

כולנו זקוקים לחסד

(ולא תמיד יודעים איך)

כולנו זקוקים לחסד (ולא תמיד יודעים איך)

המשורר נתן זך כתב:

כולנו רוצים לאהוב,
כולנו רוצים לשמוח.
כדי שיהיה לנו טוב,
שיהיה לנו כח.

כולנו רוצים לתת
רק מעטים יודעים איך.
צריך ללמוד כעת
שהאושר לא מחייך,
שמה שניתן אי פעם
לא ילקח לעולם.

שיש לכל זה טעם,
גם כשהטעם תם...
בואי ואראה לך מקום
שבו עוד מאיר אור יום.

כולנו זקוקים לחסד,
כולנו זקוקים למגע.
לרכוש חום לא בכסף,
לרכוש מתוך מגע.
לתת בלי לרצות לקחת
ולא מתוך הרגל.

כמו שמש שזורחת,
כמו צל אשר נופל.
בואי ואראה לך מקום
שבו עוד אפשר לנשום.

איפה נמצא החסד הזה אותו אנחנו מחפשים ולו אנחנו זקוקים? אנחנו הרבה פעמים מחפשים אותו בסביבה שלנו, אצל ההורים שלנו, או בני הזוג שלנו, אצל חברים ולפעמים אצל הילדים – ולפעמים אנחנו באמת מקבלים אותו. הרבה פעמים כשנפנה לחבר או חברה קרובים עם בעיה, נקבל מהם את אותו הרוך והקרבה שאנחנו מחפשים. הבעיה היא, שלעיתים אנחנו מתקשים מאד לקבל את הרוך הזה, בולמים אותו עם רגשות קשים וכואבים כמו בושה או אשמה, "יורדים" על עצמנו ועוד. בנוסף, לעיתים אנחנו יכולים להיות אלה שמפנים את החסד הזה אל עצמנו, ועדיין איננו עושים זאת.

מה היא חמלה? חמלה היא מושג מורכב, שהפסיכולוגיה המערבית עסוקה בשנים האחרונות בניסיון להגדירו ולחקור אותו. אך הרעיון של חמלה קיים בעולם אלפי שנים, הרבה לפני "הולדת" הפסיכולוגיה. חמלה, היא בעצם היכולת שלנו להיות עם התחושות של מישהו, להיות איתו ביחד בכאב שלו. המילה באנגלית, compassion, היא חיבור של שתי מילים ממקור לטיני – com (ביחד) ו-passion (סבל). כלומר, חמלה – היכולת להיות עם מישהו בסבל שלו, כמו להבין אותו בצורה הכי קרובה שניתן.

דימוי מקובל לחמלה היא אהבה הורית – חשבו על הורה שהילד שלו חולה, אפילו חולה במחלה קשה כלשהי. לא יפליא אותנו לשמוע את אותו ההורה אומר "אם רק הייתי יכול לקחת ממנו את המחלה הזו

ולחלות בה בעצמי, במקומו" – זו עמדה חומלת. עמדה שמוכנה לשים את עצמנו במקומו של האחר ובקרבה לסבל ולכאב הגדולים שלו.

השבוע, אנחנו מדברים על חמלה עצמית, כלומר, הפניית העמדה החומלת הזו כלפי עצמנו. על פניו זה נשמע פשוט, להיות עם עצמי ועם הכאב שלי. אך למעשה, זה בהחלט לא פשוט. קודם כל, זכרו את העיסוק שלנו בכאב ובקושי להיות קרובים לכאב. כמו כל בעל חיים, גם בני אדם מחפשים להימנע מכאב, להימנע מאי נוחות. כאשר כאב עולה, אנחנו הרבה פעמים מתרחקים ממנו, ולכן, קשה לנו להיות עם הכאב של עצמנו.

לעיתים נפנה רוח וחמלה כלפי עצמנו, ומיד תעלה ציניות, ביקורת עצמית, לגלוג – אנחנו מאמינים כי אלה יכולים להיות סימנים של התרחקות מכאב וניסיון לחמוק ממגע עם אי נוחות.

