

שרי מנדל

בחזרה לחיים

ביצד לקום, לגדול ולצמוח מתוך משבר

מאנגלית: סמדר אביב



תוכן העניינים

15.....	פתח דבר
19.....	הקדמה
27.....	”שלא תדעו עוד צער” מאת איריס חיים
35.....	פרק ראשון: כאוס
59.....	פרק שני: קהילה
89.....	פרק שלישי: בחירה
109.....	פרק רביעי: יצירתיות
123.....	פרק חמישי: זכירה
141.....	פרק שישי: הקדשה
159.....	אפילוג: חגיגה
169.....	ביבליוגרפיה

פרק ראשון
כאוס



הקב"ה ליבא בעי [הקב"ה רוצה את הלב].
סנהדרין קו ע"ב

טעמו הראשון של האבל הוא טעם של כאוס. כאוס, מילה שנגזרת מיוונית ומשמעה המקורי הוא תהום פעורה, הוא מצב של בלבול, אובדן דרך, אובדן שליטה. פעם, בימים שלפני הטלפון הסלולרי ומערכת הניווט הלוויינית, נהגתי במכונית עם ארבעת ילדי בצפון מדינת ניו יורק, והפתק עם הוראות ההגעה אל בית חברתי, לרבות מספר הטלפון, התעופף החוצה מבעד לחלון הפתוח.

בתוך כאוס האבל עלול האדם להרגיש שהמפה שלו התעופפה החוצה מבעד לחלון. אבל במצב כזה לא רק שאין לאדם מפה – הוא נדרש למצוא את דרכו בטריטוריה אפלה ומאיימת. הוא אבוד, תועה, ואינו מסוגל למצוא את דרכו, להיחלץ משם, להמשיך הלאה. עולמו קרס. המפגש המבעית עם הכאוס עלול להפילו לתהום של ייאוש וחידלון.

המשורר אדוארד הירש אומר כי, "האבל כמוהו כשק מלט בלתי נראה שהכול נושאים על שכמם". כל אחד מאיתנו עלול להיתקל פתאום במטען מטלטל של אובדן, כאב וייאוש. רובנו, באופן מובן מאליו, נבקש לברוח מן הכאוס הנלווה לטראומה ולשכול.

אבל אם ניתן אישור כניסה לאי הוודאות ולחשכה, יהיה זה אולי הצעד הראשון לעבר החוסן.

בפרק זה נלמד שאם נרשה לעצמנו להיכנס אל תוך הכאוס, למעוד, לזעוק, להתמסר לחוסר האונים שלנו, נגלה אולי שהכאב עשוי להוביל אותנו אל עבר אמת גדולה יותר הן על פגיעותנו הן על כוחנו בעולם הזה. הכניסה אל תוך הכאוס מכשירה אותנו לראייה בהירה יותר ולחוכמה מועצמת, וכן למערכת יחסים אינטימית יותר עם הקדוש ברוך הוא.

שינוי השינוי

שינוי זה בחיינו משנה הכול. אנו חוצים קו שממנו אין עוד דרך חזרה למה שהיינו קודם לכן. אין הדבר דומה להחלפת צבע הקירות בסלון או להחלטה הנחושה להתחיל דיאטה בשבוע הבא. זהו השינוי, בה"א הידיעה.

האסון שחווינו משנה את עצם המערכת המנחה את חיינו. אין פלא שאנו חשים כי עולמנו הפך לכאוס. איננו מסוגלים להתמודד או לדמיין לעצמנו את חיינו. איננו מאמינים שמישהו יוכל לעזור לנו, או להבין אותנו.

ראו למשל את הקטע הבא מתוך מאמר דעה שנכתב בידי אלמנה והופיע בניו יורק טיימס:

את אחת העצות הטובות ביותר שמעתי מחברה שבעלה מת פתאום. המסר החידתי שלה היה: "אל תשכחי שאת זאת את". וכמה שהיא צדקה. כוונתה הייתה שאסור לי להניח לעצמי להשתנות בעקבות חוויית האבל שלי.

