

להשיב אל הלב

אני יודעת שה׳ אוהב אותי. האם הלב שלי כבר מרגיש את זה?

על פי שיעורה של חוה שמילוביץ׳ · עיבוד ועריכה: אהביה הלוי

״כנסי לתיבה והינצלי מהמבול.״ כך פתחה חוה שמילוביץ׳ את המפגש השני בסדרת ״חיבורים״, וביקשה שנבין: זה לא משהו שקורה אחרי הזום. **זה כבר עכשיו.** ברגע הזה ממש אנחנו מתאמנות להיכנס, להתחבר לעצמנו ולקדוש ברוך הוא.

בכל שנה, היא אומרת, מגיע מבול משלו: בלבולים, ניסיונות ואתגרים, שכל מהותם היא לנתק אותך מעצמך, מהשליחות האמיתית שלך ומהבורא. וכמו שנח בנה תיבה, גם את בונה לעצמך תיבה. חוה מספרת שהיא בונה את התיבה שלה כבר יותר מעשרים שנה, וזה מה ששומר על השפיות שלה. זה גם המקום שבו היא מרגישה שמחה, עונג ומנוחה.

במפגש הראשון דיברנו על ההתקשרות לעצמנו ולשפע. הפעם נכנסנו לשורש: ההתקשרות עם הבורא, ״הדבר הכי חשוב, הכי בסיסי והכי יסודי״.

אור באמצע החושך

חוה הביאה את עדותו של עומר שם טוב, שסיפר שבשבי דיבר עם הקב״ה ״כמו שמדברים עם בן אדם הכי קרוב״. לא רק ביקש ממנו דברים, אלא ממש דיבר איתו. ומתוך החושך הגדול הוא הרגיש את הלב מתרחב וחיוך עולה על הפנים. ״כי אשב בחשך, ה׳ אור לי.״

אבל רובנו, אומרת חוה, לא למדנו לעבוד עם הלב. ״לימדו אותנו הרבה לעבוד עם השכל. אז אנחנו גם נעבוד פה עם הלב.״

כשהתפילה נעצרת בתקרה

לפני שהתחילה ללמד, חוה הזמינה אותנו לפתוח מחברת ולענות בכנות:

> האם קורה לך שאת מחכה שמישהו קרוב יבין אותך בלי שתצטרכי להגיד דבר, וכשהוא לא מבין, משהו בתוכך נשבר?

> האם את כל הזמן נותנת, רואה את הצרכים של כולם, ומרגישה שאף אחד לא באמת שם לב למה שאת נותנת ולמה שאת מרגישה?

> האם יש בך פחד שלא אמרת בקול: שאולי אם יכירו אותך באמת, לא יאהבו אותך?

> והשאלה הקשה מכולן: האם את מתפללת, אולי כבר שנים, ומרגישה שהתפילה עולה עד התקרה **ונעצרת שם**?

אם משהו בלב התכווץ מהשאלות האלה, חוה מבקשת שנדע: יש לזה מקור, ויש מזה דרך החוצה.

דמות אחת שתבוא כשאני בוכה

לפני כשבעים שנה פיתח ג׳ון בולבי את תיאוריית ההתקשרות. הוא גילה שתינוק לא צריך רק אוכל וחום. הוא צריך דמות אחת, **״דמות התקשרות״**, שתראה אותו, תשים לב איך הוא מרגיש, תבוא כשהוא בוכה ותרגיע אותו. זה צורך הישרדותי, ממש כמו אוויר ומים. לדברי חוה, המדע הזה מעגן את מה שהתורה לימדה אותנו אלפי שנים קודם.

כשתינוקת בוכה ואמא מרימה אותה ואומרת ״אני כאן, אני רואה אותך״, משהו נרשם בגוף, במערכת העצבים: העולם

בטוח. כשאני צריכה, מישהו בא. אני ראויה לאהבה ולתשומת לב.

אבל כשאמא עייפה, עסוקה, בהישרדות, או פשוט לא יודעת איך להתייחס, נרשם משהו אחר. הרגשות שלי מפריעים לאנשים שאני הכי אוהבת, אז עדיף שאסתיר אותם. הצרכים שלי מכבידים, אז עדיף שלא אצטרך כלום. כך נוצרים **פצעי התקשרות**.

