



## ההקשבה כערך רוחני

אחת המילים החשובות ביותר ביהדות היא מילה שכחה שתכופות איננה מובנת לאשורה. שתי הופעותיה המפורסמות ביותר נמצאות בפרשת השבוע שעבר ובפרשת השבוע שלנו: "שָׁמַע יִשְׂרָאֵל, ה' אֶל־לֵהֲיֹנוּ, ה' אֶחָד" (דברים ו, ד) ו"וְהָיָה אִם שָׁמַע תִּשְׁמָעוּ אֶל מְצוֹתַי אֲשֶׁר אֶנְכִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם לֵאמֹר אֵת יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם וּלְעַבְדוֹ כְּכֹל לְבַבְכֶם וּכְכֹל נַפְשׁוֹכֶם" (יא, יג) - פתיחות הפרשייה הראשונה והפרשייה השנייה בקריאת שמע. היא אף פותחת את פרשתנו: "וְהָיָה עַקֵּב תִּשְׁמָעוּן אֵת הַמְּשֻׁפָּטִים הָאֵלֶּה" (ז, יב).

המילה היא, כמובן, הפועל "שמע". לפועל זה במקרא יש מובנים רבים בעת ובעונה אחת: לשמוע, להקשיב, לשים לב, להבין, להפנים, להיענות, לציית. היא מילת מפתח בספר דברים; היא מופיעה בו 92 פעם, יותר מכל חומש אחר. שוב ושוב אומר משה לעמו, בחודש האחרון לחייו, שמעו. הקשיבו, שימו לב. שמעו מה אני אומר. שמעו מה ה' אומר. הקשיבו לדברים שהוא מבקש מאתנו... אם רק תשמעו... היהדות היא דת של הקשבה. זוהי אחת התרומות המקוריות ביותר שלה לתרבות האנושית.

תרבות המערב נבנתה על צמד יסודות: יוון העתיקה וישראל

שיג ושיח - הרב יונתן זקס

הקדומה. השתיים שונות זו מזו בכל דרך אפשרית. תרבות יוון הייתה תרבות ויזואלית. הישגיה הגדולים קשורים לעין, לראייה. היא הגישה לעולם את היפות ביצירות האמנות, הפיסול והאדריכלות שנראו בו עד ימיה. האירועים הציבוריים האופייניים לה ביותר היו הצגות התיאטרון והמשחקים האולימפיים - אלו ואלו מופעים, מחזות שצופים בהם. אפלטון תפס את הידיעה כמין ראיית עומק, ראיית המהות האמתית שמתחת לפני השטח.

רעיון זה, שלדעת הוא לראות, נשאר עד היום המטפורה השלטת במערב. יש לדבר אחיזה גם בלשוננו; אנחנו "שופכים אור" על נושא כשאנו מסבירים אותו, אנחנו כוחנים אותו מתוך "נקודת מבט" או "זווית ראייה" משלנו, אנחנו "רואים את הנולד" כשאנו "צופים" את העתיד, ועוד. אך התופעה ניכרת יותר בלשונות אירופה, כגון בשפה האנגלית, שבה גם הביטויים הבסיסיים ביותר הנוגעים להבנה ולידיעה באים מעולם הראייה. תוכנת העומק, ראיית הנולד וההבנה בדיעבד הן insight, foresight ו-hindsight, שפירושו המילולי הוא ראייה פנימה, ראייה לפנים וראייה לאחור. אבחנה היא observation, תצפית. המחשה והרגמה הן illustrate, הארה. כשהאנגלי רוצה לומר שהבין הוא אומר I see, אני רואה.<sup>1</sup>

היהדות מציעה כיוון אחר לגמרי. היהדות היא אמונה באל שאיננו יכולים לראות, באל שאי אפשר לייצג אותו באופן ויזואלי. עשיית פסל מסכה היא מן האיסורים האמורים בעשרת הדיברות: זוהי עבודה זרה. בפרשת ואתחנן מזכיר משה לבני ישראל שבמפגש הישיר שהיה להם עם הקב"ה במעמד הר סיני "קול דְּבָרִים אַתֶּם שֹׁמְעִים וְתִמְוָנָה אֵינְכֶם רְאִים וּזְלַתִּי קוֹל" (ד, יב). ה' מתקשר בקולות, לא במראות. הוא מדבר. הוא מצווה.

