

הכאב שמאחורי הכאב

מעשים שבכל יום: שני אנשים קיבלו באותו יום בדיוק את אותה בשורה רפואית.

האחד נכנס לחרדה עמוקה. הוא כמעט לא ישן בלילות, התקשה לתפקד והיה משוכנע שחייו השתנו מן הקצה אל הקצה. השני, לעומתו, נשם עמוק, שאל כמה שאלות ענייניות ואמר: "נעשה את מה שצריך לעשות, ובעזרת ה' יהיה טוב".

מה ההבדל ביניהם? הרי שניהם קיבלו את אותה בשורה, ובכל זאת, כל אחד חווה אותה אחרת לגמרי.

מה באמת כואב לנו?

אחד הדברים המרתקים בחיים הוא, שאיש אינו יכול להבין באמת עד תום מה עובר על אדם אחר. אותה חוויה יכולה לעורר אצל אדם אחד חרדה, אצל אחר כעס, אצל שלישי בושה, ואצל רביעי דווקא השלמה ואמונה.

מדוע? מפני שאנשים אינם מגיבים רק לאירועים עצמם, אלא גם למשמעות שהם מקבלים בעולמם הפנימי. כל אירוע שאנו חווים מתחבר לעולם שלם של זיכרונות, חוויות עבר, חששות, אמונות, ציפיות והנחות יסוד שכבר קיימות בתוכנו.

במובן מסוים, כל אירוע בחיינו הוא סמלי.

נניח שאדם איבד עשרים שקלים. כמה זמן זה יטריד אותו? לעומת זאת, אם נהג מונית רימה אותו בשמונה שקלים, כמה זמן הוא יחשוב על כך?

ההבדל אינו נעוץ בסכום הכסף, אלא במשמעות שהאדם מעניק למה שקרה. אובדן של עשרים שקלים יכול להיתפס כתקלה מקרית. אבל כשאדם מרגיש שרימו אותו, הכאב נוגע במקומות עמוקים הרבה יותר: מזלזלים בי. ניצלו אותי. אני חסר אונים מול אנשים כוחניים. העולם אינו הוגן.

אצל אדם אחר, אותה חוויה בדיוק תעורר תגובה שונה לגמרי: "גם זה מן השמים".

אותו אירוע - משמעויות שונות. משמעויות שונות - רגשות שונים.

לכן גם בין בני זוג, בין הורים לילדים ובין חברים קרובים, התגובות לאותו אירוע אינן בהכרח זהות. מה שבעיני האחד נראה עניין של מה בכך, עלול להיות בעיני האחר דבר כואב ומטלטל, משום שעבור כל אחד מהם הוא נושא משמעות אחרת.

ולמען האמת, פעמים רבות איננו מבינים אפילו את עצמנו. איננו יודעים להסביר מדוע אירוע מסוים מערער אותנו כל כך, בעוד שאירוע אחר, חמור ממנו לכאורה, כמעט שאינו משפיע עלינו.

ההבנה הזאת חשובה במיוחד כאשר אנחנו מנסים לעודד, לנחם או להרגיע אדם אחר.

לפני שממהרים להרגיע, צריך לברר: מה באמת כואב לו? כי אנשים אינם נרגעים בהכרח ממה שמרגיע אותנו, או ממה שהרגיע את שכנם או את חברם. הם זקוקים לכך שמישהו ינסה להבין מה המשמעות שהאירוע קיבל בעולמם הפנימי.

אולי זו גם הסיבה שאנשים רבים חווים בדידות עמוקה דווקא ברגעים הקשים ביותר בחייהם. לא משום שאיש אינו נמצא לידם, אלא משום שהם מרגישים שאיש אינו מבין אותם באמת. והרי קשה כל כך להעביר במילים את מלוא הכאב שאנו חווים.

לרעיון הזה מצאתי מקור מרתק בדברי חז"ל.

במסכת מועד קטן (כד, ב) דנה הגמרא מאיזה גיל מספידים ילד קטן שנפטר? "רבי מאיר בשם רבי ישמעאל אומר, עניים בני שלש, עשירים בני חמש". רש"י מסביר: "לפי שהעני מצטער על בניו יותר מן העשיר, לפי שאין לו שמחה אחרת".

חז"ל אינם אומרים שהעני אוהב את בנו יותר מן העשיר. הם מלמדים אותנו שכאב אינו נמדד רק לפי מה שאבד, אלא גם לפי מה שנותר. לאדם שיש פחות מקורות שמחה ומשענות, האובדן תופס מקום גדול יותר בנפשו.

מכאן שאין מדד אחיד לסבל אנושי. כשאנחנו פוגשים אדם כואב, עלינו לנסות להבין לא רק מה קרה לו, אלא גם מה המשמעות של מה שקרה לו, ומה נשאר לו אחרי מה שאיבד.

