



Published on www.bilvavi.net

[Home](#) > דע את גאולתך 003 כח ההרגשה

דע את גאולתך 003 כח ההרגשה

בס"ד אנו ממשיכים את הסוגיא של "גאולת הנפש".

בפעם הקודמת עסקנו בחלק של כוח המעשה שבנפש. עכשיו נעסוק, בס"ד, בכוח ההרגשה:

גלות של הרגשה וגאולה של הרגשה.

ישנם שני חלקים בגלות של כוח ההרגשה שבנפשו של האדם:

- החלק הראשון של הגלות, הוא, שכוח ההרגשה, או כללות כוח ההרגשה, או חלקים מסויימים מכוח ההרגשה - לא יצאו מהכוח לפועל, אלא הם נמצאים בהעלם. נמצאים בכיסוי.

הפסוקים בחז"ל מבארים לנו שגדר הגלות שהיה במצרים נקרא: "כעובר במעי אימו" - "לבוא לקחת לו גוי מקרב גוי" - דורשים חז"ל 'כעובר במעי אימו'. גם הנביא שממשיל את גאולת מצרים לעובר הנולד.

ועומק ההגדרה היא: כמו שעובר נמצא במעי אימו, הוא עדיין איננו שלם ולא יצא מהכוח לפועל. ולאחר מכן, אפילו כאשר כבר הושלם - אבל עדיין לא יצא עדיין מהעלם לגילוי, רק בזמן הלידה, כך גם - מעין כך, גלות ההרגשה בנפשו של האדם: כאשר כללות כוח ההרגשה, או פרטות כוח ההרגשה - חלקים מהם - נמצאים בכיסוי=בהעלם, ולא יצאו מהכוח לפועל, מההעלם לגילוי - זה סוג אחד של גלות של הרגשה.

- הסוג השני של הגלות של ההרגשה: הרי האדם מורכב מהרגשות רבות מאוד. יש סוגים של הרגשות בנפשו של האדם. וכאשר ההרגשות מעורבים זה עם זה, כל כוח לא עומד במקומו שלו לעצמו, ומצורף לאחרים באופן השלם - אלא, הכוחות של ההרגשה מעורבים ביחד זה עם זה. התערובת שלהם, זה עם זה, זה עוד סוג של גלות.

ויסוד הגלות השורשית שהיא גלות מצרים; אז מתחילה הזכרנו את סוג הגלות הראשון - שבזה שהם היו אצל מצרים זה מעין 'עובר במעי אימו'. כשהם יוצאים ממצרים - הגלות הראשונה נגמרה כמעט - הם יצאו ממצרים. אבל שם נאמר: "וגם ערב רב עלה עימו" - 'ערב רב' מלשון, דבר המעורב, תערובת גדולה. ולענייננו - הגדרת הדבר - השלב הראשון של הגלות שהוא ה'העלם' הכיסוי, ההעדר של ההוצאה מהכוח אל הפועל של ההרגשה - ההרגשה כבר יצאה מהכוח לפועל, אך עדיין ההרגשות מעורבים זה עם זה. זה נקרא 'גם ערב רב עלה עימו' - שבתוך קומת נפשם כוח ההרגשה מעורב ולא כל חלק מחלקי ההרגשה עומד במקומו שלו ומצורף לאחרים באופן הנכון.

אם כן, נחזור ונסכם בס"ד: ישנם שני סוגי גלויות של ההרגשה בנפש: הסוג הראשון של הגלות הוא עצם כך שההרגשה איננה יצאה מהכוח אל הפועל, איננה יצאה מהעלם לגילוי.

אופן שני של גלות: שאפילו אם ההרגשה יצאה מהכוח אל הפועל, אבל תערובת של הרגשות שמעורבים זה בזה, בלתי מסודרת, ואי העמדה של כוח של הרגשה במקומו וגבולותיו שלו - זה סוג שני של גלות של ההרגשה.

ונתחיל בעז"ה בחלק הראשון של הגלות של ההרגשה:

באופן טבעי יש בני אדם שמשעת לידתם נולדו עם כוח הרגשה יותר גלוי, ויש בני אדם שמשעת לידתם נולדו עם כוח הרגשה יותר מכוסה.

גם אלו שנולדו עם כוח הרגשה יותר גלוי - פעמים שהוא גלוי מידי. והם אלו הם האנשים הרגישים מאוד. אבל בכללות ממש: ישנם בני אדם שנולדו עם כוח הרגשה גלוי יותר וישנם בני אדם שנולדו עם כוח הרגשה מכוסה יותר.

