

## הצעקה הראשונית – מחשבה לראש השנה אילה שעשוע-מירון

**'הַדְּבָרִים הַיְפִיּוֹת בְּאֵמֶת אֵינָם מִתְהַלְכִים בְּחוּץ'**  
דליה רביקוביץ, אפילו אלף שנים

בספרו 'שולחן ערוך האר"י', בהקשר של הדיון בדינו של הרוצח בשוגג, מציע האר"י, ר' יצחק לוריא, נוטריקון מעניין ומעט בלתי צפוי לחודש אלול<sup>1</sup>.

הוא דורש את הפסוק בשמות (כא' יג') המתאר את דינו של ההורג בשגגה: "וְאֶשֶׁר לֹא צָדָה, וְהָאֵל הַיִּם אֲנֶה לְיָדוֹ, וְשִׁמְתִי לְךָ מְקוֹם אֲשֶׁר יָנוֹס שְׂמֵה".  
"אֲנֶה לְיָדוֹ וְשִׁמְתִי לְךָ", ראשי תיבות – אלול.

זאת אומרת, המכשול הזה (=החטא) ערוך לו לאדם על ידי בורא עולם, אבל ה' הכין בעבורו מקום מקלט, לשם ינוס ויניצל<sup>2</sup>.

### עיר מקלט.

חודש אלול הוא הזמן לכולנו לחזור ולחוש את האפשרות לזכות בחסותה של עיר מקלט, המקום שאליו אנחנו בורחים מפני העונש על חטאינו, המקום שנותן לנו ארְכָה, המקום שמאפשר לנו להרגיש בבית, למרות הידיעה שטעינו, שהחמצנו, שחטאנו.

להרגיש בבית פירושו להתרווח, לתפוס את המקום שהיינו רוצים לתפוס. בגדי בית, נעלי בית, הם כאלה שאנחנו מרגישים בהם בנוח, או בניסוח הפוך: כאלה שנוכחותם לא לוחצת, לא מעיקה, לא מעמידה בפנינו דרישות שקשה למלאן.

מלאכת החיים מחייבת אותנו למשא ומתן מתמשך, המחייב תדיר להתכונן לקראת הבאות, להתכונן ולהתגונן, להתכווץ, להידחק, לדחוק.

במובן זה אנחנו לא מרגישים לגמרי 'בבית' בעולם.

לחזור הביתה משמעו לחזור לתחושה של נינוחות עם מי שאנחנו, עם איך שאנחנו נראים, אפשרות להרפות מעט מה'עמידה על המשמר' שלא פעם מאפיינת את התנהלותנו בעולם.

לחזור הביתה פירושו להרשות לעצמנו להיות מי שאנחנו, אולי גם לזכור את ייעודנו כאן, את מה שחשוב באמת.

לאן חוזרים כש'חוזרים הביתה'?

בלי לחטוא באידיאליזציה מופרזת של הילדות, אני רוצה להציע שהחזרה הביתה היא חזרה לזיכרון של תחושת נינוחות ראשונית, תחושת ערסול, הכלה, תחושה של החזקה של הגוף, של הנשמה, חזרה לתחושה של נוכחות, של מרחב בטוח, של מקצב נושם - ללא כיווץ, ללא דחיקה, ללא פחד.

חזרה הביתה מזמינה אותנו לחזור למצב שבו אנחנו נוחים להתרשם, שבו נשמתנו מפויסת ורכה למגע, כחומר ביד היוצר<sup>2</sup>; לחזור למצב שבו הנשמה תופסת את המרחב הראוי והנכון לה – 'נשמה בנעלי בית', כאשר נעלי הבית הם הצורה, הגוף, שנועד להחזיק ולרפד, אבל לא לכפות, לא לדחוק,

<sup>1</sup> קיצור שולחן ערוך, פרק קכח

<sup>2</sup> 'כי הנה כחומר ביד היוצר' הוא פיוט המבוסס על הנביא ירמיהו (יח') המושר במהלך הסליחות ערב יום הכיפורים עם פתיחת ארון הקודש, ומדמה אותנו, בני האדם, לחומר הנלוש בידי האלוהים, ואולי מביע **משאלה** שנשמתינו תהיינה בפתיחת יום זה נוחות להשפעה, כחומר ביד היוצר.

לא להשכיח. וכאשר המציאות אכן דוחקת, כופה, מכווצת, משכיחה, אנחנו זקוקים לתזכורות כדי לחזור ולהתרווח ולהרגיש את הנשמה: תזכורת שבועית בדמות השבת, המחזירה אותנו למצב של הפסקה, של מנוחה, למצב שלפני היציאה אל מציאות החיים, שלפני הגירוש ולפני הקללה, וברמה שנתית - חגי תשרי, המחזירים אותנו למצב הבראשית, ההיולי, של לפני - לפני ההחלטה, לפני גזר הדין, לפני ההתחלה החדשה, לפני סגירת השערים.

בתקופת אלול נהוג גם לומר מזמור תהלים כז' שעיקרו הכמיהה, הגעגועים, השאיפה 'להרגיש בבית' בעולם:  
"אֶחָת שְׁאַלְתִּי מֵאֵת ה' אוֹתָהּ אֶבְקֶשׁ: שְׁבִתִּי בְּבֵית ה' כָּל יְמֵי חַיִּי, לְחַזֹּת בְּנֵי עַם ה' וּלְבַקֵּר בְּהִיכָלוֹ".  
זה המקום שאליו אנחנו מבקשים לשוב בימי אלול: אל המקום, אל הבית, הנוכחות.

וכעת השאלה הגדולה: איך?

