

שלום (מתן) שלום

'הטיל כעסו בדיבור'

מידת הכעס ודרכי התמודדות במשנתו של האדמו"ר מפיסצנה

הקדמה

במאמר זה ברצוני להציג את תפיסתו של הרבי מפיסצנה אודות מידת הכעס. הרבי עסק במידה זו, גורמי התהוותה, תוצאותיה, ודרכי ההתמודדות עמה פעמים רבות. מעניין לציין כי כאשר האדמו"ר עוסק במידות, הוא מרבה להדגים את הדברים במידת הכעס. כך זכינו לפירוט רב אודות מידה זו, ובאמצעות איסוף דבריו נוכל לעמוד בעז"ה על תמונה מלאה של משנתו ותפיסתו אודות דרכיה של מידה זו והתמודדות עמה.

מתוך כך אעבור להתעמק בעצה אחת של הרבי בספרו חובת התלמידים אודות התמודדות עם כעס ושנאה כבושה המופנים כלפי חבר. את העצה אבחן ואנתח לאור דבריו במקומות אחרים בספריו, ולאור מקורות שהיו עשויים לשמש תיבת תהודה לרבי ושיטתו. את עצתו של הרבי אנסה לשזור בתובנות נוספות שלו בספריו השונים, ובעקבות כך לעמוד על המנגנון המלא העומד ברקע שלה. את דברי הרבי אנסה לתרגם לעקרונות כלליים, ובאמצעות כך לגזור מהם כלים פרקטיים לדרך עבודת נפש מסודרת.

כבר בראשית הדברים אזכיר שהרבי בעצמו ראה את הספר חובת התלמידים כספר שמיועד לצעירים ונכתב בהתאם למדרגתם.¹ כמו כן, כפי שכתבתי בעבר הספר שייך לז'אנר ספרי ההדרכה,² ועיקרו עצות והדרכות יישומיות, וממילא יש בו פחות דגש על התעמקות בעומד מאחוריהן.³ על כן אני רואה בהארכה

1. ראה הכשרת האברכים עמ' ו' בדומה לכך אודות עניין ההתלהבות והתעוררות: "כאמור כבר דיברנו בחובת התלמידים... וכיון שמן נערים ואליהם דיברנו אז ביותר, לכן קיצרנו... עוד זאת שם דיברנו יותר בדרך כלל, רק מן נחיצות ההתעוררות.. אבל מן האופנים והאמצעים הפרטים... רק זעיר שם זעיר שם דיברנו".

2. שלום (מתן) שלום, מבוא לחובת התלמידים, בתוך אסיף ד', עמ' 182.

3. ראה גם מאמרי, תשובת החניך למקנטרים בספר חובת התלמידים - השתקה ושתיקה, בתוך אסיף ו', עמ' 641-642. שם בעקבות ניתוח של מספר עצות הוברר כי האדמו"ר בספר חובת התלמידים אינו נכנס לדיון העיוני ומעמיק בו, אלא מציע את ההדרכה למעשה ומבארה מעט, ותוך הסתרה של חלקים מהתשתית העיונית.

והעמקה שאעשה במאמר זה חשיבות מרובה להבנת יסודותיו של הרבי שאותם לא טרח לפרט. באמצעות כך אנסה לכלול את העצה הנקודתית בתוך מסגרת התייחסות נרחבת יותר, וכחלק ממכלול של הדרכה והתמודדות עם הכעס, ובדרכי עבודתה של הנפש.

רקע – תפיסת הכעס במשנת האדמו"ר מפיסצנה

הכעס מתעורר על ידי גורם חיצוני

האדמו"ר מפיסצנה סבר כי המידות ובכללן הכעס אינן מגיחות מן החלל הריק, אלא מתעוררות על ידי גורם חיצוני לאדם. כך בספר חובת התלמידים (פ"י, עמ' פז-פח) הוא כותב כי "התעוררות המדות הן אינן מתעוררות מעצמן, בלתי על ידי דבר אשר מעורר אותן. כעס ופחד האיש מתעוררים על ידי איזה דבר, ואם לא אותו הדבר לא היה כועס...". בדרך המלך (שלח, עמ' רכב) כתב שלכן אין להסיק מכך שלפעמים מתעוררת באדם מידת האהבה ולפעמים מידת הכעס שהמידות הפכפכניות, שכן אין הדבר תלוי במדות עצמן, אלא "רק בדבר שמעורר את המדות – אם בא שונא נגד עיניו – כועס תמיד, ואם אוהב בא – מתחסד, אבל תמיד יש להן צורה אחת, ולא כעס במקום שצריך להתחסד". במקום אחר (דרך המלך חיי שרה, עמ' לו-לז) הוא מוסיף לבאר שהדבר נובע מכך "שלכל דבר מהעולם יש נפש", ועל ידי שהאדם חווה את הדבר באחד מחושיו, נפש הדבר נכנסת בו וזו הסיבה לכך שהאיש "מתעורר". בחובת התלמידים הנ"ל ממשיך וכותב: "ומי שכועס... מעצמו, סימן שחולה רוח הוא כנודע... ולא יצויר שיתעורר זה בכעס מעצמו, ויבקש לו מי שיכעס עליו...".

הכעס תלוי בתודעה

אמנם, האדמו"ר מתאר במקום אחר מציאות שבה אדם שהרעו לו אינו כועס כלל: "ידע אינש בנפשיה שכאשר ירע לו איש בדבר אז אם יטריד **תיכף** בענין אחר, ולא יהיה לו פנאי לחשב מהרע אשר עשה לו זה, לא יתרגש בכעסו ולא תתגלה בקרבו מדת הגבורה שבו" (הכשרת האברכים, עמ' לא). הסחת הדעת מתאפשרת כאשר הוא עוד לא כועס **בפועל** ועוד לא התגלתה בו מידת הכעס. עוד מבאר האדמו"ר (שם) שהתגלות מידת הכעס היא בעקבות התייחסות **תודעתית** לרעה שנעשתה לו, וככל שירבה לחשוב כך יתעצם כעסו: "ורק אם יתן את מחשבתו מצע למדת הגבורה ויחשוב מן האיש והרע אשר עשה לו ויפשט וירחב את מחשבתו זו אז יתרגש, אף יתלהב בכעס במדה מרובה... שתהא

התרגשות הכעס חזקה ממנו ולא יוכל להתאפק ממנה". הוא מוסיף שהתבוננות זו יכולה לעורר את מידת הכעס אף שלא בשעת המעשה (שם, עמ' לא-לב): "ולא בלבד בשעה שהמידה כבר נתעוררה דבוקה היא בהמחשבה... רק גם המחשבה את המידות מעוררת, ואף בשעה שאינו בכעס על שונאו, אם יזכיר לעצמו הרעות אשר עשה לו מכבר וירבה לחשוב בהן אז גם מזה יתעורר כעסו". תמצית דברי האדמו"ר אפוא היא שהכעס תלוי בתודעה ובפרשנותו של האדם לסיטואציה.

משוגע לכעס והגבלה לסף פעולת הכעס

האדמו"ר מבאר כי בעת תחילת התעוררות הכעס, קשה לאדם להצליח לשלוט בו: "מין שגוען ברגע זו על אותו דבר הוא הכעס... לא שנעשה חס ושלום, משוגע לכל דבריו, רק לאותו דבר", "לכן קשה לו לאיש להתגבר בשכלו הבריא אז שלא לכעוס, מפני שאין לו אז שכל בריא, דעת השיגעון דחתהו" (חובת התלמידים, עמ' פ). אמנם, אף על פי כן, ועל אף שהוא בעצמו כתב שהכעס מתעורר על ידי גירוי חיצוני, מקונן האדמו"ר: "בכלל יש להתאונן על שבעיתים הללו כנו את הכעס בשם חולשת העצבים (נערוועיש [-מעוצבן]) ובשביל זה מתפטר האיש כבר לבטל את רעת מדה זו, לומר חולשת הגוף היא ולא מדה רעה היא אשר בו תלויה" (שם). האדמו"ר אינו טוען שמדובר בשטות או טעות, אלא שיש בכך מן הצדק: "הן אמת שגירוי העצבים מעורר את הכעס". אך הוא מציג שאלה להתבוננות: מדוע כאשר גוי כועס הוא מוכן גם לרצוח, ואילו היהודי הנמוך מוכן 'רק' להכות, והיותו זך: "רק יקצוף ויחרף" (שם). כתשובה לכך האדמו"ר מציג את מנגנון ההגבלה העצמית שיוצר סף תגובה, וכותב כי מנגנון זה תלוי "בדעה והמחשבה הקבועות באיש תמיד". וממילא הדבר תלוי באדם עצמו: "כשמרבה לחשוב ולקבל על עצמו שלא לכעוס... אף שעצביו חלשים ונעדרת דעתו בשעה זו ממנו, מכל מקום דעתו הקבועה בו תגביל אותו, שגם לא יקצוף ולא יחרף, אף בהתעורר כעסו".⁴ לדבריו, בכוח דעתו ומחשבתו הקבועה להגביל אותו גם כאשר דעתו חסרה ממנו מסיבה כזו או אחרת⁵ (שם, עמ' פ-פא).⁶

4. מדברים אלו ועוד (כפי שיעויין שם), משמע שלולא עבודה פנימית וריבוי מחשבה כנגד הכעס, הרי שטבע האדם המצוי בהתעורר כעסו הוא לקצוף ולחרף.
5. האדמו"ר מציין שמנגנון זה שייך בכל דבר, הוא מדמה זאת לאדם שאף על פי שישן במיטתו ובעת זו מחוסר דעת, יש בו הגבלה אוטומטית שכאשר מתהפך ומתגלגל בשעת השינה, "לא יתגלגל החוצה ארצה".
6. אצביע על הקבלה מעניינת, שתהווה גם סיכום ממוקד, למודל ניהול רגשות וכעסים הרווח מאוד כיום, ומשמש במכון אדלר (כך אישרו בפני בשיחה איתם ב-28.06.2020), ומשתמשים בו מטפלים ומאמנים רבים. 'מודל אפר' ת' מתאר את התהליך המתרחש

העלאת המידות ותיקונן

שורשי המידות הרעות בקדושה ויישום להתמודדות איתן

במאמר שכתב האדמו"ר לתלמידי ישיבתו ביאר כי באמצעות המידות ה' מאפשר לנו להתעלות "ולהנות מזיו השכינה": אהבה כדי שנתקשר אליו "בקשר אמיץ, קשר של קיימא", ויראה עילאה שמפני גודל אהבתנו אליו "נירא ונפחד שלא נמרוד בו ח"ו ועל עצמו עם יצרנו נרגז ונכעס אם נמצא בנו שמץ דופי". אלא ש"כלי קודש אלו נשחתו", כי באותה יראה במקום לירא מה', "אנו מרגישים יראה לא טובה וכעס על זולתנו". האדמו"ר מסביר כיצד ניתן לומר שמידות שמקורן קדוש יכולות להפוך לרע, ומבאר זאת על דרך משל למים זכים המונחים בצלוחית שמלוכלכת מבחוץ. כך שאף שמבפנים מדובר עדיין במים זכים, מבחוץ הם נראים עכורים. כך המידות - במקור הן קדושות וניתנו לשם עבודת הבורא, אך במקום משכנם, הגוף, "ידמו בעיני בני אדם לעכורות", "והוא... כועס על זולתו ולא על עצמו" (מאמר חינוכי שנכתב לתלמידי הישיבה, בתוך דרך המלך, עמ' תרלג; וחזר על הדברים בניסוח מעט שונה, חובת התלמידים פ"י, עמ' פג-פו).

