ג'רמי לינמן

מדוע אנחנו מרגישים בודדים בקהילה?

מדוע אנחנו מרגישים בודדים בקהילה?

ג׳רמי לינמן

Why Do We Feel Lonely at Church?
by Jeremy Linneman

Copyright © 2023 by Jeremy Linneman
Published by Crossway
a publishing ministry of Good News Publishers
Wheaton, Illinois 60187, U.S.A.
This edition published by arrangement with Crossway.
All rights reserved.

מאנגלית: אסתר פגסין
עיצוב: סטיב דיויס

© 2025. כל הזכויות למהדורה העברית שמורות להוצאת הגפן

www.ha-gefen.org.il

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, לשכתב, לאחסן במאגר מידע
או להפיץ ספר זה או קטעים ממנו בשום צורה או בשום אמצעי –
אלקטרוני, אופטי או מכני, ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת הגפן.

כל המובאות מהברית החדשה לקוחות
מהתרגום החדש של הברית החדשה.
© כל הזכויות לתרגום החדש של הברית החדשה
שמורות לחברה לכתבי הקודש בישראל.

נדפס בישראל

מסת"ב 978-965-7046-42-5 ISBN

תוכן העניינים

מדוע אנחנו מרגישים בודדים בקהילה? 5

הערות 44

ספרים מומלצים 47

לא מזמן שוחחתי עם חברה, שהסבירה לי מדוע היא מתקשה לסמוך על הקהילה. היא אינה עוזבת את הקהילה, אבל היא נפגעה ומרגישה לא שייכת. כמה חודשים קודם לכן דיברתי עם זוג שמבקר בקהילה שלנו מדי פעם כבר שנים. בני הזוג אומנם נהנים מהביקורים שלהם, אבל הם אומרים שיש להם הרבה קשיים עם "הקהילה" והם זקוקים להפסקה. חברה נוספת עדיין מחשיבה את עצמה למאמינה אבל היא אינה מבקרת בקהילה כמה שנים ואינה מתכוונת לחזור בקרוב. אני יכול להיזכר באין־ספור סיפורים נוספים, ואני מניח שגם אתם יכולים לעשות זאת.

הקהילה בצפון אמריקה דועכת כבר עשרות שנים. מחקרים וארגונים רבים מספקים לכך שתי סיבות. הראשונה היא שהאמונה במשיח מקובלת פחות ופחות בתרבות החילונית שלנו. בעקבות זאת, אנשים רבים שנהגו לבקר בקהילה הפסיקו להאמין בעקרונות מסוימים או הפסיקו לגמרי לבקר בקהילה כדי לשמור על קשרים מחוץ לקהילה. השנייה היא התדמית המוסרית המפוקפקת של הקהילה, שנוצרה בגלל מנהיגים ופוליטיקאים שטענו שהם משיחיים אך חיים בניגוד לעקרונות האמונה.

אני בטוח ששתי הסיבות האלה חשובות, אבל אני חושב שיש סיבה אחרת שבגללה אנשים בוחנים את אמונתם מחדש, מפסיקים להאמין במשיח או מתרחקים מהקהילה.

אני מאמין שהסיבה היא חוסר שייכות. אנשים אינם מרגישים מחוברים, מוכרים ואהובים, לכן הם עוזבים.

ההבחנות שלי כרועה קהילה נובעות מהניסיון שלי, והן אנקדוטות לכל היותר. אבל שוחחתי עם רועי קהילות ועם משיחיים רבים, והם מסכימים ששייכות היא בעיה עיקרית בקהילה. אנשים אינם דוחים את האמונה המשיחית בגלל מה שהיא מלמדת אלא כי הם אינם מוצאים בקהילה קשרים חברתיים משמעותיים. הם אינם עוזבים את הקהילה בגלל משיחיים מפורסמים שחטאו אלא בעיקר כי משיחיים אחרים אינם נוהגים בהם באהבה. כל סיבה שבגללה אנשים עוזבים את הקהילה צריכה להדאיג אותנו, אבל הסיבה הזאת צריכה לשבור את ליבנו. אני משוכנע שהקהילה זקוקה יותר מכול לחיי קהילה עמוקים ומלאי אהבה שמשקפים את המשיח.