חוה מדגישה שלא צריך אסון כדי שזה יקרה. נשים אומרות לה: "אבל היו לי הורים טובים." והיא עונה: "מספיק אמא שהייתה בעצמה בהישרדות, ואבא שלא ידע לדבר על רגשות, ובית שבו אף אחד לא בוכה." וכל זה נרשם עוד לפני שיש לנו מילים.

> "מה שנרשם שם זה:
> אני לבד בעולם."

הגוף זוכר

בבגרות זה מתבטא כמעט בכל מקום. בזוגיות, כפחד נטישה או כהתרחקות. באימהות, כשבכי של ילד מעורר בנו משהו שאנחנו לא מבינות. בחברויות, כשאני תמיד זו שנותנת. בגוף, במתח, בעייפות ובשינה. ובקול פנימי שמלווה אותי כל הזמן ואומר: "את לא מספיק טובה, את לא מספיק אהובה."

הפצע העמוק ביותר: מול הבורא

וכאן הלב של המפגש. את מה שחווינו מול ההורים אנחנו מעתיקות לשני כיוונים: אל היחס שלנו לעצמנו, ואל היחס שלנו לבורא. בלי לשים לב, אני משליכה עליו את מה שהכרתי:

אמא לא באה כשבכיתי	←	**"הוא לא שומע את התפילות שלי"**
אבא היה ביקורתי	←	**מבט ביקורתי מלמעלה**
אהבו אותי רק כשהייתי טובה	←	**"אני חייבת להיות צדיקה מושלמת"**
למדתי להסתדר לבד	←	**מאמינה בשכל, לא מרגישה בלב**

"וחשוב מאוד לדעת," אומרת חוה, "שהקדוש ברוך הוא הוא לא כבשר ודם." הוא אוהב אותך אהבה אינסופית. הסיבה שאת לא מרגישה את האהבה הזאת היא לא שהיא לא נמצאת שם, אלא שיש פצע. פצע התקשרות.

זה הכאב הגדול שחוה פוגשת אצל נשים מאמינות ויראות שמיים: "אני יודעת שיש בורא לעולם, אבל אני לא חיה איתו במובן החושי. מערכת העצבים שלי עוד לא למדה להירגע בנוכחות שלו."

והבשורה: הפצע יכול להירפא

גם מי שלא הייתה לה אף דמות התקשרות בטוחה יכולה לבנות קשר מתקן, "ואין קשר מתקן יותר מהקשר עם מי שהיה שם תמיד, ועכשיו הוא נמצא איתי, והוא יהיה איתי תמיד". "כי אבי ואמי עזבוני, וה' יאספני."

ההתבודדות היא ה"ירוק" שעוטף את ה"אדום" שעליו דיברנו במפגש הקודם: הנוכחות של הבורא, האהבה שלו, עוטפת אותי, מנחמת אותי ומרגיעה אותי.

כלי אחד שחוה נותנת, לשאול בתוך ההתבודדות: **"מה הדעת שיכולה לגאול אותי מכל צער?** איזו ידיעה יכולה להרחיב את שטח הביטחון בחיים שלי?"

ארבע דרכים להיקשר

חוה תיארה ניסוי שערכה מרי, תלמידתו של בולבי: אמא ותינוק בחדר משחקים, האמא יוצאת וחוזרת. החוקרים בדקו דווקא מה קורה **כשהיא חוזרת**. כך התגלו ארבעה דפוסים, וכל אחד מהם מופיע גם מול הבורא:

בטוחה: התינוק נרגע בזרועות אמו וחוזר לשחק. מול הבורא: אפשר לבכות, לכעוס ולצחוק, "ואני יודעת שהוא נשאר איתי ביחד".

חרדתית: התינוק נאחז, כועס ולא נרגע. מול הבורא: הרבה תפילה, אבל מתוך פחד, חיפוש סימנים, ותחושה שהאהבה תלויה במאמץ שלי.

נמנעת: התינוק נראה אדיש, אבל הדופק שלו מגלה סערה. מול הבורא: אני יודעת את כל התשובות, אבל התפילה רק מהראש. "רחמנא ליבא בעי", הוא רוצה את הלב.

לא מאורגנת: התינוק מתקרב, נעצר וקופא. מול הבורא: השתוקקות לצד בהלה, ואפילו המילים "אבא" או "מלך" יכולות להציף במקום לנחם.

לרובנו, אומרת חוה, יש כמה פצעי התקשרות, ובדרך כלל דפוס אחד שבולט. היא ביקשה שנקשיב לתיאורים "לא רק עם ראש, אלא ממש עם הגוף, עם הלב".

