

320596

מספר מערכת:

מתרחק מחברת העזרה „משום שהעליבה את החינוך העברי הלאומי ובגדה בלאומיותו“<sup>24</sup>.

אך כמדומה שהטעם העיקרי לעמדת המזרחי בסוגיה שאנו דנים בה נעוץ בשאיפותיו לכונן בארץ מערכת חינוך דתית לאומית מודרנית — ולשם כך הוא היה זקוק לתמיכתה של ההנהלה הציונית. באותו הזמן קבל המזרחי לידיו את ביה"ס „תחכמוני“ ביפו<sup>25</sup> והוחלט לבסס אותו כמוסד תיכוני ראוי לשמו. וכן כותב בענין זה הרב יצחק ניסנבוים אל הרב יוסף אלחנן מלמד במכתב מאיסרו חג של פסח תרע"ד: „המזרחי נגש לתקן את ה„תחכמוני“ שלו ביפו ולערוכו שיהיה כעין גימנזיה משוכללת ברוח הדת, שתלמידיו לא יבישו בידיעותיהם הכלליות והעבריות כלפי תלמידי הגימנזיה העברית המפורסמת“<sup>26</sup>.

ואכן היה ה„תחכמוני“ בין מוסדות החינוך שועזרו בתקציב הציוני ובכספי העזרה מארצות-הברית בתקופה המלחמה.

זו היתה ראשיתה של מערכת החינוך הדתית כחטיבה העומדת ברשות עצמה ברשת החינוך החדש בארץ ישראל.

24. רינוח שם, עמ' 220. הדברים מובאים על פי „מכתב חוזר“ א' שנתפרסם ב„החינוך“ תרע"ד.

25. בית"ס נוסד ב"1905, עבר לרשות המזרחי ועמד תחת חסותו של ועד בפרנקפורט. לאחר הפילוג במזרחי היו כנראה אנשי הועד הזה, כמו חברי המרכז של המזרחי בעיר זו, בין הפורשים. לאחר משא ומתן ממושך הועבר ביה"ס לידי המזרחי.

26. „אגרות הרב ניסנבוים“, מהדורת ישראל שפירא, תשט"ו, עמ' 181.

שאיפת כולנו היא להיות בריאים בגופנו ובנפשנו וכן להיות בחברה בריאה ומבריאה. משאת נפשנו היא, לגדל את בנינו ואת תלמידינו שיהיו בריאים בגופם ובנפשם.

לא פעם שואלים אנו את עצמנו או את הקרובים לנו על התנאים הדרושים להשגת המטרה הנשאפת. כל הורה מתייעץ עם המומחים לדבר, כדי שיורוהו הדרך, וכל מורה, אחות, עובד סוציאלי וכד' תוהה ולומד את הבעיה ומיישם את הנלמד למען הכלל והפרט כאחד.

יש ואנו תוהים: אף כי מלאה הארץ דעת בפסיכולוגיה של האדם ובשאר מדעי ההתנהגות, בכ"ז על כל 10 מיטות בבתי החולים — 7—6 חפוסות ע"י חולי נפש. כמובן, יכולים אנו לנסות ולהסביר אחוז גבוה זה — (60%—70%), באבחון התגובתי של החברה. לאמור, הגדרת מחלת הנפש נעשית בהתאם לתרבות המיוחדת של חברתנו ובהתאם לתפיסתנו את בריאות הנפש.

בהקשר זה, מציע פרופסור שוהם, בספרו „הסוציולוגיה של האבסורד“, לעיין בקביעתו של הולמס ש„השינוי בין התרבויות ניתן להסבר באמצעות המידה של הסטייה והאי-נורמליות שהן מרשות או מעודדות“. ולפי זה, ממשיך הפרופסור ואומר: „התגובה החברתית למצב אנושי מסוים, ולא מצב או התנהגות אלה או אחרים לכשעצמם, מגדירים את מצבו של היחיד כפסיכוטי הן לעצמו והן לאחרים“ (שם, עמ' 73—74).

יתכן גם לטעון, כי הידענות הרבה בתחום חיי הנפש והמדיניות הסוציאלית הדואגת לפרט, מאפשרות לאבחן טוב יותר את הפרטים החולים ומכאן למספר הסטטיסטי הגבוה הנ"ל.

מהאמור ומטיעונים נוספים בנדון, אין כדי לדחות עובדת אחוז חולי-הנפש העולה בהתמדה ומספרם של הצעירים בהם רב.

