**ואהבת את עצמך בדרך אל ואהבת לרעך - פרשת קדושים**

המושג אהבת אחים הוא מושג בינלאומי. אפילו יש עיר שנקראת על שם המושג הזה – פילדלפיה (אהבת אחים ביוונית). אך לידו יש מושג אחר, עוד יותר בסיסי, שלרוב מתעלמים ממנו.

אחד הפסוקים המפורסמים ביותר בתורה ואף מהמצוטטים ביותר, מופיע בפרשתינו, פרשת קדושים: "ואהבת לרעך כמוך."1 הפסוק הזה הינו אחד ממושגי היסוד ביהדות המלווה באמרת רבי עקיבא, "זה כלל גדול בתורה."2 ברור אם כן, שהתורה רוצה שנאהב את הרע. אז שיגיד – "ואהבת לרעך." למה יש תוספת מילה? למה כמוך?

התורה כנראה מלמדת אותנו מסר חשוב. התורה משווה בין אהבת האחר ואהבת עצמינו – לא כדי לפטור את עצמינו מלאהוב את האחר בטענה של "אני לא אוהב את עצמי אז אני לא מחוייב לאהוב את האחר." אלא הפוך – "אהוב את עצמך כדי שתצליח עוד יותר באהבת האחר."

הדרך בו אנו רואים את עצמינו ואוהבים את עצמינו זה חשוב לשים לב אליו אם אנו רוצים לצמוח ולהתפתח כבני אדם ועוד יותר אם אנו רוצים לצמוח כאנשים איכפתיים ונדיבים המסוגלים לתת מעצמם בזוגיות, במשפחה, וביחסי חברות שיהיו.

בשיחה על מושגים של אהב מיוון העתיקה, כותבת הפסיכותרפיסטית פיליפה פרי, " Philautia פירושו אהבת העצמי – וזה לא כזה אנוכי כמו שה נשמע. אריסטו כבר גילה, וכל פסיכותרפיסט יגיד לך שכדי לגלות איכפתיות כלי האחר, תגלה איכפתיות ואהבה כלפי עצמך.3

יש לכם ייחודיות. יש לכם כוחות. יש לכם משמעות4. תכירו בזה.

אתה רוצה לטפל באחרים? את רוצה לגדל משפחה? אתם רוצים שתהיה זוגיות בעלת משמעות? תלמדו לאהוב את עצמכם.

איך? אי אפשר בבלוג הזה לענות על השאלה הזו. מה שכן, נוכל לשים לב לביטויים של אהבה (גם לא רשימה ממצה) ולהפוך את הביטויים האלו כלפי פנים. מה אתם עושים למי שאוהבים? פרחים? מתנות? הבנה? סליחה? האם תוכלו לפנק את עצמכם? האם תוכלו לנהוג כלפי עצמכם בסלחנות?

זו משימה לא פשוטה בעליל...אך בהחלט שווה!! שאלו כל מי שעשה את ה. זה ניתן לעשות. אפשר לאהוב אחרים...ואת עצמך גם.

1. ויקרא יט:יח
2. תלמוד ירושלמי נדרים ל:
3. פיליפה פרי – מאמר - [The Guardian](http://www.theguardian.com/commentisfree/2012/dec/13/what-is-love-five-theories)
4. אין בנאדם שאין לו משמעות בחיים. עלינו לגלות את זה. כך טען ויקטור פרנקל בספרו 'האדם מחפש משמעות'.