

# מה תאמר לאדם שעלה הגג?

כל המשברים בהם נתקלים העוסקים במניעת בריאות הנפש, אין מצב שישוה בחומרתו ובדחיפותו למצב האובדן. מול האדם שכבר גמר אומר בנסיבות מותה, עומדות הפסיכולוגיה הקלינית והפסיכיאטריה כמעט חסרות אונים. בין הסיבות לחוסר-אונים זה ניתן למנות את המהירות בה מתפתח המצב האובדן בשלבי הסופיים, את הצורך לקבל החלטות בזמן אמת כאשר, מטבעה של הפסיכותרפיה, נדרשת שהות להידברות לבניה הדרגתית של קשר עם המטופל, ואת הצורך ליקיטת עמדה וקבלת אחריות במצב של חיים או מוות, פשוטו כמשמעו.

כמה מקרים התאבדות שארעו ב掣ה'יל לאחרונה המחייב בצוורה מכאיבה חוסר אונים זה. ביכולם הסטגרו חיל או חילית עם נשק בחדר נועל, בכוננה לשיט קץ לחייהם. לעיתים נוצר קשר של הידברות עם החיל או החילית, הן באמצעות מפקדים והן באמצעות אנשי בריאות הנפש. אולם חרב מאמצים אלה, הסתיימו כמה מהמרקם באסון. בשיחות שקייינו עם האנשים שהיו מעורבים בנסיבות אלה בטל העדרם המוחלט של מושגים והנוחות כלשהם לייצור הידברות עם המתאבד. זומה שאנשים אלה פעלו רק על פי כתבי האנטואיציה והחרדה שלהם באתום רגעים. למרות שאיןנו מזוללים בתהוושות מיידיות אלה של מפקד או איש מקצוע, אנו חשים שיש צורך בהרבה יותר מכך.

המחשה לצורך זה נתן, בשיחה עם אחד מائינו, יור' האגודה הישראלית למכירת התאבדות. אחת לכמה שבועות, כך סיפר, מתקשר אליו אדם ומספר כי ברצונו להתאבד. ביישר נוגע לבב הוסיף האיש ואמר, כן בנסיבות כאלה נעות הקילים מפיו! זה היה בעינינו דוגמה למחסור החrifי הקיים בתחום זה: שפע של מחקרים, ספרים ומאמרים הדנים בכל היבט של בעיית ההתאבדות, לעומת זאת הידרומים של מקורות הדרכה פשוטים שיכלו להורות איך להתמודד עם הבעיה המיידית.

אנו שואלים, אם כן, אם תיתכן מערכת פשוטה והגיונית של כלים שתוכל לשמש כל אדם בתמודדותו עם המתאבד. מערכת כללים או צרכי, מחד גיסא, להסתמך על מיטב הידע המקצועני לגבי התאבדות. מאידך גיסא, צרכיה מערכת זו להיות פשוטה ביותר, כדי שתוכל לספק לנו כלים למחשבה, להכרעה ולתקשור בזעם אמיתי. כאמור זה, שהוא ראשוני בטרונה לניסות להתמודד עם אתגר מניעת התאבדות

## אвшלום אליצור וחימ נומר

לנוכח חסרונו של טקסט בסיסי למניעת התאבדות בספרות המקצועית, אנו מצאים דוגמה לטקסט כזה וдинם בשימושו. מתרת הטקסט היא לשמש בסיס לפניה אל כל מתאבד, ידוע או אונומי, ובפרט במקרים בהם לזמן תפקיד מカリע, כשהמתאבד עומד לבצע את מעשיו בכל רגע ומצויך להישג ידה של התערבות פיזית. טקסט זה עשוי לשמש גם כפניה אונומית לכל מתאבד פוטנציאלי העשי להגעה אל מסר כזה דרך אמצעי התקשרות, כזוגמת פוטנציאליים רביים סוקרים אמצעים אלה כדי לבקש רעינונות לאמצעי ביצוע או לחיזוק כוונתם, ראוו שגם טקסט נוגד התאבדות יהיה נגיש להם באותה מידה.

ד"ר אвшלום אליצור, מרצה באוניברסיטת בר-אילן ומחבר הספר "לפni ולפנים, עוניים פסיכואנליטיים במקרא ובהזות".  
פרופ. חיים נומר, מרצה באוניברסיטת תל-אביב, מחבר הספר "מעשה הספר" הטיפולי".

מה תאמר לאדם שעל הגג?

המעשית שאנו מבקשים לצורן התחמודות עם המתאבד.

## ב. שני עקרונות היסוד

משני המאפיינים הכלליים שהוכרנו לעיל נגרים שני עקרונות מפתח, המנים את האדם המשנה להצלת המתאבד (להלן: המציג). ממאפיין הבדיקות והניסיונות נגור העיקרון הראשוני, עקרון העדזה המזוודה; על המציג לעשות הכל כדי לגורם לממתאבד להרגיש כי הוא, המציג, מסוגל להבין, להעריך ואך לחוש את עצמתה הכאב בה מצויה המתאבד.

מדוברים אלה ניתן להבין מהו הנוגע השゴי שאנו מבקשים לשרש: קיימת נטייה רוחנית, מול תחומי הריגשות הסוערים הרודפים את המתאבד (שעוצמתם היא הגרמת לתחושים בידידותו הקיצונית), להתייחס אליו מתחם עדשה מקצועית נטולת רגש. עדשה זו מגינה אוכל על המציג, אולם השפעתה על המתאבד יכולה להיות קטלנית: היא מעכימה את תחושים הנתק בין כל העולמים. במקרה זה עדיף, לדעתנו, אפילו המציג האידמי-מקצועי, המגיב בצורה נרגשת בעלייל, ובכך לפחות עונה בסערת רגש נגדית לו האוזחות בשעה זו את המתאבד. נטייה אחרת, טבעית אף היא, היא להתייחס אל המתאבד מתחם עדשה הטרטשית, שבה רואה המציג את עצמו מחריב נזוץ במתאבד ולהעמידו על טעותו. לעיתים קרובות, עדשה זאת מבוטאת לא רק באמצעות התוכן אלא גם באמצעות הטון הנפנוי של דבריו. כמו העדזה הניטרלית, גם עדשה זו מעמיקה את תחושים בידידתו של המתאבד בכך שהוא רואה את עצמו לא רק כמנוטק מזולתו, אלא אף כאובייקט לכעס וגינוי. לכן, על המציג להתייצב תחילה לצד של המתאבד, **כולל בהבעת הבנה לצדק הפנימי שבעמדת המתאבד**. רק כך יוכל לצפות מהמתאבד להთוט לו אוון.

המאפיין השני, הצרת המרחב הפנשי, נגור העיקרון השני, דהיינו עקרון העדזה המתעמתת: לאחר שכבשו את העדזה שליד המתאבד, וגרמו לו להרגיש שהוא אין כה בודד כפי שhab, אנו חייבים להביא בפנינו, בכל האמצעים שברשותנו, את התכנים נוגדי-התאבדות שבפניהם הוא אוטם את עצמו. על אלה נמנים: סבלם של היקרים לו העומדים לאבד אותו, קיומן של דרכי התחמודות אחרות עם מצוקתו, האפשרות שהすべל בא למנוע טעות נפוצה, דהיינו נתינתו של המטפל להסתפק בנקיטת עמדה של קירבה ואemption להלא הניסיון האקטיבי להביא לתודעתו של המתאבד את המפרשים הנוגדים את החלטתו לשולח יד ברגעו.

