

- 1.....מה תאמר לאדם שעל הגג?
- 1.....הצעה לטקסט למניעת התאבדות בזמן אמת
- 3.....א. הבסיס המקצועי
- 4.....ב. שני עקרונות היסוד

המאמר * מפורסם באתר התכנית הלאומית למניעת אובדנות באישור המחברים.

מה תאמר לאדם שעל הגג?

הצעה לטקסט למניעת התאבדות בזמן אמת

ד"ר אבשלום אליצור^א

פרופ' חיים עומר^ב

תקציר: לנוכח חסרונו של טקסט בסיסי למניעת התאבדות בספרות המקצועית, אנו מציעים דוגמא לטקסט כזה ודנים בשימושיו. מטרת הטקסט היא לשמש בסיס לפנייה אל כל מתאבד, ידוע או אנונימי, ובפרט במצבים בהם לזמן תפקיד מכריע, כשהמתאבד עומד לבצע את מעשהו בכל רגע ומצוי מחוץ להישג ידה של התערבות פיזית. טקסט זה עשוי לשמש גם כפנייה

^א היחידה ללימודים בין-תחומיים, אוניברסיטת בר-אילן.
^ב החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת תל-אביב.

אנונימית לכל מתאבד פוטנציאלי העשוי להגיע אל מסר כזה דרך אמצעי התקשורת, כדוגמת האינטרנט. לנוכח העובדה שמתאבדים פוטנציאליים רבים סורקים אמצעים אלה כדי לבקש רעיונות לאמצעי ביצוע או לחיזוק כוונתם, ראוי שגם טקסט נוגד התאבדות יהיה נגיש להם באותה מידה.

מכל המשברים בהם נתקלים העוסקים במקצועות בריאות הנפש, אין מצב שישווה בחומרתו ובדחיפותו למשבר האובדני. מול האדם שכבר גמר אומר בנפשו למות, עומדות הפסיכולוגיה הקלינית והפסיכיאטריה כמעט חסרות אונים. בין הסיבות לחוסר-אונים זה ניתן למנות את המהירות בה מתפתח המצב האובדני בשלביו הסופיים, את הצורך לקבל החלטות בזמן אמת כאשר, מטבעה של הפסיכותרפיה, נדרשת שהות להידברות ולבנייה הדרגתית של קשר עם המטופל, ואת הצורך לנקיטת עמדה וקבלת אחריות במצב של חיים או מוות, פשוטו כמשמעו. כמה מקרי התאבדות שאירעו בצה"ל לאחרונה המחישו בצורה מכאיבה חוסר אונים זה. בכולם הסתגרו חייל או חיילת עם נשק בחדר נעול בכוונה לשים קץ לחייהם. לעתים נוצר קשר של הידברות עם החייל או החיילת, הן באמצעות מפקדיהם והן באמצעות אנשי בריאות הנפש. אולם חרף מאמצים אלה, הסתיימו כמה מהמקרים באסון. בשיחות שקיימנו עם האנשים שהיו מעורבים במקרים אלה בלט היעדרם המוחלט של מושגים והנחיות כלשהם ליצירת הידברות עם המתאבד. דומה שאנשים אלה פעלו רק על פי תכתיבי האינטואיציה והחרדה שלהם באותם רגעים. למרות שאיננו מזלזלים בתחושות מיידיות אלה של מפקד או איש מקצוע, אנו חשים שיש צורך בהרבה יותר מכך.

המחשה לצורך זה נתן, בשיחה עם אחד מאתנו, יו"ר האגודה הישראלית למניעת התאבדות. אחת לכמה שבועות, כך סיפר, מתקשר אליו אדם ומספר כי ברצונו להתאבד. ביושר נוגע ללב הוסיף האיש ואמר כי במקרים כאלה נעתקות המלים מפיו (!). זוהי בעינינו דוגמא למחסור החרוף הקיים בתחום זה: שפע של מחקרים, ספרים ומאמרים הדנים בכל היבט של

בעיית ההתאבדות, לעומת היעדרם של מקורות הדרכה פשוטים שיוכלו להורות איך להתמודד עם הבעיה המיידית.

אנו שואלים, אם כן, אם תיתכן מערכת פשוטה והגיונית של כללים שתוכל לשמש כל אדם בהתמודדותו עם המתאבד. מערכת כללים זו צריכה, מחד גיסא, להסתמך על מיטב הידע המקצועי לגבי ההתאבדות. מאידך גיסא, צריכה מערכת זו להיות פשוטה ביותר, כדי שתוכל לספק לנו כלים למחשבה, להכרעה ולתקשור בזמן אמת. במאמר זה, שהוא ראשון בסדרה, ברצוננו לנסות ולהתמודד עם אתגר מניעת ההתאבדות בסיטואציה האקוטית ביותר שלו, דהיינו, במצב שבו מוצא אדם את עצמו פתאום, ללא הכנה, ניצב מול מתאבד. מצב זה מודגם לא רק בסיטואציות של חיילים המסתגרים עם נשק אלא גם באינספור מצבים המתרחשים בערים גדולות ובתקופות משבר, וכן במקרים הרבים של הודעה על כוונת התאבדות דרך הטלפון.

הבסיס המקצועי

השאלה הראשונה המדריכה אותנו היא פשוטה: האם, מתוך גוף הידע הענק העומד לרשותנו בנוגע להתאבדות, נוכל לציין מאפיינים שהם נכונים באופן אוניברסאלי לגבי כל מתאבד? התשובה, למרבה הפלא, היא חיובית.^{1 2} שני מאפיינים פנומנולוגיים עיקריים מזדקרים לעין בכל הנוגע למה שמתחולל בנפשו של המתאבד.

המאפיין הראשון הוא תחושת הבדידות והניתוק. המתאבד מרגיש שהוא נמצא מעבר להישג ידה של כל עזרה. שום אדם אינו יכול לעזור לו – זולת, לעתים, אותו אדם או מספר אנשים שהביאוהו למצב זה – ושום דבר שיאמר לו כל אדם שהוא אינו יכול עוד להיות רלוואנטי עבורו. במובן זה, מעשה ההתאבדות, לפחות מצד האדם המערבי בן תקופתנו, הוא אקט הנעשה מתוך תחושת בדידות מוחלטת. זה מה שהופך את המלכוד לקטלני כל כך: ככל

שהמתאבד רציני יותר בכוונתו, כן הוא מרגיש בודד יותר וכך יטה יותר לדחות ניסיונות עזרה. מבחינתו, אין שום אדם המסוגל להיות אתו או לצדו אל מול סבלו, הנתפס בשעה זאת כייחודי בעוצמתו: כביכול, שום אדם לא חווה דיכאון כזה, ייאוש כזה, השפלה כזאת, ולכן אין איש המסוגל להבינו באמת. מבחינתו, אלה המנסים לעזור לו באים רק להחזיר אותו אל הסבל שממנו הוא מבקש מפלט.

המאפיין השני של המתאבד הוא צמצום המרחב המנטאלי שלו. גם כאן, ניתן לומר כי ככל שמתקרב המעשה, כך נעשה המתאבד סגור יותר במנהרה צרה (tunnel vision), כפי שמכונה הדבר בספרות המקצועית), הנעשית יותר ויותר בלתי-חדירה לתכנים ומסרים אחרים. כשאצבעו של אדם נלחצת בין הדלת למשקוף, כתב פעם ביאליק, חש האדם כי כל כולו נמצא שם בין הדלת למשקוף. כך גם המתאבד: בתחושתו, קיומו וסבלו היינו-הך הם, ושאר העולם מאבד בעיניו הרבה מממשותו.

