



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור שביעי: הסוף לחרדות

מפחד יצחק אל צחוקו

שיעור 7 מתוך 10 בקורס פסיכולוגיה על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

לדעת איזו ספירה פועלת

עברנו יחד כמעט מחצית הדרך. דיברנו על כתר, חכמה ובינה, ובשיעור הקודם הארכנו בספירת החסד, אותו כוח נפלא של נתינה והשפעה שבאדם, שממנו נובעת גם מסירות הנפש של הורים כלפי ילדיהם. הנשמה היא עוצמה שמתחלקת לכוחות, והכוחות האלה נקראים ספירות. הן הדרך שבה הנשמה מתבטאת בפועל כאן בעולם הזה.

המטרה של הקורס היא שאדם ידע מתי להפעיל כל ספירה. כשאדם יושב ומתבונן בדבר, הוא יודע שעכשיו פועלת בו הבינה. כשמתעורר בו רצון עז, או אמונה גדולה שפורצת מבפנים, הוא יודע שמאיר בו הכתר.

ויש בזה עוד סוד. הרמ"ק פותח את ספרו תומר דבורה במילים "האדם ראוי שיתדמה לקונו" (תומר דבורה א, א). המקובלים מלמדים שכאשר אדם מתנהג כאן למטה במידה מסוימת, הוא מעורר את אותה מידה למעלה ומושך אותה אל העולם. מי שמתנהג בחסד כלפי אשתו וילדיו מעורר בשמיים את ספירת החסד ומושך חסד. ולמדנו על שבעת הרועים, אברהם, יצחק, יעקב, משה, אהרן, יוסף ודוד, שכל אחד מהם חי את ספירתו בשלמות כזאת, עד שההנהגה העליונה כביכול ירדה דרכו אל הארץ. זה מה שאמר ריש לקיש: "האבות הן הן המרכבה" (בראשית רבה מז, ו).

היום נעבור מן החסד אל ספירת הגבורה שעומדת מולו, ומשם אל ספירת התפארת שמאחדת את שתיהן. ובתוך הגבורה נמצא את שורש הפחדים והחרדות, ואת הדרך לצאת מהם.

גבול שהוא חסד

ספירת הגבורה היא במידה מסוימת ההפך של החסד. החסד הוא התפשטות, הענקה, שפע שמורעף על הזולת בלי גבולות ובלי חשבון של כוחות המקבל. זה אברהם אבינו, שמכניס אורחים לביתו בלי לשאול מי הם, ואפילו ביום השלישי למילתו הוא יושב בפתח האוהל ומחכה לעוברים ושבים.

ואז כתוב: "אברהם הוליד את יצחק" (בראשית כה, יט). העולם היה צריך מיד איזון. הגבורה בחיצוניותה היא הכוח שמצמצם את האור. היא מציבה גבולות, מגבילה ומרסנת. ובהמשך נראה שהפנימיות שלה היא יראה.

הרעיון של הגבורה הוא להתחשב בכוחות המקבל. אדם אוהב את חברו ואוהב להיות בביתו. הוא מגיע תמיד עם מתנות, וטוב לכולם, אבל מרוב אהבה הוא כבר אינו יוצא משם. על זה אמר שלמה המלך: "הקר רגלך מבית רעך, פן ישבעך ושנאך" (משלי כה, יז). כאן נכנסת הגבורה ומצמצמת את החסד לפי מה שהשני יכול לשאת.

אפשר להוליד בחסד בדיוק את ההפך ממה שרצינו. ילד שמרעיפים עליו רק פינוקים, בלי גבולות, אפשר לשלול ממנו ביטחון עצמי ועצמאות. אמא שנותנת לבנה כל סכום שהוא מבקש מגדלת ילד שאין לכסף ערך בעיניו. אם מתוך אהבה פוטרים אותו מכל סדר ועזרה בבית, מחר הוא מתחתן, אשתו מבקשת שייתן יד, והוא אינו מבין על מה היא מדברת. הרבה מן הבעיות בזוגיות מתחילות בכך שהבן חושב שהוא מתחתן עם אמא שלו.

כך גם רב שאוהב את תלמידו ורוצה להרעיף עליו את כל חכמתו. אם ימסור לו דברים שלמעלה ממדרגתו, הוא עלול לשבור את כליו. בקבלה זה נקרא ריבוי אור, ותוצאתו שבירת הכלים. הוא רצה להיטיב, וקלקל.

גבורות גשמים

לכן אמרו חכמים שמזכירים "גבורות גשמים" (משנה ברכות ה, ב). המים והגשם הם סוד החסד, ונשאלת השאלה למה נקרא הגשם על שם הגבורות.