נקיטת העדזה המתעמתת מול המתאבד אינה דבר מובן מאליו באקלים הפליטי בו וננים מקצועות ביואות הנפש בארץות המערב. הרופלקס המקצועי של הימנענות מנקיית עמדה שיפוטית, לעיתים עד כדי התיאחות אל המתאבד כאיilo הוא אדם שקויל ורצווני שיש לכבד את רצונו, גורם לא אחת לשיטוק ערכיו מצד המטפל. לדעתנו, עצם המסר האנטי-אובדי אינו יכול למא מתיאוריה פסיקולוגית כלשהי, אלא, בפשטות, מהמחויבות האתית של המציג להצלח חיים.

שני העקרונות המעשיים שמנינו נתונים ביחס דיאלקטי זה

בטיסואציה האקוטית ביותר שלו, דהיינו, במצב שבו מוצא אדם את עצמו פטאום, ללא הכהנה, ניצב מול מתאבד. מצב זה מוגדר לא רק בטיסואציות של חילילים המסתגרים עם נשך, אלא גם באינספור מצבים המתרחשים בעירם גדלות ובטקופות משבר, וכן במקרים רבים של הוועדה על כוונת התאבדות דרך הטלפון.

## א. הבסיס המקזוני

השאלת הראונה המדrica אותה היא פשוטה: האם, מתוך גוף הידע הענק העומד לרשותנו בנוגע לתחבודות, יוכל לציין מאפיינים שהם נוכנים באופן אוניברסלי לגבי כל מתאבד? התשובה, לרוב הפלא, היא חיובית. שני מאפיינים פונומנולוגיים עיקריים מזכירים לעין בכל הנוגע למה שמתחולל בנפשו של המתאבד.

המאפיין הראשון הוא תחושת הבדיקות והניסיונות. המתאבד מרגיש שהוא נמצא נמצא מעבר להישג ידה של כל עזרה. שום אדם אינו יכול לעזור לו - זולת, לעיתים, אוטו אדם או מספר אנשים שהביאו לו מצב זה - ושם דבר שיאמר לו כל אדם שהוא, אין יכול עוד להיות רלוונטי עבורו. במובן זה, מעשה ההתחבודות, לפחות מצד האדם המערבי בן תקופתנו, הוא אקט הנעשה מתחום תחושים בדידות מוחלטת. זה מה שהופך את המלכוד לקטלני כל כך. ככל שהמתאבד רציני יותר בכוונתו, כן הוא מרישי מזדד יותר וכך ייטה יותר לדוחות נסיוונות עזרה. מבחןינו, אין שום אדם המסוגל להיות איתנו או לצד אל מול סבלו, הנטאף בשעה זאת כיחיד בעוצמתו. כביכול, שום אדם לא חווה דיכאון כזה, ייאוש כזה, השפה צואת, ולכן אין איש המסוגל להבין באמת. מבחיננו, אלה המנסים לעזור לו בaims רק להזכיר אותו אל הסבל שמןנו הוא מבקש מפלט.

המאפיין השני של המתאבד הוא צמצום המרחב המנטאלי שלו. גם כאן ניתן לומר כי ככל שמתקרב המעשה, כך נעשה המתאבד סגור יותר במנרה צרה (narrow vision) כפי שמכונה הדבר בספרות המקצועית), הנעשה יותר ויותר בלתי חדרה לתכנים וஸרים אחרים. כאשרבו של אדם נלחצת בין הדלת למשקוף, כתוב פעם ביאליק, חש האדם כי כל כלו נמצא שם בין הדלת למשקוף. כך גם המתאבד: בתחושותו, קיומו וסבלו היינו אך הם, ושאר העולם מאנד בעיניו הרבה ממשותו.

אין בשני מאפיינים אלה כדי לומר שהמתאבד הוא סוליפיסיסט שהעולם כולו חדל מלhattקים לבני. הנפקו הוא: ידוע שרוב המתאבדים משairyim מכתבים ונקטים בצדדים שונים ומגוונים במאץ לשמור על דימויים מסוימים אצל הנשאים אחרים. את הפריצה הזאת בchroma המותאבד סבירו, דהיינו, העובדה שאיכפת לו, אפילו במידה מעט, מה יחשיבו עליו, נבקש להרחיב ולנצל במוינו לדבר על לנו.

מאפיינים אלה רוחקים מלמצות את שלל המסתנים שנחקרו, ונמצאו קשורים לתחבודות במתאים זה או אחר. בהמשך, נתייחס גם למשתנים נוספים. עט' זאת, ניתן לומר שני המאפיינים שמנינו, תחושת הבדיקות וצמצום המרחב המנטאלי, הם השכניםים ביותר בפונומנולוגיה של המתאבד. בהיותם כאלה, הם המתאים ביותר לסייע לבסס עליהם את מערכת הכללים

# כ. חיון כויה

חייב לסייע בהצלת חיים ולא עשה זאת. ייחודה זה של המצב האובדן הוא המחייב פנוי אל מסרים ישירים ובלתי שגרתיים. חשיבותה הנדולות של הפסיכולוגיה לאתגר זה נועצת באפשרות לישם את הידע הקליני והאפריריאטי שבידיה, כדי לעשות את הטקסט המニア אפקטיבי ככל האפשר.

משיקולים אלה אנו מציינים את הטקסט המニア להלן. הטקסט עצמו יובא לצד העורות המתיחסות להיגדים השונים בו. אנו חוזרים ומזכירים כי זהו טקסט לדוגמה ולדין, מהוهو בסיס לשינויים לצורך התאמאה למקרה האינדיויזואלי. מדריכה אותנו הנהנה כי היכרות עם הטקסט תביא את המציג יכולת טוביה יותר להתמודד עם שני מצבים קיצוניים הפוכים:

א. כשהמתאבן אינו ממשיב כלל, אז יעמוד המציג בפניו היצור לשאת מונולוג ארוך ללא כל תגובה מן הצד השני.

ב. כאשר המתאבן הנשען קופט את דבריו המציג שוב ושוב. במקרה זה, לא ייוטר המציג ללא מחשבה, אלא יוכל לחזור ולהציג את דבריו על פי הטקסט הקיים.

## ד. "הтекסט המニア"

הтекסט מתחלק לשני חלקים, הראשון מבטא את העמדה המזדהה והשני את העמדה המתעמתת.

א.

שלום,שמי לך לך. מה שנק?

לモתר להציג את חשיבותתו שמו של האדם שעלה לבו אנו מדברים. החזרה על שמו של האדם ברגעים המתאים ובטון המתאים, מבטאת בצורה בלתי אמצעית את דאגתו וחיבתו של המציג. בחרנו כאן בשם רון, על שמו של משורר ישראלי בן תשע עשרה, רון אדרל, שהתאבד ב-1976.

שלום רון. באתי לדבר איתך. אני פה, מרשותך, כדי לדבר לטובת צד אחד מבין הצדדים הניצים שבתוכך, הצד שעדיין רווצה לחיות.

כל עוד לא שם אדם קץ לחייו, אנו חייבים להניח שעדיין קיים בתוכו צד המבקש לחיות. תופעה זאת כונתה ע"י שנידמן (נ) "הפרלמנט של הנפש" (congress of the mind). להלן נשתמש במילוי חזקה אף יותר:

אני רווצה לדבר איתך כי אפילו בבית המשפט, אףלו במדיניות טוטליטאיות, אףלו במשפט האינקווייציה, הייתה לכל אדם זכות לسانגור שմדבר לזכותו, ואלו אתה מינית את עצך לתובע, לשופט ולתליין גם יתד. או אני מבקש את הזכות להיות הסניגור שלך.

