

## לשכלל את המוח הציורי כתנאי להכלה

### פסיכולוגיה של איחוד הפכים

**שאלה:** בננו, בן חמש-עשרה, לא יוצא מהבית זה כשנה. הוא טוען שהוא מפחד ודואג. אנחנו כועסים ומרחמים עליו לסירוגין אך המצב לא משתפר. מה עלינו לעשות?

הפסיכולוגיה המודרנית מציעה שיטות שונות, ועל ההורה לבחור את זו המתאימה לנטיית נפשו או המאזנת אותו. ניתן לצייר בתנועות השונות של הפסיכולוגיה הדינמית שתי נטיות: אדלר וחבריו דיברו יותר על פיתוח הנקודה העצמית, באמצעות שיטה חינוכית "קווית" אסרטיבית שבה ההורה מאמין בערכו-הוא, בערך אהבתו לבנו ובערך בנו, ועל כן הוא פועל בהתאם. לעומת זאת, האסכולה של וויניקוט וחבריו מדברת בעיקר על הכלה, ולפיה ההורה "מתעגל" כדי ליצור כלי אוהב לילד הסובל. הסימפטום הוא קריאה לעזרה, ועל ההורה להזדהות עם מצוקת הילד. הפסיכולוג בן דורנו, העובד מתוך אמונה בטוב האין-סופי שבאדם, מאמין שעלינו לשלב בצורה אוהבת בין כל השיטות, שכן הדרך לתיקון נפש האדם היא שילוב בין עיגול וקו, בין הכלה ואסרטיביות.

קודם כול שאלו את הנער את השאלה הפרובוקטיבית ביותר: מהו האינטרס או הרווח שהוא מפיק ממצב זה? עליכם להבהיר לו בצורה חד-משמעית שאת כל תשומת הלב הוא יקבל אך רק אחרי שעות בית הספר, כי "נער, לפחות עד גיל שמונה-עשרה, צריך ללמוד!". בכל יום הקדישו זמן לאהוב אותו בחוויה משותפת נעימה, בשיחות מעמיקות החושפות את שורש אי-הנעימות. אך יחד עם זאת, הוא זקוק מאוד להורה סמכותי. אוהב וסמכותי כאחד. וכמובן יש מגוון אפשרויות נוספות: לפעמים הוא צריך חונך, מדריך בוגר בתנועת נוער, שילווה אותו; לפעמים הוא צריך להיפתח בטיפול רגשי; לפעמים הוא צריך שנעזור לו חברתית; לפעמים הוא צריך לפתח את כישורנותיו הסמויים דרך חוגים; ולפעמים הוא צריך עיצוב התנהגות. אך בכל מקרה הוא אינו זקוק לא לכעס ולא לרחמים, כי הוא אינו רשע ואינו מסכן; הוא מסוגל להתעורר אל הטוב הנשמתי שבו, וזקוק רק לליווי מתאים עם גבולות של אהבה.

עלינו לזכור כי עמנו הוא המסוגל ליצור את האיחוד בין ימין ושמאל, בין חסד ודין, כי "לעולם הימין מקרבת והשמאל דוחה", ואין להאמין או לאמץ רק אידיאולוגיה אחת בחינוך ובטיפול אלא לפעול לפי שיטה המאחדת הפכים. וכמובן, אם המציאות מורכבת יותר, יש לפנות לעזרה מקצועית, אך עזרה המשלבת את כל השיטות בצורה יהודית מאמינה ואוהבת.

### קול דממה דקה

אם הזרמן לך להתפלל בהנץ החמה בכותל המערבי, ראית קצת ממה שמשלי דורש מכל מחנך: "חֲנוּךְ לְנַעַר עַל פִּי דָרְכוֹ" (משלי כב, ו). לפני תפילת העמידה, ישנה קקופוניה צורמת ורעש של קולות לא מתואמים. אולם ברגע שנשמעות המילים "גאל ישראל", משתרר שקט מוחלט; כולם מתפללים לאותו אל, מחוברים זה עם זה, ללא הבדל כלל. "וְאַחַר הָרַעַשׁ אֵשׁ... וְאַחַר הָאֵשׁ קוֹל דְּמָמָה דְּקָה" (מלכים א יט, יב). כשהנער שלך צועק, אל תיבהל מצעקותיו, שהרי הוא יעבור את שלב הצעקות, שלב הרעש והאש, עד שידע להתחבר פנימה. ממצב של התנגדות ומחלוקת יהיה הנער מסוגל להתחבר אל הזולת, כלומר אל עצמו, אל ה'. לכן, עיקרון חשוב בחינוך הוא לדעת גם להעלים עין, לא להתפעל מהרע ומהרעש. הרעש של הרשע הוא לעתים רק כדי שתאבד את האיזון, ומן הקושי הזה תבין ששם, עמוק במסתרים, יש אהבה איך-סופית, אמונה ענקית ורצון אלוקי להתחבר. כל מגמתך היא לאהוב ולהאמין. כי אחרי הרעש והאש מתגלה קול עמוק ואמיתי יותר; אז למה בעצם אתה מתלהט במחלוקת עם הנער שלך?

### בין דמיונות לכוח המדמה

בדומה לחלום, שהוא אחד חלקי שישים ממוות ואחד חלקי שישים מנבואה, כך השריר בנפש המכונה "המוח הציורי" מסוגל להמית אותנו או להחיות אותנו. התרבות היוונית, הנוצרית, המערבית, מנסה יותר מאלפיים שנה להסיט אותנו אל הדמיונות, ולחבר אותנו לחלקים הקליפתיים של חכמת ישראל (שכל עליון ונבואה).

