

'שובי נפשי למנוחיי' – על הדרך למנוחת נפש

כתבו: עמרם קליימן ויוסי פרומן

תהלים קמ"ז

- א. אֶהְבֵּתִי כִּי יִשְׁמַע יְהוָה אֶת קוֹלִי תְהַנּוּנִי
- ב. כִּי הִטָּה אָזְנוֹ לִי וּבִימִי אֶקְרָא
- ג. אֶפְפוּנִי חֲבָלֵי מוֹת וּמַצְרֵי שְׂאוֹל מִצְאוּנִי צָרָה וְגִזּוֹן אֶמְצָא
- ד. וּבְשֵׁם יְהוָה אֶקְרָא אֲנָהּ יְהוָה מִלְּמַה נְּפָשִׁי
- ה. חֲנוּן יְהוָה וְצַדִּיק וְאֱלֹהֵינוּ מֵרַחֵם
- ו. שֹׁמֵר פֶּתָאִים יְהוָה דְּלוֹתַי וְלִי יְהוֹשִׁיעַ
- ז. שׁוּבִי נְּפָשִׁי לְמִנוּחַיִּי כִּי יְהוָה נִמְלַח עָלַיִכִּי
- ח. כִּי חִלַּצְתָּ נְּפָשִׁי מִמּוֹת אֶת עֵינַי מִן דְּמַעַת אֶת רַגְלֵי מִדְּחִי
- ט. אֶתְהַלֵּךְ לִפְנֵי יְהוָה בְּאַרְצוֹת הַחַיִּים
- י. הֵאֱמַנְתִּי כִּי אֲדַבֵּר אֲנִי עֲנִיתִי מְאֹד
- יא. אֲנִי אִמְרַתִּי בְּחַפְזִי כָּל הָאָדָם כֹּזֵב

'שובי נפשי למנוחכי' – על הדרך למנוחת נפש

שאלות לימוד

- א. ביאור – קראו את פסוקי המזמור מחדש ונסו לפרש את המילים.
- ב. בחרו ביטוי שתום או לא מובן. נסו לבאר אותו דרך ניסוח ההפך בלא להשתמש במילה "לא". לדוגמא: הביטוי "האמנתי כי אדבר". ההפך שלו עשוי להיות: "התייאשתי מדיבור" וכד'.
 - ג. השלמת חלל: מתוך מילות המזמור נסו לדמיין איזו מצוקה הייתה למשורר? מה עבר עליו?
 - ד. ספרו את הסיפור של המזמור (עבר-הווה-עתיד):
 - מה הוא מספר לנו על העבר?
 - מה מצבו בהווה?
 - אילו התייחסויות יש כאן לעתיד?

אסיף

- אפשרות א' כוונה חדשה לאמירת מזמור קט"ז בתפילה בעקבות הלימוד.
- אפשרות ב' "שובי נפשי למנוחכי" – אדם מדבר אל נפשו. לכתוב משפט אחד המכוון אל הנפש אודות מצבה כרגע, בזמן הווה.

הילוך

להיזכר במצב קשה, מצוקה או משבר שהייתי בו לאחרונה – ו"יצאתי ממנו"

[רצוי סיפור טרי יחסית]

[שיחה בשניים]

1. לשתף בגוונים של חווית הקושי שהייתה לי בשעתו.

2. לבחור את אחת האפשרויות הללו –

אפשרות 1 – "אהבתי"

- במבט לאחור – מה אהבתי בתהליך הזה? איזה רגע אהבתי?

אפשרות 2 – "שובי נפשי"

- אילו כוחות נפש הקושי הזה דרש ממני?
- היכן אני מזהה שהנפש שלי עדיין לא שקטה? תחת הרושם וההשפעה של המשבר? אילו דרכי התמודדות עם המשבר נשארו עדיין?
- מה חסר כדי שנפשי תוכל לשוב למנוחתה? ממה עלי להרפות? על מה לוותר?

אפשרות 3 – "כל האדם כוזב"

- מבט על המשבר מזווית בינאישית.
- ממי נואשתי במהלך המשבר? על מי וויתרתי?
- אולי עכשיו אני חוזר ומאמין ב... (פלוגי) – כי...