טעם אחד הוא שאילו ירד הגשם בחסד גמור, היו המים נשפכים מן השמיים בזרם אחד. החסד משפיע, והגבורה מחלקת אותו לטיפות, כדי שלא ייגרם נזק לעולם. ושלג הוא כבר צמצום גדול מדי, ולכן אף שמקורו במים, בקבלה הוא מייצג דינים.

ויש שהוסיפו טעם נוסף. לפעמים האדמה קשה, והגשם צריך לרדת בעוצמה כדי לחדור אל מקומות שזרם רך לא היה מגיע אליהם. וכך בנפש. יש אנשים בעלי חסד גדול, אבל קרים, והנתינה שלהם יוצאת יבשה. כאן צריך את הגבורה, שהיא חמה יותר וקרובה לאש, כדי להכניס חיים בתוך החסד.

ולפעמים צריך גבורה כשהמקבל אינו מוכן לקבל את החסד. נער אינו מבין למה עליו לחזור הביתה בשעה סבירה בלילה. האם שמציבה גבול עושה עמו חסד, והוא עדיין אינו רואה זאת. זה נקרא הגבורה שבחסד. יצחק לא בא להתנגד לאברהם. הוא בא להשלים אותו, כדי שהחסד יהיה חסד של אמת. האיזון המלא יעשה רק בתפארת.

וכך עם עני שבא אליו תמיד לבקש עזרה, ואני יודע שאם אתן לו ארבע מאות שקלים יגמור אותם תוך יומיים. מוטב שאתן לו מאה, ואחרי יומיים עוד מאה. נראה כאילו אני מונע חסד, ובאמת זה החסד הגדול ביותר. נתן לנו הקדוש ברוך הוא שתי ידיים: הימין כנגד החסד, והשמאל כנגד הגבורה. משא כבד מרימים בשתי הידיים. מי שרוצה להשפיע באמת צריך להיות ביקורתי על החסד שהוא עושה.

מלך במשפט יעמיד ארץ

בהיסטוריה מיוצגת הגבורה על ידי יצחק אבינו. אילו היה העולם מתנהל רק במידתו של אברהם, היה כל חוטא משתחרר מיד, בלי משטרה ובלי בתי משפט. בא יצחק ומלמד שעולם אינו יכול לעמוד כך. "מלך במשפט יעמיד ארץ" (משלי כט, ד). ואמרו חכמים: "הוי מתפלל בשלומה של מלכות, שאלמלא מוראה, איש את רעהו חיים בלעו" (אבות ג, ב). מערכת הדין היא גבורות, והדין הזה בונה עולם.

כשהגבורה משתלטת

כאן מאירים המקובלים נקודה שכולנו צריכים לשים אליה לב. אם אדם מגיע למצב שבו הגבורה התגברה עד כדי כך שהיא מונעת מן הזולת כל חסד, כשהוא מכריע שלילד הזה לא מגיע שמץ של אהבה, ולאישה הזאת לא מגיעים לא כסף ולא אהבה, זה נקרא בקבלה התגברות הגבורות, דינים.

הדינים האלה מתבטאים בכעס, בשנאה ובכל המידות הרעות. ועוד מלמדים המקובלים שבכך האדם מעורר למעלה את ספירת הגבורה ומושך על עצמו דינים. נוצרת תגובת שרשרת, דין גורר דין, ואנשים נכנסים למערבולת שקשה מאוד לצאת ממנה.

ויש מצב חמור עוד יותר, כשאדם מונע את החסד מעצמו. החיים הם חסד, והמוות הוא סילוק האור לגמרי. כשאדם שוקע בייאוש עד שאינו מרשה לעצמו לחיות, הגבורה כביכול השתלטה בו על הכל. לכן כשאדם קרוב, בן משפחה או חבר, אומר שנמאס לו לחיות, אסור לטאטא את המשפט הזה. צריך לקחת אותו ברצינות גמורה, להיות לצדו, ולפנות מיד לעזרה של אנשי מקצוע. זו הוראה של פיקוח נפש.

כשאדם מזהה בעצמו גבורה שהגיעה לקצה, מלמדים המקובלים להפעיל חסד מיד, בלי לחכות להבנה. לפי החשבון שלך לאשתך לא מגיע כלום, ואתה בכל זאת מגיע עם פרח ומתיישב לדבר איתה. זה נקרא להשלים. כשהברוגז מגיע לקצה, משלימים מיד, עם האישה, עם הילד ועם עצמך.

היו מצבים כאלה גם בעולם כולו. בדור המבול נתמלאה הארץ חמס וגזל, והמעשים עוררו למעלה גבורה גמורה, עד שהעולם נמחה. בסדום מי שהכניס אורחים נענש. במקום שאין בו חסד כלל נשאת גבורה גמורה, ועל סדום ירדה אש, והאש היא גבורה.

