



## כוחו של שבח

מפעם לפעם באים אליי זוגות העומדים להינשא. לפעמים הם שואלים אותי אם יש לי עצה לחיזוק הנישואים. אני מציע להם הצעה פשוטה. תוצאותיה הן על גבול הקסם. היא תבצר את מערכת היחסים שלהם, ותשנה את חייהם בדרכים נוספות ומפתיעות.

עליהם להתחייב לטקס יומי. פעם ביום, סביר שבערב, על כל אחד מהם לשבח את השני באוזניו על דבר-מה שהוא עשה היום, ולו גם דבר פועוט: על מעשה, אמירה או מחווה אדיבים או רגישים או נדיבים או נבונים. השבח צריך להיות ממוקד באותו מעשה מסוים, לא מוכלל. עליו להיות כן: לבוא מהלב. ומקבל השבח חייב ללמוד לקבל אותו.

זה כל מה שהם צריכים לעשות. זה דורש דקה או שתיים. אבל זה חייב להיעשות, לא לפעמים אלא מדי יום. אני עצמי למדתי זאת בדרך מפתיעה מאוד.

כתבתי כבר על לנה רסטין המנוחה, מן המרשימים באנשים שפגשתי בימי חי. היא הייתה קלינאית תקשורת שהתמחתה בעזרה לילדים מגמגמים. היא הקימה את מרכז מייקל פיילין לגמגום בלונדון, והייתה לה גישה ייחודית לטיפול. רוב קלינאי

שיג ושיח - הרב יונתן זקס

התקשורת מתמקדים בטכניקות של דיבור ונשימה, ובמטופל עצמו. לנה האמינה שאת המגמגמים הצעירים שהיא טיפלה בהם - בני חמש שנים בממוצע - יש להבין בתוך ההקשר המשפחתי שלהם. היא התמקדה במערכות יחסים ועבדה עם ההורים, לא רק עם הילדים.

תפיסתה הייתה שכדי לרפא גמגום אין די בעזרה לילד לדבר ברהיטות. יש לשנות את הסביבה המשפחתית כולה. משפחות נוטות לפתח שיווי משקל. אם ילד מגמגם, כל בני המשפחה מסתגלים לכך. לכן, אם הילד יאבד את הגמגום, יהיה צורך לאזן מחדש את כל מערכות היחסים במשפחה. לא רק הילד צריך להשתנות, כי אם כל המשפחה.

אלא ששינוי ברובד הבסיסי הזה אינו קל. הנטייה הטבעית שלנו היא לשקוע בתבניות התנהגות עד שהן נעשות נוחות כמו כורסה בלוייה שהתעצבה במידות גופנו. איך יוצרים בתוך המשפחה אווירה המעודדת שינוי ונוטלת ממנו את עוקץ האיום? התשובה שלנה גילתה היא: עליכם לשבח. היא הורתה למשפחות שעבדה איתן, שבכל יום כל אחד 'יתפוס' כל אחד מבני המשפחה האחרים עושה מעשה טוב, ויפרט לו את מעשהו הטוב בנועם ובהכרת תודה. כל בני המשפחה, אך במיוחד ההורים, הצטרפו ללמוד לשבח ולקבל שבחים.

כשצפיתי בה בפעולה התחלתי להבין את מה שעשתה. היא יצרה בתוך כל בית אווירה של אכפתיות הדדית ושל חיזוק חיובי מתמשך. היא האמינה שבדרך זו ייבנה ביטחון עצמי לא רק אצל הילד המגמגם אלא אצל כל אחד ואחת מבני המשפחה - כדי שהאווירה הכללית בבית תנסוך בכל אחד ביטחון בכוחו להשתנות ולעזור לאחרים לעשות כמוהו.

צילמתי את עבודתה של לנה לצורך סדרת טלוויזיה תיעודית שהכנתי לכיבי-סי על מצב המשפחה בכריטיניה. ראייתי גם כמה הורים שהיא עבדה עם ילדיהם. כששאלתי אותם אם לנה עזרה לילדם, לא רק שכל אחד מהם ענה בחיוב, אלא שהם הוסיפו ואמרו שהיא עזרה להם לשמור על נישואיהם. זו הייתה אמירה יוצאת דופן. הרי לנה לא הייתה יועצת נישואים אלא קלינאית תקשורת. אך ההרגל הפשוט שהיא הטמיעה במשפחות, חלוקת השבחים היומית, היה אפקטיבי עד כדי כך שהוא חולל גם תוצאות לוואי ברוכות. אחת מהן הייתה תמורה ביחסים בין ההורים.

