

איך תקשיב לאדם שעל הגג?

תגובה למאמרם של פרופ' אבשלום אליצור ופרופ' חיים עומר.

מאת פרופ' ישראל אור-בך ז"ל

[א]

"מה תאמר לאדם שעל הגג?" הוא טקסט חלוצי חשוב, מבוסס ומועיל. נכון מאוד לצייד את האדם שלמטה באמצעים כאלה כשהוא ניצב מול האדם שלמעלה במאבקו בין החיים והמוות. בנרטיבה זו מתארים המחברים את הלך נפשו של האדם העומד על הגג בצורה רגישה ומתוך הבנה עמוקה את האיזון הקיומי והקריטי המתקיים שם על הגג. נקודת המוצא של אליצור ועומר היא, כי גם רגע לפני ההתאבדות, הלך-נפשו של המתאבד מייצג קונפליקט סוער ובלתי יציב, וכי מצב זה נותן לנו את האפשרות ואת הזכות לנסות להתערב בקונפליקט לטובת החיים. אדם העומד לקפוץ בכל רגע, כמו כל מתאבד אחר, חווה את הקונפליקט בין הרצון לחיות והרצון למות. גם ברגע זה ההחלטה אינה סופית. כבר היו מקרים רבים של אנשים שהתאבדו והמשפט האחרון שהצליחו עוד ללחוש בהבל נשימתם האחרונה היה: "אל תתנו לי למות."

המבנה הטקטי של הנרטיבה, המדגיש תחילה את העמדה המזדהה ואחר כך את העמדה המתעמתת, אף הוא נראה בעיניי. מובן כי הדרך הטובה ביותר ללבו של כל אדם במצוקה היא יצירת הקשר תוך אמפתיה והושטת יד אנושית חברית מעבר למעטה הבדידות, בניסיון למצוא שם את האדם הכואב. רק אחר כך אפשר להתעמת עם החלק ההרסני שבאותו אדם תוך שמירה על הקשר האמפטי.

גם הניסיון לרקום אינטריגה משותפת כנגד המוות המפתה והמרמה הוא בעיניי הולם. חלק זה של הנרטיבה משקף את הרומן שיש למתאבד עם המוות ואת מטען האמונות שהוא נוטה להשליך על החידלון המוחלט תוך תקווה ל"עתידי" טוב. במקום הפנטאזיה הזאת של המוות כמצב מיטיב, מעלה העמדה המתעמתת את "האני העתידי" האפשרי שיחדל להתקיים עם כיליון האני שבהווה.

אולם, מבחינת האסטרטגיה, הייתי בונה את הנרטיבה קצת אחרת. האמפתיה, במהותה, היא היכולת להבין את חוויית הכאב של האדם במצוקה, את כאבו כפי שהוא חווה אותו. הבעת הכאב של העומד על הגג מתוך נקודת המבט של זה העומד למטה אינה מספיקה. הנרטיבה של אליצור ועומר מתבססת על ההבנה שלהם על מהות כאבו של המתאבד, תוך שהם שואבים מתוך חוויותיהם הסובייקטיביות ידע על כאב בלתי נסבל. כאן הם מתבססים על ההנחה שבכל הנוגע לקיום ולסבל, המשותף לבני אדם עולה על השוני ביניהם. המסר "אני יודע את מה שאתה מרגיש", שהנרטיבה מציעה כגשר אל המתאבד, מייצגת כביכול את החוויה הסובייקטיבית של המתאבד והמציל כאחד. אולם הטענה שלי היא שהחוויה הסובייקטיבית של המתאבד והמציל ברגע הנתון היא בהכרח שונה, אפילו אם המציל חווה בעבר חוויות דומות לכאורה. נכון הוא שקשר והבנה אמפטית בין שני בני אדם מבוססים ביסודם על יכולתו של אדם אחד לדלות מתוכו את חוויות הכאב הסובייקטיבי שלו על מנת להשתתף בחוויית הכאב הסובייקטיבי של האחר. אך הלהיטות להבין את האחר מתוך החוויה הסובייקטיבית של העצמי, והעברתה בצורה כה נמרצת, עלולה להחטיא את המטרה ולגרום לאדם שעל הגג לחוש בלתי מובן לחלוטין. טקסט של "אני יודע מה אתה מרגיש" עלול דווקא להגדיל את הניכור והריחוק.