ראשית, אני רווצה לומר לך שאני מבין שאתה נמצא במצב שהוא, באמות ובתמים, קצה גובל היכולת. במקרים אתה מרגיש, ויותר מזה, כמות הכאב שאתה חושש שודך מכך לך, היא לא ספק ענקית. אתה בטוח שהוא סיוטואציה בלתי נסבלת שווה לך לא דומה לה, שאי אפשר ללקת ממנה הלאה, שאי אפשר להתגמץ עליו, שאתה מוכך לעשות משהו כדי להפסיק את הבלתי

## מה תאמר לאדם שעלה הגנן?

לזה: נקייטה בעיקרו אחד מחזקת את השני. כך, בהראותנו למתאבן כי אנו לצדנו ומכבים את עמדתו, אנו מבטיחים לעצמנו את הקשבתו כמשמעותו את הדברים הסותרים את עמדתו. מאידך, בהיבינו לתודעתנו את המסריהם הנוגדים באופן הנורא ביותר את כוונתו, אנו מוכחים לו כי התיאצטונו לצדינו אינהה התמיכה השגרורה, היוצאת-ידי-חובה, של מי ש תמיד ימצא רק את הדברים המשקפים תמייהה סתמית. קבלות העמדה המזדהה עולה עקב העמדה המתעמתת.

## ג. חשיבותו של "הтекסט המニア"

כל שייראה הדבר מפתיע, הרי למייטב ידיעתו לא קיימת בספרות המקצועית כל דוגמה ממשית למסר אותו יכול לשאת המציג המנסה להניא את המתאבן מכוונתו. לבוארה, מובן הייעדרו של טקסט מעין זה: האין כל מקרה מתייחד בסביבתו ובמניעו ושונה מכל האחרים? תשובה לנו לשאלת זו היא כפולה.

א. עצם קיומו של טקסט בסיסי כלשהו היא עירובה ליכולת האלט/or של המציג בכל מקרה לגופו. כך, למשל, יכול כל מציל פוטנציאלי שיקרא את הטקסט לדוגמה שאנו מבאים, גם אם הוא מתנגד לנוקודות מסוימות, ליצור מעין סימולציה פנימית שתசשיר אותו טוב יותר להתמודד עם מצב אמיתי כזה. דבר דומה ידוע מתחום הלמידה בטכניקות של הרפיה והיפנוזה: ככל שהמתלמיד מעמיק את היכרותו עם טקסט בסיסי, כך גדלה יכולתו להתאים למטופלים בעלי אפיונים אחרים. זאת ועוד: בטקסט שאנו מציעים יש הזמנה לכל קורא, במיוחד למי שכבר היה בטיסות אוצרות כאלו, לתרום מנסיונו לשיפורן של גרסאות עתידיות. במקרים אחרים, עצם כינונו של דיון מסווג זה יהווה מסגרת וקשר תרבותיים שאלהים יוכל לפנות המציג בדמיונו. מבחב יום, כך נראה לנו, אנשים לא מעתים ייכנסו ל"בלק-אוטו" בסיטואציה הזו, רק כי הם אף פעם לא חשבו, ואף אחד לא חשב בשbillim, מה ניתן לעשות.

ב. מצבי מצוקה קיצוניים בולטים בהומוגניות של התגובה אליו. כל אדם יגיב בדרכו שדוקרים אותו בסיכחה, אמר עם טrozcki, אך רוב האנשים יגיבו בצורה דומה אם יכרבו אותם בברזל מלובן. כך גם בסבל הנפשי: למרות ההבדלים האינדיויזואליים, עוצמו של המשור האובדן יוצרת דמיון פונומנולוגי רב דו בין המתאים, דמיון המאפשר לנו להציג טקסט בסיסי לרלווני לרוב המקרים.

לא מותר הוא להקדים ולצפות את התתנדות האפשרית שיחושוἌחדים מאנשי המקצוע לפנייה הישירה אל אדם, תוך שימוש בכל הנימוקים האפשריים, לבקשו שלא יגנע בעצמו. מטפלים רבים מורגים להימנע מכל ניסיון לשידול, שכונע, הטעפה או הפרצה, ואך רואים בהימנעות זו נכס צאן ברזל של עמדותם. ככל שהוא זו עשויה להיות מוצדקת בעמדת הטופולית הרגילה, ברור כי אין לה כל ערך מול סכנת המותם המיידית שבמצב האובדן. זהו, אחרי הכל, מצב שבו מרבית בני אדם (ואנו בתוכם) יצדיו, במידה והדבר אפשרי, אפילו ניסיוןalachו במתאבן ולהניאו פיזית מכוונתו. זו גם כוונת החוק בארץ, ובמדינות רבות, המטל אחריות פלילית על מי שיכול

## • מה תאמר לאדם שעל הגג?

נסבל, אלא מצב שעלול להיות יותר וייתר גרווע. נדמה לי שבზחיזת שלך, הסבל העכשווי עלול להיות רק התחלה של סבל גדול עוד יותר. لكن, ההיגיון שלך אומר לך לשים קץ לחיך עכשי. אתה בודאי מאמין שאילו היהת משתמש לא להתאבד, פירוש הדבר לא היה לחזור למסלול החווים הרגילים אלא להתחילה מסע ארוך של סבל, ואולי של בידיות, השפה ורמשה. אתה כנראה אומר לעצמך: לא רק שאני חייב למגרור עם הסבל המידי שיש לי, אלא שאם אוטר על ההחלטה הזאת עכשי, אז אצטרך להתחילה דורך ארוכה של סבל יומויי, עצאת ולכת באשפנות, להתחיל מאפס, ולזה אין לי עוד את הכוחות.

אולי יטען הקורא שכח אנו עלולים לחזק את ההיגיון האובדי. לדעתנו זה חשש סרק. בהבעינו את ההיגיון האובדי בעוצמה המרבית אנו מתחברים אל המתאבד ואמיות דברינו עולה, שהרי הוא רואה שאיננו מנסים לipyות את המיציאות.

היגיון נוסף שאני רואה מאחוריו הרצון שלך למות זו התחששה שאתה נמצא לנמרץ בלבד עם הבעה שלך, שאין אף אחד בעולם שיכל לעוזר לך, אתה מרוגש כנראה בידיות אין סופית בתוך עולם אין סופי. תחששתך היא שזו הפתרון היחיד לבעה שനראית מכל הבדיקות האחרות בלתי פתריה. נדמה לי שבועלך יש לך דם אחד: הסבל, הסבל, והסבל, ומולו מוצא אחד: המוות.

אולי אתה מתפללא מדוע אני אומר דברים אלה, מדוע אני מנסה לומר לך בצורה מוארת זאת שאני מאשר את ההיגיון שברצונך לך למות. אתה אולי אומר: מה, כשהאתה רוצחה לעוזר לי להתאבד? אני רוצחה לומר לך בצורה חד משמעית: אני יוצא מתווך הנחה שאתה לא רוצחה להתאבד, אלא שיש לך בתוכך שעדיין רוצחה דווקא לחיות, ואני רוצחה, ברשותך, להיות עד הזה לפה.

רואן אני חושב שאני יודע היכן אתה נמצא, באיזה בור, באיזה יאוש טוטאלי, באיזו תחתית של החווים אתה נמצא. לא הגעת למבוק הזה מתוך פיקניק. אני רוצחה להציג שאני מאמין שאתה יכול לראות פתרון אחר לבעה שלך, לא הייתה רוצחה למות. במובן זה, הכוונה שלך היא מכובדת. אני מכבד אותה כי אני מאמין שאילו יכולת, הייתה עשויה אחרת.