מלבד השורש הראשון שקיים באדם משעת לידתו בשיעור הגילוי וההעלם של כוח ההרגשה, נסיבות החיים שמסבב כל הסיבות ברוך הוא, מסבב את האדם, גורמים גם כן לידי כך: האם ההרגשה תהיה יותר גלויה או יותר מכוסה.

ניתן דוגמאות בס"ד להמחיש את הדברים:

פעמים אדם נולד עם כוח הרגשה יותר מכוסה יותר נעלם. אך הסביבה שבה הוא גדל - ההורים שלו וכדומה - ההרגשה אצלם מפותחת יותר, גלויה יותר. אז אפילו שמצד טבע לידתו הרגשתו מכוסה יותר, אך מחמת שהוא חי בסביבה שמביעה יותר את ההרגשה, ובשורש יותר מרגישה יותר בגילוי את ההרגשה - זה גם גורם לו, במידה מסויימת, בשיעור מסויים, שעל אף שטבע לידתו היה שההרגשות שלו יהיו יותר מכוסות, נעלמות וכמוסות - סביבתו גורמת לו שהרגשותיו יוצאות יותר מהכוח אל הפועל.

וכן להיפך: אדם שנולד עם תכונת הרגשה יותר גלויה, אבל גדל בסביבה שחיים בה בני אדם כדוגמת ההורים שלו וכדומה, שההרגשה אצלם חסומה יותר, כמוסה יותר, יותר נעלמת - זה גורם לו לאט לאט להפנים את ההרגשות שלו - מחמת שברוב המקרים הוא מנסה להתאים את עצמו לאלו שסביבותיו - ובמיוחד להורים.

יותר על כן - לפעמים, אלה שסביבותיו לא רק שהרגשתם יותר כמוסה ונעלמת וחסומה, אלא הם בזים למי שמבטא את ההרגשות שלו, ובאופן כזה - ברוב המקרים המחלט, ילד/ילדה שגדלים בכזה בית - על אף שטיבם לגלות יותר את הרגשות - הבז שמשודר מסביבתם - גורם להם שהם מכסים ומעלימים את מה שהיה גלוי יותר מטבע לידתם.

מלבד מה שהסביבה של האדם גורמת לו ליתר גילוי או להיפך, של כוח ההרגשה - גם מאורעות החיים שכל אחד ואחת מאיתנו שעוברים - הוא כוח גדול מאוד שמשפיע על ביטוי ההרגשות בהעלמם או בגילויים.

כל מאורע ומאורע שהאדם עובר, כל חוויה וחוויה שהאדם עובר - זה משפיע על ההרגשות שלו - לגילוי או להעלם. אבל, בעיקר, מאורעות גדולים שעוברים על בני האדם - יוצרים תבנית לנפש - האם ההרגשות שלהם יהיו גלויים יותר או מכוסים יותר.

כאשר בן אדם עובר מאורע קיצוני, של כאב או שמחה, פעמים זה יוצר שהלב של האדם נפתח מאוד. ולפעמים כאשר האדם חווה כאב מאוד חזק, וקשה לו לחוות אותו - זה יוצר תוצאה הפוכה בדיוק. שמחמת שקשה לו להתמודד עם נקודת הכאב - הוא יוצר לעצמו מסך מבדיל ומכסה את ההרגשה.

אם כן, נתבאר עד עכשיו בס"ד, שלושה יסודות כלליים שגורמים לידי כך - האם ההרגשה גלויה יותר או מכוסה יותר.

הראשון שנתבאר בס"ד: הוא טבע הלידה שאיתו נולד האדם שכך חקקה חכמתו יתברך שמו.

החלק השני: לפי הסביבה שבה הוא גדל שברוב המקרים מתאים את עצמו לסביבתו.

החלק השלישי: המאורעות שהאדם עובר בחיים הם חלק גדול מאוד ביצירת תבנית צורת נפשו, כמה הרגשותיו גלויים וכמה מכוסים.

חלק רביעי, והוא העיקר הגדול: **בחירה**.

אנחנו נמצאים כאן בעולם שהקב"ה נתן לנו את הכוח הגדול והנורא שנקרא: **בחירה**. ובבחירתנו אנחנו בוחרים כמה הכוח של ההרגשה יהיה גלוי, וכמה הוא יהיה מכוסה.