אין בשני מאפיינים אלה כדי לומר שהמתאבד הוא סוליפיסיסט שהעולם כולו חדל מלהתקיים לגביו. נהפוך הוא: ידוע שרוב המתאבדים משאירים מכתבים ונוקטים בצעדים שונים ומגוונים במאמץ לשמור על דימוי מסוים אצל הנשארים אחריהם. את הפרצה הזאת בחומה שבנה המתאבד סביבו, דהיינו, העובדה שאיכפת לו, אפילו במידה מעטה, מה יחשבו עליו, נבקש להרחיב ולנצל בבואנו לדבר על לבו.

מאפיינים אלה רחוקים מלמצות את שלל המשתנים שנחקרו ונמצאו קשורים להתאבדות במתאם זה או אחר. בהמשך, נתייחס גם למשתנים נוספים. עם זאת, ניתן לומר ששני המאפיינים שמנינו, תחושת הבדידות וצמצום המרחב המנטאלי, הם השכיחים ביותר בפנומנולוגיה של המתאבד. בהיותם כאלה, הם המתאימים ביותר לבסס עליהם את מערכת הכללים המעשית שאנו מבקשים לצורך ההתמודדות עם המתאבד.

שני עקרונות היסוד

משני המאפיינים הכלליים שהזכרנו לעיל נגזרים שני עקרונות מפתח המנחים את האדם המנסה להציל את המתאבד (להלן: המציל). ממאפיין הבדידות והניתוק נגזר העיקרון הראשון, עיקרון העמדה המזדהה: על המציל לעשות הכל כדי לגרום למתאבד להרגיש כי הוא, המציל, מסוגל להבין, להעריך ואף לחוש את עוצמת הכאב בה מצוי המתאבד.

מדברים אלה ניתן להבין מהו הנוהג השגוי שאנו מבקשים לשרש: קיימת נטייה רווחת, מול תהום הרגשות הסוערים הרודפים את המתאבד (שעוצמתם היא הגורמת לתחושת בדידותו הקיצונית) להתייחס אליו מתוך עמדה מקצועית נטולת רגש. עמדה זו מגינה אולי על המציל, אולם השפעתה על המתאבד יכולה להיות קטלנית: היא מעצימה את תחושת הנתק בינו לבין כל העולם. במקרה זה עדיף, לדעתנו, אפילו המציל הלא-מקצועי, המגיב בצורה נרגשת בעליל, ובכך לפחות עונה בסערת רגש נגדית לזו האוחזת בשעה זו את המתאבד. נטייה אחרת, טבעית אף היא, היא להתייחס אל המתאבד מתוך עמדה התרסטית, שבה רואה המציל את עצמו מחויב לנזוף במתאבד ולהעמידו על טעותו. לעתים קרובות, עמדה זאת מבוטאת לא רק באמצעות התוכן אלא גם באמצעות הטון הנזפני של דבריו. כמו העמדה הנייטרלית, גם עמדה זו מעמיקה את תחושת בדידותו של המתאבד בכך שהוא רואה את עצמו לא רק כמנותק מזולתו אלא אף כאובייקט לכעס וגינוי. לכן, על המציל להתייבב תחילה לצדו של המתאבד, כולל בהבעת הבנה לצדק הפנימי שבעמדת המתאבד. רק כך יוכל לצפות מהמתאבד להטות לו אוזן.

מהמאפיין השני, הצרת המרחב הנפשי, נגזר העיקרון השני, דהיינו עיקרון העמדה המתעמתת לאחר שכבשנו את העמדה שליד המתאבד, וגרמנו לו להרגיש שהוא אינו כה בודד כפי שחשב, אנו חייבים להביא בפניו, בכל האמצעים שברשותנו, את התכנים נוגדי-ההתאבדות שבפניהם הוא אוטם את עצמו.³ על אלה נמנים: סבלם של היקרים לו העומדים לאבד אותו, קיומן של דרכי התמודדות אחרות עם מצוקתו, האפשרות שהסבל יחלוף ושכל המעשה יסודו בטעות. גם כאן, העיקרון המוצע בא למנוע טעות נפוצה, דהיינו נטייתו של המטפל להסתפק בנקיטת עמדה של

קירבה ואמפאטיה ללא הניסיון האקטיבי להביא לתודעתו של המתאבד את המסרים המפורשים הנוגדים את החלטתו לשלוח יד בנפשו.

נקיטת העמדה המתעמתת מול המתאבד אינה דבר מובן מאליו באקלים הפוליטי בו נתונים מקצועות בריאות הנפש בארצות המערב. הרפלקס המקצועי של הימנעות מנקיטת עמדה שיפוטית, לעתים עד כדי התייחסות אל המתאבד כאילו הוא אדם שקול ורציונאלי שיש לכבד את רצונו,⁵ גורם לא אחת לשיתוק ערכי מצד המטפל. לדעתנו, עצם המסר האנטי-אובדני אינו יכול לבוא מתיאוריה פסיכולוגית כלשהי, אלא, בפשטות, מהמחויבות האתית של המציל להציל חיים.

שני העקרונות המעשיים שמנינו נתונים ביחס דיאלקטי זה אל זה: נקיטה בעיקרון אחד מחזקת את השני. כך, בהראותנו למתאבד כי אנו לצדו ומכבדים את עמדתו, אנו מבטיחים לעצמנו את הקשבתו כשנשמיע לו את הדברים הסותרים את עמדתו. מאידך, בהביאנו לתודעתו את המסרים הנוגדים באופן הנחרץ ביותר את כוונתו, אנו מוכיחים לו כי התייצבותנו לצדו איננה התמיכה השגורה, היוצאת-ידי-חובה, של מי שתמיד ימצא רק את הדברים המשקפים תמיכה סתמית. קבילות העמדה המתעמתת עולה עקב העמדה המזדהה, ואמינות העמדה המזדהה עולה עקב העמדה המתעמתת.

השיבותו של "הטקסט המניא"

ככל שייראה הדבר מפתיע, הרי למיטב ידיעתנו, לא קיימת בספרות המקצועית כל דוגמא ממשית למסר שאותו יכול לשאת המציל המנסה להניא את המתאבד מכוונתו. לכאורה, מובן היעדרו של טקסט מעין זה: האין כל מקרה מתייחד בסיבותיו ובמניעיו ושונה מכל האחרים? תשובתנו לשאלה זו היא כפולה. א) עצם קיומו של טקסט בסיסי כלשהו היא ערובה ליכולת האלתור של המציל בכל מקרה לגופו. כך, למשל, יוכל כל מציל פוטנציאלי שיקרא את הטקסט

לדוגמא שאנו מביאים, גם אם הוא מתנגד לנקודות מסוימות, ליצור מעין סימולציה פנימית שתכשיר אותו טוב יותר להתמודד עם מצב אמתי כזה. דבר דומה ידוע מתחום הלמידה בטכניקות של הרפיה והיפנוזה: ככל שהמתלמד מעמיק את היכרותו עם טקסט בסיסי, כך גדלה יכולתו להתאימו למטופלים בעלי אפיונים אחרים. זאת ועוד: בטקסט שאנו מציעים יש הזמנה לכל קורא, במיוחד למי שכבר היה בסיטואציות כאלה, לתרום מניסיונו לשיפורן של גרסאות עתידיות. במילים אחרות, עצם כינונו של דיון מסוג זה יהווה מסגרת והקשר תרבותיים שאליהם יוכל לפנות המציל בדמיונו. במצב כיום, כך נראה לנו, אנשים לא מעטים ייכנסו ל"בלק-אאוט" בסיטואציה הזו, רק כי הם אף פעם לא חשבו, ואף אחד לא חשב בשבילם, מה ניתן לעשות. (ב מצבי מצוקה קיצוניים בולטים בהומוגניות של התגובות אליהם. כל אדם יגיב בדרכו כשדוקרים אותו בסיכה, אמר פעם טרוצקי, אך רוב האנשים יגיבו בצורה דומה אם יצרבו אותם בברזל מלובן.⁶ כך גם בסבל הנפשי: למרות ההבדלים האינדיווידואליים, עוצמתו של המשבר האובדני יוצרת דמיון פנומנולוגי רב דיו בין המתאבדים, דמיון המאפשר לנו להציע טקסט בסיסי רלוואנטי לרוב המקרים.

