



## פרק 2: מי רוצה להיות בינוני?

מ'ה'י 2'ינני'א

בינוניות היא שאיפה לחיים שלמים במרחב האמצעי, לא מתוך פשרה אלא מתוך הבנה ששם מצוי החיבור בין הקצוות, בין שמיים לארץ, בין רצון לשלוט לבין קבלה של מה שמעבר לשליטתנו. בפילוסופיה האריסטוטלית זוהי מידת הזהב, איזון בין קצוות הרסניים, ובמיתולוגיה היוונית גיבורים גדולים נופלים כשהם חורגים מהמידה (היבריס) ומאבדים את האיזון.

2'ינני'א כ'מ'א

לחיות בבינוניות משמעו להיות את ההווה, את הרגע הזה, בלי להיתקע בעבר שכבר עבר, או להישאב אל העתיד שעוד לא הגיע.

**"וְאֵל תֹּאמַר לְכִשְׂאֹפְנָה אֲשֶׁנָּה, שְׂמָא לֹא תִפְנָה:"**

(מסכת אבות, פרק ב')

הרב אליהו דסלר אמר:

**העבר: זיכרונות**

העבר אינו קיים עוד, אלא רק בזיכרונותינו. ניתן ללמוד ממנו ולהתחזק, אך אם נאחז בו יותר מדי, הוא עלול לשתק אותנו בחרטה או נוסטלגיה.

**העתיד: דמיונות**

העתיד טרם הגיע; הוא קיים בעיקר בדמיונות ובהשערות שלנו. הוא יכול להלהיב או להדאיג, אך עד שלא יהיה "הווה" – הוא לא ממשי. לכן חשוב לשמור על פרופורציות ולהרפות מחשש או תקוות מופרזות.

**ההווה: ניסיונות**

ב"כאן ועכשיו" חיינו מתנהלים בפועל תוך כדי ניסיונות, התמודדויות, בחירות. ההווה הוא הרגע היחיד שבו אפשר להשפיע ולפעול, ולכן עליו להיות מוקד תשומת הלב והאנרגייה שלנו.

מ'ה'ה'י 2'ינני'א

בינוני הוא אדם שחי בתודעה של בחירה מתמדת, נע בין יצר טוב ליצר רע, בין חומר לרוח, בין שאיפה לגדולה לבין קבלה של מגבלות אנושיות. לפי התניא, הבינוני אינו צדיק שאינו חוטא, אך גם אינו רשע הנמשך אחר תאוותיו, אלא אדם שנאבק יום יום אך שולט במעשיו ובדיבוריו, גם אם מחשבותיו נעות. הוא חותר למעלה אך נשאר על הקרקע, מודע לחולשותיו אך ממשיך לבנות את עצמו, להתקדם באמונה, באחריות ובצניעות.

מ'ה'ה'י ח'מ'א (ה'2'ינני'א)

חוכמת הבינוני היא היכולת לקבל את העולם כמות שהוא – שלם אך לא מושלם.

הבינוני רואה את העולם כקשת של צבעים, נזהר מהגדרות של שחור ולבן, מזהה את הקצוות כאיום ומבין את המחיר הכבד של המוחלטות.

זו החוכמה למצוא טוב גם ברע, לעצור בזמן, לסלוח כשצריך ולהילחם כשנדרש.

זו היכולת להישאר נאמן לדרך גם כשהיא לא מושלמת, לבחור בטוב יום יום גם כאשר הנפש אינה שלמה לגמרי עם הבחירה, לאהוב את החיים גם כשהם מאתגרים, ולהבין שהדרך חשובה לא פחות מהתוצאה, ושהחיים עצמם הם זירה ללמידה ולצמיחה.

בדקו את עצמכם: האם אתם בינוניים או שאתם נוטים לקצוות?

החיים דומים להליכה על חבל דק - כדי להישאר יציבים, עלינו לשמור על איזון עדין ולא לנטות לקצוות, אחרת נסתכן באובדן הדרך או בנפילה.

תורת אריסטו

בני הבל, קצין במגלן, הזמין את הורי החיילים שלו לערב מסכם בסיום הטירונות.

בערב זה, בין נאומים מרגשים לרגעי גאווה, הוא ביקש בקשה לא שגרתית:

"עכשיו כל הורה יספר על פדיחה של הילד שלו."

חשבתי לעצמי, "למה לדבר על טעויות בערב חגיגי כל כך?"

אבל תוך דקות, האווירה השתנתה. החדר התמלא בצחוק, והחיילים וההורים מצאו מנחה משותף - הרגעים המביכים שכולנו חווים.