אני מבינה שהאישה הזאת ביקשה לא לאבד את זהותה, אבל אין טעם לחשוב שהאבל לא ישנה אותה.

כשסיימתי את התיכון כתבו לי חברים בספר המחזור: "שלא תשתני אף פעם". האם גם אני כתבתי כך לאחרים? האם התכוונתי שעלינו להישאר כפי שהיינו בכיתה י"ב?

הדרך היחידה לספוג לתוכנו את האסון היא לצפות לשינוי. חשבו רגע, רבים כל כך הולכים לטיפול ומייחלים להשתנות. רבים כל כך דבקים בגורו או מטפסים על הרים בהימלאיה מפני שהם רוצים להשתנות. רבים מחפשים מורים כריזמטיים מפני שהם משתוקקים לשנות את עצמם, להתחדש, להירפא.

למרבה הצער, אנשים מתקשים לחולל שינויים חיוביים בחייהם, בייחוד לאורך זמן. רבי ישראל מסלנט, שהיה ראש ישיבה בליטא במאה התשע־עשרה, אמר שקשה יותר לשנות תכונת אופי חלשה אחת מאשר ללמוד את כל מסכתות התלמוד גם יחד. הסלנטר טען, כי האדם צריך להתאמץ כדי להיות אדם מוסרי יותר, אכפתי יותר. והמאמץ הזה קשה מאוד מפני שרובנו לא

מניחים לעצמנו להפנים את השינוי ולהופכו לחלק ממי שאנחנו. יש לנו הזדמנות לצמוח, ולא רק הזדמנות, אלא מחויבות. ולא רק מחויבות, אלא צורך.

דעו אפוא: חוסן מביא עימו שינוי. לא נשוב עוד להיות מי שהיינו. בעקבות המפגש עם האובדן נתקדם הלאה ונהפוך למישהו חדש, מישהו שאנחנו עוד לא מכירים.

השתוממות

כאוס הוא ראשיתם של כל שינוי וכל יצירה. התורה מספרת כי העולם נברא מתוך מצב של כאוס, תוהו ובוהו: "בְּרֵאשִׁית בְּרָא אֱלֹהִים אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ. וְהָאָרֶץ הָיְתָה תוהו וָבוהו וְחָשֶׁךְ עַל פְּנֵי תְהוֹם, וְרוּחַ אֱלֹהִים מְרַחֶפֶת עַל פְּנֵי הַמַּיִם" (בראשית א, א-ב).

סיפור הבריאה מתאר מצב של תוהו ובוהו, שממה וריק, אפסות. העולם היה שרוי בחשכה ופניו מכוסות במים. לא הייתה קרקע מוצקה. נוכל אולי לדמיין זאת מפני שמצב כזה מזכיר לנו את התחושה המטלטלת של חרדה וריקנות, הפוקדת אותנו כשאדם יקר לנו מסתלק מן העולם.

למרבה ההפתעה, המילה העברית "תוהו" מביעה גם פליאה. רש"י מבאר כי תוהו הוא **השתוממות**

אל מול הריק: "שאדם תוהא ומשתומם על 'בהו' שבה [בעולם]". בראייתו של רש"י, הצופה ההיפותטי קולט שמה שנראה לו עתה מוצק ומובחן היה פעם חסר צורה ובלתי מוגדר. הקיים עתה לא היה בהכרח קיים בעבר. במקום היש היה אולי פעם לא-כלום – לא עולם, לא טבע, לא כוכבי שבת ולא כוכבי לכת, לא אנושות, לא שגב. אנחנו מתבוננים בריקנות תהומית וסוערת בלב העולם, אבל אותה הכרה אינטימית של האקראיות אינה מובילה בהכרח לייאוש, אלא עשויה להצית בנו הכרת פליאה עמוקה.

אל מול האובדן עצמו, קשה כמובן להאמין בפלא כלשהו. האסון מעמיד בסכנה אפילו את שפיותנו. אני עצמי חשתי שלא אצליח כלל לשאת את שבר האובדן, חשתי שאצא מדעתי. האובדן של קובי היה כאב מפלח שנמשך שנים ארוכות וימשך ללוות אותי, בצורה זו או אחרת, עד יומי האחרון. מה שהפר את האיזון הפנימי שלי לא היו רק היעדרו של בני והאכזריות שהייתה כרוכה במותו, אלא גם העובדה שהעולם נראה לי אז קודר ובלתי צפוי ומרושע. השיבה לחיים נראתה לי אז אפשרות בלתי סבירה, לא פחות מעמידה על מים.