שלוש החלקים שהוזכרו קודם, אלו הם סיבות שהקב"ה מסובב. אבל, בבחירתנו שלנו - במידה מסוימת אנחנו קובעים את שיעור הגילוי וההעלם של הבחירה.

אל לנו, ח"ו, לתלות את הדברים רק בטבע הלידה, רק בסביבתנו, ורק במאורעות שעברנו - זו הסתכלות חיצונית שבאה

מאמות העולם. אנו, בהיותנו יהודים, מאמינים בני מאמינים שהקב"ה נתן בנו כוח הבחירה - שלוש הסיבות הראשונות הן נכונות אפילו מאוד, אבל ניתן לנו בחירה שבה אנו בוחרים, לפי כל שלוש המצבים הנ"ל, בחירתנו עומדת בתוקפה כמה לעשות מעשים, לפעול בצורה שתביא לידי כך שההרגשות שלנו יהיו יותר גלויים או פחות גלויים.

וכיון שנתבאר, אם כן, בס"ד, שמלבד שלוש הסיבות הנ"ל ניתן בנו כוח לבחור את הרגשותנו. לכן נתחיל להתבונן ולהבין מהי הבחירה שנתנה בידינו ביחס להרגשה.

פעמים יש בני אדם שגם כוח ההרגשה שלהם נמצא עדיין בהעלם, אך הם רגישים אם פוגעים בכבודם או לא מתייחסים אליהם, וכדומה. זוהי רגישות יתר, בד"כ, לצד השלילה.

יש את עצם כוח ההרגשה: שמחה, עצב וכדומה. לכן צריך שיהיה לנו בירור בנפש כמה כוח ההרגשה אצלנו בנפש הוא גלוי, וכמה כוח הרגישות - ולהבדיל בין שני המושגים.

נחזור, יש בני אדם שהם יותר רגישים ופחות מרגישים, כהרגשה יסודית. אלא רק בנקודה השפלה של רגישות היתר זה מתגלה. בעומק זה נובע מכוח ההרגשה שנמצא בפנים. אך שלא יצא עדיין בצורה הנכונה מהכוח אל הפועל.

אם כן, אנחנו עוסקים כרגע בעיקר, בכוח ההרגשה ופחות בכוח הרגישות.

כוח ההרגשה:

יש בני אדם שכוח ההרגשה אצלם ממוצע.

יש בני אדם שכוח ההרגשה אצלם - חלש, מכוסה, נעלם.

יש בני אדם, בדיוק הפוך, שכוח ההרגשה אצלם - מידי חזק. הם אנשים מתפעלים. אם אנשים רגשנים יותר.

האדם צריך להגיע, ראשית, לתודעה עצמית איפה כוח ההרגשה שלו: ממוצע, חלש או מידי חזק.

אם כן, יש מי שאצלו כוח ההרגשה חזק יותר ממה שצריך שיהיה. זה לא עיקר סוגיתנו עכשיו, אך נגדיר את הדברים בלשון קצרה: האדם בכללותו מורכב משלושה מלבושי הנפש: מחשבה, הרגשה, מעשה.

כאשר כוח ההרגשה חזק מידי, יש צורך לאזן אותו עם המחשבה ועם המעשה.

פעמים שהאיזון יותר עם המחשבה. פעמים שהאיזון יותר עם המעשה.

אבל, ככל שכוח ההרגשה בולט יותר וחזק יותר מכפי שנצרך שיהיה, האיזון מגיע מכוח המציאות של ריבוי של מחשבה, ומכוח של עשייה יותר ממוקדת. כאשר העשייה יותר ממוקדת והמחשבה שקולה ומדודה - זה מאזן את ריבוי ההרגשה.

זהו, אם כן, כאשר כוח ההרגשה חזק יתר על המידה, שזה לא עיקר סוגיתנו עכשיו.

עיקר סוגיתנו - אצל מי שכוח ההרגשה אצלו חלש מידי, מעבר לשיעור הנצרך שיהיה.

שם, סדר העבודה הוא כדלהלן בס"ד:

כל אחד ואחת מאיתנו, בכללותו, כאשר כוח ההרגשה הוא חלש יתר על המידה - העבודה של כל אחד ואחת מאיתנו - הוא ראשית:

להתבונן אלו סוגי הרגשות אנחנו מכירים בנפש. לקחת דף ועט וזמן למחשבה. להתבונן בכל יום כמה דקות ולראות אלו סוגי הרגשות אנו כן מכירים בנפש.