\*

### גורמים לבריאות הנפש

רבים לימדונו על כך. בולבי (Bowlby) בספרו על „הפירוד מן האם בגיל הרך והשפעתו על התפתחות הילד“<sup>1</sup>, מדבר על הטיפול האמהי היציב, הדרוש לילד. הילד זקוק לטיפול אימהי יציב, מקרב, מלא חום, ללא מתח מחד או אדישות מאידך. „אהבת האם בימי הינקות והילדות חשובה לבריאות הנפש לא פחות מויטאמינים לבריאות הגוף“ (שם עמ' 72). והוא מזהיר, כי „אם יוזנח טיפולם, כשם שקורה בכל מדינות העולם המערבי, הריהם מולידים בהתבגרם את הדומים להם“ (שם, עמ' 71). בולבי מציין בהדגשה: „תנאי בסיסי להבטחת הבריאות הנפשית הוא שהילד יתנסה בקשר חם, אינטימי ורצוף עם אמו (או עם תחליף אם קבוע), קשר ששני הצדדים מפיקים ממנו סיפוק והנאה. אוי יתפתחו בילד רגשי החרדה והאשם,

1. Bowlby "Maternal care and Mental Health". יצא גם בתרגום עברי. הוצאת מוסד סאלד, ירושלים (1957).

שעדיפותם מציינת את החולי הנפשי, בצורה מתונה ומאורגנת וגו'. קשר מורכב, עשיר ורווי סיפוק זה עם האם בשנים הראשונות וגו', נחשב כיום בידי הפסיכיאטרים של הילד כמצע שביסוד התפתחות האופי והבריאות הנפשית" (שם, עמ' 7).  
ישנה הסכמה כמעט כללית, לגבי שאר הגורמים היכולים להפר ולמנוע התפתחות נפשית בריאה ותקינה — כגון יחסים בלתי תקינים בין הורים לילדים — מצב היוצר מתח המוביל להתפתחות נפשית געדרת בטחון.

דחיה (Rejection) ע"י הורים ושאר מבוגרים, הגורמת להתפתחות ילד פחדן, עיין, בודד — ובהתבגרם נמנעת מהם היכולת לבטא ולקבל אהבה. אם הדחיה הינה אקטיבית, ישנה צמיחה לעבר המרדנות וההתנהגות האנטי-חברתית. הענין אינו קשה להבנה — הדחיה גוררת הורדת, "הערך העצמי" — הסביבה נראית, "מסוכנת" ומכאן לחגובות הנ"ל.

הגנת יתר (Over-Protection) — הן ע"י התקשרות יתר של האם בבנה, המונעת את התפתחותו העצמית של הילד והן הגנת יתר ע"י התמסורתן של האימהות, למעלה מהמת, המובילה להתפתחותם של ילדים אנוכיים, מפונקים, קשי-הסתגלות לסביבה, מורדים בכל אוטוריטה, כי נדמה להם ש, "הכל מגיע להם".

דרישות מופרזות, מטעם ההורים, בתחום המוסר או ההתנהגות הכללית, או הינוך עם השקפת עולם מוטעית — או ניגוד גמור לאוריינטציה של הסביבה, בלא שמישבים את ההידורים — כל אלו, ועוד, מובילים להתפתחות הבלתי רצויה — לפנינו התפתחות נפשית לקויה.

מהי בריאות הנפש?

בכל האמור, אין אלא כדי לציין את הגורמים, שלית מאן דפליג, כי מניעתם תיצור את התנאים הנשאפים לבריאות הנפש — אך מהי, "בריאות נפש"?  
כאמור, כולנו מתפללים כי תתגשם שאיפתנו, לגדל דור, "בריא בנפשו". כואב ליבנו בהתקלנו בחולה בנפשו וקל וחומר דואבים אנו בהיווכחנו באחוז העולה בהתמדה של הנצרכים לטיפול הנפשי.  
יתכן שבירור מה של הבעיה היה מקרבנו, אף כי במעט, להגשמתה של השאיפה.

על אמת המידה

קשה לקבוע אמת מידה לאבחון הבריא בנפשו כי כמספר ההשקפות כן מספר ההגדרות לאיבחון המבוקש ולא עוד, אלא שאותה אבחנה, משתנה מחברה לחברה ואף באותה חברה עצמה.

דבר הנראה נורמלי בתקופה אחת, יוכל לגבול בפתולוגיה בתקופה אחרת. איני יודע, אם לבושה החופשי, של האישה המודרנית (לפני המקסי...) לא היה נראה כחו חילוני לפני מאה שנה.

ההתייחסות אל-ה, "תוקפנות הגופנית" חיובית אצל בני ה, "מעמד הנמוך", שעה שבני ה, "מעמד הבינוני" מביטים עליה בשלילה.