לא למותר הוא להקדים ולצפות את ההתנגדות האפשרית שיחושו אחדים מאנשי המקצוע לפנייה הישירה אל אדם, תוך שימוש בכל הנימוקים האפשריים, לבקשו שלא יפגע בעצמו. מטפלים רבים מורגלים להימנע מכל ניסיון לשידול, שכנוע, הטפה או הפצרה, ואף רואים בהימנעות זו נכס צאן ברזל של עבודתם. ככל שגישה זו עשויה להיות מוצדקת בעבודה הטיפולית הרגילה, ברור כי אין לה כל ערך מול סכנת המוות המיידית שבמצב האובדני. זהו, אחרי הכל, מצב שבו מרבית בני האדם (ואנו בתוכם) יצדיקו, במידה והדבר אפשרי, אפילו ניסיון לאחוז במתאבד ולהניאו פיזית מכוונתו. זו גם כוונת החוק בארץ ובמדינות רבות, המטיל אחריות פלילית על מי שיכול היה לסייע בהצלת חיים ולא עשה כן. ייחוד זה של המצב האובדני הוא המחייב פנייה אל מסרים ישירים ובלתי שגרתיים. חשיבותה הגדולה של הפסיכולוגיה

לאתגר זה נעוצה באפשרות ליישם את הידע הקליני והאמפירי שבידיה, כדי לעשות את הטקסט המניא אפקטיבי ככל האפשר.

משיקולים אלה אנו מציעים את הטקסט המניא להלן. הטקסט עצמו (אותיות מוטות) יובא לצד הערות המתייחסות להיגדים השונים בו (אותיות רגילות). אנו חוזרים ומזכירים כי זהו טקסט לדוגמא ולדיון, המהווה בסיס לשינויים לצורך התאמה למקרה האינדיווידואלי. מדריכה אותנו ההנחה כי היכרות עם הטקסט תביא את המציל ליכולת טובה יותר להתמודד עם שני מצבים קיצוניים הפוכים: א) כשהמתאבד איננו משיב כלל, אז יעמוד המציל בפני הצורך לשאת מונולוג ארוך ללא כל תגובה מן הצד השני. ב) כאשר המתאבד הנסער קוטע את דברי המציל שוב ושוב. במקרה זה, לא יוותר המציל ללא חוט מחשבה אלא יוכל לחזור ולחדש את דבריו על פי הטקסט הקיים.

"הטקסט המניא"

הטקסט מתחלק לשני חלקים, הראשון מבטא את העמדה המזדהה והשני את העמדה המתעמתת.

א

שלום, שמי כך וכך. מה שמך?

למותר להדגיש את חשיבות שמו של האדם שעל לבו אנו מדברים. החזרה על שמו של האדם ברגעים המתאימים ובטון המתאים, מבטאת בצורה בלתי אמצעית את דאגתו וחיבתו של המציל. בחרנו כאן בשם רון, על שמו של משורר ישראלי בן תשע-עשרה, רון אדלר, שהתאבד ב-1976.⁷

שלום רון. באתי לדבר אתך. אני פה, ברשותך, כדי לדבר לטובת צד אחד מבין הצדדים הנצים שבתוכך, הצד שעדיין רוצה לחיות.

כל עוד לא שם אדם קץ לחייו, אנו חייבים להניח שעדיין קיים בתוכו צד המבקש לחיות. תופעה זאת כונתה ע"י שניידמן¹ 2 "הפרלמנט של הנפש" (congress of the mind). להלן נשתמש במטפורה חזקה אף יותר:

אני רוצה לדבר אתך כי אפילו בבית המשפט, אפילו במדינות טוטליטאריות, אפילו במשפטי האינקוויזיציה, הייתה לכל אדם זכות לסנגור שמדבר לזכותו, ואילו אתה מינית את עצמך לתובע, לשופט ולתליין גם יחד. אז אני מבקש את הזכות להיות הסנגור שלך.

ראשית, אני רוצה לומר לך שאני מבין שאתה נמצא במצב שהוא, באמת ובתמים, קצה גבול היכולת. כמות הכאב שאתה מרגיש, ויותר מזה, כמות הכאב שאתה חושש שעוד מחכה לך, היא ללא ספק ענקית. אתה בטוח שזוהי סיטואציה בלתי נסבלת ששום דבר לא דומה לה, שאי אפשר ללכת ממנה הלאה, שאי אפשר להתגבר עליה, שאתה מוכרח לעשות משהו כדי להפסיק את הבלתי נסבל, את הכאב שהגיע לממדים בלתי אנושיים. אולי אתה גם מרגיש תשוש ומובס מול כוחות חזקים ממך שאין לך יותר כוח לצאת נגדם, נגד הרוע, הציניות והשחיתות שנתקלת בהם. אני מכיר, מקבל ומבין את הלגיטימיות של הכאב שלך, של תחושת חוסר הפתרון הטוטאלי, תחושת סוף הדרך. יש מקרים שבהם מגיע מצב שבו בן-אדם אומר: זהו, עד כאן אני מוכן לסבול ולא יותר. אני מכיר בעובדה שאתה הגעת למצב הזה. ובכל זאת, אני הולך לנסות לדבר אתך בכוון השני. אני עדיין מאמין שיש, אצלך בפנים, צד ששוקל אחרת.

אתה בוודאי אומר לעצמך, מי החכמולוג הזה שבא לפתות אותי לא להתאבד. בעיניך אני אולי סתם איש מקצוע שמקבל כסף ושמוכן לעבוד עליך בכל דרך אפשרית רק שלא תעשה את המעשה. אני מבקש שתאמין לי שזה בכלל לא המצב. ברגע הזה שאני מדבר אתך אני לא רק פסיכולוג ולא שוטר ולא קצין ולא עובד סוציאלי. ברגע הזה אני בן אדם מבוהל מאוד מן המעשה שאתה רוצה לעשות.

קיצוניות הסיטואציה מחייבת במידה רבה את פתיחת הגלימה המקצועית של המציל כך שיבצבץ צדו האנושי. רגישותו של המתאבד עשויה ממילא לחשוף כל העמדת פנים, ועל כן עדיף להודות בקיומם של רגשות שסביר שכל אדם יחוש במצב זה, דהיינו הפחד מפני מעשה ההתאבדות. הביטוי הגלוי של הרגשות מצד המציל גם יעזור בהמשך להתחברות עם רגשותיו של המתאבד.

ואל תחשוב שאני תמיד נגד התאבדות. תן לי להבהיר לך, דבר ראשון, שעמדתני אינה אומרת שבכל מקרה אסור להתאבד. אני אישית לא חושב שזוהי תמיד חטא להתאבד. יש מצבים שבהם אדם אומר "טוב מותי מחיי" ובהם אני אכבד החלטה שלו לעשות את זה. לכן אני רוצה לבקש ממך לשמוע אותי, לדבר איתי, לשקול את הדברים שאני אומר. ואם, בסופו של דבר, אחרי שתשמע אותי, תגיע למסקנה שבכל זאת טוב מותך מחייך, ושאינן סיכוי ואין תקווה ואין בשביל מה לשאת את הכאב הזה, אני לא אפריע לך!