היוונים לימדונו את צורות הידיעה שמקורן תצפית והיסק, דהיינו המדע והפילוסופיה. המדענים הראשונים והפילוסופים הראשונים היו יוונים בני המאות השישית עד הרביעית לפני הספירה. אך לא כל דבר אפשר להבין בתצפית ובהסתכלות בלבד. בספר שמואל א' יש סיפור המלמדנו זאת יפה. שואל מלך ישראל נראה מתאים. הוא היה גבוה "משכמו ומעלה גבה מכל העם" (ט, ב; י, כג). הוא היה בעל מראה מלכותי. אך במידותיו ובמזגו הוא לא היה מנהיג כלל; הוא היה מונהג. ה' אמר אפוא לשמואל למשוח מלך אחר במקומו, אחד מבני ישי. שמואל הלך לשם והתפעל ממראהו של אחד הבנים, אליאב. ברור היה לו שזה משיח ה'. אך ה' אמר לו, "אל תבט אל מראהו ואל גבה קומתו, כי מאסתיהו. כי לא אשר יראה האדם, כי האדם יראה לעינים וה' יראה ללבב" (שמואל א' טז, ז).

היהודים והיהדות לימדו כי איננו יכולים לראות את אלוהים, אך אנו יכולים לשמוע אותו והוא שומע אותנו. המילה המדוברת והנשמעת היא המאפשרת לנו לקיים יחסי קרבה עם אלוהים כאבינו, כשותפנו, כמלכנו, כאחד שאוהב אותנו ואנו אוהבים אותו. איננו יכולים להציג את אלוהים באופן מדעי. איננו יכולים להוכיח את אלוהים באופן לוגי. אלו הן צורות מחשבה יווניות, לא יהודיות. לדעתי, מנקודת מבט יהודית, הניסיון להוכיח את מציאות האל באופן לוגי או מדעי הוא מאמץ מוטעה.<sup>3</sup> אלוהים איננו אובייקט אלא סובייקט. דרך-ההתייחסות היהודית לאלוהים היא אינטימיות ואהבה, ולצדן יראה והערצה.

דוגמה מודרנית מרתקת לכך נתן יהודי אשר רוב ימי חייו היה מנוכר ליהדותו, הלא הוא זיגמונד פרויד. הוא קרא לפסיכואנליזה "ריפוי בדיבור", אך מדויק יותר לתאר כ"ריפוי בהקשבה".<sup>4</sup> הפסיכואנליזה מבוססת על העובדה שהקשבה פעילה

הוא קורא. משום כך המעשה הדתי העילאי הוא השמיעה. כשה' מדבר, אנחנו כורים אוזן. כשהוא מצווה, אנחנו שומעים בקולו.

"הרב הנזיר", הרב דוד כהן, תלמידו של הרב קוק ואביו של הרב הראשי לחיפה שאר-ישוב כהן, הראה שבתלמוד הבבלי כל המטפורות הנוגעות להבנה מבוססות לא על ראייה אלא על שמיעה: "תא שמע" (בוא ושמע); "קא משמע לך" (משמיע לנו, כלומר מלמדנו); "שמע מינה" (שמע ממנה, כלומר הסק מכאן את המסקנה); "לא שמיעא לי" (לא נשמע לי, כלומר אינני מסכים); "שמעתא" (שמועה, כלומר סוגיה) ועוד.<sup>2</sup>

ההבדל נראה (או נשמע) קטן, אבל הוא גדול מאוד. אצל היוונים, אידיאל הידיעה כרוך בניתוק. יש מי שרואה, הסובייקט, ויש מה שנראה, האובייקט, והם שייכים לשני תחומים נפרדים. אדם המביט בציור או בפסל או במחזה תיאטרון או במשחקי ספורט איננו בעצמו חלק מהיצירה, מהדרמה או מהתחרות. הוא צופה, לא משתתף.

דיבור והקשבה אינם צורות של ניתוק. הם צורות של מעורבות. הם מחוללים יחסי גומלין. במילה העברית "דעת" מובלעות גם מעורבות, קרבה ואינטימיות. "והאדם ידע את חנה אשתו ונתהר ונתלד את קין" (בראשית ד, א). זוהי ידיעה במובן העברי, לא היווני. אנחנו יכולים להיכנס למערכת יחסים עם אלוהים, אף כי הוא אינסופי ואנחנו סופיים, משום שהמילים מקשרות בינינו. בהתגלות, אלוהים מדבר אלינו. בתפילה, אנחנו מדברים אליו. אם רצונכם להבין מערכת יחסים כלשהי - בין בעל לאשתו, בין הורה לילד, בין מעסיק למועסק - עקבו בתשומת לב אחר הדיבור וההקשבה שביניהם, והתעלמו מכל השאר.