כדי להתמודד עם היפוך זה, מדריך האדמו"ר ראשית למודעות לכך ולפיתוח זהירות: "אל תבהל ברוחך, להוציא מידה אשר נתן ד' לך לעבדו לשטויות". וביחס למידת היראה כתב: "תירא את ד' ואת רבך" ועוד. והזהיר: "שלא תהפוך את היראה הקדושה הזו לכעס על זולתך ולריב עמו... כי אף אם חברך חטא נגדך,

בתוך האדם מרגע חשיפתו לאירוע ועד לתגובתו אליו. ראשי התיבות של אפר"ת הם: אירוע-פרשנות-רגש-תגובה. בדברי האדמו"ר ראינו שלבים אלו: 1. אירוע (טריגר) - הכעס אינו מתעורר מעצמו אלא על ידי גירוי באחד מן החושים. 2. פרשנות - לאחר מכן ראינו כי למעשה אין די בכך, וכדי שהאירוע יעורר באדם רושם, האדם מוכרח להיות מודע אליו, כך שנצרכת התייחסות תודעתית פרשנית לאירוע. 3. רגש - בכך מתעורר הרגש ובהתאם לפרשנות ולעוצמת הגירוי נקבעת עוצמת הרגש. 4. תגובה - ולסיום התגובה האינסטינקטיבית הנובעת מהרגש (ועל כך הוסיף האדמו"ר שאת התגובה הזו ניתן להגביל באמצעות מחשבה קבועה להתנהג בצורה נאותה בשעת התעוררות הכעס, ולא לזעום לחרף ולגדף). המודעות לשלבי המודל ופירוקו לגורמים מסייעת לראות היכן נקודת הכשל המרכזית של האדם בעת הכעס, להבין שאת האירוע החיצוני בהיותו אובייקטיבי קשה לשנות והוא בלתי נמנע, וכמו כן הרגש הוא תוצאה של הפרשנות, ממילא האדם יכול להתמקד בטיפול בפרשנות (בתודעה), ולחילופין לשנות את תגובותיו לרגש מסוג זה (ולמשבצת זו נכנסת עצתו של האדמו"ר לדאוג להגביל מראש את ביטוי הכעס).

מדוע על ד' יזעף לבך, לקחת כלי הקודש שלו - היא היראה, ותחבל ותנבל אותה".

כדי לחזק את המודעות למקור הקדוש, מציע האדמו"ר לקבוע זמן שבו ינהל חשבון נפש, ויאמר לנפשו שהשימוש במידות הקודש לדרכי המידות הרעות הוא חילול הקודש, ודומה במובן מה לטיטוס שחילל את כלי המקדש (מאמר חינוכי, עמ' תרלב).⁷

יישום תפיסת החסידות בהעלאת המידות במידת הכעס

במאמר אחר (חובת התלמידים, עמ' י-יא), בו פונה האדמו"ר להורים ולמחנכים, הוא כותב שמלאכת החינוך צריכה להיות מלווה בתודעה שהאדם מחנך את גדולי ישראל של הדור הבא וכך להסתכל על תלמידיו. האדמו"ר משווה באופן מקסים את המחנך לגנן בגן ד': "אף אם יראה בהם נערים אשר לפי הכרתו מרי נפש הם ומדות רעות להם, ידע שזה טבע של גרעיני הנשמות ובוסר המלאכים, מרים הם בחניטתם ומלאים עסיס בגדולתם".

האדמו"ר הוסיף בשם הבעש"ט ותלמידיו: "שאינ מידה וטבע רע בהחלט [לחלוטין] בילד ישראל, רק שצריכים לדעת איך לשמש בהם ולגדלם". בהתאם לעיקרון זה הוא מדריך את המחנך שאם רואה "תלמיד במידת הכעס", יבין שאמנם אופן השימוש במידה זו כעת הוא רע, אך אין הדבר מצדיק קביעה שהילד רע משורשו וטבעו.

בשלב זה הוא עובר להדריך את המחנך כיצד לנתב מידה זו למידה טובה, העלאת המידות בלשון החסידות: "והאם יכולים לשער מראש את גודל התועלת אשר יוכל המנהל והמחנך להוציא מן רעת הכעס הכעסן, כאשר יחדור אל קרבו ויקרבהו וילהיב את לבו ונפשו שיהיו מסורים לד'". באופן מפתיע, לפחות

7. בספר חובת התלמידים האדמו"ר חזר על טיעונים אלו (עמ' פד-פו), והוסיף שמכיוון שהתלמיד הוא המחנך של עצמו, כדי שיקל עליו לתקן מידותיו ולהשיבן לקדושתן הראשונה, עליו להכיר בתחילה את מקור המחלה שזו ראשית הרפואה (עמ' פז). עוד הוא מבאר כי ישנו חילוק בין התעוררות הכוחות (כגבורה וחכמה) שהאדם יכול לעורר מעצמו, לבין התעוררות המידות (כאהבה וכעס) שאין האדם מעוררן מעצמו, אלא נזקק לגירוי חיצוני. בהתאם לכך, האדם נוכח לראות כי כוחותיו ניטרליים, ובידו לבחור כיצד להשתמש בהם, זאת לעומת המידות המתעוררים עוד מילדותו בעיקר על ידי דברים גשמיים, ועל כן חושב כי הינן גשמיות (עמ' פז-פח). לכן ככל שהילד יתרגל לעורר מידותיו בדברים קדושים, יקדים ויחוש אותן מתחילתן לטוב. ומסיים, שההרגל מועיל בכל ימי האדם, כאשר יתרגל לשמש בהן לרע, ימשיך את המידות העליוניות ללבושים מגאולים, וכשישמש בהן לטוב, ה' יתלבש במידותיו ויאיר נשמתו (עמ' פח-פט).

בתחילת הדברים, הוא לא עוסק בנייתוב מידת הכעס לכעס דקדושה, אלא כותב: "לאש של מעלה יתהפך כעסו, כל מעשה עבודה אשר יעשה כגחלי אש יתלהבו... וכל דיבוריו אשר ידבר לד'... בקול חוצב להבות אש ירעם". כדי להבהיר את הדברים האדמו"ר נזקק לדברי האדמו"ר הזקן: "החמימות שבכעס שמסתעף מן החמימות שבלב, וכל אדם הרתחן בטבעו, עלול טבע לבבו להתלהב ברשפי אש התשוקה". משמע מדבריו שהכעס⁸ נמשך מהחמימות שבלב, וחמימות זו יכולה באותה מידה לבוא לידי ביטוי ברשפי אש התשוקה. בנוסף, מלמד האדמו"ר שניתן לנתב את הכעס ולהשתמש בו לאפיקים חיוביים, ולדוגמה לכעס עצמי המופנה כלפי מלחמה ביצר הרע: "מכל שכן כאשר ימצא איש כזה בקרב גופו ונפשו איזה שמץ וכתם, כמה כעס וחמה יתמלא, את יצרו הטוב ירגיז ואת הרע מקרבו ישליך אף ישמיד"⁹. וכן כאשר יש צורך לייסר ולהוכיח: "כיורה קולחת ירתחו וכיף זועף מקרבו ישטפו", ובכך "וגם מנשמת זולתו כל חלי וכתם ימסו ויעקרו" (חובת התלמידים, עמ' יא).¹⁰

עצה לביטול המחשבות של המידות הנפולות

האדמו"ר כותב ביומנו (צו וזרוז, לג, עמ' שנט-שסא): "לכל איש מדה נפולה, אחת או רבות, לזה אהבה רעה, ולזה כעס, לזה התפארות... וכל אחד בעניין השייך למדתו הנפולה, מחשבות כל כך שטויות... צצות וצומחות בו"¹¹. כדי להחליש את כוחן של המחשבות האלו, מציע האדמו"ר: "עצה להחליש על כל פנים את שגעונן ולמעט את כמות פעמים הראותן במחשבתנו". וזאת

8. ולא רק החמימות שבכעס כפי שניתן היה להבין. כך גם מבואר בדבריו במקום אחר (הכשרת האברכים, פ"ג, עמ' כ-כא) שם כותב על בסיס מקור זה, שקשה לעורר מידה בעבודה באיש אם אין טבעו מוכשר לכך. ו"הרחתן ברתחנות שממנה הכעס נמשך" יכול לעלות אל תשוקה לה'.
9. ראה את שימושו ויישומו של האדמו"ר בעניין הכעס עצמי, בחובת התלמידים, פ"ט, עמ' עז-עח: "ועל עצמך תכעס ותרגז...", ובהיפוך מידת היראה כלפי יראת ה' כותב: "יחדד ויכעס על עצמו", ובהתאם למבואר זהו שימוש נוסף קדוש במידת היראה. עוד ראה שם, ציונים ואזהרות, עמ' קכג; צו וזרוז, טז, עמ' שלה; דרך המלך בשלח תר"צ, עמ' קמד.
10. בדרך דומה כתב האדמו"ר בשם ר' אלימלך מליז'נסק (נועם אלימלך, צו ד"ה זאת תורת העולה) שצריך להעלות את המידות איתן נולד לקדושה: ו"למשל מי שיש בו מדת הכעס, יסור מכעס החיצונים, ויכעוס על הרשעים" (מצוטט במבוא השערים, פ"ט, עמ' שא).
11. כדוגמה הוא מביא את הפגום בהתפארות, שבכל מעשה שיעשה, צצות בו מחשבות דרך הפריזמה של אינטרס ההתפארות. האדמו"ר מוסיף כי כך הוא לכל המידות הנפולות ובכללן של הנפול בכעס, שבכל מעשה, צצות בו מחשבות של כעס ושנאה.

באמצעות "ריבוי ההבטה" המוביל ל"חלול כבוד הדעת": "להרבות הבט על כל מחשבה המתרחשת בקרבנו, וביותר על אלו מדותינו הנפילות. ואף אם תשע פעמים גם הבטתנו זו תתעקם, ונטעה לומר שיפות הן מחשבותנו וחכמות, בפעם העשירית נראה ישר כי שטות היא, ונתבהל על שגעונה... ודעתנו בפנינו יתבזה". כך האדם לא יהיה משועבד למחשבתו, אלא יוכל בצורה אובייקטיבית והגיונית לבחון את מחשבותיו ולתקן.