זוהי, כמובן, שאלה של השקפת עולם. לנו חשוב לומר דברים אלה כדי לאפשר לנו טוב יותר לנקוט בעמדה המזדהה. הדבר יסייע לנו בהבעת העמדה המתעמתת בהמשך, כשננסה לשכנע את המתאבד שהבחירה בחיים היא כדאית מנקודת ראותו ולא מנקודת ראותה של אידיאה מופשטת. קשה להאמין כי עמדה מטאפיזית בדבר "קדושת החיים" כשלעצמם תדבר אל לבו של המתאבד ברגע זה.

לכן, רון, אם אני מבין אותך נכון, מבחינתך ישנה רק דרך אחת להפסיק את הסיוט שאתה עובר: לכבות את המודעות שלך, לכבות את האור, לשים קץ לכל אפשרות להרגיש, לחשוב, לחיות לסבול.

הייתי אפילו אומר שמבחינתך, האופציה היא לא רק בין מצב בלתי נסבל לבין הפסקתו. זה לא סתם מצב בלתי נסבל, אלא מצב שעלול להיות יותר ויותר גרוע. נדמה לי שבתחזית שלך, הסבל העכשווי עלול להיות רק התחלה של סבל גדול עוד יותר. לכן, ההיגיון שלך אומר לך

לשים קץ לחייך עכשיו. אתה בוודאי מאמין שאילו היית משתכנע לא להתאבד, פירוש הדבר לא היה לחזור למסלול החיים הרגיל אלא להתחיל מסע ארוך של סבל, ואולי של בדידות, השפלה ובושה. אתה כנראה אומר לעצמך: לא רק שאני חייב לגמור עם הסבל המייד שיש לי, אלא שאם אוותר על ההחלטה להתאבד, אם אאבד את האומץ לעשות את המעשה הזה עכשיו, אז אצטרך להתחיל דרך ארוכה של סבל יומיומי, לצאת וללכת באשפתות, ולהתחיל מאפס, ולזה אין לי עוד את הכוחות.

אולי יטען הקורא שבכך אנו עלולים לחזק את ההיגיון האובדני. לדעתנו זהו חשש סרק. בהביענו את ההיגיון האובדני בעוצמה המרבית אנו מתחברים אל המתאבד ואמינות דברינו עולה, שהרי הוא רואה שאיננו מנסים לייפות את המציאות.

היגיון נוסף שאני רואה מאחורי הרצון שלך למות זו התחושה שאתה נמצא לגמרי לבד עם הבעיה שלך, שאין אף אחד בעולם שיכול לעזור לך. אתה מרגיש כנראה בדידות אין-סופית בתוך עולם אין-סופי. תחושתך היא שזוה הפתרון היחידי לבעיה שנראית מכל הבחינות האחרות בלתי פתירה. נדמה לי שבעולם שלך יש רק דבר אחד: הסבל, הסבל, הסבל, ומולו רק מוצא אחד: המוות.

אולי אתה מתפלא מדוע אני אומר דברים אלה, מדוע אני מנסה לומר לך בצורה מוזרה כזאת שאני מאשר את ההיגיון שברצון שלך למות. אתה אולי אומר: מה, ככה אתה רוצה לעזור לי להתאבד? אני רוצה לומר לך בצורה חד-משמעית: אני יוצא מתוך הנחה שאתה לא רק רוצה להתאבד, אלא שיש חלק בתוכך שעדיין רוצה דווקא לחיות, ואני רוצה, ברשותך, להיות לצד הזה לפה.

רון, אני חושב שאני יודע היכן אתה נמצא, באיזה בור, באיזה ייאוש טוטאלי, באיזו תחתית של החיים אתה נמצא. לא הגעת למצב הזה מתוך פיקניק. אני רוצה להדגיש שאני מאמין שאם היית יכול לראות פתרון אחר לבעיה שלך, לא היית רוצה למות. במובן הזה, הכוונה שלך היא מכובדת. אני מכבד אותה כי אני מאמין שאילו יכולת, היית עושה אחרת.

ערכו העצמי של המתאבד ברגע זה הוא, בוודאי, בשפל. כיצד, אם כן, לבטא הערכה בצורה שתוכל להתקבל על ידו? הבעת הכבוד כלפי ההיגיון האובדני – ללא הסכמה, כמובן – היא דרך אחת לעשות זאת.

בפסקה הבאה אנו מתייחסים לראשונה למניע הספציפי של המתאבד, בהנחה שבינתיים הצלחנו לברר מהו, אם ממקורות חיצוניים, או, מוטב, מהצלחתנו להביא את המתאבד עצמו להגיב לדברינו. לצורך רציפות הטקסט בחרנו בדוגמה הידועה של כישלון בקורס קצינים.

ישנה סיבה נוספת למה אני מוכן לכבד את כוונתך, את הצורך שלך ואת הנטייה שלך לשים קץ לחיך. והסיבה היא שההזדהה מקורס הקצינים גרמה לכך שהחיים איבדו כל ערך עבורך. אני מתאר לעצמי שהקורס הזה היה בשבילך ביטוי למשאלה העיקרית, המרכזית והחשובה ביותר בחיך. אני יכול לראות עד כמה הדבר היה חשוב לך, עד כמה זה הפך למבחן לערך שלך, להתגשמות כל מאוויך. מבחינתך, להיכשל זה לא רק להיזרק מקורס קצינים, אלא מעצם תחושת הערך, המעמד והכבוד, מתחושת היכולת לתרום משהו, להיות מוכר בזכות משהו. ועכשיו, אתה הולך לעמוד בפני מצב שבו אתה מרגיש בזוי טוטאלית. בשבילך, זאת ההוכחה שאתה נכשלת, שאתה הולך יחד עם האפסים, ואין לך יותר מה להראות את פרצופך, לא לאחרים ובוודאי שלא לעצמך.

בהביענו את העמדה המזדהה, עלינו לנסות ולבטא את הערך ההרוס שבגללו רוצה המתאבד לוותר על חייו כערך משמעותי ביותר. כך, למשל, לו היה מדובר בכוונה אובדנית בעקבות אהבה נכזבת, היינו מבטאים באותה עוצמה את משמעות אובדן האהבה.

יתכן שיש סיבה נוספת להחלטה שלך להתאבד. אולי ההרגשה שלך היא שהעולם יהיה טוב יותר בלעדיך. לא מעט אנשים במצב קיצוני כמו שלך מרגישים לפעמים כאילו העולם יתנקה מאיזשהו מטרד, ממפגע ומלכלוך אם הם ימותו. אולי גם אתה חושב כך, כאילו היציאה שלך מהעולם משפרת אותו.

עצם הניסיון לבטא במילים את השנאה העצמית של המתאבד משיג שתי מטרות: ראשית, הגדלת האמינות של המציל בכך שהוא "נותן לדברים הרעים ביותר את המילים הרעות ביותר" (אותלו). שנית, השמעת מילות הזלזול העצמי ע"י אדם אחר מאפשרת את יצירת הריחוק הדרוש להכרת האבסורדיות שלהם.

ויתכן שאתה מרגיש אחרת בקשר לאנשים אחרים: שאם ישנם אנשים שיסבלו מזה שאתה תמות – אז זה דווקא מגיע להם. אולי אתה נעזבת, נבגדת, אולי אתה מרגיש שהאנשים לא עמדו לצדך. אם זה המצב, יתכן מאוד שאתה מרגיש שמגיע להם העונש הזה.