והדמיונות מסיטים אותנו לחשוב שהיופי לשמו, או החומר לשמו, הם מקור האושר של האדם. כאילו אם יצליח לקנות מה שהוא רואה בדמיונו יהיה מאושר. הדמיונות עלולים להפיל את האדם לתהום – למשל, הוא לא מתחתן כי ברוב דמיונו הוא סבור שהוא איזה "כוכב נולד" ואין מי שתשווה לו... מובן שההגנה הנרקסיסטית הזאת אינה אהבה עצמית אלא ההפך ממנה. היא מכסה על ניתוק מעצמי, וזה כוחם של הדמיונות שהם חיצוניים לי. לעומת הדמיונות, ישנו הכוח המדמה, המחבר את האדם להווה, לחוויית החיים כפי שהם עתה. הוא מאפשר לנו להתחבר כמו בסיפור "האינדיק" של רבי נחמן – דומה בדומה. הוא מאפשר לנו לראות עמוק יותר פנימה את השורש ליראת שמים, לראייה שמימית. ה"עזר כנגדו" של הנפש הוא השכל הלומד תורה ומשרטט בעזרתה את המציאות, האוהב, המפתח חשיבה חיובית והמפיק תובנות בונות מכל נפילה, כך שלא ניפול לרגשי אשם. הוא גם זה שיעביר אותנו מדמיונות חיצוניים לכוחו האמיתי של המדמה. הדמיונות עובדים ללא שליטה והמדמה הוא לפי הזמנה, לפי עושר החיים המבוסס אצל האדם, לפי הבגרות הרוחנית שלו. נקודת הבחירה בחינוך נמצאת בעיקר במקום הזה: האם אנחנו מעוניינים למלא את הילד בדמיונות או בכוח המדמה?

### חינוך המדמה

עיקר השפעת החינוך צריך להתחולל במקום של המדמה, לשנות שם את הציורים הפנימיים, ולפי זה הילד יגדל טוב וישר יותר. העבודה עם המדמה דומה להשקיית עצים, לא הרבה מדי ולא פחות מדי, כך הילד צריך לקבל מזון למדמה שלו. אולם הפרדוקס הוא

עצום: מקום זה, החשוב ביותר בחינוך, כמעט שלא ניתן לגשת אליו באופן ישיר. ניתן רק לעבוד דרך הלבושים שלו – המחשבה, הדיבור והמעשה, על פי הפסוק: "כִּי קָרוֹב אֵלֶיךָ הַדְּבָר מְאֹד בְּפִיךָ וּבְלִבְךָ לַעֲשׂוֹתוֹ" (דברים ל, יד) – יש לחבר את הדיבור (הרגשות), את הלב (המחשבות, לפי שהלב מבין) ואת הגוף הפועל לצורך בנינם של הציורים הפנימיים. בחינוך המערבי נוחלים בכך כישלון חרוץ: מחנכים את הרגש להתרגש, את השכל לחשוב לעצמו, ומציפים את הילד בציורים דמיוניים שקריים.

ראשית, נראה איך לאמן את תודעתנו. מחקרים רבים הוכיחו שניתן למקד את החשיבה למקום פנימי וחיובי: גאולה, בניין המקדש, חיי תורה ושמחה. ניתן לדמיין ולמקד את תודעתנו למקום ציורי חיובי, ובכך ללמוד לחבר את השכל למקום פנימי ציורי. הלומד אמונה דומה לאדם החושב חיובי, כי הוא לומד להסתכל על המציאות ממקום פנימי ובונה.

**התודעה שלנו היא אחד השרירים הגמישים ביותר בעיצוב אישיותנו, ועלינו ללמוד למקדה במקום בונה. לכן כוח זה נקרא בינה, מלשון בונה, והוא שורש השמחה.**

### **להתמודד עם השעמום הנפשי**

אנו בשלהי החופש... איזה שעמום! הילדים מסתובבים ללא מעש, הנערים מחפשים את הבילוי הנוסף שיעורר אצלם תחושות חזקות, חוויות והתרגשויות, ואנחנו שוב נצא מהחופש הזה עייפים, כמו עֶשׂו שחוזר מן השדה ח"ו! מנין השעמום הזה, ומנין הרצון למלא את הריק?

ד"ר וויניקוט, אחד הפסיכולוגים החשובים, דיבר על היכולת להיות לבר כתנאי להתפתחות רגשית תקינה. ואמנם לפעמים אנחנו מרגישים שהתנאי למילוי האמיתי שלנו הוא ביכולתנו להיות עם עצמנו, ואז אנחנו נשארים עצמאיים גם בקשרים שלנו עם הזולת.

עלינו ללמוד מהו חופש אמיתי, שכן אין בן חורין אלא מי שעוסק בתורה (ראה אבות ו, ב), לכן אל תאמר חופש אלא נופש! כלומר, הזמן שמאפשר להינפש, להיפגש עם הנפש של עצמי, וגם להיפגש עם זו של האחר, אם על ידי לימוד משותף או על ידי יצירה משותפת. מה שמביא איכות מתחדשת בקשר בין בני המשפחה.

אנחנו מחפשים באמת במה להתעסק, שהרי הבטלה מביאה לידי שעמום (כתובות נט, ע"ב), ומציין רש"י שם, ששעמום הוא שיגעון.

### **אמא, משעמם לי!**

**שאלה:** מה אעשה עם הילד שמתלונן כל הזמן כי משעמם לו? השעמום נובע מהתרוקנות של העולם הציורי. ככל שממלאים את הילד בשעשועים חיצוניים כך הוא מתרוקן מיכולתו לצייר עולם עשיר מבפנים. קריאת ספרים, שיחה מעניינת, חוויה בטבע, עיסוק ביצירה – כל אלה ועוד יעזרו להעשיר את עולמו הפנימי. לעומת זאת סרטים, משחקי מחשב, כמו גם צבעי מאכל, וכל מה שמנסה לעורר את הילד על ידי גירויים מלאכותיים חיצוניים, מנוונים את עולמו הציורי של הילד. הנביא מסמל את העולם הציורי בשיאו. הוא צריך להיות עשיר,

גיבור וחכם – אך בעצם זהו דבר אחד כי העשיר הוא זה השמח בחלקו, כלומר הוא מחובר פנימה ולא תלוי בגירויים חיצוניים. וזה בשל גבורתו – ששולט על הרצון לקבל טוב מתוק ומשעשע מיד ללא סבלנות וללא עמל. ולכן הוא ודאי חכם, כלומר מלא בציורים רוחניים פנימיים.