תפילה היא התקשרות

"עצם התפילה היא התקשרות... הפה בא לגלות את הלב." קשר נבנה דרך שיח, וכל שמשתפים יותר ממה שנסתר, הוא מעמיק. מן התורה, התפילה הייתה מתוך הלב: "ולעבדו בכל לבבכם, איזו היא עבודה שבלב? זו תפילה." אנשי כנסת הגדולה תיקנו נוסח כי ראו שהתמעטו הלבבות.

עבודה שבלב, מסבירה חוה, היא מאמץ רגשי, כמו שלימוד נהיגה הוא מאמץ של השכל ואפיית עוגה היא מאמץ של

הידיים: "שהלב שלי יהיה מחובר לקב"ה". אבל קודם צריך לשאול שאלה כנה:

"איזה לב אני אחבר לבורא, אם אני בעצמי מנותקת מהלב שלי?"

לכן העבודה היא **"להשיב אל הלב"**: להביא את הלב מהחושך שבו הוא נמצא, למשל מתחושת בדידות, אל תחושה של התייחדות. "אני ביחד עם ה', ה' ביחד איתי." "אני רוצה להשיב אל הלב שלי שהקדוש ברוך הוא אוהב אותי... שהוא נוכח איתי, לא משנה מה עובר עליי."

מה הלב צריך מהבורא

ההתבודדות מרפאה כי היא נותנת ללב את מה שהוא היה צריך תמיד. **נראות:** להרגיש ש"ה' רואה אותי, הוא באמת מתעניין במה שעובר עליי". **הגנה:** לדעת ש"גם אם קורים לי דברים קשים, הוא עדיין שומר עליי". **נחמה והרגעה** כשכואב. ו**נוכחות אוהבת**: מישהו שנשאר איתי למרות הכל.

ולמה דווקא מול הבורא? כי לבני אדם יש אגו, צרכים, תלות וחוסר אונים. לבורא אין. הוא מכיר אותי "באופן שלם ומושלם מתוכי", ויכולתו לעזור אינסופית. "ברגע שאני יודעת שאני מדברת עם הקב"ה, שאין לו אגו, אז אני יכולה לספר לו את הכל, את כל הרגשות שלי, גם מה שאני מרגישה כלפיו."

כגמֵל עלי אמו

"אם לא שויתי ודוממתי נפשי, כגמל עלי אמו, כגמל עלי נפשי." הלב שלנו תגובתי, הוא מתפעל כל הזמן ממה שקורה. "דוממתי" פירושו לדומם את הסערה הזאת, עד שהנפש שקטה כמו תינוק רגוע בזרועות אמו.

מי שנמצאת בהתקשרות בטוחה מפרשת גם את מה שקשה מתוך אמון. חוה קוראת לזה "מעבדה לייצור אור... כמו הזרע שמתרקב באדמה, בסוף צומח ממנו משהו מדהים". "הפרשנות שלי היא לא ילדותית. אני לא נאחזת מתוך פחד, אני לא בורחת מבושה, אני פשוט נחה בתוך הבורא."

מה חוסם את ההתבודדות

למה לפעמים אין מוטיבציה ואין עונג? חוה מנתה כמה טעויות נפוצות:

תמונה מעוותת של הבורא: להשליך עליו את ההורים, או את היחס שלי לעצמי. "ולדעת לזהות את זה אומנות."

חזרתיות: לקרוא נוסח שאני מכירה בעל פה, או רשימת בקשות קבועה. "אל תעש תפלתך קבע." ההתבודדות היא דיבור עם ה' כמו עם חבר טוב אמיתי, ובכל פעם אפשר לחפש מסלול התקשרות חדש. "לא שזה משעמם את הבורא, אבל אותנו זה משעמם."

לא לדבר מהמקום שבו אני באמת נמצאת: לדבר "כי צריך", כמו ילדה טובה.

מסכה: "במקום זה אני מביאה מסכות, ואז... זו לא ההתקשרות הבטוחה."

כמו שריר

בהתחלה, מזכירה חוה בשם רבי נחמן והצדיקים, אפשר להרגיש כמו מול קיר, כאילו אף אחד לא שומע. זה טבעי. ההתבודדות היא שפה חדשה, ומערכת ההתקשרות היא כמו שריר. ההתמדה מעלה את ההשלכות הישנות, וזה הניקיון שעושים בתוך התיבה, עד שמגיעים להתקשרות בטוחה.