הגמרא מספרת על אנשים ששטו בספינה והגיעו לאי, ובו הם מבשלים ואוכלים יחד (בבא בתרא עג ע"ב). פתאום האדמה מתחילה לרעוד תחתם. מה שקודם נדמה להם כקרקע יציבה אינו אלא יצור ימי ענק מכוסה בחול ובעשבים. כשאותו דג

ענק מתהפך פתאום, האנשים מוטלים המימה. אלמלא הייתה ספינתם קרובה, היו ודאי טובעים. הם מגלים כי בעצם עמדו על בסיס רעוע, זמני, גועש.

כשאנחנו מוטלים בבת אחת אל תוך שממת הכאוס אנחנו שואלים את עצמנו איך נתמודד, איך נשרוד. אפילו המילה "נתמודד" אינה מתארת זאת כהלכה. אנחנו נלחמים. אנחנו נאבקים עם כאבנו. אם שכולה אחת תיארה את החוויה שלה כרעש אדמה. אם אחרת סיפרה לי שהרגישה שהאגו שלה התנפץ לרסיסים. כשאנחנו מנותקים פתאום מכל הדרכים שבהן הורגלנו להבין את העולם, מהשגרה שלנו, כשאנחנו נדרשים למצוא מחדש את שיווי המשקל, נדמה לנו אולי שאין לנו שום דרך להתעמת עם המציאות החדשה שנכפתה עלינו. אנחנו מרגישים בודדים, לא יציבים, רועדים, העולם נראה לנו גחמני, מאיים, זדוני, וסבלנו נראה לנו שרירותי.

ואף על פי כן, אם נניח לתחושת הכאוס לחזור פנימה, אם נוכל לשאת את החרדה (לא פעם בעזרת אחרים), ייתכן שיהיה זה אות מבשר לגיבוש חדש של העצמי שלנו. גם אם נחוש שעצם הווייתנו קורס, ייתכן שנעבור מין תהליך אלכימי, המרה פלאית של העצמי, שיום אחד יזמן ויכיל את המופלא.

אין בכך כדי לומר שאסור לנו להתווכח עם אלוהים, לצעוק אליו

או להתחנן לפניו. אנחנו רוצים כמובן שבחיינו יקרו רק דברים טובים, ואיננו רוצים לצמוח מתוך מכאוב. הרעיון כולו עלול להיראות לנו אכזרי, ואפילו סדיסטי כמעט. הייתי מעדיפה להיות אדם שטחי ונינוח יותר עם בן חי מאשר לקבל עליי תחושת שליחות עמוקה.

אך בתוך הסבל הזה נמצאת גם האלוהות. כשאנחנו שרויים בכאב, לפעמים איננו יכולים להכיר בנוכחות האל. אבל אפילו בתוך ההלם, הבלבול, הריקנות והייאוש רוח אלוהים מרחפת מעלינו. רש"י משווה זאת ליונה המרחפת מעל הקן כדי להגן עליו. אלוהים מרחף. הוא אינו כופה את עצמו עלינו, אבל הוא אינו נוטש אותנו.

מתוך הלא-כלום נוצר משהו

מזמור קכו בתהילים הוא מזמור של תקווה, שבשורותיו האחרונות מכיר בחיבור העמוק שבין הריקנות וההיווצרות:

הַזְרְעִים בְּדַמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ.
הַלֹּךְ יֵלֶךְ וּבָכָה נֶשֶׂא מִשָּׁךְ הַזֶּרַע,
בֹּא יְבֹא בְרִנָּה נֶשֶׂא אֶלְמֶתָיו.