לפעמים אי-היכולת של הילד נובעת מחוסר ציורים רוחניים אצל הוריו, שנלהבים למשל מווילון שתלו בבית ופחות מלימודים... יש תרגיל פשוט לפתח את העולם הציורי, וזהו התנאי הפותח את השולחן ערוך: "שיוויתי ה' לנגדי תמיד" (תהלים טז, ח). אפשר לנסות לחשוב על בית המקדש או אולי לדמיין שם הוי"ה בכל עיסוק, עד שיהיה ברור בכל רגע למי אנחנו מכוונים את כל אישיותנו. ואז ייתכן שרצונות שווא או עיסוקי שווא ייפלו מעצמם. ככל שהשעשוע הוא פנימי יותר כך השעשועים החיצוניים מאבדים מערכם ואז השעמום פוחת. הטוב אינו תלוי בדבר חולף. לכן אל תאמר חופש אלא נופש, כי אין חופש אלא לעוסק בתורה, בעולם ציורי עשיר.

### **נגד גלות עֶשׂו – "כאילו"**

עלינו לזכור שאם נלחמנו עם שלושת היצרים בשלוש הגלויות הראשונות: גילוי עריות, עבודה זרה ושפיכות דמים, הנה הגלות הרביעית היא גלות עֶשׂו, המזמינה אותנו להתמודדות אחרת: היא הגלות שגוזלת וחומסת ומראה את עצמה כאילו היא מצעת את הבימה (שם משמואל, דברים, עמ' יא). החברה המודרנית מוכרת לנו הרבה "כאילו" – כאילו שמח, כאילו יפה, כאילו הנאה. ואני,

היהודי הטוב, לא שם לב לתמורות האלה. אך מדובר במלחמה! למשל סרטים, אף אם הם לכאורה נקיים, הם מלאים ברגשות מציפים כל כך עד שלא נשארת לילד אפשרות להתרגש באמת. זו בדיוק הבעיה של הדור: החטאה רגשית מרוב חיפוש אחרי הצפה רגשית מבחוץ. בנופש הזה, אנחנו ננסה לעורר את הרגש אבל הפעם מבפנים, מהיחד, כי הטוב הוא כאן, קרוב, בתוכנו.

### הרגש הנכון

הרגש הנכון הוא הרגש המחובר אל החיים, כפי שמסופר בגמרא (עבודה זרה כ, ע"א):

מעשה ברבן שמעון בן גמליאל שהיה על גבי מעלה הר הבית וראה עובדת כוכבים אחת נאה ביותר, אמר: מה רבו מעשיך ה'! ואף רבי עקיבא, ראה את אשת טורנוסרופוס הרשע, ירק, שחק ובכה. ירק, שהיא באה מטיפה סרוחה. שחק, שעתידה להתגייר ולהינשא לו. בכה, שהיופי שלה יבלה בעפר.

גדולי ישראל לא היו אדישים, להפך. הרי כל מטרת העבודה היא לפתח את כל הכוחות שה' נטע בנו: הדמיון, השכל, הרצון, הרגש, הגוף וכיו"ב. אולם הם לימדו אותנו לחבר את הרגש (לדוגמה המתפעל מהיופי) לכלל המציאות, לגודל, לה'. לכן מציע בעל השם משמואל "להחליף כוח בכל עת ברגש חדש, ומתחיל בכל פעם מחדש כאילו לא טעם טעם עבודת ה' מעולם, זה עצמו הוא

דבר שאין לו קצבה, כי לכל תכלה ראיתי קץ, אבל כשמתחיל בכל פעם" (שם משמואל, דברים, עמ' כא). לחיות בעוצמה רגשית אך מחובר לחידוש שבכריאה, אם על ידי טיולים בארץ ישראל או על ידי טיולים בעולם החכמה.

על כן, אנחנו תפילה שזמן הנופש יהפוך בעיקר פנייה אל החיים הפנימיים, כי רק שם ניתן להתמלא. היכולת להיות לכד, להיפגש עם זולתנו באמת, לעסוק ביצירה, בהתחדשות, בהתעמקות בקשר עם עצמנו, עם האחר ועם ה'.

הראי"ה קוק מציע הצעה ברורה לגבי האושר הזה. הוא מדבר על כך שיש להרבות באהבה בכל תחום: אהבת האמת במחשבה, אהבת היושר בחיים, אהבת היופי ברגש, אהבת הטוב במעשה (אורות הקודש א, צא), כי אהבה היא החיבור העמוק והאמיתי לכול.

### **האם צריך מחשב בבית יהודי?**

בתחילת התפתחותו הילד ניגש אל העולם בעיקר דרך כוח המדמה והרגש. שכלו מתפתח בהדרגה לפי הקליטה הרגשית שלו עד שהוא יוצר עולם של תובנות מחוברות אל חווייתו. חמש בעיות עיקריות כרוכות בשימוש במחשב בבית:

1. המחשב "תופס" את אנשי הבית עד שלפעמים הם אינם פנויים לצורכי הזולת. חוויה זו יוצרת תחושה לא מודעת של אי-רצף פנימי, שורש לחוסר ביטחון עצמי. 2. הילד עלול ללמוד לגשת אל העולם דרך השכל יותר מאשר דרך המפגש האנושי. זה עלול לעורר קרירות רגשית, אלימות ואי-יכולת לעמוד בתסכולים. 3. הקרנת סרט (גם כשר למהדריץ) עלולה להפוך את הילד לפסיבי.

גם משחקי מחשב עלולים לעורר תפיסה שהעיקר הוא לנצח, ללא הבנה שחיבור ועצם התהליך לפעמים חשובים יותר. 4. תמיד יהיו תכנים בסרט שאינם תואמים את רמת ההתפתחות של אחד מבני הבית. ואני לא מתייחס לתכנים של המערב הפרוע אלא לפעמים קלה או תוכן מפחיד עלולים לפגוע בשינה, בריכוז או בתפקוד החברתי. 5. דורנו חי בכלא של שפע. השפע הוויזואלי עלול "לסתום" את הגישה אל השפע הפנימי.