לעשות סדר של כלל כל כוחות ההרגשה שאנחנו מכירים בנפש. זה שלב ראשון.

לאחר שיש בידינו הרשימה. אנו נחלק אותה לטוב ורע:

רושמים בצד ימין את ההרגשות הטובות החיוביות, ובשמאל - ההרגשות השליליות. יש, כמובן, הרגשות שא"א להגדיר כחיוב או שלילה, כי תלוי באיזה יחס הם נעשים וכדומה. אבל בהגדרה הכוללת אנחנו רושמים את ההרגשות החיוביות בצד ימין, את ההרגשות השליליות בצד שמאל, ומה שמורכבים: באמצע.

לאחר שהגענו, בס"ד, למה שהוזכר - שיש לנו ג' טורים: ימין - הרגשות חיוביות. שמאל - הרגשות שליליות. באמצע - הרגשות המורכבות: אנו יוצרים הדרגה בתוך ההרגשות האלה. סדר מדורג מה החזק ביותר - למעלה. עד החלש ביותר - למטה. וכן על זה הדרך בכל אחד משלוש הטורים.

אנו יוצרים, אם כן, תבנית ברורה בנפש של ההרגשה החיובית, השלילית, המורכבות. ויצרנו סדר מהו החוזק של כל הרגשה. החזקה - למעלה, וככל שחלשה יותר - למטה.

צורת העבודה הזאת, לחלק מבני האדם, היא חדשה, לא רגילים בה. בכל דבר חדש פעמים יש קושי במעט או יותר. זו דרך של הרגל - להיכנס למהלך של חיי נפש **פנימיים, מודעים ומסודרים**.

אם בהתחלה יש קושי לאדם לעשות את מה שהוזכר עכשיו, בס"ד, עושים את הדברים קמעא קמעא - לאט לאט - עד שהנפש מתרגלת למהלך הדברים שהוזכר עכשיו.

נבין, התועלת הנרצית שיוצאת ממהלך של הדברים שאנו מזכירים עכשיו - הוא לא רק באחרית הדבר להוציא את ההרגשה מהכוח לפועל. אלא, בעצם כך שהאדם מתייחס בכובד ראש גדול לעולם הפנימי שלו. מייחד לזה זמן בצורה מסודרת. יושב ומתבונן על נפשו. כותב את הדברים בצורה מיוסדת. הכניסה לעולם של מציאות של נתינת החלק הראוי והמתאים לעולם הפנימי של האדם, נתינת זמן, נתינת כוחות נפש, מחשבה, השקעה, התבוננות, כתיבה, סדר - עצם המהלך עצמו כבר מכניס את האדם לעולם יותר אמיתי, לעולם יותר פנימי.

משל למה הדבר דומה: ילדה בשנה ראשונה בבי"ס בכיתה א', היא תבוא ללא עט ללא מחברת, ללא ילקוט, ללא קלמר: כך גם בעולם הפנימי שלנו, אנחנו צריכים להבין, אנחנו נכנסים בס"ד, למערכת לימוד יסודית, שבעז"ה, אם נזכה, היא תביא תולדות למעשה. לכן ההתייחסות צריכה שתהא ככל מערכת יסודית, מקצועית, מובנית. שמקדישים ומשקיעים לה את מיטב החיים באופן מסודר ובנוי.

מה שהזכרנו עכשיו זו איננה עצה או המלצה. זו דרך חיים להיכנס למהלך של עולם פנימי מודע, מסודר ומובנה. לכן המשקל שאנו נותנים ליסוד ולצורה שנאמרה עכשיו, של כתיבת עולם ההרגשות, בג' הטורים שהוזכרו ובהדרגתם - הוא משקל מאוד מאוד גדול לכל צורת החיים הפנימית, ולצורה כיצד להגיע לבנין הנפש הנכונה.

לאחר מכן, שבס"ד, עשו את כל התבנית שהוזכרה. וזה יקח זמן. לא יום ולא יומיים. זה יכול לקחת תקופה שהאדם מגיע לסדר מסוים בנפשו. מתוך יישוב דעת, מתוך התבוננות, ולא בלחץ - אלא מעט מעט. אנו מוצאים מהו כוח ההרגשה החיובי החזק אצלנו בנפש. לשם החתירה להגיע.