ערכו העצמי של המתאבד ברגע זה הוא, בודאי, בשפל. כיצד, אם כן, לבטא הולכה בצורה שתוכל להתקבל על ידו? הבעת כבוד כלפי ההיגיון האובדי - ללא הסכמה, כמובן - היא דרך אחת לעשות זאת.

בפסקה הבאה אנו מתייחסים לראשונה למשמעותו של המתאבד, בהנחה שבינתיים הצלחנו לברר מהו, אם מקורות חיצוניים, או מوطב, מהצלה לנו להביא את המתאבד עצמו להגיב לדמיינו. לצורך ציפיות הטקסט בחורנו בדוגמה הידועה של כישלון בקורס קצינים.

ישנה סיבה נוספת למה אני מוכן לכבד את כוונתך, את הצורך שלך ואת הנטייה שלך לשים קץ לחיך. והסבירה

נסבל, את הכאב שהגיע למדדים בלתי אנושיים. אולי אתה גם מרגיש תשוש ומובס מול כוחות חזקים מכך שאין לך יותר כוח לצאת נגדם, נגד הרוע, הציניות והשחיתות שנתקלת בהם.

אני מכיר, מקבל וمبין את הלגיטimitiy של הכאב שלך, של תחושת חוסר הפטرون הטוטאלי, תחושת סוף הדרכך. יש מקרים שבהם מיגע מצב שבו בן אדם אומר: זהו, עד כאן אני מוכן לסתול ולא יותר. אני מכיר בעובדה שאתה הגעת למבוק הזה. ובכל זאת, אני הולך לנשות לדבר איתך בכיוון השני. אני אכן מאמין שיש, אכן בפנים, אצלך שושקל אחרך.

אתה בודאי אומר לעצמך, מי החכמוני הזה שבא לפותות אותך לא להתאבד? בעיניך אני אולי סתם איש מקצוע שמקבל בסוף כסף ושמוכן לעמוד עלייך בכל דרך אפרשיתך רק שלא תעשה את המעשה. אני מבקש שתאמין לי זהה בכל לא המצביע. מרגע הזה שאתה מודבר איתך אני לא רק פיסיולוג ולא שוטר ולא קצין ולא עובד סוציאלי. ברגע הזה אני בן אדם מובהל מאוד מן המעשה שאתה רוצה לעשות.

קייצניות הסיטואציה מחייבת במידה רבה את פתיחת הגלימה המקצועית של המציגך שיבצבץ צידו האנושי. רגשותו של המתאבד עשויה במילא לחושך כל העמדות פנים, ועל כן עדיף להודות בקיים של רגשות שסביר שככל אדם יחווש במצב זה, דהיינו הפרד מפני מעשה ההתאבדות. הביטוי הגלי של הרגשות מצד המתאבד גם יעוז בהמשך להתחברות עם רגשותיו של המתאבד.

ואל תחשוב שאני תמיד נגד התאבדות. תן לי להבהיר לך, דבר ראשון, שעדתני אינה אומרת **שבכל מקרה אסור להתאבד**. אני אישית לא חושב שזה תמיד חטא להתאבד. יש מקרים בהםים אדם אומר **"טוב מוות מאשר חי"** ובתים אני אכבד החלטה שלו לעשות את זה. لكن אני רוצחה לבקש מכך לשמעו אותי, לדבר איתי, לש考ול את הדברים שאני אומר. ואם, בסופו של דבר, אחורי שתשמעו אותי, תגעו למסקנה שככל זאת טוב מותק מחייב, ושאין סיכוי ואין תקווה ואין בשבייל מה לשאת את הכאב הזה, אני לא אפריע לך!

זהו, כמובן, שאלה של השקפת עולם. לנו חשוב לומר דברים אלה כדי לאפשר לנו טוב יותר לנクト בעמדה המודדה. הדבר יסייע לנו בהבעת העמדה המתעםת בהמשך, כשנססה לשכנע את המתאבד שהבחירה בחוים היא כדאית מנקודות ראותו ולא מנקודות ראותה של אידיאה מופשטת. קשה להאמין כי עמדה מטאפיזית בדבר **"קדושת החיים"** כשלעצמם תזרב אל לבו של המתאבד ברגע זה.

לכן, רואן, אם אני מבין אותך נכון, מבחןתך ישנה רק דרך אחת להפסיק את הסיטואציה שאתה עוזר, לכבות את המודעות שלך, לכתבת את האיר, לשים קץ לכל אפשרות להרגיש, לחשוב, לחוות, לסתול. היפותזה היא לא רק בין מבב בלתי נסבל לבין הפסקתו. זה לא סתם מבב בלתי

## הAIM כזיה

בכך הבאנו את העמדה המזדהה לשיאה, או נכון יותר, לתחתיتها. המציג מצטרף, במובן מסוים, אפילו לתחרות הדיבcano בה נתון המתאבד.

ב

ובכל זאת, רון,

כל מה שנאמר עד כה, יש בו כדי לknoot לנו את הזכות, בעיני המתאבד, להשמע. עתה את העמדה המתעמותת. הביטוי "בכל זאת" מסמל את התפנויות. אולם, כפי שקרה, נdag לשמר על הקירבה אל המתאבד גם בהמשך.

אני הולך עכשו לנסוט לדmr לא לך, לנסוט לחזור לתוך השמיון שמבודד אותך. אני הולך לנסוט לשכנע אותך לא לעשות את זה. אני רוצה לפנות אל הקול האחר הקיים בתוכך, זה שעדיין רוצה לחיות. אני יכול, חלילה, להיכשל, אבל אני חולק לנסוט בכל הנסיבות.

את הפתונות במקומות שהptrונות הם אפשריים. אני מוקן לעמוד לצדק במאבק הצדוק להמשיך להילחם על איזושהי הנשמה לצורך החיווי, האנושי, המובן והליגיטימי שלך. אני לא יכול לעשות את הבלתי אפשרי, אבל אני יכול להתאמץ ולעמוד לצדק כדי לעשות את המקסימום - כולל פתרונות מעשיים - כדי להקל על המזוקה שלך. העזה שאני רוצה להציג לך היא לא רק מילים, אלא גם ליווי ותמיכה, וגם את השפעתי במקומות שאפשר. במידדים אחרות, אני נותן לך את דברתי שכשתרד מהגנה הזה אני לא אفرد ממק'. אניakis את הבטחתי להיות לצדק ולעזר לך לחזור לחיים. בעצם השיחה הזאת שלנו כבלתי את עצמי למחייבת חזקה אליך, אולי להרבה זמן.

מובן שלל כל מציל לשוקול האם הוא נכון לעמוד בתחביבות זו להמשיך להיות בקשר עם המתאבד גם אחרי חלוף הסכנה המידית. אם אין בטוח בכך, עדיף שישמשו התחביבות זו או שיחליף אותה בנוסחת פחות מרחיק לכת. כך או אחרת, המציג צריך להזכיר בגלו בחזרותיו של המתאבד מפני המזפה לו כבר בראשית הדרך הזהה, חרדות המאיימות להונוער עתה מחדש, ולנסוט להתייצב אליו מולם.

