

**חיים חדשים**

שיחה 1039

**לקחת אחריות על רגשותיי**

שיחה עם הרב ד"ר מיכאל לייטמן .19.07.18 – אחרי עריכה

 **אורן: היום נדבר עם הרב לייטמן על רגשות ועל אחריות. הוא לימד אותנו בתוכניות הקודמות שאדם צריך לקחת אחריות על הרגשות שלו, על מה שקורה לו ופחות לתלות את האשמה ב"כל העולם ואשתו" רק לא בי עצמי. ננסה היום להתמקד בזה קצת יותר, להבין את זה לעומק בדרך לחיים חדשים.**

**טל: אני חושבת שכולנו מכירים את ההרגשה הזאת של כעס, שמישהו אחר עשה משהו שלא לרוחי וגרם לי הרגשה לא טובה, אולי עיכב אותי במשהו, פגם במשהו שחשוב לי, ומיד אני מתמלא בכעס ובהאשמה בעיקר, כלפי אותו גורם או אדם. ובכלל הרבה פעמים אנחנו חושבים שמישהו אחר אחראי לספק את הצרכים הרגשיים שלי, הצרכים האחרים שלי, אם זה בן הזוג שלי או המשפחה שלי, או אנשים שסביבי. ויכול להיות שההרגשה שלנו היא שאנחנו מאוד צודקים, אבל אנחנו גם יודעים שלא תמיד זה מביא אותנו למקום טוב, מאושר ומסופק כי זה מייצר הרבה מאוד קונפליקטים מסביבנו.**

**אנחנו רוצים היום לדבר יותר על ניהול נכון של הרגשות שלנו, איך לקחת עליהם אחריות. ובעצם להבין מי באמת אחראי לספק את הצרכים שלי, האם זה אני או שיש מישהו מחוצה לי שאחראי על זה?**

מי חייב לך?

**טל: כן.**

כולם חייבים, כל העולם. את לא מרגישה את זה?

**טל: כן, כך גם אני חושבת.**

אז מה הבעיה?

**טל: למה יש לי הרגשה כזאת?**

אבל העולם לא מסכים עם זה.

**טל: למה יש לי הרגשה כזאת שכולם חייבים לספק את הצרכים שלי?**

יש לך הרגשה טובה. גם לי, גם לאורן, לכולם. אז מה לעשות? אנחנו כולנו נמצאים ממש בתביעה לכל העולם.

**טל: כן, מאז שאנחנו תינוקות אנחנו רגילים שמישהו מטפל בנו, דואג לנו, עושה בשבילנו.**

אבל אחר כך מה קורה? פתאום אני הולך לבית ספר, פתאום מתחילים לדרוש ממני, לקראת גיל 13, 15 וכן הלאה, יותר ויותר. אני צריך ללכת אולי לצבא, ועוד. מידת ההשתתפות שלי, מידת הדרישה אלי ממש עולה כל הזמן יותר ויותר, אני לא מבין מה רוצים ממני. למה אני לא יכול להישאר כמו קודם? בפרט שאני ילד מפונק וקיבלתי הכול מההורים ותמיד הם דאגו שיהיה לי הכול, ופתאום הם מפסיקים לדאוג. ואני אולי הולך לעבוד באיזה מקום ושם אני צריך ממש לעבוד, להתלכלך, להיות במשהו ועם אנשים שאני לא רוצה וכולי. אחר כך אני הולך אולי לצבא בכלל עם מקומות מסוכנים, לא נותנים לי לישון במיטה שלי, לא נותנים לי לאכול מה שאני רגיל, איפה אימא שמחבקת אותי, אני לא מרגיש את החום שלה.

בקיצור אנחנו נמצאים במצב שפתאום מגלים שאנחנו נמצאים בעולם עוין, וכך כל אחד מאיתנו. השאלה עד כמה אנחנו מוכנים לזה, ועד כמה העולם בכל זאת רוצה לפחות במקצת לפרגן לנו, להיות טוב כלפינו, להבין אותנו. אם אנחנו צעירים אז הוא עדיין מבין אותנו, יש חוקים אחרים כלפי התנהגות עם הצעירים, עם הקטנים. וודאי. אבל אם אנחנו כבר גדולים, כאן כבר יכולה להיות בעיה גדולה מאוד.