גב' מנד מציינת דוגמאות למכביר, בספריה הרבים, על ההתייחסות הגורמטיבית השונה. הדוגמה השכיחה והנפוצה ברבים היא על, "החינוך המיני". החברה באירופה ובאמריקה רואה ב, "יחסי מין" לפני הגישואין דבר לא רצוי ואף אסור — והטעמים לכך רבים, החל מגורמים הנובעים מהשקפת עולם דתית וכלה בגורמים פסיכולוגיים

ואף כלכליים, ואילו בחברה הסאומנית, למשל, מחנכים את הנערים ואת הנערות לעיסוק מיני עוד בפרם נישואין.

בנידון זה מענין לעיין בספרה של רות בנדיקט (Paterns of Culture 1934). היא מספרת על מקרים מענינים של התיחסות נורמטיבית, השונה משלנו ושהיתה נראית לנו כלא-נורמלית. לפנינו מספר דוגמאות:

האינדיאנים משבט קאוקיוטל (Kwakiutl) בקולומביה, נוהגים לשבח את עצמם בנאומיהם. הם מהללים ומגדלים את אישיותם, בטרם הם ניגשים להביע את אשר תכננו לומר. בעינינו היה מוגדר המצב כפרנויה.<sup>2</sup>

חלק ממערכת הטאבו<sup>3</sup> בפולינזיה הוא כי שורה שלמה של חפצים אסורים בנגיעה. תודעה זו היינו מגדירים בחברתנו כנוירוזה.<sup>4</sup>

שבטי הרובו במלנזיה נתונים למצב נפשי של פחד תמידי. היינו מגדירים זאת כפוביה<sup>5</sup> מפני הכל מכל כל ובמקרה דנו, כלל שבטית.

המחברת מזכירה את המנהגים ההומוסקסואליים המקובלים בחברות רבות בסיביר ובשבטים אינדינים מסוימים באמריקה.

המקרים הנ"ל מובילים את בנדיקט לקבוע כי גבולות הנורמלי והלא נורמלי הינם בהתאם לתרבות ומשתנים מתבכה לחברה.

פריץ אלכסנדר<sup>6</sup> מציין בדומה לאמור, כי היינו צריכים לראות את הבודיסטים, מבחינת התנהגותם החיצונית, כקטטונים<sup>7</sup>, אף כי הבודיסט יכל להפסיק את חוסר התנועה הריגידית בהתעמקותו העצמית — בכל זאת, מעניין לציין, כי אותם סימפטומים המעידים בתרבותינו על חולניות, מהוים הישג והתעלות נפשית בתרבות אחרת.

כל הנ"ל, מצביע על כך, שהערכת התנהגות כחולנית או כנורמלית, תלויה במידה רבה במוסכמות חברתיות.

בהקשר זה כדאי להזכיר דוגמאות נוספות.

„איש העם“, רואה במקרה הקיצוני את „הלא נורמלי“.

בחנ"ך — מופיעה דמותו של שאול המלך, שבהיסתלק השכינה ממנו בא התאור הבא: „ותצלח רוח אלוקים רעה על שאול“, „ורוח ה' סרה מעם שאול ובעתתו רוח

2. פרנויה — מחלה פסיכוטית המתבטאת בגאווה, אגואיזם, רגישות וחשדנות ובמיוחד, בניתה של סיסטמה שהיא מעין השקפת עולם של עצמו — השקפת עולם בלתי מציאותית, הסומכת כולה על הדימיון.

3. טאבו — 1. בין העמים הפרימטיביים ושבטי הפראים — כנוי לאדם או לעצם, שלפי אמונתם שוכן בו כוח מסתורי איום ולפיכך הוא קדוש ונורא ואסור לעמוד במחיצתו. 2. חרם הקדש (עפ"י אבן-שושן).

כדאי לעיין בספרו של פרויד „טוטם וטבו“ שתורגם גם לעברית.

4. נוירוזה — הנוירוזות הינן הפרעות נפשיות נפוצות, ללא בסיס אורגני ידוע. מוצאים בנוירוטים הפרזה בתכונות ובדרכי ההתנהגות וכן ערבוב התחומים של מציאות ודמיון. (בנוירוזות מבחינים בסוגים שונים — הסטריה, פוביה, אובססיה ועוד).

5. פוביה — פחד מדבר מה, שבאופן אוביקטיבי אינו מעורר פחד. (פחד לחצות כביש, פחד מגבהים, פחד ממקומות סגורים וכד'). החולה עצמו יודע ואומר שאין צורך לפחד מדבר זה, אך למרות זאת הוא ממשיך בפחדו. הפוביה היא נוירוזה אובססית שלילית.