עד עכשו שמעת אותו ואני מודה לך על כך. אני יכול לשער שאתה הסימט שהסקמת להקשיב לי היא שחק מהדרמים שאמרתי על הרzon שלך למות היו נכוונים. לכן, אני רוצה עכשו לבקש ממק' למת לי לעמוד בצד השני של המתרס. אנג. מבקש ממק' להמשיך ולתת לי לדבר, לצדק, בסוגור שלך, נגד הרעיון של המות, שנוכל שניינו להסתכל אל המות שעובד מולנו. הוא מנסה לשכנע אותך לעבור אליו, ואני אנסה לשכנע אותך להישאר.

הפיכת המות לדמות חיונית הטומנת מלכודות המתאבד ועל פי דרכם של וויט ואפסטון) מאפשרת למציל לנוקט בעמדה המתעמתת מבלי לאנווח את העמדה המזדהה. על ידי נקיטת גישה אנטropומורפית זו יכול המציג להזדהות מעתה ואילך עם חלקו החפש חיים של המתאבד, ולתקוף את פיתוי המות שהזובע עתה מנגד.

מה תאמר לאדם שעל הגג?

היא שהדחה מכוון קצינים גורמה לכך שהחhips איבדו כל ערך עבורה. אני מתאר לעצמי שהקורס הזה היה בשביבך ביטוי למשאלת העיקרית, המרכזית והחשובה ביותר בחויך. אני יכול לראות עד כמה הדבר היה חשוב לך, עד כמה זה הפך לUMBON לך, להתגשות של מאוויך. מבחינتك, להיכשל זה לא רק להיזרק מקרים קצינים, אלא מעצם תחושת הערך, המעמם והכבד, מהחוותtic היכולת לתמורות משלו, להיות מוכן בזכות משומו. ובעשי, אתה הולך לעמוד בפני מצב שבו אתה מרגיש בזוי טוטאלית. בשביבך, זאת התחושה שאתה כשלת, שאתה חולך יחד עם האפסים, ואין לך יותר מה להראות את פרופך, לא אחרים ובוודאי שלא你自己.

בhbnu את העמדה המזדהה, עליינו לנסוט ולבטא את הערך הה:right שbagalo רוצה המתאבד יותר על חייו כערך ממשועותי ביותר. כך, למשל, לו היה מדובר בכונה אובדן בנסיבות אהבה נכובת, היינו מבטאים באותה עצמה את משמעות אובדן אהבה.

יתכן שיש סיבה נוספת להחלטה שלך להתאבד. אולי ההרגשה שלך היא שהעולם יהיה טוב יותר בלבד. לא מעט אנשים במצב קיצוני כמו שלך מרגשים לפעמים כאלו העולם יתנקה מאיושו מטרד, מפגע ומלחוץ אם הם יموתו. אולי גם אתה חושב כך, כאלו היציאה שלך מהעולם משפרת אותו.

עם הניסיון לבטא במידדים את השנה העצמית של המתאבד מנגנון מטרות: ראשית, הגדלת האמינות של המציג בכך שהוא "נותן לדברים הרעים". ביותר את המילים הרעות ביותר). שנית, השמעת מילות הזול העצמי על ידי אדם אחר. אפשרות את יצירת הריחוק הדרוש להכרת האבסורדויות שלחן.

יתכן שאתה מרגיש אהרת בקשר לאנשים אחרים: שם ינסם אנשים שייסבלו מהה אתה תמות - אז זה דזוקה מגע להם. אולי אתה מרגיש שהאנשים לא עמדו לצדק. אם זה המצב, יתכן מWOOD שאתה מרגיש שמניע להם העונש הזה.

אני יכול גם להבין את התהווות שלך, רון, שבמצב הסגר, החזוון, הסוער והזועט שברך נמצוא, הסבל שלך כל כך חזק עד שככל האנשים שמחוץ לברך שברך אתה נמצא נראים רחוקים. קשה אפילו לשמעו אותם או לחשב עליהם. לעומת זאת הסבל שלך הכל מתגמד. לגמור עם זה, אחת ולתמיד, זה מה שחשוב לך, כאן ומיד!

אני גם רוצה לומר לך, שבזמן שאתה מבטא את כל הסימט האלה שיכולה להיות לך להתאבד, את הסבל הנוראי שבו אתה נתון, אני מרגיש שאתה מבחן מהייוש, הדיבcano ותחותח חוסר האונים הזועט שבחם אתה נמצא, אכן איכשהו אפילו מצלחים לעבור אליו. ברגעים מסוימים אני אפילו נבדק במידה מסוימת בתהווות זו של האומללה, הבדידות וסוף הדרך שבה אתה נתון.

• מה תאמר לאדם שעל הגג? •

שזה מנוון בעיקר משום שהאדם עם הבחילה הכי נוראית שלא היה, עם מחלת ים או אפילו אדם עם כאב השיניים הכי נוראי שהיה, יודיע שתווך זמן מסוים, שעות או ימים, הסבל הנורא הזה ייפסק, בעוד שהתהוושה שלך היא שהכאב הזה שלך רק מתחיל ולא יגמר לעולם, ואין פתרון ואין סוף הנראה לעין. מה שאני רואה לו מכך זה שיתכן מWOOD שהמצב שלך הוא גם כן כזה שהכאב יכול להסתיים, שהוא זמני, שהוא יכול להגע לפתרון.

אם זה כך, אם אפילו הכאב האינסופי שלך הוא מסוג הכאבם שלבטו עולם, אז ההחלטה שלך להתאבד היא טעות איומה. יכול להיות שאתה, בעצמך, פרראייר, אפילו מלך הפרראיירים, פראייר של המות שמרמה אותך. מא נחשוב רגע, מה היה קורה אליו הייתה יכולה להסתכל, אחרי מותך, על החלטתך למות? ננית שכבר התאבדת ואותה מסתכל מן המרחק על ההחלטה שלך למות, וגם על האפשרות שהיתה יכולה להיות מהחורי הפינה אליו הייתה משיק לחווית. מה הייתה רואה? ייתכן מאוד שפתחותם היה מבין עד כמה הייתה פטי, פשוט נפלת קורבן לרמאות איומה. למילודת שהמוות טמן לך. בקיצור, התאבדת לחינן! אylim באמת היה יכול להסתכל בכך על הדברים אחוריית, היה אומר: הרוי הימי יכול לסתול רק עוד קצת ואו היה מגע האור בקצה המנהרה. ובשביל זה התאבדת!!!

בן כמה אתה רון?

בහנכה שהמתאבד אין ז肯 החולה במחללה סופנית, ההצבעה על גלו היא דרך פשוטה לשים את סבלו בפזרורציה המתואימה. נבחר במקרה הקיצוני של צער בשנות העשרים.

ובגיל הזה אתה רואה להרוג את עצמן, וגם את רון בן השלושים, ובן ארבעים ובן חמישים, את רון שהיה פעם אבא וסבא - ובאיו זכות אתה מחייב בשביבו אותו רון בוגר יותר, חזק יותר, שאתה יכול להיות אתה לא נתן לו ציאנס!

כאן, ועוד יותר בהמשך, נותן המצלב ביטוי.cn לרגשות הכאב וחוסר האונים שלו מול האיוול שהוא רואה במעשה התאבדות. אין להחש שביוטו רגשות כאס בשלב זה. המצלב כמו הוכיח את כנות דאגתו ואת יכולתו לראות את הסיטואציה מנוקדת והואו של המתאבד. כשהצעס מבוטא בהקשר כזה, יכול המתאבד לחוש שהוא בא מ תוך דאגה ואהבה.

