



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור עשירי: התמודדות עם לחץ ודחק

הסר כעס מלבך

שיעור 10 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

האנרגיה שדולפת

ללחץ ולדחק יש שורש עמוק בנפש האדם, והוא יסוד האש. נלמד מדברי רבי חיים ויטאל שהגאוה והכעס מידה אחת הם, נכיר את הלחישות שעולות מן האש, ונקבל כלים מעשיים לעבור מן הדמיון אל השכל, ומן הלחץ אל הרוגע ואל השלווה.

כל אחד מאיתנו מבין שכדי להגיע להגשמה עצמית, אדם צריך בראש ובראשונה ללמוד להתמודד עם התמורות שבחיים, עם השינויים ועם הלחץ של יום יום. החיים אינם ריחוף. יש בהם תמורות, יש בהם שינויים, וצוות בהם בעיות. מי שלקוי במידה הזאת ואינו יודע להתמודד עם לחץ, מאבד המון אנרגיה במהלך חייו. והאנרגיה שדולפת ממנו היא בדיוק העוצמה שהיה צריך כדי להגשים את עצמו.

באחד השיעורים העמדנו זה מול זה שני סוגים של בני אדם: מי שרק שורד את חייו, ומי שמגשים את עצמו. השורד לא קיבל כלים. איש לא הדריך אותו כיצד עוברים מצבים מסוימים, וכיצד עומדים בתמורות שנופלות על האדם. וכך הוא עושה המון טעויות, ספר החרטות שלו עבה מאוד, והייתי אומר שהוא כל הזמן דורך במקום. מי שרוצה להגיע להגשמה עצמית חייב לטפל במידה הזאת, שנקראת התמודדות נכונה עם לחץ.

עשה לך שרף

בשיעורים על לחישת הנחש עסקנו בארבעת היסודות שהאדם מורכב מהם: עפר, רוח, מים ואש. הראינו שם בעליל שההרגשה שלנו והמציאות שלנו אינן מצב נתון וקבוע, כמו שאנשים נוטים לחשוב. הן תוצר של לחישות,

שמגיעות בעיקר מארבעת היסודות. מאזור העפר, למשל, מגיעות לחישות כמו אין לי כוח, אני גמור, אני שפוף, זה כבד עליי, מחר. ומי שאומר לעצמו שאין לו כוח, אחרי הלחישה זה בדיוק מה שהוא מרגיש.

את הדרך להתמודד עם הלחישות למדנו מן הפסוק: "עשה לך שרף ושים אתו על נס, והיה כל הנשוח וראה אתו וחיי" (במדבר כא, ח). לוקחים את הלחישה, עושים הפרדה מוחלטת בינה לביני, מוציאים אותה החוצה ומעמידים אותה מול העיניים. ואז מתמודדים איתה בשכל קר, במתמטיקה קרה. עולה בי המחשבה שאין לי כוח, ואני עוצר ובודק: ישנתי בלילה שמונה שעות, אכלתי ארוחת בוקר, והשעה עכשיו אחת עשרה וחצי בבוקר. אם כך, אין שום סיבה שלא יהיה לי כוח. האדם מגיע למסקנה שיש לו כוח, וממילא הוא עוקר את הלחישה. עד היום רובנו חיינו בזרימה. אין כוח, אז אין כוח. אני שפוף, אז אני שפוף. אני רותח, אז אני רותח. כך חיינו. בקורס הזה למדנו לקחת שליטה ולהתמודד עם הלחישות.

היום אנחנו נוגעים ביסוד הרביעי, יסוד האש, והוא קטלני לא פחות מיסוד העפר. עקיצתו של הנחש הקדמוני, שמלובש בארבעת היסודות שלנו, באה מן העפר בדמות עצבות ועצלנות. הלחישה של העפר משתקת אותנו מלפעול: מחר אסדר את זה, מחר אתחיל. באש יכול מאוד להיות שהלחישה תשתק גם היא את המעשה, אבל יכול מאוד להיות שתגרום דווקא לפעולה שאינה נכונה, וזה גרוע הרבה יותר.

הגאוה והכעס מידה אחת

רבי חיים ויטאל, תלמידו של האר"י הקדוש, כותב כך: "יסוד האש ממנו נמשכת הגאוה הנקראת גסות הרוח, להיותו היסוד הקל וגבוה מכולם. ובכללה הכעס, כי מפני הגאוה מתכעס האדם כשאין עושים רצונו, ואילו היה שפל רוח ומכיר חסרונו לא היה מתכעס כלל, נמצא כי הגאוה והכעס מדה אחת הם" (שערי קדושה חלק א, שער ב).

יסוד האש הוא הקל והגבוה מכל היסודות, ולכן ממנו נמשכות ההתנשאות והגאוה. ובתוך הגאוה כלול הכעס. זו מתמטיקה קרה, כמעט אכזרית: אדם כעסן שווה אדם גאוותן. שלא יספרו לכם סיפורים. יכול אדם לומר על עצמו שהוא כלום ואפס, שהוא שפל ברך, מה אני ומה חיי, אבל אם הוא כועס, הוא גאוותן.

ושימו לב מי אומר את הדברים. רבי חיים ויטאל, שמסופר עליו שהאר"י הקדוש השקה אותו מבארה של מרים. והאר"י עצמו, על פי המסורת, למד תורה מפי אליהו הנביא. כשהוא קובע שמי שכועס הוא גאוותן, הדברים

יוצאים מן המקור העליון ביותר, ואין מה להוסיף עליהם.

וממשיך שם רבי חיים ויטאל ומונה את התולדות של הגאווה. הראשונה היא "הקפדנות בלב, כי לולא הגאווה לא היה מקפיד בלב". בעלך עשה משהו, השכנה עשתה משהו, ואת מקפידה. אילולא הגאווה, לא היית מקפידה בלבך. השנייה היא "בקשת השררה והכבוד להתגאות על הבריות". והשלישית היא "השנאה לזולתו על היותו גדול ממנו, וזה ענף מהגאווה גם כן" (שם). הנה גם השנאה נובעת מיסוד האש, והיא ענף של הגאווה.

