

על מוות, אבל והתאבדות ממבט אנתרופולוגי

שיחה עם האנתרופולוג ד"ר דניאל נוה

בקרב אותם ציידים-לקטים שאיתם הייתי, אין שום אינטרס לשמר את האבל. להפך, הם מעודדים את האדם האָבֵל שאיבד את בן זוגו לעבור לזוגיות אחרת כמה שיותר מהר, לעיתים בתוך כמה שבועות או חודשים.

ההתאבדות היא לא רק מעשה בין האדם לבין עצמו, יש לה הקשר חברתי, תרבותי; יש בה אמירה, יש בה פעולה של אדם שממש רוצה לעשות משהו בעולם, ולפעמים אנחנו לא רוצים להתמודד עם מה שהאדם הזה רוצה להגיד לנו.

אדם שמתעסק במשמעות החיים מגיע לאזור יותר מעניין כשהוא מתחיל לראות מעבר לעולם של הפכים... העולם מלא בזוועות, אבל הוא גם מלא ביופי מטורף, מלא בחסד. כשאתה מסוגל להכיל את שני הקטבים, כשהתודעה שלך כבר מכילה דואליות ממקום עמוק ויציב, אתה פתאום נפתח לממד אחר. וסיפור המשמעות מתחיל לקבל בו מקום נינוח.

ד"ר דניאל נוה הוא אנתרופולוג, מרצה לאנתרופולוגיה באוניברסיטת בר-אילן ומלמד בתוכנית הבין-לאומית בבית הספר ללימודי סביבה באוניברסיטת תל אביב. מחקריו מתמקדים באופן שבו אנשים בחברות ציידים-לקטים מתייחסים לסביבתם, וכן בילדות, בהורות ובחינוך מנקודת מבט אנתרופולוגית. במסגרת עבודת המחקר שלו הוא חי במשך יותר משנה עם אנשי הניאקה, ציידים-לקטים מיערות דרום הודו. בד בבד עם מחקריו האקדמיים הוא עוסק בהוראת מסורות של מדיטציה ומשלב ידע אנתרופולוגי ביעוץ לחברות שונות בתחום הבריאות הדיגיטלית ובמיזמים אחרים.

"היי, דפני ויוסי, הפרויקט הזה נשמע נפלא וחשוב. אם אוכל לתרום במשהו ולו במקצת, אעשה זאת בשמחה. אתם מוזמנים אלינו לחוקוק. עדיף אחרי הצהריים, שקצת יתקרר על הכינרת". זו הייתה תשובתו של נוה לבקשה שלנו להיפגש. חשבנו שזו תהיה אבן דרך מצוינת למסע, שיחה על הכינרת, אולם בסופו של דבר נפגשנו במקום מוריק ומקסים לא פחות – מדשאות המרכז האקדמי רופין. במהלך השיחה הרגשנו איך אט-אט אנחנו מתנתקים מהמציאות ופוסעים ביערות דרום הודו עם ציידים-לקטים. בשיחה איתו דפני ואני הרגשנו שזהו, יצאנו סופית לדרך.

יוסי – דניאל יקר, הרעיון של פגישה איתך מאוד שימח אותנו, שכן המחשבות על כאב נפשי ואובדנות בחברות שבטיות לא כל כך מוכר לנו. בתור אנתרופולוג שמבקש להבין את המציאות דרך היכרות עם תרבויות אחרות, אתה עוסק גם בנושאים של מוות, אבל ושכול. עניין אותנו לדעת איך מבטאים בתרבויות שאתה חוקר את הנושאים הללו, כמו גם תחומים משיקים של התאבדות ופגיעה עצמית. אבל נתחיל עם המושג "כאב נפשי". דניאל – המוות מוכר לי משני מקומות: מדי פעם אני מתנדב בקהילה ומלווה אנשים אל מותם, ואני מלמד אנתרופולוגיה של המוות באוניברסיטה. במילים אחרות, העיסוק במוות מושך אותי מאוד. בשנים האחרונות יצא לי ללוות אנשים בחודשיהם האחרונים, בשעותיהם האחרונות, וגם בשעות שאחרי. עולם המוות לא זר לי גם כי התחכתי בו כשהתאומים שלי נולדו במצב קריטי והיו קרובים אל מותם במשך כמה חודשים.

כחוקר אני מתמקד בחברות של ציידים-לקטים. חייתי עם קבוצה כזאת במשך כשנה בג'ונגלים של דרום הודו. באופן מעניין הכאב הנפשי קיים אצלם, כמובן, אבל הם הרבה פחות מתעסקים בו, בוודאי לא בהיבט פומבי מתמשך. חברות של ציידים-לקטים הן מראה עוצמתית לשאר האנושות. באמצעותן מתברר שדברים יכולים להיות שונים לגמרי, ויש סיבה להניח שהדברים היו אחרים רוב תולדות האנושות. לדוגמה, בהיבט הכלכלי-חברתי – נושא השוויון. סיפרו לנו שאין דבר כזה חברות שוויוניות באמת, אבל כשאנחנו מסתכלים על כמה מחברות הציידים-לקטים, אנחנו רואים שאלו חברות מאוד שוויוניות, והשוויון אצלן הוא לא רק בעושר, אלא הוא יושב על שלוש רגליים – עושר, יוקרה וכוח. כלומר, בחברות האלו אין לאחד יותר

מתחת לשמיים השחורים: שיחות על כאב נפשי ואובדנות

מאשר לאחר, וודאי שלא לאורך זמן. לא לגבר ביחס לגבר, לא לאישה ביחס לאישה, לא לגבר ביחס לאישה ולא להורים ביחס לילדים. זה כל כך שונה ממה שאנחנו חווים בחברה המערבית. גם לגבי יוקרה, אף אחד לא נחשב יותר מהאחר. לגבי שוויון בכוח, נדיר מאוד למצוא מישהו שאומר למישהו אחר מה לעשות. בכל השנה שחייתי בקרב הניאקה תיעדתי רק שני מקרים שבהם הורה אמר לילד שלו מה לעשות, אחד היה מקרה של סכנת חיים ממש, וגם אז הילד לא הקשיב להוריו. ולא נראה שעלה בדעתם לגעור בו או להעניש אותו, ולמען הספר ספק הם קרובים ומחוברים לילדיהם לפחות כמונו.