למלכודות הזאת של המות, שלא נותן לראות את התכוונה שמעבר לפינה, נפלו הרבה אנשים ומהוד יכול להיות זהה בדיוק מה שקרה לך עכשו. הרבה מהאנשים שאתה רואה סיבך. בחיי הימים עברו פעם משבר אובדי והתגמרו עליו. נכון, רובם שומרים את זה בסוד, אבל אני יכול גם לטספר לך על עשרות אנשים מפורסמים, ששםעת עליהם, שניסו להתאבד כשהיו צעירים אך במקרה נשאוו בחיים ונילו שהוא

אחד מעשי הרמות הגדולים של המות המפתח הוא להביאו אליו לנצח שם שאר העולם נעשה כל כך רחוק עד שהוא מפסיק בעצם להתקיים לגביך. הוא מביא אותך להרגיש, מרוב עצמת הסבל, שככל שאר העולם חולק ומתפוגג. לא רק החברים נעשים וחוקים, הילדים נעשים וחוקים, האחים נעשים וחוקים, ההורם נעשים וחוקים - הכל נעשה רוחק, לא מציאות. כל פתרון אפשרי נראה כאיל מبعد לערפל. מרחקים אינטלקטיבים מפרידים בין כל מצב לבין יכול להיות טוב יותר.

זהו, כמובן, הראשון משל המאפיינים שהזכירנו בהקדמה, תחושת הבדידות והניתוק.

אתה מכיר מעצים אחרים ככל. אתה יודע מה קורה לאדם עם כאב שניים נוראי. באותו רגע לא חשוב לו יותר שום דבר, הכל מאבד את הטעם, והמטרה היא רק להפסיק את כאב השניים. על אחת כמה וכמה נגבי אדם הסובל מבחילה נוראית או ממחלה ים איומה. אנשים במצב זה אומרים "טוב מוות מחיי". באותו רגע, הבחילה היא כל מה שקיים. לא נשיר שום דבר חוץ מהבחילה. לאדם במצב הזה, המחשבה שאלוי הוא יוכל לרצות אי פעם לאכול היא מתחשבה אבסורדית לחולין. הבחילה היא הכל. יחד עם זאת, הרי ברור לכל אדם במצב הזה שזה מצב זמני, ואפילו שזה יהיה נעים. אף אחד לא התאבד ברגע כאב שניים או מחלת ים.

טייעון זה נראה אולי טרייזיאלי, אולי ברצוננו להציג כי בהחלט בנקודה זו, לאחר כל מה שאמרנו בזכות הלגיטימיות של העמדת האובדן, איזי הטריזיאלי אין עוד טרייזיאלי. קניינו לנו עמדה המזכה אותנו בזכות הקשב של המתאבד.

אתה יכול להרגיש שזו חיצפה מצדך שאני משווה את הסבל שלך לבחילה או לכאב שניים. אתה יכול להרגיש



• זה צירוקן -  
ליטוגרפיה

## האיים כיג'וּלָה

- כל האנשים האלה שאתיה יקר להם. משבר או לא משבר, בושה או לא בושה, כיישון, ביזיון - כל זה לא משנה להם. הם אוחבים אותו ועומרים ההתאבדות שלך היא רק התחליה של זוועה שאי אפשר לתאר. יש לך אבא ואמא! אנחנו יהודים הרובה על השcoal. הורים יכולים לא מתגברים על מותם או בתם. וזה הרבה יותר נראה כשאובדן הבן או הבת בא מתאבדות. לאדם שכול, כל החיים הם סבל בלתי פסוק עד המוות. "מי יתנו מותני אני תחתיך", בודאי שמענת את המשפט הזה, אתה יודע שאת המילים האiomות האלה יאמרו גם הוריך, ובמלוא הכוונה, אם חס וחיללה עשה את הטעות הזאת.

בקטע זה ובבאים אחרים אנחנו מנסים לפרק אל המנהרה האוטומה בה מצוי המתאבד. כמו המטפל הקונוניציוני בסיטואציה הטיפולית הרוגלה, המנסה לעמץ את המטופל עם תכנים שאוטם הוא מנסה להוכיח או להכחיש, אנו משתמשים כאן בזכות ההקשחה שקנוינו בחלק הראשון של המסר כדי להביא בעוצמה מקסימלית תכנים הנוגדים את העדמת האובדן.

אבל לא רק הורים, גם אחים, ואחיות, בני זוג ובעיקר ילדים - ההתאבדות של אדם קרוב מרשקת אותם. אנחנו יהודים הרבה הרבה גם על ילדיםיהם של אנשי ציבור מפורסמים שהתאבדו כדי להימנע מביזון ציבורי או ממארס. הילדים שלהם אומרים עד היום: למה הוא עשה לי את זה? הוא דפק לי את כל החיים! ביזיון או לא ביזיון, אהבתני אותו, רציתיABA חי!

ייתכן שישנם אנשים קרובים שאתה כועס עליהם ואתה מרגיש שמניע להם העונש להיות שוכלים ולאבד אותך. אבל האם באמת מגיע להם העונש הזה? האם מגיע לאיושהו אדם בעולם העונש לחיות בלבד ודקה, וכל יום, כל שבוע וכל חדש וכל שנה, עם ההרגשה הזאת של השכלו! זה הרבה יותר גועז מאשר עולם! זה העונש הכי חרור שקיים בעולם, ואתה נחפץ לטלין של האנשים האלה הקריםים לך שיישארו אחריך. גם אם אתה אדם נקמן שלא יודע לשלות, אילו היהת יכול לבקר אצל אחרי מותך הייתה מרגיש שאפילו חדש אחד של חיים כאלה זה עונש אכזרי מאין כמותו.

שלא לדמי על החפיכים מפשע. הרוי בודאי ישנים בני אדם שאתה יכול להם והם לא שעשו לך כל רע. אם יש לך ילדים, אחים, קרוביים אחרים, אהובים, אנשים שאוהבים אותך והם לא מלאה שאתה צריך להעניש, אתה מרעל גם את חיים. תאמין לי, אילו יכולתי להיות מביא אותם לך, שידברו איתך, שיבכו אליך. יש לך ילדים? אחים קטנים? חברה? יכול להיות שהם לא ידעו לומר לך עד היום עד כמה הם אוהבים אותך ולך אתה לא יודע עד כמה אתה יקר להם, מעבר לחיכוכים היומיומיים. זו זכותם לדבר אליך בשעה הזאת, אבל אתה לא נותן להם את הזכות הזאת. לכן, אני מדבר פה בשם כי הם לא כאן, אני מרשה לעצמי לבקש מך - לא, לדריש מך: לחשוב עליהם עכשו.

קיימת דעה בין אנשי המקצוע לפיה אין להזכיר את סבלם הצפוי של קרוביו המתאבד, במיוחד של הוריו, שמא זו בדיעך,

מה תאמר לאדם שעלו הגנן?

לهم מזל ענק, משום שהם מואוד התבגר להם גודל הרמאות של המות שהם היו עלולים ליפול לתוךו. לדיעתך, כל זה קרה. אני לא סתם מסטר לך סיפורים. כמה מהאנשים האלה עשו את המאמץ המקסימלי לשים קץ לחייהם, אם ביריות ואם בקפיצה מבניין גובה, ולא חשבו שיש סיכוי שהם ייצאו חיים מזה. רצח הנורל ונסויום לא יצא אל הפועל, וכעבור זמן מה הם נילו שהדمر שבגללו הם רצו להתאבד היה טעות אiomת. אתה תוכל לדמי עם אנשים אלה, וחלק מהധוגמאות אתה מכיר או לפחות שמעת את שמותיהם: יודינה ארזי, אורלי ניב, אורטור רובינשטיין, בומר, ויטנשטיין, הרצל ורביס אחרים. הסבל שלהם מודאי לא היה פחות משלך. הם החזיקו מעמד ויצאו מהמשבר חזקים יותר.