לסיכום, קיים היום מחשב קטן שניתן לקפל ולהסתיר עד הלילה, אם הוא נועד למלא צרכים חיוניים כמו פרנסה או כלכלת הבית. אם אנחנו נזהרים כל כך שילדנו לא ייפגע בשיער ראשו, ושלא יאכל צבעי מאכל, למה שלא נדאג מכמות הנזקים שעלול לחולל מכשיר זה לנפש הרך בכל רגע ורגע?

### **מיראה רציונלית לראייה ציורית**

לעתים נראה לנו שאין לנו דרך לגשת אל הנערה שלנו ולייעץ לה, למשל, אם להתחיל לחפש שידוך, מהי הדרך לבחור בטוב ביותר, איזה סוג של שירות לאומי מתאים לה, או אם הבגד שלה יפה לה וכד'. היא לא תמיד רוצה לשמוע את דעתנו. והשאלה היא: מהי העמדה שלנו, כהורה שרוצה לקחת אחריות כהורה על בתו, אך מרגיש שהוא כבר אינו רצוי כל כך? הסוד נקרא "מטי ולא מטי", לגעת ולא לגעת, כלומר עליו להיות בקשר עם הבת מהמקום האוהב והמכבד, ולהיות מוכן לשלוף את העצה בעת הצורך. זה מתאפשר כאשר יש להורה תפיסה עמוקה, כשהוא מכיר היטב את ילדיו, כי הוא ראה את פנימיותם שנים רבות. אין לו ראייה דוגמטית שלפיה

הילד צריך רק לציית, אלא מתוך דו-שיח מתמשך. ההורה הנו דמות מכילה, שלמד לעבור מיראה רציונלית לראייה ציורית. כלומר, אם עד עתה היינו כבולים בתפיסה שבה חששנו מכל צעד כי אימצנו בהנחיית הורים שיטה מסוימת, תפיסה חינוכית מרובעת וקשה שלא נתנה מקום למפגש האוטנטי הטבעי בין הורה לילד, הרי מכאן ואילך עלינו לעבור לראייה ציורית שדרכה אנחנו נלמד לחיות את הילד, לכבד אותו ולהישאר טבעיים, אוהבים ולפעמים לא בדיוק כמו ש"כתוב", אבל תמיד מתוך השתדלות ליראה מתוך מסירות נפש עד כדי "עתה ידעתי כי ירא אלוקים אתה". אל תקרא יראה אלא ראייה, המקרבת את הילד אל שורשו הטוב.

### **לחנך לאהבת המאמץ**

אנחנו בדור שבו הכול צריך להיות מייד. דור של "רצוא" ללא "שוב", כלומר מנסה לקבל כמה שיותר מהר בכמה שפחות מאמץ. החוסר הוא ב"שוב", כלומר בהמתנה, שפירושה – לדעת לשאת גם כישלון בשמחה. לדוגמה, חשוב לעזור לילד לא לקבל מיד את כל מה שהוא רוצה על ידי אמירות מעין "רק אחרי שתהיו מוכנים לשבת תוכלו לשחק עם המטקות", "תלך לחבר רק אחרי שתסיים שיעורי בית" וכו'. ואם לפעמים הילד פונה בשאלה הדורשת תשובה מיידית, אפשר לומר לו: "אני שומע, אשוב על זה, ואחזיר לך תשובה עד מחר."

המוטיבציה אצל הילד עולה עם אהבת התרגיל החינוכי. הוא חש בתוכו שהחינוך בונה, מאתגר, ובכך יוצר אצלו כוח של ענווה, צמצום, המתנה, סבלנות ויכולת לשאת סבל – "שוב".

בנוסף ננסה לכוון את ילדינו לבית הספר ולחוגים "על פי דרכם", כי בסופו של דבר כל ילד צריך לצאת שמח מיום לימודים למרות הכישלונות, שמח כי הוא התאמץ במקום המתאים לשורש נשמתו. ההנאה נמצאת אחרי כל מאמץ במקום שלבו חפץ, וזה יוצר מוטיבציה ואהבת המאמץ. כמו כן, כל ילד צריך לקבל יום-יום משימות לעזור בבית, לא רק מכיוון שזה עוזר להורים אלא מכיוון שזה עיקר החינוך. ובשפה של בעל הסולם, להפוך את הרצון לקבל – לרצון לתת. ואם הילד אינו מצליח, נהפוך את הנפילה לחיצונית לו, לנקודתית, כך שלא תחליש את כוחותיו. הבסיס של כל הפנמה חדשה הוא החיבור והאהבה האינסופית, המתבטאים גם ביכולתנו להפוך אותו לסבלן.

### חינוך מעל המזל

חינוך בצורה חכמה הוא כמו לגלוש על הגלים: יש להתאים עצמנו אל נפש הילד. כל ילד הוא חידוש, ואת החידוש הזה צריך לגלות. בגיל שנה-שנתיים ניתן להבחין בטבעו של הילד: ילד שהופך את הספרים בספרייה נועד כנראה להיות תלמיד חכם, ילד ששם מגבת על הפנים ומתנדנד – יהיה כנראה בעל תפילה, וילד שמחלק חפצים לכל אחד ואומר לו "קח" יהיה בעל חסד... ויכול להיות ששום דבר לא יהיה כפי שזה נראה. אבל יש קו התפתחותי שמצטייר במשך השנים הראשונות – מה הן המילים הראשונות שהילד מלמל? מהו מיקומו במשפחה? מהי נטייתו הטבעית? מהו המזל שלו, הפרצוף שלו, הקווים של כף ידו? אך כל אלו, גם אם יש להם מקום, אינם קובעים את מה שיהיה כי הרי מדובר רק

ברובד טבעי, ראשוני ושטחי, ועלינו מוטל לגדלו בקודש. וכך  
כותב הרב קוק (שמונה קבצים ז, קעה):

פשוט הוא שעצם הקודש, שאיפת המוסר בעומק הגודל  
שלו, שאיננו מוצא חיסיון כי אם באור ה' וישעו, הוא מרומם  
את הריכוז האישי מעל לכל שטח סידורי חטוב ומוכרח...  
ותשובה, תפילה וצדקה מעלים סידור חדש, המתעלה מכל  
הסדרים השטחיים...