דפני – זה מעניין כי אי אפשר אפילו לתאר את זה. אנחנו שבויים כל כך באי-השוויון שכרוך בעושר, בכוח וביוקרה.

דניאל – כדאי לומר שלא כל חברות הלקטים הן חברות שוויוניות במידה כזו. ישנן חברות לקטים-ציידיים שאוגרות, ושם התמונה יכולה להיות די שונה.

דפני – מעניין איך היית מתייחס לקיבוץ בהקשר הזה. האם הקיבוץ אינו דוגמה לחברה שוויונית?

דניאל – הקיבוץ אינו חברה שוויונית. יכול להיות שבדור הראשון בדגניה היה שוויון, אבל זאת לא חברה שהצליחה לשחזר את השוויון דור אחרי דור; בוודאי שאין בחברה הקיבוצית של היום שוויון ביוקרה ובכוח. בכל מקרה אם נחזור לנושא המוות כדאי שנחבר לשיחה את העבודות של האנתרופולוג ג'יימס וודבורן. וודבורן טוען שבאותן חברות לקטים-ציידיים שוויוניות, כלומר באלו שאינן אוגרות, קורה דבר מרתק: בחברות אלו אין נטייה לדבוק באבל וביגון על המוות. בחברות מסוג זה קיימת אפשרות של ממש, לעיתים כמעט ציפיה מהאנשים, לחזור כמה שיותר מהר לשגרת החיים, והאנשים חוזרים לחיים הרבה יותר מהר ממה שהיינו משערים.

כשמת מישהו בחברה המערבית, הוא משאיר אחריו חלל או קרע במבנה החברתי: חלל שקשור במשרות שהוא ניהל, בעושר שלו, בירושה שלו, באדמות שלו, במעמד או בתארים שהחזיק במהלך חייו. לפי ההסתכלות של וודבורן, מכאן והלאה המבנה החברתי מצוי בסוג של סכנה. ככל שהחברה מרובדת יותר, וככל שהאיש או האישה שמתו הגיעו ממעמד כלכלי-חברתי גבוה יותר, כך גם גדל הפוטנציאל לקרע משמעותי במבנה החברתי. לדוגמה, כשמת ראש משפחה והילדים שלו מתחילים לריב על הירושה, זה יכול

לקרוע את המשפחה. קרע כזה יכול ליצור כאב נפשי נוסף. לכן, לעיתים קרובות, ככל שהמבנה החברתי מרובד יותר, יש השקעה גדולה יותר במוות. בחברות כאלו קיימת נטייה לעיסוק אינטנסיבי במוות ולחזרה איטית יותר לשגרה, בייחוד אם המוות הוגדר "מוות רע". כל חברה תגדיר בכלליה מהו "מוות טוב" ומהו "מוות רע". מעניין לדעת שיש חברות שהתאבדות בנסיבות מסוימות יכולה להיחשב "מוות טוב", ויש חברות שהיא נחשבת "מוות רע". בקרב אותם ציידים-לקטים שאיתם הייתי, אין שום אינטרס לשמר את האבל. להפך, הם מעודדים את האדם האבל שאיבד את בן זוגו לעבור לזוגיות אחרת כמה שיותר מהר, לעיתים בתוך כמה שבועות או חודשים. בחברה דומה אחרת אם ביטויי היגון מתארכים זמן ממושך, כלומר כמה שבועות, אומרים לו: טוב, הבכי לא יחזיר אותך, אם אתה רוצה לבכות, בבקשה לא באזור הפומבי. ובחברות האלה אין כמעט אזורים פרטיים. יש בקתות שממעטים להיכנס אליהן חוץ מכמה פעולות מצומצמות. הנקודה היא שככל שהחברה שוויונית יותר, יש לה פחות צורך להרוויח זמן, כי אין פוטנציאל לקרע של ממש במבנה החברתי. לפי התפיסה הזאת החברה שלנו צריכה להרוויח זמן, זמן שבו אפשר להפשיט מהמת את עמדות העושר, היוקרה והכוח שלו ולהעביר אותן בזהירות לחיים, ולכן היא מגדירה תקופות אבל. ביום שהניאקה קיבלו אותי אליהם, מת חבר בקבוצה. זה היה אחרי שנים שאיש לא מת. סך הכול הם אנשים די בריאים. לפחות כך הם היו אז. כעבור יומיים מתה גם אשתו; שניהם היו חולים. היה להם ילד בן עשר-אחת עשרה; אף אחד שם לא ידע בדיוק בן כמה הוא. זה היה בתחילת הדרך שעשיתי עם הניאקה, והייתה לי שנה שלמה ללוות את הילד הזה. אם לא הייתי רואה כמו עיני ילד שחזר לשגרה כמעט מלאה כמה ימים אחרי שאיבד את שני ההורים שלו, הייתי מתקשה להאמין. הבנתי, דרך אגב, שהיו במשפחה הזאת יחסים קרובים מאוד. בימים ובשבועות שלאחר המוות אנשים לא הסתכלו על אותו ילד שהתייתם כעל מסכן או אומלל. בשלב מסוים הם כמו העלו באוב את הרוחות של ההורים שלו, כי עוד אנשים, בעיקר ילדים, התחילו לחלות, והם חששו שיהיו עוד מיתות בקבוצה. היה משהו מאוד חזק בטקסי הטרנס הללו. בהתחלה הילד לא בא לפגוש את הוריו שכמו הוחזרו למפגש באמצעות טרנס של אחד מחברי הקבוצה. ניכר שזה הביך אותו מסיבה כזו או אחרת. בסוף, כשהוא כן התרצה ובא, האבא (המת) כביכול הראה לו מי

יהיה מעתה האבא החדש שלו. "האב" שנבחר לו היה באמת בסדר, אבל זה לא ממש תאם את רצונו של הילד. מה שבסוף קרה, שכל כמה שבועות הוא החליף לעצמו משפחה. ככל שראיתי הוא תמיד התקבל בתמהיל ייחודי של חום, חלוקת מזון וללא רחמים; ואף ניכר שהוא מצא ממד חיובי בעצמאות הנוספת בשלב זה של חייו.

