

# איגרת מאדרת

## עלון מספר 4 מאת אבשלום אדרת

פברואר 2012

### כמה משפטים כהקדמה

החיים נמשכים, ואיתם הדברים שמשמחים אותנו יחד עם הדברים שמעכירים את רוחנו...

סדנאות האימון שאני מעביר בסמינר הקיבוצים ותהליכי האימון שאני עובר עם המתאמנים שלי, ברמה הפרטנית, משכנעים אותי יותר ויותר שבאמת "הכל אפשרי". בין אם זה סטודנטית שעשתה את הבלתי יאומן ורתמה את האזרחים בכפרה לשיקום, בהתנדבות, של מבנה טיפת חלב שנשרף במהומות ועמד בשימומונו כבר שלוש שנים, מתאמן שיצא מה"בועה" אליה הוא נכנס לפני שנתיים והתחיל בזכות תהליך האימון לצאת, לבלות ואף לחזור בהתלהבות למקצוע היצירתי בו עסק, או מתאמנת שהבחינה כיצד החיים שלה נשמטים לה בין האצבעות...

במכתבה של מתאמנת זו אלי, אחרי פגישתנו הראשונה, מכתב המדבר בעד עצמו, נפתח את העלון. בהמשך במדור "הגיגים מקצועיים" על האימון במקורותינו היהודיים, ולסיום כמה דברים על כנס חשוב שאני מארגן, זו השנה החמישית ברציפות, בתחום הכאוב של מניעת אובדנות.

קריאה מהנה!

### מהווי האימון

אביא הפעם מכתב שכתבה אלי, לאחרונה, מתאמנת שלי, בתחילת תהליך האימון.

"אבשלום שלום,

אני כותבת לך כיוון שאני מרגישה צורך עז לשתף אותך בתחושותיי. את הצבת אבני הדרך והיעדים אשלח כמובטח כבר בימים הקרובים.

מהרגע שיצאתי מדלת משרדך אחזתי בנייר עליו רשמת את תמצית חיי. או יותר נכון את המחירים עליהם אני משלמת בשנתיים וחצי האחרונות (ואולי אפילו יותר, אך אולי לא בעוצמות כמו היום). אחזתי בנייר חזק כדי שלא יפול, כדי שלא יאבד והרגשתי שזו ההזדמנות שלי. לא יכולתי לתחוב אותו לתיק שכן לא יכולתי

להרפות ממנו. עליתי איתו לרכבת ואחזתי בו חזק, ירדתי ממנה ונכנסתי לאוטו והנחתי אותו קרוב אלי וגם עתה בעודי כותבת הוא נמצא אל מול עיני. שמתי לב כי כשהייתי בדרכי לרכב מהרכבת הייתה לי האפשרות לבחור בעלייה במדרגות הנעות או במדרגות שלידי. כבר חודשים שאני בוחרת במדרגות הנעות, אך עתה רגליי לקחו אותי היישר למדרגות כאילו אומרות לי "אל תתני לחיים לעלות אותך ולהישאר פאסיבית, עשי זאת צעד צעד ובבטחה, כי הכול תלוי בך". איני יודעת מה גרם להיעדר החיות הזו בשנים האחרונות דבר אשר לא ביטא אותי כלל וזה גם ממש לא חשוב לי לדעת. העובדה היא שאני בוחרת לחיות פשוטו כמשמעו.

האם אני מפחדת? אני מתה מפחד. מדוע? איני יודעת לבטח. אך יודעת כי איני יכולה לתת עוד לחיים לנהל אותי, עלי לנהל את חיי לאחוז בהם בשתי ידיי ולחיות אותם כפי שמגיע לי ואני יודעת שאני יכולה. הידיעה כי לא אחיה את חיי כפי שאני רוצה אינה מתקבלת על הדעת, הידיעה כי לא אגשים את ייעודי בעולם זה אינה אפשרית. עלי עתה לפלס את חיי מבין המעצורים שמשום מה ניצבו לנגד עיני ולטרורף את החיים' כפי שאמרת.

אני מודה לך על שלא ויתרת, אני מודה לך שהבחנת במצוקה ובכאב. עתה אני חשה כי חיי בידיי ואת החינוך (בחירה, לדחוף את הפרה' וכיוצ') שאני מעניקה לתלמידיי עליי ליישם עתה גם על עצמי הלכה למעשה.

אני מקווה שתמשיך ללוות עד כמה שיתאפשר לך..."

## **הגיגים מקצועיים**

כאשר התחלתי לאמן קבוצה של חרדים, לפני כשנה, במטרה להפוך אותם למאמנים במיגזר החרדי, נחשפתי למספר גדל והולך של מקורות בספרות היהודית המעיד על תובנות אימוניות והקשרים שאנחנו יכולים לאמץ ללא קושי בתוך תהליך האימון.