קורה שהאדם העומד על הגג נותן לנו שהות לדבר אליו, לאו דווקא כדי לשכנעו להציל את נפשו, אלא כדי להוכיח לעצמו כי אכן אין טעם לחייו. באופן זה יקל עליו לקרוע את אותם חוטים דקים שעדיין קושרים אותו אל החיים. זאת הוא עושה בכך שהוא נותן לאחרים להשמיע את מה שהוא עצמו כבר יודע וכבר שמע פעמים רבות בעבר, וכשהוא מגיע למסקנה כי אכן אין חדש בדברים הנאמרים לו, גם אם הם דברי טעם, הוא עלול להפוך נחרץ

יותר בהחלטתו. אם אנו פונים אל האדם הזה כשאנו חמושים רק בנרטיבה שלנו, מבלי לנסות לשמוע את הנרטיבה שלו, הרי שיש בכך משום הסתכנות בהשמעת הדברים שדווקא עלולים לדחוף אותו אל ההתאבדות. כך, למשל, אם אותו אדם מרגיש ממילא כי הוא מהווה טרדה ומעמסה על הסובבים אותו, הרי שהטלת האשמה על הסבל שהוא עלול לגרום לאהביו במותו הוא המשפט האחרון שהוא מבקש לשמוע שם, בין שמים וארץ.

הנרטיבה המוצעת חסרה את קול מצוקותיו של האדם שעל הגג. גם החלק המייצג את העמדה המזדהה מבוסס על כאבו וחוויותיו של המציל ולא של הניצול, ועל אף שהחלק המזדהה במאמרם של אליצור ועומר מייצג היטב את מה שידוע לנו על סבלו והלך נפשו של העומד להתאבד, הוא בכל זאת אינו בהכרח סבלו הספציפי של האדם שלפנינו ברגע זה.

המהלך החשוב בשעה כזאת הוא דווקא לנסות ולשמוע את הנרטיבה של האדם העומד על הגג. מן ההכרח למצוא את הדרך לדובב את הכאב שבתוכו: איך קרה שהגיעו מים עד נפש, מה הביא אותך אל תחתית החבית, איך אבד טעם החיים, מאיזה כאב אתה נמלט עכשיו, מהו הכאב הבלתי נסבל שלך. במילים אחרות, חלק מהנרטיבה שלנו צריך לכלול את הניסיון לתת לו להשמיע את הנרטיבה שלו על פי אופיו המיוחד ועל פי העדפתו. את אלה יש לנסות וללמוד ברגעים המועטים המוקצבים לשיחה. מבין המילים שהמתאבד מוכן לומר לנו בדו-שיח הכל-כך לא נוח הזה, יש לחפש את אלה הטעונות ביותר, את שמות האנשים החשובים ביותר, את תחושת האובדן הספציפי שלו ומשם להתחיל לחפש את השבילים הסמויים אל תוך כאבו. יתרה מזאת, שניידמן[1] סבור כי המתאבד בכוח הוא אדם נסער ביותר והמרחב הפנימי שלו עמוס בנסערויות זו. הדרך המיידית להביא להקלה היא למצוא את הדרך להפחית את הנסערויות המיידיות. הפחתה כזאת, נראה לי, יכולה להיעשות רק על ידי הפורקן הרגשי. דברים של טעם כמו דבריהם של אליצור ועומר מדברים אל ההיגיון של המתאבד אך ההיגיון אינו בהכרח החלק השולט ברגע הקריטי. הפורקן הרגשי הוא זה שיכול "לפנות מקום במרחב הפנימי הסוער" ולהקל על העומס המכאיב. ההבנה האמפטיית של סיפורו של המתאבד עצמו היא זו שמפשירה את חומת הבדידות ומאפשרת לזולת לעמוד לידו בבדידותו.