תורת אריסטו

מכירים את האמרה: "מי שלא עושה - לא טועה"?

יש בה הרבה אמת. הטעויות שלנו הן מקור אדיר ללמידה.

אבל מעבר ללמידה, הן נותנות לנו עוד משהו - הן משמשות כמעין עוגן שמחבר אותנו לקרקע המציאות.

הן מזכירות לנו שאנחנו לא מושלמים, שהדרך שלנו מלאה מהמורות, ושזה בסדר.

בלי פדיחות אנחנו עלולים לאבד פרופורציות.

כשאנחנו לא מודים בטעויות שלנו, כשאנחנו מתחזקים את התדמית של "הכול תחת שליטה", אנחנו מסתכנים באיבוד שליטה.

למעשה, ההכרה בטעויות היא אחד הדברים שהכי מחברים אותנו לעצמנו ולאחרים.

קצה 1 (חוסר)	בינוני (משתדל לחיות באיזון)	קצה 2 (עודף)
חרדה, שיתוק, קיפאון	פחד ואומץ - שימוש מאוזן בכלים שמגינים ושוברים מפני קצוות	עודף ביטחון עצמי, חוסר אחריות, הימורים מסוכנים
עצלנות, חוסר עשייה	איזון בין עשייה למנוחה	השתעבדות לעשייה, תזזית
התנזרות מוגזמת	אינטימיות לצד טהרה, תשוקה לצד איפוק	התמכרות למין, גרגרנות, אובססיות, רדיפה
נתינה ללא גבולות, ויתור עצמי	נתינה מאוזנת, דאגה לעצמי "אם אין אני לי מי לי" (פרקי אבות, פרק א')	קמצנות, חמדנות, קנאה, צרות עין
שבוי בעבר, פחדים ממה שהיה	חי את ההווה בתבונה, לומד מהעבר, חולם ומכוון לעתיד	פנטזיורה, חי באשליה, מנותק מהמציאות
ברידות, מופנמות קיצונית	איזון בין זמן אישי, משפחתי וקהילתי	סגידה לקבוצה או קהילה, ויתור על עצמיות
ריצוי, ותרנות מוחלטת	שאיפה מאוזנת: הכרה ביכולות ובחולשות, שמחה במה שיש	פרפקציוניזם, המטרה מקדשת את האמצעים, דריסה לצורך הצלחה
תלישות, חוסר התמדה	גמישות מחשבתית, אינטליגנציה רגשית	נוקשות, עיקשות יתר
כניעות, ויתור ללא גבול	בוחר את הקרבות שלו, מוותר בחוכמה על מה שפחות חשוב	כעס, אלימות, שתלטנות פסיכית-אגרסיבית
ביטול עצמי	חיפוש דרך פשרה, גישה מאוזנת	שתלטנות, נצלנות
דיכאון, שליליות קיצונית	ענווה, אמונה, "מה שלא הורג - מחשל"	יהירות, שחצנות, גאווה יתרה

ההדחקה הזו אינה חוסכת כאב; היא דוחה אותנו. במקום להתמודד עם הקושי או הפחדים, אנחנו צוברים אותם בפנים, עד שהם פורצים בצורה לא צפויה - כמחלות פיזיות, שחיקה נפשית, או פגיעה ביחסים האישיים שלנו.

מהי 2'11'11'11'?

המילה "בינוני" נראית לנו לפעמים כמו מילה גסה. היא מעוררת הרגשה של ויתור, פשרה, משהו שאף אחד לא רוצה להזדהות איתו.

אבל בינוני, במובנו העמוק, הוא המרחב שנמצא בין שני קצוות. אם הקצוות הם שחור ולבן, כן או לא, הבינוני הוא קשת הצבעים שמחברת ביניהם.

הבינוני מאפשר גם וגם.

בעולם של קצוות מוחלטים, "הכול או כלום", הבינוני הוא המרחב שבו מתרחשת התנועה האמיתית - המקום שבו החיים מתרחשים.

רובנו לא חיים בקצוות. אנחנו לא תמיד "מושלמים", וגם לא תמיד "כושלים".

אנחנו חיים איפשהו באמצע - איפשהו במרחב האנושי. תחשבו על כוס מים:

+ כשהיא מלאה עד השפה - היא בקצה האחד, כל טיפה נוספת תישפך.

+ כשהיא ריקה לחלוטין - היא בקצה השני, ריק.

+ כל מצב ביניהם - הוא בינוני.