היא בעלת ערך טיפולי בפני עצמה. רק לאחר שהפסיכואנליזה נפוצה בעולם, ובייחוד בארצות הברית, נכנס ללשון האנגלית הביטוי I hear you, אני שומע אותך, כדרך לשדר אמפתיה.<sup>5</sup>

יש בהקשבה משהו רוחני מאוד. היא הדרך היעילה ביותר שאני מכיר ליישוב סכסוכים. דברים רבים יכולים לחולל קונפליקט, אבל מה שמקיים אותו לאורך זמן הוא ההרגשה של צד אחד לפחות שלא שומעים אותו. שלא מקשיבים לו. משום כך השימוש בכוח או בחרם ליישוב סכסוכים הוא שיטה שאינה מוכיחה את עצמה. הוא גורם אולי לנצירת האש לזמן מה, אך לבסוף היא חוזרת לבעור וביתר שאת. איוב, שבאו עליו ייסורים בלי עוון, אינו מתרשם מטענות רעיו - ולא מפני שהוא בטוח שהוא עצמו צודק, אלא משום שהוא רוצה שישמעו אותו. מושכל ראשון בתורת המשפט, ולא במקרה, הוא הכלל *audi alteram partem*, שמע את הצד האחר.

ההקשבה היא לכה של מערכת יחסים. אנו מקשיבים, משמע אנו פתוחים לזולת, אנו מכבדים אותו, אכפת לנו מה הוא חושב ומה הוא מרגיש. אנו מקשיבים, משמע אנו מרשים לזולתנו להיות כן ולומר את אשר על לבו, גם אם אנו מסתכנים בשמיעת דברים לא נעימים. הורה טוב מקשיב לילדו. מעסיק טוב מקשיב לעובדיו. חברה מסחרית טובה מקשיבה ללקוחות. מנהיג טוב מקשיב למונהגיו. ההקשבה איננה מבטאת הסכמה, כי אם אכפתיות. ההקשבה היא האקלים שהאהבה והכבוד צומחים בו.

אנו היהודים מאמינים שיחסינו עם אלוהים הם, נוסף על ערכם העצמי, גם סדנה מתמשכת ליחסינו עם בני אדם. איך נוכל לצפות שאלוהים יקשיב לנו אם איננו טורחים להקשיב לכן זוגנו, לילדינו, או לאלה המושפעים מעבודתנו? ואיך נוכל

לצפות לפגוש את אלוהים אם לא למדנו להקשיב? בהר חורב לימד ה' את אליהו שהוא נמצא לא ברוח ולא ברעש ולא באש אלא ב"קול דממה דקה" (מלכים א' יט, יב), שנראה לי כי פירושו קול שאפשר לשמוע רק אם מקשיבים.

קהלי המונים מתרגשים למשמע דוברים גדולים, אבל את חייהם של אנשים משנים דווקא המקשיבים הגדולים. במפגש בינינו לבין אלוהים, כמו גם במפגש בינינו לבין הזולת, ההקשבה היא המבוא לאהבה.

1 ראו George Lakoff and Mark Johnson, *Metaphors we Live By*, University of Chicago Press, 1980.

2 בעמודי הראשונים של חיבורו של הרב הנזיר קול הנבואה.

3 אכן, רבים מגדולי הפילוסופים היהודים בימי הביניים התמסרו למפעל זה. הם עשו כן בהשפעת ההגות הניאו-אפלטונית והניאו-אריסטוטלית, שהגיעה אליהם בתיווכם של הפילוסופים המוסלמים הגדולים. יוצא דופן ביניהם היה רבי יהודה הלוי בספר הכוזרי.

4 ראו Adam Philips, *Equals*, London, Faber and Faber, 2002, xii וראו Salman Akhtar, *Listening to Others: Developmental and Clinical Aspects of Empathy and Attunement*, Lanham: Jason Aronson, 2007

5 שימו לב שיש הבדל בין אמפתיה לסימפתיה. האמירה I hear you היא דרך לציין – בכנות או שלא בכנות – שאני שם לב לרגשות שלך, לאו דווקא שאני מסכים איתם או איתך.