האם חמלה לא תהפוך אותי לרך מדי? זו שאלה שעולה הרבה פעמים אצל אנשים, בייחוד אנשים שנוהגים לדרבן את עצמם דרך דיבור "נוקשה" לעצמם. למשל, אני יכול להרגיש שאם אגיד לעצמי משהו כמו "אתה ממש אפס, לוזר, תתארגן על עצמך, תתאפס על עצמך, אי אפשר להמשיך ככה יותר", זה מה שיוביל אותי לכיוון פעולה רצויה. נכון, לפעמים זה באמת עובד, אבל האם זו אסטרטגיה מועילה בטווח הארוך? האם זה סוג השיחה שהיינו רוצים לנהל עם עצמנו? מה המחירים שאנחנו משלמים על סוג השיח הפנימי הזה?

שיח פנימי קשה כזה לאורך זמן, גובה מאיתנו מחירים. מחירים בכל הנוגע לערך העצמי שלנו, לאופן בו אנחנו חושבים על עצמנו ולאמונה שיש לנו בנוגע ליכולות שלנו (אם אנחנו כאלה "גרועים", לא מאופסים, אפסים", למה שנאמין ביכולות שלנו?). מעבר למחיר שהוא גובה, האם הוא באמת עובד עבורנו? זו שאלה שאנחנו מציעים שתשאלו את עצמכם כאשר אתם משתמשים בדרכים הללו שוב ושוב לאורך זמן.

בואו נחזור רגע לגידול ילדים. לא לכולנו יש ילדים, אבל לכולנו יש מחשבות על גידול ילדים, כולנו היינו ילדים פעם, מתי שזה לא היה עבורכם. נסו להעלות בעיני רוחכם רגעים בהם הרגשתם שההורים שלכם טובים עבורכם, או רגעים בהם הרגשתם שאתם הורים טובים עבור הילדים שלכם. האם הרגעים הללו כוללים רגעים של דיבור נוקשה וקשה? או שאולי מה שמשותף לרגעים הללו הוא דווקא שיח רך יותר, חומל. נסו לחשוב על רגע בילדות שלכם בו עשיתם משהו שאתם מתביישים בו, משהו שהתחרטתם עליו. איך ההורים שלכם הגיבו? האם היתה חמלה בדרך בה הגיבו? איך זה הרגיש עבורכם?

אנחנו מאמינים כי הכנסת חמלה לדיבור העצמי יכולה לעזור מאד הן בכל הנוגע לערך העצמי שלנו והן בנוגע ליכולת שלנו לפעול לכיוון מה שחשוב לנו. נוכל לשחרר גם כאן משאבים המופנים למאבק (עם עצמנו) לטובת הפנייתם לפעולה לכיוון מי ומה שחשוב לנו. גם כאשר אנחנו רוצים "להציב גבולות" לילדים שלנו, או כאשר ההורים שלנו "הציבו גבולות" עבורנו – שימו לב לטון בו הדברים נעשים, האם הוא קשה ומרוחק? או האם יש בו מידה של חום? האם יש תחושה שברגעים האלה יש ריחוק ואיבה? או שמא מה שהופך את "הצבת הגבולות" לאפשרית ואפקטיבית יותר הוא המשך מתמיד של נימה חמה, אוהבת וחומלת מצד ההורה? אנחנו משערים שגבול ללא חום פשוט לא עובד.

נמשיך לדון בסוגיה ההורית הזו בהמשך, אך בינתיים אנחנו מציעים לכם להתבונן בשיח הפנימי שלכם ולשים לב לרגעים בהם הוא הופך להיות קשה ומנוכר. האם זה עובד עבורכם? האם זה מקדם אתכם לכיוון חיים מלאים ועשירים יותר? האם זה מדרבן אתכם לפעולה? ואם לא – מה המחירים שאתם משלמים על כך?