לאורך הספרון, כשאני מדבר על קהילה, אני מתכוון לקבוצה של מאמינים בישוע שבראשם עומדים רועים ומנהיגים. המאמינים האלה נפגשים באספות קהילה וגם (כנראה) בקבוצות בית. כשאני מדבר על חיי קהילה, אני מתכוון לחיים המשותפים של חבריה: אירוח, תלמידות, תפילה, שירות ועזרה שמתרחשים בין המאמינים וגולשים החוצה לאנשים שמחוץ לקהילה.

בשש השנים האחרונות חקרתי את הנושא של בדידות, שייכות וחיי קהילה. אני משוכנע שאיננו מבינים עד כמה עמוק חלחל האינדיבידואליזם ועד כמה הוא פוגע בנו כמאמינים. כיצד התבודדות חברתית הפכה למקובלת כל כך? עד איזו מידה המשיחיים חשים בדידות? וכיצד הקהילה יכולה להגיב למגפת הבדידות?

השאלות האלו חשובות לי מאוד ולא רק מבחינה שכלתנית. אני רועה קהילה כבר יותר מחמש עשרה שנים, ובחמש השנים האחרונות אני רועה בקהילה צעירה הכוללת את קבוצת האנשים האוהבת והקרובה ביותר שפגשתי. ובכל זאת, אפילו כאן אנחנו מרגישים את ההשפעה המתמדת של האינדיבידואליזם הקיצוני, וגם חיי הקהילה שלנו רחוקים מלהיות מושלמים. (אף קהילה לא תהיה מושלמת עד הבריאה החדשה.) הספרון הזה הוא לא רק תאוריה אלא ניסיון כן של רועה קהילה לשרת את הקהילה ולקרוא לה לחזור לשורשיה, קשרים בין בני אדם.

הספרון מיועד לשלושה סוגי קוראים. הקורא הראשון הוא המשיחי שכבר הזכרתי, משיחי שקשה לו להיות בקהילה. אולי הוא תוהה אם למישהו באמת אכפת ממנו. אולי הוא אינו מגיע לקהילה כבר תקופה ארוכה ואיש אינו מתקשר אליו. אולי הוא שואל: "למה אני מרגיש בודד בקהילה?"

הקורא השני הוא רועה שהקהילה שלו מלאה באנשים שלמרות הבדידות שלהם, מסרבים להשתתף בקבוצות בית ובחיי הקהילה,

דבר שיגביר את המעורבות שלהם. מעבר לזה, הם אפילו אינם מבינים שהם בודדים – הם מרגישים מותשים ועסוקים. הרועה הזה רוצה לדעת כיצד לעודד את חברי קהילתו ליצור חיי קהילה שמשקפים את אלה שמתוארים בברית החדשה.

הקורא השלישי נמצא בין השניים האחרים. הוא לוקח חלק פעיל בקהילה ומדריך קבוצת בית. הוא מבין את הקשיים ותחושת הניתוק של הסוג הראשון של הקוראים, ויודע שרועה הקהילה מתמודד עם הקשיים הנלווים לסוג השני של הקוראים. הוא רוצה להבין את מגפת הבדידות, למצוא תקווה לקבוצת הבית שלו ולהעניק את הכלים הדרושים לאנשים שהוא משרת.