6. Alexander, "Budhistic Training as Artificial Catatonia" (Psychol. anal. Rev.), 1931, 18, pp. 145—192.

7. קאטטוניה — (כיונית-למטה), הקטאטוניה היא פסיכוזה חמורה בה החולה מגיע למצב של חוסר תנועה מוחלט ואי יכולת לבצע פונקציות הכרחיות לקיומו. החולה נראה כמשותק.

רעה מאת ה" — ,והיה בהיות רוח אלוקים רעה אל שאול ולקח דוד את הכינור ונגן בידו ורות לשאול וטוב לו וסרה מעליו הרוח הרעה" (שמואל א' — פרק ט"ז).  
הדוגמאות, מדברי הימים, לקביעה הנ"ל, רבות מאד: קמבוז' המלך. הרקולס והתקפות זעמו. אלכסנדר הגדול. פמרליון (1338—1405), אהב לבנות פירמידות משלדי אדם.<sup>8</sup> ג'ורג' השלישי, מלך אנגליה, שסימני מחלתו — ,מניה דפרסיה"<sup>9</sup>.  
בספרות, מופיעות הדמויות של אוטלו, דון־קישוט, אדיפוס ועוד.

#### היעדר קריטריון מוסכם

הגדרה משמעותית, מבחינה פסיכולוגית, לבריאות הגפש חסרה. גם המתקר טרם סיפק לנו תיאור מעשי המניח את הדעת. הקושי נובע בעיקרו מהיעדר קריטריון מתאים שעל פיו תוגדר הבריאות הנפשית.

כדי להבחין ב,,לא נורמלי", לטפל בו ולעזור לו וכן ליצור תנאים חברתיים, סביבתיים, מתאימים לצמיחת אוכלוסיה בריאה, חייבים לקבוע קריטריון מכוון.

#### הצעות לקריטריונים מכוונים

- א. על דרך השלילה — ע"פ היעדר מחלה.
- ב. לפי נורמה סטטיסטית.
- ג. ע"פ מידת ה,,בשלות" (Maturity).
- ד. לפי אחדות האישיות.
- ה. בהתאם לדרגת ההסתגלות החברתית.
- ו. ע"פ התגשמות עצמית.
- ז. ע"פ היעדר חרדה.
- ח. ע"פ תפיסה נכונה של המציאות.
- ט. לפי מידת התלות בזולת.
- י. הצעת שילוב הקריטריונים.

#### הגדרות בהתאם לקריטריונים

נוכל לסקור כל אחד מהקריטריונים הנ"ל ולהגדיר על פי כל אחד מהי,,בריאות הנפש".

א. הגדרה ע"פ היעדר מחלה — לאמור, הבריא בנפשו הוא זה שאינו מראה סימני מחלה — תכביד עלינו מאד. הגדרה כזו, תאלץ אותנו לברר תחילה מהי בכלל מחלת נפש ולא עוד אלא אף אם נתגבר ונצליח להבהיר מחלה מהי, ניקלע לגבול הדק שבין מה שנחשב לנורמלי לבין מה שנחשב ללא נורמלי.

8. פמרליון — (1333—1405) שליט מונגולי שהכניע את פרס ואת אסיה המרכזית ואף הגיע עד למוסקבה. מת בשעה שהתכונן לפלוש לסין.

9. מניה־דפרסיה — מחלת נפש המופיעה במחזוריות קבועה. המדובר בפסיכונה, המתבטאת בחילופי תקופות של מניה (= החרוממות, פעלתנות, התרגשות) ושל דפרסיה (= דכאון, מרה שחורה). מניה, מיוונית — שגעון. דפרסיה, מרומית — נמוך, מדוכא.

פסיכופאטים<sup>10</sup> נירוטיים<sup>11</sup> רבים, ניתן להכליל הן בתחום הבריא והן בתחום התולה.

ב. הגדרה פטאטיסטית.

שמה נוכח לראות ב„שכיח“ התנהגות נורמלית. לאמור, הבריא בנפשו, יהיה זה, אשר תכונותיו ותוי אופיו, דומים לרוב האנשים בקבוצה החברתית, דהיינו נורמה סטאטיסטית. הבלתי נורמלי, יהיה א"כ, כלשונו של קולמן<sup>11</sup>: "Away from the normal" סטייה, לפי זה, היא התנהגות השונה מהתקן שבו נתונים הפרטים האחרים. הצורה הסטאטיסטית, הינה בשימוש רב במדעי הטבע — במיוחד לגבי תכונות ביולוגיות — בעקומה הנורמלית, הרוב נמצא מתחת לפעמון והשליש האחד, מתחלק בין שתי הקצוות.