אני יכול גם להבין את התחושה שלך, רון, שבמצב הסגור, החשוך, הסוער והזוועתי שבו אתה נמצא, הסבל שלך כל כך חזק עד שכל האנשים שמחוץ לבור שבו אתה נמצא נראים רחוקים. קשה אפילו לשמוע אותם או לחשוב עליהם. לעומת הסבל שלך הכל מתגמד. לגמור עם זה, אחת ולתמיד, זה מה שחשוב לך, כאן ומיד!

אני גם רוצה לומר לך, שבזמן שאני מבטא את כל הסיבות האלה שיכולות להיות לך להתאבד, את הסבל הנוראי שבו אתה נתון, אני מרגיש שחלק מהייאוש, הדיכאון ותחושת חוסר האונים הזוועתי שבהם אתה נמצא, איכשהו אפילו מצליחים לעבור אליי. ברגעים מסוימים אני אפילו נדבק במידה מסוימת בתחושה זו של האומללות, הבדידות וסוף הדרך שבה אתה נתון.

בכך הבאנו את העמדה המזדהה לשיאה, או, נכון יותר, לתחתיתה. המציל מצטרף, במובן מסוים, אפילו לתחושת הדיכאון בה נתון המתאבד.

ובכל זאת, רון,

כל מה שנאמר עד כה, יש בו כדי לקנות לנו את הזכות, בעיני המתאבד, להשמיע עתה את העמדה המתעמתת. הביטוי "בכל זאת" מסמל את התפנית. אולם, כפי שנראה, נדאג לשמור על הקרבה אל המתאבד גם בהמשך.

אני הולך עכשיו לנסות לדבר אל לבך, לנסות לחדור לתוך השריון שמבודד אותך. אני הולך לנסות לשכנע אותך לא לעשות את זה. אני רוצה לפנות אל הקול האחר הקיים בתוכך, זה שעדיין רוצה לחיות. אני יכול, חלילה, להיכשל, אבל אני הולך לנסות בכל הכוח.

אתחיל בזה שאני מוכן להתחייב שאעמוד לצדך כדי להשיג את הפתרונות במקומות שהפתרונות הם אפשריים. אני מוכן לעמוד לצדך במאבק הצודק להמשיך להילחם על איזושהי הגשמה לצורך החיוני, האנושי המובן והלגיטימי שלך. אני לא יכול לעשות את הבלתי אפשרי, אבל אני יכול להתאמץ ולעמוד לצדך כדי לעשות את המקסימום – כולל פתרונות מעשיים – כדי להקל על המצוקה שלך. העזרה שאני רוצה להציע לך היא לא רק מילים, אלא גם ליווי ותמיכה, וגם את השפעתו במקום שאפשר. במילים אחרות, אני נותן לך את דברתי שכשתרד מהג הזו אני לא אפרד ממך. אני אקיים את הבטחתי להיות לצדך ולעזור לך לחזור לחיים. בעצם השיחה הזאת שלנו כבלתי את עצמי למחויבות חזקה אליך, אולי להרבה זמן.

מובן שעל כל מציל לשקול האם הוא נכון לעמוד בהתחייבות זו להמשיך ולהיות בקשר עם המתאבד גם אחרי חלוף הסכנה המיידית. אם אינו בטוח בכך, עדיף שישמיט התחייבות זו או שיחליף אותה בנוסח פחות מרחיק-לכת. כך או אחרת, המציל צריך להכיר בגלוי בחרדותיו של המתאבד מפני המצפה לו כבר בראשית הדרך חזרה, חרדות המאיימות להתעורר עתה מחדש, ולנסות להתייצב אתו מולן.

עד עכשיו שמעת אותי ואני מודה לך על כך. אני יכול לשער שאחת הסיבות שהסכמת להקשיב לי היא שחלק מהדברים שאמרתי על הרצון שלך למות היו נכונים. לכן, אני רוצה עכשיו לבקש ממך לתת לי לעמוד עכשיו בצד השני של המתרס. אני מבקש ממך להמשיך ולתת לי לדבר, לצדך, כסגור שלך, נגד הרעיון של המוות, שנוכל שנינו להסתכל אל המוות שעומד מולנו. הוא מנסה לשכנע אותך לעבור אליו, ואני אנסה לשכנע אותך להישאר.

הפיכת המוות לדמות חיצונית הטומנת מלכודת למתאבד (על פי דרכם של וייט ואפסטון⁸) מאפשרת למציל לנקוט בעמדה המתעמתת מבלי לזנוח את העמדה המזדהה. ע"י נקיטת גישה אנתרופומורפית זו יכול המציל להזדהות מעתה ואילך עם חלקו החפץ-חיים של המתאבד ולתקוף את פיתוי המוות שהוצב עתה מנגד.

אחד ממעשי הרמאות הגדולים של המוות המפתה הוא להביא אותך למצב שבו שאר העולם נעשה כל כך רחוק עד שהוא מפסיק בעצם להתקיים לגביך. הוא מביא אותך להרגיש, מרוב עוצמת הסבל, שכל שאר העולם הולך ומתפוגג. לא רק החברים נעשים רחוקים. הילדים נעשים רחוקים, האחים נעשים רחוקים, ההורים נעשים רחוקים – הכל נעשה רחוק, לא מציאותי. כל פתרון אפשרי נראה כאילו מבעד לערפל. מרחקים אינסופיים מפרידים בינך לבין כל מצב שיכול להיות טוב יותר.

זהו, כמובן, הראשון משני המאפיינים שהזכרנו בהקדמה, תחושת הבדידות והניתוק. אתה מכיר מצבים אחרים כאלה. אתה יודע מה קורה לאדם עם כאב שיניים נוראי. באותו רגע לא חשוב לו יותר שום דבר, הכל מאבד את הטעם, והמטרה היא רק להפסיק את כאב השיניים. על אחת כמה וכמה לגבי אדם הסובל מבחילה נוראית או ממחלת ים איומה. אנשים במצב זה אומרים "טוב מותי מחיי". באותו הרגע, הבחילה היא כל מה שקיים. לא נשאר שום דבר חוץ מהבחילה. לאדם במצב הזה, המחשבה שאולי הוא יוכל לרצות אי-פעם לאכול היא מחשבה אבסורדית לחלוטין. הבחילה היא הכל. יחד עם זאת, הרי ברור לכל אדם במצב הזה שזה

מצב זמני, שהבחילה תעבור, יהיה שוב אפשרי לחיות ואפילו לאכול, ואפילו שזה יהיה נעים. אף אחד לא התאבד בגלל כאב שיניים או מחלת ים.

טיעון זה נראה אולי טריוויאלי, אולם ברצוננו להדגיש כי בהיאמרו בנקודה זו, לאחר כל מה שאמרנו בזכות הלגיטימיות של העמדה האובדנית, אזי הטריוויאלי אינו עוד טריוויאלי. קנינו לנו עמדה המזכה אותנו בזכות הקשב של המתאבד.

אתה יכול להרגיש שזו חוצפה מצדי שאני משווה את הסבל שלך לבחילה או לכאב שיניים. אתה יכול להרגיש שזה מגוחך בעיקר משום שהאדם עם הבחילה הכי נוראית שלא תהיה, עם מחלת ים או אפילו עם כאב השיניים הכי נוראי שיהיה, יודע שתוך זמן מסוים – שעות או ימים – הסבל הנורא הזה יפסק, בעוד שהתחושה שלך היא שהכאב הזה שלך רק מתחיל ולא ייגמר לעולם, ואין פתרון ואין סוף הנראה לעין. מה שאני רוצה לומר לך זה שיתכן מאוד שהמצב שלך הוא גם כן כזה שהכאב יכול להסתיים, שהוא זמני, שהוא יכול להגיע לפתרון.