אני מקווה שהספרון הזה יעזור לכם להתמודד עם השאלות הקשות שמאמינים רבים מפחדים להתמודד איתן. אני מקווה שהוא יעניק לכם בסיס יציב. אנחנו, בני האדם, זקוקים לקשרים. נוצרנו לחברתיות, וקהילת המשיח נועדה להיות המקום שאליו אנשים שייכים באמת. אני מקווה שהספר הזה ייתן לכם תחושת תקווה, אופטימיות ואומץ במאמציכם להיות מעורבים בקהילתכם. אני מקווה שהוא יעזור לכם לגלות את המקום שאליו אתם שייכים באמת, ולדעת שאתם יכולים להיות מוכרים ואהובים לחלוטין במשיח ובקהילתו היפה. ויותר מכול, אני מתפלל שהספרון הזה יעזור לכם לשאת את עיניכם למשיח כדי שהמשיח יקבל כבוד ואתם תשתנו אל צלם דמותו.

מגפה של בדידות

בראשית דרכי כרועה קהילה, הוזמנתי לארוחת ערב אצל אחת המשפחות בקהילה. המארחים דיברו באריכות על נישואיהם וילדיהם אבל לא אמרו דבר על חיי הקהילה או על חברויות. שאלתי שאלה שלא שאלתי במצב הזה מעולם: "יש לכם חברים?"

הבעל הסתכל על אשתו וענה: "לא, האמת היא שאין לנו". הם הסבירו לי איך נראה לוח הזמנים של שני מבוגרים עובדים ושל שני ילדים שלומדים בבתי ספר פרטיים ומעבר לזה גם עוסקים בספורט. הם סיפרו שכשהם הכירו זה את זה עוד היו להם חברים, אבל לאורך עשרים שנות הנישואים שלהם הם לא שמרו אפילו על חברות אחת. הם חייכו ומשכו בכתפיהם. אני זוכר עד עכשיו, אחרי יותר משתים עשרה שנה, כמה זה הפתיע אותי. איך ייתכן שלמשיחיים אין חברים? כמה נפוץ המצב הזה?

בהמשך תפקידי כרועה פגשתי אנשים רבים במצב דומה ועבדתי איתם. הם אינם מרגישים בודדים אבל הם מרגישים עסוקים, מותשים ומנותקים. הם רוצים חברים, אבל הם מנהלים אורח חיים שאינו מאפשר חברויות וחיי קהילה. הם הולכים לאספות, מגיעים לקבוצת הבית, מתפללים וקוראים בכתובים. אבל הדרך שבה הם מבינים קשרים וחיי קהילה, מבוססת פחות על הכתובים ויותר על האינדיבידואליזם הקיצוני שמאפיין את החברה שלנו. כתוצאה מכך, קשרים עמוקים שאינם קשרי נישואים או משפחה, נראים להם כמו תוספת בלתי הכרחית לחייהם.

מגפה של המאה העשרים ואחת

האמריקאים בודדים היום יותר מאי פעם. אף על פי ששיחות טלפון ודואר אלקטרוני אינם כרוכים בתשלום, אנחנו מדברים זה עם זה פחות מבעבר. רבים מאיתנו מחזיקים רכב, מחיר הטיסות נמוך, ובכל זאת אנחנו מבלים פחות זמן עם המשפחות שלנו.[1]

מחקרים מראים שבדידות גורמת למעין לחץ סמוי, שמוביל לדלקות כרוניות ומגביר את הסיכון למחלות לב, דלקת פרקים וסוכרת.[2] בעצם, הבדידות משפיעה על תוחלת החיים ממש כמו עישון של חמש עשרה סיגריות ביום.[3] ייתכן שבדידות היא המגפה בהא הידיעה של התרבות המערבית בימינו. רוב המגפות האחרות – ממחלות לב ועד צריכת פורנוגרפיה – נובעות מבדידות.