החיים שלנו אינם מושלמים ואינם ריקים. הם מלאים במורכבות, בניואנסים, בשאיפה מתמדת לנוע בין הרגעים שבהם אנחנו קרובים יותר לאחד הקצוות ובין הרגעים שבהם אנחנו פשוט נמצאים.

כשאנחנו משתפים ברגעים מביכים או בכישלונות, אנחנו לא רק חושפים את הפגיעות שלנו, אנחנו גם יוצרים קרבה. תחשבו על האנשים שאתם הכי מעריכים:

האם הם אלה שנראים תמיד מושלמים או אלה שמוכנים להודות בקשיים שלהם, בחולשות ובטעויות?

בעקבות ערב זה הבנתי גם משהו עמוק יותר:

המילה 2'11'11'11' : כשהינך נאלץ להתמודד עם המילה

מצוינות, בתרבות שלנו, הפכה לערך עליון - פסגה שיש לשאוף אליה בכל מחיר. אך מתחת לזוהר של המילה הזו מסתתרת סכנה עמוקה:

מצוינות היא הערכה רק למטרה.

המוטו הוא ברור: "המטרה מקדשת את האמצעים".

כשאינן מקימות אצות

במסע אל המצוינות, הדרך עצמה הופכת לא רלוונטית.

+ התחושות האישיות שלנו? מפריעות להתקדמות.

+ הרגשות של אחרים? לא חלק מהמשוואה.

+ הנאה, סיפוק, או עצירה לרגע? בזבוז זמן.

בעולם כזה, כל סממן רגשי נתפס כחולשה. ואם חולשה היא דבר שצריך להסתיר, אנו לומדים "להרוג" אותה בתוכנו - להתעלם ממנה, להחביא אותה.

מהו (המחוי) 2'11'11'11' (המחוי) (המחוי)

כשאין מקום לחולשה, צומחת יהירות.

כשאין מקום לרגשות, צומחות הסתרות.

כשאין מקום לדרך, ההצלחה - אפילו אם תושג - תרגיש ריקה.

אמרו חכמינו רבינו ר' יוחנן

כששקלתי לקרוא לספר "בינוני", ידעתי שזה יגרום להרמת גבות.  
"מי ירצה לקרוא ספר שמצהיר על בינוניות?"  
חברים אמרו לי:  
"תשנה את השם. אנשים לא יתחברו לזה."  
אבל אני התעקשתי.  
כי בעיניי בינוני הוא לא חולשה. הוא חוכמה.  
בינוניות היא המקום שבו רובנו נמצאים, רוב הזמן.  
במקום להרגיש לא בנוח עם זה, אני מציע לחבק את המושג הזה.

אמרו רבותינו רבינו ר' יוחנן

בעידן שבו הסיסמאות הן:  
"תהיה הכי טוב!" "תכבוש את העולם!"  
קשה לנו לשמוע משהו שאומר:  
"אולי פשוט נהיה טובים מספיק?"  
התרבות שלנו מקדשת את הקיצוניות:

+ אנחנו לא סתם רוצים להיות בכושר - אנחנו רוצים להיות מרתוניסטים.

+ אנחנו לא סתם רוצים להיות טובים בעבודה - אנחנו רוצים להיות המנכ"ל הבא.

אבל עם כל השאיפה הזו, אנחנו שוכחים את הדבר הכי חשוב:  
רובנו לא נולדנו להיות בקצוות. רובנו חיים אי שם באמצע, וזה לגמרי בסדר.

אמרו רבותינו רבינו ר' יוחנן

חז"ל לימדו אותנו עקרונות שמזכירים לנו את הערך של המקום שבין הקצוות:

+ "איזהו עשיר? השמח בחלקו."

+ "איזהו חכם? הלומד מכל אדם."

+ "איזהו גיבור? הכובש את יצרו."

שימו לב:

+ העשיר האמיתי אינו מי שיש לו הכי הרבה, אלא מי ששמח במה שיש לו.

+ החכם האמיתי אינו מי שיודע הכול, אלא מי שמסוגל ללמוד מכל אחד.

+ הגיבור האמיתי אינו מי שמנצח את כולם, אלא מי שמנצח את עצמו.

ספר רבותינו - "רבינו ר' יוחנן"

חסידות חב"ד, בהובלת מייסדה האדמו"ר הזקן, רבי שניאור זלמן מלאדי, מתארת את ספרו המרכזי, ספר התניא, כ"ספר של בינוניים".  
הספר פותח בציטוט מהגמרא:

"מְשַׁבְּעִים אוֹתוֹ: תְּהִי צְדִיק וְאֵל תְּהִי רָשָׁע. וְאֶפְּלוּ כָּל

הָעוֹלָם כּוֹלוֹ אוֹמְרִים לְךָ צְדִיק אַתָּה - הֲיֵה בְּעֵינֶיךָ כְּרָשָׁע."