בכלל דבריו מלמד אותנו רבי חיים ויטאל שיש כאן יסוד, ויש לו השלכות. היסוד השורשי והעמוק הוא הגאווה, וההשלכה שלה היא הכעס. והוא מגדיר מתי אדם כועס: "כשאין עושים רצונו". פירוש הדבר, כל מקרה וכל מציאות שנוגדים את מה שנראה לי נורמלי, מעוררים בי כעס. אנחנו כועסים כשהבריאה אינה זורמת כמו שאני מבין שהיא צריכה לזרום. אדם מגיע לבנק, ובראשו כבר ברור לו איך זה צריך להיראות: האולם ממוזג, הפקידה מחייכת, הוא מתיישב ומקבלים אותו מיד. וכשהוא מגיע ורואה עשרות אנשים בתור, הוא מתמלא כעס.

לחישות של אש

ועכשיו שימו לב היטב להשלכות הרגשיות של יסוד האש. כעס, גאווה, קפדנות, שנאה, רגזנות, ומתח שנמצא באדם בצורה קבועה. כל אלה הם תוצאה של לחישות הנחש, והלחישות האלה נשמעות כך: מי נתן לו רישיון, איזה מין שירות זה, תראה איך הוא חותך אותי. כל הזמן, בלי הפסקה, ואיש אינו שם לב אליהן.

כולנו ראינו אנשים שמנפנפים על מנגל שאינו בוער כמו שצריך. יש בידם בקבוקון קטן של נפט, ועוד שפריץ, ועוד שפריץ, ועוד שפריץ. כך פועלות הלחישות האלה. אדם נוסע בבוקר בכביש, ויש לו סוג אחד של לחישות. הוא מגיע למשרד, ויש לו סוג אחר. וכל הלחישות סובבות סביב נקודה אחת: כל העולם אינו בסדר, האנשים אינם נורמליים.

עוד סימן של חוסר איזון ביסוד האש הוא קוצר רוח. אלה האנשים שאתה מדבר איתם, והם כבר אומרים לך: נו, הבנתי, תתקדם, אדבר איתך אחר כך. אי אפשר לדבר איתם בטלפון, כי הם תמיד בישיבה. הם אינם מסוגלים לשמוע, וגם כשהם עצמם מדברים, הם מדברים מהר ובתמצית. ואם השני לא הבין, זו בעיה שלו, שיתמודד.

ועוד סימן: אנשים שיש להם חוסר איזון ביסוד האש מאשימים תמיד את האחרים. כל הזמן הם מטילים את האשמה על האישה, על הילדים, על העירייה. אם נכשל במבחן הנהיגה, הבוחן לא היה טוב. אולי אתה לא

התכוננת כמו שצריך. אבל לא, כל העולם אשם, והם תמיד צודקים. כולם עצלנים, כולם טיפשים. וזה מובן מאוד, שהרי השורש של האש הוא הגאווה. ואל נטעה לחשוב שמדובר במישהו אחר. זו קבוצה, וכולנו נמצאים בתוכה במידה זו או אחרת.

כל שינוי יוצר לחץ

ועכשיו למצבי הלחץ עצמם. יש לחץ של יום יום. לאדם יש מטלות, יש לו סדר יום, והוא צריך לעמוד בזמנים. זה לחץ נורמטיבי, וכל הבריאה עוברת אותו. ויש לחצים שנגרמים על ידי תמורות בחיים: גירושין, מעבר דירה, ילד חדש שנכנס למשפחה. כל שינוי יוצר לחץ. כל דבר שמזיז אותי מן המסלול הרגיל שלי מכניס אותי ללחץ.

והלחץ הוא מן הדברים שגורמים לכעס באופן ישיר. לאדם יש מערכת התגוננות, ומשהו מפריע לו. אשתו משנה פתאום הרגל מסוים, והוא כבר כועס. כך גם עם הילדים, וכך בכל תחום. שינוי, קיצוני יותר או פחות, מוליד בנו כעסים.

והדרך פשוטה מאוד: עשה לך שרף ושים אותו על נס. קודם כל מעלים את נושא הכעס והגאווה אל פני השטח. לוקחים את הנחש הזה, מוציאים אותו החוצה ומעמידים אותו על הנס. וכשמעמידים אותו מול העיניים, מתברר שהשורש הוא גאווה.

וזה פשר הדבר. אם אני הכי חכם, אינני יכול לשמוע אותך, כי בעיניי אין לי שום דבר ללמוד ממך. ולכן אינני מסוגל לשמוע אנשים. אם אני הכי חכם, אינני מתחשב בזולת, אני אומר את הדברים שלי בתמצית, ולהתראות. אם אני הכי חכם, אני תמיד צודק והאחרים תמיד טועים. וכמה זה מעצבן: הוא לא קולט, הבן אדם. כשאני גאוותן, נפתח הפתח לכל הכעסים.

וירא בסבלתם

ועכשיו ראו את האדם העניו. הוא שפל ברך, מה אני ומה חיי. ואם השני לא הבין, הוא אומר לו בנחת: אחי, אסביר לך עוד פעם, ועוד פעם.

משה רבנו נבחר להיות מנהיגם של ישראל, והתורה מתארת אותו כבר ביום שיצא אל אחיו: "ויגדל משה ויצא אל אחיו וירא בסבלתם" (שמות ב, יא). המילה סבלותם היא מלשון סבל, וממנה גם הסבלנות. משה ידע לשאת את אחיו, והיה סבלן. וזו מעלתו של מנהיג בישראל, כמו שמבאר רש"י את בקשתו של משה, שימנה הקדוש ברוך הוא על העדה "מנהיג שיהא סובל כל אחד ואחד לפי דעתו" (רש"י במדבר כז, טז). ורק העניו יכול להיות סבלן.

