

זה הזמן לסלוח!

רשימה זו מיועדת לכל אחד ואחת מכם הנושאים עמם "חבילות" או "חשבונות" בלתי פתורים, שהסליחה יכולה לשחרר. לסלוח זה לא לשכוח ולסלוח זה לא עניין חד-פעמי, כי אם תהליך. לסלוח הוא בעיקר מהלך שנועד לשחרר ממתענים קשים ומיותרים הפוגעים באיכות החיים בהווה. אף פעם לא מאוחר מידי לסליחה

ד"ר אלינוער פרדס

אחד המחסומים לסליחה הוא הקושי בהבנה של מהי סליחה. על מנת להבין מהי סליחה, חשוב להבין מה היא לא: לסלוח אין פירושו לשכוח; לסלוח אין פירושו להסכים עם עוולות או להצדיק את מעשיהם השגויים של אחרים. אין בסליחה התעלמות מכאב או העמדת פנים שדבר לא קרה. נהפוך הוא, תהליך אמיתי של סליחה, מחייב הכרה בעומק הפגיעה ובקרקע במרקם היחסים. הפסיכולוג רוברט אנרייט, חוקר חלוץ בתחום ומחבר הספר "סליחה היא בחירה" (Enright, 2001), כותב על הסליחה כמפתח לפתיחת שערי הכלא של טינות. לא מדובר אמנם בסיבוב קל של המפתח, אך הברירה לנסות ולסובב את המפתח היא בידינו. הבחירה לסלוח אינה מובילה בהכרח להפסקת הכאב, אך זהו צעד חשוב בהנעה של תהליך שיכול להוביל להקלה ולשפר את הבריאות הגופנית והנפשית.

ד"ר אלינוער פרדס פסיכולוגית קלינית.

את שמו של האדם ואת התאריך, ולהכניס לשקית. חלק מהשקיות, ראוי לציין, היו כבודות מאוד. תלמידים נשאו איתם את השקית עם תפוח האדמה במשך שבוע ימים לכל מקום - למגרש המשחקים, לכיתה, הביתה ולמיטה בשעות הלילה. ככל שעברו הימים החלו תפוחי האדמה להירקב, להעלות ריח רע והיו למטען מעיק ומאוס. עדיף להגיש זר פרחים, כותבת ניצה אייל (2010).



כשאנחנו נוטרים טינה אנחנו נפגעים פעמיים: פעם ראשונה מעצם העוול שנגרם לנו ופעם שנייה מהמתענים הקשים שאנו נושאים בתוכנו

הסליחה כתהליך...

דרוש אומץ על מנת לצאת מתא הכלא של הכעסים. תהליך הסליחה מצריך גם גיוס משאבים נפשיים - ובראש ובראשונה סבלנות והתמדה.

אז, איך עושים את זה?

אנריט הציע מודל של תהליך סליחה המחולק לארבעה שלבים עיקריים:

1. הכרה בבעיה ובכאב הכרוכים בפגיעה שחווינו: הצעד הראשון לסליחה הוא ההכרה שאתה מרגיש פגוע או נושא טינה. לגבי אנשים רבים, צעד זה הוא אחד הצעדים הקשים בתהליך הסליחה.
2. החלטה: בעקבות בירור האפשרויות השונות להתמודדות עם הפגיעה, אנחנו יכולים להגיע להכרה, שהדרכים שהתמודדנו עם הכעס שלנו עד כה לא מקדמות אותנו. בעקבות זאת, אנחנו עשויים להחליט לעשות דברים שיתרמו ליכולת שלנו לסלוח: לנסות להבין מדוע הפוגע נהג כפי שנהג, או לנסות למצוא דרך לחיבור אנושי ואמפתי אליו כאדם בעל צדדים מרובים.
3. עבודה על הסליחה: בשלב זה מתרחשים תהליכים,

כגון הגדרה מחדשת של הפגיעה. תהליך של פיתוח רגשות אמפתיה אף הוא מאפשר שחרור מהכלא הרגשי של כעס, מרירות וטינה. תוך כדי התהליך יכולה להיפתח תיבת פנדורה, ואדם יגלה, כי אין מדובר באירוע אחד או בדמות אחת, כי אם בשרשרת של אירועים. הגילויים בדרך יכולים לאיים על היציבות, אך בו-זמנית להוביל להפחתה של מתח וקבלה של שלוה פנימית.