**טל: למה העולם חייב להיות עוין כלפיי? למה זה ככה מהטבע?**

הוא לא עוין, הוא פשוט רוצה לקבל ממך מה שהוא חושב שאפשר לקבל ממך, להוציא ממך. זה הכול. אם הוא היה יודע שאי אפשר לקבל ממני, אז לא היה מתייחס אלי. אם אני איזה אדם שגר ברחוב, על ספסל בפארק, לא באים אלי ולא דורשים שום דבר ואני צריך לדאוג לעצמי. אז יש לי כמה קופסאות קרטון ואני חי, לא שייך לאף אחד. אבל ברגע שיש לי קצת יותר, איזו דירה, אפילו איזו פינה, משהו, כבר אני צריך לשלם חשמל ומים וכל מיני דברים, אני כבר חייב יותר ויותר. אז אני עושה חשבון, למה אני לא חי ברחוב שם אין לי שום התחייבות, או שאין ברירה, אני חייב שיהיה לי משהו, אבל בהתאם לזה אני חייב. נעשה חשבון מה כדאי. ואז, כשאנחנו עושים חשבונות, אנחנו רואים שבכל זאת, כמה אנשים מעדיפים לחיות ברחוב? ישנם כאלה, אבל ממש יחידים.

**טל: כן. וזה באמת מתוך בחירה. אדם בוחר לנתק את כל הקשר שלו למערכות מסביב, בין אם זה משפחה או חברה.**

הוא לא רוצה להיות שייך לאף אחד, הוא לא רוצה להיות חייב לאף אחד, זה מה שמשאיר אותו ברחוב. ואז הוא מרגיש את עצמו חופשי, חופשי מכולם.

**טל: אבל הוא לבד.**

לבד, לא אכפת לו להיות לבד. אז הוא מגיע למקום אחד נותנים לו פרוסת לחם, מקום שני עוד משהו, שלישי עוד משהו, כמה בגדים, יש איזה בית תמחוי שהוא יכול שם לאכול משהו וכן הלאה. כאלה יש, הם יודעים להסתדר דווקא טוב מאוד. השאלה היא האם אלה חיים שאנחנו צריכים לקבל כדוגמה? וודאי שלא.

**טל: מה קורה באמת לאנשים שכן רוצים להיות במערכת יחסים?**

בהתאם לזה אנחנו חייבים לקבל על עצמנו גם חובות. חובות שהם לא רק חשמל, מים, גז וכולי, לשלם עבור דירה ואם יש לנו ילדים אז גם לשלם עבורם, הרבה דברים, ואז זה מכניס אותנו למעגל העבודה, פרנסה, דאגות ובנקים ומה לא. זה מנגנון שבנוי בכוונה בצורה כזאת שאני כבר לא יכול לצאת ממנו. זה מצד אחד. ומצד שני אין לנו ברירה, אנחנו חייבים את כל הדברים האלה, אז מה עושים?

**אורן: אני רוצה לתוך ה"מה עושים", לקחת אותנו אל תוך מערכת יחסים. עד כה תיארנו את התמונה באופן כללי, שכל אדם מרגיש שכולם חייבים לספק לו את מה שהוא רוצה, וכל אדם מרגיש שאם דורשים ממנו דברים זה מתחיל להיות לא נעים, איפה אימא שתשמור עלי. עכשיו אני רוצה שנצלול לתוך מערכת יחסים, מערכת יחסים בין שני אנשים, לדוגמה אני וטל. אני עכשיו רוצה להבין ממך, אני כפרט בתוך מערכת יחסים, מי אחראי על זה שאני ארגיש טוב. האם היכולת לגרום לזה שאני ארגיש טוב בתוך מערכת יחסים נתונה בידיים של האדם האחר או שהיא נתונה לשליטתי? מיהו הגורם שיושב על השלטר וגורם לזה שאני ארגיש טוב או לא ארגיש טוב, אני או האחר?**

אתה.

**אורן: פה מתחילה הבעיה. מה זאת אומרת ש"זה אני"? אם זה אני ותשאל אותי, תגיד "אורן אתה רוצה להרגיש טוב?" וודאי שאני רוצה להרגיש טוב. "אז למה אתה לא מרגיש טוב?" כי היא.**

לא, אין דבר כזה. אין "כי היא".