כאן אנו מנוטים להתמודד עם החשש שעצם נסיוון ההתאבדות, בעיקר: אם עשתה בצלבך, כבר החריף את תחושת הבושה של המתאבד, שבמקרים רבים היתה בין הגורמים לנסיון האובדן. את הבושה הזאת אפשר ורק לתקוף חיונית.

ולמר לך בגילוי לב, רון, גם אני עברתי פעם משבר אובדן. וכך, כשהאני מדבר אליך, אתה יכול להאמין שאתה איתך. היתי במצב שבו שקלתי ברצינות אפרות של ההתאבדות, וייתכן מאוד שאם לא היתי קיבל אותה שעה גROLית את הושטת היד שהיה לי המזל לקבל אז, לא הייתי כאן לדמי איתך. וכשאני מסתכל אחורנית אל אותו היום הקשה, וחוושב שהיהתי יכול לשים קץ לחיי במצב ההוא, תוקפת אותי צמרמות אiomת, תחושה של אשון בישועה, שדמך כל כך נוראי היה יכול לקרות לי, שמננו אין עוד חזה.

זהו, כמובן, אמרה טעונה מאוד, וכל מציל ישקול אם הוא יכול להשתמש בה. במרקחה שלנו, אין המדויר בהעמדת פנים אלא בנסיבות של חילוק עם האדים בסכינה משווה מאוד אישי מותקפת גיל ההתבגרות שלנו. היתרון שבחשיפה אישית מעין זו הוא בכך שהוא מאפשר למציל להתמקם, בבואה העת, הכיר למתאבד, ובזמן בעמלה המביאה בעוצמה את השיקול שכגד.

תוך זמן לא רב מאותו משבר, התחלתי להסתכל על מה שקרה וואמי כמה שהרצין שלי למות היה מטופש. מה אתה חושב, האם נשארת מזו באוטה אומלות? לא ולא! מעטאת את הדרך להינתן מהחכים, הם נauseה כדים והם כדים גם היום. והיום, כאשר מעלה בעודי שהיהתי יכול למונע מעצמי את כל החיים שהיו לי מזו אילו הייתה מותך באותו יום, אני מרגיש איזה פספוס נורא וアイום זה היה יכול להיות, לאבד ולהפסיד את היכולת של החיים האלה שהיו לי מזו ועד היום.

עכשי, רון, אני רוצה לדבר איתך על משהו שבודאי לא הייתה רוצה לשם, ובודאי אף אחד לא רוצה לשם כשהוא נמצא במצב קיזוני כמו שלך, אני מתכוון למה שיקרת כתוצאה מההתאבדות שלך לאנשים אחרים שעבורם אתה חשוב: המשפחה, ההורם, אם יש לך ילדים, אם יש לך, חמרים, אנשים שהם אהובים עליו,

## הAIM COACH

• מה תאמר לאדם שעל הגג?



● אל. קירchner -  
מלאנכוליה

מנסה למנוע ממק לדעת הרבה דברים, להסתיר ממק עדויות, עובדות ומחשבות. הוא מנסה למנוע ממק לחושב על דברים כמו אלה שאין מנסה למאר לך. המנות מנסה להסתיר ממק את התוצאות האיוומיות של המעשה שלו. לגבי אלו שאתה אוהב, שি�մשכו לסייע אחריו שהוא ייקח אותך. המנות מנסה להסתיר ממק את האפזרויות שהחיכים בעתיד יכולם להיות הרבה יותר יפים וכדיים לחיותם. הוא מנסה לסבול אותך, להפוך אותך לפרטיר שלו. لكن חשוב כל כך שיש לה לסתן גורר. אני מנסה לעמוד לידך נגד המנות, להיות לך בעל ברית שמתהיב להיות לך גם אתה שתשכז מהמצב הזה, אחורי شيء שיעבור המשבר הזה, שתתחליל לחזור לחיים. אעמדו לצדך בעורה מעשית, בעורה של תמיכה, בעורה של לחשוב ביחד ולחשוף ביחד. אני מתחייב לנסוט להיות רואי לאמון. שנתת בי.

כאן יש חזרה מסכמת של הדברים העיקריים אותם העלה המצליל קודם. במרקחה האמיתית, אם המתאבד נטול חלק בשיחתך, אין המוקום לחזור ולהתיחיש לדברים שהוא אמר.

עכשו, תאפשר לי לומר משהו שאינו חשוב להיאמר. אתה נמצא במסבר נוראי, אתה נמצא בתחרשה שבאמת כלו כל הקיצים. אני רוצה לומר לך שיש גם משהו שיכל להיות טוב במסבר הנוראי הזה. אני מאמין שכשתצא מהמשבר, קרוב לוודאי שתהיה אדם חזק יותר, אדם חכם המסוגל להבין את עצמו וגם את האחרים. היהת

כוונתו במעשה ההתאבדות. ובכן, ראשית ערך לדעתנו שהתוכן התוקפני יעשה גלו מאשר להשיאו בשולי התודעה. בחרותו הגלוי, התוכן התוקפני מצוי בוודאי במצב שבו ניתן לבקר אותו בכוונה יעליה יותר. שנית, בשיח הגלוי אנו מעטמים את המתאבד עם קיומם של אנשים קרובים אחרים עליהם הוא מביא את האסון. אם הוא רוצה, למשל, להעניש את אביו, מה בדבר אמו? ואם הוא רוצה לפגוע בשני הוריו, מה עם אחותתו הקטנה, חברתו, ילדיו? קשה להעלות על הדעת אדם כה מלא זעם עד שנקמנותו מכוננת נגד כולם, שלא אייפת לו אפילו מנפש קרובה אחת. מכתיביהם של המתאבדים מספקים עדות משכנעת ביותר לאכפתויות של המתאבד לאנשים קרובים לו.

אתה בוודאי יודע מה עושים הוריו של חייל שנחרג במלחמה: הם שואלים שוב ושוב, ללא סוף, את החברים של בנים: מה קרה באotton רגעים? מה הוא אמר? האם הוא סבלו האם היה לו סיכון? וכך יעשו החורים והקרובים שלך איתך: שוב ושוב הם ישאלו אותך מה אמרת, איך הרגשת, מה סבלת, מה עשית. וכל תשומתלי לא יספקו אותך. אני רוצה לבקש שתחשוב שהם ניצבים עכשו מאחורויי, שואלים, מבקשים ומתחננים על חייך ועל חייהם. ואני עומד כאן ביןיכםצד שלישי, ביןך לבין אלה שאוהבים אותך, ושאתה הולך להרים את חייהם. ואני לא יכול להסתיר ממק את מה שאני מרגשי, וזה שהתאבדות היא, בשורה התחתונה, מעשה אכזרי מאין כמותו.

ואם אתה בעצם שכלת פעם אדם יקר — על אחת כמה וכמה אתה מכיר את הכאב הזה, ואם זה כך, המעשה שלך רק י Mishik וירחיב את שרשות השcoal והאבדנות. קללה שתגמור או חיריך עוד אנשים לمعالג השcoal והאבדנות. נתת לעצמך דין וחשבון כמה מהאנשים שאתה אוהבashiyo בעתיד במספר, יעשו בדיקת ממך? אני לא מדבר סתם, יש עדויות לכך שלילדים שהוריהם או קרובייהם התאבדו, נעשים מועדים יותר להתאבדות בבגרותם. זאת הירושה שאתה רוצה להשאיר אחריך?