4. התוצאה: בשלב זה אנחנו חווים את ההקלה ויכולים להתחיל להעניק משמעות מחדשת למה שעברנו בהקשר הרחב יותר של חיינו. שלב זה גם מאפשר בחינה של מה שהסבל אפשר, ואולי אפילו תרם לנו בחיינו. אין הסליחה מסלקת את כל הכאב, המועקה והטינה, אך עם הסליחה שאריות הכעס, הכאב והמצוקה נעשים קלים יותר לנשיאה.

סליחה - רווחים והפסדים

מחקרים אחרים הדגימו כיצד טיפול המקדם סליחה יכול להוביל לשינוי משמעותי, להפחתת הדיכאון ולשיפור באיכות החיים בגילאים מתקדמים במעגל החיים. המחקר הראשון של אנריט, שהתפרסם בכתב העת "פסיכותרפיה" ב-1993, נערך על נשים שממוצע גילן 75, שעברו התעללות מתמשכת. המודל שהוא פיתח בעקבות מחקריו זכה בהמשך הדרך לבסיס אמפירי נרחב בקבוצות שונות. מחקרים אחרים הדגימו את התרומה של הסליחה להפחתת סימפטומים פוסט-טראומטיים בקרב נפגעי טראומה.

נכונות הפוגע להודות בפגיעה ולקחת אחריות על מעשיו עשויה אמנם לתרום לתהליך, אך זה אינו תנאי לתהליך ההחלמה אחרי פגיעה. המחקרים מראים, כי גם סליחה חד-צדדית תורמת לנפגע, בין אם מגיע לפוגע ובין אם לא. לעתים קרובות, הסליחה מעניקה לסולחים את האומץ להוציא את עצמם מן היחסים ההרסניים שהם נתונים בהם.

אנשים המתקשים מאוד לסלוח הם לרוב אנשים שחווים עצמם חלשים ופגיעים. ההתבצרות בזעם ובמרירות מעניקה לעתים אשליה של כוח, אך במחיר כבד של הנצחת מעגלים המובילים להסלמת העוינות. <<



לסליחה גם יתרונות בריאותיים: סליחה נמצאה קשורה בלחץ דם נמוך ויש המשערים, כי היא אף תורמת להפחתת הסיכון למחלות לב

ולעמוד על ה"אמת" שלהם מבלי לקבל נקודות מבט שונות משלהם, המשפחה כולה משלמת מחיר כבד. שדות שפרחים יכלו לפרוח בהם, הופכים לאדמה קשה, יבשה ושוממה. מוצדקים ככל שיהיו הכעסים, זה מקום שומם לכל הצדדים. את המחיר משלמים לא רק ההורים, אלא הילדים הנושאים מטענים של כאב וצער, כעס והתמרמרות.

אסתר אליצור ונחי אלון (2016) כותבים בכתב העת "פסיכו-אקטואליה" על התחשבנויות של אנשים באמצע חייהם, המתחשבים עם הוריהם בני-ה-70 וה-80 על חוויות ילדות, שהתרחשו עשורים רבים לפני כן. על מה שההורים עשו ועל מה שלא עשו. הילדים הבוגרים מטיחים האשמות ואף מאיימים לעתים בניתוק קשר או אף בניתוק ממש. יש המונעים מההורים לראות את הנכדים או תובעים מהם תביעות כספיות לא סבירות כסוג של "פיצוי". דפוסים אלה יוצרים חומות של מגננה ותהומות של עוינות וניכור. באווירה כזאת, קל להזין את הפחד והחשדנות, מה גם שלעתים מוותרים על היכרות בסיסית, שיכולה הייתה להפיג את הניכור. עם השנים יש ונשכחות הסיבות המקוריות לפגיעה, אך נשמר הזעם. המחברים מדגישים, שהדוגמה שנותנים ילדים כאלו לילדיהם שלהם היא הרסנית. יש סיכוי רב, שההתקפה הבלתי פוסקת של הילדים על הוריהם תגרור בעתיד התנהגויות דומות מצד ילדי הילדים כלפיהם, וכך מונצח מעגל ההתחשבות.

את המעגל הזה אפשר לפרוץ.