**אורן: אני צריך שתסביר לי. מה זה ה"אתה" הזה? אמרת את זה ככה במילה אחת נחרצת, כאילו מאה אחוז מהשליטה על השלטר היא בידיים שלי. ואני לא מרגיש כך, אני מרגיש שהשלטר הוא כאילו בידיים של מישהו אחר, והוא משחק עם זה שאני עכשיו מתפוצץ או שמח או עצוב או כועס או לא משנה מה, ואתה אומר "אתה". תסביר לי את ה"אתה" הזה.**

אנחנו נמצאים במציאות שכולם חוץ ממני הם מלאכים. מה זה מלאכים? הם מתוארים לפניי כמו בני אדם, אבל אני מתאר אותם, אני מצייר אותם, אני מעצב אותם כך לפניי לפי התכונות שלי. אין להם שום דמות, צורה, צבע, כלום מעצמם, אלא רק אני מצייר אותם. ולכן בי בלבד תלוי איך אני אראה אותם, איך אני אקבל אותם, איך אני אתייחס אליהם ואיך על ידי היחס שלי אליהם אני אעצב אותם מרגע לרגע, ממצב למצב.

**טל: במה בדיוק זה תלוי? מה זאת אומרת "בי זה תלוי"?**

איך שאני אתייחס אליהם. פשוט מאוד. איך שאני אתייחס אליהם, בהתאם לזה אני אראה אותם, אני ארגיש אותם, אני אראה את העולם. אני מעצב את תמונת העולם, אין לעולם תמונה משלו. העולם הוא העתקה ממני.

**טל: זה משהו שקורה באופן תת מודע, פסיבי?**

כן. וודאי שזה קורה לנו בתת מודע, אבל אנחנו יכולים להוציא את זה מהתת מודע ולהעביר לרמת המודע ואז אנחנו בעצמנו נעצב את העולם איך שאנחנו רוצים.

**טל: אז אם אני מבינה נכון, השלב הראשון הוא קודם כל להגיע להכרה שמה שאני רואה, האנשים שסביבי, זו איזו השלכה מתוך התפיסה שלי, הראייה שלי. אני לא רואה אותם כפי שהם, אלא אני רואה אותם כפי שאני.**

כן.

**טל: אוקי. ואז איך אני יודעת מה אני צריכה לעשות, כדי שהם ישתנו? מה למשל יוצר בי התנהגות שלילית מחוצה לי?**

כשאת מתארת מה שיש מחוצה לך, שזה לא את. למשל, שזו החברה, האנשים העוינים, או השנואים, מנוגדים לך, ולכן כך את מתייחסת אליהם. ואם היית יודעת שאלה חלקי הנשמה שלך שנראים לך מחוצה לך, ובמידה שאת מייחסת אותם אלייך, את בעצם מתקנת את הנשמה שלך ומעצבת נכון את העולם, מביאה אותו כולו למשהו סגור, משהו עגול, אינטגרלי, אז היית וודאי שרואה עולם אחר.

**טל: נגיד אני רואה משהו מחוצה לי שהוא נראה לי מאוד קר, שחסרה לו אולי אהבה, חמלה, אני צריכה להבין מזה משהו על עצמי?**

שזה שלך.

**טל: זה שלי?**

כן.

**טל: מה זה אומר "זה שלך"?**

זאת אומרת, שהאדם הזה מציג לך את הפנימיות שלך, שעדיין לא תיקנת אותה, את אותה התכונה, ואם תתקני את הנטייה הזאת בך לצורה נכונה, לא תראי שום דבר שלילי בחוץ.

**טל: זה אחד לאחד, ואני יכולה להבין מתוך מה שאני רואה את התכונה שלי?**

אפשר גם ככה לנסות. דיברנו בתוכנית הקודמת שזה עניין של חינוך הדרגתי, לא פשוט, ארוך, אבל אין ברירה, אנחנו נצטרך לגשת אליו.