נסביר, את ההגיון של המהלך שאליו אנו חותרים. ואז נסביר בס"ד למעשה. ההגיון כדלהלן, כך:

כאשר אנו נמצאים במצב שכוח עולם ההרגשה של האדם חסום ונעלם, כמו שהוזכר. סוף כל סוף, אצל כל אדם יש בוודאי כוח הרגשה גלוי, אלא שהשיעור הגלוי, הוא לא כדי הצורך.

כאשר אנחנו רוצים להוציא מהכוח אל הפועל, מהעלם אל הגלוי - את כוח ההרגשה. הצורה היעוצה היא, לא לנסות להוציא מההתחלה את כוח ההרגשה מהכוח אל הפועל, זה יקשה מאוד. אלא, אנחנו משתמשים בכוחות שכבר התחילו לצאת מהכוח אל הפועל ולהוציא אותם יותר.

נחזור, אנחנו לא מנסים להוציא מהכוח אל הפועל דבר חדש - אלא אותו כוח שכבר התחיל לצאת מהכוח אל הפועל אנו ננסה להוציא אותו יותר.

וכיון שנתבאר שצורת העבודה היא להוציא מהכוח אל הפועל את מה שכבר התחיל לצאת מכוח לפועל - ההגיון הבריא הוא כך, שאת איזה כוח ננסה להוציא מכוח לפועל: אם ננסה להוציא מהכוח אל הפועל את הכוח החלש ביותר בנפש, בוודאי שיהיה בזה תועלת מרובה - אך הרבה יותר יהיה קשה להוציא מכוח לפועל, כי השיעור שיצא מכוח לפועל הוא קטן. לכן, הצורה היסודית והבריאה יותר - הוא לקחת את הכוח החזק יותר שיצא מהכוח אל הפועל, ומכך, יהיה לנו קל יותר להמשיך להוציאו מהכוח אל הפועל, ועל ידו נוציא את כלל קומת ההרגשה מהכוח אל הפועל באופן חזק יותר.

נחמד ונזכיר את הנקודה בצורה יותר בהירה בס"ד.

אנחנו לוקחים את כוח ההרגשה החזק יותר בנפש. כוח ההרגשה החיובי, ולא השלילי. מדגישים: הרי יצרנו ג' טורים חיובי ושלילי ומורכבים. אנחנו משתמשים בטור הימני שהוא החיובי - בכוח החזק ביותר שנמצא בטור הימני החיובי. הכוח הזה הוא הכי קרוב לצאת מהכוח אל הפועל כי הוא כבר יצא יחסית יותר משאר הכוחות מהכוח אל הפועל. ואנחנו מנסים להתבונן ולראות איך אפשר להוציא את אותו כוח יותר מהכוח אל הפועל ויותר מהכוח אל הפועל. והתולדה של זה תהא - שהכוח החזק בנפש יוצא יותר מהכוח אל הפועל, והוא **מרחיב את הפתח של ההרגשה בנפש**.

כמובן, יהיה קושי לתת דוגמאות מעשיות איך להרחיב את אותו כוח מהכוח אל הפועל, כי תלוי מאוד מהו אותו כוח. ניתן מעט דוגמאות על מנת שהדברים יהיו ברורים:

נתבונן איך אפשר להגדיל את אותה מציאות של אהבה:

כשיש אהבה בין שני בני אדם. ננסה לראות אלו דברים יגרמו לו שהאהבה תתגלה יותר. לפעמים על ידי נתינה. לפעמים על ידי דיבור. לפעמים על ידי מחשבה עמוקה על עצם כך שהוא אוהב:

- הוא ממקד את עצמו באותה נקודת האהבה. הוא מזהה את האהבה הקיימת ומתבונן בתוך עצמו - איך אני יכול להרחיב את אותה האהבה - להוציאה יותר מהכוח אל הפועל: בריבוי של נתינה. בדיבור. בהבעה של כתיבה. או במחשבה שאני חושב על הנאהב יותר ויותר בעצם כך שאני אוהב אותו. או שאני חושב איך אני יותר יכול לגלות את אותה אהבה וכדומה. וכך מרחיבים עוד ועוד את נקודת האהבה.

כמובן, הנ"ל, ביחס לכוח האהבה, כך קיים בכל שאר הכוחות. שמזהים את הכוח החזק בנפש ומתבוננים איך מרחיבים את הכוח ומוציאים אותו מהכוח אל הפועל.

