

פציעה מוסרית

בעקבות אירועי ה-7 באוקטובר

ובכלל

בקרב מתאמני מדיטציה בודהיסטית

ובכלל

לפעמים קורה אירוע, שהטלטלה שהוא מביא לעולמנו ולתפיסות עולמנו כה עזה, עד שפציעה עמוקה מתרחשת, פציעה מוסרית, כזאת שמערערת את האמונה שלנו ביכולת להבחין בין טוב ורע. לעתים קרובות אדם שחווי פציעה מוסרית יתאר תחושות של שבר, כעס, בושה, חרטה, אשמה או אובדן אמון במישהו, במשהו או בעולם. לפעמים השבר הוא עם סמכות מגוננת כלשהי שאכזבה ואולי אפילו בגדה במי שעליהם נועדה לגונן. לפעמים השבר קורה בין אדם לבין המציאות. המציאות היא הבוגדת. המציאות לא פעלה כמו שמציאות אמורה לעבוד, בסיפור שסיפרתי עליה בראשי.

ומאחר שהמציאות היא המציאות ורק אני עצמי הוא זה שמייחס לה איכויות כאלה או אחרות, יוצא שלפעמים מי שנדמה שהסב לי את הפציעה המוסרית הוא בעצם אני עצמי; אני בגדתי בי, בחסות האמונות שבהן האמנתי, שהתבדו בצורה כל כך יסודית, בסיסית ומטלטלת, שמהו בי נפצע. לפעמים פציעה מוסרית היא תולדה של הפרות מוסריות שביצעתי בעצמי, אבל אדם לא חייב להיות המבצע של עבירות מוסריות כדי להרגיש שהוא עצמו אשם. לפעמים די בכך שאדם ירגיש חסר אונים למול התרחשות כלשהי, עד כדי כך שחוסר האונים עצמו נתפס בטעות כבלתי סביר.

יתכן שהאמנתי שכל בני האדם טובים מיסודם, ומתוך כך בניתי את יחסיי עם העולם שבתוכו אני רקום, ובכללם גם היחסים שלי עם עצמי. ומה אם אמונה זו אותגרה באופן כה עמוק עד שאיני יכול עוד לחיות כפי שחייתי עד כה? מה אז?

ויתכן שהאמנתי שעם כל יריב וכל אויב ישנן דרכים - גם אם קשות ומאתגרות - לבוא בשיח, לכונן קשרים טובים או לפחות סבירים. ומה אם אירועים קרו שלא מאפשרים עוד להחזיק את האמונה שהיתה?

יתכן שהרגשתי מוגן; שבמוקדם או במאוחר, יהיה תמיד מי שיבוא להצילני; ומה אם אמונה הישרדותית כזאת נשברת, מתרסקת?

אולי חשבתי שיש מי שידע ורואה, שמארגן את כל העניינים ומטפל בהם, שיש מי שמחזיק את כל זה. ומה אם יום אחד נגזר כל זה ונעלם?

מה אז?

מהי פציעה מוסרית?

נפש פצועה מוסרית היא נפש בריאה וסבירה שעברה, בין אם כמשתתפת או כעדה קרובה או מרוחקת, אירוע לא בריא ולא סביר מבחינה מוסרית.

אם כך, אולי כדאי להתחיל ממה היא לא; פציעה מוסרית אינה פתולוגיה.

חיים שלמים אנחנו בונים, טפח אחרי טפח, את תפיסות העולם שלנו, ומתוכן ועל בסיסן את חיינו. כחלק מתהליכי בנייה בריאים, כשאנחנו מזהים שתפיסת עולם כלשהי שאימצנו מתבררת או מוכחת כשגויה, אנחנו מפסיקים את הבנייה והשימור שלה, מפרקים אותה ומרכיבים אותה מחדש בהתאם לגילויים החדשים שגילינו. ואז, משבנינו מחדש את תפיסת העולם המותאמת שלנו, אנחנו חוזרים לתהליכי שימור וטיפול החיים שמתבקש לחיות מתוך תפיסת עולמנו. טיפוחה של עמדה מוסרית בריאה כרוכה גם היא בתהליכים כאלה של שימור, בנייה ופירוק השזורים זה בזה. פציעה מוסרית מתרחשת כשההתפרקות שמתגלמת בה קיצונית במיוחד ומטלטלת במיוחד ומביאה את האדם לכדי ספק עמוק בעמודי התווך של קיומו המוסרי בעולם.

ובכן, איך ניגשים לריפוייה של הפציעה המוסרית?

ברמה הרוחנית, ריפוי עמוק של פציעה מוסרית קשור בעבודות עם נכונותו של אדם, קבוצה, חברה או עם - לעצור.

לעצור באמת.

לעצור ולשהות לרגע בתוך כל המפורק הלא מובן והכואב הזה, בלי למהר להתמצק לכדי מוצק חדש כלשהו, ששוב יודע בבירור מה כן ומה לא, מה טוב ומה רע. בלי למהר לדעת מי זה האני החדש שעלי להיות.