ראו את ההבדל. כשאדם גאוותן, ואשתו זרקה לו מילה, מתחיל בלגן גדול. וטעם הדבר: היא פגעה במלך. בעיניו היא העזה לדבר כך אל המלך, אל הגאון, אל הצודק, אל האיש היפה ביותר בעיר. אבל אם הוא בעיניו כלום, ואשתו זרקה לו מילה, הרי זרקו מילה לכלום. והוא יכול אפילו לחייך ולומר לה: זה עוד כלום מה שאמרת, בואי אסביר לך בדיוק כמה אני אפס. שימו לב היטב: השורש של כל הכעס הוא הגאווה.

ועל זה אמר שלמה המלך: "אל תבהל ברוחך לכעוס, כי כעס בחיק כסילים ינוח" (קהלת ז, ט). שים את זה על נס: אם הגעת לידי כעס, אתה כסיל. וכסיל, במובן שלנו, הוא אדם שאינו מסוגל לקחת את הלחישה ולהעמיד אותה על הנס.

הרבה אנשים מתמודדים עם הכעס, ויש הרבה טכניקות, וגם אנחנו נלמד היום כמה מהן. אבל אם האדם לא יטפל בשורש, אם יישאר גאוותן, לעולם לא יתקן את מידת הכעס. האדם צריך לדעת את פחיתותו. אמרנו שאדם מתכעס כשאין עושים את רצונו, והרי איש מאיתנו אינו עושה את רצון ה' במלוא מאת האחוזים.

אילו היה הקדוש ברוך הוא, כביכול, מנהיג את עולמו כמו שאנחנו מנהיגים את עצמנו, וכועס בכל פעם שלא נעשה רצונו, העולם לא היה עומד אפילו רגע. רוב העולם כלל אינו הולך בכיוון של רצונו, ובכל זאת כדור הארץ פועל, יש חמצן ויש מזון לכולם, והכל מתנהל. ואם אנחנו עצמנו איננו עושים את רצון ה' במלואו, לא קרה שום אסון כשמישהו לא עשה את רצוני.

רעל בכוס של בוקר

כשאנחנו מדברים על כעס, אנחנו מדברים על דבר ממשי מאוד. מי שהתפרצה פעם בזעם כמו שצריך, יודעת על מה אני מדבר. אחר כך היא סחוטה וגמורה. לכאורה היא שחררה את מה שהיה בלבה, והייתה אמורה להרגיש רעננה וקלה. ובפועל היא מרגישה אחרי ההתפרצות לחץ בחזה, עייפה ושבורה, ובעלה המסכן עומד לידה המום. זה רעל ברמה מבהילה.

רבותינו הקדושים גילו את זה לפני אלפיים שנה: "כל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו, שנאמר והסר כעס מלבך והעבר רעה מבשרך, ואין רעה אלא גיהנם" (נדרים כב, א). גיהנם כאן הוא כינוי לכל מיני ייסורים, בעיות וצרות שאדם מביא על עצמו בכעסו. והפסוק עצמו קושר את הלב ואת הבשר: "והסר כעס מלבך והעבר רעה מבשרך" (קהלת יא, י). מי שמסיר את הכעס מלבבו, מעביר את הרעה מבשרו. גם הרופאים מכירים היום בכך שכעס ומתח מתמשכים מכבידים מאוד על הלב ועל הגוף כולו. וכמובן, מי שסובל בגופו צריך ללכת אל הרופאים ולקבל את הטיפול הנכון. העבודה הפנימית שאנחנו לומדים כאן באה לצד הרפואה, ואינה באה במקומה.

כדי להבין זאת, נתבונן במה שקורה לנו במצב של לחץ. יש בגוף מנגנוני הגנה. כשאדם נמצא תחת איום, כשהוא מרגיש שגופו בסכנה, או שממונו בסכנה, או שיש איום ממשי על קיומו, כל המערכת נכנסת לכוננות. הכבד משחרר סוכר לדם, הלב פועם מהר יותר כדי שיגיע יותר חמצן אל המוח, וכל הגוף עומד במגננה. במצב תקין, יש מצב לחץ פה ומצב לחץ שם, והמערכת עובדת. עכשיו דמיינו לעצמכם אנשים שפועלים עם המערכת הזאת בלי הפסקה. זה כמו לנסוע במכונית במהירות מטורפת כל הזמן, והמכונית הזאת תישחק מהר מאוד.

אנשים נמצאים כל הזמן במתח, כל הזמן בלחץ. יש שחורקים שיניים, ואחר כך צריכים טיפולי שיניים. יש שמחזיקים את ההגה בעצבים. יש שכותבים, וכואבת להם היד.

מישהו למד איתי גמרא, ואני תמיד מבקש מן הלומד לשים אצבע על המקום בגמרא, כדי שכשאני חוזר ומרחיב בעניין, הוא לא יצטרך לחפש שוב את המקום. יום אחד הוא אמר לי שכואבת לו האצבע. שאלתי אותו למה, והתברר שבכל פעם שהוא שם אצבע, הוא לוחץ חזק כל הזמן עד שאני מסיים לדבר. אמרתי לו: מה עובר עליך, תרפה, רק לסמן.

ויש אנשים לחוצים שאין להם זמן אף פעם. מהר, מהר, הם בודקים כל רגע את השעה ושואלים מתי מנחה. כך הם נכנסים, ואתה רואה את המתח עליהם עוד לפני שאמרו מילה.

כשם שאדם מבין שלא ישתה על הבוקר בקבוק נפט, כך עליו להבין שאסור לו לשתות על הבוקר כעס. שים את זה על נס, ואל תתעלם.

הלכתי פעם לרופא שיניים, והוא ביקש שאעשה צילום פנורמי. אמרתי לו בחיור: "אין לו לדיין אלא מה שענינו רואות" (סנהדרין ו, ב). אם אתה רואה תקלה, תקן אותה, ועזוב אותך מצילומים. הוא אמר לי שזו טעות. יכול להיות שמבחוח הכל נראה בסדר, ובפנים יש משהו, ואפשר לטפל בו כשהוא עוד קטן. אותו דבר כאן. פה כעס

קטן, פה לחישה, ופה עוד אחת, ואיש אינו רואה את מה שמצטבר בפנים. ואחרי שנים רואים אדם כפוף ועייף, שכל המתח שצבר מכביד עליו. לכן צריך לטפל בזה כשהוא עוד קטן.