**טל: בתוכנית הקודמת דיברנו על זה, שכל אחד נמצא באיזו מעבדה עם עוד אנשים שבה הוא עובד על היחסים עם אותם אנשים. זאת אומרת, שאם אני עכשיו זיהיתי במשפחה, בעבודה, מישהו שיש לו איזו תכונה שמאוד מפריעה לי, אז אני לוקחת את זה לאותה מעבדה ואני עובדת שם על היחסים ושם אני יכולה לתקן את התכונה הזאת בי?**

כן.

**טל: וזה ישנה את המציאות שלי.**

נכון.

**אורן: אני רוצה לדייק את עניין האחריות. יוצא לפי התפיסה שתיארת עכשיו, שבידי מי האחריות לזה שאני ארגיש טוב?**

זה תלוי בך בלבד

**אורן: אבל מה עם האחרים? אני לא חי לבד בעולם. אני לא חי בעולמו של אורן, שבידיים שלו הכול נמצא כמו דף חלק, שאני לוקח ומצייר לי גן עדן.**

אתה לא יכול מעכשיו ומיד להגיד.

**אורן: אני לא מבקש מיד, אלא אני מנסה להבין את התפיסה.**

אתה חי בעולמך. וכל מי שסובב אותך בכל המציאות שאתה רואה מחוצה לך, זה אתה. זה התכונות שלך, והם משחקים כמו בתיאטרון מחוצה לך את הטרגדיות, הקומדיות ולא חשוב מה.

**אורן: אז למה חלק מהשחקנים משחקים כלפי התנהגות רעה?**

כי אתה בעצמך כך מעצב אותם.

**אורן: אני לא מתייחס לעצמי רע.**

אתה לא יודע, לעצמך לא, אבל לאחרים. כל העולם מחוצה לך, מראה לך את ההתנהגות שלך לעולם.

**טל: אז למה אנחנו לא מרגישים את זה?**

כי אחרת זה היה מחייב אותך להתנהג בצורה מאוד מאוד קשוחה, מאוד מאוד ישירה, אינסטינקטיבית, שלא הייתה לך שום בחירה חופשית. היית מתנהגת כך בהכרח.

**אורן: איך, איך כך?**

כך שאני לא יכול לעשות שום דבר רע לזולת.

**אורן: כי?**

כי אז מיד אני מרגיש שמזה אני מזיק לעצמי.

**אורן: כמו פידבק מיידי?**

כן.

**אורן: אז זה לא המצב כדי להותיר לי בחירה חופשית.**

כן.

**אורן: ומהי הבחירה החופשית?**

בדיוק לכסות את הלא נודע, את הקשר הזה הלא נודע. עד כמה מה שאני רואה מחוצה לי הוא שייך לי.

**אורן: לא תפסתי. מה נקודת הבחירה של האדם?**

נקודת הבחירה שלי, להתייחס לכל מה שנמצא מחוצה לי, שזה הפנימיות שלי, שכך אני רואה אותה וכך אני צריך להתייחס אליה, כמו לפנימיות שלי.

**אורן: ואז מה זה אומר, איזה סוג יחס אני צריך לתת לשני?**

ואז אני מתקן את היחס שלי לכל דבר ודבר שבמציאות הסביבתית, עד כדי כך שאני מרגיש אותה כמו שאני מרגיש את עצמי.

**אורן: איך נגדיר יחס מתוקן?**

אהבה.

**אורן: איך נגדיר אהבה?**

"על כל פשעים תכסה אהבה". חיבור טוב.

**אורן: תסביר טיפה.**

חיבור טוב.

**טל: עם אותו אדם?**

עם כל אחד שמחוצה לי.

**טל: אבל התיקון של אותה תכונה שזיהיתי במישהו אחר, זה לתקן את היחס שלי לאותו אדם או לא בהכרח?**

את שואלת כבר לעניין, "אני צריכה לתקן אותו או לא?" את זה אני עוד לא אומר, את זה צריכים ללמוד. מה אתם קופצים מיד למעשה, אני רק מסביר עיקרון.

**אורן: אז ברמת העיקרון עוד טיפה, עוד כמה מילים. מה זה יחס מתוקן של אדם למשהו?**

שהוא רואה את כל העולם שזה שלו.

**אורן: את זה הבנתי.**

שהוא מעצב את כול העולם ברצון שלו, ברצון הרע או ברצון הטוב.