בשנים האחרונות פותחו מספר מודלים המבוססים על תיאוריית ההתקשרות לטיפול בפגיעות הנחווה <<

יש מי שאינם מסוגלים לשאת ולו בדל של מחשבה על מחילה. אחרים רואים בסליחה דרך להתמודד עם השבר העמוק שנפער בחייהם ולהרחיב את ההווה על ידי חיבור לחוויות העבר, לאנשים המשמעותיים בחיים שלפני השואה, למורשת ולתרבות. מפתיעים היו ממצאי מחקר שנערך בנושא בשנת 2010 והציג את השאלה "היום, 65 שנים לאחר השואה שעברה על העם היהודי באירופה, האם הגיעה העת לסלוח לעם הגרמני ולגרמניה על פשעי השואה?". שאלה זו הוצגה כחלק מאותו סקר, שבו השתתפו 500 נבדקים אשר מהווים מדגם מייצג של האוכלוסייה היהודית הבוגרת בארץ. 23% מהם השיבו, כי הם מוכנים לסלוח, 70% השיבו בשלילה, ו-7% לא ידעו כיצד להשיב לשאלה. גם במחקר זה, כמו במחקרים קודמים, נמצא קשר מובהק בין הגיל לבין הנכונות לסלוח. ככל שעוברות השנים, השלכותיהם של אירועי חיים חיוביים ושליליים גם יחד מתבטאים בשונות רבה, המתבטאת בחוסן ובפגיעות, בו-זמנית או לחוד.

סליחה במשפחה

האם הסליחה עוברת מדור לדור?

שאלה זו עמדה במרכז מחקר שנערך על ידי אורי עייקורחל לוי-שיף, שהתפרסם בספר "על הסליחה הבין-אישית", שיצא השנה בהוצאת רסלינג. במחקר זה השתתפו 191 נבדקים משלושה דורות: 79 ניצולי שואה בטווח גילאים 70-88, שהיו כולם בני 18 או פחות ערב המלחמה, 59 מדור שני ו-35 מדור שלישי. נמצא, כי סליחה וסלידה יכולים להתקיים זה לצד זה. ככל שדור הסבים מביע יחס של פתיחות ונכונות לסלוח, גם ילדיהם וגם נכדיהם מביעים יחס כזה. לעמדת ההורים יש השפעה על עמדות ילדיהם ונכדיהם. מרבית האנשים נעים בין סליחה לאי-סליחה. סליחה לפוגע אינה בהכרח מצב דיכוטומי, שבו הנפגע מצהיר "סלחתי" או "לא סלחתי".

מהתחשבות להתחשבות

"מן המקום בו אנו צודקים, לא יפרחו לעולם פרחים באביב", כותב המשורר יהודה עמיחי. התחשבות מתמשכת פוגעת לא רק בפרט, כי אם במרקם המשפחתי כולו. כשאנשים מתעקשים לרקוע ברגליהם

ההסבר השלישי מתייחס ליכולת ההולכת ומתפתחת להכלת מורכבות רגשית. עם הגיל עולה היכולת לחוות שמחה לצד צער, סיפוק לצד אכזבה, סקרנות לצד שעמום, גילוי ויצירה לצד תחושת תקיעות. מרכיב מפתח המנבא את איכות החיים והרווחה בגיל מבוגר הוא יכולת הקבלה (acceptance) של רגשות שליליים וחיוביים כאחד.

"לו להשיב ניתן את מחוגי הזמן", כך בשירו של אהוד מנור ה"בלדה לשוטר". בסרטים אפשר להחזיר אחורנית את מחוגי הזמן, להריץ מחדש את הסרט; לנסוע אחורנית בזמן, במאמץ לעשות דברים אחרת; לומר את מה שלא הספקנו לומר.

ובמציאות?

לעתים קשה לוותר על האשליה של חזרה במעגל הזמן. קשה להכיר במציאות כפי שהיא באמת, להתאבל על אשר לא ניתן להשיב ולוותר על אותה התקווה לשנות את העבר. ועם זאת, הידיעה שהחיים קרבים לקצם מדרבנת את מרבית האנשים לקשור קצוות פרומים ולהתפייס עם אנשים משמעותיים בהיסטוריה האישית ובראש ובראשונה עם עצמם.



ההחלטה לסלוח אינה מובילה בהכרח להפסקת הכאב, אך זהו צעד חשוב בהנעה של תהליך ההחלמה, אשר מאפשר חופש מעוינות והעצמה

סליחה וטראומה

האופי הפרדוקסלי של הסליחה מתחדד במצבים של טראומה קיצונית (הנטמן, 2016). מחקרים שבחנו את תגובותיהם של ניצולי שואה, הראו עד כמה הניצולים נבדלים זה מזה ביכולת ההתמודדות שלהם הן עם טראומות השואה והן עם קשיי ההווה, כולל אלה הקשורים לתהליך ההזדקנות.