ההוצאה מכוח אל הפועל צריכה להיעשות עם מודעות עמוקה מאוד. לא רק מודעות לעצם אותו כוח. אלא מודעות לעצם כך שיש כאן הרגשה. ומה ההרגשה? אצל אחד - אהבה, השני - שמחה, וכן על זה הדרך. אבל מודעות לא רק על פרטיות ההרגשה, אלא עצם כך שההרגשה שלי יוצאת מהכוח אל הפועל יותר.

לכן, כל אחד מאיתנו מזהה את נקודת ההרגשה החיובית החזקה בנפש. מרחיבה אותה עוד ועוד להוציא אותה מהכוח אל הפועל. מתוך מודעות לא רק לפרטיות של ההרגשה הזו, אלא לעצם כך שכוח המרגיש שבי הולך ומתרחב.

עסקנו בזאת, בס"ד, בגלות של ההרגשה, בחלק הראשון של גלות ההרגשה: גלות של חוסר הרגשה, מהעלם לגילוי והוצאה מהכוח אל הפועל.

החלק השני שהזכרנו בגלות ההרגשה - זה הערבוב של ההרגשות. בזה נזכה בס"ד לעסוק בפעם הבאה.

שאלות: בכל מקום שלא כתובה השאלה זה מפני שקשה לזהות ולהבין את תוכן השאלה בהקלטה.

ש.

ת. זה בוודאי שיש הרגשות שנצטוונו במצוות עשה דאורייתא להוציא מהכוח אל הפועל: מצוות אהבת ד', מצוות יראת ד' והדומה להם - זה הוצאה מהכוח אל הפועל של הרגשות חיוביות. רק על דרך כלל, כנראה, שמחמת שיש לבני אדם הרגשות שליליות נראה לבני אדם שצריך לא להוציא אותם מהכוח אל הפועל. אבל צריך להבין שהעדר ההוצאה שלהם מהכוח אל הפועל, גורם שאדם קובר אותם בתוכו, ובשלב מסוים הם יתפרצו. הצורה היעוצה היא לטפל באותם הרגשות, להוציאם מהכוח אל הפועל קמעא קמעא ולטפל בהם באופן הנכון. אי הוצאת מהכוח אל הפועל בלי טיפול נכון - יוצר חסימה בנפש, ויתר על כן - בד"כ התפרצויות.

ש.

ת. השתוות הנפש - זה מהמדרגות העליונות ביותר שהזכיר ה'חובת הלבבות'. צריך להבין שהשתוות באה אחרי שהאדם מרגיש מאוד. אם לא קדמה לכך עבודה של הרגשה מבוררת - הרי שהשתוות היא מהלך של דילוג. וזה יוצר חסימת

הרגשות ולא השתוות. השתוות היא אחרי ההוצאה מהכוח לפועל באופן השלם של ההרגשה, באה עבודת ההשתוות.

ש. הדרך שהרב הבהיר, זו דרך שהיא מאוד דרך של שכל כדי להגיע לרגש. האם אין דרך שהיא יותר מתוך הלב שפותחת את הרגש, אם רוצים לפתוח את הרגש, האם הדרך המומלצת זה להגיע דרך השכל.