חוקרים בתחום מדעי החברה מודעים לתהליכים האלה כבר שנים רבות. בשנת 2001, רוברט פוטמן, חוקר מאוניברסיטת הרווארד, פרסם ספר רב־השפעה בשם Bowling Alone (לשחק כדורת לבד).[4] הוא הראה שאפשר לסכם את המגמות החברתיות באמריקה בדוגמה אחת: הפופולריות של קבוצות הכדורת דועכת, אבל האנשים שמשחקים כדורת רבים יותר מתמיד. למה? כי אנשים משחקים כדורת לבד. המגמה האינדיבידואליסטית הולכת ומתפשטת בעשרים השנה האחרונות ומגיעה לממדים עצומים. בדור שלנו, שמשתמש ברשתות חברתיות, עורך קניות באינטרנט ועובד מהבית, אנחנו לא רק משחקים כדורת לבד אלא גם יושבים מול המסך לבד.

זה נכון לא רק לגבי חילונים. גם חברי קהילה משיחיים מרגישים יותר ויותר מנותקים מהשכנים שלהם ומאחיהם לאמונה.

איך הגענו למצב הזה?

קשרים הולכים ונעלמים

בדידות היא התסמין הלא מפתיע של חברה אינדיבידואליסטית. הסוציולוג מארק דונקלמן טען שלמפגשים הבלתי צפויים בחברה הקרובה שלנו יש חשיבות מרכזית לתחושת שייכות. מרחבים ציבוריים כמו חנויות, בתי קפה ומגרשי משחקים, מאפשרים לשכנים להתחבר דרך שיח בריא שמתנהל פנים אל פנים. אבל כיום השיח המקומי הזה הוחלף בלחיצות קדחתניות על מסכים זוהרים קטנים שמאות קילומטרים מפרידים ביניהם. דונקלמן חושב שהשינוי הזה משקף את הבעיה החמורה יותר, את היעלמות החברה האמריקאית.

> המבוגרים בימינו מעדיפים קשרים מסוגים שונים מאלו שהעדיפו הסבים שלהם: אנחנו משקיעים את רוב זמננו ותשומת ליבנו בקשרים אינטימיים יותר ובהיכרויות השטחיות ביותר. אנחנו מזניחים את הקשרים ברמת הביניים... את "מעגל הקשרים הבינוני". [5]

המחקר של דונקלמן מראה ש"מעגל הקשרים הפנימי" של האמריקאים, שהוא מעגל הקשרים הקרובים ביותר שלהם וכולל

קשרי נישואים וקשרי ילדים והורים, לא השתנה בצורה משמעותית בחמישים השנים האחרונות. גם "מעגל הקשרים החיצוני" שלנו, שכולל קשרים רבים כמו שכנים, עמיתים ומלצרים בבתי קפה, אנשים שהתקשורת איתם מזערית וחסרת משמעות, לא השתנה. אבל התדירות והאיכות של מעגל הקשרים הבינוני, שכולל חברים, חברי קהילה, שכנים קרובים, עמיתים ותלמידים במוסד הלימודים שלנו, הצטמצם מאוד. ללא מעגל הקשרים הבינוני, המרקם החברתי שלנו מתחיל להתפורר. כשהחצר האחורית מחליפה את החצר הקדמית, הקשר עם השכנים שלנו מוגבל. כשסטודנטים באוניברסיטה בוחרים ללמוד מרחוק, המשמעות היא הרבה פחות חיכוך חברתי, דווקא בשלב חשוב זה של עיצוב האישיות. כשחברי קהילה צופים מהבית באספה מקוונת, המשמעות היא פגיעה בגדילה הרוחנית שלהם ובסיכויים של הקהילה לפתח חיי קהילה בעלי משמעות.

בני האדם הם חברתיים מטבעם, ולכן הקשרים שלנו עם אנשים הם חיוניים לתפקוד המוחי שלנו, לבריאות הגופנית שלנו ולבריאות הרגשית שלנו. מעצם טבענו נועדנו לקשר, אבל החברה האמריקאית העכשווית צמצמה מאוד את תדירות המפגשים החברתיים ואת איכות הקשרים של חבריה.

ואז פרצה מגפת הקורונה

מגפת הבדידות כבר הייתה בעיצומה עוד לפני התפרצות הקורונה. ואז הוטל על כולנו להסתגר בבתינו לתקופה בלתי ידועה.