ניתוח שורש המידה אם מדובר בכעס או שמא בגאווה

בחיבורו המוקדם (בני מחשבה טובה, עמ' 51) מוסיף האדמו"ר עוד כלל חשוב בתחום תיקון המידות: "העיון בעצמו [על עצמו]... ובפרט העיון במידותיו". לדבריו, ייתכן ויהיו שני אנשים שנגועים לכאורה באותה מידה "גרועה אחת, של כעס למשל". וללא שיחקרו מהו הגרעין של המידה הרעה הזו בעצמותם יהיה "קשה להם לשבר את המדה הרעה". כסיבה לכך מבהיר האדמו"ר עיקרון חשוב בדרכי המידות: "כי יכול להיות שאחד מהם אין לו כלל פגם במדת כעסו רק פגם של גאות, וכיון שכל בני אדם נראים בעיניו כקופים, כועס עליהם מחרף ומגדף אותם. ויכול הוא לעבוד כל שנותיו להיטיב רעת הכעס ולא יועיל, כי האם מי שאינו בעל כעס¹² לא יצעק אף יכה לפעמים את הקוף והחמור. ואם יחקור ויבוא עד לגרעין כעסו ויראה שרק גאות לבו סבת כעסו, ויתקן את מדת גאותו 'ושב ורפא לו' (ישעיה ו, י)".¹³

תשובה על העצמיות הכרחית לתיקון הכעס

אחתום חלק זה בדבריו של האדמו"ר (דרך המלך חיי שרה, תרצ"ג, עמ' מו-מח), שבכל הנוגע למידות, אין די בהטבה ותיקון המעשים בלבד, אלא צריך להיות נלווה לכך עניין התשובה. ישנם פעמים בהם האדם צריך לבטל את מעשיו הקודמים, דבר שמתאפשר הודות לכוח התשובה המסוגל לבטל את העבר, להחריב ולבטל את העולמות הקודמים והישנים בהם היה האדם לכוד בחטא, ומתוך כך להתחדש ולפרוץ לדרך חדשה. ביטול יסודי זה מוגדר על ידי האדמו"ר ביטול "עצמו שהיה". ומוסיף "ואפילו מי שבא לתקן את מדותיו, לא מבעי כשפעל במדות רעות – לנקום למשל בכעסו בחבירו וכדומה, רק גם אם הכעיס, ולא עוד אלא גם כשלא נתפעל בכעסו, רק שבא לתקן הכעס הנמצא בו... לא תיקון בלבד הוא, רק גם

12. נוסח אחר (חב"ד ניו יורק 1192 כז): כעס.

13. מעניין לציין כי יסוד זה עם הדוגמה של מידת הכעס הוזכר קודם לכן על ידי ר' ישראל ליפקין מסלנט, מייסד תנועת המוסר (אור ישראל, סימן לא).

תשובה, תשובה 'בונה והחריבן' הוא, כיוון שאת עצמו הוא בא לבטל, הכעס אשר בו" (שם, עמ' מח).

עצות מעשיות לכועס

גינוי הכעס וקבלה שלא לכעוס עוד

האדמו"ר מציע בספרו חובת התלמידים דרכים ועצות שונות להתמודדות עם מידת הכעס. הוא מבאר (פ"ט, עמ' עז-עט) בתחילה באופן כללי שכאשר האדם חש התרוממות ('מוחין דגדולות'), עליו לנצל זאת כדי להסתכל על המידות הרעות שבו ולכעוס על עצמו על כך שהוא מצוי "בבית הכסא של ילדות ושטותים". עליו לקבל על עצמו בשעה זו להיות "יהודי עבד ה' מעתה". הוא מוסיף שאין די בקבלה בלבד, אלא: "גם בפרטיות מדות הרעות... אשר אתה מכיר בך השתדל לתקן בשעה זו של התרוממות". כיישום להדרכה זו הוא מביא דוגמה ממידת הכעס:

למשל אם כעסן אתה ח"ו [חס ושלום], התבונן, האם נח לי לכעוס ולהיות מושלך מעל פני ד'. הגמרא אומרת: 'כל הכועס אפילו שכינה אינה חשובה נגדו' (נדרים כב ע"ב)... והאם אכעס ואעשה נבלה זו ח"ו [חס ושלום], האם באלהי ישראל אלהי נפשי ונשמתי שאני מרגיש עתה בקרבי אמרוד ח"ו [חס ושלום]. מקבל אני ע"ע [על עצמי] שלא לכעוס מעתה, בלב שלם מקבל אני עלי זאת. רבש"ע [רבנו של עולם], עזור נא לי לעמוד ברוחי שלא אכעס.

על האדם להשתמש ולזכור את הגינוי והקבלה בשעה התעוררות הכעס, כשהוא במוחין דקטנות:

"וכ"כ [וכל כך]¹⁴] תקבע בלבך ובנפשך מחשבה וקבלה זו, עד שכאשר יבא מעשה של כעס לידך ותתחיל לכעוס, תזכור בגנות שגנית את הכעס ואת הקבלה שקבלת ע"ע [על עצמך] שלא תכעוס ויקל לך למשול ע"ע [על עצמך] ולהרגע. ומעתה בשעת התעוררות הכעס עיקר עבודתך תהי' [ה] להתעקש לזכור ולצייר לעצמך באופן החזק ביותר, ובמחשבה ברה ביותר, את שעת התרוממותך ואת הקבלה שקבלת אז עליך, וכן תעשה בשאר החסרונות שאתה מרגיש בך.

14. כך לדעתי מתאים יותר לפתוח את ראשי התיבות, שיש לקבוע את הקבלה בחוזקה ובעוצמה בלב. קריאה זו מתחזקת מכך שלפני כן (עמ' עח) הרבי כותב שאת דיבורי הגינוי והקבלה "תכפל כמה פעמים, ובעזרת ד' יועילו לך הרבה. כי זאת חקת הנפש, נכנעת היא לפני דיבורים היוצאים בחזקה מן הלב". אמנם במהדורות הדפוס החדשות (בלי ציון שמדובר בפתיחה), פתחו "וכמו כן" ולפי זה נשמע שמדובר בעצה נוספת.

פעולות ממשיות

האדמו"ר כותב (שם, עמ' עט-פ) שניתן "להשתמש גם בפעולות ממשיות לצורך תיקונך" ומביא דוגמה מהכעס. עצה אחת היא שהאדם יקבע שכאשר מרגיש "נדנד של כעס" יאמר בפיו איזה דבר תורה ועדיף כזה שצריך "לעין בו מעט בשכל".¹⁵

האדמו"ר מציג לכך שני טעמים:

א. רוחני – דבר התורה שבו מעמיק יגן ויציל את האדם מיצר הכעס.
 ב. פסיכולוגי – "פשוט הוא בדרך טבע הגוף הוא כך". למעלה ראינו שבשעת הכעס הכועס הוא כמשוגע לאותו דבר. אך מכיוון שהוא משוגע "רק לאותו דבר", ביכולתו לחשוב מחשבות אחרות, "מחשבה אחרת שאינה נגד כעסו יקל לו יותר לחשוב", ולכן גם בעת הזו יכול "לומר דברי תורה שאינם מתנגדים לכעסו". התוצאה תהיה שהאדם יזכה לרגע של הסחת דעת והפעלת השכל על ידי ההעמקה בדברי התורה, וממילא בתוך כך "יעבור השיגעון מעליו, ולשכלו הבריא יקל להתגבר גם נגד כעסו ולמשל ולא לכעוס". זאת מכיוון שלאחר שאדם הצליח להפעיל את שכלו בעניינים אחרים, שכלו בשימוש ובשליטה וניתן להשתמש בו גם ישירות כנגד הכעס.

עוד אפשר להסביר זאת על פי דברי האדמו"ר במקום אחר על הזמן המוגבל של יצר הרע: "בכל עת שהיצר הרע מתעורר שולחו ד' על זמן מוגבל, ואם יתאפק האיש ולא ישמע לו – יפסק יצר הרע מעצמו, מה שאין כן אם שומע לו, אז קשור בו ככלב, אף שכבר עבר זמנו" (דרך המלך, שבת חנוכה מקץ, עמ' תמט). כך גם לגבי שעת הכעס, בשעה שהכעס מתרחח באדם כמעט ואי אפשר לסלקו, אך השהייה מנמיכה את אט אט את עוצמת הלהבות ובכך מפוגגת את הכעס.¹⁶

15. ראוי לשים לב לדמיון ולהבדל משיטתו של ר' ישראל סלנטר (אור ישראל, אגרת ז; אגרת המוסר), שהציע כדרך התמודדות עם חטאים את רפואת לימוד התורה, וביארו בשני פנים: הכללי (הרפואה הרוחנית) – שכן התורה בזמן שעוסק בה מגנא ומצלא, ואין הבדל באיזה דבר תורה יעסוק, והפרטי (הרפואה הגשמית) – שיעסוק בדין או בעניין השייך לפגם שבו קשה לו ספציפית. ההבדל כנראה נעוץ בכך שדברי ר' ישראל עוסקים במציאות שקודם החטא, והלימוד אודות הפגם יסייע לקנות התרחקות ממנו. לעומת דברי האדמו"ר שכמבואר עוסקים בזמן הפגם עצמו, בעת 'השיגעון לאותו דבר', ובעת זו אין מועיל לעסוק בנושאים העוסקים ישירות בפגם.

16. עניין זה ניתן לבארו על פי הגמרא (בבא בתרא קס"ב) המספרת שחכמים תיקנו במקום של כהנים שהיו קפדנים הרבה, ומתוך כעסם מגרשים נשותיהם – גט מקושר (שיש טורח בכתיבתו וקשירתו) וביאר הרשב"ם (שם, ד"ה 'זמגרשי נשייהו') "מתוך כעס יכתבו גט, וגט פשוט נכתב מהרה כשינוחו מרגזם לא יוכלו להשיב נשותיהם דכתיב 'ואשה גרושה

עצה לכועס – כתיבת מכתב חריף וקריאתו לשיכוך הכעס

עצת כתיבת המכתב

אולם, ישנן סיטואציות שבהן האדם אינו מצליח להשתחרר מכעסו על אף השתדלותו הרבה: "ואם יש בקרבך שונאה כבושה על אחד מחבריך ורוצה אתה להסירה ולא תוכל". מבחינה נפשית כאשר אדם שונא מישהו הוא רואה בו פגמים ומומים רבים: "וכידוע, בשביל שנאתך אותו כבר רואה אתה עליו חסרונות וחטאים". האדמו"ר מציע כהתמודדות 'עצה ממשית'¹⁷, היינו עצה המשלבת בתוכה פעולה מעשית:

אבל כאמור רוצה אתה לדחות את שנאתך מלבך ולא תוכל. עשה זאת איפה, כתוב אליו מכתב, לא תשלחהו רק תטמנהו בצלחתך, ובו תזלזהו ככל אשר שואף הנחש הכועס אשר בלבך. ואיזה ימים תקרא את המכתב בפין, ותצייר [תדמיון] לך שאתה עומד נגדו ואתה מחרפו בחרופים וגידופים אלו. אז אחר איזה ימים בטח יסור כעסך מלבך עליו, ואם בעל נפש אתה עוד תרוץ לפייסו.

הוא מבאר טכניקה זו בצורה פסיכולוגית:

אל תתמה על עצתנו זו, ולא תאמר אחד משני הדברים היא: או שקר היא, או מעשה להט וקסם היא, וכי אפשר כן, שכאשר אכתוב מכתב ואחרפהו ועוד אקראהו אתרצה לו ועוד אפייסהו.