"אני מאוד מאוד ממליצה לכתוב ולדבר," היא אומרת, "זה מה שאני עושה בתוך תיבת נח שלי." ובלי קסמים: מפגש אחד לא משנה דפוסים שנבנו במשך שנים. זה תהליך של חזרה, כמו חדר כושר. אפילו דקה ביום.

משולש ההתקשרות

התיקון מול הבורא לא נשאר רק בינינו לבינו. חוה מתארת משולש: התקשרות בטוחה לעצמי, לבורא ולברואים. "כל צלע משפיעה במשולש הזה על צלע אחרת." כשהלב לומד להירגע בנוכחות ה', משהו משתנה גם בזוגיות, באימהות ובחברויות.

ומנגד, היא מזהירה: "אפשר להשתמש בקשר עם הבורא כבריחה, אם אין לנו את הכלים הנכונים איך לעשות את זה בצורה נכונה." התבודדות אמיתית לא מרחיקה אותי מהאנשים שסביבי. היא מחזירה אותי אליהם עם לב פתוח יותר.

המדיטציה: הלב שלך הוא התינוקת

לקראת סוף המפגש חוה הדריכה אותנו בתרגול עמוק. ישבנו בנוחות, עצמנו עיניים ("את תמיד, תמיד בשליטה"), הנחנו יד שמאל על הלב ועליה יד ימין, ונשמנו. "מתחת לכל החומות שנבנו, יש בתוך כל אחת לב בשר, לב חי, לב רגיש." הלב, היא אמרה, הוא שער השמיים.

קודם ביקשנו מהלב סליחה, "על כל הרגעים, אולי חודשים, אולי שנים, שהתעלמתי ממך, שנטשתי אותך, שלא הקשבתי לך". ואז דמיינו שאנחנו מחזיקות תינוקת שרק נולדה, קטנה, רכה וטהורה, ומרגישות את הרצון הטבעי לעטוף אותה. "לדמיין שהלב שלך הוא התינוקת הזאת... ואומרת לה: אני איתך, את לא לבד, אני רואה אותך, אני אוהבת אותך ללא תנאי."

"אם את, בשר ודם, מרגישה ככה כלפי תינוקת שאת בכלל לא מכירה, קל וחומר שהקדוש ברוך הוא מתייחס אלייך כך, ועוד הרבה הרבה יותר." היד שעל הלב היא יד הבורא: "כאיש אשר אמו תנחמנו, כן אנכי אנחמכם." "בכל צרתם לו צר."

משם עברנו לכתיבה בשני צבעים: בעט אחד, משפט של נוכחות שלו איתנו. בעט השני, השיתוף שלנו. ואז תשובה רכה ומטיבה ממנו. (התרגיל המלא בדף התרגול.)

ארבעה סימנים להתקשרות בטוחה לבורא

בסיום המפגש תיארה חוה איך נראה הקשר כשהוא בטוח:

חיפוש קרבה: לא רק בשעה צרה, "כל היום בקשר איתו". "שויתי ה' לנגדי תמיד."

מקלט בטוח: ברגע של מצוקה "אני מיד פונה אליו".

לא תלות, אלא אומץ: "כוח לקחת סיכונים בריאים, לפתוח עסק, להציב גבולות, להיות כנה". "הוא הנתן לך כח לעשות חיל."

הקשר שורד: גם תפילות שלא נענות, גם הסתר פנים. "אני לא מתמוטטת... הקשר שורד את התקופה הזאת ואפילו מתחזק דרכו."

ועוד דבר אחד: מסר מה' "אף פעם לא מחשיך את הלב". מסר מאיים או מחשיך, אומרת חוה, "זה לא מהבורא, זה מהשלכות".



"כְּאִישׁ אֲשֶׁר אִמּוֹ תְּנַחֲמֶנּוּ, כֵּן אָנֹכִי אֲנַחֶמְכֶם"

ישעיהו ס"ו, י"ג

התרגול לשבוע הקרוב

צעדים קטנים לבניית התיבה

01 החלטה לחודש

לקבוע זמן קבוע להיפגש עם עצמך ועם ה'. אפילו דקה, חמש או עשר דקות ביום, בלי נדר. "אני לוקחת לעצמי זמן לתיבת נח."

02 ארבע שאלות למחברת

לחזור לשאלות מתחילת המפגש ולכתוב בכנות: איפה אני מחכה שיבינו אותי בלי מילים? איפה אני נותנת ולא נראית? איזה פחד לא אמרתי בקול? ואיפה התפילה שלי נעצרת?