שמאל דוחה וימין מקרבת

רבותינו לימדו כלל זהב: "לעולם תהא שמאל דוחה וימין מקרבת" (סוטה מז, א). הימין היא היד החזקה, ובה מקרבים. השמאל היא היד החלשה, ובה מרחיקים. הגבורה צריכה להיות תמיד ביד החלשה.

כשצריך לכעוס בבית, מעמידים פנים של כועס, ובפנים אין כעס. כך פוסק הרמב"ם: "ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו... יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי ליסרם, ותהיה דעתו מישבת בינו לבין עצמו, כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו והוא אינו כועס" (הלכות דעות ב, ג). אב שצריך להעיר על מה שקרה ליד השולחן, הערתו צריכה להיות חיצונית בלבד. וכשרואים אדם שמפעיל את הגבורה ביד ימין, במלוא הכוח, זו סכנה.

זה מה שאני מדריך אנשי חינוך. מחנך שמפעיל יותר מדי משמעת, ועל כל תזוזה קטנה מוציא מן הכיתה, מעלים את פנימיות החסד, שהיא אהבה, ונוצר מרחק. אבל כשמציבים גבול ובד בבד התלמיד מרגיש שכל זה בא ממקור של אהבה ואכפתיות לעתידו, הוא מקבל.

כך גם בין הורים לילדים. נער שאינו קולט שהוריו רוצים בטובתו, פעמים רבות השתמשו איתו בגבורה ביד ימין, ונעלמה האהבה. המשנה מתארת את הימים שלפני ביאת המשיח, ימים של בלבול גדול: "בן מנבל אב, בת קמה באמה, כלה בחמתה, איבי איש אנשי ביתו" (משנה סוטה ט, טו). אני מכיר הורים וילדים שהפכו לשונאים זה לזה. הגבול והמשמעת הם השמאל, והיד החזקה צריכה להיות החסד. ובתפארת, שהיא התוצאה, צריך החסד תמיד לגבור.

פלוס ומינוס

ובאמת שני הכוחות האלה אינם מנוגדים. יש שהמשילו אותם לפלוס ולמינוס במנוע חשמלי. כל אחד מהם לבדו אינו מייצר כלום, ורק המשיכה והדחייה יחד יוצרות זרם. כך גם בהתקדמות האישית: מצד אחד טפיחה על השכם על מה שכבר עשיתי, ומצד שני דחיפה שלא לשקוט על השמרים.

ובזוגיות, האהבה והחסד שבין בני הזוג צריכים גבורה שתשמור עליהם, צמצום, ולפעמים גם מעט מרחק. אשה בגימטריה דבש, שתיהן עולות שלוש מאות ושש. ועל זה אמר שלמה המלך: "דבש מצאת, אכל דרך, פן תשבענו והקאתו" (משלי כה, טז). התורה עצמה בנתה את הצמצום הזה בתוך הבית כדיני טהרת המשפחה. כך היה רבי מאיר אומר: "מפני מה אמרה תורה נדה לשבעה, מפני שרגיל בה וקץ בה. אמרה תורה: תהא טמאה שבעה ימים, כדי שתהא חביבה על בעלה כשעת כניסתה לחופה" (נדה לא, ב). הגבורה שומרת שהחסד יישאר חי.

איזהו גיבור

זו הקומה הראשונה של הגבורה, בין אדם לחברו. הקומה השנייה היא בתוך האדם עצמו: הכוח להציב לעצמו גבול ומסגרת, לומר מכאן אני לא יוצא. וגם כאן מייצג אותה יצחק אבינו. הרצון העמוק ביותר של האדם הוא לחיות, ויצחק בציווי ה' פשט את צווארו על גבי המזבח. מכאן למדו שעבודתו של יצחק הייתה לעקוד את היצר, את הצד הגופני שבו, זה שעומד מול הרוח והנשמה כשאין מתנהגים עמו נכון.

שלמה המלך אמר: "טוב ארך אפים מגבור, ומשל ברוחו מלכד עיר" (משלי טז, לב). אדם שכובש עיר עשה מעט. אדם שמושל ברוחו ומתגבר על הכעס, שהוא השלכה ישירה של הגבורה שיצאה מאיזון, עשה יותר. ועל הפסוק הזה בנו חכמים את המשנה: "איזהו גבור, הכובש את יצרו" (אבות ד, א).

ויש לדיוק. לא נאמר ההורג את יצרו. מי שכובש שבוי נותן לו לחיות ומאכיל אותו. על הפסוק "וירא אלוקים את כל אשר עשה, והנה טוב מאד" (בראשית א, לא) דרשו חז"ל: "והנה טוב מאד, זה יצר רע", ומיד הסבירו: "שאלולי יצר הרע לא בנה אדם בית, ולא נשא אשה, ולא הוליד, ולא נשא ונתן" (בראשית רבה ט, ז). המקובלים מגלים ששורש היצר הוא בגבורות. הוא אש, הוא אנרגיה. ילד בלי האש הזאת לא יבנה כלום, ולכן אמרו על ילד קטן שאם לא יזיק לא יועיל. האש שבו היא שאמורה לבנות אותו בעתיד.