לא שקר ולא מעשה להט היא רק חוק הנפש היא: שכאשר מחרף ומגדף האיש את שונאיו ישקוט מעט כעסו מעליו [*כמו שאיתא בספר שפתי צדיקים פרשת ויגש בשם האלשיך ז"ל על הפסוק וינחם ד' וכו'] אבל כיון שחברו עונה לו בשעה שמחרפהו, לכן תגדל שנאתו בזה.

האדמו"ר ממשיך לתאר את תוצאות יישום העצה:

ואתה שכתבת מכתב חריף לפי מדת שנאתך הגדולה וקראתו בפין ותזלזהו, וישקוט מעט כעסך בחרפך אותו, וכשתבא לקראתו בפעם השניה ביום השני, אשר כבר נתקטן כעסך, ועוד אתה מזלזהו בזלזולי מכתבך שנכתב לפי מדת כעסך מאז,

מאישה לא יקחו' (ויקרא כא, ז). "דהיינו עידנא דריתחא אינה יכולה להתמשך זמן מרובה, אלא יש גבול מסוים שלאחר מכן יתקיים בו "וחמת המלך שככה". ואז יוכל להתגבר ולשלוט על יצרו שכן כבר לא תהיה ידו תקיפה כל כך.

17. כך בסוף הקטע מסיים וכותב: "כאמור תוכל לבקש לך עצות ממשיות בכל דבר" (עמ' פב), העצה הממשית במשמעות של מכילה פעולה ממשית נזכרת לפני כן: "ויכול אתה להשתמש גם בפעולות ממשיות לצורך תיקוניך" (עמ' עט).

שהיה כעסך יותר גדול, יתחיל כבר לבך להתיסר מעט מעצמו ולאמור בכל כך זלזולים גדופים וחורופים חרפתיהו?! וכבר אי אפשר לך לקרא את כל החורופים בכעס גדול כדאמתמול, אבל הלא קבלת עליך לקרותו ועוד לא נח כל כעסך מעליו לכן עוד אתה מכריח את עצמך וקורא, ויהי ביום השלישי כעסך עוד יותר נשקט מקריאת יום השני ואי אפשר לך כבר לקרותו. כבר מתחרט אתה בהתגלות לבך, כל כך זלזול וכל כך לחרף. מבקש אתה כבר תחבולות איך להתפייס עמו ותתפייס. איש בעל לב טוב ימהר להתפייס, והקשה עורף יצטרך לקרותו פעמים יותר. אבל בעזרת ד' כלם יתפייסו על ידי זה.

את דבריו חותם האדמו"ר במספר אזהרות בעניין זה:

אבל רק לפעמים רחוקות תעשה עצה זו במכתב, ותזהר מאד בו שלא תאבדהו ולא יראוהו אף חבריך היותר קרובים לך, כי פן יודע חברך מזה שכתבת עליו ועוד יגדל כעסו עליך.

ביאור 'חוק הנפש' – 'הטיל כעסו בדיבור'

אעבור לניתוח הדברים מתוך ניסיון לגזירת עקרונות ותובנות נוספות. האדמו"ר כותב כי ישנו 'חוק נפש': "שכאשר מחרף ומגדף האיש את שונאיו ישקוט מעט כעסו מעליו". אמנם, אם יתריס בפני המכעיס, תגובתו תגדיל את השנאה ביניהם וממילא יצא שכרו בהפסדו. יתרונה של העצה הוא בכך שהיא נעשית שלא בפני האדם המכעיס. האדמו"ר מעיר שלדעתו יסוד זה מוזכר בדברי האלשיך הקדוש: "כמו שאיתא בספר שפתי צדיקים פרשת ויגש בשם האלשיך ז"ל על הפסוק וינחם ד' וכו'". כדי להבין את הדברים במלואם אצטט את המובא בספר שפתי צדיקים¹⁸ שם:

שביאר הרב האלשיך הקדוש ז"ל 'וינחם על הרעה אשר דיבר לעשות לעמו' (שמות לב, יד) ע"ד [על דרך] משל לאב הרוצה להכות את בנו להדריכו בדרך המוסר, וכשאוהבו באמת מזהיר אותו תחלה ומתרה בו ואומר לו הריני עתיד להכותך באם שתלך בדרך לא טוב מעתה, ובדיבור הזה מסתלק ממנו החרון והכעס, ואח"כ [ואחר כך] בשעת הכאה כשחרונו סר ממנו מכהו הכאה מועטת. משא"כ [מה שאין כן] אם שונא אותו, אז אינו מרבה בדיבורים עמו תחלה רק נופל עליו בפתע פתאום ומכהו הכאה רבה.

והנה הקב"ה יתברך ויתקדש שמו נצח, באהבתו עזה לעמו ישראל, כשעשו המעשה אמר למשה 'הניחה לי וגו' ואכלם וגו' (שם, י) ועל ידי הרבות הדברים נסלק החרון

18. מחברו הוא ר' פנחס לערנער אב"ד דינאוויץ, תלמיד האוהב ישראל מאפטא.

והכעס ממנו כביכול, וניחם על הרעה. לזה אמר וינחם ד' על הרעה אשר דיבר לעשות לעמו, פי' [רוש] במה שדיבר לעשות לעמו, בזה נסתלק ממנו החרון והכעס, עכ"ל.

במקור דברי אלשיך הקדוש עצמו הדברים מנוסחים מעט שונה, אך למעשה אינני רואה כי ישנו הבדל משמעותי:

"וינחם ה' כו' ויאמר ה' כו' – והוא על דרך מה ששמעתי בשם הרב הגדול מהרי"ב¹⁹ ז"ל על פסוק 'וינחם ה' על הרעה אשר דבר כו' (שמות לב, יד) – והוא כי דרך אב רחמן כי יחרה אפו על בנו, ועד אשר לא הוציא בשפתיו דברי כעס, לבו כאש בוער. אך בשעת כעסו מפליג בדברים ואומר: 'הנה אהרוג ואשמיד ואאבד', וכיוצא בדברים קשים, ועל ידי כן שככה חמתו כאילו כבר עשהו, וזהו: 'וינחם ה' על הרעה' במה שדבר 'לעשות לעמו' – הטיל כעסו בדבור.

וכן שמעתי אומרים על דרך זה על פסוק: 'אשר עולל לי אשר הוגה כו' (איכה א יב), שמתרעם המקונן כי לא היפר כעסו על ידי הדבור שדבר ו'הוגה' ביום אפו לעשות להם, כי אם 'עולל לי' כל 'אשר הוגה', ולא ביטל ולא חיסר ממנו, אך זה היה 'ביום חרון אפו' – בעת החורבן, כי רב מאד החרון אף ועברה, מה שאין כן בזמן זולתו (אלשיך נח ו, יג).²⁰

כאשר האדם מבטא את הכעס, הוא מוציאו מן הכוח אל הפועל, ובכך הכעס מתפוגג. אך כל עוד שהוא לא מוציא אותו הכעס עצור בקרבו ומייצר בו אנרגיה שלילית שאין ביכולתו להכיל, אנרגיה שהוא חש הכרח להשתמש בה. בדומה לכך כותב האדמו"ר: "אם יכעס האיש לא ישקוט רוחו עד שיעשה גופו איזה מעשה של כעס, שיכה באגרוף וכדומה"²¹ (דרך המלך, מאמר חינוכי, עמ' תנז). יסוד זה טמון בדברי חז"ל: "כל הכועס כל מיני גיהנום שולטים בו" (נדרים כב, א). פירושים רבים ניתנו למימרא זו המבארים את משמעות שלטת 'מיני גיהנום'. יש המבארים לדוגמה כי מדובר בייסורים.²² אך נראה שכבר באותו רגע האדם אינו שולט

19. בפורם אוצר החכמה <https://forum.otzar.org/viewtopic.php?t=3559>, הציעו שכנראה מדובר במהר"י בירב, אשר נתן סמיכה לאלשיך. עוד הזכירו שם שרעיון זה הובא גם בשם ר' ישראל די קוריאל (דרשות ומאמרים, עמ' ריז, ערך: שאול רגב, יד הרב ניסים תשנ"ב).

20. האלשיך הזכיר רעיון זה שוב בביאורו לשיר השירים (ה, יג).

21. האדמו"ר מוסיף ומבאר שם שאף שלמעשה רוחו של האדם היא המתפעלת בכעס, ולא גופו, מכל מקום "כיוון שכוחו מקושר לגופו, אז אם לא יעשה גם הוא הגוף עשייה ופעולה מעין פעולת רוחו עתה, אז לא תתפשט פעולת הנפש, ואדרבה עוד תרגיש פגם בפעולותיה".

22. ראה שיטה מקובצת בשם 'פירוש'.

בעצמו, אלא נשלט על ידי כעסו. אלו הם "כל מיני גיהנום" ש"שולטים בו" כבר באותה עת.²³ כך שלמעשה הכעס הוא אבדן השליטה העצמית.²⁴ אדם שכועס ואינו פורק את כעסו, הכעס נאגר בו ולבסוף ככל הנראה יתפרץ בבת אחת, וכמו קפיץ שלוחצים עליו ודוחקים אותו עד שמשתחרר בלחץ גדול.²⁵ נראה לבאר שהסיבה לכך היא שכעס שאינו בא לידי ביטוי נותר אמורפי ומופשט, ודווקא משום כך תופס את כל הנפש. אילו האדם היה מבטא ולו בדרך כלשהי את הכעס, הביטוי היה מגדיר את הכעס ומגביל אותו ומאפשר לנפש לשכנח ולסלקו. אותה 'קריאה לילד בשמו' מפחיתה את השתלהבות הכעס ואי הנחת הנמצאים באדם.

23. זאת לעומת מעשי עבירה אחרים, שבתחילת התהוותם אינם 'שולטים' באדם מיד, אלא רק לאחר זמן כשהאדם מתרגל בהם. ראה: "כיון שעבר אדם עבירה ושנה בה - הותרה לו. - הותרה לו סלקא דעתך? אלא אימא: נעשית לו כהיתר" (יומא פו, ב). ומשמעות הדברים שהאדם הופך לנשלט ואינו מסוגל להשתחרר ולהתנתק מהם. ראה במדרש: "אשריו לאדם שהוא גבוה מפשעו ולא פשעו גבוה ממנו... בתחלה דומה לחוט של עכביש, ולבסוף נעשה כקלע הזו של ספינה... בתחלה הוא נעשה אורח, ואחר כך הוא נעשה בעל הבית" (בראשית רבה כב, ו).