יוסי – אין כאב? אין תחושת דיכאון? חוויה של אבל?

דניאל – בחברה שאני חייתי בה לא ראיתי אנשים מתבוססים בכאבם. ראיתי מה שאנחנו מגדירים מחלות נפש – אני די משוכנע שאנחנו היינו מאבחנים את זה כסכיזופרניה, אם כי הם כמובן קראו לזה אחרת – אבל לא ראיתי אנשים שלא יכולים להמשיך הלאה בגלל אובדן. אפילו להפך. ראיתי את הצחוק מגיע מהר מאוד, וזה לא היה צחוק מאולץ, זה היה צחוק אמיתי שלא היה אפשר לטעות בו. מנקודת המבט שלי יש שם המון שמחה ודיבור משוחרר. צוחקים על כל שטות; גם בלוויה עצמה, במקביל לביטויי יגון מאוד עוצמתיים, היה לא מעט צחוק, בעיקר כשחשבו שאנשים לא ביצעו נכון את טקסי המוות. אנשים ממש נקרעו מצחוק, וזה לא שהם לא היו מחוברים לאדם המת או שהם לא היו מוטרדים, הם היו מאוד מוטרדים כי באותה תקופה כאמור עוד אנשים חלו.

דפני – אז איך זה בעצם לא יוצר אצלם את מה שאובדן יוצר אצלנו? בזכות היעדר הריבוד?

דניאל – וודבורן היה אומר על כך שהאבל, תחושת האובדן והיגון שלנו, הם לא דווקא אותנטיים במידה שאנו נוטים לחשוב; הם במידה רבה הבניה חברתית, הרבה יותר ממה שאולי נדמה לנו. בהקשר זה אני רוצה לשתף במשהו שלתחושתו הוא אינו כה נדיר גם אצלנו, אך אינו מדובר. יוצא שמדי פעם בזמן השבעה או בשלושים אחד האבלים מבקש לשוחח באופן אישי. אולי כי אנשים שומעים שלפעמים אני מלווה אנשים בסוף חייהם. לא אחת יצא לי לשמוע בשיחות כאלו גבר או אישה, בגילים שונים, שהיו נשואים או אחים לאדם שנפטר אומרים משהו כמו: "זה קצת מוזר אבל אני באמת בסדר. אני לא יודע, אולי משהו לא בסדר איתי". חווית שיחות כאלו כמה וכמה פעמים, גם במקרים שמה שהוביל למוות נתפס כמקרה טרגי ממש. השאלה בעצם הייתה: מה לא בסדר איתי שאני מרגיש או מרגישה בסדר; האם זה אומר שאולי לא אהבתי אותו או אותה? אני חושב שמקרים

כאלו יכולים להמחיש לנו עד כמה מצפים מאיתנו להתנהל, חיצונית אך גם פנימית, במסלול מסוים, כשאנחנו חווים דבר מטלטל כל כך.

יוסי – למה לדעתך החברה זקוקה לזה? למה אנחנו זקוקים לכך?
דניאל – אני חושב שבאמת יש משהו בטענה של וודבורן שהחברה זקוקה לפסק זמן כדי להפשיט מהמת בצורה הדרגתית את התפקידים החברתיים, הכלכליים והתרבותיים שהיו לו, ולהלביש אותם בזהירות על אנשים אחרים, בלי לייצר קרע חברתי. זה לא כל הסיפור של האבל, ממש לא, אבל זה היבט שלא הסתכלנו עליו מספיק.

יוסי – אם נלך עוד צעד קדימה, ד"ר שירלי אברמי, חברה בעמותה שלנו, שאבא שלה התאבד כשהייתה ילדה קטנה, כתבה ספר מרגש ומרתק שהכותרת שלו היא: "הלוואי ואבא שלי היה מת במלחמה". למעשה, אחרי התאבדות אנחנו כאילו מצפים להתאבלות ארוכה יותר. לכאב גדול מאוד.

איך הגישה שאתה מדבר עליה מסתכלת על סוגי מוות שונים?
דניאל – איכנס לזה בזהירות. אפתח בדוגמה קלאסית: אצל אנשי הדינקה, חברה של רועים במזרח אפריקה, אם המנהיג (Spearmaster) מת ולא הספיק להעביר את התפקידים שלו לאחרים, מתאבלים עליו מאוד. אבל אם הוא העביר את התפקידים שלו והתאבד, אין להתאבל עליו. יותר מכך, זה נחשב לאירוע שמעצים את השפע והפוריות של החברה. מנקודת המבט הזאת אפשר לומר שהוא העביר בזמן את תפקידיו, ובכך מנע את הסכנה של קרע חברתי. כלומר, מאחר שהוא העביר את התפקידים שלו בצורה מסודרת, החברה לא נמצאת בסכנה, והיא יכולה להמשיך בלי עיכובים קדימה.
דפני – זאת התבוננות אחרת על אותו הדבר, מפני שאם הוא העביר את תפקידיו בצורה מסודרת, אולי הייתה לו סיבה, כפי הנראה הוא ידע שהוא הולך למות. אולי הכין את האחרים לאובדן שלו עצמו. כמו מכתב התאבדות שכזה.