יש בקבלה מושג של נה"י שעולים לחג"ת, וחג"ת שעולים לחב"ד. הרעיון פשוט: האש של היצר נועדה לתת לנו את הדחיפה לעלייה רוחנית. והיצר הגדול מכולם, יצר הקשר בין איש לאשה, נברא חזק כל כך משום שבו תלוי המשך המין האנושי.

מרעיבו שבע

על היצר הזה גילו לנו חכמים סוד: "אבר קטן יש לו לאדם, מרעיבו שבע, משביעו רעב" (סוכה נב, ב). מי שרוצה לשבוע מן האש הזאת, ושתהפוך בו לאור שמניע אותו למעלה, צריך דווקא להציב לה גבול. זה שימוש נכון בעוצמה גדולה כל כך שהיא מסוגלת ליצור חיים, ושאפשר גם לזרוק אותה לאבדון. ויש שרמזו שבתוך המילה עבירה טמונות אותיות רעבה. מי שפורץ גבול אינו שבע. הוא נשאר רעב.

הדחקה מודעת והדחקה שאינה מודעת

כאן מתעוררת שאלה שכל פסיכולוג היה שואל. לפי פרויד, רוב התסביכים שלנו הם הדחקות מן הילדות, דברים שנדחקו אל התת מודע ופורצים כשאנחנו מבוגרים. אבא שנוהג בתוקפנות כלפי בנו מעורר בו רצון לתקוף בחזרה, אבל הילד ירא מאביו, ולכן הוא מדחיק. הוא גדל, והתוקפנות פורצת החוצה בקטטות ובאלימות. מן התיאוריה הזאת צמחה התביעה לשחרר את היצרים. ואם כך, לכאורה כל מי שחי בעולם התורה ועוסק בכבישת היצר היה צריך להיות מלא תסביכים.

אומר על כך הרב יצחק גינזבורג דבר נפלא: צריך להבחין בין הדחקה שאינה מודעת לבין הדחקה מודעת. פרויד לא הבחין ביניהן, ומה שתיאר נכון להדחקות שאינן מודעות.

בנפש יש מנגנוני הגנה, ואחד מהם הוא ההעתקה. ילד שמפחד מאוד מאביו אינו יכול לחיות כל הזמן מול פחד כזה. הנפש מעתיקה את הפחד אל מושא אחר, אל סוס או נחש שהוא פוגש פעם ביובל, וכך הוא יכול לחיות עם אביו. כשהוא גדל ופוגש סוס, הוא מפחד ואינו מבין למה. אלה מנגנונים שהקדוש ברוך הוא ברא בנפש כדי שנוכל לעבור את שנות הילדות.

אבל כשאדם מתגבר במודע על יצרים שליליים, קורה ההפך הגמור. הוא מתמלא באור ובעוצמה. הוא אינו מפזר את כוחותיו בלי גבול, והאנרגיה הזאת היא האושר, הרגשת הסיפוק של מי שאינו עלה נידף ברוח. אומרים שדג חי ניכר בכך שהוא שוחה נגד הזרם. ושימו לב מה מרגישים כל פעם שנותנים דרור ליצרים: ריקנות. מי שהתפרץ בצעקות מרגיש אחר כך קטן.

ויש לי בזה דעה, ואני מאמין שהיא אמת. מי שבעולם המודע אין לו שליטה, אין לו גבולות ואין לו ריסון, גם התת מודע שלו יודע זאת, ולכן הדברים צפים ופורצים, כי יש מי שיבצע אותם. אבל אדם ששולט בעולם המודע, גם כשיצוף משהו מן התת מודע, הוא ישלוט בו. כבישה מודעת חודרת בסופו של דבר גם אל המעמקים.

ואירא כי עירם אנכי

ומכאן אנחנו עולים קומה. פנימיות הגבורה היא יראה, פחד. והיום נעסוק בפחדים ובחרדות.

זו אחת המצוקות הנפוצות ביותר של הדור. אנשים רבים מגיעים לרופא עם כאב, עוברים בדיקות, ולא נמצא דבר, ופעמים רבות הכאב הוא השלכה גופנית של חרדה. כל כאב צריך להיבדק אצל רופא, וכשאינן ממצא, יש מקום לשאול מה הנפש מבקשת לומר.

לפסיכולוגיה המודרנית יש אלף ואחת תיאוריות על מקור החרדה. התורה מגלה את השורש בפשטות, במקום שבו מופיע הפחד בפעם הראשונה: אצל אדם הראשון, אחרי שאכל מעץ הדעת. ה' קורא אליו "איכה", והוא עונה: "את קלך שמעתי בגן, ואירא כי עירם אנכי, ואחבא" (בראשית ג, י).