לא מחליטים בשעת לחץ

עוד דבר שקורה לנו במצב של לחץ: קשה לנו להחליט, ואם אנחנו מחליטים, בדרך כלל ההחלטות שגויות. שימו לב מה עושים לכם כשנכנסים לחנות של מוצרי חשמל לקנייה גדולה. המוכר עושה בלגן שלם. זה ככה וזה ככה, יודע מה, אוריד לך במחיר, יודע מה, אחלק לך את זה לתשלומים. הוא מכניס אותך ללחץ. ואז אתה יוצא מן החנות ואומר לעצמך שלא עשית עסקה טובה.

ומכאן החוק הראשון מן הכללים שנלמד להתמודדות עם לחץ: לא מחליטים בשעת לחץ. בלחץ לא מחליטים כלום, כי ההחלטות שלנו שגויות.

הסימנים שמגלים לנו שאנחנו בלחץ הם בחילות, דפיקות לב מהירות, כפות ידיים ורגליים קרות, הזעה. במצב של לחץ גדול יותר יש גם רעד בידיים. אחת סיפורה לי שהיא מרגישה כל הזמן כאילו היא בסכנה. תראו מה זה, מצב של דחק תמידי. לחץ מתמיד כזה מתיש את כל המערכת. הגוף אינו יכול להתגונן בלי סוף, ואי אפשר לעמוד בזירה כל הזמן.

מה יגידו

אחת הלחישות המפורסמות של יסוד האש היא מה יגידו. אני מכניס את עצמי למחויבות גדולה, ובכלל אין לי עניין בה, רק בגלל מה יגידו. יש מי שאינה מסוגלת אפילו להרים את קולה בביתה, בגלל מה יגידו השכנים. יש מי שקונה חולצה ונעליים במחיר מופקע, אף שאין לו כסף לכך, רק בגלל מה יגידו.

דוגמה פשוטה. את יכולה להלביש את הילדים שלך לחג בסכום צנוע, ולהיות רגועה ושלווה. אבל הם לבושים בבגדים שעולים פי חמישה, והכל בגלל מה יגידו. ועכשיו צריך להשיג את הכסף הזה, להתמודד איתו ולשלם אותו. ואותו דבר באיך ייראה הבית, ובעוד אינספור עניינים. יש אנשים שכמעט כל צעד שלהם נקבע לפי דעת הקהל.

ושימו לב: ככל שאתה גאוותן יותר ומגיע לשררה גדולה יותר, כך מה יגידו גדול יותר, כי אתה נתון לביקורת גדולה יותר. זה לחץ עצום, להיות גאוותן ולהגיע בגלל הגאווה למקומות גבוהים.

ועכשיו ניקח גם את הלחישה הזאת, נעמיד אותה על הנס ונראה מה יש בה. הלחישה אומרת לגאוותן שהוא צריך לפעול כך שיגידו עליו תמיד שהוא הטוב ביותר, שהוא הכי טוב בעבודה, שהוא הכי מוצלח. מה יגידו פירוש מה שניים ידברו עליך. וכבר למדנו שהדיבורים של בני האדם הם פרשנות למציאות. ואיך אדם מפרש את המציאות תלוי בכל העולם הסובייקטיבי שלו, במידות שלו, ביסודות שלו, בכרטיס המסך שלו. כדי שכולם באמת יגידו שאתה הטוב ביותר, צריך לאפס את כל המחשבים, להפוך את כל בני האדם לאובייקטיביים, וגם הפעולה שלך צריכה להיות טובה במאה אחוז. זו מציאות שאינה קיימת. זו אשליה.

ידוע הסיפור על החמור. אב ובנו צריכים לעבור כבדת דרך. האב רוכב על החמור, משום כיבוד הורים, והבן הולך ברגל. עובר אדם ואומר: תראו את המבוגר הזה, אינו מתבייש, בחום כזה הבן הולך ברגל והוא יושב על החמור. שמע האב, והעלה גם את בנו על החמור. עובר אדם אחר ואומר: צער בעלי חיים, שניים יושבים על חמור אחד, אתם לא נורמליים. ירדו שניהם מן החמור. עובר שלישי ואומר: תראו איזה שוטים, יש להם חמור והם הולכים ברגל. חזרו לרכוב, ושוב בא מישהו והעיר. בסוף לקחו את החמור ונשאו אותו על הכתפיים. עבר עוד אחד ואמר: תראו, שלושה חמורים.

ומעשה בזוג שהחליט לערוך חתונה שתסתום לכולם את הפה. צלחות מזהב, מזלגות מזהב, סכינים מזהב, הכל מזהב, עולם ומלואו. בסוף הערב יצא זוג מן האולם, והבעל אומר לאשתו: אלה דווקא חסכו, שמת לב שהמזלגות היו מזהב של ארבע עשרה קראט בלבד. כך הוא: את מה יגידו אי אפשר לנצח לעולם.

תארו לכם אדם שמוריד מעצמו את מה יגידו. אין לכם מושג איזו קליפה זו. אפשר לשבת שעה מול המראה בחום כבד, להתאפר ולהשתגע, בגלל מה יגידו. ואפשר לצאת עם מעט איפור, בפשטות, ולהתראות. ויש אנשים שמרעיבים את עצמם, והבריאות כלל אינה השיקול שלהם. גם כאן הכל בגלל מה יגידו.

אנחנו רוצים לקחת את מה יגידו ולהעיף אותו מן החיים, כי לעולם לא תצליח לרצות את כל העולם. חבל לך על הזמן. תחיה את החיים שלך, בנורמל שלך. ותראה כמה מן הלחץ יורד מעליך.