אם כן, עלינו לגלות את הרובד העל-טבעי הנשמתי שה' נטע בו.  
איזהו חכם, הלומד מכל אדם.

### רוצים להפסיק לכעוס

כל רגש הנו אנרגיה שאמורה להניע אותנו בזמן נתון: החרדה –  
מאפשרת לברוח, העצבות – להיפגש עם עצמנו, השמחה – ליצור  
חיבור עמוק, והכעס – לשמור על הטריטוריה. הכעס נובע  
מהתנפחות ה"אני" – על מנת לעורר כבוד, לאשר שאכן אני שווה  
ערך, להיות בטוח שבפעם הבאה השני ידע מי אני, לעמוד איתן  
אפילו מול ה' על מנת להוכיח שאני חזק גם ממנו, "כל הכועס אפילו  
שכינה אינה חשובה כנגדו!"

הכעס הוא ביטוי של עוצמה והוא מאפשר לפעמים להביע דברים  
שאינן הפה שלנו מסוגל לבטא: "אתה לא שווה כלום! אתה אפס!".  
הכעס הוא הרעל של האדם, של הזוגיות, של החינוך, של החברה.  
אולם נראה לפעמים שלא ניתן להשתלט עליו באמת, אז מה עושים?

בשלב ראשון, עלינו ללמוד למקד אותו: במקום לכעוס ולשדר לילד "אתה אפס", יש לומר לו: "מתחילת השנה עוד לא פתחת ספר להכין שיעורי בית." להעדיף עמדה לגיטימית: "אני אבא שלך ולכן אני מזהיר אותך שאתה תתקרר ללא מעיל." להעדיף את הפשרה בכל מחיר: "אולי נחשוב יחד על הדרך שלא להחסיר כל כך הרבה שעות שינה." להעדיף שפת גוף על פני מילים: פנים כועסות, הפניית הגב, שתיקה קצרה, מבט... אם כן, הטיפול בכעס דורש יצירתיות ומוכנות להתגמש, ובעיקר דורש ויתור על ה"אני", כי "אנוכי ה' אלוקיך", ואין אנוכי חוץ ממנו.

### מחליטים לא לכעוס

עתה נוכל ללמוד את הטיפול העמוק יותר בכעס. גם תרגילי הרפיה כאורור רגשות, חשיבה חיובית וכד' הם עדיין חיצוניים לנפש. אמנם השלב החיצוני הוא הכרחי, אך הטיפול העמוק יותר הוא על ידי שינוי הציור הפנימי של האדם.

למשל: אם ציירתי את אבי כועס על אמי, כך התרגלתי לפנות אל הזולת. אולם אם אני עוצם עיניים ומדמיין את עצמי מגיב ברוגע למציאות, של פקק תנועה למשל, אני מאפשר לעצמי להגיב אחרת. שלב עמוק יותר הוא בדמיון מודרך, תוך חיבור אל הרגשות הגופניים. ראייה פנימית היא יראת שמים; כשאני לומד להביט במציאות שלי ממקום פנימי, אני מגיע אל המקום האמוני שבו אני שואל את עצמי: בעצם, למה שאכעס? אבל שלב השיא בהפגת הכעס הוא השלב הכללי, חיבור אל העם

הקדוש שלנו. החיבור עם הכלל הוא החיבור הפנימי העמוק ביותר. בצבא, לדוגמה, אנחנו לומדים להתחבר לכל אחד – כי כל אחד הוא חלק מנפש נפלאה, וכך אנו הופכים לסובלניים יותר, מכילים יותר אנשים שונים ומציאויות שונות. וזה היפוך הכעס, שהרי כל אדם שכועס, "אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו, אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו".

### **חינוך נובע**

מעשה היה בקורס קצינים שבו חילק המפקד לכל קבוצה קשיות ומחטים ומשימתם היתה לבנות את המגדל הגבוה והיפה ביותר. מאחורי הקלעים, המפקד בודד מנהיג לכל קבוצה: המנהיג של הקבוצה הראשונה יועד להיות מנהיג דיקטטור, שם אין זכות דיבור והחלטה אלא לו, והוא כופה ושולט על כל אחד. המנהיג השני יועד להיות דמוקרטי, לקבל החלטות משותפות בדגש על הכבוד וההכלה של כל אחד מבני הקבוצה. המנהיג השלישי – אנרכיסט, יושב בצד ללא מעש. בתום הפעילות התבררה התוצאה: המגדל הגבוה ביותר היה זה של הראשון, של המנהיג השולט, כשכל בני הקבוצה מסוכסכים זה עם זה. המגדל היפה ביותר היה של הדמוקרטי, כשכל בני הקבוצה מחבבים זה את זה. בקבוצה השלישית – היו קשיות ומחטים פזורים ללא צורה, וכל אחד מדבר עם חברו ללא חיבור לפעולה.

והמסקנה ברורה: ההורה המנהיג השתלטן – מביא את ילדיו להצלחה גבוהה יותר אך לאורך זמן המבנה הזה אינו מחזיק, כי כל הרגשות השליליים עלולים יום אחד להשתלט על הנשלט עד שהוא

אפילו עלול למרוד בהוריו. החינוך השייך לדור הזה הנו חינוך נובע, שדרכו מעוררים את נשמת הילד הנובעת מתוך עולמו הפנימי וכך היא משפיעה עליו. ההורה מנהיג בכך שהוא מכיל את ילדיו, דן אותם לכף זכות, יודע להעלים עין כשאין צורך בהתערבות, ויודע לא להוכיח כשהוא מרגיש שידבר מתוך שנאה וכעס.