דברים על הלימוד

את מה יש לאהוב בהתמודדות עם משבר? "אהבתי כי ישמע ה' את קולי תחנוני". בפסוק א' דוד המלך מתאר את אהבתו, אך פשט הפסוק לא מבורר דיו: את מה הוא אוהב? ההסבר הפשוט והאינטואיטיבי ביותר הוא, כמובן, האהבה של תוצאות התפילה – הלא שמיעתו של הקב"ה את התחנונים והישועה הממשית שצומחת ממנה. אך עולה על דעתנו להסביר את הפסוק גם באופנים אחרים. ייתכן והמשורר מספר על אהבתו את ההקשבה של הקב"ה לתחנוניו ולתפילתו, עוד לפני (או בלי תלות) בהיענות או בישועה. אין כאן, כמובן, אהבת כאב או חיבה למשבר עצמו. המתפלל מתענג על הטיית האוזן של אלוהים – "כי הטו אזנו ליי" – ועל האינטימיות בהקשבה רגישה למילותיו. בשעת צרה אנחנו מכירים את תחושת הנחמה והריכוך שיש ברגעים של קרבת אלוהים. ייתכן גם להרחיב את המבט לתהליך המשברי כולו, על שלביו וחיבוטי הנפש שכרוכים בו, ולהעלות על הדעת שיש במזמור הודאה כנה בעומקים ובאיכויות המיוחדות שצפונות בצרה ומשבר.

במזמור קט"ז מצאנו מעברים בין לשון עבר והווה, ובין הווה לעתיד. פסוק ז' מנוסח בלא ספק בלשון הווה: "שובי נפשי למנוחיי". פסוק ב' מנוסח בלשון עבר ("הטו אזנו ליי" ולא יטה אוזנו). פסוקים ד'-ו' עשויים להתפרש בשני אופנים. במבט ראשון פסוק ד' מתאר בלשון עבר את קריאתו של המשורר אל אלוהיו, בבקשה שימלט את נפשו: "אנה ה' מלטה נפשי". בכך הפסוק ממשיך את תיאור ישועתו מן העבר בפסוקים א'-ג'. באותו כיוון גם פסוקים ה'-ו' נראים כהמשך של תיאור רטרואקטיבי של חווית ההודאה והכרת הטוב על אותה ישועה. המשורר מתאר את רחמיו ויכולת השמירה של אלוהיו כפי שהכיר בשעתו. אך ייתכן ופסוקים ה'-ו' מקדימים דווקא את פסוק ז', והם מנוסחים בלשון הווה כתיאור של אדם שנושע זה עתה. מפסוק ז' ואילך (או החל מפסוק ה') המשורר מתאר בשפה ציורית את רגשותיו בעקבות הישועה הטרייה.

קבוצת הפסוקים הזו עשויה ללמד אותנו רבות על גווני החוויה של אדם שהיה שרוי במשבר וכעת "יוצא ממנו". ניכרים לעין רגשות ההיפעמות שלו מטובו של הקב"ה, הגנתו וחסדיו (פסוקים ה'-ו'). פסוק ז' הוא שיאו של התיאור האקסיסטנציאלי – המשורר פונה לעצמו, מדבר אל נפשו: "שובי נפשי למנוחיי". מסתבר שגם אחרי שחלפה המצוקה והאדם כבר נושע עדיין נצרכת רגיעה. המצוקה כבר פחות קשה, אולי חלפה כבר – אך עדיין נשארת לה הנפש חסרת מנוח, אולי בטראומה, מבקשת מנוחה. לא ישועה נוספת נדרשת כאן אלא הפנמה נפשית ורגשית של ההקלה.

אדם שיצא מימי השבר והצרה עדיין צריך לנשום לרווחה. מעניין לחשוב על שלב בפני עצמו בטיפול במשבר: קבלה של השינוי לטובה, ההפנמה של המצב החדש. דוד המלך מתאר היזכרות (אולי דמוית פוסט-טראומה) של חוויותיו מימי השבר: מוות, דמעה, דחי. מנוחת הנפש מתפרשת במזמור כהרפיה מן הצעקה לקב"ה והפנמה של הישועה. נפשו של דוד עדיין לא שבה למנוחתה מן הטלטלות של ימי הקושי והמצוקה. לשם כך הוא פונה אל נפשו – "שובי נפשי". מעין דיבור פנימי של 'האני' (I) אל 'עצמי' (self). ייתכן והפסוק רומז שהמפתח למנוחת הנפש נמצא בידי האדם עצמו. נפשו של הסובל מן המשבר מטה אוזן לשמוע את קולו הפנימי. אולי רק הוא יכול להרגיע את עצמו, להשמיע לנפשו קול אימהי רך, שכמו אומר "זהו... זה חלף... הכל בסדר עכשיו... את יכולה לנוח".