לגבי ההתנהגות, אין מוצאים התפלגות נורמלית. מן הידועות הוא, שבבחירות, למשל, לא כל האזרחים נגשים להצביע בקלפי — קרוב למחצית הבוחרים, מעדיפים להקדיש את היום לטיולים וכד'. הנראה באותו ציבור סופה?

אם נקבל על עצמנו את ההגדרה הנ"ל לבריאות הנפש — איפה נמקם את הגאונים? ומה יהיה דינו של אדם ישר המתנהג ביושר והוא חי בשבט האמון על הגניבה? (שבטים כאלה קיימים בהודו), או בחברה של רמאים? באותה מידה, יקשה לנו להגדיר עם כחולה.

אמנם, פתרונה של נקודה אחרונה זו יבוא, אם נרחיב את ההגדרה הסטאטיסטית ונראה עם כחולה, כאשר עם שגדל בתרבות מסוימת, פיתח ערכים והרגשות השתייכות לקבוצת עמים יותר גדולה, השתית חוקיו על בסיס חוקי העמים סביבו, מתחיל לסטות מהתנהגות העבר ואז מנקודת ראותה של קבוצת העמים יחשב כחולה. כמובן, שאין בתיקון זה, כדי להכשיר את ההגדרה.

אין לקבל הגדרה זו מטעם נוסף: בתרבותנו, הננו מחנכים וגדלים תוך כדי אמונה שיש לבכר את הגיוון הרב של ההתנהגות המרחיבה ומפתחת נפשו של האדם כפרט ואת החברה ככלל. הננו דוחים את ההתנהגות האחידה. ועוד: אם בגורמה הסטאטיסטית נמצא את הדגם, מה הבטחון, שממוצע סטאטיסטי של חברה מסוימת יתן לנו את התקן הטוב, שישמש אותנו כדגם להשוואות?

ג. מידת ה„בשילות“ (Maturity)

פסיכולוגים רבים רואים בריאי נפש באלו שעברו את כל שלבי ההתפתחות ללא פיקציות<sup>12</sup> ובלא שנותרו בהם תוים אינפנטיליים. הנורמלי יהיה זה המתנהג בהתאם לגילו. לאמור, לפנינו הגדרה ע"ס מידת הבשלות.

10. פסיכופאט — אדם בלתי חברותי, אגרסיבי, אימפולסיבי מאד. תחושת האשם אצלו היא מועטה, או שאינה קיימת כלל, אינו מסוגל ליצור קשרים ממושכים של חיבה עם אנשים אחרים. הפסיכופאט הוא טיפוס שאינו מחזיק מעמד במצבי מתח, שואף להנאה מידית, אינו מסוגל לדחות הנאה. אינו מסוגל לחיות בחברה מסודרת, סובל מחוקי החברה ורואה בחברה המסודרת הפרעה.

לדעתו של (Parin) פארין, הפסיכופאט הוא אדם שהדחיק את ה„אני העליון“ שלו וה„סתמי“ הוא השולט בו.

11. Colman: "Abnormal Psychology and Modern Life".

12. פיקציה (= קבעון) — מצב הנוצר עקב פרוסטרציה (= תסכול) באחד משלבי ההתפתחות. עקב פיקציה, יכול שריד מהמשאלות והיחסים האינפנטיליים לעבור גם להתנהגות הבוגרת.

אם נקבל הגדרה זו עלולים אנו לראות עצמנו כחולים. אין כמעט מבוגר שאינו מראה מידי פעם התנהגות אינפנטילית. קושי אחר הוא מי יקבע מהי התנהגות בוגרת והאם קביעה זו תהיה נכונה?