הבה נחליט לשוב אל ילדינו, להביט בטוב הנובע ולהאמין בשורשו הטוב.

### הציור המשפחתי

ישנה חוויה מיוחדת ועשירה מאוד – לעסוק בציור משפחתי. כל אחד מבני המשפחה יושב סביב דף לכן גדול, וכל אחד "תופס את הפינה שלו" ומצייר את המשפחה שלו מנקודת מבטו-הוא. לפעמים טועים בפסיכולוגיה ובחינוך מרוב עיסוק בפרטיות של האדם. לפעמים, מרוב ששקועים בלגדל ילד צדיק, שוכחים שעיקר הצדקות הוא ביכולתו להתחבר לכל אחד מעמו, ובתחילה לכל אחד מבני משפחתו. התיקון של החוויה המשפחתית הוא אפוא המפתח למניעת הפרעות רגשיות אצל הילד.

מהתרגיל הנפלא הזה ניתן ללמוד מי נותן מקום לזולתו, מי תופס מקום בכוח, מי מנהל דו-שיח ומה כוחה של הסמכות ההורית, מה הן הבריתות המחברות ומה המשברים; האם ההורים הם עם הילדים או שהם מחוץ לציור. וכן, איך כל אחד רואה את משפחתו ואת עצמו בתוך הציור המשפחתי. בקיצור, היצירה הופכת את היצר למעודן יותר, ה"יחד" הופך את חיי הנפש לחיים מלאים

יותר, והאהבה הופכת למקום בטוח הנמצא עמוק-עמוק אצל כל אחד מבני המשפחה.

עם ישראל יצא ממצרים לפי שבטיו, והקריב קורבן פסח לפי משפחותיו, כי כנראה אין שחרור אמיתי וגאולה פרטית ללא חיבור אל עולם הציורים המשפחתיים, הסמלים, השפה המיוחדת, המנהגים, ההומור, הבישול ושפת הגוף. כל אחד שייך לקודים מיוחדים, למקום חם ובטוח.

### **איזהו חכם? הלומד מכל אדם!**

בבית ספר אזורי החליטו להרחיב את ההרשמה לכלל האוכלוסייה, ולקבל גם את התלמידים הפחות מוצלחים וגם את אלה שעברו משברים נפשיים, וזאת על מנת לאפשר לכמה שיותר נערי ישראל להיות חלק מההצלחה. היועצת החינוכית נבהלה מאוד מההחלטה, אולם התוצאה הפתיעה: חלה ירידה משמעותית של הפניות אליה לטיפול, לייעוץ ולכל עזרה אחרת! מדוע? הרי מטבע הדברים היתה צריכה להיות הצפה של מקרים בעייתיים... אלא כבר חז"ל לימדונו שאין בניין שלם של האישיות או של האומה אלא אם כן מוכנים ללמוד מכל אדם בלי להוציא מן הכלל אף לא אחד. זאת, כיוון שכל אחד טוב במהותו, ובא לעולם מתוך שליחות ייחודית משלו, והרי כל אדם צריך לומר: בשבילי נברא העולם! לכן החכם אינו זה שחי על פי אידיאל מנותק מהמציאות, אלא "איזהו חכם? הלומד מכל אדם". כלומר, זה המבין שכל אחד הוא אוצר, ומוטלת על כל אחד אחריות לתרום להוצאת הטוב הסמוי מהכוח אל הפועל. כמה רחוק רעיון זה מהאבחנות הסוגרות, המקטלגות את המשבר

בתיאורים חיצוניים, והופכות את האדם בעיני עצמו ולפעמים בעיני קהילת "המטפלים" או "השדכנים" לסוג ב' ח"ו. לחז"ל מימרות קולעות רבות בנושא, כמו "אין חכם... כבעל ניסיון!"

### לאוורר את האווירה

נראה לפעמים שעיקר מוקד ההשקעה של ההורה הוא דווקא באווירת הבית, שהרי ההשפעה החודרת ביותר בנפש הילד היא האווירה שבביתו. לפעמים, מתח ומריבות בין ההורים עלולים להכאיב מאוד לילד, הסובל העיקרי מן האווירה העכורה. מצבם של בני המשפחה עשוי להשתפר על ידי שינוי באווירה – קרי על ידי אוורורים. האוורור הראשון הנו... עוזרת בית. לעתים, כדאי לשאת בהוצאות כלכליות רבות על מנת לאפשר לעקרת הבית "להתחמץ" יום או יומיים בשבוע. ואם לא ניתן, אז אפשר שהבעל, האחות הגדולה או השכנה ישמרו לסירוגין על הילדים כדי שהאם תוכל להתאוורר. גם האב צריך כמובן לקבוע עתים לתורת הנפש והגוף. כמו כן, רצוי שבכל ערב ישבו בני הזוג לשוחח על מנת לאוורר עצמם מרגשות היום. ומומלץ מאוד מדי חודשיים-שלושה לשקול יציאה זוגית המעמיקה את הקשר ומחדשת את התקשורת הזוגית. גם המשפחה כולה כדאי שתצא לנופש, באוהלים או באכסניית נוער, אפילו פעמיים בשנה. כל אלו תורמים לאוורור – להתחדשות ולהתרעננות, שבלעדיהם האדם עלול להרגיש לפעמים שהוא מדבר סתם לאוויר... שינוי האווירה עשוי להיטיב את מזג האוויר בלב כל בני המשפחה!

### תשובת האב כמקור לתשובה רגשית

**שאלה:** למה אני היחידה בבית שקוראת את המאמרים, הולכת לסדנאות ומגיעה לפגישות אצל המטפלים? האם יש דרך לשכנע את בעלי שגם הוא הורה לילדיו?