העיקרון שאני נוקט בעבודה הטיפולית עם המתאבד הפוטנציאלי הוא האמפתיה הקיצונית עד גבול ההזדהות ממש. בכל אמצעי אני מבקש להבין איך הגיע האדם הזה לסוף הדרך ולחוויות האין-מוצא. אני מנסה לראות את הדברים כך שגם אני ארגיש כי התנאים, הנסיבות והחוויות הפנימיות בהן התנסה אכן מובילים אותי להרגיש כי אין מוצא והתגובה ההכרחית היחידה היא הייאוש. כמובן שלא מדובר כאן על הסכמה עם המתאבד הפוטנציאלי אלא על דרך ההסתכלות על החיים שלו ועל החוויה המיוחדת שלו. יהיה מי שיקרא לזה השלכה הזדהותית קיצונית. אני מעדיף לקרוא לכך אמפתיה שעל גבול ההזדהות. כטאקטיקה אני מבקש, למעשה, מן המתאבד "לשכנע אותי" שאכן ההתאבדות היא הדרך היחידה שנותרת לו. "הסכמת" הרגשית עם המטופל היא זו הפותחת את הדלת הפנימית אל התקווה והשינוי. התוצאה המיידית של גישה זו היא התחלקות חווייתית והמסת תחושת הבדידות. זהו גם המפתח לדעתי להבנה טובה יותר של הזולת הסובל, והבנה זו היא בעצם מהותה של האמפתיה.

גישה זו שונה במהותה ובעצם הפוכה מרוב הגישות הטיפוליות במתאבדים, שמטרתן אכן לשכנע את המתאבד שלא להתאבד (להחתיים על חוזה, לשכנע באופטימיות, לדחות את המעשה, לפתור בעיות מציקות במהירות). אין אני מתנגד כלל לשיטות כאלה, אין אינני יכול לראותן כבלעדיות או כשיטות החשובות ביותר.

ברוח דברים אלה אני גם מפרש את גישתו של זאס[2] לנושא ההתאבדות. תיאורטיקן אנטי-פסיכיאטרי זה קומם עליו רבים כאשר טען כי זכותו הטבעית של המתאבד היא לבחור במוות, ואין לאיש המקצוע הזכות להתערב בכך. אני מאמין כי מה שזאס טען בעצם הוא כי זוהי חובתנו לראות כי זכותו של המתאבד נובעת מכאבו הבלתי נסבל, ורק היכולת להבין ולהתייחס לכאב זה היא הנותנת לנו בסיס להתערב בזכויותיו של המתאבד.

עניין אחר העולה מתוך הנרטיבה של אליצור ועומר הוא ההבטחה כי יעמדו לצד המתאבד להשיג את הפתרונות במקומות שהפתרונות הם אפשריים, ולעמוד לצדו במאבק הצודק על ההגשמה של צורך חיוני. כאן הם מרמזים על תפיסה מסוימת של ההתאבדות כנובעת בדרך-כלל מגורמים חיצוניים. לנסיבות החיצוניות מקום חשוב בהתאבדות אך בהחלט לא החשוב ביותר. האירוע הנפשי הוא העומד ביסוד ההתאבדות. איני סבור, למשל, כי צוער שכבר הודח מקורס קצינים יושפע מההבטחה שהוא יוחזר לקורס או מהבטחה בדבר השבת מלחמה צודקת באופן כזה שיוותר על ההתאבדות. לא הכישלון עצמו מביא להתאבדות אלא משמעותו. ניפוץ חלום החיים במציאות אינו אלא הבבואה של ניפוץ החלום שבנפשו של המתאבד הפוטנציאלי. השבת האבדה במציאות אינה משיבה את השקט הנפשי. האשמה, הבושה, האכזבה, הייאוש והכעס אינם מתפוגגים עם השגת "המטרה הצודקת". נכון הוא שאנו שומעים לעתים את האדם שעל הגג אומר "או ש... או ש..." וההנחה היא כי אם המציאות תיענה לדרישותיו יתמוסס גם הדחף האובדני שלו. אולם לרוב המתאבדים אין זה משנה איזה שינוי יתרחש עכשיו במציאות כשהם כבר עומדים במקום ההוא.