#### ד. אחרות האישיות

הפסיכואנליטיקנים הגדירו בריאות הנפש ע"ס „אחרות האישיות“.<sup>13</sup> הרטמן<sup>13</sup> מציין, כי „קיימת העצמאות הגוברת מן העולם החיצוני, כמידה ותהליכי ויסות פנימיים באים במקום הפעולות והתגובות הנובעות מהפחד מפני הסביבה החברתית“. האדם שהגיע לכך — לאמור, אדם כזה המשוחרר, יחסית, מקונפליקטים בין שלושת מרכיבי אישיותו — הוא זה, בעל האישיות המלוכדת, הוא האדם הבריא. אדם כזה, פועל בהתאם לעקרון פנימי ומשום כך הגהו חופשי. ברור, כי נוח לראות באדם בעל אישיות מלוכדת, בריא בנפשו. אך האם נראה בכל אדם כזה בריא בנפשו? ברור שקריטריון בלעדי זה לבריאות הנפש לא יספיק כי ידועים לנו מקרים של ליכוד גבוה מאוד באישיות, אותם אנו מגדירים כמחלה. למשל, החולה הקטאטוני,<sup>14</sup> הינו בעל דרגת ליכוד גבוהה של אישיותו וכן בעל כושר ויסות עצמי מושלם והלא אין ספק כי לפנינו אדם החולה מאד בנפשו.

#### ה. ההסתגלות החברתית

הסתגלות חברתית, משמשת לדעת רבים, כדרך לאבחון בריאות נפש. לדידם, הבריא בנפשו הוא זה המסתגל לכל מצב סביר ושכיח. יש המרחיבים את ההגדרה ואומרים, כי הבריא בנפשו הוא זה המצליח בחברה, (Social Welfare) היכול להסתגל לקבוצה גדולה ולהיות שבע רצון ומאושר מהקבוצה, כך שגם הקבוצה תהיה שבעת רצון מצורת הסתגלותו אליה. הוא מתאים עצמו בהצלחה לסביבתו הגופנית והחברתית ומקבל על עצמו ללא לחץ את התפקידים, את סולם הערכים ואת דפוסי ההתנהגות המוטלים עליו מטעם התרבות בה הוא חי.

לאזרום, בספרו על הסתגלות ואישיות, מבטא את התנגדותם של הוגי דעות לא מעטים כדלקמן: „משום שהאידיאל של תואמות, נינוחות והיעדר לחץ כמערכת ערכים, חשוף לקריאת תגר והטלת ספק, משום שהוא זונח או נוהג בנחיתות בהליכים סיגוליים של הסתגלות והוא מתעלם מן האפשרות שלחץ עשוי להיות חלק נורמלי של החיים“.

סארטר<sup>14</sup> אינו מאמין ביכלת של הסתגלות הדורשת התאמה עצמית לזולת. לדידו, זהו דבר שאינו בגדר האפשר. לדעתו, היחסים בין אנשים, אינם יכולים להיות רק אי התאמה או סכסוך. אמנם, מודה סארטר, כי קיומו של הזולת נחוץ לפרט כאדם, כדי שלא יאבד את תודעתו העצמית ואת הסוביקטיביות שלו וכדי שלא יהפך לאוביקט גרידא — זאת ותו לא. מכאן, לפיו, אין תועלת אפילו בשנאה. לדידו אין דרך להתקרב לזולת, כי כל התקרבות מחזירה את הפרט לעצמו. האדם, לפי סארטר, הינו זאב בודד הזקוק לחברה, אך מאידך גיסא הוא גם זאב לה. אין ספק כי סארטר מיטלטל אל הקיצוניות ובכ"ו נסכים, כי הסתגלות אינה תמיד אפשרית, יש והחברה

13. Hartman: On Rational and Irrational Action Psychoanalysis.

14. סארטר בספרו L'être et le Néant, עיין בעמ' 23.



דורשת מהאדם להסתגל למצבים שהם בניגוד למצפון. הנראה באי ההסתגלות הזו תו חולני?

מריה ג'והדה כותבת בנידון: „בתנאים של חוסר עבודה ממושך, או במצבים דומים בהם הלחץ החיצוני מגיע לידי קיצוניות, יכלה אמנם הכניעה הפאסיבית להיות הפתרון המעשי היחידי“. כמובן, שלא נוכל לראות בפתרון שכזה, תו לבריאות הנפש. אגב אורחא נזכיר כי פושעים נוטים להסתגל במהירות. מורדים ופסיכופאטים יודעים (בהתנהגות חיצונית) להסתגל יפה מאד, כיצד, אפוא, נוכל להבדיל בין השלושה באמצעות ההגדרה הנ"ל?

1. „התאמצות חיובית וצמיחה מתמשכת“

חוקרים כראנק, מאסלו, רוג'רס, הגיעו למסקנה כי „בריאות נפש“ נמצא רק באותם הפרטים שיש בהם „התאמצות חיובית וצמיחה מתמשכת“.

הבריא בגפשו הוא זה, המצליח להגיע להתגשמות עצמית, הנותן ביטוי מוצלח לכוחות הפוטנציאליים החזקים הטמונים בו. לדידם, הבריא הוא זה החותר בצורה אקטיבית לשליטה בכוחות החברתיים ולמתן ביטוי לכוחות הפוטנציאליים החזקים ביותר שלו — האינטלקטואליים והאסטטיים.