גם כשאנחנו מרגישים שהאדמה הנושאת אותנו התהפכה לבלוי שוב, קיימת ההבטחה שזרעים חדשים ינבטו ויצמחו. מובטח לנו

קציר גם בשעה שדבר כזה נראה חסר סיכוי, כשצמיחה אינה עולה כלל על הדעת. השפע המובטח הזה נובע ממעשה הזריעה, שלכאורה הוא תהליך אקראי הרבה יותר משתילה.

כשאנחנו שותלים, אנחנו נוטלים זרע או שתיל, ובזהירות, ואפילו בעדינות, טומנים אותו בקרקע. אם זהו שתיל, הוא נראה לעין. את השתילים אנחנו שותלים בשורות ישרות. אנחנו יודעים מה עתיד לצמוח מהשתילים – אנחנו מכירים את הצורה, את הטעם, את המרקם. אנחנו יודעים למה לצפות.

לעומת זאת, כשאנחנו זורעים אנחנו מפזרים זרעים בתוך האדמה אם לא אנו זרענו את הזרעים, יש להניח שאפילו לא נהיה מודעים לקיומם. לא הצבנו שלט שעליו מצוין, למשל, השם "שעועית ירוקה" והתאריך. איננו יכולים להיות עדים לסימני הצמיחה הראשוניים. זריעה היא תהליך הכרוך באמונה.

יהיה אשר יהיה האמצעי שבו נטמן הזרע באדמה, כל זרע חייב להתפרק לפני שיוכל לצמוח ולהיעשות פרי או ירק. כל זרע חייב להתפרק כדי לנבוט. עליו להתמסר לאפלת המסתורין כדי לבצבץ מעל פני האדמה. תהליך זה נדמה לעיתים מפרך, אבל רק כאשר הזרע הופך ללא-כלום הוא יכול בעצם להפוך למשהו.

אני מבקשת לחזור על זה, מפני שהאמת הזאת מדהימה כל כך: **הזרע צריך להיות ללא-כלום כדי להפוך למשהו.**

איך מתמודדים עם הפחד, הכאב והאֵינות? באמצעות ההכרה שאחד ההיבטים החיוניים ביותר של החוסן הוא היכולת לתת לחושך להיכנס, להתמסר, לעצור רגע, להשעות את מהלך השגרה, להמתין, לקבל. עלינו לעצור ולפנות מקום לגלי הכאב. אנחנו יושבים, אנחנו שואלים, אנחנו מהרהרים, אנחנו בוכים. אנחנו שוהים במעין כור מצרף של ספק וחוסר איזון, של ריקנות ושל כאב. ההלם משתיק אותנו, כאילו שבנו אל מעמקי המים הבראשיתיים, בטרם היות השפה.

כל לידה כרוכה בירידה זו אל חידת החושך. ישנם סודות שיתפענחו לנו רק בחושך. רגעים אלה של ערפול, שבר וחוסר פשר הם סימן ההיכר של השכול, הצער, האבל והטראומה.

האדם הסובל יהיה חייב אולי לצלול אל תוך חרדת הלא־כלום. אם לא ייכנס אל תוך החשכה, ייתכן שלעולם לא יצא ממנה. המשורר דונלד הול מגדיר חורף ללא שלג בניו אינגלנד כאסון לנפש: "האדמה לא תוכל לבצבץ מחדש שהרי לא כוסתה כלל". כדי להיוולד מחדש יש לעבור תהליך של פירוק.

איך נעשה זאת? מה ייתן לנו את האומץ להתעמת עם הטלטלה הפנימית ועם האין? תשובה לכך תימצא אולי בתהלים קכא: "אֶשָׂא עֵינַי אֶל הַהָרִים, מֵאֵין יְבֹא עֲזָרִי". "מֵאֵין" פירושו גם "מן הלא־כלום". העזרה תבוא מתוך הכאוס עצמו, מתוך מודעותנו

ללא-כלום, מתוך האין והתהום. בטראומה מתנגשת הנפש עם האין ומגלה כי היא יכולה לשאת את החורבן. זאת ועוד, כשאנחנו שוהים בחשכה אנחנו לומדים שביכולתנו לראות גם שם, בדיוק כפי שאנחנו מסוגלים לראות צורות, דמויות וצבעים גם בעיניים עצומות. בתוך הלא-כלום מהבהב לו משהו.