נפשו של אדם נתקפת בפחד כשהוא חוצה גבול. גנב פוחד כשהוא פורץ לדירה גם כשאין איש בבית, כי עצם ההרגשה שפרץ את גבולו של האחר מעוררת בו פחד. וגם בעל הבית מפחד כשנכנס גנב לביתו, אף שהגנב לכל היותר ייקח משהו ויברח, משום שמישהו חדר אל הגבול שלו, אל הטריטוריה שלו.

זו מידת הגבורה עצמה. הגבורה דואגת שהחסד שלי לא יפרוץ אל הגבול שלך, והגבורה שלי שומרת על הגבולות שלי. ולכן החרדה מגיעה בשני פנים: כשפרצתי גבול, וכשפרצו את גבולי. כמו אדם שעבר את הגדר ומצא את עצמו בשדה מוקשים.

פחד שיש לו שם ופחד שאין לו שם

יש פחד שיש לו מושא. אדם יודע ממה הוא מפחד: מנחש, ממקומות הומי אדם, ממעליות. בזה גם הפסיכולוגיה יודעת לטפל היטב, ואחת הדרכים היעילות היא להתמודד עם הפחד פנים אל פנים. בטיפול מדורג מקרבים את האדם שוב ושוב אל מה שהוא מפחד ממנו, עד שהנפש מתרגלת. כך גם פחד במה: מרצה שקופא על הבמה משתחרר ממנו בשעות על הבמה, שוב ושוב. וכבר אמרו שחייל פוחד לפני היציאה לקרב, וכשהוא בתוך הקרב הפחד נעלם.

הקושי האמיתי הוא בפחד שאין לו שם. הלב דופק, והאדם אינו יודע ממה. זה פחד של נפש שיודעת מה עשתה: היא חצתה את הגבול. זה מה שאמר אדם הראשון: כשקלטתי שעברתי את הגבול, הרגשתי עירום וריקנות, ונכנסתי להסתתרות. הפחד וההסתתרות נובעים מן העירום, והעירום נובע מחציית הגבול. גם כאן פועלים מנגנוני הגנה והשלכות, אבל הכל סובב במעגל סגור, עד שהוא מתפרץ בהתקפי פחד וחרדה.

מזליה חזי

ויש סיבה נוספת לפחד שאין לו מושא. הגמרא מספרת על דניאל, שראה מראה, והאנשים שעמו לא ראו, ובכל זאת "חרדה גדולה נפלה עליהם". ושואלת הגמרא למה נבהלו אם לא ראו, ועונה: "אף על גב דאינהו לא חזו, מזלייהו חזו". ומכאן למדו: "האי מאן דמיבעית, אף על גב דאיהו לא חזי, מזליה חזי" (מגילה ג, א). מי שנבהל פתאום בלי סיבה, אף שהוא לא ראה דבר, שורש נשמתו ראה. לפעמים הנשמה מרגישה דבר עוד לפני שהוא מגיע.

ותקנתו, אומרת הגמרא, היא "ליקרי קריאת שמע": קבלת עול מלכות שמיים, תפילה שהכל יהיה לטובה, שבני הבית וכל הקרובים יהיו בשלום. הפחד הזה הוא קריאה לפנות אל ה'.

נורה שנדלקת

בעיקרו של דבר, פחד וחרדה הם סימן שחציתי גבול. ברגע שחציתי, הנשמה מרגישה. זה כמו נורה שנדלקת בלוח המחווניים של הרכב. הנורה באה לומר: חזור הביתה. חזור אל עצמך, אל הטריטוריה האמיתית שלך.

יש מצבים שבהם החרדה קשה, ותרופה היא עזרה נחוצה וחשובה. את זה קובע הרופא, ואסור להפסיק טיפול בלי הוראתו. אבל מי שמסתפק בכדור שמשתיק את הנורה וממשיך בדיוק באותה דרך, טיפל בסימפטום והשאיר את השורש. ואת הנפש אי אפשר לנצח. מה שלא תוקן בשורשו יפרוץ שוב. העבודה הרוחנית באה לצד הטיפול, ושואלת מה הנורה באה לומר.

שימוש לא נכון בגבורה, כלומר ויתור על הריסון, על השליטה ביצרים ועל הצבת הגבול, מוליד בנו ישירות פחד וחרדה.

פחד יצחק

יעקב אבינו קורא לה' "אלוקי אברהם ופחד יצחק" (בראשית לא, מב). יצחק אבינו הוא המלך של הגבורות, והוא שהתמודד עם הפחד בשורשו.