חוויה נוספת של יציאה מן המשבר היא התמלאות באנרגיה ויטאלית וחשק חיוני לקראת העתיד: "אתהלך לפני ה' בארצות החיים" (פסוק ט'). דווקא מתוך מועקת המשבר, המשא הכבד והעדר החיים מתעורר בנו רצון, תשוקה או אנרגיה ובקשה עזה של חיים. אפשר לקרוא את פסוק ט' גם כמשאלה לחזור לנורמאליות,

להתהלך בארצות החיים, לשוב אל הבית, העבודה, מערכות היחסים המוכרות. אולי הדימוי של התהלכות מנגיד את תנוחות השכיבה והכריעה שאופייניים יותר למצב משבר. בפנינו תיאור קיומי של משאלה להסתגל שוב לחיים שהיו לפני המשבר, צורך בסיסי שמוכר כל כך אצל אנשים שחווים תקופות משבריות.

חוויה נפוצה בתקופת משבר היא אובדן היכולת או הרצון לדבר עם בני אדם. רבים מתארים תחושה של פער בלתי ניתן לגישור בין החוויה הפנימית שלהם לבין זו של אחרים – בשעה "שעולם כמנהגו נוהג". המילים המוכרות כבר שחוקות ואינן יכולות להעביר לזולת את החוויה האישית כל כך. בשעת משבר וצרה אדם עלול לומר "כל האדם כוזב", שהרי הבריות מאכזבות, לא עומדות בציפיות, אינן יכולות להבין את מה שלא חוו על בשרם. כך בזמן המשבר ובמהלך ימי הציפייה לישועה. אך לאחר הייאוש מן האחר ואובדן האמון באנושיות ובמרחב הבינאישי ישנם אנשים שזוכים לחזור ולהאמין בבני אדם – "האמנתי כי אדבר". ייתכן ודוד המלך מספר על בדידותו בשעת צרה ועל אובדן האמונה בדיבור. באותה שעה אמנם אמר בליבו שהאדם כוזב, אך כעת הוא פתוח לראות שלא כל אדם כוזב ויש עוד טעם לשיתוף, תמיכה, שיחה וחמלה בינו לבין אוהביו.

'בתוך הצרה בעצמה נתת לי הרחבה'

כתבו: עמרם קליימן ויוסי פרומן

תהלים ד'

- א. למנצח בנגינות מזמור לדוד
- ב. בקראי ענני אלהי צדקי בצר הרחבת לי חנני ושמע תפילתי
- ג. בני איש עד מה כבודי לכלמה תאהבון ריק תבקשו כזב סלה
- ד. ודעו כי הפלה יהוה חסיד לו יהוה ושמע בקראי אליו
- ה. רגזו ואל תחטאו אמרו בלבבכם על משכבכם ודמו סלה
- ו. זכרו זכחי צדק ובטחו אל יהוה
- ז. רבים אמרים מי יראנו טוב נסה עלינו אור פניך יהוה
- ח. נתתה שמחה בלבי מעת דגנם ותירושם רבו
- ט. בשלום יחדו אשכבה ואישן כי אתה יהוה לבדך לבטח תושיבני

*

ליקומי מוהר"ן קמא, תורה קצ"ה

'בצר הרחבת לי' (תהלים ד')

הינו שגם אפילו בהצרה בעצמה השם יתברך מרחיב לנו. כי אם יסתכל האדם על חסדי ה' יראה שאפילו בעת שהשם יתברך מצר לו גם בהצרה בעצמה השם יתברך מרחיב לו ומגדיל חסדו עמו. וזה "בצר הרחבת לי" הינו אפילו בתוך הצרה בעצמה נתת לי הרחבה בתוכה. מלבד מה שאנו מצפים שהשם יתברך יושיענו בקרוב מכל הצרות ויטיב עמנו מאד אך אפילו גם בהצרה בעצמה מרחיב לנו.

*

'בתוך הצרה בעצמה נתת לי הרחבה'

שאלות לימוד

אפשרות ראשונה

- קראו את מזמור ד' – קריאה ראשונית
- שאלות: אילו מילים / ביטויים לא מובנים לי במזמור?
- התמקדו בפסוק ב': איזו בעיה עולה בפירוש הפסוק? (שימו לב למעבר בין זמנים).
- נסו להציע הפתרון על דרך הפשט.