דניאל – יש כמה היבטים מרתקים בהקשר הזה. אחד מהם הוא שבתרבויות שונות, כולל בחברות "מפותחות" כביכול, יש תפיסות שונות בנוגע למה שקורה אחרי החיים – החיים שאחרי המוות. חשוב לשים לב שהתאבדות היא לא רק מעשה של חידלון ושלילה של החיים, אלא יכולים להיות לה כל מיני היבטים. הרבה פעמים מדובר במעשה שיש בו אמירה. זו יכולה להיות

מתחת לשמיים השחורים: שיחות על כאב נפשי ואובדנות

מעין פעולה חברתית, משהו שנעשה בתוך הקשר של יחסים. חוקרים כמו דייוויד ווב, שבעצמו ניסה להתאבד, קושרים בין התאבדות להיבטים כאלו. דפני – שמעתי כמה וכמה אנשי מקצוע שאומרים שאנשים מתאבדים כי הם היו בדיכאון, ויש לי בעיה עם האבחנה הזאת. לפעמים זה נכון אבל לפעמים ממש לא. לטרומם-התאבדות יש צורות רבות. אני פוגשת נערות ונערים, נשים ואנשים אובדניים, שנמצאים, אין לי מילה אחרת להגיד זאת, בייאוש פילוסופי. שזה שונה מדיכאון.

דניאל – ווב לא כל כך מתווכח עם הנתון הזה, הוא רק יגיד שלפעמים מבלבלים בין קורלציה לסיבה. כלומר, על זה שיש דיכאון קשה מאוד להתווכח. אני לא רואה את עצמי כאוטוריטה בתחום הזה, אבל אני מניח שזה נכון במקרים רבים של התאבדות. ווב אומר שזאת לא בהכרח הסיבה להתאבדות. הוא גם אומר שהרבה פעמים בשורש של כל הסיפור נמצא משהו שהוא פוּזיטיבי וקונסטרוקטיבי, לא במובן שטוב להתאבד חלילה, אלא בכך שבהתאבדות שלך אתה מנסה להגיד משהו. הרבה פעמים מגדירים את זה "אומנות החלש", התאבדות היא האומנות של החלש. זאת הדרך של החלש לנסח אמירה, לעשות פעולה, להביא לשינוי. חוקים רבים שמים את הדגש על הממד החברתי: אתה לא מתאבד רק לעצמך – אתה מתאבד גם לאחרים.

דפני – כן, זאת האמירה הכי סופית והכי קיצונית שיכולה להיות. דניאל – ווב מצביע על קשרים מרשימים בין תרבויות שהציפייה היא שיהיו הכי שונות זו מזו, למשל, מיקרונזיה ואנגליה של מעמד הפועלים. אלה חברות שהיו בהן הרבה התאבדויות, שההתאבדות נחשבת בהן למהלך שהוא לא רק סיום החיים, אלא כמהלך שנותן משמעות למצב שלך; זו אמירה על החברה שלך, שמעניקה משמעות למי שהיית. החל מהמחצית השנייה של המאה העשרים, אנחנו האנתרופולוגים עוסקים בתרבות כמסגרת למתן משמעות. מתן המשמעות לא נגמר ברגע ההתאבדות. במידה רבה ברגע הזה הסיפור רק מתחיל, ותרבויות שונות מגיבות אליו בצורות שונות.

דפני – המשמעות משתנה כל הזמן, ואתה כל הזמן מחפש אותה. המתאבד חושב שהוא משתחרר ממהו, אבל בסביבה שלו מתחיל סיפור חדש.

דניאל – לגמרי, עם השלכות בכל שדות החיים כמעט. יוסי – יש בזה אמירה נורא חזקה: התאבדות היא הרבה יותר מאדם שפוגע

בעצמו כדי לסיים את הסבל שלו. אנחנו מספרים את הסיפור הפסיכולוגי, אבל נקודת הראות החברתית שונה לגמרי, והיא מרתקת בעיניי. **דניאל** – אחת הסיבות שהדיון על התאבדות הוא בשפה כל כך רפואית, היא שיש איזה צורך, אולי אפילו לא מודע, להשתיק את הקול של המתאבד, את האמירה שלו, את המהלך שלו בתוך החברה. זה ממש לא רק זה, אבל בהחלט גם זה. לווּב יש ביקורת גדולה מאוד על הדיסציפלינה של מדעי ההתאבדות (אם אפשר לקרוא לזה כך), שיש לה רגל בפסיכיאטריה, בפסיכולוגיה, בסוציולוגיה ובעוד תחומים. וּב בא ואומר שזה מזעזע בעיניו שבכל הדיון על ההתאבדות כמעט לא נשמע קולו של האדם המתאבד. נכון שקשה לדבר עם האדם המתאבד, אבל אפשר לדבר עם הרבה אנשים שניסו להתאבד. למיטב ידיעתי, ושוב אינני מומחה בתחום, אנחנו מדברים על קרוב למיליון אנשים שמתאבדים בעולם בכל שנה, ועל בערך פי עשרים שמנסים להתאבד – איתם אפשר לדבר. לטענתו, הקול הזה מושתק בהרבה מהדיונים בנושא. הוא בדק את זה, לדוגמה, בכנסים על חקר ההתאבדות. גם שם יש הרבה יותר הסתכלות מבחוץ על המתאבד, והרבה פחות דיבור איתו. חוקרים שונים מדברים על כך שלהתאבדות יש רגל עמוקה בעולם המשמעותי, וספציפית במתן משמעות לחיים בתוך הקשר של מצב חיים מסוים, על היבטיו השונים. לעיתים זה גם כרוך במשבר רוחני של ממש, והקול הרוחני לעיתים קרובות מדי לא נמצא בדיון.