24. זאת גם משמעות המימרא הבאה: "תנו רבנן: שלשה חייהן אינם חיים: הרחמנין, והרתחנין, ואיני הדעת" (פסחים ק"ג, ב). מידות אלו הן מידות כוליות ומקיפות כל, ולכן למעשה שלושת האנשים בעלי מידות אלו אינם מובילים את עצמם, אלא מובילים על ידי אחרים [-הרחמנות, הכעס, והאסטניסטינות], ובכך מאבדים את השליטה העצמית על מהלך חייהם ובעומק את יסוד הבחירה הטמון בשליטה זו. זוהי גם משמעות דברי הזוהר הקדוש ("ב תצוה, קפב ע"א-ע"ב) אודות הכועס ש"טורף נפשו באפו" (איוב יח, ד), "שטרף ועקר נפשיה בגין רוגזיה ואשרי בגויה אל זר... דההיא נשמתא קדישא טריף לה וסאיב לה בגין אפו, אשר נשמה' אחלף 'באפו". הוא מחליף את נפשו ונשמתו הקדושה ב'אפו' וב'אל זר'. ו"איזהו 'אל זר' שיש בגופו של אדם - הוי אומר זה יצר הרע" (שבת קה ע"ב), ואכן כך הוא ההקשר שבו הדברים מובאים בגמ': "המקרע בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו - יהא בעיניך כעובד עבודה זרה; שכך אומנתו של יצר הרע, היום אומר לו עשה כך ולמחר אומר לו עשה כך. עד שאומר לו עבוד עבודה זרה והולך ועובד. אמר רבי אבין: מאי קראה - 'לא יהיה בך אל זר ולא תשתחוה לאל נכר' (תהילים פא, י), איזהו אל זר שיש בגופו של אדם - הוי אומר זה יצר הרע".

25. ראה בהכשרת האברכים (פ"ט, עמ' קכז) שם עולה מן הדברים כי עצירת הכעס בלבד, עשויה לפעמים לחזק אותו. ומציע כעצה לכך לחשוב אודות התאוה (או השנאה) ולא בתאוה עצמה, ובכך מטשטשה ומקלישה.

שיטת הרמב"ם – הצורך בפריקת הכעס מבוסס על התעוררת הנפש

בביאור ההכרח הנפשי לפרוק את הכעס כתב הרמב"ם בהקדמתו לביאור איסור 'קללת חרש', שהדברים מבוססים על התעוררות הנפש באמצעות הדמיון, המדמה את שיעור העונש המגיע לאדם שכנגדו, ולא תנוח עד שלא תממשו:

כי הנפש כשהתנועה לנקום מן המזיק לפי צורת ההזק הקיימת בדמיון הנה לא תסור מתנועתה עד שתגמול למזיק לפי צורת ההזק הרשומה בדמיון, וכאשר שילמה לו גמול תנוח אותה התנועה ונעדרת אותה הצורה מן הדמיון. ופעמים תשלמהו גמול בקללה ובחרופין לבד ותנוח בדעתה בשיעור מה שהגיע למזיק מן ההיזק באותם המאמרים והחירוף. ופעמים יהיה העניין יותר קשה ולא תנוח התנועה ההיא עד שתאבידהו כל ממונו ואז תנוח בדעתה שיעור מה שהגיע לו מכאב לאבוד ממונו. ופעמים יהיה העניין יותר קשה ולא תנוח עד שתנקם ממנו בגופו במיני ההכאות וחסרון האיברים. ופעמים יהיה העניין יותר קשה ולא תנוח התנועה ההיא עד שתיקח נפש המזיק ותסלקו מן המציאות, וזה הוא התכלית. ופעמים תהיה תנועת הנפש קטנה לבקשת עונש המזיק, וזה לקטנות עונו, עד שתנוח התנועה ההיא בצעקות וגזמו עליו וקללו אותו ואף על פי שלא ישמע אותו ולא יהיה במעמד ההוא. וזה הוא מפורסם מפועל בעלי החמה והכעס שהם תנוח נפשם בזה השיעור מהחטאים הקלים מאד ואף על פי שיהיה החוטא בלתי יודע בכעסם וגידופיהם בלתי שומע (ספר המצוות לרמב"ם מצות לא תעשה שיז).

הרמב"ם מלמד שכוח הדמיון גורם לכך שהנפש לא תשקוט אלא ביישום הכעס והבאתו לידי ביטוי ומימוש. הדמיון מחליט מהו העונש הראוי בהתאם לחטא שחטא אותו אדם כנגדו, וכל עוד שהיזק זה אינו מתממש אין הנפש שוקטת. מבואר בתוך הדברים שיש מצב שבו אין צורך בהענשת החוטא בפועל, אלא די בביטוי הכעס שלא בפניו, כאשר החטא שחטאו כנגדו היה קל.

מצד אחד אנו פוגשים פה אפוא מקור נוסף ממנו ניתן לבסס את עצתו של האדמו"ר, שפריקת הכעס שלא בפניו משככת את הכעס. אולם, מדברי הרמב"ם עולה כי עצה זו **לא תמיד תוכל להועיל**, אם הדמיון כבר קבע את רמת העונש והיא גבוהה מחירוף שלא בפניו.²⁶

26. ויתכן שגם האלשיך מסכים לכך, וכפי שביאר את הפסוק במגילת איכה, שלא היה די בדיבור כדי לשכך את החרון הרב.

הצעה נוספת לתועלת כתיבת המכתב: השהייה

לדעתי ניתן להסביר את התועלת שבעצה בדרכים נוספות שייתכן שעמדו ברקע הדברים. הבנה אחת²⁷ היא שניתן לראותה כעצה לשיכוך הכעס באמצעות השהייתו. כאשר אדם בא לכעוס על חברו יאמר לעצמו שלא יכעס עליו כרגע כדי שלא יפתח ויעצים את השנאה ביניהם (שכן כאמור כאשר חברו משיבו מתפתחת השנאה), אלא יחכה ל'כתיבת המכתב' ועד אז ינוח כעסו. וכפי שראינו למעלה את העצה להסיח את הדעת בדברי תורה ובכך לפוגג את השיגעון ולהשיב את פעולתו של השכל הבריאי. וכפי שראינו עוד שיצר הרע נשלח "על זמן מוגבל, ואם יתאפק האיש ולא ישמע לו – יפסק יצר הרע מעצמו".²⁸

ביאור האפקטיביות של כתיבת המכתב – השתמשות בשפה

האדמו"ר מבאר כי ישנו 'חוק נפש': "שכאשר מחרף ומגדף האיש את שונאיו ישקוט מעט כעסו מעליו". ראינו לעיל מספר הסברים לחוק זה, כאשר עיקרם של דברים סובב סביב עניין פריקת כעס בלתי מזיקה, באפיקים שונים. והזכרנו את דברי האלשיך המדגיש שהרגעת הזעם נעשית באמצעות הדיבור: "ועד אשר לא הוציא בשפתיו... לבו כאש בוער... הטיל כעסו בדיבור". בעקבות כך נראה שניתן להאיר את הדברים מאספקט נוסף המתמקד בשימוש בשפה שבכוחה לעבד את הכעס ובכך למוססו.

הרב שג"ר (שיעורים בגמרא יומא-סוכה-דר"ה, עמ' 224), עוסק (בעקבות ר' נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן, ד) במשמעות הווידוי בפה כפעולה ממשית המסוגלת לפלוט את הרושם הרע הנוצר מן החטא ונחקק בעצמותיו של האדם,²⁹ ומתוך כך מבאר את עצתו של הרבי מפיסצנה:

27. שגלומה בדברי האדמו"ר בדברים קודמים שכתב, אך לא נכתבה על ידו בזיקה ישירה לעצה זו.

28. הצעה נוספת היא 'פת בסלו': יתכן שעצם התהליך של מציאת תחליף (כתיבת המכתב וצעה עליו), האמור לממש את הרצון העומד בבסיס החטא (הכעס על החבר), כבר ממעט את התשוקה והפיתוי לחטא, וכפי שאמרו חז"ל "לפי שאינו דומה מי שיש לו פת בסלו למי שאין לו פת בסלו" (יומא יח, ב; שם סז, א; ועוד). עצם היכולת לממש בהיתר באופן מסוים את הרצון כבר ממתנת את הרצון לחטוא. וכן להיפך, כאשר אדם יודע שאין לו היכן לפרוק ולממש את רצונו ותאוותו מלבד בחטא, דבר זה עצמו גורם לחרדה מפני היצר. ראה עוד בעניין החרדה המתבטאת בהתעסקות בבריחה מפני המחשבות היצריות הגורמת באופן פרדוקסלי דווקא להגברת התשוקה, במאמרי מבוא לחובת התלמידים, בתוך אסיף ד, עמ' 201-202.

29. הרב שג"ר כותב לבאר שקיומנו מצוי בשפה (או במשלב הסמלי במונחים לאקאניניים), ומכוחה גם החטא מקבל משמעות. הוא מצטט את דברי ר' נחמן (ליקוטי מוהר"ן, ד)

אפשר להשוות זאת לעצה של האדמו"ר מפיאסצנה להתגברות על רגשות כעס באמצעות החצנתם בכתיבה. כשם שבדיבור יש נוכחות של הדובר עצמו והמילים הנן כלי ולבוש לאור, כך גם בכתב: אישיותו של הכותב מונחת בטקסט, והחטא נוכח בנייר שעליו הוא נכתב. בדומה לכך גם הווידוי הוא התרחשות ממשית הפועלת על האדם, ואין להבין אותו באמצעות רדוקציה פסיכולוגית או סימבולית; הווידוי הוא פעולה של טיהור, של הוצאת לכלוך והזוהמה החוצה.

אציין שהרבי מפיאסצנה בעצמו ביומנו מלמד בדומה לכך שאם אדם רק 'שוכח' מכעסו, אז ה'קיא' נותר ונסתר בנפש, לכן יש לבטא במילים את הדברים: "כי הדיבור בעצמו גדול כחו להוציא החרצובות מקרבי הנפש ובלתי תת להיסתר ולקנן בה שום עקמומיות" (צו זרה, ד).

אמנם נראה כי דבריו של הרב שג"ר נצרכים לחידוד נוסף, שרק נרמז בין השורות אך לא בא לידי מיצוי מלא בטקסט. על פי הרב שג"ר הדיבור והכתב מכילים נוכחות של האדם, והמילים הם כלי ולבוש לאור. הכתיבה והדיבור יוצרים אפוא מצב של החצנת ושיכפול האני במדיום נוסף, המילים המדוברות או הכתובות.³⁰ כאשר מדובר בחטא או ברגשות שליליים, החצנתם בדיבור יכולה להכניסם למרחב של עיבוד נוח, חיצוני ולא פנימי. כאשר החטא נמצא בחוץ, ניתן להחליט האם מוכנים להיפרד ממנו, לדחותו, ולא להשיבו פנימה.

בזווית אחרת, דומה אך מעט שונה, אבאר את הדברים על פי עצה נוספת של האדמו"ר, שפיכת הלב בסוד שיח בפני חבר טוב. כאשר אדם כועס או פגוע עצם השיחה על הדברים עם חבר עשויה להפחית משמעותית את הכעס והסבל. מדוע וכיצד? על כך נתבונן בדברי האדמו"ר עצמו שכתב:

'דאגה בלב איש ישחנה' (משלי יב, כה), 'ישיחנה לאחרים' (יומא ע"ה ע"א; סוטה מב ע"ב; סנהדרין ק ע"ב). ולא אמרו מה יעשה האחר להקל דאגת המשיח והמספר, מפני כי הדיבור בעצמו גדול כחו להוציא החרצובות מקרבי הנפש ובלתי תת להיסתר ולקנן בה שום עקמומיות. וכמו שאמרו מהבעל שם טוב ז"ל על 'נפשי יצאה בדברו' (שיר

שכל חטא חוקק בעצמות צירוף אותיות של רע, ואילו הווידוי מסוגל לשנות את הצירוף הרע, להחריבו ולבנות אותו בקדושה. על כך הרב שג"ר מבאר שהווידוי הוא פעולה ממשית (ולא רק ביטוי של הפנימיות הנפשית) שכן היא התרחשות בשיח עצמו שכאמור בו נתונה המשמעות והקיום.