כדי להכיל את האמת הזאת נחוצות ענווה עמוקה, אמונה, התמסרות. כמעט בלתי אפשרי להאמין שברגע ההתפרקות מתחילה בעצם לידה מחדש. עם זאת, המשיח עתיד להיוולד דווקא בתשעה באב, היום הקודר ביותר בלוח השנה העברי, המציין את האסונות שנפלו בחלקו של העם היהודי.

ראשית הצמיחה אינה נראית לעין: הנביטה היא תהליך מסתורי ובלתי נראה. הגמרא אומרת ש"אין הברכה מצויה אלא בדבר הסמוי מן העין" (תענית ח ע"ב). הסתרה היא השלב הראשון של קבלת הברכה.

המילה העברית 'ברכה' מאפשרת לנו לראות משהו מהבטחה זו של ההתחדשות. היא קרובה אל המילה 'הַבְּרָכָה', מונח חקלאי המתאר את לידתה מחדש של גפן היין. את הגפן יש להכניס לאדמה כדי שתוכל אחר כך לשוב ולבצבץ מעליה. גם כשאנו מרגישים שהרחקנו אל לב המאפליה, קיימת צמיחה, שורשים חדשים ועדינים הולכים ונוצרים.

לפעמים נרגיש אולי שאיננו מסוגלים לראות עוד את הקב"ה ואת הטוב, אבל הברכה קיימת, והיא ממתינה להיחשף, להתגלות. תחילה יש להתעמת עם הכאוס, לאפשר לכאב ולחורבן לחדור אל הווייתנו.

פגיעות

כולם יאמרו לכם להיות חזקים. מניסיוני, המפתח הוא לתת לעצמנו רשות להיות דווקא חלשים ופגיעים – להרשות לעצמנו למעוד. זה נשמע אולי פשוט, אבל רבים מאיתנו יעדיפו לדלג על השלב הזה ולהפגין חוזק. אילו ספרתי כמה פעמים שמעתי מאנשים שעליי "להיות חזקה", הייתי מגיעה בוודאי ליותר מאלף. אבל איש צעיר אחד אמר לי "תשמרי על הכוחות שלך", ואני חושבת שהעצה הזאת הייתה הרבה יותר מועילה.

פגיעות היא גם כוח שיש להגן עליו. לא מלמדים אותנו להודות בפגיעות וגם לא מייחסים לכך ערך רב. מקורה הלטיני של המילה האנגלית vulnerability, פגיעות, הוא במילה פצע. להיות פגיע פירושו היתר לחשוף את פצעינו, את ספקותינו ואת פחדינו. לרובנו לא נוח להודות בפחד או בכאב. נדמה לנו שאנחנו אמורים להיות מושלמים, בוטחים, חזקים, בטוחים בעצמנו. וכשאינן זה כך, לא כל האנשים סביבנו יכולים לקבל את ביטויי אי הוודאות

שלנו או לעמוד על משמעותם. אלא שהפגיעות היא אולי הכוח העמוק ביותר שלנו. עלינו להחליט מתי והיכן לתת לה ביטוי.

כמרצה, למדתי על כוחה של פגיעות. אני מרבה להרצות על ספרי **חסדי הלב השבור** וכן על קרן קובי מנדל. פעם פחדתי לדבר כי חששתי מטעויות, אבל היום, כשאני מרצה, אני יודעת שמותר להיות לא מושלמים. אם אני שוכחת לאן כיוונתי בנאומי, מה היה אמור להיות הסיפור הבא, אני שואלת את השומעים מה הייתה הנקודה האחרונה שעליה דיברתי. דומה שהמתיחות בחדר מתפוגגת, גם שלי. כשאני מרשה לעצמי להיות פגיעה, ההרצאה נעשית כנה יותר, ישירה יותר, עוצמתית יותר – והחיבור עם השומעים משמעותי יותר.