אם זה כך, אם אפילו הכאב האינסופי שלך הוא מסוג הכאבים שלבסוף עוברים, אז ההחלטה שלך להתאבד היא טעות איומה. יכול להיות שאתה, בעצם, פראיר, אפילו מלך הפראירים, פראיר של המוות שמרמה אותך. בוא נחשוב רגע, מה היה קורה אילו היית יכול להסתכל, אחרי מותך, על החלטתך למות? נניח שכבר התאבדת ואתה מסתכל מן המרחק על ההחלטה שלך למות, וגם על האפשרות שהייתה יכולה להיות מאחורי הפינה אילו היית ממשיך לחיות. מה היית רואה? יתכן מאוד שפתאום היית מבין עד כמה היית פתי, שפשוט נפלת קורבן לרמאות איומה. למלכודת שהמוות טמן לך. בקיצור, התאבדת לחינם! אילו באמת היית יכול להסתכל כך על הדברים אחורנית, היית אומר: הרי הייתי יכול לסבול רק עוד קצת ואז היה מגיע האור בקצה המנהרה. ובשביל זה התאבדתי!?

בן כמה אתה, רון?

בהנחה שהמתאבד אינו זקן החולה במחלה סופנית, ההצבעה על גילו היא דרך פשוטה לשים את סבלו בפרופורציה המתאימה. נבחר במקרה הקיצוני של צעיר בשנות העשרים. ובגיל הזה אתה רוצה להרוג את עצמך, וגם את רון בן השלושים, וכן הארבעים וכן החמישים, את רון שיהיה פעם אבא וסבא – באיזו זכות אתה מחליט בשביל אותו רון בוגר יותר, חזק יותר, שאתה יכול להיות ואתה לא נותן לו צ'אנס?

כאן, ועוד יותר בהמשך, נותן המציל ביטוי כן לרגשות הכעס וחוסר-האונים שלו מול האיוולת שהוא רואה במעשה ההתאבדות. אין לחשוש מביטוי רגשות כעס בשלב זה. המציל כבר הוכיח את כנות דאגתו ואת יכולתו לראות את הסיטואציה מנקודת ראותו של המתאבד. כשכעס מבוטא בהקשר כזה, יכול המתאבד לחוש שהוא בא מתוך דאגה ואהבה.

למלכודת הזאת של המוות, שלא נותן לראות את התקווה שמעבר לפינה, נפלו הרבה אנשים ומאוד יכול להיות שזוה בדיוק מה שקורה לך עכשיו. הרבה מהאנשים שאתה רואה סביבך בחיי היומיום עברו פעם משבר אובדני והתגברו עליו. נכון, רובם שומרים את זה בסוד, אבל אני יכול גם לספר לך על עשרות אנשים מפורסמים, ששמעת עליהם, שניסו להתאבד כשהיו צעירים אך במקרה נשארו בחיים וגילו שזהיה להם מזל ענק, משום שמהר מאוד התברר להם גודל הרמאות של המוות שהם היו עלולים ליפול לתוכה.

לידיעתך, כל זה קרה. אני לא סתם מספר לך סיפורים. כמה מהאנשים האלה עשו את המאמץ המקסימלי לשים קץ לחייהם, אם ברירות ואם בקפיצה מבניין גבוה, ולא חשבו שיש סיכוי שהם יצאו חיים מזה. רצה הגורל וניסיונם זה לא יצא אל הפועל, וכעבור זמן מה הם גילו שהדבר שבגללו הם רצו להתאבד היה טעות איומה. אתה תוכל לדבר עם אנשים כאלה וחלק מהדוגמאות אתה מכיר או לפחות שמעת את שמותיהם: דודו טופז, ירדנה ארזי, ארתור רובינשטיין, בובר, ויטגנשטיין, הרצל ורבים אחרים. הסבל שלהם בוודאי לא היה פחות משלך. הם החזיקו מעמד ויצאו מהמשבר חזקים יותר.

כאן אנו מנסים להתמודד עם החשש שעצם ניסיון ההתאבדות, בעיקר אם נעשה בציבור, כבר החריף את תחושת הבושה של המתאבד, שבמקרים רבים הייתה בין הגורמים לניסיון האובדני. את הבושה הזאת אפשר וצריך לתקוף חזיתית.

ולומר לך בגילוי לב, רון, גם אני עברתי פעם משבר אובדני. ולכן, כשאני מדבר אליך, אתה יכול להאמין לי שאני אתך. הייתי במצב שבו שקלתי ברצינות אפשרות של התאבדות, ויתכן מאוד שאם לא הייתי מקבל באותה שעה גורלית את הושטת היד שהיה לי המזל לקבל אז, לא הייתי כאן לדבר אתך. וכשאני מסתכל אחורנית אל אותו היום הקשה, וחושב שהייתי יכול לשים קץ לחיי במצב ההוא, תוקפת אותי צמרמורת איומה, תחושה של אסון בל ישוער, שדבר כל כך נוראי היה יכול לקרות לי, שממנו אין עוד חזרה.

זוהי, כמובן, אמירה טעונה מאוד, וכל מציל ישקול אם הוא יכול להשתמש בה. במקרה שלנו, אין המדובר בהעמדת פנים אלא בנכונות לחלוק עם האדם בסכנה משהו מאוד אישי מתקופת גיל ההתבגרות שלנו. היתרון שבחשיפה אישית מעין זו הוא בכך שהיא מאפשרת למציל להתמקם, בבוא העת, הכי קרוב למתאבד, ובו בזמן בעמדה המביאה בעוצמה את השיקול שכנגד.

תוך זמן לא רב מאותו משבר, התחלתי להסתכל על מה שקרה וראיתי כמה שהרצון שלי למות היה מטופש. מה אתה חושב, האם נשארתי מאז באותה אומללות? לא ולא! מצאתי את הדרך ליהנות מהחיים, הם נעשו כדאיים והם כדאיים גם היום. והיום, כשאני מעלה בדעתי שהייתי יכול למנוע מעצמי את כל החיים שהיו לי מאז אילו הייתי מתאבד באותו יום, אני מרגיש איזה פספוס נורא ואיום זה היה יכול להיות, לאבד ולהפסיד את היכולת של החיים האלה שהיו לי מאז ועד היום.

עכשיו, רון, אני רוצה לדבר אתך על משהו שבודאי אף אחד לא רוצה לשמוע כשהוא נמצא במצב קיצוני כמו שלך. אני מתכוון למה שיקרה כתוצאה מההתאבדות שלך לאנשים אחרים

שעבורם אתה חשוב: המשפחה, ההורים, אם יש לך, אחים, אם יש לך, ילדים, אם יש לך, חברים, אנשים שהם אהובים עליך – כל האנשים האלה שאתה יקר להם. משכר או לא משכר, בושה או לא בושה, כשלון, ביזיון – כל זה לא משנה להם. הם אהובים אותך ועבורם ההתאבדות שלך היא רק התחלה של זוועה שאי-אפשר לתאר. יש לך אבא ואמא? אנחנו יודעים הרבה על השכול: הורים לעולם לא מתגברים על מות בנם או בתם. וזה הרבה יותר נורא כשאבדן הבן או הבת בא מהתאבדות. לאדם שכול, כל החיים הם סבל בלתי פוסק עד המוות. "מי ייתן מותי אני תחתך", בוודאי שמעת את המשפט הזה, ואתה יודע שאת המילים האיומות האלה יאמרו גם הוריק, ובמלוא הכוונה, אם חס וחלילה תעשה את הטעות הזאת.