#### סיבת המהות וסיבת המציאות

קיימת לעתים תופעה מדאיגה של חוסר מעורבות האבות בחינוך ובטיפול בילדיהם. לרוב, המטפלים מוותרים ואינם "רודפים" אחריהם, כי נראה שדי בזה שהם עסוקים בעיקר בפרנסת ביתם או בלימודיהם. אך למעשה אבות אלו אינם קשורים ומעורבים בנעשה עם ילדיהם. שלמה המלך כבר האיר ש"בֵּן חָכָם יִשְׁמַח אָב וּבֵן כָּסִיל תוֹנֵת אָמוֹ". כלומר, תפקיד האב מסתכם כביכול בעמידה ליד הבמה בשעה שהבן מקבל תעודת הצטיינות! וכל כך למה? שורש הבעיה ופתרונה נמצאים כרגיל בעומק הלשון העברית. "אב" פירושו – עיקרון, סיבה ראשונה תיאורטית, ולעומתו "בן" הוא – תולדה, פועל יוצא. הסכנה שבעולם העקרונות היא חוסר התחשבות במציאות, מין אוטיזם המנותק ממנה, עם מבט מבחוץ ללא קשר עם המציאות. לכן תשובת עולם הסיבות בשלב ראשון היא להתחבר אל המציאות, "וְהָשִׁיב לֵב אָבוֹת עַל בְּנֵיהֶם", כדי שלאחר מכן המציאות תתעלה עד שורשה, "וְלֵב בְּנֵיהֶם עַל אָבוֹתָם, פֶּן אָבוֹא וְהִפִּיתִי אֶת הָאָרֶץ חֲרָם" (מלאכי ג, כד). הנבואה האחרונה, של הנביא האחרון, מוסרת לנו אפוא מפתח חשוב לתשובת הפרט והכלל: חזרת הנבואה תלויה בחזרת האב לבנו. כך ישוב גם הבן לאביו – היינו, המציאות תתרומם אל סיבתה, וזה אומר גם שהארץ תיתן פירותיה ולא תהיה עוד מנותקת מבעליה, עם ישראל.

הסיבה היא, שהאב ברוב חכמתו מסוגל לפעול מתוך חיבור לסיבת המהות. בשלב ראשון עליו להתחבר למציאות (לב אבות על בנים), ולאחר מכן ללמוד באורה של תורה, ולהתרומם מעל המציאות, על מנת לרוממה (לב בנים על אבותם). לדוגמה, הרבה כוסות נשברות בבית... לפי סיבת המציאות נצעק בכל פעם "מי שבר את הכוס?!", אולם מה שחשוב באמת הוא סיבת המהות, "למה נשברות כוסות בבית הזה, מהו שורש התופעה?". היום הרפואה או הפוליטיקה, לדוגמה, נוהגות לפעול בדרך של סילוק הסימפטום יותר מטיפול שורשי מהותי. ולמה? כי האב, עולם הסיבות, עדיין אינו נגיש לבנים, הוא יושב למעלה בינו לבין עצמו.

#### הילד אינו שלך!

פעמים רבות מדי האב מצפה מבנו, ומתאכזב מיד כשהוא נוהג לא לפי רוחו. אולם האב צריך לדעת שעיקר תפקידו הוא ללמוד להביט על הילד בראייה אוהבת. המציאות היא המקור שממנו צומחת האמת העליונה: "אַמֶּת מֵאַרְץ תִּצְמַח וְצֶדֶק מִשָּׁמַיִם נִשְׁקָף: גַּם ה' יִיתֵן הַטּוֹב וְאַרְצֵנוּ תִתֵּן יְבוּלָה" (תהלים פה, יב-יג). במקום להיות שופט ולעסוק בעשיית צדק – מי התחיל במריבה, מי צודק, מי צדיק ומי רשע, על האב ללמוד חכמה. בדרך כלל לא מועיל לדעת מי התחיל בריב, אלא חשוב להבין למה יש מתח בבית הזה. מזה, הארץ תיתן את יכולה. האב, מעצם הופעתו, צריך לדעת שהילד הזה אינו שלו, והדרך לגשת אליו היא באהבה ללא תנאי, לשם שמים, ללא אינטרס, ללא שיפוטיות יתר. השאלה הגדולה שהאב צריך לשאול את עצמו היא: כמה אני מחבק את ילְדִי באמת, כמה אני משקיע בהשכבה ובהשכמה, על ידי סיפור,

שיחה ונשיקת לילה טוב ובוקר טוב, עד כמה המכנסיים שלי נשחקו מכך ש"הסכמתי לרדת הרבה מכבודי" ולשחק עם ילדי על השטיח.

#### תפקיד האב: פירוד ואחדות

המילה אב כוללת שני עקרונות: עיקרון של אחדות (א) אך גם עיקרון הפילוג (ב). אבות רבים מנסים לאחות קרעים בכל מחיר, ולכן מוכנים להיות בתפקיד של מכבה אש לשם עיקרון "השלום", בדרך כלל תוך תחושה מתסכלת שזה לא מרגיע, אלא להפך. בכל בית צריך להרגיש שהאב אינו "פלסטר לאפנדיציט" אלא הוא מוכן לברר כל סוגיה עד עומקה, אפילו במחיר של העצמת הכאב. לפעמים הטיפול בקונפליקט עובר דרך יצירת הקונפליקט. אך זה בתנאי שהוא גם מסוגל להכיל את השרפה, ובסופו של דבר להרגיע את הרוחות בפתרון הולם, מחובר לעוצמת הכאב, ולא עושה ועידת שלום תוך כדי התחמשות של הצדדים. כך מפרש זוהר את הפסוק: "אֲשֶׁר הֵלֵךְ חֲשָׁכִים" (ישעיהו נ, י) – "דשארי סטרא אחרא בחבורא ולבתר סיים בפרודא ודא הוא אשר הלך יחיד חשכים רבים" (זוהר, בלק). הסטרא אחרא פועל בדרך שתחילתה שלום מדומה, אך לאחר מכן מתברר שהכול היה פילוג. הקדושה פועלת הפוך: בתחילה נראה שיש פילוג אך בסופו של דבר הכול מחובר. למה הדבר דומה? במסיבה או בהופעה ללא ממד רוחני, הכול נראה כל כך אוהב, נחמד ורך בתחילה, אך לבסוף עלולים להופיע אלימות, סמים או כל חולי אחר של הדור. דוגמה נוספת לדרכו של היצר, אדם שנעים לו מאוד במיטתו החמה, ואינו רוצה לקום בבוקר, בסופו של דבר הוא יפסיד תפילה ראויה והגעה בזמן

