



# בבוקר

הצצה לעולמו הפנימי של הרב: הלבטים, הרגשות, התובנות

שלנו מוגבלת והחיים שלנו רצופים סימני שאלה, אך כאנשים מאמינים אנו בטוחים שיש פשר ומשמעות לכל דבר שקורה בעולם. אולי איננו מבינים בסודות של נשמות ובתיקונים עליונים, אך ברור לנו שריבון העולמים, שגבהו דרכיו מדרכינו ומחשבותיו ממחשבותינו, יודע טוב מאיתנו מה נכון שיקרה ומי יודע איזו משמעות נסתרת ונשגבה יש לאירוע המטלטל והכואב שאנו חווים.

## המקום ינחם אתכם

בשבת אחר הצהריים חזרתי מתפילת מנחה וניגשתי ליטול ידיים לסעודה שלישית. חלפו יומיים מאז הלוייתו של אריאל וראשי היה עדיין מוצף במחשבות על האסון הנורא. השבת השרתה עליי קצת רוגע ונחמה וציפיתי לאכול בנחת בחיק המשפחה. לפתע נשמעה נקישה בדלת. בפתח עמד בחור צעיר. "אני שכן של אריאל. ההורים שלו ביקשו שתבוא אליהם לסעודה שלישית. שתגיד כמה מילים..." עד אותה הרגע נמנעתי מלבוא אליהם כי פשוט לא ידעתי מה לומר. האם יש בעולם מילים שיכולות לנחם אחרי שבר כזה? הבנתי שלא אוכל להתחמק יותר. לבקשה מפורשת שכזו לא ניתן לסרב. נפרדתי לשלום מהמשפחה ויצאתי לדרך, מנסה לאסוף את מחשבותיי ולחשוב מה אני עומד לומר שם. הגעתי למקום וראיתי שני אנשים יושבים תחת סככה מחוץ לבית. הם היו הוריו של אריאל. זוג מקסים שאיבד בבת אחת את היקר לו מכול. הם נשענו זה על זה ועיניהם היו כבויות. נראה היה כאילו הזדקנו בעשר שנים. לצידם ישבה בחורה תמירה ומבטה נעוץ אי שם באופק. בעוד כמה ימים היא הייתה אמורה ללבוש לבן ולעמוד קורנת מאושר תחת החופה, ועכשיו... "ריבון עולמים", נשאתי תפילה חרישית, "אני בא לכאן בשליחותך. עזור לי בבקשה ושים בפי את המילים הנכונות". מה אמרתי באותו מעמד? לא אוכל לספר הפעם. אבל יצאתי משם בהרגשה שהייתי רק צינור. שקול משמים דיבר מתוך גרוני ונשתמה המאירה של אריאל עמדה לצידי ונתנה לי הכוח לשלוח נחמה לשבורי לב. ■

# שבורי לב

זה היה מהרגעים שבהם אתה מבין שאתה לא מבין כלום. יום לפני כן הוא הניח בתיבת הדואר שלי הזמנה לחתונה שלו ושל איילת. שבועיים בלבד נותרו עד היום הגדול והמשמח של שניהם. באותו הערב התקשר אליי איתן, חברו הטוב, ובקול חנוק הנחית עלי את הבשורה האיומה: "אריאל איננו... משאית שבאה ממול סתתה והתנגשה בו... הוא נהרג במקום". הייתי בהלם. איך?! למה?! לא ייתכן!! הוא הרי חתן. יש כלה שמחכה לו. לא יכול לקרות דבר כזה, בטח שלא לאריאל. כזה מותק של בחור. שילוב מושלם של צדיק וחבר'המן, רציני ושובב גם יחד. מלא ברוח ובאמונה, בחינניות ובשמחה. אי אפשר לדמיין שהוא איננו עוד. ריבון העולמים, איזה מין ניסיון נורא הבאת עלינו?! שבמקום חתונה תקיים לווייה?!

## מה 'לא' עושים

אחת המשימות הקשות ביותר המוטלות על רב היא לנחם אבלים. לעמוד מול אנשים שבורי לב - הורים, אחים, בני זוג - ולנסות לחבוש את פצעי לבבם ולמצוא מזוור לכאבם. יש פה גם סיכון. חז"ל הזהירו מ"תנחומים של הבל" (בבא בתרא טז, ב). כלומר, אדם שבא עם כוונות טובות, אבל מתנהג כמו פיל בחנות חרסינה וגורם נזק בתנחומיו. השנים והניסיון לימדו אותי כמה דברים שלא עושים בעת כזו.