בקטע זה ובבאים אחריו אנחנו מנסים לפרוץ אל המנהרה האטומה בה מצוי המתאבד. כמו המטפל הקונוונציונאלי בסיטואציה הטיפולית הרגילה, המנסה לעמת את המטופל עם תכנים שאותם הוא מנסה להדחיק או להכחיש, אנו משתמשים כאן בזכות ההקשבה שקנינו בחלק הראשון של המסר כדי להביא בעוצמה מקסימלית תכנים הנוגדים את העמדה האובדנית.

אבל לא רק הורים. גם אחים ואחיות, בני זוג, ובעיקר ילדים, ההתאבדות של אדם קרוב מרסקת אותם. אנחנו יודעים הרבה גם על ילדיהם של אנשי ציבור מפורסמים שהתאבדו כדי להימנע מביזיון ציבורי או ממאסר. הילדים שלהם אומרים עד היום: למה הוא עשה לי את זה? הוא דפק לי את כל החיים! ביזיון או לא ביזיון – אהבתי אותו. רציתי אבא חי!

יתכן שישנם אנשים קרובים שאתה כועס עליהם ושאתה מרגיש שמגיע להם העונש להיות שכולים ולאבד אותך. אבל האם באמת מגיע להם העונש הזה? האם מגיע לאיזשהו אדם בעולם העונש לחיות כל דקה ודקה וכל יום, כל שבוע וכל חודש וכל שנה, עם ההרגשה הזאת של השכול? זה הרבה יותר גרוע ממאסר עולם! זהו העונש הכי חמור שקיים בעולם, ואתה נהפך לתליין של האנשים האלה הקרובים לך שיישאו אחרך. גם אם אתה אדם נקמן שלא יודע

לסלוח, אילו היית יכול לבקר אצלם אחרי מותך היית מרגיש שאפילו חודש אחד של חיים כאלה זה עונש אכזרי מאין כמותו.

שלא לדבר על החפים מפשע. הרי בוודאי ישנם בני אדם שאתה יקר להם והם לא עשו לך כל רע. אם יש לך ילדים, אחים, קרובים אחרים, אהובים, אנשים שאוהבים אותך והם לא מאלה שאתה צריך להעניש, אתה מרעיל גם את חייהם. תאמין לי, אילו יכולתי הייתי מביא אותם לכאן, שידברו אתך, שיבכו אליך. יש לך ילדים? אחים קטנים? חברה? יכול להיות שהם לא ידעו לומר לך עד היום עד כמה הם אוהבים אותך ולכן אתה לא יודע עד כמה אתה יקר להם, מעבר לחיכוכים היומיומיים. זו זכותם לדבר אליך בשעה הזאת, אבל אתה לא נותן להם את הזכות הזאת. לכן, אני מדבר פה בשמם כי הם לא כאן. אני מרשה לעצמי לבקש ממך – לא, לדרוש ממך: לחשוב עליהם עכשיו.

קיימת דעה בין אנשי המקצוע לפיה אין להזכיר את סבלם הצפוי של קרובי המתאבד, במיוחד של הוריו, שמא זו בדיוק כוונתו במעשה ההתאבדות. ובכן, ראשית, עדיף לדעתנו שהתוכן התוקפני ייעשה גלוי מאשר להשאירו בשולי התודעה: בצורתו הגלויה, התוכן התוקפני מצוי בוודאי במצב שבו ניתן לבקר אותו בצורה יעילה יותר. שנית, בשיח הגלוי אנו מעמתים את המתאבד עם קיומם של אנשים קרובים אחרים עליהם הוא מביא את האסון. אם הוא רוצה, למשל, להעניש את אביו, מה בדבר אמו? ואם הוא רוצה לפגוע בשני הוריו, מה עם אחותו הקטנה, חברתו, ילדיו? קשה להעלות על הדעת אדם כה מלא זעם עד שנקמנותו מכוונת נגד כולם, שלא איכפת לו אפילו מנפש קרובה אחת. מכתביהם של המתאבדים מספקים עדות משכנעת ביותר לאכפתיות של המתאבד לאנשים קרובים לו.

אתה בוודאי יודע מה עושים הוריו של חייל שנהרג במלחמה: הם שואלים שוב ושוב, ללא סוף, את החברים של בנם: מה קרה באותם הרגעים? מה הוא אמר? האם הוא סבל? האם היה לו סיכוי? וכך יעשו ההורים והקרובים שלך אתי: שוב ושוב הם ישאלו אותי מה אמרת, איך

הרגשת, מה סבלת, מה עשית. וכל תשובותיי לא יספקו אותם. אני רוצה לבקש שתחשוב שהם ניצבים עכשיו מאחוריי, שואלים, מבקשים ומתחננים על חייך ועל חייהם. ואני עומד כאן ביניכם כצד שלישי, בינך לבין אלה שאוהבים אותך ושאתה הולך להרוס את חייהם, ואני לא יכול להסתיר ממך את מה שאני מרגיש, וזה שהתאבדות היא, בשורה התחתונה, מעשה אכזרי מאין כמוהו.

ואם אתה בעצמך שכלת פעם אדם יקר – על אחת כמה וכמה. אתה מכיר את הכאב הזה, ואם זה כך, המעשה שלך רק ימשיך וירחיב את שרשרת השכול ויצור מאחריך קללה שתגרור אחריך עוד אנשים למעגל השכול והאובדנות. נתת לעצמך דין וחשבון כמה מהאנשים שאתה אוהב, כשיהיו בעתיד במשבר, יעשו בדיוק כמוך? אני לא מדבר סתם, יש עדויות לכך שילדים שהוריהם או קרוביהם התאבדו, נעשים מועדים יותר להתאבדות בבגרותם. זאת הירושה שאתה רוצה להשאיר אחריך?

אני גם חושב שבכוונת ההתאבדות שלך כבר גרמת לזעזוע קשה שאולי היה צריך להתרחש. אני לא מבקש ממך לוותר על הצדק ועל הריב שיש לך עם מי שהביא אותך למצב הזה. אנשים ראו את מה שרצית לעשות ולא יהיה להם קל לשכוח את זה. מהבחינה הזאת, בזעזוע הקשה הזה שזעזעת את המערכת, אולי תרמת דבר חשוב מאוד, שבזכותו אנשים אחרים בעתיד לא יעברו את מה שאתה עברת.

המדובר, כמובן, במקרה של ניסיון אובדני שנעשה בפומבי, ואנו מנסים להפיק מפומביותו תועלת בדיעבד. אם המדובר במתאבד שנתפס ע"י המציל ביחידות, ייתכן שהוא יעדיף שהמציל יצטרף אליו בהסתרת המקרה.

אני חוזר ומבקש ממך לתת לי להשמיע את הקול ואת הדברים האלה לידך ולצדך כאילו מעל לכתף שלך, כששנינו מנסים לדבר כנגד המוות. המוות מנסה לגזול, לרמות, לסדר אותך. המוות מחבל תחבולות. במה הוא משקר לך? בכך שהוא מנסה למנוע ממך לדעת הרבה דברים,

להסתיר ממך עדויות, עובדות ומחשבות. הוא מנסה למנוע ממך לחשוב על דברים כמו אלה שאני מנסה לומר לך. המוות מנסה להסתיר ממך את התוצאות האיומות של המעשה שלך לגבי אלו שאתה אוהב, שימשיכו לסבול אחרי שהוא ייקח אותך. המוות מנסה להסתיר ממך את האפשרויות שהחיים בעתיד יכולים להיות הרבה יותר יפים וכדאיים לחיותם. הוא מנסה לסבן אותך, להפוך אותך לפראייר שלו. לכן חשוב כל כך שיהיה לך סנגור. אני מנסה לעמוד לידך נגד המוות, להיות לך בעל ברית שמתחייב להיות לצדך גם אחרי שתצא מהמצב הזה, אחרי שיעבור המשבר הזה, כשתתחיל לחזור לחיים. אעמוד לצדך בעזרה מעשית, בעזרה של תמיכה, בעזרה של לחשוב ביחד ולחפש ביחד. אני מתחייב לנסות להיות ראוי לאמון שנתת בי.