לשהות עם הכאב. הכאב אינו סרח עודף. כאב הוא שפה. כדי ללמוד אותה יש להקשיב לה. והיא לא תמיד נפרטת לאותיות ולמילים; לא תמיד היא מסתדרת לצורה של פסקאות או של פסוקים. ובכל זאת, היא שפה. ומאחר שבפציעה המוסרית, העולם שרגע לפני כן נדמה היה ידוע ומוכר, פתאום הופך לארץ לא נודעת, לא מופרך, אם כך, שנצטרך ללמוד עכשיו גם שפה חדשה או שפות חדשות כחלק מההתוודעות שלנו לעולם חדש.

הפציעה המוסרית פותחת בפנינו הזמנה לשהות עם הפחדים שלנו - שהרי השהייה בתוך מצב מפורק ולא מובן, בארץ לא נודעת שכזו, יכולה להיות אימה צרופה; ובכל זאת, מי שמוכן ומעוניין, יכול לשהות בתוכה, להסכים לבוא במגע אינטימי עם האימה עצמה. גם הפחד אינו סרח עודף. הפחד יכול להיות ידיד נאמן, אם אני רק מרשה לו; חץ מורה שמצביע עבורי על גבולות המוכר והידוע, כאומר, "הנה, ידידי, כאן, במקום הזה, נגמר מה שידוע ומוכר לך. ברוך הבא לארץ לא נודעת. אתה בא? אתה נשאר? אתה רוצה עוד רגע להכין את עצמך? [ואיך בכלל מתכווננים למשהו לא ידוע?] רוצה לרכוש את הכלים להתמודד עם החדש הזה בהליכה, תוך כדי התהליך? רוצה להימנע? [אפשר בכלל להימנע?]" ואף אחת מן התשובות לשאלות האלה לא מובנת מאליה.

הפציעה המוסרית היא הזמנה להיות גם עם העצב. כשנשברת לי תפיסת עולם לא מן הנמנע שאחוש גם עצב. לפעמים אפילו עצב תהומי. ובתרבות שבה גדלו רבים מאתנו כשהופיע עצב לימדו אותנו לעשות מה שצריך כדי שהעצב ייעלם מהר ככל האפשר; להתעודד, לצאת מזה, לעבור הלאה, לצאת לבלות, להעסיק את עצמנו בעבודה קשה - הכול, רק לא להיות ולו לרגע עם העצב. ואם הוסכם כבר איכשהו שכן נהיה לרגע עם העצב, אז לרוב תוך זמן לא רב יאיצו בנו "בסדר, נו, אבל כמה זמן?". ולפעמים זקוקים לזמן ארוך כדי לעכל דברים. לעצב יש מגוון רחב של תפקידים בקיומנו. גם העצב אינו סרח עודף. עצב שמתקבל בלא טרזניה, עצב שלא מנסים לסלק, מביא איתו האטה, שבפציעה המוסרית נחוצה עד מאד. העצב גם מביא איתו רכות, מה שנהוג לקרוא 'תוגה' הוא עצב כזה - עצב רך. העצב מזמן גם עדינות רבה יותר, ועדינות עושה פלאים בריפוי של לב שבור.

ריפוייה של הפציעה המוסרית יהיה כרוך גם לעיתים בהסכמה להיות חסרי אונים. ולפעמים במצבים כאלה להיות חסר אונים זה הדבר האחרון שיעלה על דעתי להרשות לעצמי להרגיש. הרי אני רוצה כבר להרגיש חזק שוב; שאסון כמו שפקד אותי לא יהיה שוב אפשרות, אז מה פתאום שאתן לעצמי להרגיש חסר אונים? באופן שאולי יפתיע חלק מאתנו, חוסן פנימי ויכולת לעמוד איתנים מול מצוקות החיים, גם הגרועות שבהן, כרוכים בעבודות עם יכולתו של אדם גם, בין השאר, לצד היותו חזק, להיות חלש; לצד היותו בראש מורם, לדעת גם מתי יש להרכין ראש; לצד היותו זקוף קומה, לדעת להיות בזקיפות קומה שאינה מתוחה מדי ואינה רפויה מדי; לצד היותנו סוכני שינוי בעולם הזה - כל אחד ואחת מאתנו - עם יכולות מופלאות, עם מסוגלות לאין שיעור רחבה ועמוקה ממה שרובנו מדמינים - לצד כל זה, יש לדעת גם להיות חסרי אונים. בלי היכולת להיות חסרי אונים, אין ענווה בעולם, ואין בו חמלה.