כי כל הפחדים שיש להם מושא נובעים בשורשם מפחד אחד: הפחד מן המוות. מתחת לבהלה מכאב פתאומי, מן הפחד ממקום גבוה או מנחש, עומד הפחד למות, שמלווה אותנו מן הרגע שיצאנו לעולם.

בעקדה התמודד יצחק עם שיא הפחד, עם המוות עצמו, ופשט את צווארו. זה נקרא תיקון הגבורות בשורשן. מי שהתגבר על פחד המוות, כל שאר הפחדים מסתלקים ממנו מאליהם.

ומלמדים המקובלים שגם לפחד מן המוות יש שורש עמוק יותר: הפחד מניתוק. מי שעולה למקום גבוה מדי, מי שנכנס למקום ומרגיש שאינו שייך, מרגיש מנותק, ומשם מתחילה החרדה. והאמת היא שאין ניתוק כלל. וכלשונו המפורסמת של רבי נחמן מברסלב, אין שום ייאוש בעולם כלל. גם המוות, אחרי מאה ועשרים שנה, הוא נפילה אל זרועותיו של הקדוש ברוך הוא. כך אמר דוד המלך: "גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע, כי אתה עמדי" (תהלים כג, ד).

ומי שיתבונן בחייו יראה שמרוב רובם של הפחדים שעבר, בסוף לא קרה דבר.

מן הפחד אל הצחוק

כפי שמבאר הרב יצחק גינזבורג, שמו של יצחק אומר הכל. הפחד הגדול של העקדה הפך לצחוק. כך אמרה שרה בלידתו: "צחק עשה לי אלוקים, כל השמע יצחק לי" (בראשית כא, ו). והדרך להמתיק את הפחד היא הצחוק. כשנראה את התמונה בשלמותה, נבין שהרבה ממה שהפחיד אותנו היה דמיון.

מספרים על אדם שבסוף ימיו ראה את חייו כמו הליכה על חוף הים, ולאורך כל הדרך שני זוגות של עקבות, שלו ושל הקדוש ברוך הוא. אבל בקטעים מסוימים, דווקא בזמנים הקשים, בנפילות ובמכות, נראה רק זוג אחד. פנה אל בוראו ושאל היכן היה באותם זמנים. ענה לו הקדוש ברוך הוא שהעקבות שראה שם היו עקבותיו שלו, כי באותן שעות נשא אותו בזרועותיו.

כל הצרות שאנחנו עוברים יתבררו בסוף כצחוק אחד גדול. כמו אישה שמפחדת מן הלידה, וצירים וקושי, ובסוף ברית ושמחות.

וכדי להמתיק את הפחד בשורשו, צריך לדעת שגם אם נפלנו, גם אם חצינו גבול ואנחנו מפחדים מן הנפילה ומן החוויה שבה, הקדוש ברוך הוא נמצא בכל מקום. גם מחוץ לגבולות הוא איתך, וגם שם תפילה מועילה. "בכל המקום אשר אזכיר את שמי, אבוא אליך וברכתיך" (שמות כ, כא). כשאדם יודע זאת, הפחד כבר מתחיל להתמתק.

הכנעה, הבדלה, המתקה

נוסחה נוספת להתמודדות עם פחד ודאגה באה מדרכו של הבעל שם טוב, נוסחה בת שלושה שלבים: הכנעה, הבדלה והמתקה.

השלב הראשון הוא הכנעה. המצב המלחיץ בא להנמיך אותנו, וגודל הבעיה תלוי בגודל האגו. אדם גאה שאשתו אמרה לו מילה קשה כולו כעס וגבורות. אדם עניו שומע את אותה מילה ולא קרה לו כלום. כך גם בפחד. מי שחושב שהוא לבדו זן ומפרנס ומחזיק את הכל, נבהל מכל דבר.

אנחנו נתקפים בחרדה כשאין לנו שליטה. אם יושבת ערה בלילה, ובנה עוד לא חזר בשעה שאמר, והראש כבר מצייר את כל הצרות שבעולם. אנשים פוחדים בחושך, כי כשאני רואה אני שולט. יש מי שפוחד לנסוע בלי טלפון

נייד, ודורות שלמים חיו בלי טלפון. ויש לכל אחד מאיתנו קו ישיר אל בורא העולם. כאן נדרשת ההכנעה: אינך שולט בילדים, באשתך ובהכנסות שלך. כשמתחילים לשבור את האגו, נפתח הפתח לשלב הבא.

השלב השני הוא הבדלה. כבר אינני מנתח את הבעיה במונחים של עצמי. הבעיה עומדת מבודדת, ואז מתחילה התמודדות אמיתית. במקום לשבת ולדאוג, קמים ופותרים. אנשים משותקים מפחד כי אין אצלם הבדלה.