30. ראה בדברי הרבי מפיאסצנה צו זרוז, עמ' שכא: "טוב לו לאדם לרשם את כל מחשבותיו... לחרת את עצמו עלי נייר... לחיות חיי נצח".

השירים ה, ו.³¹ וכמו שהאיש מרגיש זאת גם בעצמו אם יש לו דאגה וכעס, אז אף כשדומה הוא ששכח כעסתו ודאגתו, מכל מקום רק מעיניו נסתרה אבל בקרב נפשו הקיא נסתר, והיה אם תוספנה דאגות אלו ותשובנה להיסתתר מעיניו בקרב נפשו, תתפרצנה אחר כך לעת מצוא כאשר תתמלאה סאתן. וזה יסוד בעלי המרה שחורה שנועצבים פתאום בלא סיבה ממשית, מה שאין כן אם יש לו אוהב ורע והוא מתמרמר לפניו על דאגתו, ומקיים בזה 'דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים', מרגיש תיכף שכמו אבן גלל מעל לבו ואת דאגתו מקרב נפשו עקר (צו וזרוז, ד עמ' שכז-שכז).³²

כאשר הנפש אוגרת בקרבה צרות וקשיים היא לוחצת על עצמה, מדחיקה ומדחיקה, אך במוקדם או במאוחר הצער עשוי להתפרץ. אילו רק יוכל האדם לבטא את המעיק על נפשו לפני חבר נאמן, יוכל למצוא מרגוע ומזור לנפשו, אף מבלי שהחבר ייעץ לו כלום! כל עוד המחשבות שריות בתוככי הנפש פנימה, הן למעשה תופסות את פניותה של הנפש ואינן נותנות לה מנוחה. גם אם באופן מודע האדם מדחיק את הדברים, באופן תת-הכרתי הרפש עדיין מצוי בקרבו. אמנם, כאשר אדם מדבר הוא למעשה מוציא את הדברים מן הכוח אל הפועל. המחשבות, הכאבים והלחצים כבר אינם מצויים בקרבו פנימה, אלא יצאו לאוויר העולם, ובכך הם מאבדים מהנפח שאותו הם תופסים בנפש.

כאמור לעיל, הכעס נעוץ במודעות האדם למעשה שהכעיסו. אם כן, על פי זה ניתן להסיק כי היכולת לחלץ את הנפש מן הכעס תלויה בשינוי המודעות אל המעשה. על כן, מלבד הפריקה הטמונה בשיחה עם החבר, ישנה תועלת בעצם

31. הובא בערבי נחל וישלח, דרוש ב ד"ה ואמר עוד: "נפשי יצאה בדברו כו', כי הנה כתב הבעש"ט זללה"ה כי ענין רוח האדם בקרבו וחיות שלו הוא כח הדיבור אשר בקרבו, וכמו שאמר הכתוב: 'ויפח באפיו נשמת חיים ויהי האדם לנפש חיה' (ב, ז), ומתרגמינן 'לרוח ממללא', ולפי זה, כשהאדם מדבר דיבורים אזי הדיבורים ההם הן חיותו, ויוצא החיות שלו באותן הדיבורים, רק שלהיות חיות האדם דבוק תמיד בשורשו, לכן הדיבורים ההמה עצמן ממשיכים עליו משורש חיות חדש ועל ידי זה חי תמיד, אף שבכל דיבור יוצא חיותו מקרבו רק כל דיבור עצמו מביא לו חיות חדש, עכ"ד".

32. וראה בדברי ר' אלימלך מליז'נסק, זקיניו של האדמו"ר מפיסצנה: "לספר בכל פעם לפני המורה לו דרך השם ואפילו לפני חבר נאמן כל המחשבות והרהורים רעים אשר הם נגד תוה"ק, אשר היצר הרע מעלה אותן על מוחו ולבו הן בשעת תורה ותפלה הן בשכבו על מטתו והן באמצע היום, ולא יעלים שום דבר מחמת הבושה. ונמצא על ידי סיפור הדברים שמוציא מכח אל הפועל, משבר את כח היצר הרע שלא יוכל להתגבר עליו כל כך בפעם אחרת. חוץ עצה הטובה אשר יוכל לקבל מחבירו שהוא דרך השם והוא סגולה נפלאה" (צעטיל קטן, יג).

היכולת לדובב את הנפש שתעסוק במודע באופן גלוי ובשפה ברורה ומוגדרת בכעס. כפי שביארנו הכעס ממלא את כל יישותה של הנפש דווקא משום היותו אבסטרקטי ומופשט. היכולת להגדיר את החוויה ואת התסכול מגמדת את התופעה בהכנסתה לכלים שמאפשרים לאדם יותר להכיל את הדברים.³³ היכולת לדבר את הכאב מכניסה אותו אל מסגרת השפה, ובכך מגבילה ומגדרת אותו.³⁴ ניתן לכנות הדרכה זו כפעולת עיבוד בשיטת ה'פלט-קלט'. האדם 'פולט' את החוויה הפנימית המעורבת רגשית, החסרת פרופורציות וחובקת כל ובכך מתחיל תהליך העיבוד. באמצעות נקודת המבט הרפלקטיבית, האדם מגדיר לעצמו בדיוק את סדר הגודל של המאורע, מהות הנזק והשלכותיו, את מה שבדיוק מפריע לו ומכעיסו. כך האדם הופך את החוויה הכללית לתופעה חיצונית מבודדת ככל התופעות שעבר עד כה. לאחר מכן האדם שב ו'קולט' את המאורע

33. על פי המושגים וצופני העל של שני מורי פסיכולוגיה יהודית, פרופסור מרדכי רוטנברג ותלמידו ד"ר ברוך כהנא, ניתן להסביר כי הדברים נועדו כדי לבצע ברגש הכעס אקט של 'צמצום', ובכך האדם מבצע את פעולת התיקון הקבלית-חסידיית שמשמעותה הכנסת וצמצום ה'אור' שכשלעצמו מתפשט בלי גבול (בדיוק כמו הכעס האבסטרקטי) לתוך 'כלי' שיוכל להכילו.

34. בהקשר אחר מלמד הראי"ה קוק, כי הדיבור אודות הרוחניות ורגשות הלב מורידים ומנמיכים, ומצמצם את מחשבת הלב (ראה: שירת הרב; שמונה קבצים, קובץ ג' רצא; שמועות ראייה, בראשית, תרצ"א, עמ' 32, ד"ה הקבלה לחלוקה; שם, וירא תרצ"ב, עמ' 82, ד"ה להבנת ההבדל). כוונתו של הראי"ה כמובן היא להציג את הפן השלילי המלווה בדיבור מסוג זה. יסוד דברים אלו נובע מביכורו של הראי"ה את מושגי ה'בכוח' לעומת מושגי ה'בפועל'. כפי שבאה לידי ביטוי בדבריו בספר שמועות ראייה: באופן שטחי ה'בפועל' נעלה מה'כוח' שהרי כבר נתבצע הדבר. אך בעומק כל יציאה לפועל, כל ביצוע והתבטאות יש בה ירידה לעומת האידיאה המקורית (תרצ"א עמ' 32, ד"ה הקבלה לחלוקה). שכן עצם היציאה לפועל מזקיקה את גדר הזמן והמקום המצמצמים תוך כדי תהליך הביצוע את הרעיון. לעומת זאת היסוד ה'כוחני' עומד עדיין בעוצמתו מבלי שנכבל ע"י תנאי ההתהוות. מי שעיני בשר לו ונתון תחת ממשלת הזמן ואין לו אלא מה שרואות עיניו מעדיף את ה'בפועל' (תצוה תרפ"ט, עמ' 330, ד"ה ואתה תצוה). זו שניות המתבטאת גם במושגי ה'שורש' לעומת ה'התענפות', היינו הגילויים האחרים שאינם אלא הסתעפות והתפשטות של המקור. זאת משום שעל המקור עצמו לא חלות המגבלות הבאות לידי ביטוי בהסתעפויות (שם עמ' 331, ד"ה שניות זו). אמנם מכאן אנו למדים על הפונקציה שאותה מסוגל למלא הדיבור, לתחום את הרעיונות הרוחניים והרגשות.

חזרה אל נפשו, ובאופן מתוקן זה הוא מסוגל להתמודד איתו כראוי.³⁵ כך שלמעשה השפה שתיווכה את הכעס מאפשרת להתמודד אתו ועם העוצמות הגלומות בו.³⁶

אם כן כך יש לומר לגבי כתיבת המכתב, המתפקדת בסיטואציה זו כחבר נאמן שבפניו ישפוך שיחו. כעת הדברים מתבארים כמין חומר, המשמעות של השיחה עם החבר או כתיבת המכתב וקריאתו, אשר הוגדרו כהוצאת הדברים מן הכוח אל הפועל, היא למעשה האופן שבו האדם הכועס **פורק** את המתח הגלום ב'כעסו' ומנצל את ה'אנרגיה' המלווה לכעס.

האדמו"ר משלב בעצה את קריאת המכתב במשך מספר ימים רצופים. נראה שהחזרה על הפעולה מספר פעמים עשויה לדייק את הדברים יותר ויותר עד שיהפכו למוגדרים לחלוטין ובכך יאבדו את מקור כוח איומם. בהתאם לכך אין זה פלא שהחניך לאחר כמה ימים כבר חש ריחוק גדול מן הדברים, ותמה על עצמו כיצד חישב לעשות כך.

אם כי יש להיזהר, השיחה על הכעס בה האדם מתמרמר וכדומה מוכרחת להתנהל בצורה נכונה, שכן אחרת היא עשויה ללבות את האש. שהרי כפי שלימד האדמו"ר, ככל שהאדם יותר מודע לפגיעה ומתבונן בה, כך מתעצם כעסו.³⁷

35. מעניין לציין שמימוש הכעס הוא למעשה התגלות "בקרבו מדת הגבורה" (הכשרת האברכים פ"ד, עמ' לא), והעצה הייעוצה כאן אף היא משתמשת למעשה בכלי 'מידת הגבורה', בצמצום המאורע שמוליד את הכעס והחוויה הרגשית, ובצמצום הכעס על ידי הוצאתו מן הכוח אל הפועל.