הנה כמה מהן:

1. רבי יהושע בן חנניה פגש ילד מילדי ירושלים ושאלו: "שתי דרכים מוליכות מכאן אל העיר הסמוכה אליה אני רוצה להגיע. אולי תוכל לומר לי איזו משתי הדרכים קרובה יותר?" השיב לו הילד: "האחת קרובה ורחוקה והשנייה רחוקה וקרובה!" בחר רבי יהושע ללכת בדרך הקרובה והרחוקה. ואכן כעבור זמן קצר הגיע אל העיר, אך לא יכול היה להיכנס לתוכה, חומה גבוהה חוסמת את הדרך ואין בה שער ואף לא פתח אחר. חזר אל פרשת הדרכים ומצא בה עדיין את הילד. פנה אליו בכעס:

"מדוע רימית אותי ואמרת לי כי הדרך הזאת קרובה היא?"

"לא רימיתך". השיב לו הילד. "הן אמרתי לך קרובה ורחוקה היא. אילו הלכת בדרך השנייה היית מגלה כי אכן ארוכה היא יותר אך היא היתה מוליכה אותך היישר אל שערי העיר ומכאן רחוקה היא וקרובה."

2. "שתי לידות לו לאדם – אחת שלא מדעתו, ואחת מדעתו.

אחת על ידי אחרים, ואחת- על ידי עצמו.

ראשונה לקתה בחבלי לידה,

שנייה- נתברכה בחבלי יצירה.

ראשונה – מאורע לשעתה,

שנייה נמשכת כל ימי חייו של האדם.

ראשונה – לידת הגוף,

שנייה- לידת הנשמה.

ראשונה- יציאתו מבטן אימו,

שנייה-התגלות מהותו

הרב אלימלך בר שאול, "מצווה ולב"

3. **שלוש עשרה המידות על פי הרב ישראל מסלנט, אבי תנועת המוסר (1810-1883)**

א. **אמת** – שלא להוציא מן הפה דבר שאין הלב מעיד על אמיתותו.

ב. **זריזות** – שלא **לבטל רגע לבטלה**. כן לעשות מה שדרוש לעשות.

ג. **חריצות** – **לעשות מה שהחלט** לעשות בשקידה וברגש.

ד. **כבוד** – להיזהר בכבוד כל אדם ואפילו של זה שאין אנו תמימי דעה עמו.

ה. **מנוחה** – מנוחת הנפש, לבלי היות מבוהל ולעשות כל דבר במנוחה.

ו. **נחת** – דברי חכמים בנחת נשמעים, ולכן השתדל לדבר כן.

ז. **ניקיון** – ניקיון וטהרה בגופו ובבגדיו.

ח. **סבלנות** – לסבול במנוחה כל מקרה וכל פגע בחיים.

ט. **סדר** – לעשות כל מעשה ועניין בסדר ובמשטר.

י. **ענוה** – להכיר חסרונות עצמו ולהסיח דעת ממומי חברו.

יא. **צדק** – כפשוטו וכדרשתו: 'וותר משלך'.

יב. **קמוץ** – **שלא להוציא פרוטה** שלא לצורך.

יג. **שתיקה** – יחשוב את התועלת שבדבריו קודם שידבר.

## מה חדש אצלי?

בעקבות הטרגדיה במשפחתי לפני כ-15 שנים, אחרי התאבדותו של בני ערן ז"ל בזמן שירותו הצבאי, נרתמתי לפעילות בתחום מניעת אובדנות. במסגרת זו אני מרצה בפני חיילים ומפקדים בצבא להגברת רגישותם למצוקות של חיילים, אני משוחח בבתי ספר עם סגלים חינוכיים ועם תלמידים (במקומות בהם המנהלים אינם חוששים לעסוק בנושא הקשה הזה) ואני שותף לפרויקטים שונים שמטרתם הגברת המודעות של הציבור לתופעה הקשה.

אחת הפעילויות שלי היא ארגון של כנסים תחת הכותרת "לא מדברים על זה" במכללת סמינר הקיבוצים (שם אני מלמד) שבהם, כל שנה, אנחנו מעלים נושא שלא מדברים עליו בתחום זה ומדברים עליו גם בהיבט המקצועי וגם בהיבט האישי. נושא הכנס השנה, שיתקיים ב 22/3/12 בשעות 13:30-18:30 הוא התמודדות הורים עם מצוקה אובדנית של ילדיהם. זה נושא חשוב שלדעתי כל אב וכל אם חייבים להכיר! אני מצרף את ההזמנה לכנס, ומציע לכם להגיע ולהפיץ את זה לחבריכם.

## **ולסיום**

לפני כמה שבועות נתתי למתאמן שלי, לפני צאתו מהפגישה, את השיר הבא, של יהודה עמיחי, שנראה כל כך מתאים לרבים מאיתנו:

### **המקום שבו אנו צודקים / יהודה עמיחי**

מן המקום שבו אנו צודקים

לא יצמחו לעולם

פרחים באביב

המקום שבו אנו צודקים

הוא רמוס וקשה

כמו חצר

אבל ספקות ואהבות עושים

את העולם לתחוח

כמו חפרפרות, כמו חריש

ולחישה תשמע במקום,

שבו היה הבית

אשר נחרב.