אני גם חושב שכוכנת התאבדות שלך כבר גורמת ליעוזע קשה שאולי היה צריך להתרחש. אני לא מבקש ממק לוטר על הצדך ועל הריב שיש לך עם מי שהביא אותך למצב זה. אנשים דואו את מה שרצית לעשות ולא יהיה להם קל לשוכות את זה. מהבחןיה הזאת, ביעוזע הקשה הזאת שזעעת את המערצת, אולי תרمت דם חשוב מאד, שבזכותו אנשים אחרים בעתיד לא יעדטו את מה שאתה עברת.

המדובר, כמובן, במקרה של ניסיון אובדן שנעשה בפומבי, ואנו מנסים להפיק מפומביותו תועלות בדיעבד. אם מדובר במטאבד שנטפס על ידי המצליל ביחידות, ייתכן שהוא יעדיף שהמצליל יצטרף אליו בהסתרת המקרה.

אני חזר וمبוקש ממק לחתת לי להשמי את הקול ואת הדברים האלה ליזץ ולצדך כאילו מעל לכתרך, כשנינו מנסים לדבר נגדי המנות. המנות מנסה לאזול אותן, לרמות אותך, לסדר אותך. המנות גם משקר לך, הוא גם מוחבל תחמלות. במה הוא משקר לך? בכך שהוא

# כחין כויה

מה תאמר לאדם שעל הגג?

קהילתיות, צבאות ואחרות, יפיקו טקסט מניה בין אנשיין או אף בזיכרון הרחב, יגעו הטקסט בסופו של דבר גם אל אנשים העולמים להיקלע ביום מן הימים למשבר אובדן. טקסט פשוט וגלוי לב, השם על השולchan את התcheinות החבויות ביותר ומתחוד עימן בגלי, יכול, לדעתנו, לפעול פוליה פרופילקטית על הקורא אותו. ידוע שמתאבדים פוטנציאלים רבים לקורא חומר על דרכי התאבדות (עדות לכך היא קיימת של אטרים מובהרים באינטנס המפרטים דרכים כאלה) لكن, בדיון זה של חופש דיבור ללא גבולות, חוווני שהיהה גם טקסט נוגד התאבדות בעל נישות דומה.

כאמור, טקסט זה נושא כחוננה לקוראים לתרום מידיעותיהם, מניסונים ומחשוביהם ליצירת גרסאות אמינות ומשמעות יותר. אנו יודעים כי בין אנשי המקצוע השונים קיים מאגר עשיר של "תורה שבעל פה" המבוססת על נסיוון המעשי. ככל החט, למשל, מתנדבי ערין בארץ או חמי אגדות "השומרוני הטוב" בחו"ל, הנעה השעה שמאגר ניסיון זה יעלה על הכתב כדי לעמוד לרשות כל מי שיוזדק לו בעתיד.

## ספרות

1. Schneidman, E. *Definition of suicide*. Jason Aronson, NJ, 1985.
2. Schneidman, E. S., Farberow, N. L. & Litman, R.E., *The psychology of suicide*. Jason Aronson, New York, 1976.
3. אליצור, א. ובחרת בחיים. *שיחות*, ו' (3): 268-270, 1992.
4. Elitzur, A.C. In defense of life: On the failure of the mental-health professions to deal with suicide. *Omega: Journal of death and dying*, 31: 305-310, 1995.
5. קלנר, נ. בחירה בחיים או אכיפת החיים. *שיחות ז' (1)*: 66-67, 1992.
6. Trotsky, L. *The history of the Russian Revolution*. University of Michigan press, Ann Arbor, 1932.
7. אדר, ר., בשם כל הכאבים. תל-אביב, פועלם, 1976.
8. White, M. & Epston, D., *Narrative means to therapeutic ends*. Norton, New York, 1990.

במחוזות שאנשים לא הין, וזה לא דם קרן. יש בהתנסות הזאת שאתה עובר עכשו, בביב הזה שאתה נמצא בו, גם אלמנט של כוח, שהוא מחהן ומחשן שיכל להביא פלOTOR מאשר סתום הישרדות. אתה זוכר את האנשים המפורטים שהזכרתי קודם, שניטו מכוך להתאבד אבל יצאו מהמשבר ונעשו לאנשים יוצרים, מובלים ומהנאים! אתה זוכר את מה שגילתי לך קודם על עצמי? מי יודע, אולי גם לך יש אפשרות לצאת מהמצב הזה בצוותה זאת שחדורים כמו דבר לא יהיה אותו דבר. אני חשב שום דבר כמו לא יהיה אותו דבר, משום שאתה עמדך דרך הגיינום ויצאת ממנו. אני יודעת שאתה לא יכול לראות את זה עכשו, אבל אני רוצה לומר לך שהאפשרות הזאת קיימת. החוויה שאתה עובר עכשו היא חוויה שמצועת את האדם ומשנה אותו, ולהרבה אנשים זה היה שינוי שהביא למhapeך ולחידוש. לעבר את הזונה הזאת, זו יכולה להיות חוויה ממשחררת כוחות חיים, אפילו כוחות של יכולת לעזור קטנות יותר, מקבלות פרספקטיביה. לצאת מהמשבר, ובמיוחד ממשבר זה, זו חוויה שננתנת כוח וחוכמה.

המסר המיסים צריך לבוא, כמובן, בזיהירות רבה, רק כאשר המציג מרגיש, מתוך תגובתו המילולית והלא מילולית של המתאבד, שדבריו אכן השפיעו. אחרת, עליו להמשיך לדבר כל עוד הוא יכול.

אני אומר שתרגיש את הדברים האלה מיד. זה לא הולך להיות גן של וודדים. אתה יוצא למציאות שהיא עדין קשה. אבל כדי נגע בתחתית הבור. נראה לי שהקשה ביותר כבר מהחורי. בשעות הקרובות אשר איתך, ובימים ובשבועות הקוראים אליה לרשותך. נתת לי להיות שותף לדגש הקשה ביותר בחיים, וזה מחייב. אני איתך בדרך חורה.

המסר מסיים בnimma של תקווה, אבל בלי הפרחת תקווה בלתי מציאותית. הבעת המחויבות להמשך הקשר עם המתאבד, כפי שכבר הדגשנו, היא דבר שיש לשקל אותו בכבוד ראש. כל מצליל קיבל את החלטה שבזה הוא מאמין כי יהיה מסוגל לעמוד.

## ה. סיכום

הтекסט המニア שהצענו כאן הוא, לפחות ידיעתנו, ראשון מסוגו בספרות המקצועית. בזאת חשיבותו ובזאת נועצות גם חולשותיו. אנו נוטלים על עצמנו את האחריות לפגמי הסוגנוניים כמו גם התוכננים של הטקסט המוצע. הוא מותיר לכל מצליל מרחב ניכר לאלטורים ולשינויים המתחכימים מהמקורה האינדיידואלי. פשטותו של הטקסט עשויה אותו לאפקטיבי באופן פוטנציאלי אפילו מקרים בהם שרוי המתאבד במצב נסער או מובלבל ביותר. בשל-פשטות זו, מן הסתם, ישמע הטקסט פשוט או אפילו קיטשי לחلك מהקוראים. אנו מאמינים, עם זאת, שהוא לא יישמע כך לאדם שעל הגג. זאת ועוד: לדעתנו, טקסט מסווג זה עשוי למלא את מטרתו, במקרים רבים, אף ללא תוכו של המציג. אם מסורות חינוכיות,