מן הדמיון אל השכל

שימו לב מה אנחנו עושים כאן. אנחנו עוברים משיחה דמיונית אל שיחה שכלית. זה הקוד שלנו. כל הכעס וכל הלחץ נובעים מן הלב, ולכן אמר שלמה המלך "והסר כעס מלבך". הכעס מזוהה עם הרגש. אם אני מצליח להפריד את הרגש מן הכעס, ולהוציא את הרגש מן המדורה, אני עובר באופן אוטומטי אל השכל. וכשעברנו לדיון שכלי, הכל כבר יורד ונרגע.

כמה פעמים הורדתי לאנשים את כל האש בשיחה כזאת. באה אישה נסערת, ואני אומר לה: בואי, רגע, נירגע. ספרי לי מה בדיוק קרה, מה אמרה לך אותה אישה ומתי. ואחרי שהיא מספרת, מתברר שזה כל מה שנאמר. ואני אומר לה: אשריך, אשריך, אשת חיל.

ובדרך כלל אנחנו עושים בדיוק את ההפך. מישהו פגע בי, ואני נשארת בשיחה הדמיונית. והשיחה הדמיונית היא עוד מקלות ועוד נפט אל המדורה. הוא לא מתבייש, אחרי כל מה שעשיתי בשבילו, אחרי כל מה שנתתי לו. ופתאום נזכרים בדברים שקרו לפני עשרים שנה, ועוד, ועוד, וכולו אש. ויש חברות, ולפעמים גם אמהות, שכשבאים אליהן ומספרים שרבנו עם הבעל, הן מוסיפות גחלים למדורה: זה לא בן אדם, אני אמרתי לך. והכל מתלקח.

לכן אני תמיד אומר שאחת הסגולות לצאת מן הכעס ומן הלחץ טמונה בפסוק "דאגה בלב איש ישחנה" (משלי יב, כה). ואחד הפירושים בגמרא הוא: "ישיחנה לאחרים" (יומא עה, א). לוקחים חברה, אדם נורמטיבי ושקול, ומשוחחים איתה. היא תוציא אותך מן הדמיון אל השכל, כי היא נמצאת מחוץ למדורה ואינה מעורבת רגשית במצב. לכן ללכת אל האמא לא תמיד יעזור הרבה, כי האמא מעורבת רגשית בתוך הבעיה, אלא אם כן היא אישה משכילה שלמדה לבודד את הרגש מן השכל, ויודעת לקחת אותך ולהעביר אותך לשיחה שכלית. וזה החוק: ברגע שעברת לשיחה שכלית עם עצמך, נטשת את השיחה הרגשית, וממילא הכל נרגע. פגעו בך. תירגע.

ה' אמר לו קלל

שמעי בן גרא יצא לקראת דוד מלך ישראל וקילל אותו קללה נמרצת. אמר אבישי בן צרויה אל המלך: "למה יקלל הכלב המת הזה את אדני המלך, אעברה נא ואסירה את ראשו" (שמואל ב טז, ט). ודוד השיב לו: תירגע,

"ה' אמר לו קלל את דוד" (שמואל ב טז, י).

הנה עוד יסוד שמוציא לנו את האוויר מן הבלון בשעת לחץ. בשעת לחץ אדם אומר לעצמו: האיש הזה, הוא שעשה לי את הבעיה. ועל כך אמרו רבותינו: "המקרה בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו, יהא בעיניך כעובד עבודה זרה" (שבת קה, ב).

המקובלים מבארים את הקשר שבין עבודה זרה לבין אדם ששבר משהו בעצבים. אם הגעת לכעס גדול כל כך שאתה שובר דברים, אתה כועס על הבן אדם. כלומר, בעיניך האדם הוא שעשה לך את זה, ואין כאן הקדוש ברוך הוא. זו עבודה זרה. כי אם יש ה' בעולם, כל בני האדם שסביבך הם שליחים. יש שליחים טובים, שבאים ומביאים לך מעטפות יפות, מפרגנים לך ואומרים לך שאתה הכי טוב בעולם. ויש שליחים שממונים לקלל אותך, לצער אותך ולשגע אותך, ולתקן לך את המידות בדרך הקשה יותר. אבל כולם שליחים. ברגע שאתה מתעסק עם השליח, וכולך עצבני עליו, סימן שבעיניך הוא זה שעשה את הבעיה, וכאילו אין ה'.

המקובלים מזהירים מאוד מן הכעס, ומלמדים שאין עבירה קשה ממנו, שכן כשאדם בא לידי כעס גדול, נשמתו הקדושה מסתלקת ממנו, ובמקומה שורה בו רוח מן הצד האחר. וכך אומר הזוהר הקדוש על אדם שעקר את נשמתו בכעס: "אסיר לאסתכלא באנפוי" (זוהר ח"ב קפב, ב), אסור להסתכל בפניו. שימו לב במה מדובר.

והתיקון הוא להכניס בלב, טיפה אחר טיפה, ביטחון בה', ולהירגע. כל עלבון הוא כפרת עוונות. המקובלים מלמדים שאין דבר שמצחצח את הנשמה כמו ביזיון. אם בעלך זרק לך מילה, תרקדי, תשמחי.

בא אליי פעם בעל ואמר לי שאשתו אינה מפסיקה לשגע לו את הנשמה. אמרתי לו: רגע. יכול להיות שאילו הפסיקה, היה נעשה סביבך בלגן במקום אחר, בעבודה או בתחום אחר. זו העבודה שלך, וזה התיקון שלך. בבית, שתוק. שא את זה, נקה את הנשמה. יש לך עוד כמה כתמים, וברגע שתהיה מצוחצח, תראה איך אשתך הופכת להיות מלכה, והכל נעשה רגוע ושלם. וכמובן, הדברים אמורים במתחים הרגילים של חיי בית.

אנשים שעומדים בגובה הזה יודעים שאין מקרה בעולם. הכל מסודר מלמעלה, בהשגחה. ואם כך, מי שכוועס על אדם, כועס בעצם על מלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא. על הקדוש ברוך הוא אדם אינו מעז לכעוס, ולכן הוא שופך את כעסו על בני האדם. אבל בעומק, בשורש, יש כאן מידה כלשהי של כפירה.