כאן יש חזרה מסכמת של הדברים העיקריים אותם העלה המציל קודם. במקרה האמיתי, אם המתאבד נטל חלק בשיחה, כאן המקום לחזור ולהתייחס לדברים שהוא אמר. עכשיו, תאפשר לי לומר משהו שאני חושב שצריך להיאמר. אתה נמצא במשבר נוראי, אתה נמצא בתחושה שבאמת כלו כל הקצים. אני רוצה לומר לך שיש גם משהו שיכול להיות טוב במשבר הנוראי הזה. אני מאמין שכשתצא מהמשבר, קרוב לוודאי שתהיה אדם חזק יותר, אדם חכם המסוגל להבין את עצמו וגם את האחרים. היית במחוזות שאנשים לא היו, וזה לא דבר קטן. יש בהתנסות הזאת שאתה עובר עכשיו, בביב הזה שאתה נמצא בו, גם אלמנט של כוח, משהו מחשל ומחסן שיכול להביא יותר מאשר סתם הישרדות. אתה זוכר את האנשים המפורסמים שהזכרתי קודם, שניסו כמוך להתאבד אבל יצאו מהמשבר ונעשו לאנשים יוצרים, מובילים ומנהיגים? אתה זוכר את מה שגיליתי לך קודם על עצמי? מי יודע, אולי גם לך יש אפשרות לצאת מהמצב הזה בצורה כזאת שהדברים כבר לא יהיו אותו הדבר. אני חושב ששום דבר כבר לא יהיה אותו דבר משום שאתה עברת דרך הגיהנום ויצאת ממנו. אני יודע שאתה לא יכול לראות את זה עכשיו, אבל אני רוצה לומר לך שהאפשרות הזאת קיימת. החוויה שאתה עובר עכשיו היא חוויה שמזעזעת את האדם ומשנה אותו, ולהרבה אנשים זה היה שינוי שהביא למהפך ולחידוש.

לעבור את הזוועה הזאת, זו יכולה להיות חוויה שמשחררת כוחות חיים, אפילו כוחות של יכולת לעזור לאחרים. אחרי חוויה כזאת, כל הצרות הופכות לצרות קטנות יותר, מקבלות פרספקטיבה. לצאת ממשבר, ובמיוחד משבר כזה, זו חוויה שנותנת כוח וחוכמה.

המסר המסיים צריך לבוא, כמובן, בזהירות רבה, רק כאשר המציל מרגיש, מתוך תגובותיו המילוליות והלא-מילוליות של המתאבד, שדבריו אכן השפיעו. אחרת, עליו להמשיך לדבר כל עוד הוא יכול.

אינני אומר שתרגיש את הדברים האלה מייד. זה לא הולך להיות גן של ורדים. אתה יוצא למציאות שהיא עדיין קשה. אבל כבר נגעת בתחתית הבור. נראה לי שהקשה ביותר כבר מאחריך. בשעות הקרובות אשאר אתך, ובימים ובשבועות הקרובים אהיה לרשותך. נתת לי להיות שותף לרגע הקשה ביותר בחייך, וזה מחייב. אני אתך בדרך חזרה.

המסר מסיים בנימה של תקווה אבל בלא הפרחת תקוות בלתי מציאותיות. הבעת המחויבות להמשך הקשר עם המתאבד, כפי שכבר הדגשנו, היא דבר שיש לשקול אותו בכובד ראש. כל מציל יקבל את ההחלטה שבה הוא מאמין כי יהיה מסוגל לעמוד.

א. סיכום

הטקסט המניא שהצענו כאן הוא, למיטב ידיעתנו, ראשון מסוגו בספרות המקצועית. בזאת חשיבותו ובזאת נעוצות גם חולשותיו. אנו נוטלים על עצמנו את האחריות לפגמיו הסגנוניים כמו גם התוכניים של הטקסט המוצע. הוא מותיר לכל מציל מרחב ניכר לאלתורים ולשינויים המתחייבים מהמקרה האינדיווידואלי. פשטותו של הטקסט עושה אותו לאפקטיבי באופן פוטנציאלי אפילו ברבים מן המקרים בהם שרוי המתאבד במצב נסער או מבולבל ביותר. בשל פשטות זו, מן הסתם, יישמע הטקסט פשטני או אפילו קיטשי לחלק מהקוראים. אנו מאמינים, עם זאת, שהוא לא יישמע כך לאדם שעל הגג.

זאת ועוד: לדעתנו, טקסט מסוג זה עשוי למלא את מטרותו, במקרים רבים, אף בלא תיווכו של המציל. אם מסגרות חינוכיות, קהילתיות, צבאיות ואחרות, יפיצו טקסט מניא בין אנשיהן או אף בציבור הרחב, יגיע הטקסט בסופו של דבר גם אל אנשים העלולים להיקלע ביום מן הימים למשבר אובדני. טקסט פשוט וגלוי-לב, השם על השולחן את התחושות החבויות ביותר ומתמודד עמן בגלוי, יכול, לדעתנו, לפעול פעולה פרופילקטית על הקורא אותו. ידוע שמתאבדים פוטנציאליים מרבים לקרוא חומר על דרכי התאבדות (עדות לכך היא קיומם של אתרים מבוקשים באינטרנט המפרטים דרכים כאלה!). לכן, בעידן זה של חופש דיבור ללא גבולות, חיוני שיהיה גם טקסט נוגד התאבדות בעל נגישות דומה.

כאמור, טקסט זה נוסח כהזמנה לקוראים לתרום מידיעותיהם, מניסיונם וממחשבותיהם ליצירת גרסאות אמינות ומשופרות יותר. אנו יודעים כי בין אנשי המקצוע השונים קיים מאגר עשיר של "תורה שבעל-פה" המבוססת על ניסיונם המעשי. כאלה הם, למשל, מתנדבי ער"ן בארץ או חברי אגודות "השומרונים הטוב" בחו"ל. הגיעה השעה שמאגר ניסיון זה יועלה על הכתב כדי לעמוד לרשות כל מי שיזדקק לו בעתיד.

- ¹ Shneidman, E., Definition of suicide. Jason Aronson, Northvale, NJ, 1985.
- ² Shneidman, E. S., Farberow, N. L., & Litman, R. E., The psychology of suicide. Jason Aronson, New York, 1976.
- ³ אליצור, א. ובחרת בחיים. שיחות, ו' (3): 268-270, 1992.
- ⁴ Elitzur, A. C. In defense of life: On the failure of the mental-health professions to deal with suicide. Omega: Journal of death and dying, 31: 305–310, 1995.
- ⁵ קלנר, נ. בחירה בחיים או אכיפת החיים. שיחות, ז (1): 66-67, 1992.
- ⁶ Trotsky, L. The history of the Russian revolution. University of Michigan press, Ann Arbor, 1932.
- ⁷ אדלר, ר., בשם כל הכאבים. תל-אביב, פועלים, 1976.
- ⁸ White, M. & Epston, D., Narrative means to therapeutic ends. Norton, New York, 1990.