[כבר בשלב זה ניתן לשלב הילוך]

כתבו תפילה על צרה עכשווית (אישית, משותפת) לפי מבנה הפסוק:

1. [בקראי] חלק א': קריאה
 2. [בצר] חלק ב': (בהתאם לפרשנויות שעלו בשלב הלימוד)
 3. [חנני] חלק ג': בקשה
- לדוגמא: אם הפרשנות למילים "בצר הרחבת ליי" היא אזכור של ישועה קודמת שהייתה בעבר, הרי שניתן לכתוב תפילה שכזו: "אנא ה' רפא את החולה... הרי כבר ריפאת את... אז חנני כעת ו...".

אפשרות שנייה

- למה התכוון דוד המלך במילים "בצר הרחבת ליי".
- איך ר' נחמן דורש את אותם מילים? מה החידוש שלו?

אפשרויות הילוך

הילוך לימי שגרה

- א. היזכרו בצרה שהייתה לכם.
 - ב. איך התמודדתם איתה?
 - ג. בחרו את אחת השאלות הבאות –
- היכן אני מזהה את החסד בתוך מה שהיה?
 - במבט לאחור, אילו אפשרויות חדשות נפתחו או התרחבו (במציאות, בתוכי) מתוך הצרה?
 - על מה ניתן לומר שהתרחש / התפתח רק בזכות הצרה הזו?
- [כדאי לשתף בזוגות]

הילוך למשבר עכשווי

- א. התבוננו במה שמתרחש סביבכם ובקרבתכם כעת, ביום הזה, בשעת הצרה הזו. [כתיבה]
 - ב. איזה חסד אני מוצא/ת בצרה הזו?
 - ג. איזו 'הרחבה' יש בתוכה? עבורי... עבורנו...
 - ד. נסו לסכם לעצמכם על פי המבנה של הדרשה, וכפנייה לקב"ה: "בצרה הזו הרחבת לי את... ש...".
- [ניתן לשתף בזוגות או במעגל]

דברים על הלימוד

"בְּקִרְאֵי עֲנֵי אֱלֹהֵי צְדָקֵי בְּצַר הַרְחֵבֶתְ לִי חֲנִי וְשִׁמְעֵ תְפִלָּתִי". פסוק ב' מתחיל בפנייה של דוד המלך אל הקב"ה בזמן הווה: "בְּקִרְאֵי עֲנֵי אֱלֹהֵי צְדָקֵי". הוא מבקש מענה לקריאתו כעת. מכאן עובר הפסוק ללשון עבר – "בְּצַר הַרְחֵבֶתְ לִי", ושוב חוזר לזמן הווה: "חֲנִי וְשִׁמְעֵ תְפִלָּתִי". איך ניתן להבין את המעברים הללו? מה פשר המילים "בְּצַר הַרְחֵבֶתְ לִי"?

ניתן להבין שהפסוק מנוסח בלשון הווה מתמשך, כמו אדם שאומר לחברו "זזנו" ביחס לתזוזה שתתרחש ברגעים הקרובים. כך דוד המלך פונה לקב"ה בלשון הווה, מבקש את ישועתו מן הצרה, ומתאר אותה כהתרחשות מתמשכת אל תוך העתיד. אפשרות אחרת היא אזכור של ישועה אחרת שנעשתה לו בעבר. דוד פונה בשעת צרתו ומדגיש כי הקב"ה כבר הושיע אותו בשעתו, ומכאן הוא מבקש לעורר את האפשרות לישועה כעת: הרי כבר הרחבת לי בשעה שהיה לי צר. אך ר' נחמן דורש את הפסוק באופן אחר ומציע בו קריאה שלישית. המילים "בְּצַר הַרְחֵבֶתְ לִי" הן התבוננות אל תוך ההתרחבות שטמונה בצרה עצמה. לפי קריאתו של ר' נחמן בתורה קצ"ה דוד המלך איננו מודה על הצלה ממצר שהיה בעבר ואיננו מבקש על הצלה בעתיד אלא מספר בשבח הצרה עצמה.

נראה שמזמור ד' נכתב בשעת צרה המתרחשת בזמן הווה, ור' נחמן מעז לפרש כי יש בפסוק ב' הכרה בחסד שטמון בצרה עצמה, בטרם הופיעה הישועה – ובלשונו "גם בהצרה בעצמה" נמצאים חסדי השם. ר' נחמן התבונן במצר, נכנס אל תוך התחושות והחויות של אדם בשעת צרה. בעיניו החסד איננו מסתכם רק במה שצומח לאחר הצרה אלא בצרה עצמה יש חסד אלוהי.