ת. ראשית: אין דרך אחת ויחידה בעבודת האדם עם נפשו ובעבודתו עם בוראו. ולעצם הדברים: בוודאי יש דרך שהאדם מעורר את הרגש מתוך הרגש עצמו. הדרך שהזכרה היא לא רק שכלית. היא לפתח את הרגש מתוך הרגש הקיים באמצעות השכל. היא לא שכלית בלבד - היא נקודת אמצע. בוודאי יש דרך לפתח את ההרגשה כהרגשה בעצמה ונסביר את המעלה: אנחנו לא משתמשים בגורם זר וחיצוני אלא נותנים למבוע הפנימי של הרגש לצאת מהכוח אל הפועל. החיסרון של דרך זו: בחלק גדול מהמקרים - הרגשה בטיבה - אין לה סדר וגבולות מצד עצמה. ומי שעובד במהלך לפתח את הרגש כרגע, לפעמים רבות ההרגשות הופכות להיות בלתי מדוייקות. אלא אפשר לאחר שההרגשה יצאה מהכוח אל הפועל - לשלב את השכל באופן שיצמצם אותה. זה מהלך ומהלך קיים. אנחנו הלכנו בכיוון הפוך: על מנת שעיקר ההרגשה תצא באופן מדוייק ולא לסדר אותה לאחר מכן - אנחנו משתמשים בהרגשה החיובית הקיימת ומוציאים אותה מהכוח אל הפועל על ידי שכל. זה לא עבודת שכל כפשוטו. הבסיס הוא ההרגשה החיובית הקיימת. והפיתוח שלה נעשה באמצעות השכל. למעשה: מי שמרגישה שההוצאה של הכוח שלה הוא הרגשת מיניה וביה בתוך עצמה, היא יותר קרובה אל ליבה מהשתמשות עם השכל - ויותר מצוי אצל נשים שבאופן טבעי כוח ההרגשה חזק יותר. צורת הדברים בקצרה כך: האדם מזהה את נקודת ההרגשה וממקד את עצמו להרגיש את הדבר. וככל שיתמקד יותר להרגיש את הדבר - הרגש הזה הולך ומתרחב. אבל לעולם ביקורת והתבוננות שכלית לבדוק שההרגשה לא פורצת אל המקומות הלא נכונים ולראות שהיא באמת מדוייקת ומודעות ברורה לאותה ההרגשה.

ש. אני מבינה שהאתגר(?) הוא בעצם איך נוצר ההתערבות של השכל על הרגש כדי שהרגש יוכל לצאת מהכוח אל הפועל בצורה מבורכת. אבל, אני חוששת מהמקום שכשמגיעים מהשכל אז בעצם הרגש לא יצא החוצה, כאילו לדבר על הרגש לא בתוך הרגש (השאלה לא ברורה):

ת. אני אסביר את השאלה: מי שחווה את ההרגשה באופן חזק, השכל נתפס אצלו כדבר חיצוני. וכשהוא נתפס כדבר חיצוני, אז השטח שהשכל יכול לגעת ברגש הוא בחלק החיצוני של הרגש ולא נוגע בחלק העמוק של הרגש. והקושי שמעלים שמא השכל יוציא מהכוח אל הפועל את החלקים החיצוניים ולא את החלקים העמוקים הפנימיים, אם הבנתי נכון את השאלה.

זו שאלה דקה ונשתדל בס"ד לענות בצורה מדוייקת:

מי שכוח ההרגשה אצלו חזק יותר, הוא מזהה את ההרגשה כ"אני" ואת המחשבה כדבר חיצוני יותר, כדבר שהוא לא עצם ה'אני' שלו. לכן כאשר הוא משתמש עם המחשבה - הוא מרגיש את זה ככוח חיצוני שחודר לתוכו, ורמת החדירה של השכל תהיה עד מקום מסויים, חיצוניות ההרגשה ולא עומק פנימיותה.

אבל התודעה היותר עמוקה היא, שהמחשבה היא עצם ה'אני', וכאשר אדם מקבל את התוצאה שהמחשבה היא עצם ה'אני' - הוא משתמש בשני כוחות עצמיים פנימיים של האני, ולכן נגיעת המחשבה לא נוגעת עד הרגש החיצוני, אלא בוקעת עד הרגש העמוק ביותר. ועל זה נאמר בעומק: 'וידעת היום והשבות אל לבבך' - לא רק פעולה מתוך הרגש העצמי של האדם, שאצל מי שכוח ההרגשה חזק זה נראה לו שזה העצמיות שלו, אלא פעולה מכוח השכל, הזדהות עם המחשבה שהיא עצם ה'אני' ואז היא גם בוקעת בעצם ה'אני' של ההרגשה.

ש.

ת. בוודאי שיש יותר הרגשות, ההגדרה שיש פחות מודעות לשאר סוגי ההרגשות. הם בוודאי קיימים. האם כדאי להעמיד את האדם באותם מצבים? אם זה מצבים קיצוניים, בד"כ התשובה היא: לא. אם הם מצבים קלים - פעמים התשובה היא כן. זה אופן אחד של עבודה. ואופן שני זה להתחיל לעבוד עם הרגשה חיובית הקיימת ואז המודעות לכוח ההרגשה הולך ומתרחב ואז האדם יותר קרוב לחוש את שאר סוגי ההרגשות. אבל אפשר לפעול משני הצדדים. אבל שוב: להעמיד את עצמו במצבים קלים ולא במצבים מורכבים שזו דרך מסוכנת.