דניס ריגן, קומיקאי שהופיע בתוכנית הלילה עם ג'יי לנו וכן בסרטי קולנוע, אמר לי שכמה מהצחוקים הגדולים ביותר שהוא זוכה לשמוע, באים דווקא כשהוא טועה או מפשל בבדיחה, שכן הקהל מרגיש קרבה אליו ומזדהה איתו רגשית.

בגמרא נאמר "לעולם יהא אדם רך כקנה ואל יהא קשה כארז" (תענית כ ע"א). הקנה גמיש אך יציב, מתכופף אל מול פני הסערה ואינו נשבר. אותו קנה צנוע זכה להשתתף בקדושה מפני שמגלפים אותו ומכינים ממנו קולמוס.

הקנה מלמדנו שהיכולת להתכופף ולהיכנע יכולה ליצור

מערכת יחסים מקודשת יותר בינינו לבין העולם. אם נוותר על ההגנות, על העמדות הפנים אל מול החיים, עשויה להתגלות לנו אינטימיות גדולה יותר עם אחרים ועם האלוהות. הרב יצחק הוטנר, ראש ישיבה והוגה דעות בן המאה העשרים, מביא מדברי חכמים, "אין אדם עומד על דברי תורה אלא אם כן נכשל בהן" (גיטין מג ע"א).

כשאנו נכשלים, אנחנו פוגשים מחדש את העולם ואת המילים. כאשר התגובות המותנות שלנו אינן עומדות עוד לרשותנו, אנחנו מתמודדים עם משמעות. כשאנחנו מאבדים את יציבותנו, כשאנחנו מתחבטים, אנחנו מגששים ומנסים למצוא נקודת אחיזה ועשויים לאמץ עמדה שהיא אולי חלשה יותר אך גם אותנטית וחיונית יותר. הואיל ואיננו יכולים עוד להסתמך על ההרגל או על ההתניה, נפגוש אולי דברים שלא היו זמינים לנו קודם לכן – אמיתות על עצמנו, על מי שסביבנו ועל האלוהות.

במקום לרגוז, לכעוס ולהתמרמר על העוול או על ההשפלה שנכפו עלינו, ייתכן שנגלה כי דווקא הפגיעות היא שמבטסת מערכת יחסים כנה וישירה יותר עם הזולת ועם האל.

בפגיעות יש גם כוח

המשיח הגואל, העתיד להשכין שלום בעולם, אינו מתואר

לא פעם קשה לנו לגעת בפצעינו או להיות עדים לסבלו של האחר. רובנו איננו רוצים לשבת בשער העיר עם עניים החובשים את פצעייהם המוגלתיים. אנחנו מבקשים להתרחק ככל האפשר מאנשים סובלים.

הכאב מאיים לפרק אותנו, אבל דווקא הפצע הוא שמעניק לנו סמכות. יעקב נאבק כל הלילה עם מלאך מסתורי הפוצע אותו בכף ירכו וגורם לו לצליעה שתימשך כל חייו. אבל המלאך אינו יכול לו. זאת ועוד, יעקב מבקש ברכה מהמלאך ומקבל (בראשית לב, כז-ל). שמו משתנה מיעקב לישראל, "כִּי שָׁרִיתָ עִם אֱלֹהִים וְעַם אַנְשִׁים וַתּוֹכַל", ומכאן ואילך הוא נקרא בשני השמות. כך מבטיח לנו הקב"ה כי גם אם ניפצע ונצלע, מאבקינו הגדולים ייעשו עבורנו, בסופו של דבר, מקור ברכה. איננו צריכים להתעלם מהחלקים הפצועים. מאבקינו יוכלו להיעשות עבורנו מקור לחינאות.