מה מאפשר לנו, מה פותח בפנינו את הדרך למקום הנינוח, המרווח, המקום המאפשר לנשמה לתפוס את מקומה הראוי.  
אני רוצה להציע קצה חוט.

ראש השנה בתוארו 'זכרון תרועה' העניק את ההשראה למנהג הסליחות של יהודי המזרח, בהן תוקעים בשופר מידי בוקר במהלך חודש אלול. משמעות הדבר היא שאת שלל תקיעות השופר של ראש השנה והתקיעה הגדולה של יום הכיפורים מקדימים ימי אלול עם התקיעות הקצובות מידי בוקר, ההתנדפקות הנחושה על שערי הלב כמפתח לפתיחת הדרך לנשמה.  
לפני כעשרים שנה, בתחילת שנות השמונים, התפתחה שיטת ריפוי פסיכולוגית שנקראת 'תרפיה ראשונית'. במרכז עומד הרעיון שרובנו, אם לא כולנו, מתנהלים בעולם עם זיכרון ראשוני של כאב משמעותי, עמוק. הזיכרון של הכאב, והפחד מכאב דומה שיבוא עלינו, לטענת העומדים מאחורי השיטה, הם כוח מניע מרכזי באופן שבו אנחנו מגיבים לעולם. על מנת להחזיר אותנו למי שהיינו, למי שאנחנו רוצים להיות, חשוב לצעוד אחורה במבוך הרגש שנוצר ולחזור לסיבה הראשונית של הכאב. במקום ללכת סחור סחור בעיסוק ברגשותינו ומניענו היום, השיטה מציעה לחדור ישירות לסיבה הראשונית ולחזור אליה דרך ההזמנה לצעוק את הצעקה הראשונית – זעקת הכאב המצמית שממנה מתחיל הסיפור שלנו להתפתל, לדחוק ולהדחיק, לחמוק, לבנות הגנות, לחפש תחליפים.

קריאת השופר בחודש אלול היא בעיני הזמנה לצעוק את הזעקה הראשונית, ואיתה לחזור אל הכאב, אל חוסר האונים, אל הייאוש שממנו נבעה.  
הזעקה על פי דר' ארתור ג'אנוב, מייסד השיטה, היא צעקה נוראית, מפחידה, מקפיאת דם. היא צוללת למעמקי כאב אינסופיים כמעט, אבל ההזדמנות לצעוק, באופן הפשוט, הראשוני, הבלתי מבוקר, פותחת את הפתח לרפואת הנפש.  
זוהי בעיני אחת האפשרויות להבין את 'זיכרון תרועה' שמציע לנו ראש השנה.  
תרועה, מסבירים המפרשים, לשון שברון הוא.  
'יום תרועה' – יום של שברון הלבבות [בחרטה ובתשובה]<sup>3</sup>  
וכן נאמר על הקול השופר:  
"קול השופר – קול זעקת הלב, בלא חיתוך דיבור, והוא עמוק יותר מכל הקולות הנחתכים בדיבור.

<sup>3</sup> לפי מגורת המאור ס' רצג' בתוך: אליהו כי טוב, ספר התודעה, עמ' יז'

השופר – לשון סתרים שאין מכיר בה אלא הקב"ה לבדו והיא עלומה מכל המקטרגים, וכעניין צפופו של תינוק שאין יודע בו אלא אמו.<sup>4</sup> תרועת השופר היא הזמנה להדהד את זעקת הלב, הזמנה לגעת בעומק הכאב על מנת לפתוח את הדרך לשוב למקום ולזמן שלפני הפגיעה, שלפני מסעה הנפתל של ההדחקה, הזמנה לתת לנשמה את מרחב המחיה שהיא זקוקה לו, להסתובב בעולם בתחושה שיש לאן לחזור, שאפשר לתקן, שהדרך חזרה הביתה פתוחה. זו בעיני המשמעות של 'חזרה בתשובה': השיבה, החזרה הביתה, אל תחושת הנוכחות של הנשמה. בשיר 'אהבה אידיאלית' כותב עמיחי: אבל לשמור את הדרך לילדות פנויה, כפי שגם הצבא המנצח ביותר ישאיר לו דרך לנסיגה.<sup>5</sup>

קול השופר פותח עבורנו את הדרך לנסיגה, את הדרך לילדות, את הדרך לידיעה שיש לנו בית. קול השופר, כמו מנקה ארובות טוב, מוודא שהחלל שבו שוכנת הנשמה פנוי, וזה בתנאי שנעז **ונשמע**<sup>6</sup> את קול השופר, נאזין לקולות השבר, נציף את הכאב ואת הסבל, את מוראות החיים, את הייאוש. אין פלא לכן שהימים הם ימים נוראים. הנחמה המקופלת בתהליך זה היא שכאשר נפתחת הדרך לחזרה, נגלה שהבחירה בטוב ובראוי הופכת, כמעט לפתע, טבעית ופשוטה. למרות שהבחירות בחיים ובטוב דורשת לעיתים עבודת נפש ממושכת ומאמץ גדול, כאשר סוף-סוף בחרנו, אם בחרנו נכון, המעשה עצמו ינבע מאיתנו בקלות יחסית וילווה בתחושה עמוקה שאנו עושים לא רק את הדבר הנכון, אלא את הדבר המתבקש. ברגע שזיהינו את הבית החזרה אליו היא המעשה הפשוט, הטבעי. בברכת שנה שבה תרגישו יותר בבית בעולם

<sup>4</sup> אליהו כי טוב, ספר התודעה, עמ' יז'

<sup>5</sup> יהודה עמיחי, מאחורי כל זה מסתתר אושר גדול, עמ' 144

<sup>6</sup> עיקר מצוות השופר ברה"ש הוא לשמוע את השופר – משנה ראש השנה פרק ג' משנה ז'