בכוסו בכיסו ובכעסו

רבותינו הקדושים הרחיקו מאוד מן הגאווה. על ירבעם בן נבט אמרו: "גסות הרוח שהיה בו בירבעם טרדתו מן העולם" (סנהדרין קא, ב). הגאווה מפילה את האדם, כלשון הגמרא, "מאיגרא רם לבירא עמיקתא" (חגיגה ה, ב), מגג גבוה אל בור עמוק. וכך אמר שלמה המלך: "גאות אדם תשפילנו, ושפל רוח יתמך כבוד" (משלי כט, כג).

ועוד אמרו רבותינו: "בשלשה דברים אדם ניכר: בכוסו, ובכיסו ובכעסו" (עירובין סה, ב). אם אתה מחפש חתן לבתך, או חבר, או שותף, זה המבחן. ולא לטעות: אין כאן היתר לדון אדם על מה שאמר בשעת כעסו. אנחנו לא דנים אותו, אבל אנחנו בוחנים מה מסתתר בפנים.

בכוסו. אמרו חז"ל: "נכנס יין, יצא סוד" (עירובין סה, א). והסבר הדבר: במצב רגיל יש לאדם מנגנוני הגנה, ויש בפסיכולוגיה מי שקוראים להם מסכות. כולנו כאן עם מסכות. אדם יכול לצעוק בביתו בכל הכוח, ופתאום נכנס אדם זר: כן, בבקשה, שב, תשתה משהו. מסכה. האורח יצא, ושוב חוזרים למה שהיה. כולנו שחקנים, וכמו שאומרים, העולם במה, והמשחק הזה כולו מסכות. וכשנכנס יין, הוא משבש את מערכת הבקרה, המחסן של המסכות נסגר, ויוצא הסוד.

יש אנשים שכשהם שותים, הם מחבקים את כל העולם ומחלקים כסף לאנשים. אלה אנשים טובי לב באמת, ודווקא מנגנוני ההגנה שלהם שומרים עליהם בדרך כלל שלא יהיו טובים מדי, כדי שלא ייכוו. ויש מי שכשהוא שותה, מתחיל לקלל את כל העולם ולצעוק על אשתו. כל הזמן הוא היה נחמד, והנה יצאה האמת. נכנס יין, יצא סוד.

בכיסו. מדברים איתו על צדקה, והיד שלו לא יוצאת. פתאום הוא נזכר שהוא צריך להשיא את בתו, שהיא עדיין תינוקת, ושעוד לא גמר לשלם את החובות. ביקשו ממנו סכום קטן, והוא כבר מספר על החתונות שלפניו. מוטב שלא ייתן, שהרי נאמר: "אל תלחם את לחם רע עין" (משלי כג, ו).

וזה עניין שורשי. על פי הקבלה, מי ששורשו בקדושה הוא מן הנותנים, ומי ששורשו בטומאה הוא מן המקבלים. כשאני בוחן אדם בכיסו, אינני בודק רק אם הוא קמצן או נדיב. אני בוחן את השורש שלו, לאן הוא מחובר. אם יש לו לב רחב והוא מעולם הנתינה, סימן שהוא מחובר לצינור של הקדושה. ואם הוא בלקיחה, הוא מחובר למקום אחר. בן זוג שכל כולו לקיחה, שכל הזמן רק לוקח ואינו נותן כלום, קשה מאוד לחיות איתו.

ובכעסו. בכעס אנחנו מגלים, לפי דברי רבי חיים ויטאל, אם האדם גאוותן. הוא יכול להציג את עצמו כעניו ונינוח, והכל בסדר. אבל כשרואים איך הוא מתנהג בשעת כעס, הכל מתגלה. וקשה מאוד לחיות עם גאוותן. הגאוותן סובב כל הזמן סביב עצמו. אשתו אינה קיימת בעיניו, היא אוויר, רק הוא קיים. וברגע שהיא נכנסת לתמונה, היא צריכה לשרת את המלך. הוא תמיד השחקן הראשי, וכולם ניצבים. לכן אדם נבחן בכעסו. המבחן אינו כמה הוא מתפרץ וכמה הוא עלול להזיק, המבחן הוא אם יש בו גאווה.

אמרו חז"ל: "האי מאן דיהיר, אפילו אינשי ביתיה לא מיקבל" (בבא בתרא צח, א), מי שמתגאה, אפילו בני ביתו אינם סובלים אותו. ושלמה המלך אמר: "תועבת ה' כל גבה לב" (משלי טז, ה). ואמרו בגמרא: "כל אדם שיש בו גסות הרוח, אמר הקדוש ברוך הוא: אין אני והוא יכולין לדור בעולם" (סוטה ה, א). הקדוש ברוך הוא, כביכול, מסתלק משם. הגאווה שייכת לו לבדו, כמו שנאמר "ה' מלך גאות לבש" (תהלים צג, א), ובשירת הים: "כי גאה גאה, סוס ורכבו רמה בים" (שמות טו, א), ותרנגם אונקלוס שהקדוש ברוך הוא מתגאה על הגאים. כשאדם מתגאה יותר מדי, הקדוש ברוך הוא כביכול אומר לו: בוא וראה מי המלך כאן. וגאות אדם תשפילנו. כשאנחנו מדברים על גאווה ועל כעס, אנחנו מדברים על דברים ממשיים, שיכולים להרוס חיים שלמים.

שלוש נשימות

ועכשיו שימו לב היטב. אחת הדרכים הפשוטות והנפלאות להתמודדות עם כעס ועם לחץ היא הרפיה. יש הרפיה קלה. כשאדם נכנס למצב של לחץ, בבנק, לפני שיחה חשובה, לפני שעומדים מול קהל, יש לו תרגיל פשוט: שלוש או ארבע נשימות מסודרות, עמוקות, מן הבטן אל תוך החזה. לא ייאמן כמה זה עוזר.