מספרים שבא אדם אל הבעל שם טוב כשהוא מלא צרות. ביקש ממנו הבעל שם טוב שיפרט אותן אחת אחת. האחת הייתה משפט שייערך רק בעוד חצי שנה, ואותה הניחו בצד. אחרת כבר חלפה ואיננה. וכך הלאה, עד שנשארה בעיה קטנה אחת של אותו יום. כשעושים הבדלה גמורה, הבעיה מקבלת את ממדיה האמיתיים, בלי הדמיונות ובלי התסבוכים. זו העבודה של פסיכולוג טוב, וזו העבודה שאנחנו יכולים לעשות עם עצמנו.

ואז מגיע השלב השלישי, ההמתקה. הבעיה שבודדה וקיבלה את ממדיה האמיתיים נעשית מקור של טוב, מקום של קירבה לה' ושל צמיחה. זה הצחק של יצחק שצומח מתוך הפחד.

יראת שמיים

ראינו מה קורה כשפורצים גבולות. עכשיו נראה מה קורה במצב ההפוך, כשאדם כובש את יצריו, מרכז את האנרגיה שלו ואינו שולח אותה החוצה לכל עבר. גם אז מתגלה יראה, ושמה יראת שמיים.

כאן האדם מתחיל לקלוט את עוצמת נשמתו, ונשמתו מתחילה להיות בקשר עם ה'. כדי להיות ירא שמיים צריך להכיר את השמיים.

יש קומה של יראת העונש, כמו מי שמפחד מן המלך שלא יקבל מכות. גם זו קומה. אבל היראה האמיתית היא יראת הרוממות, יראת הכבוד מפני עוצמתו של ה'. כך מתאר הרמב"ם את הדרך לאהבה וליראה: "בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים... מיד הוא אוהב ומשבח ומפאר... וכשמחשב בדברים האלו עצמן מיד הוא נרתע לאחוריו ויפחד, ויודע שהוא בריה קטנה שפלה אפלה, עומדת בדעת קלה מעוטה לפני תמים דעות" (הלכות יסודי התורה ב, ב).

אנשים רבים אינם יראים משום שאינם בשמיים. לבהמה אין יראת שמיים, כי ראשה מונח בעשב. מי שקומתו היא הקרקע אינו מכיר את דרגת הנשמה ואת דרגת האלוקות. והיראה הזאת, כשהיא באה, מלאה עוצמה ועונג.

ה' שפתי תפתח

תפילת השחרית בנויה כעלייה דרך ארבעת העולמות, שסדרם מלמעלה למטה הוא אצילות, בריאה, יצירה ועשייה. בתפילה עולים מלמטה למעלה. הקרבנות הם כנגד עולם העשייה. בפסוקי דזמרה עולים לעולם היצירה. בברכות קריאת שמע ובקריאת שמע עולים לעולם הבריאה. ובתפילת העמידה, שמונה עשרה, עומדים בעולם האצילות, כביכול פנים אל פנים לפני המלך, בלי מסכים.

ושם, בפתח העמידה, תיקנו חכמים לומר "אדני, שפתי תפתח, ופי יגיד תהלתך" (תהלים נא, יז). ונראה שזה עומק הדבר: מי שעומד באמת לפני המלך, מרוב יראת הכבוד אינו מסוגל לפתוח את פיו. לכן הוא מבקש שה' עצמו יפתח את שפתיו. ובסוף התפילה, כשאומרים "עושה שלום במרומיו" ומשתחוים, השמיים כביכול כבר ירדו אל הארץ.

אדם שהגיע למדרגה כזאת של התגברות, אורותיו אינם מתבזבזים בכעסים, בדאגות ובעצבות. הם מרוכזים, והנשמה, כשמזינים אותה נכון, נקשרת בה, וה' מחזיר קשר.

תפארת: היראה והאהבה נפגשות

כאן משתלבות האהבה, שהיא פנימיות החסד, והיראה, שהיא פנימיות הגבורה. ומן המפגש ביניהן נולדת ספירת התפארת. התפארת היא הנהגה בשלמות. האדם יציב על הקרקע. יש לו ימין ויש לו שמאל. הוא יודע מתי לקרב ומתי להרחיק. לא הכל חסד ולא הכל גבורה. הוא מאוזן.

המקובלים מזוהים את התפארת עם יעקב אבינו. זה מיזוג מופלא, שנוטה מעט יותר לצד החסד. ולכן יעקב הוא היחיד מן האבות שכל זרעו המשיך בדרכו. שנים עשר השבטים הם כולם דור ההמשך, וכלשון רש"י, "שהיתה מטתו שלמה ולא היה בה רשע" (רש"י בראשית מז, לא).