(תניא ג' סוף פרק ג' דנדה)

הציטוט מתאר את השבועה הרוחנית של האדם רגע לפני צאתו לאוויר העולם - שבועה להיות צדיק ולהימנע מרשע, אך בו בזמן, גם אם כולם יהללו אותו כצדיק, עליו לראות את עצמו כבינוני.

ספר התניא נכתב כמדריך מעשי לכל אדם המתמודד עם הקונפליקט הפנימי בין טוב לרע. הוא לא מיועד רק ליחידים סגולה או לצדיקים מושלמים, אלא לרובנו - "הבינוניים", אותם אנשים הנמצאים בתנועה מתמדת בין שני הקטבים. כבר במשפט הפתיחה, הספר מנער את הקוראים ומזכיר להם: גם אם העולם כולו רואה בך צדיק, אל תשכח את האתגרים הפנימיים שלך, את מאבקי הנפש ואת העבודה הרוחנית שעליך לעשות.



### פרק 3: האשליה שבקצוות

אמא אצא, אמא אצא

פעם הגיע אליי זוג לקליניקה. עוד לפני שהתיישבו, היה ברור שהם חיפשו פתרון - אבל לבת הזוג בלבד. "אתה יכול לעזור לה?" הם שאלו. "מה הבעיה?" שאלתי. "העבר רודף אותה," ענו. "בגלל זה יש לנו בעיות בזוגיות." רציתי להבין לעומק. "אז אתם חושבים שהבעיה היא רק אצלה?" "כן," הם ענו יחד, בלי היסוס. באותו רגע ידעתי שאנחנו נמצאים בקצוות.

כשחשבוני 2012 - איך מקוים אשליי

הגישה שלפיה צד אחד הוא "הבעייתי" והאחר הוא "הצודק" יוצרת דינמיקה לא מאוזנת. צד אחד תמיד החזק - הוא השולט, המכתב, זה שלא רואה צורך בשינוי. הצד השני לעומתו נתפס כקורבן, כמרצה, או זה שצריך "לתקן את עצמו". כשבני זוג בטוחים שכל האחריות מוטלת על צד אחד בלבד, הם למעשה סוגרים את הדלת בפני האפשרות לשינוי אמיתי.

מהו קוהו כשחשבוני אמא אמא

כשאנחנו מוותרים על הראייה הקיצונית של "100% צדק" או "100% טעות", אנחנו נכנסים למרחב הבינוניות - מרחב שבו שנינו גם צודקים וגם טועים במידה מסוימת. במרחב הזה צניעות נכנסת. הקשבה הופכת אפשרית. מתינות מתחילה להוביל, והנתינה הופכת לאקט משותף.

התניא מעניק גישה פרקטית ורוחנית, המדגישה שלא המושלמות היא היעד, אלא ההתמודדות, ההכרה במורכבות הפנימית והשאיפה הבלתי פוסקת לשיפור עצמי מתוך מודעות ואיזון.

עדות נדירה של הגדול בתורה, האמורא רבא על עצמו: לאחר שהובאה ברייתא הדנה בצדיקים, בכינונים וברשעים אומר רבא, "כגון אנו בינוניים". חברו אביי אמר לו על כך, "לא שביק מר חיי לכל בריה!", כלומר אם אתה נחשב בינוני מי ייחשב לצדיק? (ברכות סא ע"ב)

רב אמר על עצמו שהוא "בינוני". תלמידיו, ששמעו אותו, נדהמו והשיבו לו "אם אתה בינוני, מי יכול להיחשב צדיק? כולנו רשעים!" הסיפור מדגיש את הענווה והמודעות העצמית של הרב. הוא ראה בעצמו אדם הנמצא במאבק תמידי בין יצר טוב ליצר רע, ולא ראה את עצמו כמי שהגיע לשלמות או לדרגת צדיקות מוחלטת. ההכרה של הרב שהוא "בינוני" נובעת מענווה עמוקה, שבה הוא לא ממהר להכריז על עצמו כעל "צדיק גמור".

כסופו של דבר, ההכרה בכך שאנחנו בינוניים היא חוכמה. חוכמה שמאפשרת לנו לצמוח, ללמוד ולהתפתח. היא מזכירה לנו שאין צורך להעמיד פנים שאנחנו מושלמים. אנחנו יכולים להיות אנחנו.