במצב של לחץ הגוף כולו דרוך, הלב פועם מהר והנשימה מתקצרת. וזה פרדוקס מעניין אצל המעשנים: דווקא בשעת לחץ הם מרבים לעשן, ודווקא אז הגוף זקוק יותר מכל לנשימה עמוקה של אוויר נקי. כמה נשימות עמוקות כאלה מזרימות אוויר אל המוח, ומרגיעות את כל המערכת.

ויש שיטת הרפיה רחבה יותר, בעזרת דמיון מודרך. בקורס על מודעות עצמית הרחבנו בה, וכאן אתאר אותה בקצרה. נושמים שלוש נשימות מסודרות, ואם אפשר, הולכים בדמיון אל מקום אהוב. כל אחד בוחר את המקום שלו: שקיעה, חוף ים, מפל מים. נכנסים בדמיון אל מקום שבו מרגישים בטוחים. יכול להיות שמישהי תבחר להיכנס בדמיונה לתחנת משטרה, וזה בסדר גמור, העיקר שתרגיש שם מוגנת ובטוחה, במקום שמשרה עליה

ביטחון, עוצמה ורוגע. נכנסים לתוך המקום ממש. מי שבחר במפל מים, שומע את המפל, מריח את המים ואת הפריחה.

אחר כך נושמים שלוש נשימות גדולות ומסודרות, עמוקות, מן הבטן אל תוך החזה, ומשחררים לאט, לאט, לאט. בנשימה הראשונה מרפים את השרירים. יש קורסים שלמים שמלמדים הרפיית שרירים, ולא ייאמן כמה זה פועל. כשאנחנו לחוצים, הפנים שלנו קפוצות, ואנחנו בכלל לא שמים לב. דרך הגוף אפשר להרפות גם את המערכות הפנימיות של הנפש. מרפים לאט לאט את השרירים, את הראש, את הגולגולת, ובצורה מסודרת את כל שרירי הגוף.

בנשימה השנייה משחררים את כל הכעסים. נושמים עמוק, ובהוצאת האוויר משליכים בדמיון את כל הכעסים ואת כל המתחים. ובנשימה השלישית הולכים בדמיון אל עתיד ורוד יותר. אחרי שניקינו את הרעלים והרפינו את השרירים, אנחנו פשוט הולכים אל מקום טוב. תנסו, ותראו כמה רעננים, רגועים ושלווים אתם יוצאים מן התרגיל.

כשאנחנו מרגישים את הסימנים שדיברנו עליהם, בחילות, לחץ, כפות ידיים ורגליים קרות, הזעה, עוצרים את הכל. יושבים בצד. כי אם לא, מה שיבוא הוא כעס. מצב של לחץ מוליד כעס, ואחריו כעס על כעס, ובלגן שלם, והבעל אינו מבין מה קרה לאשתו. תירגעו, נשמי כמו שצריך, ואחר כך חזרי לזירה. אנחנו לא חייבים להיות תמיד בזירה.

התרגילים האלה הם כלי עזר לחיי יום יום. מי שהלחץ שלו כבד ומתמשך, צריך גם עזרה מקצועית, ועל כך נדבר עוד מעט.

לחץ מדבק

ודרך אגב, לחץ מדבק. חד משמעית. אם יש לך חברה שכל הזמן לחוצה, כל הזמן מתוחה, שמרי מרחק, כי היא תדביק אותך. פתאום תמצאי את עצמך זזה כמוה. היה אחד שבא לשיעור וישב כל הזמן בתנועה, ואחרי כמה דקות ראיתי שכולם מסביבו זזים. קודם הכל היה רגוע ושלו, ולא ייאמן, זה מדבק. כמו שאומרים, האומללות מחפשת חברה. אותו דבר הלחץ.

ומכאן כמה כללים להתמודדות עם לחץ. הכלל הראשון הוא להפחית ככל האפשר את המקורות שיוצרים אצל לחץ. הכלל השני הוא להחליף את המחשבות השליליות במחשבות חיוביות. זה כבר מוכר לכם, וזה נושא של

הכלל השלישי הוא ללמוד ליהנות מכאן ועכשיו. להירגע. נולדנו באמצע העניין, אנחנו תמיד באמצע העניין, וגם נעזוב את העולם באמצע העניין. אז תירגע. רבותינו הקדושים קיפלו את כל השיעור הזה במשפט אחד: "לא עליך המלאכה לגמור, ולא אתה בן חורין לבטל ממנה" (אבות ב, טז). מצד אחד, לא עליך המלאכה לגמור, תירגע. ומצד שני, מי שנכנס לאדישות סותר את כל הקורס, את כל ההגשמה העצמית ואת כל השאיפה קדימה. הטיפוס אל הפסגה, הבניין והחזון האיש, שבהם נעסוק בחלק ב' של הקורס, אינם סותרים את הרוע. מצד אחד אתה צריך לפרוץ קדימה, ומצד שני להיות רגוע, וזה בדיוק מה שמלמדת המשנה.

ליהנות מכאן ועכשיו. יכול אדם לשבת בשיעור, ובכלל לא להיות בו. ליהנות מכאן ועכשיו פירושו לנשום את האוויר ולראות את האנשים. יש מי שחוזרת הביתה, שואלים אותה את מי ראתה, והיא עונה שלא ראתה אף אחד. ויש אדם שנוסע קילומטרים רבים לצפון, ולא ראה את השמים, כי כל הדרך דהר כמו מטורף. רגע. להסתכל ימינה ושמאלה, לנשום אוויר, להרפות.

ולו רק בהרפיה של השרירים. מי שעושה הרפיה נכונה נעשה אדם אחר. כמה כולנו קפוצים. אדם יושב ברגליים משולבות, כולו מכווץ, ואינו מרגיש בכך. שחרר. אנחנו חושבים שזו עייפות, אבל זה הכל תוצר של לחץ. ובדרך כלל אין על מה להילחץ בכלל. רוב הבעיות והלחצים שלנו אינם עניין של חיים ומוות, ולא קרה שום דבר נורא. צריך להירגע ולעבור אל השכל. אנחנו לוקחים זבוב ועושים ממנו פיל, וכשעוברים אל השכל, מגלים פתאום שבאמת אין על מה לכעוס.