36. בניסוחים לאקאניניים נאמר: הכעס הלא ממומש הוא בעצם מפגש עם המשלב הממשי, ומכאן סוד כוחו. כשם שהטראומה היא מפגש עם הממשי, וצריך להכניסה לתיווך השפה על ידי הכנסתה לרובד הסימבולי, כך ניתן להתמודד עם הכעס – על ידי כתיבתו, והכנסתו למציאות מסוגלת תיווך. ראה דניאל אפרתי ויהודה ישראלי, הפילוסופיה והפסיכואנליזה של ז'אק לאקאן, אוניברסיטה משודרת, עמ' 21-25.

37. מלבד כך שיש להיזהר שלא לגנות ולחרף את השונא בפני החבר, שכן זהו דבר העשוי להתגלות. בדיוק כפי שהזהיר האדמו"ר שייזהר שהמכתב לא יתגלה אף לחברים הקרובים ביותר, כדי שהמידע שבו לא יגיע בטעות לאדם אשר בגינו נכתב המכתב ויתלהטו הרוחות.

פריקת הכעס עשויה להעצים את הכעס

ההבדל שבין שיחה עם חבר לבין כתיבת המכתב וקריאתו בכעס

אמנם יש להבחין בין השיחה עם החבר לכתיבת המכתב. שיחה עם החבר היא שיחה 'על הכעס', ולעומת זאת כתיבת המכתב וקריאתו היא דיבור בכעס,³⁸ שבו האדם משתמש באנרגיית הכעס בצורתו הבלתי מתוקנת, בדומה למעשה של כעס. דיבור על משהו הוא דיבור רפלקטיבי שמעמיד את הדובר בעמדה מרוחקת מן הדבר. לעומת זאת, דיבור של הדבר עצמו הוא דיבור מתוך הזדהות, התאחדות וחווייה. כאשר אדם מדבר בכעס ממילא הוא עשוי דווקא לכעוס יותר, אך כאשר הוא מתאר את שנעשה לו ומדבר על הכעס, דיבור שכזה עשוי דווקא לטשטשו.³⁹

רמב"ם – מנגנון הטמעת המידות וחיזוקם

ביקורת נוספת על עצה זו היא שהיא מועילה לשכך את הכעס הקונקרטי, אך לא לשרש את עצם מידת הכעס משורשה, ואדרבה היא עשויה לקבעה בנפש ולהגבירה, שכן היא נותנת לכעס חופש ומקום פורקן. וכך מסביר הרמב"ם כפי שראינו את האיסור לקלל חרש:

ואולי היה עולה במחשבתנו כי תכלית מה שנאסר לנו קללת איש מישראל כשיהיה שומע אותה, למה ששיגהו מן הצער והכאב, אבל קללת חרש אחר שלא ישמע ושלא יכאב בו שלא יהיה חוטא בזה, הנה הודיענו שהוא אסור והזהיר ממנו. כי

38. בדיוק כפי שהבחנו בין 'דיבורי אמונה', לבין 'דיבורים על אמונה', (מבוא לחובת התלמידים, עמ' 192). אלא ששם הצורך הוא דווקא להעצים את החוויה ולכן יש לדבר דיבורי אמונה, ולא דיבורים על אמונה.

39. כשם שלימד האדמו"ר אודות טיפול ברחשים: "הבט בקרבך... ותראה שחוק הוא באדם, אם יטפל באיזה רחש מרחשי נפשו, אם הוא רחש של דמיון, רצון או הרגשה, אהבה יראה או שאר המידות, אף גם עם מחשבתו יטפל, אם טפול מחשבתו הוא בהרחש, אז על ידי הטפול יוסיף הרחש להתפעל יותר, יתחזק ויתרגש יותר. ואם אין טפול המחשבה בהרחש, רק **אודות** הרחש... אז אדרבה על ידי טפול המחשבה אודתו יקלש הרחש אף יחדל לגמרי. ולא הטפול לבד רק גם ההסתכלות בעצמה שאדם מסתכל במחשבתו על איזה רחש אשר בקרבו, אף על מחשבתו, מכהה את הרחש ואת המחשבה" (הכשרת האברכים ט, קיט"ק).

התורה לא הקפידה בענין המקולל לבד אבל הקפידה בענין המקלל גם כן **שהזהירה שלא יניע נפשו אל הנקמה ולא ירגילה לכעוס**⁴⁰ (ספר המצוות, ל"ת שיז).

כלומר, פריקת הכעס (גם במקומות לא מזיקים, כדוגמת המקלל חרש או כתיבת המכתב), אמנם משככת את הכעס הקונקרטי, אך מידת הכעס עצמה אינה נחלשת בכך אלא מתחזקת. מעשים אלו מביאים את הנפש להטמעת מידת הכעס, כך שהאדם נהיה כעסן והכעס מופיע בו תדיר, וכפרפראזה על דברי חז"ל "משביעו רעב" (סוכה נב, ב), וכן אמרו חז"ל "עברה גורת עברה" (אבות פ"ד, מ"ב).⁴¹ נבאר את הדברים בעומק יותר, כשאדם מתאוה תאוה ויש בו נטייה נפשית סמויה, כל עוד לא הוציאה לפועל על ידי מעשה, אין לה כלי קיבול וממילא היא לא ממשית, אלא בעלת אופי אוורירי, ובלשון הקבלה 'אור בלא כלי'. אך לאחר הוצאתה לפועל ומימושה, היא תופסת נפח ומתחזקת. וראה בקצרה בדברי ר' צדוק הכהן מלובלין: "כי כל כונה שבלב שיוצאת לפועל במעשה - היא מתחזקת" (צדקת הצדיק, קצב).

וכך כותב הרמב"ם בשמונה פרקים (פ"ד):

דע, כי אלו המעלות והפחיתויות אשר למידות, אמנם ייקנו ויתישבו בנפש, בחזרה על הפעולות ההוות מזו המידה פעמים רבות בזמן ארוך, והתרגלו אליהן. ואם יהיו הפעולות ההן טובות - יהיה הנקנה לנו מעלה, ואם יהיו רעות - יהיה הנקנה לנו פחיתות.⁴²

40. למעשה הרמב"ם מגדיר שם שאיסור קללת חרש הוא: "בתנאי שיקלל בשם", אך מגמת הדברים קיימת אף בקללה סתם.

41. ראה סקירה קצרה על השערת הקתריזיס [-היטהרות] הגורסת שכאשר חווים רגש הוא משתחרר, ועל כן אפשר ורצוי לחוות רגשות ככעסים באמצעות צפייה בתוקפנות במחזות, או בגרסה המורחבת להסיט את האגרסיה אל עבר מושאים בלתי חשובים, ולפרוק אותה בפעילויות תמימות ולא מזיקות (דייווד ג' מאירס, פסיכולוגיה חברתית, האוניברסיטה הפתוחה, עמ' 469-471). ראה שם בקצרה גם את הדחייה לתפיסה זו במחקרים שמצביעים על אי יעילותה, ועל כך שהפריקה דווקא מדרבנת לטווח הארוך את הופעת התוקפנות. ראה גם בדברי ד"ר ויקטור פראנקל מייסד שיטת הלוגותרפיה (הזעקה הלא-נשמעת למשמעות, עמ' 84-85; 115).

42. הרמב"ם חוזר על רעיון זה גם בהלכותיו (דעות א, ז): "וכיצד ירגיל אדם עצמו בדעות אלו עד שיקבעו בו, יעשה וישנה וישלש במעשים שעושה על פי הדעות האמצעיות ויחזור בהם תמיד עד שיהיו מעשיהם קלים עליו ולא יהיה בהם טורח עליו ויקבעו הדעות בנפשו".

דהיינו ככל שהאדם ירבה בעשיית פעולה מסוימת, המידה שהינה האב של פעולה זו תקנה בו יותר ויותר,⁴³ וכך היא תגרום יותר לעשיית פעולות שהינן תוצאותיה, במעגל-קסמים.

וראה במה שכתב הרמב"ם אודות מידת הכעס (דעות ב, ג):

וכן הכעס מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו, ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו או על הציבור אם היה פרנס ורצה לכעוס עליהן כדי שיחזרו למוטב יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם ותהיה דעתו מיושבת בינו לבין עצמו כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו והוא אינו כועס, אמרו חכמים הראשונים: 'כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים', ואמרו ש'כל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו', ו'בעלי כעס אין חייהם חיים', לפיכך צוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסים וזו היא הדרך הטובה.

כלומר, מאחר שהכעס מידה רעה, על האדם להתרחק ממנו ולא לכעוס אף על הדברים הראויים. עולה אפוא שלדעת הרמב"ם פריקת הכעס אסורה ומובילה לקלקול,⁴⁴ כך שלכאורה עצת כתיבת המכתב וקריאתו אסורה ומקלקלת בטווח הארוך.

גם האדמו"ר בעצמו היה ער לסכנה – הבנת עצת המכתב באור חדש⁴⁵

מהאזהרה שכתב האדמו"ר ניתן להבין שאף הוא מודע לסכנה הכרוכה בכך, ולכן כתב שיש להשתמש בעצה זו רק "לפעמים רחוקות", ולכן הוא כתב עצות אחרות להימנע מהכעס. על כן יש לחדד שמדובר בציור בו האדם נמצא במהלך עבודה של תיקון, אך בפועל אין בכוחו להסיר את הכעס, ואם לא יפרוק כך את כעסו, ככל הנראה יבוא בסופו של דבר לפרוק כעסו על חברו, וכפי שכתב: "ואם יש

43. וזו נקודת התשתית העומדת מאחורי האמירה המפורסמת של ספר החינוך (מצוה טז) "כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות... כי ידוע הדבר ואמת שכל אדם נפעל כפי פעולותיו".

44. הרמב"ם מאפשר להציג כעס בצורה חיצונית בלבד, אך לא לכעוס בפועל, או לפרוק את הכעס אף במקומות הראויים. שכן להבנת הרמב"ם ביטוי כעס פנימי, בכל צורה שהיא ואף הראוי ביותר, תחזק את הנטייה לכעס ותרגיל את הנפש בכך. על האדם להדחיק את כעסו, ולא להביאו לידי מימוש, וזה עצמו יפחית את עזות המידה.

45. הקטעים הבאים תחת שני הכותרות הבאות, נכתבו מתוך דיאלוג עם ר' איתן זמורה הי"ו, ועל כך תודתי נתונה לו.

בקרובך שנאה כבושה על אחד מחבריך ורוצה אתה להסירה ולא תוכל", ומשמע שהחניך ניסה בדרכים שונות להסיר את הכעס אלא שלא עלה בידו. יתרה מכך עצה זו הובאה לאחר עצות אחרות בעניין הכעס, ומשמע שאם לאחר שהשתמש בהם בכל זאת לא עלה בידו או אז ישתמש בה.

דוק ותמצא: הרי איסור הכעס הוא בעצם הכעס ולא רק בשעה שפוגע באחר. ואמרו חז"ל "כל הכועס כל מיני גיהנם שולטים בו שנאמר: 'והסר כעס מלבך והעבר רעה מבשרך...' (נדרים כב, ב), הרי שמכעס הלב המתואר בפסוק למדו למימרא זו. ועוד דובר רבות בגנות הכעס עצמו ועצם הרתיחה,⁴⁶ ואם כן האם יתכן והאדמו"ר יתיר לכעוס בפועל? אין זאת אלא שמדובר במי שבלאו הכי קרוב לחטוא, אם כן יש להעדיף שיעשה כך ולא כך.