לפעמים אנשים מחביאים את הכאב, לא רק מאחרים, אלא גם מעצמם. המטענים הבלתי פתורים יכולים לבוא לידי ביטוי בסימפטומים פיזיים, כמו עייפות, מתח, כאבי ראש ועצבנות. הכעס הוא בלון שנלחץ, ואם האוויר לא יוצא בדרך אחת, הוא יוצא בדרך אחרת. כעסים פועלים כמו בומרנג. באנגלית אף קיים ביטוי מיוחד לכך: Boomer-anger, כלומר - הכעס שאנו שולחים החוצה, נוטה לחזור אלינו ועלול לגרום לנו להרגיש גרוע עוד יותר. אנשים הנוטרים טינה לאחרים באופן קבוע מסכנים לא רק את היחסים שלהם, אלא גם את בריאותם. הכעסים פוגעים לא רק במערכות היחסים עם הפוגע, כי אם גם במערכות יחסים אחרות.

סליחה במעגלי החיים ויתרונות הגיל

מחקרים מראים, כי הנכונות לסלוח עולה עם הגיל. אחד ההסברים לכך מתייחס ליכולת ההולכת ומתפתחת עם הגיל לשמור על המשאבים ולמנוע בזבז אנרגיות מיותרות. לא זו בלבד שאין זה יעיל להתרגז מכל דבר או להתעסק בחשבונות עבר, זה גם מעייף. תהליך הסליחה מפנה אנרגיות להתמודדויות של הישרדות בהווה או כאלה הצפויות בעתיד.

ההסבר השני נוגע לפרספקטיבה המשתנה עם הגיל. מה שרואים מנקודת זמן שקרובה לזמן הפגיעה, עשוי להיראות אחרת ממרחק הזמן, ובפרט כשאדם צופה בעברו תוך ראיית מעגל החיים כולו. המרחק בזמן מקנה איפוא פרופורציות חדשות. הזמן לא בהכרח מסייע להגלדת הפצעים, אך הוא חושף את התמונה הרחבה יותר.

בגיל המבוגר מתרחבת גם ההבנה, שלא כל המחלוקות שלנו ניתנות לפתרון. אחרי העלבון, המילים הקשות, הנתקים, הברוגזים, ההתנצלויות המאולצות או הכנות, אנו נשארים עם הבנה שכמה מן ההבדלים המציקים לנו אינם ניתנים לתיקון. אי-אפשר לבטל משהו שכבר נעשה, אך אפשר להישיר מבט אל המציאות וללמוד להתמודד עם אותם מצבים שבהם הזולת מתנהג אלינו באופן שאינו עולה בקנה אחד עם הציפיות שלנו.

כך ביחסים בין בני זוג, בין אחים, בין הורים וילדים ובקשר עם חברים.

לתשומת הלב לאירועים חיוביים, נמנע בזבז אנרגיה. מחקרים מראים, כי הסליחה אינה משחררת אותנו בהכרח מפגיעות עבר, אך היא משחררת אותנו מאחיזתן הלופתת, מאפשרת רווחה ותנועה חופשית יותר בחיי ההווה. הפרספקטיבה של השנים עשויה גם לתרום לשיקום קרעים במרקם היחסים בין אחים בוגרים, בין ילדים בוגרים להוריהם ובין בני זוג בגילאים מבוגרים גם אחרי שנים רבות של נתק. המחקרים מעניקים תוקף למסרים שהודגשו בפתיחה וראוי לחזור עליהם שוב: לסלוח זה לא לשכוח; לסלוח זה לא להסכים עם עוולות. לסלוח זה לא עניין חד-פעמי כי אם תהליך. החיים קצרים. אין לנו ימים מיותרים. אין לנו כוחות מיותרים. הבה נתפייסה. ■

לא פשוט גם לסלוח לעצמנו. לא פשוט לוותר על התירוצים. לא פשוט לקבל את הכאב של הפער בין רצוי ומצוי, בין איך שהיינו רוצים שדברים יראו ואיך שהם נראים בפועל. גם לא פשוט להסכים לחוות את הכאב של ויתור, שהוא כאב של אבדן ולקבל את האנושיות שבנו ואת הפגיעות שבבסיס קיומנו.

אז לסלוח?