**אורן: את זה לא הבנתי.**

וכך הוא רואה את העולם רב גוני.

**אורן: את זה לא הבנתי. הבנתי עד כה, שלראות את כל העולם כשלי. כמו שאמרת לי קודם "אתה חי בעולמך, הכול זה שלך, הכול זה אתה".**

מה זה שלך? זו הפנימיות שלך שאתה רואה מחוצה לך.

**אורן: זו נקודה ראשונה.**

כן. אבל מאוד חשובה. תתאר לעצמך שזה כמו ברנטגן, אתה רואה את הפנימיות שלך מבחוץ.

**אורן: כן, מולי.**

ואז אתה יכול לתקן מפני שאתה רואה כל דבר בולט, גדול, טוב, רע, מאיים, משוגע, הכול תכונות שלי. רק שאני רואה את זה. תראה באיזו מכונת רנטגן אני נמצא, שמתארת לי את ה"אני". עכשיו השאלה מה אני עושה עם הדברים האלה, איך אני מתרגל לזה, איך אני קולט את זה, איך אני מתאר לעצמי מה שאני מגלה, מה שאני רואה, איפה אני נמצא עם זה?

 ואז יוצא, שאני צריך לעשות כאן תיקון. על מה? על העיוורון שלי. שאני רואה את העולם שנמצא מחוצה לי ולא מתאר לעצמי שזה אני, שכך בתוכי נמצא הכול.

ואם אני מסדר את עצמי עם כל העולם בצורה יפה, עד אהבת העולם, אני באמת נמצא בתיקון הפרטי שלי. וכך מגיעים ל"ואהבת לרעך כמוך" לכל המציאות. "רעך" זה גם דומם, צומח, חי, לא רק בני אדם כי כל הדומם, צומח, חי נכללים בבני האדם. ומזה אני מגיע לשלב יותר גבוה, ל"ואהבת את ה' א-לוהיך", "מאהבת הבריות לאהבת ה'". ואז כל המציאות נכללת בי ואני נמצא בדרגת "אדם הראשון".

**אורן: מה זה אהבת ה' ומי זה ה'?**

אהבת ה' זה כל המציאות כולה שקשורה יחד, היא נקראת ה"בורא", הטבע. הא-לוקים בגימטרייה שווה הטבע.

**אורן: ואני צריך לאהוב?**

אני צריך להתקשר אליו עד כדי כך, במידת האהבה. למה אהבה? כי זו הפנימיות שלי, זאת הנשמה שלי.

**טל: כל הרגשות שאנחנו מרגישים אכזבה, כעס, ובגדול חוסר שביעות רצון מאיך שאחרים מתנהגים, ממה זה נובע? מאיזה עיוורון או יחס לא נכון?**

 זהו עיוורון מיוחד שיש לנו. הכוח שמפריע לי לראות את כל חלקי המציאות הזאת כשלי, נקרא יצר הרע או האגו. הרצון האגואיסטי הזה, מחלק את המציאות לשניים. חלק ממנו מתאר לי שזה שלי, וזו דווקא שאלה האם מה שהוא ככה מתאר לי, באמת שלי? והחלק השני מתואר לי כרחוק ממני. גם זה לא מובן, זה רחוק או זה שלי?

 כשאנחנו מגלים זאת אחר כך, חכמת הקבלה אומרת והמקובלים מספרים לנו מראש שאתה מגלה שכל המציאות, שלך היא. ממש.

**אורן: אז אני רוצה להתחיל לסכם לי את הדברים. הבנתי שהשלב הראשון הוא שמה שאני רואה סביבי, מחוצה לי, זה אני.**

כן.

**אורן: שלב שני?**

שלב שני שאתה צריך לתקן את היחס אליהם. לא רק לקבוע שכך כתבו, או "אמרו חכמים".

**אורן: מה זה אומר לתקן?**

לתקן זאת אומרת שאני מתחיל להתייחס לזולת כמו לעצמי. כי זה באמת אני, רק אני צריך לדלג על היצר הרע שלי, על הדחייה הזאת. והשלב השלישי, אחרי שאני מתקן את היחס שלי אליהם, אני סוגר את כול היחסים האלו באהבה אחת גדולה, וממנה אני מגלה את יחס האהבה גם למקור של כל המציאות שזה הכוח הכללי שלה שנקרא "בורא".