אני מספר על כך בשיחה לפרשות תזריע-מצורע משני טעמים הקשורים ללשון הרע, האחד מתבקש והשני פחות. הז"ל תהו על עיסוקן הנרחב והתמוה לכאורה של פרשותינו בנגע עור מסוים, צרעת. הרי התורה אינה ספר רפואה, אלא ספר של חוקים ומשפטים, מוסר ורוח. תשובתם הייתה שהצרעת היא עונש על לשון הרע. כי אכן, התורה מספרת כי מרים לקתה בצרעת אחרי שדיברה סרה באחיה משה (במדבר יב), וידו של משה עצמו נעשתה מצורעת כשלא דיבר רעות על בני ישראל (שמות ד, א-ז).

דברי חכמינו על לשון הרע חריפים מדבריהם על כל עבירה אחרת. הם אמרו שהיא חמורה כמו שלוש העבירות החמורות גם יחד: עבודה זרה, גילוי עריות ושפיכות דמים. הם אמרו שהיא גורמת למותם של שלושה: המספר לשון הרע, מי שמספרים עליו, ומי שמאזין לו.<sup>1</sup> עונש הצרעת, אמרו, הולם את החטא הזה: מי שמדבר לשון הרע יוצר מחלוקת בתוך המחנה, וכשהוא לוקה בצרעת הוא מוצא מן המחנה לשבעה ימים.<sup>2</sup>

אל תלכו רכיל, תובעת מאיתנו התורה (ויקרא יט, טז). אל תכפישו. אל תדברו רעות על אנשים. ליהדות יש אתיקת דיבור

נוקשה ומפורטת משום שלתפיסתה "מְנוֹת וְחַיִּים בְּיַד לְשׁוֹן" (משלי יח, כא). האוזן מרכזית ביהדות מהעין; המילים חשובות בה מן המראות. אלוהים ברא את העולם הטבעי במילים, ואנחנו בוראים את העולם החברתי במילים – או הורסים אותו במילים. מילים יכולות לגרום פצעים רגשיים המכאיבים כמו פצעים גופניים ואולי אף יותר מכך.

חוק השבח של לנה רסטיין הוא אם כן ההפך מלשון הרע. זהו לשון הטוב. דיבור חיובי ומעודד. לדעת הרמב"ם, הדיבור בשבחם של אנשים הוא חלק ממצוות "ואהבת לרעך כמוך".<sup>3</sup>

אבל לשיטתה של לנה יש גם קשר עמוק יותר לעניין לשון הרע. מדוע קשה כל כך לרפא אנשים מההרגל לדבר לשון הרע, ולרכל באופן כללי? הסוציולוג היהודי-אמריקני שמואל היילמן כתב ספר מאלף, 'חיי בית-כנסת', על קהילה אורתודוקסית מודרנית שהוא היה חבר בה במשך כמה שנים.<sup>4</sup> פרק ארוך בו מוקדש לרכילות בבית הכנסת. פעילות זו, הוא אומר, היא מן הדברים העושים אדם לחלק מהקהילה. הנמנע מרכילות נתפס כזר.

הרכילות, הוא אומר, היא חלק מ"מערכת הדוקה של חובות תן-וקח". מי שפוסל את הרכילות לגמרי, אינו מספר ואינו שומע, במקרה הטוב "מסתכן בתיג חברתי" ובמקרה הגרוע "מוציא את עצמו מפעילות מרכזית של חיי הציבור והחברה". בקיצור, הרכילות היא לשד עצמותיה של הקהילה.

כל חברי הקהילה יודעים שהתורה אוסרת ללכת רכיל, ושלשון הרע הוא עבירה חמורה ומגונה ביותר. הם יודעים גם מה הנזק שגורם אדם המנדב רכילות רבה יותר מזו שהוא מקבל. לאדם כזה הם קוראים בכינוי היידישאי "ינטה". אך למרות כל

זאת, טען היילמן, בית הכנסת היה במידה לא מועטה מערכת לייצור רכילות והפצתה.