לפגישה חשובה וכו'. לעומת זאת, הקדושה בתחילתה נראית כסותרת את הטבעיות שלנו, אך בסוף הופכת עמה לאחד. לדוגמה, אנשים שונים כל כך עולים לארץ, עם שפה ותרבות ומנהגים שונים, אך בסופו של דבר יצא מאחדותנו אור גדול. או הילד מתקשה להתחיל לקרוא ספר, אך בסופו של דבר הוא ייהנה מעמלו. האב הוא הדמות בבית שמסוגלת להכיל התנגשויות, על ידי שהוא יורד למטה במציאות של ההתנגשות (לב אבות על בנים) אך ראשו מגיע השמימה, וכך הוא מהווה מודל מאיר פנים למציאות הנראית לפעמים ללא פתרון (לב בנים על אבותם).

#### תסביך אדיפוס ועקדת יצחק

פרויד, אותיות פירוד(!), תיאר בדיוק רב את הנפש הנמצאת במשבר ללא מענה. לדוגמה, הוא תיאר את הקשר בין האב והבן בלשון של "תסביך אדיפוס", ולפיו הבן מצפה רק ליום שבו הוא יוכל להרוג את אביו, אך בינתיים האב יעשה הכול רק כדי להשתלט על בנו... סיפור אהבה נפלא! פרופ' מ' רוטנברג טוען שלעם ישראל יש סגנון אחר של יחס בין האב לבנו: בסיפור ה"עקדה", אברהם אבינו מוסר את נפשו, בעקבות הציווי האלוהי, ואפילו מוכן לוותר על העקרונות של "חסד", "אב המון גויים" וכד', המהותיים לו לשם שליחותו בעולם. במציאות העכשווית מדובר באב שאינו פועל לטובת עצמו לשם אינטרסים נמוכים של תאוה קנאה או כבוד, אלא מוכן להיות גמיש, ובהכנעה להתגבר, כי כך האב מחובר למציאות ולה' כאחד. בסופו של תהליך אומר לו ה', "כִּי עָתָה יִדְעָתִי כִּי יִרְא אֱלֹהִים אֶתָּה" (בראשית כב, יב), כלומר האב שמכניע את דעתו לדעת ה' וחווה את תפקידו במודעות רוחנית,

מסוגל בכל רגע ללמוד מבנו, ובכך להמתיק את מידותיו, כי בנו בא לסייע לו להיות גדול יותר, לאהוב למרות הכול. וכמו כן, מתוך אהבה עצומה יש ללמוד בכל פעם מחדש לעבוד בצורה פרדוקסלית: "חושף שֶבֶטוֹ שׁוֹנֵא בְנוֹ וְאוֹהֵבוֹ..." (משלי יג, כד), ובשתי מילים: סמכותי ואוהב.

#### חינוך האב על ידי בנו

לפי לימוד זה, ברור שמצבנו מאז שבנו לארץ טוב הרבה יותר מאשר בגלות. האבות מגיעים יותר ויותר לאספות הורים, לטיפול בבנם, לימי עיון בנושא חינוך וזוגיות. מדוע? כי קשר הקרבה בין האב לבנו קשור ישירות ביחס של העם כלפי ארצו: ככל שנשכיל להבין ש"אמת מארץ תצמח", נבין יותר שלפעמים ביטולה של תורה הוא קיומה, או שלעתים השלכתן ארצה של כל התיאוריות מאפשרת לנו לגלותן ממקום עמוק יותר, ממקום שבו אנחנו חוזרים לתורת האבות, חוזרים אל התמימות – זו תשובה רגשית אל החוויה הפשוטה.

הרב אברהם יצחק הכהן קוק כותב (שמונה קבצים ז, רה):

העולם מחזר אחרי חכמות, הבנות וידיעות מחודדות, וסוף כל סוף עיקר נקודת החיים סובבת על העתיד, על החינוך של הדור, והחינוך הוא הטיפול בילדים, בקטנים, ואופק שכלם הלא הוא כל כך כהה, עד שכל המון הרחבות של המדעים ושם ההתעמקות שלנו אליהם לא ייגש. **אולי צריכים אנחנו לדעת מזה, שבאמת לא חכמה וידיעה רבה היא המאשרת אותנו, אלא התום של הילדות.** הקשר הזה לבדו,

הוא כבר עושה בנו רושם של התקשרות עם הילדות, עם תמימותה, ואיזה זרם של תמימות עובר גם כן עלינו ומזדלף [נוזל] בקרבנו, להפיג על ידו את זוהמת הערמימות שנמסכה [ההתחכמות שירדה עלינו] בנו מבגרותנו. אשרי מי שיונק מלשד הילדות גם בהיותו איש, גם בזקנותו. אשרי מי שנעשה כבן שנה בלא חטא, בהיותו כבר עמוס במשא של שנים רבות מימי חיי הבלו.

האב בן-ימינו מסוגל לרדת עד המציאות הפשוטה של בנו, בתחילה על השטיח, לאחר מכן במשחקי שחמט, ולבסוף ללוות אותו אל המצווה ואל החופה, כי לזה הוא נשלח, להכניע את דעתו אל אב הרחמים. וכך הבן ילמד בעיקר מהתנהגותו של אביו, התנהגות של אדם גדול, שגדל עוד גם בזכות בנו. ואין גדילה אלא דרך החזרה אל המציאות: "והשיב לב אבות על בנים ולב בנים על אבותם", כאילו ה' אומר לאבות, "שובו אל הבן כדי שאני אשוב אליכם".