זעקה

התורה מזהה את הקשר האמיץ שבין חוסר אונים לבין הצורך להתפלל. המילה "פגיעות" נגזרת מהשורש פג"ע, אבל יש לה גם משמעות מקובלת פחות, והיא תפילה. כשיעקב בורח מפני אחיו עשיו המתכוון להורגו, הוא משאיר את משפחתו בבאר שבע והולך לבדו לחרן. ושם, מספרת התורה, הוא פוגש

("וִיפְגַע") בַּמָּקוֹם וְלֹן שֵׁם (בראשית כח, יא). הרב שמשון רפאל הירש מתרגם את הפועל "ויפגע" במשמעות של התנגשות. רש"י, בעקבות חז"ל, מחדש לנו כי למילה "ויפגע" פירוש נוסף, להתפלל. ואכן, המפגש הזה נחשב למקורה של תפילת ערבית, הנאמרת דווקא בשעה החשוכה המפחידה אותנו ביותר, השעה שבה אנו מתקשים במיוחד לראות את ידו האוהבת של אלוהים. כשאנחנו נתקלים בפגיעותנו, אנחנו נדחפים לפעמים לעבר שפת התפילה. אנחנו זועקים בשעתנו הקשה.

רבים יאמרו לנו לא לבכות, אבל בכי אינו בהכרח התפרקות. אדרבה, זהו השלב הראשון, והחיוני ביותר, של האבל, של מציאת הקול הראשוני, של התיקון.

אני מבקשת להדגיש כי לב שבור אין פירושו דיכאון בהכרח. דיכאון הוא חור שחור, מערבולת הלופתת אותנו בכוח רב ואינה מניחה לנו להימלט, היא עצב מולקולרי, אבל שבירה היא באופן מסוים המצב האנושי עצמו. כולנו נהיה שבורים בשלב זה או אחר בחיינו.

אנחנו זועקים מפני שהשפה הרגילה אינה יכולה לבטא את תחושת התוהו ובוהו של החוויה שאנו חווים, את הכאוס של האומללות הגדולה. אותה זעקה בראשיתית, השפה המגומגמת של הבלבול והייאוש ואובדן התקווה, מתארת את המפגש

המיטלטל עם כאב הריק, עם הייאוש לנוכח הריקנות המאיימת. במציאות טראומטית זו אנתנו זועקים לעזרה, להקלת מה של הכאב, להבנה, לחיבור עם עולם אחר, כי רק אלוהים יוכל לנחמנו. אכן, זעקתנו נחוצה גם כדי לעורר את חמלת האל.

רק כאשר אלוהים שומע את צעקת בני ישראל מפני נוגשיהם במצרים, הוא מדבר אל משה ואומר לו כי הוא רואה ושומע את סבלם – הוא **יודע** את מכאובם – והוא יזכור אותם ויוציאם מעבדות לחירות. צעקת העם היא שמניעה את תהליך יציאת מצרים והשיבה לארץ ישראל – הגאולה (שמות ג). אלוהים דורש כי נצעק אליו – ואז ייענה לקריאתנו.

סגירת מעגל וגילוי

בפרשת "לך לך" אומר אלוהים לאברהם ללכת מארצו, ממולדתו ומבית אביו אל הארץ אשר יראה לו. עליו לעזוב כל מה שהוא מכיר ולצאת ולגלות את זהותו החדשה ואת חיבורו אל אלוהים. במצב פגיע זה נדרש אברהם לצאת לנדודים ולהמתין לאות.

ייתכן שהכאוס הוא הצעד הראשון בדרכנו לגבש לעצמנו דמות חדשה. בתוך הפגיעות והשבר קורא לנו אלוהים "לך לך!". מפחיד מאוד להיעקר, מבלבל לנטוש את מנעמי החיים ואת הזהות הקודמת, אבל מהיותנו נוודים אנו עשויים לגלות פלאים חדשים בעולם.

בעקבות הטראומה עשוי לבוא גילוי. בהר סיני אלוהים מדבר אל עם ישראל, והמדרש מספר כי נשמותיהם פרחו, אלא שאז חווה העם תחושה של לידה מחדש. אחרי העשן, האורות וקול השופר מגיע תור מתן תורה. אימת המוות של העם מתחלפת בהתגלות, בהצרת האמת האלוהית.

משהו מקביל מתרחש אולי גם בחיינו האישיים לנוכח אסון נורא. הזעזוע עשוי להתחלף בתובנה, בידיעה, במתת אל. ההתגלות עשויה ללבוש צורה של אהבה או חיבור לכל אדם סובל, תחושת תכלית, ואפילו קבלה של מצבנו. זו עשויה להיות הבנת המגבלות של העולם הזה, או רצון לקשר עם העולם הבא, כמיהה להציץ מבעד למחיצה הדקיקה המפרידה בין העולמות. היא עשויה להתבטא באמונה חזקה יותר או ביתר חמלה ושפע נדיבות כלפי הזולת.