מאמר זה דן במהות הסליחה. מחקרים רבים מראים, כי הסליחה קשורה בהפחתת חרדה ודיכאון ומסייעת לחיזוק המערכת החיסונית ולשיפור הבריאות הגופנית והרווחה הנפשית. היכולת לסליחה עולה עם הגיל ועם היכולת להכיל מורכבות מבלי להיתפס לייאוש. ככל שאנשים מקדישים פחות תשומת-לב לאירועים שליליים בהשוואה

יותר, אומר טיך נאך האן. מה משמעות הויתור הזה? מה התהליך שצריך לעבור על מנת להעניק לעצמנו מתנה זו?

תהליך זה מאתגר אותנו. ראשית, לקבל את העובדה, שיש בנו כאב; לקבל את התסכול על כך שדבר מה או אדם כלשהו, שבהם נתנו אמון, נכשלו להעניק לנו את מה שנזקקנו לקבל מהם.

הסליחה מחייבת אותנו להרפות במידה מסוימת מן העבר. לקבל את אי-יכולתנו להשפיע על חלק גדול מן המתרחש. להסכים עם העובדה (הכואבת לעתים) שהדברים הם תמיד הם, ותמיד יהיו רק כפי שהם, במהותם הבלתי נמנעת והבלתי מובנת לעתים קרובות. אנו שואלים את עצמנו "למה זה קרה?", "למה הוא נהג כך?". אכן לא פשוט לקבל שאנחנו לפעמים, אולי לא יודעים ולא מבינים. "ספקות ואהבות עושים את העולם לתחוח", כותב יהודה עמיחי בהמשך השיר שצוטט קודם ("מן המקום בו אנו צודקים"). רק בכוחם של הספקות להכשיר את הקרקע להתחדשות.

אנשים המתקשים לסלוח הם לרוב אנשים שחווים עצמם הלשים ופגיעים מאוד. ההתבצרות בזעם מאפשרת להם לעיתים אשליה של כוח, במחיר הכבד של הנצחת מעגלים המובילים להסלמת העוינות

לא פשוט להכיל את הכאב על החמצה. לוותר על ההתחשבנויות, על מאבקי הכבוד והאגו, ולהכיל את חוסר המושלמות שלנו עצמנו. להסכים לוותר על התירוצים בנוסח "הוא אחראי למצב שנוצר ולא אני", "אבל לי יותר קשה", "אם היא מרשה לעצמה, אז גם לי מותר".

מחקרים מצאו, שאנשים שעברו טיפול פסיכולוגי, שמטרתו לעודד סליחה, זכו בעקבותיו בעלייה בערך העצמי ובתחושת התקווה וירידה בתחושות הפחד והדיכאון

כבגיידה או כנטישה ברגעים קריטיים. פגיעות אלה מכונות "פצעי התקשרות" (Attachment injuries). בבסיס מודלים אלה עומדת הסטת המיקוד מהניסיון "לשנות" את הפוגע (בן הזוג/הורה/האח או בן משפחה אחר) לשיפור ביחסים במשפחה. בני משפחה נוספים חוץ מהפוגע והנפגע מגויסים כשותפים לתהליך היוצר מחויבות לשבירת מעגל הטינה. כעס, בראי תאוריית ההתקשרות, הינו רגש שניוני שמרחיק אותנו מהכאב שמסתתר מתחתיו. זה רגש שמגן עלינו ומטפח תחושת כוח ושליטה, גם אם זו מדומה. ביטויים של פגיעות וכאב אינם מקובלים במשפחות מסוימות ואף נתפסים כחולשה ויש רבים שקל להם יותר לכעוס מאשר לכאוב. מתן לגיטימציה לתלות, לנזקקות ולפיתוח אמפתיה, הם מרכיבים חשובים המנבאים את הצלחת הטיפול ויש חשיבות גם לתזמון. אם קופצים מהר מידי למים, יכול להיגרם נזק בשל התבצרות או תגובות הגנתיות אחרות, העלולות להוביל להעמקת הקרע. תהליך זה נושא בחובו סיכון לפתיחת פצעים ישנים, אך גם הזדמנות לשיקום האמון ולהתקרבות מחודשת. סוג המפגשים והרכב המשתתפים מותאם לכל מקרה ומקרה.

מתנת הסליחה

במילה Forgiving באנגלית כלולה המילה giving - נתינה. בסליחה יש נתינה: נתינה לאחר. אך לא פחות חשוב - נתינה לעצמנו. "הסליחה היא ויתור על הסיכוי לעבר טוב