זאת ועוד, עיון בדברי האלשיך מלמד כי זהו הציור המתואר בדבריו: "כי דרך אב רחמן כי יחרה אפו על בנו, ועד אשר לא הוציא בשפתיו דברי כעסו, לבו כאש בוער. אך בשעת כעסו מפליג בדברים... ועל ידי כן שככה חמתו כאילו כבר עשהו". כלומר, מדובר באב שכבר הגיע לכדי כעס ורתיחה, ואם ישמור הכעס בלבו לבו ימשיך לבעור כאש, ולא על מצב לכתחילאי.

על כן המכתב והדיבור הכעוס שבו בהיותו 'בלתי מזיק', הינו מקום מפלט 'בטוח', ואפיק זהיר לפריקת המתח והכעסים, ושחרור השנאה הכבושה מלבו של החניך. ובנוסף משמש במקרים מסויימים עבור אותו חניך כ'ענישה' ראויה כנגד שונאו.⁴⁷ במצב שכזה, כאשר האדם מודע שגם דרך זו אינה רצויה למעשה, נראה שמודעותו משמשת מנגנון הגנה מפני הכעס, שהרי עיקר הבעיה הוא ההתרגלות, שכביכול במעשה זה כעס ב'היתר' ומתוך כך יתרגל שבכעס יש מימד נורמטיבי. אך כאן שהיה אמור לכעוס על חברו והצליח לנתב את עצמו לכתובת המכתב, הרי שלכל הפחות הוריד מעוצמת החטא ונזקיו, ועל ידי כך הוא במגמת ירידה והפחתה ו'מכאן ואילך הולך ופוחת'. כלומר, כאשר האדם נמצא במודעות שאינו יכול לכעוס על חברו אלא על גבי נייר, דבר זה עשוי להפחית משמעותית את הרצון לכעוס. הורדת מינונים היא טכניקה המשמשת גם בהתמכרויות ויעילותה מוכחת.

46. ראה לדוגמה בדברי רבנו יונה (ספר היראה, ק"ע): "והתרחק... מן הכעס כי כל הכועס מבלבל דעתו ורוחו לא יתיצב בעבודת הבורא, וכן אמרו רבותינו: 'לא תרתח ולא תחטא' (ברכות כט, ב)".

47. אם נשתמש במושגים של הרמב"ם (בספר המצוות), הרי שאי יכולתו להסיר את שנאתו הכבושה על אף ניסיונותיו בדרכים שונות נובעת מקביעתו של הדמיון את רף העונש, ואילו במקרה זה עצת כתיבת המכתב, משמשת דווקא כרף גבוה יותר למימוש העונש, שייטכן ובו יהיה די כדי להסיר הכעס.

חרטה שינוי תפיסה והתפייסות

בנוסף האדמו"ר (שם, עמ' פב) אכן אינו מותיר את הכעס לכשעצמו, אלא נראה שהוא משלב בתוכו את שינוי התפיסה:

יתחיל כבר לבך להתייסר מעט מעצמו לומר: בכל כך זלזולים גדופים חרפתי, וכבר אי אפשר לך לקרוא את כל החירופים בכעס גדול כדאמתמול. אבל הלא קבלת עליך לקרותו ועוד, לא נח כל כך כעסך מעליו, לכן אתה עוד מכריח את עצמך וקורא, ויהי ביום השלישי כעסך עוד יותר נשקט מקריאת יום השני, ואי אפשר לך כבר לקרותו. כבר מתחרט אתה בהתגלות לבך, כל כך לזלזל וכל כך לחרף.

כשחמת המלך שככה ופג עידנא דריתחא, הלב פתוח ללמד זכות ולראות את המקרה באור אחר. כלומר, המכתב מאפשר את שינוי התפיסה על ידי טווח הזמן שהוא מקנה לאדם. זמן שמאפשר לו לעבוד באמצעות שכלו ולא מתוך הרגש בלבד. וכעין דברי האדמו"ר (חובת התלמידים, עמ' עט-פ) שראינו בתחילת הדברים אודות הפונקציה שממלאת אמירת דברי תורה, ובפרט כאלו שמצריכים מעט עיון בשכל, שמאפשרים לאדם להתמקד חזרה ולהשיב את פעולתו של השכל הבריא על כנו ובכך להתמודד עם הכעס.

בנוסף, נראה שהקריאה הכפויה מייצרת באופן סמוי אנטגוניזם כלפי הכעס. כתיבת המכתב מאפשרת החצנה של הרגשות והמחשבות של האדם, ומתוך כך האדם יכול לבצע רפלקסיה אודות כעסו, ולעבד את מחשבותיו כשהן עומדות מבחוץ ולנגד עיניו.⁴⁸ מתברר שכאשר האדם יהיה מודע למחשבות הנובעות מכעסו, הוא יזלזל בהן ויתחרט, וכלשונו של האדמו"ר: "זלזל... יתייסר... מתחרט". כך גם לימד האדמו"ר ביומנו (צו וזרו, לג, עמ' שנט-שסא) בדברים שהזכרנו באריכות למעלה, שכאשר האדם משתמש ב"ריבוי ההבטה" על מחשבות הנובעות מן המידות הנפולות, אז גם אם בפעמים הראשונות עדיין יחשוב שהן ראויות, "בפעם העשירית נראה ישר כי שטות היא, ונתבהל על שגעונה... ודעתנו בפנינו יתבזה".

זמן זה גם מאפשר לאדם לשוב ולילך באור פני ה' (ע"פ תהילים פט, טז), ומתוך כך לזכור את הקב"ה ולהכניסו לתמונה. כאשר הקב"ה הופך לנקודת המשען, הוא משנה את המאזן, וכך האדם מסוגל להסתכל על הדברים מפרספקטיבה שונה

48. בדומה לדברי הרב שג"ר לעיל, אך בשונה מפני שהוא דיבר על פעולת טיהור ממשי ולא פסיכולוגית, ואנו מדברים כאן על הפונקציה הפסיכולוגית.

לגמרי.⁴⁹ וכעין דבריו של האדמו"ר בעצה הראשונה שהציע להתמודדות עם הכעס, לזכור שהכועס מושלך מעל פני ד', ולבקש: "רבנו של עולם, עזור נא לי לעמוד ברוחי שלא אכעס" (חובת התלמידים, עמ' עט). מתוך כל הדברים האלו תנוח על האדם רוח הפיוס, עד ש"מבקש אתה כבר תחבולות איך להתפייס עמו ותתפייס" (שם, עמ' פב), "ואם בעל נפש אתה, עוד תרוץ לפיסו" (שם, עמ' פא).

דברי סיום

כפי שנוכחנו לדעת, האדמו"ר מפיסצנה עסק רבות בנושא הכעס, השלכותיו, מקומו בנפש ודרכי ההתמודדות עמו. האדמו"ר חזר לנושא זה שוב ושוב, והציע רעיונות מגוונים, מתוך הכרה שאפשר וראוי לכל אדם לתקן את מידת כעסו, לצמצמה ולנתבה לאפיקים חיוביים ונצרכים, ואף להפכה לאש שלהבת התשוקה לה'.

אמנם הרבי הקדוש, לא רק דיבר וכתב אודות הכעס, אלא היה נאה דורש ונאה מקיים. עבודתו הרוחנית המאומצת הקנתה לו דרכי נועם ייחודיים: "רצינות נעימה הייתה נסוכה על פני קדשו... ומעולם לא ראה אותו אדם... מתרגז כחוט השערה". (אהרון סורסקי, תולדות האדמו"ר הקדוש מפי תלמידיו, בתוך זכרון קודש לבעל האש קודש, עמ' 15). בעדות לא ידועה נשאל תלמיד שהיה בן בית אצל הרבי על מעשה זה, והגיב: "למרות כמות השנים שאני ישנתי אצלו, בחיים לא ראיתי אותו כועס" (הרב יצחק דוב פרייליך, בראיון עם פרופסור נחמיה פולן, 06.05.1981).⁵⁰

מסתבר שכל העצות והדרכים שעסקנו בהם, הרבי מסר מתוך ניסונו האישי, וכפי שהוא לימד "כל צדיק שאומר דברי תורה ודרכים מדרכי העבודה, לא רק מתפלפל הוא בשכלו – אפשר באופן זה או זה נעשה ונתנהג. רק הוא צריך מתחילה לעבוד

49. ראה בדברי הרב שג"ר, שיעורים על ליקוטי מוהר"ן, תורה ו' עמ' 49-50. הרב שג"ר מלמד בעקבות ר' נחמן על השתיקה כתגובה לכעס שנוצר מפגיעה באדם. ומבאר שאין מדובר בשתיקה טכנית הנובעת מהיות האדם 'מחונק', כשבתוכו פנימה הוא עדיין מלא באנרגיה שלילית כלפי הפוגע. אלא בשתיקה מהותית פנימית שמגיעה ללא סיבה והצדקה שכלית. זו שתיקה של אדם שאינו חש כי מגיע לו כבוד, ובכך נשללת הבעיה מעיקרה. שתיקה זו "מתאפשרת מתוך נקודת מבט שלפיה מקומי האישי הוא שולי ביחס לעצם ההתרחשות: האדם מקבל את נוכחות אלוקים במציאות חייו, ואז כל אינטרס אישי מתמסס לנוכח הדבר האמתי; העמידה בפני האלוקי".

50. תודתי נתונה לרב פרופסור נחמיה פולן שהעמיד לרשותי את קלטותיו, ולידידי אלי יעקב וייס שהואיל לתרגם זאת עבורי מאנגלית.

את עבודתו, וכיון שבעבודתו מתגלה לו דרכו המיוחד הוא מספר זאת בדברי תורתו. (דרך המלך שבועות יום א', תרפ"ט, עמ' תקנז).

ואמנם הרבי קורא לנו לא להסתפק בדרכו ועצותיו בלבד, אלא לחפש בעצמינו את דרכינו המיוחדת לנו ולחדש עצות: "והתחבולות שכבר המציאו⁵¹ לנו לא דיין על כל ימי חיינו רק תמיד צריך לחדשות" (הכשרת האברכים, עמ' סג). אותן ניתן למצוא על ידי ש"את נפשך הגבה... הוי מעוררה... בעבודה... הקשב אתה לה ומעצמך תתעורר, מחשבות עצות ורצונות מעצמם יעלו לך ועל ידם תתעורר" (חובת התלמידים, עמ' קכז). ברוח זו, כל אחד ואחד הופך לצדיק של עצמו, שבעבודתו מתגלה לו דרכו המיוחדת לו, ולא נותר לנו אלא לנסח זאת בשפה משלנו,⁵² ואולי אף לספר זאת בדברי תורתנו.

51. תוקן ע"פ הכת"י, בדפוס: המציעו.

52. ראה בדבריו של הרב שג"ר, 'ועמך כולם צדיקים', שנאמרו בהתייחסות לאחת מדרשותיו של הרבי מפיסצנה, בתוך נהלך ברג"ש, עמ' 354-355.