דווקא הדבר שאנחנו מבקשים להימנע ממנו בכל כוחנו, ההשתנות, זניחת כל המוכר – עשוי להיות גולת הכותרת של הפריחה המפרידה בינינו לבין מי שהיינו והמעבירה אותנו למקום אחר, שבו נהיה מסוגלים לממש את העצמי המורחב שלנו במלואו.

הרעיון שכל תהליך אֶבֶל צריך להסתיים בסגירת מעגל הוא אפוא בעייתי. רוב בני האדם מבקשים באופן טבעי ומובן לסגור את

הכאב מאחורי סורג ובריה. הם רוצים להניח אותו מאחוריהם. הם רוצים לשוב אל החיים שהיו להם לפניו, אבל סגירת מעגל היא רעיון מופרך. איננו רוצים בכאב, אבל חשוב שנבין שמאחוריו מסתתר גם דבר הממתין להתגלות.

מעבר לחורבן

אין בכך כדי לומר שאנו מזמינים את הסבל אל חיינו. למעשה, היהדות מורה לנו לא להישאר בתוך כאוס הכאב, ולעזור לאחרים לצאת מתחום מסוכן ובלתי נסבל זה. נוכל אולי לראות בכאוס את המקבילה ל־848 המטרים העליונים של האוורסט, המכונים "אזור המוות". באזור הזה זמינים למטפסים רק 30 אחוזים מכמות החמצן הזמינה בגובה פני הים. לא פעם הם הווים בלבול ומתקשים לישון ולאכול. תהליך העיכול מואט. פצעים אינם מגלידים. ואם נשארים שם זמן רב מדי, קיימת סכנה לאובדן הכרה ואף למוות.

ההלכה היהודית מכירה בכך שהימים שלאחר מותו של אדם אהוב הם תקופה טעונת כאוס. האבלים שרויים במצב נפשי שברירי, ולפיכך יש להם מעמד מיוחד המכונה אנינות ונמשך עד אחרי הקבורה. במצב זה הם אינם חייבים בתפילה או בקיום מצוות אחרות, מפני שהם נתונים בסערת נפש; הכאוס של המוות והכאב מטלטל את עולמם.

השווה תמידיית בתחום חשוף זה של כאב צורב ושל הזדקקות נואשת, עלול שלא להחלים. לעומת זאת, אם לא נאפשר לטראומה להיכנס, אנו עלולים שלא להתאושש לעולם.

הכניסה אל תוך הכאב דומה אולי לצלילה. כשאני צוללת עם שנורקל בים האדום, אני המומה מהצבעים העזים של להקות הדגים הזוהרות ושל מבני האלמוגים, שאינם נראים מעל לפני השטח. האבלים עלולים לאבד את אחיזתם, להוש שהם עומדים לטבוע, אבל עליהם לדעת שאחרי הפחד והטראומה, אי־שם בחשכה, יתגלו לעיניהם ניצוצות של יופי.

שאלות

- מה למדתם על כאוס, על תוהו ובוהו, בילדותכם? בבית? בבית הספר? בקהילה? בחייכם הפרטיים?
- מה אומר לכם המושג כאוס? כתבו משפט אחד שעולה על דעתכם כשאתם חושבים על כאוס.
- כיצד אפשר להגיב לכאוס? כתבו משפט תגובה לכאוס.
- תארו תקופה של כישלון, מעידה. מה קרה? מי עזר לכם?
- איך מצטיירת בעיניכם פגיעות?
- מהו בעיניכם ההבדל בין סגירת מעגל לבין גילוי?
- אל מי אתם יכולים לזעוק?
- איך משפחת המוצא שלכם התמודדה עם אבל?

- מה למדתם על אבל בילדותכם? מה למדתם בבית הספר או בקהילה? מה למדתם על כך בבגרותכם?
- מה היא תפילתכם האישית להחלמה?