✦ ✦ ✦

אני רואה זאת היטב בשיחותיי עם אנשים המתמודדים עם משברים ומחלות קשות. לא פעם מתברר שהכאב הגלוי הוא רק חלק מן הסיפור. מאחוריו מסתתרים כאבים שאינם נראים לעיני הסובבים.

הרבה תלוי גם במצבו הנפשי של האדם עוד לפני המשבר: חוסן הנפשי שלו; יכולתו להתמודד עם אי-ודאות, ובדרך שבה הוא מפרש את אירועי החיים.

יש מי שחי בחרדה מפני מחלות, וכל סימפטום קטן מעורר בו חשש מפני הגרוע מכל. יש מי שמתקשה לשאת אובדן שליטה ומגיב בכעס ובתסכול. ויש מי שמתקשה להזדקק לאחרים, ועבורו, עצם התלות באדם אחר מעוררת תחושת חולשה ושבר.

יש שמרגישים בושה, כאילו המחלה היא כישלון אישי. לעיתים, הדאגה המרכזית שלהם אינה המחלה עצמה, אלא השאלה כיצד יסתכלו עליהם אחרים. יש מי שחושש במיוחד מהרגע שבו נשירת השיער תהפוך את מחלתו לגלויה לעין כל.

יש שמרגישים אשמה. הם תוהים אם הם עצמם גרמו למה שקרה, ואם מדובר בעונש על טעויות או חטאים מן העבר. פגשתי פעם זוג צעיר שהאשה חלתה במחלה קשה. היא בכתה

מרורים מתוך תחושה שהיא הביאה זאת על עצמה, משום שבעבר נהגה בשחצנות וזלזלה בנערות שהיו חלשות ממנה.

גם הסביבה שבה האדם חי משפיעה מאוד על עוצמת ההתמודדות. איכות הקשר הזוגי, היציבות המשפחתית והמצב הכלכלי, כל אלה משפיעים על האופן שבו נחווה המשבר.

מספרים בשם החזון איש זי"ע, שהתייחס לאלה שפרקו עול לאחר השואה, והמשיל זאת לכוס עם משקה עכור. כשמנערים את הכוס, הבוץ ששקע בתחתית צף ועולה. כך, לדבריו, גם משבר קשה עלול לחשוף ולערער יסודות באמונה שהיו רעועים עוד קודם לכן.

ואפשר ללמוד מכך עיקרון רחב יותר: משבר אינו רק יוצר קשיים חדשים, אלא גם חושף ומעצים דברים שהיו קיימים קודם לכן. לכן, יש מי שמשבר מחזק את אמונתו, ויש מי שהוא מערער אותה. כך גם בזוגיות: יש זוגות שמשבר מקרב ביניהם, ויש כאלה שהוא חושף ומעצים סדקים שהיו קיימים עוד קודם לכן.

גם המצב הכלכלי משפיע. אמנם כסף אינו הכל בחיים, אך יציבות כלכלית מקלה על ההתמודדות עם משברים. לא משום שהכסף פותר את הכאב, אלא משום שהוא מעניק לאדם עוד משענת ומרחב נשימה.

✦ ✦ ✦

בפרשת השבוע 'ויצא' אנו לומדים על כאבה של רחל אמנו, שאמרה ליעקב אבינו: "הבה לי בנים ואם אין מתה אנכי".

ועל תגובתו של יעקב אבינו: "ויחר אף יעקב ברחל ויאמר התחת אלקים אנכי אשר מנע ממך פרי בטן", אמרו חז"ל במדרש (בראשית רבה עא, ז): "אמר לו הקב"ה: כך עונים את המעיקות?!".

יש כאן לימוד גדול ביחסנו לאדם המצוי במצוקה. גם כאשר איננו יודעים כיצד להשיב לו, וגם כאשר אין בידינו להושיע אותו מן הצרה, עלינו לזכור שמולנו עומד אדם כואב.

והדברים מקבלים משמעות נוספת כשאנחנו זוכרים שלא תמיד אנחנו יודעים מה באמת כואב לאדם. אנחנו שומעים את דבריו, אבל לא תמיד יודעים מה הם מבטאים בעולמו הפנימי.

מכל האמור עולה דבר אחד שחשוב לזכור, במיוחד כשאנחנו מבקשים לעודד, לנחם או לסייע לאדם כואב:

לא די לשאול אותו: "מה קרה לך?"

עלינו לנסות גם להבין מה זה אומר עבורו.

כי כדי להבין כאב, לא די להבין את האירוע. צריך להבין את האדם ואת עולמו.

——— ✦ ———