ש. מה נחשב למצב שלא קיצוני שאפשר להעמיד את עצמו?

ת. כל דבר שיוצר חוויה של הרגשה חזקה לא כדאי לכתחילה ליצור את הדבר. אם הקב"ה שם את האדם באותו מצב - יש צורך להוציא מכוח אל הפועל את השלמות של אותו מצב. לפעמים יש יוצא מן הכלל, אך ברוב המקרים המוחלט - אין להעמיד את הנפש במקום שמוציאים חוויה חזקה מהכוח אל הפועל.

ש. ה'אני' הוא מעבר ללבוש של המחשבה או של ההרגשה. אז מה זה אומר שה'אני' הוא יותר בתוך המחשבה או לפי איך שאדם מזהה את עצמו - זה ממילא לבושים, לא?

ת. אני אגדיר את השאלה: יש את עצם ה'אני' ויש את לבושי הנפש שהם: מעשה, דיבור ומחשבה. השאלה אם אני הוא מעבר למחשבה או להרגשה, אז מה שייך להגדיר את המחשבה או ההרגשה כ'אני'?

ההגדרה: יש עצם מציאות האני. יש גם לבושים. כשאמרנו לזהות כ'אני' לא הכוונה שעצם ה'אני'. יש עצם ה'אני' ויש את הלבושים. יש לבוש יותר קרוב ויש לבוש יותר רחוק. אם מזהים את ההרגשה כלבוש יותר קרוב ואת ההרגשה כרחוק יותר, אז יש קושי לפעול עם המחשבה בתוך עולם ההרגשה. אבל ככל שזוהה את שניהם קרובים, לפחות כמעט שווים אחד לשני - אז יהיה אפשר להשתמש עם שניהם בבת אחת באופן הרצוי.

באופן טבעי, אצל רוב בני האדם שכוח ההרגשה שבהם חזק יותר, ובפרט אצל נשים - ההרגשה של מציאות כוח ההרגשה שבנפש הוא יותר נתפס כקרוב ל'אני', מאשר לבוש המחשבה שנתפס יותר רחוק מה'אני'. לא שהוא עצם ה'אני'. הלבוש יותר קרוב לעצם ה'אני'. ולכן ככל שזוהה את המחשבה כיותר קרוב לעצם ה'אני' יהיה קל יותר לפעול איתה בתוך עולם ההרגשה.

ש. ההרגשות מעולם הרוח, והמחשבה מעולם יותר עליון - האם יש נכון?

ת. בוודאי נכון. הרוח משכנה בלב. והנשמה - נמצא במחשבה - בוודאי שהנשמה למעלה מהרוח.

ש. אז איך ... נקודת המשקל??(??)

ת. אנחנו מתייחסים לנקודת המשקל כמה זה מתגלה כעצמיות אצל האדם. יש מדריגות: יש - נפש, רוח ונשמה. האדם מזהה את עצמו יותר עם הנפש ופחות עם הרוח, זה תלוי במדרגת האדם. ככל שמזהה את עצמו עם ההרגשה יותר ועם המחשבה פחות - יהיה לו קושי להשתמש עם המחשבה. והתולדה של זה, כמו שמי שמכיר מעט את המציאות - פיתוח של עולם הרגשה כמעט ללא מחשבה. פיתוח של עולם הרגשה כמעט ללא מחשבה - ברוב המקרים המחשבה מתפרצת מעבר לשיעור הנכון.

אצל אלו שחכמים יותר המחשבה לא מתפרצת באופן של התפרצות אך היא בלתי מדוייקת בהגדרתה וממילא תבנית הנפש לא יכולה להיות מדוייקת, כי אין הגדרה מדוייקת להרגשה.

לכן הצורה השלמה, היא, שילוב של מוח והרגשה. או שאנחנו מוציאים מכוח אל הפועל את ההרגשה ולאחר מכן נשלב לתוך זה את השכל. או שבעיקר אנחנו משתמשים עם השכל להוציא את ההרגשה הגלויה כבר בין כך ובין כך, יותר ויותר. להשתמש עם השכל על מנת להוציא מהכוח אל הפועל הרגשה נעלמת - זו דרך מאוד מאוד רחוקה.

- [דע את גאולתך] 1]

Source: <https://bilvavi.net/shiur/כח-ההרגשה-003-דע-את-גאולתך>

Links

[1] <https://bilvavi.net/daes.geula>