באופן אישי, מדיטציה היא מרכיב מאוד משמעותי בחיי, והממד הרוחני בחיי חשוב לי מאוד. רובנו משקיעים המון אנרגיה בהדחת שאלות על משמעות החיים, וכשאתה שומע ניצולים מניסיונות התאבדות, אתה רואה שהשפה שלהם משיקה לעיתים קרובות לעולם הרוח. לעיתים אנשי המקצוע לא יודעים אפילו לעלות על המגרש הזה, על אף שהסיפור מתרחש במידה רבה עליו.

דפני – על דורון זה מאוד נכון. הייתה לה שפה רוחנית שהיא לא דיברה כי היא לא האמינה שיבינו אותה. בינה לבין עצמה היא דיברה רוחניות והוציאה אותה בחומרים שכתבה.

יוסי – זה שיח מקביל, כי עבורי, בתור פסיכולוג קליני, מה שהסוציולוג הצרפתי אמיל דורקהיים אומר בטקסט מכונן על התאבדויות הוא שאנשים שמנסים להתאבד נמצאים בצומת של שאלות אם החיים שווים את זה או

מתחת לשמיים השחורים: שיחות על כאב נפשי ואובדנות

לא, ולכן הם באמת מסתכלים הרבה יותר על מקום שאנחנו מנסים להימנע ממנו. העמדה הפסיכולוגית אומרת: זה לא העניין, הם רוצים לחיות, הם פשוט לא יכולים לחיות כמו שהם חיים, כי זה כואב מדי. וזאת לא שאלה רוחנית.

דניאל – חשבתי על זה המון לפני שבאתי לדבר איתכם; בעיניי זה גם וגם. המתאבדים מציבים לנו מראה גדולה מול עצמנו ומראים לנו עד כמה אנחנו מדחיקים את הדיון הפנימי במשמעות החיים ובמשמעות הסבל. הם מדחיקים, ועל זה מתווספות נסיבות חיים קשות מבחינה נפשית, פיזית או חברתית.

דפני – דורון לא יכלה להמשיך לחיות כי היה שבר בין הגוף, הנפש והרוח שלה. כשאני מדברת עם אובדניים, הם מדברים על אובדן המשמעות והטעם בחיים. אני מציעה להם לדבר עם פילוסופים, לא עם פסיכולוגים, זה מה שמציל אותם. הם אומרים לי: "עברתי כבר חמישה פסיכולוגים, והם סתם בבלו לי את השכל".

דניאל – אני מאוד מתחבר לזה; ואולי אפשר אפילו לקחת את זה עוד צעד קדימה או פנימה. הרבה מהקשיים שמובילים אנשים להתאבדות מתרחשים בתוך השיח המנטלי, אבל לעיתים קרובות אין במרחב הזה אפשרות של ממש לתשובה. גם במרחב המקצועי, האקדמי או הטיפולי יש מקום להתעסקות עמוקה יותר בשאלה מה הוא "העצמי". זו השאלה שעומדת בבסיס רוב מסורות החוכמה בעולם: "מי אני?" וגם השאלה שבאה אחריה: "מה נועדתי לעשות פה?" הרבה פעמים אנשים מגיעים לשדה הרוחני כשהם מפסיקים להדחיק את השאלות על משמעות החיים, ואז, כשהם עולים למגרש הרוחני, הם עשויים לפגוש ממד הרבה יותר עמוק, לעיתים בלתי מילולי לחלוטין, שאין בו שום המשגה של העצמי, ופתאום אפשר למצוא מידה של שלוה ומשמעות. כשאת שולחת אנשים אובדניים לדמויות מהסוג הזה, יכול להיות שפתאום יש להם עם מי לדבר ואיך. הדיבור הוא כזה שמשיק במידה רבה לעולם הרוח. דייוויד ווב אומר שעולם הרוח הוא מחוץ לדיון של מדעי ההתאבדות.

יוסי – אולי גם כדי לעשות מההתאבדות מעשה לא חיובי. כביכול יש לנו מטרה מסוימת, אג'נדות מסוימות, שהופכות את ההתאבדות לפעולה שהיא מחוץ לחוקי המשחק. אתה מעלה כאן עניין ממש מרתק כי אתה

מכניס את ההתאבדות לתוך המשחק, אומר שמותר לשאול את השאלות הקיומיות האלה; הן רלוונטיות, וגם התשובות עליהן רלוונטיות. גם אם התשובה לשאלה "האם יש לי משמעות בחיים?" היא "לא, אין לי משמעות אמיתית. החיים לא שווים את המאמץ".

דניאל – אני חושב שאלה שמתחילים להיכנס לעולם החמקמק הזה, ששואלים אם החיים שלהם אכן ראויים, הם אלה שהפסיקו להדחיק את השאלות והתשובות על משמעות החיים. התשובות לשאלות הללו, וזה חשוב מאוד, לא טמונות בדרך כלל באיזה רעיון, אלא במפגש עם משהו עמוק מאוד, שמתרחש בהקשר של הדממה יותר מאשר במישור של "הבנתי את זה" ברמה המושגית. המפגש הזה הוא בדרך כלל עם ממד עמוק של העצמי – במדיטציה או בעוררות או בהתגלות רוחנית, כל אחד בדרכו שלו. לפעמים האדם האובדני יכול להעיד על עצמו שזה מה שהוציא אותו מהאובדנות, הוא אומר: אני לחלוטין מחוץ למשחק הזה, כי פגשתי רמות יותר עמוקות של עצמי.

באופן אישי, אחרי הרבה שנים של ישיבה עם השאלה הזאת (בערך מגיל שלושים), אני לא מסתובב איתה יותר. עבורי, משמעות החיים מאוד מוחשית, אני חש איתה בנוח, אפילו בבית וזה נפלא. לפני כן הייתי אדם של Mind; אין לזה תרגום טוב בעברית. חשבתי שאני יכול להבין הכול ושאפשר לפצח את כל סוגיות החיים. תמיד התעניינתי בשאלות גדולות, אף פעם לא התעניינתי בשאלות קטנות, גם לא בחיים האקדמיים. חשבתי שבעולם המחשבה אפשר להבין הכול. היום אני מחייך לנוכח התפיסה הנאיבית הזאת.