03 לזהות את ההשלכה

לשאול: כשאני מדמיינת את הבורא, האם אני רואה את אמא או את אבא? את היחס שלי לעצמי? ולתקן את התמונה לפי מה שהתורה מלמדת: בורא שרואה, מגן, מנחם ונשאר.

04 יד על הלב

יד שמאל על הלב, יד ימין עליה. שאיפה ארוכה דרך האף, נשיפה דרך הפה. לבקש סליחה מהלב על הפעמים שלא הקשבתי לו.

05 התבודדות בשני צבעים

עט אחד למשפט של נוכחות ה׳ איתי, עט שני לשיתוף שלי, ואז תשובה רכה ממנו. בלי משפטים שיפוטיים, ובלי להמציא דבר בשמו.

06 מסלול חדש

לא לחזור על אותו נוסח. לדבר עם ה׳ כמו עם חבר טוב אמיתי, לספר לו מה קרה היום, ולפעמים לפנות אליו גם ״כאיש אשר אמו תנחמנו״.

07 שאלה לליווי השבוע

״מה הדעת שיכולה לגאול אותי מכל צער? איזו ידיעה יכולה להרחיב את שטח הביטחון בחיים שלי?״

08 לכתוב ולדבר

אחרי ההתבודדות, לכתוב משפט אחד שעלה. מה הרגשתי? מה שמעתי? כך הלב לומד, לאט, את השפה החדשה.



מה ה׳ אומר לך

ארבעה מסרים מתוך המדיטציה, לשאת איתך כל השנה

זמינות ״אני פה 24/7. את אף פעם לא מפריעה לי או מכבידה עליי.״

קשב ועקביות ״אני שומע אותך, גם אם התשובה לא מגיעה מיד.״ האהבה שלו לא משתנה לפי מצב הרוח שלך או לפי ההצלחות שלך.

הכלה ״את יכולה להביא אליי גם כעס, וגם קנאה, וגם ספק, וגם פחד. את ראויה לאהבה גם כשאת נכשלת.״

כוח ״ונתתי בך את הכוח שליי״, כדי להוציא את הכוחות שלך מן הכוח אל הפועל.

תפילה: בונה לי תיבה

ריבונו של עולם, אני רוצה לבנות לי תיבה. מקום קטן ושקט בתוך היום, שבו אני נפגשת עם עצמי ואיתך, גם כשבחוץ יורד מבול.

אבא, לפעמים אני מתפללת והמילים נעצרות בתקרה. לפעמים אני יודעת עליך הכל בשכל, והלב שלי עוד לא יודע. עזור לי להשיב אל הלב את מה שאני כבר מאמינה.

תן לי לראות מתי אני מלבישה עליך פנים שאינן שלך. אתה לא כבשר ודם. אתה לא מתעייף ממני, ואני אף פעם לא מפריעה לך ולא מכבידה עליך.

אני מבקשת סליחה מהלב שלי, על כל הפעמים שלא הקשבתי לו. ואני מבקשת סליחה גם ממך, כי כשהתנתקתי מהלב, התנתקתי גם ממך.

כמו שאמא מחזיקה את התינוקת שלה, החזק אותי. כאיש אשר אמו תנחמנו, נחם אותי. ובכל צרה שלי, תן לי להרגיש שגם לך צר.

תן לי אומץ לבוא אליך כמו שאני. עם הכעס, עם הפחד, עם הספק ועם הבדידות. בלי מסכות ובלי להיות "ילדה טובה". כי אין רגש שאני צריכה להסתיר ממך.

ותן לי לשמוע אותך עונה לי ברוך: "ביתי היקרה, אני כאן. אני רואה אותך. את לא לבד."

עזור לי לדומם את הסערה. אם לא שויתי ודוממתי נפשי, כגמל עלי אמו. שהלב שלי ילמד לנוח בתוכך.

ושמתוך הביטחון הזה יהיה לי כוח: לפתוח את הלב גם לאנשים שאני אוהבת, להציב גבולות, להיות כנה, ולהביא את האור שלי לעולם.

שויתי ה' לנגדי תמיד. גם היום, גם בדקה אחת. אני נכנסת לתיבה, ואתה איתי. אמן.

❧ התיבה נבנית ברגע שבו אני מניחה יד על הלב, מדברת אל ה' מהמקום שבו אני באמת נמצאת, ונותנת לעצמי להיות מוחזקת. ❧