כדי שריפוי כזה יוכל לקרות, גם התנאים בהם הוא מתרחש הם משהו שכדאי לשים לב אליו ולתת לו את הדעת. סביבה שיפוטית, ביקורתית ולא מקבלת, סביבה קצרת רוח, סביבה שיש בה קושי או סירוב לשמוע את סיפור המעשה של האדם הפצוע מוסרית, סביבה מזלזלת או מפקפקת, או גרוע מזה - סביבה שמאשימה את האדם הפצוע מוסרית - כל אלה יקשו מאד על ריפוי של אדם. כדי שנוכל לפתוח את לבנו אחרי שכך נשבר, נרצה למצוא או לייצר לנו סביבה - חיצונית ופנימית - עוטפת, מקבלת ולא שיפוטית. סביבה שבה נוכל - אם נרצה - לספר את הסיפור. סביבה שיש בה סבלנות לשמוע שוב ושוב את הסיפור מזוויות שונות ובדרכים שונות, ולא סביבה שאצה לה הדרך להתקדם כבר לדבר הבא. כשמספרים סיפור אישי של שבר וכאב - ולפעמים יש לספר אותו שוב ושוב, ושוב - ואם יש אוזן באמת קשבת, וכתף שבאמת אפשר להניח עליה ראש, לפעמים נולד גם ריפוי.

מבחינה חיצונית, סביבה כזאת יכולה להימצא על פי רוב בקרב אנשים שמתאמנים אימון יומיומי בהקשבה לא שיפוטית; לפעמים כחלק מעולמות מקצועיים טיפוליים כאלה ואחרים, לפעמים בעולמות רוחניים כאלה ואחרים, עולמות דתיים כאלה ואחרים, בקרב אנשים שמתאמנים שנים רבות בפרקטיקות מדיטטיביות כאלה ואחרות, ולעיתים אצל אנשים שפשוט ככה הם, עם סבלנות וסקרנות, שמקשיבים בלי למהר לשפוט או להגיב, פשוט כי כך למדו ממשעולי החיים.

לפעמים די באדם אחד שמסכים לשאת ביחד אתי את משקלה של הפציעה המוסרית. לפעמים קבוצה שלמה נושאת את המשקל הזה ביחד. כך או כך, חמלה תהיה נחוצה אם נבקש ריפוי לפציעה מוסרית. וחמלה אינה אלא הנכונות לשאת ביחד את משקל הקיום.

מבחינה פנימית, תנאי היסוד של רוב הפרקטיקות המדיטיביות כוללים שני מרכיבים: השהיית השיפוט והשהיית התגובה. שילובם של שני התנאים האלה מייצר סביבת ריפוי בסיסית ונחוצה עד מאד לכל מי שמבקש לצאת לדרך של ריפוי, שבה יוכל, אולי, למצוא מזור לפציעתו המוסרית ולקשיי החיים בכללם.

ולפעמים ריפוי נמצא בפעולות תיקון מעשיות בעולם. תיקון יכול להיות מול ניזוקי ההפרה המוסרית שהביאה לפציעה המוסרית או מול העולם בכלל. תיקון יכול לבוא בדמות מאמצים ופעולות בהן אנקוט שיבקשו לפעול למען כינונו של העולם הערכי שבו אני מאמין ולהיות כך כוח פעיל בשינוי העולם בו אני חי. תיקון יכול לבוא בדמות מתן מקום, תמיכה, או קול למי שמבקשים לכוון את העולם מחדש על בסיס ערכים אחרים - ברמה הפוליטית, הרוחנית, הדתית, הארגונית, המשפחתית או האישית - ערכים אחרים מאלה שאפשרו את הפציעה המוסרית.

ובכל מקרה ריפוי כזה תלוי גם במידה רבה בנכונות שלי להניח לחלקים בי להיבחן מחדש, לחלקים אחרים בי למות, ולחלקים חדשים, שלא היו בי מעולם, להיוולד. במילים אחרות, ריפוי העמוק של הפציעה המוסרית יהיה כרוך לעיתים בכך שמשהו בי, שראיתי כמרכזי לקיומי, יתחיל להתקיים בי בצורה שונה מאיך שהתקיים עד כה. אני עצמי איאלץ להשתנות. לא אהיה עוד בדיוק מי שהייתי לפני כן. לפעמים עד כדי כך שמשהו ממני ייאלץ לנשור. לחדול להיות. לפעמים ממש למות. בעוד שלפעמים דבר מה חדש לגמרי, שמעולם עוד לא הכרתי בי, ימצא עצמו נולד. והאני שאהיה, לצד היותו דומה לאיך שהייתי לפני כן, עשוי להיות גם לגמרי שונה מאיך שהייתי. אין זו לידה מחדש במובן שכל מי שהייתי - כל כולי - אינו עוד; ובכל זאת, בריפוי של הפציעה המוסרית, לעיתים דבר מה מבקש להיוולד בי מחדש. ובלידה כמו בלידה, עצום ורב הוא הכאב.

הפציעה המוסרית נוגעת בנימים העמוקים ביותר של נפש האדם, ולכן גם ריפוי של הפציעה המוסרית כרוך בבדק בית אמיתי, בבחינה מחודשת, כנה ואמיתית של האמונות שהתבדו, של האקסיומות שהתבררו כחלולות, של התקוות שהסתברו כרחוקות מאד מהמענה שבא בפועל מהמציאות, ושל הערכים שעליהם אנחנו מבקשים לבנות את עולמנו.