דפני – הציידים-לקטים שואלים את עצמם על העצמי?

דניאל – אני לא יודע מספיק. אני חושב שחלקם יותר וחלקם פחות, ממש כמו אצלנו. לדעתי זאת לא שאלה שנבדקה לעומק. אנחנו יודעים שתפיסת העצמי שלהם הרבה יותר מאורגנת ב"אנחנו" מאשר ב"אני", אבל יש עוד המון לבדוק בתחום הזה.

יוסי – אנחנו עושים מחקר לשוני על מה שאנשים אומרים כשהם מספרים על עצמם, ובודקים מה הם מבטאים באמצעות המילים. כלומר בודקים איך המילים שאנחנו בוחרים משקפות את הרגשות שלנו, את החוויות שלנו. אחד המחקרים היפים, לצערנו לא שלנו, בחן אנשים שהיו באזור ניו יורק בתקופת "אסון התאומים", וגילה שאנשים שבמהלך הריאיון דיברו ב"אנחנו" ולא

מתחת לשמיים השחורים: שיחות על כאב נפשי ואובדנות

ב"אני", גילו רמה גבוהה יותר של חוסן לפיתוח הפרעות פוסט-טראומטיות בהמשך הדרך. זאת אומרת שיש משהו במילים שמשקף משמעות, שמשקף תחושות עמוקות, למשל תחושת שייכות. בתחום האובדנות אנחנו חושבים על מושגים של שייכות, יחד ותמיכה חברתית, שאתה טוען שהם גורמי חוסן דומיננטיים מאוד בחברת הציידים-לקטים.

דניאל – לגמרי. וגם, וזה די מפתיע, מפני שזה לא ה"יחד" שאתה אולי חושב עליו כרגע. יש אנתרופולוגית ישראלית בשם נורית בירד-דוד שהראתה בצורה מאוד משכנעת עד כמה האנשים בחברות מסוג זה נוטים להבין את עצמם במונחים של "אנחנו, הקרובים" (Us, relatives), וזאת על אף שהם חיים בחברה המורכבת מקבוצות שאפשר להיכנס ולצאת מהן בקלות, ממש בהחלטה של רגע; וזה גם קורה, זה בהחלט לא נדיר.

זה קורה אצל הציידים-לקטים, בייחוד אצל אלו שנמנעים מאגירה, לא בחברות שבטיות. בחברות השבטיות זה משהו אחר והרבה יותר מורכב ויציב. באנתרופולוגיה אנו מכנים את המבנה החברתי האופייני ללקטים-ציידים מסוג זה: Band Societies. אלו לא חברות שבטיות. אנשים הם חלק מקבוצה או מחבורה, אבל ההשתייכות היא אד הוק. גם אם מישהו (או מישהי) נמצא שנים בקבוצה מסוימת, כולם יודעים שבהחלטה של רגע הוא יכול לעזוב. אלו חברות שחיות הרבה יותר מאיתנו בתוך הרגע. כשאתה שואל אותם: מי האנשים שלך? הרבה פעמים התשובה שתקבל בווריאציות כאלו ואחרות היא: אלה שאני חולק איתם או אלה שחולקים איתי. הרבה שנים לא הבנו את זה, וזה הרבה יותר מעניין ממה שחשבנו. צריך גם לומר שתחושת ההשתייכות העמוקה שאנו מזהים שם אינה מתחילה או נגמרת בקבוצה שבה אדם חי, למעשה היא מתמשכת הרבה מעבר לעולם בני האדם. ישנן קבוצות ביערות של קמרון שכשילד גדל אומרים שם "שהיער צמח לתוכו". היער בחברות מסוג זה הוא רעיון מפתח, בעומקים שלא נוכל לכסות כאן. אבל מדובר פה בתחושת שייכות והיכללות ברמות עמוקות הרבה יותר מהשתייכות לקבוצה או לחברה אנושית כזו או אחרת. זו נקודת מבט, או הרחבת פרספקטיבה, שעשויה להיות בעלת רלוונטיות גם בהקשר של התאבדות.

דפני – מעניין להבין איך הם קוברים את המתים, שהרי גם הקבורה וההנצחה מייצגות את השבר.

דניאל – אצל הניאקה שאיתם חייתי קשה מאוד לדבר על הנצחה. אפשר

לדבר על לפגוש את המתים בטקסי טרנס שנתיים ולשוחח איתם, בעיקר עם אלה שמתו לאחרונה. לא חובה לדבר עם כולם, לפעמים הם ידברו רק עם כמה מהם. בנוגע לקבורה, לא הייתי רואה את זה כהנצחה. שוב, אם להמשיך את קו המחשבה שנוצרת בירדוד סללה, נכון יותר להבין את זה כשמירה על יחסים עם המתים. ובעניין הטיפול בגופה, ופה אני כבר מתייחס למבט יותר רחב בממצא האנתרופולוגי, אפשר לזהות קורלציה גבוהה למבנה החברתי. ככל שהחברה מרובדת יותר, וככל שהמת מדורג גבוה יותר בריבוד החברתי, כך סביר יותר שהטיפול בגופה יהיה מושקע יותר.

אצל הרבה חברות מהסוג של הציידים-לקטים, למשל בחברות ציידים שאינן אוגרות באפריקה, אם אתה מת רחוק מהמחנה, הגופה שלך תשמש מאכל לחיות היער או הסוואנה או איפה שזה לא יקרה. אם אתה מת במחנה, אז סביר שימוטטו את הבקתה עליך ויעברו למקום אחר, כי המקום הזה עכשיו הוא מקום שקשור בזיכרונות כואבים. הקבר יכול להיות מקום לא עמוק ולא מושקע, חלק מהנקברים אפילו בולטים החוצה.