העומד להתאבד סובל מכאב נפשי בלתי נסבל והוא מרגיש כי הצורך החשוב לו ביותר נחסם או שאיבד את הדבר היקר לו מכל, ועל כן אין טעם לחייו. נראה לי כי נוכח מצב נפשי זה, הדרך שבה אנו יכולים להועיל היא לא בהבטחת תמיכה למאבק צודק אלא בחיפוש קצה החוט לאיתור הבעיה הבלתי-פתירה ולמלכוד הפנימי. קצה החוט אל הכאב של אותו צוער שהורחק מקורס הקצינים הוא הבושה והאכזבה שהוא חש ולא בהבטחה שעשויה להיראות בעיניו כבאה מתוך רחמים או כניעה לסחיטה. בכל מקרה, את קצה החוט, יהיה אשר יהיה, נצטרך לחפש בנרטיבה שלו ולא בנרטיבה שלנו.

להדגמה אני מרשה לעצמי לצטט סיפור טיפולי ששמעתי על מייכנבאום. [ב] הוא טיפל באישה שבנה הקטן נהרג תוך כדי משחק באקדח של אביו. האישה הפכה אובדנית והודיעה למטפל בצורה נחרצת כי היא מרגישה שבנה קורא לה לבוא אליו וכי זה בדיוק מה שהיא מתכוונת לעשות. מה אמר מייכנבאום לאישה שעל הגג? הוא אמר שהוא מאמין שישנן דרכים רבות להגיע אל בנה ולהיות אתו. הדרך האחת היא, כדבריו, לבוא אליו באופן פסי. אך יש גם דרך אחרת: את יכולה לבוא אליו באופן רוחני. יש כך וכך ילדים בעולם שנהרגים בגלל תאונות כאלה. צריך לעשות דברים כדי למנוע את זה. אם תארגני משהו ותוכלי להציל אפילו ילד אחד, תרגישי כי בנך אתך ואת אתו. למותר לציין כי האישה "ירדה מהגג" בו במקום.

לא תמיד מתאפשרת לנו תושייה כמו זו של מייכנבאום שחודרת חדירה כל כך אמפתית לנרטיבה של המתאבד והמשקפת גם הזדהות, גם עימות וגם תחילתו של פתרון בעיה. אך ההקשבה הרגישה נותנת לנו לפחות סיכוי לכך.

נרטיבה קרובה לזו שעליה סיפר מייכנבאום, שבה התנסיתי אני עצמי, הייתה עם "אדם שעל הגג" שהיה נחרץ למות בגלל התחושה שהוא גרם למותו של אדם אחר. שמעתי בדבריו את הסיפור שמתחת לסיפור, והוא שבעצם הוא עצמו הרגיש קורבן של הסיטואציה, ושאל אחד לא ראה את זה. במקום לנסות לשכנע אותו כי הוא בוודאי מגזים בתפיסת אחריותו, אמרתי לו כי אני שומע שאף אחד לא רואה שהוא היה גם הקורבן של אותה סיטואציה. ואז נמתח החוט שסביבו נארג הגשר בינינו. היכולת לגעת בלב הכאב מגלמת בתוכה את ה"הבטחה" להתמודדות טובה יותר עם בעיה שהמתאבד כל כך כמה למצוא לה פתרון. למעשה יש ביכולת הזאת משהו מראשית הפתרון לבעיה שאינה ניתנת לפתרון בעיני המתאבד, והיא עדיפה על כל הבטחה להילחם לצד הצדק.

אם אין כל דרך להגיע אל הנרטיבה של המתאבד ומן ההכרח, בלית ברירה, לנחש אותה, אזי אני מציע את הנרטיבה של האובדן כהימור הטוב ביותר. כל התאבדות קשורה לאובדן מסוג זה או אחר: אובדן אהב, אהוב, הערכה עצמית, דימוי עצמי, חלק אחר מן האני, מעמד, רכוש או חלק מהגוף. והמשותף לכל תחושות האבל באובדנים האלה הוא הפחד, יותר נכון האימה, שמבלי להשיב את האובדן אין עוד טעם לחיים ואין כל סיכוי לאושר. תחושת האובדן היא חוויה אוניברסאלית שדרכה יכול האדם שלמטה ליצור קשר אמפתי עם האדם שעל הגג.

[א] המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן, יו"ר האגודה למניעת התאבדויות בישראל.

[ב] ד"ר משה ישראלשווילי – מידע אישי.

ספרות

[1]Shneidman, E. (1982) Voices of Death. N. Y.: Harper & Row.

[2]Szasz, T. S. (1961) The Myth of Mental Illness. N. Y.: Delta Books.