אילו חסדים אנו מוצאים ברגעי משבר? מן השדה של ההתערבויות במצבי משבר עולות חוויות של 'הרחבה' פנימית או חיצונית. בזירה החיצונית מתוארות חוויות של הבעת קרבה, גילוי לב ואהבה, של תמיכה וסולידריות (גם במעגלים קהילתיים רחבים), של תחושות לכידות וערבות הדדית וגם של עוצמה. התרחבויות אלה צומחות באופן טבעי מתוך הצרה של אדם פרטי שנוגעת לליבם של רבים אחרים. וישנן גם 'הרחבות' פנימיות בנפשו של אדם, לצד המצר והמצוקה. אנשים מספרים על גילוי מפתיע של כוחות נפש פנימיים שלא היו ערים להם, על תהליכי התבגרות והבשלה מואצים (אומץ, כוחות, בטחון וכד'), על "חיבור" רגשי כן ומודע יותר, וגם על קרבת אלוהים ודבקות מיוחדת במינה. ויש כמובן 'הרחבות' שצומחות מתוך הצרה באופן שלא ניתן לנבא, כמו מפגשים שמולידים דבר חדש, חידוש קשר או יצירת קשר, ואפילו תכלית ומשמעות חדשים לחיים.

אך חשוב להדגיש. קיימת סכנה בתודעה מן הסוג הזה. יש בשעת צרה מפגש עם איכויות רוחניות והתרגשות דתית יוצאת דופן. אינה דומה תפילה וזעקה בשעת צרה לשעת שגרה. ואין דמיון בין הסולידריות ונדיבות הלב בימי צרה ליחסים בינאישיים בתקופות רוגע. משום כך עלולה להתפתח מעין משיכה (מודעת או לא מודעת) לצרה, אולי אפילו "התמכרות" לצרה או למעורבות בסיפורי משבר. אנשים מן המקצועות הטיפוליים מודים, לא פעם, במשיכה לאדרנלין, לחדות החושים או להתעוררות הלב בשעת משבר. סוגיית "הרווחים" הלא מדוברים של הצרה (בדרך כלל למעגל השני והשלישי) מעוררת לעיתים רתיעה (או ביקורת) מעיסוק בחסד שהביאה עמה הצרה. הדיבור על "בְּצַר הַרְחֵבֶתְ לִי" נשמע לאוזן רגישה כאידיאליזציה רוחנית של המשבר, או כדילוג מעל הרגשות הקשים שהוא מעורר.

שפה דתית מן הסוג הזה אמנם עלולה לשמש כמנגנון הגנה מפני התמודדות נוקבת עם הצרה כפי שהיא. מול תופעה טבעית זו ר' נחמן הדגיש, בסוף תורה קצ"ה, את הציפייה הקונקרטיה לישועה פשוטה וליציאה

מהצרה: "מלבד מה שאנו מצפים שהשם יתברך יושיענו בקרוב מכל הצרות ויטיב עמנו מאד". בהתבוננות אל תוך ההתרחבות בשעת צרה אין הסטת מבט של ציפייה להפסקת הצרה ולישועה ממשית. ההכרה בחדסד שטמון בצרה איננו מכסה על המשבר ואיננו עושה מן המשבר קרדום לחפור בו. לאחר שהתעורר להביט במתנות שיש בצרה שלו, דוד המלך חוזר בפסוק ב' לבקש – "חנני ושמע תפילתי".

האפשרות הדתית והטיפולית שטמונה, לדעתנו, בדרשה של ר' נחמן היא זו: מותר ואפילו רצוי להתבונן בצרה כהתרחשות ממשית בזמן הווה – שיש בה ממד של צרות (כאב, מצוקה, חרדה וכד') וממד שני של רוחב והתרחבות. בשעת משבר אנחנו נוטים (לפעמים מתוך רצון להימנע מהכחשה) לראות במציאות רצף של עובדות נוקשות, חד ממדיות ואטומות. "אין מה לעשות" ביחס לעובדות הריאליות של המשבר. אך מבט אל תוככי הצרה תוך חיפוש המרחבים שנפתחים במציאות ובקרבתנו מרכז את האטימות של העובדות. זיהוי ההרחבה מאפשר לנו לראות בעובדות סיפור, למצוא בריאליזם המנוכר של המשבר דיאלוג עם אלוהים.