'חיי בית כנסת' יצא לאור עשרים שנה לפני ספרו המפורסם של האנתרופולוג הבריטי רובין דאנבר 'גרומינג, רכילות והתפתחות הלשון'.<sup>5</sup> דאנבר טען כי קבוצות בטבע שומרות על ליכודן באמצעות הקדשת זמן רב לבניית מערכות יחסים ושותפויות. קופי-אדם עושים זאת באמצעות "גרומינג", פעילויות הדדיות של ליטוף, סירוק, פליית כינים וניקוי העור. אלא שפעילות זאת תובעת זמן רב ומגבילה את גודלה האפשרי של הקבוצה.

בני האדם פיתחו את השפה כצורה יעילה יותר של גרומינג. לסרק וללטף ולפלות כינים אפשר רק לאדם אחד בזמן נתון, אך לדבר אפשר אל כמה אנשים ביחד. מכלל השימושים בשפה, זה המלכד את הקבוצה הוא לדברי דאנבר הרכילות, מפני שזו דרכם של חברי הקבוצה ללמוד על מי הם יכולים לסמוך ועל מי לא. הרכילות, אם כן, איננה סתם אחת מצורות רבות של דיבור, אלא הראשונית מכולן: בשבילה התפתחה השפה מלכתחילה. דיווחו של היילמן על חיי בית הכנסת מתיישב היטב בתבנית זו. הרכילות יוצרת קהילה, וקהילה אינה אפשרית בלי רכילות.

אם הדבר נכון, הוא מסביר מדוע איסורי הרכילות ולשון הרע מופרים יותר מכפי שהם נשמרים. לשון הרע נפוץ כל כך, שאחד מענקי התורה בעת החדשה, רבי ישראל מאיר הכהן מראדין, ה'חפץ חיים', הקדיש את רוב זמנו למלחמה בו. דבר לא עוזר. יעיד על כך כל מי שהיה חלק מקבוצה אנושית. אתם יודעים שזה לא בסדר, ובכל זאת אתם ואחרים עוסקים בכך.

משום כך ראיתי ערך רוחני כה רב בעבודתה של לנה רסטין. רכילות לא הייתה הנושא שלה, אבל שלא במתכוון היא גילתה נוגדן מעולה ללשון הרע. היא לימדה אנשים לפתח את ההרגל לדבר טובות זה על זה. היא לימדה אותם לשבח, מדי יום, בפירוט ובכנות. מי שמשתמש בטכניקה של לנה תקופה ממושכת יירפא מלשון הרע. הנוגדן הזה הוא היעיל ביותר המוכר לי.

הטכניקה הזו, כאמור, גם מחוללת תמורה במערכות יחסים ומצילה נישואים. היא מרפאת את מה שלשון הרע משחית. לשון הרע הורס יחסים. לשון הטוב מתקן אותם. זה נכון לא רק בזוגיות ובמשפחה אלא גם בקהילות, בארגונים ובעסקים. על כן: בכל מערכת יחסים החשובה לכם, חלקו שבח מדי יום. ראיית הטוב בזולת, ואמירת שבחים על כך, הופכות אתכם וגם אותו לאנשים טובים יותר, ומחזקות את הקשר ביניכם. זהו רעיון משנה-חיים ממש.

1. רמב"ם, משנה תורה, הלכות דעות ז, ג.

2. ערכין טז ע"ב.

3. הלכות דעות ו, ג. במקום אחר דיברתי על הסוגיה בערכין טז ע"א האומרת שאין לדבר בשבחם של אחרים אם הדבר מעורר מחלוקת, ועל דעותיהם השונות של רש"י והרמב"ם: ראו ספרי, *Covenant and Conversation, Leviticus: The Book of Holiness*, Maggid, 2015, 223-227.

4. Samuel Heilman, *Synagogue Life: A Study in Symbolic Interaction*, University of Chicago Press, 1976, 151-192.

5. Robin Dunbar, *Grooming, Gossip and the Evolution of Language*, London, Faber, 1997.