ודרך אגב, כעס הוא דבר ממכר. יש אנשים שמכורים לכעס. יש מי שמכורה לצעקות, ואם לא תצרח יום או יומיים, אני מודיע לכם חגיגת שהיא לא תרגיש טוב, כי המערכת כבר הורגלה לכך. וזה כל הסוד של תורת האימון: כמו שאימנו את המוח לכעס וללחץ, אנחנו יכולים לאמן אותו לרוגע ולשלווה.

לרדת מן הזירה

כלל נוסף הוא להפסיק עם מאבקי הכוחות. יש אנשים שהתחתנו, ודמיינו לעצמם שהם עולים לזירת אגרוף, וכל היום הם בזירה. תירגע! שבי איתי, צפי קצת מן היציע. אין צורך להיות כל היום בין החבלים: הוא אמר, הוא בא,

הוא הלך. תירגע. אינך צריכה להיות תמיד במרכז העניינים. ואתה אינך חייב להיות תמיד המוצלח ביותר במקום העבודה. כל הזמן המתח של להיות בפסגה. תירגע, תחיה.

ועוד כלל, חמור יותר וחשוב מאוד: לא להתבייש לבקש עזרה כשאי אפשר להתמודד לבד. כשהלחץ או הכעס כבדים מנשוא, כשהם מלווים את האדם זמן רב ומשבשים את חייו, נכון וראוי לפנות לאנשי מקצוע, לרופא או למטפל. אין בזה שום בושה, והעבודה הפנימית שאנחנו לומדים כאן הולכת יד ביד עם העזרה הזאת.

וללמוד לומר: מגיע לי. לפנק את עצמכם. גם לך מגיע זמן איכות, גם לך מגיע לצאת ולקנות את מה שאת אוהבת, גם לך מגיע פתאום לעשות לעצמך משהו טוב ולהתפנק. לא כל הזמן מה הוא רוצה, ומה הם רוצים, ומה אכין לזה ומה אכין לזה. תחשבי גם על מה שאת מכינה היום לעצמך. לפעמים אדם שוכח את עצמו. תפנק את עצמך. עצור, תירגע.

ובדרך אל הפסגה צריך לדעת ליהנות גם מן הדרך עצמה. אפילו כשאנחנו בדרך אל הפסגה, עוצרים באמצע, נכנסים לבית קפה, יושבים, אוכלים, רגועים ושלווים. לא קרה כלום, נמשיך עוד חמש דקות. תראו כמה אנשים לחוצים, כמה הם רצים כל הזמן.

ועוד כלל הוא לעסוק בדמיון מודרך לגבי העתיד. כשאדם מרבה לדמיון את העתיד בצורה טובה, הוא רגוע, והוא הולך בדמיונו למקומות טובים.

רשימה של לחצים

ועוד חוק, קר ואכזרי: להשתחרר מן העבר. הרבה מן הגורמים ללחץ מגיעים מטרומות שעברנו בילדות, ממשברים ומתמורות שעברו עלינו. ואז, בלי שנרגיש, אנחנו מעלים אותם מחדש. ריח יכול להעלות אותם באסוציאציה, וכך גם קול של אדם, או מראה של קרוב משפחה.

והדרך לכך פשוטה: עושים רשימה של כל מה שגורם לי לחץ, ומטפלים בכל סעיף בשכל. אחת גילתה שהחגים גורמים לה לחץ. הכסף של החגים מלחיץ אותה, כי פתאום צריך הרבה כסף. לא קרה כלום. עכשיו עברו החגים. מהיום שימי בצד בכל יום סכום קטן, וכשתגיעי לחג הבא, יהיה בידך סכום מכובד. תהיי רגועה ותעברי את החג כמו בן אדם. זה שכל.

ואם מה שמלחיץ אותך הוא שאינך מספיקה את הדברים, לא קרה כלום. קומי שעה קודם. ואז יהיה לך זמן, ולפעמים אפילו יותר מדי.

לפני שנים אמר לי אדם שיצא כל בוקר לעבודה ונתקע בפקק. הוא עמד בפקק, לפעמים שלושה רבעי שעה ולפעמים שעה, וקילל את היום שבו נולד. יום אחד הוא אמר לי שהוא גילה דבר שאני לא אאמין. אם הוא קם שעה קודם, הוא מתפלל בנץ החמה, נוסע, מגיע לעבודה מוקדם, שותה כוס קפה ויושב ללמוד בספר חק לישראל. חיים אחרים לגמרי. הוא אמר לי שבסך הכל גילה שהוא יכול לעקוף את כל הלחץ הזה.

כשאנחנו עוברים אל השכל, רגועים יותר, שלווים יותר וממוקדים יותר, אנחנו פותרים בעיות ביעילות רבה יותר. אדם רגוע ושלו הופך לאדם אפקטיבי, והוא חוסך זמן. וכשאנחנו בלחץ, ההחלטות שגויות, וצריך לחזור על הדברים שוב ושוב.

ודאי שיש עוד הרבה מה לומר בנושא הזה, ובחלק ב' של הקורס נעבור אל ההגשמה העצמית בפועל: בחירת מטרות, יצירת מפה ויומן של פריצת דרך. אבל הבסיס של הכל הוא כאן. מי שלמד להעמיד את הלחישות של האש על הנס, להשפיל את הגאווה, לעבור מן הדמיון אל השכל ולנשום עמוק, אינו מבזבז עוד את האנרגיה שלו על כעס ועל לחץ, והיא נשארת בידו לבנות בה את חייו.

יהי רצון שנזכה להסיר כעס מלבנו, ולהעביר רעה מבשרנו, ולחיות את חיינו ברוגע, בשלווה ובשמחה.