**אורן: זהו? שלושה שלבים?**

כן.

**אורן: תיארת פה כל מיני דברים שאני צריך לסדר בתוכי, יחס חדש למציאות שאני צריך לבנות. אני צריך לעשות כך ואז כך ואז כך, זאת אומרת אני צריך לעשות פה כל מיני דברים. מה יוצא לי מכל העשייה הזאת? למה אני עושה את כל זה? לאן זה מביא אותי?**

זה מביא אותך לעולם שכולו טוב.

**אורן: כלומר?**

שאתה מתחיל לראות את כול המציאות כטובה, רכה, כולה אהבה. שהעולם הופך להיות עולם נצחי, שאין כאן מישהו שמזיק, אין כאן מישהו שמקבל על חשבון מישהו, ולכן העולם לאט לאט מקבל את צורתו הנצחית, האמתית. וכך אתה מגיע למצב שאתה מתעלה מעל מלאך המוות.

**אורן: בתהליך הזה לאן נעלמו כל האנשים שעשו לי רע או שראיתי כרעים? כל האנשים שראיתי כשליליים, רעים, מזיקים.**

את כולם אתה רואה כמלאכים, כאנשים שעשו לך טוב. כי על ידי היחס הרע אלייך, הם דחפו אותך לחשוב על העולם, לחשוב על התיקון, למה זה ככה ולהגיע לטוב בסופו של דבר.

**אורן: את זה הבנתי. והתחלתי נאמר לעבוד על עצמי, לקחת אחריות קודם כל שזה אני, שזה בידיים שלי. התחלתי לקחת אחריות, לעבוד בשלושת השלבים שאתה אומר, מה בינתיים קורה עם כל התופעות והאנשים השליליים שאני רואה סביבי, איך זה משפיע עליהם? זה נשמע שכול התהליכים בתוך עצמי בלבד.**

"מתחלף שונאו לאוהבו".

**אורן: כלומר?**

שאין שונאים, יש רק אוהבים.

**אורן: איך הם ידעו, האחרים?**

הם לא "ידעו", כי הם העתקה ממך.

**טל: ברגע שהוא שינה את היחס שלו ההתנהגות שלהם תשתנה?**

וודאי. אין להם שום בחירה חופשית, אין להם כלום, רק לו. הוא נמצא כאן בתיאטרון שהוא מפעיל. בסך הכול. זה לא הולך מהיום למחר כל כך רגיל ופשוט, אלא זה תהליך שכשאתה משתנה, אז הם משתנים.

**אורן: בוא נשאל עוד פעם את השאלה הראשונה שאיתה פתחנו את התוכנית. איך אני צריך להתייחס לאדם שנמצא מולי, ולא חשוב באיזו מערכת, בזוגיות, בעבודה, בכביש, במדינה, יש אנשים ויש אני, איך אני צריך להתייחס אליהם כדי להתחיל לקחת אחריות על הרגשות שלי ועל מה שאני חווה כמציאות?**

אתה צריך להתייחס אליהם כך שהם מלאכים, שהכוח העליון, הבורא, שולח אותם אלייך כדי לתקן אותך. שאתה תשנה את היחס אליהם ולכל העולם ולעצמך ולכוח הכללי של כל המציאות, שאתה תראה את המערכת כעגולה, אינטגראלית, ושאתה, דווקא אתה, מנהל אותה. "בשבילי נברא העולם".

**טל: ואז בינתיים איך אני מתייחס אליהם, לאותם אנשים שמחוצה לי?**

אני כבר מתחיל להשתדל להתייחס אליהם יותר ויותר טוב. בהבנה, אני מתחיל לחפש גם הרגשה בפנים, וכל הזמן מתאר לעצמי איפה מכונת הרנטגן הזאת, שהיא לא תברח ממני, שאני אראה את העולם כך מתנהג. ואחר כך אני מתחיל להבין שכל העולם הוא באמת נמצא רק בי והוא נקרא "העולם המדומה" ואין כאן בני אדם ואין כאן כלום. אלה רק חלקים שלי וכול העולם כולו זה אני בלבד.

**(סוף השיחה)**