יוסי – למה לא מזיזים אותך כדי שהבקתה תהיה של מישהו אחר?
דניאל – הם לא רוצים להישאר במקום הזה, הם רוצים להמשיך הלאה, מטפורית ולא מטפורית. זה מקום עם זיכרונות לא טובים.

דפני – נפטרים מהנפטר! אני הייתי מעדיפה שדורון תהיה קבורה בגינה שלי בבית שלי, ולמרות זאת אני חושבת שהם עושים משהו בריא. אם כי גם אנחנו נפטרים מהמתים שלנו. אוספים אותם בבית קברות מרוחק מהיישוב.
דניאל – מעניין, לא הסתכלתי על זה אף פעם ככה. ככלל, רבים מאיתנו גם לא מתים בבית בחיק המשפחה.

יוסי – אני רוצה להמשיך את דפני ולהגיד שאני חושב שהדוגמה שנתת עם הבית שקורס על המת ורואים לו את האיברים, באיזשהו מקום יש בזה משהו טבעי – ממשיכים כרגיל, לא עוצרים, לא חופרים בור עמוק, לא מתעסקים בזה. באיזשהו אופן המוות הוא ממש חלק מהחיים, ואפשר לחיות לידו ולהמשיך איתו ללא עצירה.

דפני – ממה שאתה אומר, דניאל, אני מבינה שהקונסטרוקציות החברתיות והתרבותיות הופכות להיות האישיות-פנימיות שלנו.

דניאל – הן עמוק בתוכנו, ברמות שאנחנו כנראה לא מודעים להן. להבנתו הן מרכיב הרבה יותר גדול ממה שחשבנו.

מתחת לשמיים השחורים: שיחות על כאב נפשי ואובדנות

יוסי – זאת אומרת שבמקומות אחרים, למשל בחברות שהכאב והאובדן מופיעים בהן פחות – שהמושגים האלה לא קיימים בהן – החוויות של הכאב והאובדן אחרות?

דניאל – על פי ההסתכלות שלי, אנחנו חברה עם צורך עז בשליטה. אפשר לקרוא לזה freak control. לכן אנחנו מרחיקים את "חולי הנפש", לכן אנחנו מרחיקים את המתים. מה שלא בשליטה מעורר בנו חרדה גדולה, הרבה יותר מאשר בתרבויות מסוימות אחרות. יתכן מאוד שדווקא העובדה שאנחנו מרחיקים מעצימה עוד יותר את החרדה שלנו מהמוות. העובדה שאני זוכה מדי פעם ללוות אנשים למותם רק פירקה את החרדה שלי מהמוות ולא העצימה אותה. באמת שאני לא עושה טובה לאף אחד.

יוסי – חבריי לעמותה ואני היינו לפני זמן-מה בפגישה עם נשיא המדינה כדי להעלות את המודעות לנושא, ואפילו הוא אמר לנו: "תשמעו, זה נושא שלא רוצים לדבר עליו, הציבור לא רוצה להסתכל על המקום הזה כי זה מפחיד". הוא בעצם אמר שגם אותו זה מפחיד. אני חושב ששמים את זה בצד כמו את מסגרות בריאות הנפש. המוסדות לבריאות הנפש בישראל ממוקמים בגבולן של הערים. אני חושב על הרעיון שהתייחסת אליו, של דיבור על משמעות החיים, שיש בו ממד של חוסר שליטה. אם הבת שלי תתחיל לחשוב על משמעות החיים זה נורא יבהיל אותי, כי היא יכולה לקבל החלטות שהן לא מה שאני הייתי רוצה שהיא תקבל. זה בהחלט מעורר חרדה לדבר על זה ולעסוק בזה. מה שאתה אומר משתלב עם הניסיון שלנו דווקא לשים את זה על השולחן, כנושא בר דיבור, בר שיחה ובר מחשבה.

דניאל – בר התעסקות! לא רק דיבור. אחת הסיבות שאנחנו חרדים מהנושא של משמעות החיים היא הקושי למצוא אותה בעולם השפה, שהיא אזור הנוחות שלנו. אז מה קורה? אם אתה לא מוצא משהו שאתה מחפש, כי אתה מתעקש לחפש אותו במקום שאתה רגיל לחפש בו, אבל הוא לא דווקא נמצא בו, אז אתה חושש שאולי הוא לא קיים. ואם הדבר לא קיים, אז מה בעצם המשמעות של כל העניין הזה? זו תהייה שעלולה לקרב אותנו להתאבדות. והתאבדות היא כמו המוות של המוות, במובן של הרחקת המוות, כמו ההרחקה של מתמודדי הנפש. אם המוות מייצר בנו חרדות וחששות, ההתאבדות מייצרת בנו חששות יותר גדולים. אנחנו חוזרים לנקודה הראשונה של ווב – ההתאבדות היא לא רק מעשה בין האדם לבין עצמו, יש לה

הקשר חברתי, תרבותי; יש בה אמירה, יש בה פעולה של אדם שממש רוצה לעשות משהו בעולם, ולפעמים אנחנו לא רוצים להתמודד עם מה שהאדם הזה רוצה להגיד לנו.

דפני – יש בזה אמירה: תסתכלו שוב על המציאות שאתם חיים בה! בהתאבדות יש משהו שקורא תיגר על הנורמות של לקום בבוקר, ללכת לעבודה, לגדל ילדים וללכת לישון.

דניאל – אני חושב שאדם שמתעסק במשמעות החיים מגיע לאזור יותר מעניין כשהוא מתחיל לראות מעבר לעולם ההפכים. אנחנו כל הזמן מסיטים את הראש, שומרים על עצמנו מלראות את הזוועות שיש בעולם. העולם מלא בזוועות, אין להכחיש זאת, אבל הוא גם מלא ביופי מטורף, מלא בחסד. כשאתה מסוגל להכיל את שני הקטבים, כשהתודעה שלך כבר מכילה דואליות ממקום עמוק ויציב, אתה פתאום נפתח לממד אחר, וסיפור המשמעות מתחיל לקבל בו מקום נינוח. כל מסורות החוכמה מדברות על איזוהו עוגן אחר. אני מאלה שמרגישים שלחלוטין יש משמעות לחיים.