קודם כל, לא מבטלים את הכאב של מי שמולך. יש המנסים למזער את הצרה באמצעות ביטול רגשות הכאב של האדם שלנגדם. "די כבר לבכות. זה לא כזה אסון". "נו באמת, את ממש מגזימה". תגובה כזו לא רק שאינה מקלה את הכאב, היא רק מחמירה אותו. היא נותנת תחושה ש'לא מבינים אותי' ואפילו 'מזלזלים בי'. שנית, לא מספרים על עצמך. יש הלוקים ב'הקשבה אוטוביוגרפית'. כל דבר שהזולת מספר - מייד מזכיר להם את עצמם וגורם

להם להעביר את הפוקוס לזיכרונותיהם ולתחושותיהם. קשה לקבל תמיכה מאדם כזה. בעוד שאתה זקוק למישהו שיקשיב לך ויבין אותך - הוא עסוק בעצמו.

דבר שלישי, לא מספרים על צרות גדולות של אחרים ולא אומרים שהיה יכול להיות גרוע יותר. "אמר חברו לא נורא חבר, ישנן צרות גדולות יותר" הוא אולי חרוז משיר ילדים, אבל כשמדובר בלנחם את מי שכואב לו - הוא לא עובד. העובדה שאחרים סובלים יותר או שהמצב עלול להיות גרוע יותר, אינה מנחמת את מי שמתייסר עכשיו בכאבו.

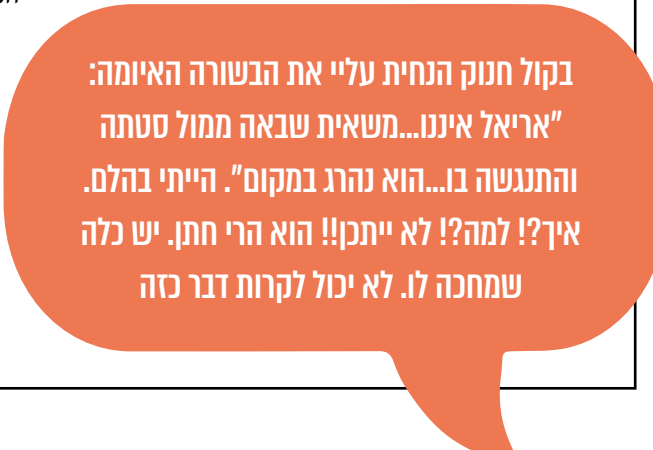
ודבר אחרון, לא ממהירים לנחם או להציע פתרונות. חז"ל קבעו "אל תרצה את חברך בשעת כעסו, ואל תנחמו בשעה שמתו מוטל לפניו" (אבות ד, יח). מצווה גדולה לומר דברי נחמה, אבל "לכל זמן ועת לכל חפץ תחת השמים" (קוהלת ג, א). העיתוי קריטי. נחמה צריכה להופיע רק בשלב שני, אחרי שהאדם עבר את ההלם הראשוני והלב והראש מתחילים להיפתח לשמוע תנחומים. בתחילת הדרך לא מתאים 'להנחית' תובנות אמוניות ולומר דברי נחמה.

## אומנות הנחמה

מה כן עושים? הדבר הראשון והחשוב מכל הוא "עימו אנוכי בצרה" (תהילים צא, טו). פשוט להיות עם האדם, לכאוב את כאבו ולגלות אמפתיה לרגשותיו. אין צורך להכביר במילים לשם כך. אדרבה, בהלכה נאמר שכשמגיעים לנחם אבלים צריך קודם כל לשתוק. במצבים כאלו ריבוי מילים עלול רק לקלקל. מה שנדרש זו השתתפות כנה ואמיתית בכאב שחש הזולת.

רק בהמשך, כאשר יש פתיחות להקשיב ולקבל תנחומים, אפשר לנסות לחזק ולמצוא נקודות אור ועוגנים להיאחז בהם בינות לגלים הסוערים.

מניסיוני כרב למדתי שאחד העוגנים המשמעותיים ביותר זו האמונה. פעמים רבות אין באפשרותנו להשפיע על המצב ולשנות את המציאות הקשה שהאדם נתון בה, אך מבט של אמונה עשוי להיות כקרן אור הזורחת באפלה. כבני אדם ההבנה



בקול חנוק הנחית עליי את הבשורה האיומה: "אריאל איננו... משאית שבאה ממול סתתה והתנגשה בו... הוא נהרג במקום". הייתי בהלם. איך?! למה?! לא ייתכן!! הוא הרי חתן. יש כלה שמחכה לו. לא יכול לקרות דבר כזה