„אדם הבריא בנפשו הוא זה, המתעלה על סביבתו ושולט בה ואשר מתאם את עצמו לחברה רק לצורך איפשור התפתחותו המתמשכת והתבטאותו העצמית“. יש כאן שליטה על הסביבה, מעין בטוי לאימרתו המפורסמת של המלך הנרי החמישי: „אנו יוצרים את הנוהג“.

כמובן, רק באותן חברות שקיימת בהן הסכמה חברתית, שמותר לאדם כפרט, לברור בין צורות שונות של התנהגות, אפשר להגיע לבריאות נפש שכזו.

2. שיחרור מחרדות חזקות

סוליבאן סובר כי להשגת בריאות הנפש, יש לדאוג לקיומם של שלושה יסודות עיקריים:

1. יסוד הבטחון האישי — לאמור, השחרור מפחד — לדידו, האדם הבריא הוא זה המשוחרר מחרדות חזקות.

2. אינטימיות — הצורך בשיתוף פעולה לפחות עם אדם אחד.

3. סיפוק התאוה — הקשור בפעילות המינית.

הצורך בביטחון הוא עיקר בתורתו של סוליבאן, וזאת ניתן להשיג ע"י התאמת דעותיו לאלו של הסביבה וע"י השגת הסכמת הזולת. פסיכולוגים כאדלר וכפרום, התנגדו להנ"ל. אדלר, שהחשיב מאד את הבטחון, מציין כי היות ואין אפשרות להבטיח חיים עם בטחון מלא — החיים הלא מלאים באי ודאות — לכן מוטב, לדעתו, שלא למנוע מהילד קשיים וכשלונות, כדי לחשלו ולחזק את אומץ ליבו ובזאת להכשירו לקראת החיים בעתיד, שיעמידו בודאי, לפניו, קשיים וכשלונות שהם חלק מהמציאות.

פרום, טוען אף הוא: „אדם חופשי הוא בהכרח בלתי בטוח — אדם חושב בהכרח שרוי בספק“. הוא אפילו ממליץ לאדם לקבל על עצמו „לא להרגיש את עצמו בטוח, אלא להיות מסוגל לסבול סכנה בלי פאניקה ובלי פחד מופרז“ (פרום — „חברה בריאה“).

ח. תפיסה נכונה של המציאות

תפיסה נכונה של המציאות, כולל תפיסת האדם את עצמו — יכלה לשמש אף היא קריטריון טוב לבריאות הנפש. הקושי הוא במילה „נכונה“ — מי יכל לקבוע מה נכון ומה לא נכון. בכ"ז, במידה וכן אפשר לאמת את הנכון, הרי לפנינו קריטריון בעל משמעות.

ט. התלות בזולת

ההגדרה ע"ס מידת התלות בזולת, לאמור אדם בריא בנפשו הוא זה שאינו תלוי בזולתו, נגמל מהתלות בהוריו ועומד ברשות עצמו — יש בהגדרה זו, אלמנט חשוב לבריאות הנפש, המהווה מפתח ליכולת ההסתגלות בחברה, אך כגורם בלעדי אינו מספיק.

י. שילוב קריטריונים

נראה, כי המגמתיות והחד צדדיות שבכל אחת מההגדרות — הנובעת מהשקפת התיאוריה ממנה היא צמחה — והגדרת הנורמליות בהתאם לכל אחד מהקריטריונים שקבענו לעיל בנפרד, אינן מספקות לנו הגדרה ממצה, מקיפה ומשביעת רצון למושג „נורמלי“.

שילוב האלמנטים החיוביים שבהגדרות השונות, ראיית חלק מההגדרות כמכלול אחד — יתכן ויהיה בו הכוון שישמש אותנו בקביעת המצב הבריא. כדוגמא, אם נשלב את הקריטריונים של „התאמצות חיובית וצמיחה מתמשכת“ לאמור, הסתגלות אקטיבית — התגשמות עצמית, עם „אחדות האישיות“ — אינטגרציה פנימית יציבה הכוללת עם זאת את הגמישות הדרושה להסתגלות הפעילה — אחדות אישיות כזו, שתאפשר לפרט לעמוד איתן מול המציאות, להתגבר באומץ מול כשלונות בלא להתמוטט ולהמשיך להיות הוא עצמו — ויחד עם זאת „יכלת הפרט לתפוס את עצמו ואת הסביבה נכונה“, יתכן ויהיה בשילוב שלושת אלו כדי להצעיד אותנו בהבנת מושג בריאות הנפש, דבר שיביאנו ליצור את התנאים הנכונים לגידולו של דור בריא בנפשו, ברוחו ובגופו.