יוסי – אני רוצה לאמץ את ההתבוננות החברתית שאתה מדבר עליה. ההתבוננות הזאת אולי אינה מפתיעה, אבל אנחנו, אנשי המקצוע, לא נותנים לה הרבה מקום. האמירה שלנו בתור פסיכולוגים, אנשי בריאות הנפש, היא שמה שקורה באובדנות הוא היצרות של המחשבה. האדם מפסיק לראות ריבוי של אפשרויות ומצליח לראות אפשרות אחת בלבד. אנחנו קוראים לזה "ראיית מנהרה". ואתה אומר, במעשה התאבדות או באובדנות יש גם נכונות להתבונן באזורים שבדרך כלל אנחנו לא מוכנים להסתכל עליהם, בכך שהעולם הוא גם קשה וגם יפה, ולשאול שאלות על משמעות שאנחנו לא מעיזים לשאול. במובן מסוים זה ההפך מהיצרות המחשבה, לפחות ברעיון שמאחורי השאלה אם לבחור בחיים או במוות.

דניאל – קטונתי, אני לא יודע מספיק, אבל אני חושב שההיבט הזה קיים אצל חלק לא מבוטל מאלה שהתקרבו להתאבדות. אני רוצה לחזור לנקודה שוב מדבר עליה, העניין של העצמי. רובנו מהלכים בעולם בלי לדעת מי אנחנו, והעצמי שלנו מודבק על פיגומים מאוד שבריריים. ווב מדבר על ההתחככות בהתאבדות – אם אתה מבצע או לא מבצע אותה – כהתפרקות של העצמי. ולפעמים ההתפרקות של העצמי מגלה מרחב עמוק בתוכנו שלא יכול להתפרק, משהו עוצמתי ומדהים. זה ממש לא אומר שצריך ללכת

בשביל זה להתחככות עם ההתאבדות, אבל אני אומר שבהסתכלות אמיצה וממוקדת לתוך השאלה "מי אני?" בתוך העולם של מסורות החוכמה, יש פתח לריפוי של הרבה מהמצוקות שמובילות אנשים להתאבד.

יוסי – אם להיות הכי כללי, אז אתה בעצם אומר שבמקום להחזיק יותר חזק את האדם הפגיע, זה שנמצא במשבר אובדני, במקום לומר לו: "בוא תחזיק חזק את הסולם, אל תיפול", צריך להגיד לו: "תשחרר. אתה תרגיש שאתה נופל, אבל אולי גם תמצא משהו עמוק או ראשוני יותר שהוא המשמעות שלך". בספר המופתי "כשהדברים מתפרקים", כותבת פמה צ'ודרון שכשאתה מחזיק חזק מדי בזמן משבר, אתה עלול לפספס משהו, אתה עלול לאבד את היכולת לשאול מה המשמעות של כל זה. הרבה פעמים אנחנו שואלים את השאלה הזאת לא כשאנחנו נורא מאושרים, אלא דווקא כשקשה לנו.

דניאל – זה לחלוטין מה שאני אומר, אבל עם הסתייגות משמעותית. כשהמצב קריטי צריך לשים חסמי עורקים וחבישות ולהגיד: תחזיק, תחזיק, תחזיק! אבל זה לא יהיה ריפוי. ריפוי של הבור שבפנים קורה דווקא בחוף מבטחים, או במשהו שקרוב יותר לחוף מבטחים, לאו דווקא בתוך משבר אובדני חריף.

דפני – מהניסיון שלי, להורים יש מקום מאוד מהותי בהצללת ילדם, גם אם הוא בן ארבעים. עם השוויוניות שתארת, שמתקיימת בחבורה שחיית בה, להורים אין כוח או סמכות על ילדיהם. אז במקרה של אובדנות והתאבדות, איפה המקום של ההורים? אתה מדבר על העצמי, על איך האדם מושיע את עצמו, אבל יש גם מעטפת שיכולה או צריכה לדאוג לו.

דניאל – אני מסכים עם כל מה שאת אומרת, אבל לא ראיתי כמו עיניי וגם לא נתקלתי בספרות במצבים דומים בחברות מהסוג הזה. אין לי פה תשובה. דפני – האמירה שהציידים-לקטים שמים לנו מראה צריכה להוביל אותנו לאיזושהו מקום; זאת חתיכת מראה. נראה לי שעלו בשיחה הזאת עוד דברים שצריך לחשוב ולעבד אותם, והם בהחלט יכולים להוסיף להבנות שלנו. אני גם יכולה להגיד על עצמי שמאז שהתחלתי לראות את העולם דרך אובדנות, נתתי קפיצה מטורפת בהבנת החיים; המון דברים התיישרו לי פתאום.

דניאל – שוב, אני יכול להתחבר למה שאת אומרת. לי זה מאוד עזר. ככל שהייתי יותר עם אנשים שנוטים למות, ככה יותר דברים הסתדרו לי. האהבה

על מוות, אבל והתאבדות ממבט אנתרופולוגי

הגדולה שלי בחיים היא עולם המדיטציה, יותר מעולם האקדמיה. אני שוחה בשניהם, אבל יש פה היבט אדיר שמסורות החוכמה פשוט יודעות להתמודד איתו בצורה מדהימה מפני שהן לא הגבילו את עצמן להבין את המציאות רק דרך השפה והמחשבה.

ובכלל, תודה לכם ותודה על השיחה. היא הייתה נפלאה. אני בטח עוד אמשיך לחשוב על מה שאמרתם. דברים משמעותיים כאלו ראוי לתת להם לשקוע ולראות מה יצמח.