציא –** הברכה על שחרור הלחם מן האדמה.
8. **מצה** – לחם הגאולה.
9. **מרור** – הסבל בחיים.
10. **כורך** – חיבור הגאולה והסבל בעולם הזה.
11. **שולחן עורך** – הסעודה כמשל.
12. **צפוּן** – האפיקומן; החלק החסר נמצא.
13. **ברך** – ברכת המזון; הודיה וקבלתו של אליהו הנביא מבשר הגאולה.
14. **הלל** – שמחתה של הנשמה.
15. **נרצה** – השלמת התהליך וציפייה לבאות. השירים המיסטיים בסוף הסדר.
1. על פי האופי המדרשי של כתיבתי הוספתי לציטוטים מן המקרא סימני פיסוק והדגשים, שיש בהם משום פרשנות אישית. [↑](#footnote-ref-1)
2. ראו באפילוג. [↑](#footnote-ref-2)
3. על חייו ויצירתו ראו באפילוג. [↑](#footnote-ref-3)
4. על האר"י הקדוש ראו באפילוג. [↑](#footnote-ref-4)
5. על שלבי התהליך הזה שנקרא בפסיכואנליזה "ספרציה**ֿ**אינדיווידואציה" ראו Mahler, 1972, 1975. ראו גם Lax et al., 1980. [↑](#footnote-ref-5)
6. קיימים כמובן גם ליקויים באופנות העשייה, ולהם סיבות התפתחויות שונות, אולם אלה אינם שייכים לנושא של ספר זה. [↑](#footnote-ref-6)
7. לדעתי, קיים קשר מעניין בין התאוריה של ויניקוט ושל ארליך על אופנויות החוויה, לבין המחקרים על אודות התפקודים השונים של שני חלקי המוח, מייסודו של ספרי (ראו
Sperry, 1968, 1982). אופנות ההוויה קשורה לתפקוד ההמיספרה הימנית, שאחראית על אינטואיציה ועל חשיבה הוליסטית, ואילו העשייה קשורה לתפקוד ההמיספרה השמאלית, שאחראית על דיבור ועל חשיבה לוגית ולינארית. שילוב בין**ֿ**תחומי זה עשוי לפתוח פתח חדש להבנת אופנויות החוויה, למקור הליקויים, ולטיפול בהם. [↑](#footnote-ref-7)