תחל מבריאת העולם ועד ימינו ניסה האדם להתמודד עם הבנת והגדרת המושג „מות“ ועדיין לא הצליח בכך. בתקופות הקדומות נהגו לקבל את הפסקת החיים כהגדרה למות אם כי התקשו בהגדרת הפסקת פעולות החיים. לפי השקפת היהדות המות הוא היפרדות הנשמה מהגוף. קל יחסית להגדיר גוף בעוד שנשמה — מושג ערטילאי — אינה ניתנת להגדרה מוחשית. ברם, גם כאשר נפרדת הנשמה מהגוף נשארת הבעיה העיקרית והיא : כיצד נגדיר את מוח הגוף ?

דורות רבים יחסו לאברי גוף שונים תפקידים רוחניים שונים, וקשה שלא להזכיר את האמונה החזקה שהלב היה את מרכז החיים הרוחניים. היום ידוע שתפקידו הוא פיזיולוגי גרידא. האיבר היחיד הנוטל תפקיד רוחני הוא המוח. בעבר כבר הבינו שהלב והמוח בהפסקת פעילותם יביאו להפסקת כל פעולות החיים. היום אנו יודעים שאדם מסוגל לחיות ללא כליות, ללא גפיים, ללא טחול — אולם אינו יכול לחיות ללא לב ומוח אפילו זמן קצר. מובן שכל המחקרים שכוונו להבנת המושג מות נגעו ישירות לפעילותם והפסקת פעילותם של הלב והמוח.

הגדרת המות היא בעלת חשיבות עילאית שהרי אין לך דבר גורלי יותר מאשר לקבוע אם אדם הוא חי או מת ואי לנו אם נטעה טעות קלה שבקלות. רבים מאיתנו שמעו ודאי על אודות אנשים שהובאו לקבורה והגיחו ברגע האחרון מתוך ארון המתים. ברורה גם החשיבות המשפטית של המושג מות.

עם ההתפתחות האדירה של הרפואה ומדעי הטבע קיבל הנושא הנ"ל חשיבות מירבית. כיום השתלת כליות היא פעולה „שגרתית“ כמעט במרכזים רפואיים מסוימים. ההצלחה הגדולה (יחסית) בהשתלות הלב העמידה אותנו בפני דילמה קשה. את הלב יש להוציא מהתורם מיד עם „תום המות“, שהרי השתלות גוספת תפגום בחיוניותו של הלב. כאן יש לקבוע את המות במהירות היות והזמן קצר. כיצד נקבע, איפה, שהתורם מת ואפשר להוציא את לבו ? שוב, חוזרים אנו אל שני האברים החיוניים — הלב והמוח. תפקידו העיקרי של הלב הוא „מכני“ גרידא — משאבת המריצה את נוזל ותאי הדם דרך העורקים אל כל אברי הגוף. כאשר המשאבה מפסיקה את פעילותה, אפשר להחזיר אותה לחיים באם עבר זמן קצר מאד (דקות ספורות) ואספקת החמצן ללב חודשה מיד. לכן, כאשר קובעים מותו של אדם, אפשר להוציא את הלב ולשמור על חיוניותו מגוף לגוף ! אין הדבר נכון לגבי המוח, וזוהי הסיבה מדוע אפשר לבצע השתלות של אברי גוף שונים פרט למוח.

הקריטריונים שהיו ידועים להגדרת מות האדם הם : הפסקת פעולת הלב, הפסקת הנשימה, חוסר רפלקס הקרנית (רפלקס הקרנית : כאשר נוגעים בקרנית העין באדם בריא יהיה רפלקס של מצמוץ) וצבע כחלחל-סגלגל על העור (עקב ירידת כמות החמצן שבדם). אולם, כיום אנו יודעים שכל אחת מהתופעות הנ"ל לבשעצמה אינה מעידה על מות ! אדם יכול להפסיק לנשום ולהשאר חי ע"י הנשמה מלאכותית. לבו של אדם יכול להפסיק לפעום וע"י עסוי לב אפשר להחזירו לפעילות. כלומר, הפסקת הנשימה ופעימות הלב אינן בהכרח מעידות על מות. אנו נתקלים כמעט מידי יום ביומו בחודרי המיון והעזרה הראשונה של בתי חולים באנשים שהובאו ללא נשימה וללא דופק „והוחזרו לחיים“.