גאות אדם תשפילנו

וכשאין איזון, והגבורה גוברת בתוך התפארת, האדם מתחיל להתפאר. כאן שורש הגאווה, ועליה כבר דיברנו בהרחבה. שלמה המלך אמר: "גאות אדם תשפילנו, ושפל רוח יתמך כבוד" (משלי כט, כג). פרעה ביקש להיות

גאה, ועליו אמר הנביא: "הנני עליך פרעה מלך מצרים... אשר אמר לי יארי ואני עשיתני" (יחזקאל כט, ג). וראינו זאת גם בדורות שלנו: שליטים שהתרברבו בעוצמתם, ואחרי זמן מה נפלו. זה חוק. מי שמתגאה, חשבונו ישיר עם הקדוש ברוך הוא.

אתה נוהג בגאווה, גם מן השמיים נוהגים עמך בגאווה. אתה נוהג בענווה, גם מן השמיים נוהגים עמך בענווה. "במדה שאדם מודד, בה מודדין לו" (משנה סוטה א, ז). מי שחי בגבורות ורואה באנשים רק את השלילי, כך מתנהגים איתו מלמעלה, ומי שחי בחסד, יורד עליו חסד.

רחמים

פנימיות התפארת היא רחמים, וזו מדרגה גבוהה מן החסד. בעל החסד יכול לתת לעני חמישים שקלים כדי שיניח לו, כי הוא מטריד אותו. הוא נותן, אבל לבו אינו באמת אצל העני. הרחמן כל ראשו עסוק איך להסיר מן האחר את צערו. אדם שמרחם על אשתו עסוק כל כולו בשאלה איך להקל מעליה את העול ואיך להבין את לבה, ואצלו החסד והגבורה מאוזנים.

התורה כולה תפארת

על יעקב אבינו כתוב: "ויעקב איש תם ישב אהלים" (בראשית כה, כז), ודרשו חכמים שישב באוהלי התורה. והמקובלים מלמדים שהתורה היא מבחינת התפארת. בתורה אנחנו רואים את המיזוג הנפלא ביותר בין חסד לדין.

הנה דוגמה מהלכות השבת אבדה. אני הולך ברחוב ורואה אבדה. "ואהבת לרעך כמוך": עליי לדאוג לאחר ולהחזיר לו את שלו. וכאן מלמדת הגמרא: "פעמים שאתה מתעלם ופעמים שאי אתה מתעלם. הא כיצד, היה כהן והיא בבית הקברות, או שהיה זקן ואינה לפי כבודו... לכך נאמר והתעלמת מהם" (בבא מציעא ל, א). אילו מצא רב זקן אופניים ברחוב, אין זה לפי כבודו להסתובב איתם בעיר, והוא פטור. זה צמצום וגבול בתוך החסד.

ומצד אחד "בצדק תשפט עמיתך" (ויקרא יט, טו), שממנו למדו חכמים לדון כל אדם לכף זכות. ומצד שני, מי שעבר עבירה, יש הלכות ויש בתי דין. התורה כולה היא תפארת אחת גדולה, שממזגת חסד ודין בתוך מערכת החיים שלנו.

אהבת עולם

ופנימיות התפארת, שהיא רחמים, מתגלה בדרך שבה ה' אוהב אותנו. בתפילה אנחנו אומרים: "אהבת עולם בית ישראל עמך אהבת, תורה ומצות חקים ומשפטים אותנו למדת".

נסו לדמיין את כל האהבות שהיו אי פעם במין האנושי, מאדם הראשון ועד האדם האחרון: אהבת איש לאשתו, אהבת הורים לילד שנולד, אהבת רעים, ואפילו האהבות של היצרים והתאוות. כך המשילו את "אהבת עולם": אהבה בשיעור של עולם שלם, שהקדוש ברוך הוא אוהב בה את עם ישראל.

והאהבה הזאת, כל הרחמים שיש לבורא על כל יהודי, התבטאה במתנה אחת: תורה ומצוות, חוקים ומשפטים. דרכם אנחנו עוברים את העולם הזה באיזון הגדול ביותר, וזוכים לחיי נצח. התורה עצמה היא התפארת הגדולה ביותר בעולם.

כוחו של הגבול

אפשר היה לדבר עוד שעות על הגבורה ועל התפארת, אבל העיקר למדנו. צריך איזון בין גבורה לחסד, וצריך את הצמצום. האושר טמון דווקא בכבישה ובשליטה, והעירום, העצב, הפחד והחרדה באים דווקא כשמשלחים את הרסן. זו מציאות שכל אחד מאיתנו חווה על עצמו בכל פעם שהתגבר.

במילה גבר טמונה הגבורה. גבר הוא מי שכובש את יצרו.

יהי רצון שספירת הגבורה תפעל בנו כראוי, שנזכה לפעול נכון בכל מה שאנחנו לומדים, ושנזכה לביאת גואל צדק ברחמים גדולים.