

המגזין לבית ולמשפחה של הפלס

תצפית

גליון 124
פרשת ויצא תשע"ו

תשובת המשקל

החוקר שגילה את הגן השומר על המשקל מסביר ל"הפלס" מדוע קשה כל כך להתמיד בשמירה עליו

על פי שניים

הדרך ליחסי אנוש בריאים, יעילים ונעימים, רצופה דילוג על מהמורות - או זהירות מהן * נתבה ראשונה בסדרה

סיקור ממוקד

תחקיר "הפלס": האם חלק מסוים מהאירועים הביטחוניים אינו מגיע לציבור, ואם כן - היכן נעצר המידע?

סיקור ממוקד

תחקיר "הפלס": האם חלק מסוים מהאירועים הביטחוניים אינו מגיע לציבור, ואם כן - מדוע? • היכן נעצר המידע - במשטרה, בכלי התקשורת או בין לבין? • ומה השפעת התופעה על מצב התושבים, ואולי אף על המצב הביטחוני עצמו? • **ר' לויסון**



תשובת המשקל

פרופ' רודולף לייבל, החוקר שגילה את הגן האחראי לאי-שמירה על המשקל במחקר בן עשרים וחמש שנה, מסביר ל"הפלס" מדוע קשה כל כך לשמור על המשקל לאחר ההפחתה • הבשורה הטובה: היכולת שנטבעה משמים בגוף שומרת על שלומנו • שוקלים מחדש • **ג' גרוס**

על פי שניים

הדרך ליחסי אנוש בריאים, יעילים ונעימים, רצופה דילוג על מהמורות - או זהירות מהן • מי האחראי בתוך הקשר, האם אפשר שלא לפתח ציפיות, ומהם שמונת השלבים המסוגלים לשקם כמעט כל מערכת שכשלה • כתבה ראשונה בסדרה • **ש' גוטמן**



מדורים

פסיפס / א' מביט, מ' פרנקל
- השבוע שהיה / 03

אחרית דבר / המהפכה הצרפתית
נ' צובנר / 16

סיפורת / שומר פתאים ד'
ש' גרינברג / 18

באשר הוא שם / פרק ס"ט
נ' צובנר / 22

הפלס

בסאן עולם התורה

מערכת ומינהלה: רח' המרפא 3, הר חוצבים, ירושלים
טלפון: 072-222390 פקס: 072-222399

הפצה ומנויים: 072-222395
בין השעות 12:00-9:00

הועדה הרוחנית: ת.ד. 23727, י-ם, פקס: 02-5662356

תצפית

עריכה: נ' צובנר

כתיבה: א' ברגשטיין, ג' גרוס, ש' גרינברג, מנדל האס, ש' ר' הלר, א' יפה, ר' לויסון, א' מביט, מ' ברקמן, צ' נאמן, מ' נשר, מ' פרנקל, ח' רחנבוים

עיצוב גרפי: נתן גרינפלד

הגהה: ש' שלסר, צ' נוסבוים

מאגרי תמונות: Flash90, Shutterstock, APExchange



פסיפס

השבוע שהיה

**דגל צרפת על האנדרטה לזכר
מגדלי התאומים בארה"ב. בתקווה
שזה יהיה הדגל האחרון**



א' מביט

המסקנות

- אירופה לא רצתה לקנות סחורה שמיוצרת ביו"ש. השבוע היא קיבלה ממנה חזים.
- בפנית 'בוקר טוב': ח"כ לפיד. "כשמוסלמים רוצחים נוצרים, אל תאשימו את היהודים".
- בפנית הנחתום: ח"כ ישראל כץ. "במשך שנים הובלתי את המאבק להוצאת התנועה האיסלמית הצפונית מחוץ לחוק והנה זה קורה".
- בפנית 'תבדוק שוב': ח"כ כבל. "העולם חייב להבין שהטרור לא מבחין בין מדינה למדינה ובין אומה לאומה. הוא גם לא מבדיל בין בני הדתות השונות".
- ח"כ רגב: "אני מבקשת מכם סעו בזהירות! לפני מספר דקות יצאתי מהכנסת ואופנוען לידי התרסק על הכביש. כמובן שעצרנו ועזרנו לו עד הגעת מגן דוד אדום. הלב שלי עוד דופק אבל הוא בסדר ברוך השם". הלב או נהג האופנוע?
- ובפנית 'הכל אפשרי': דרמוט ארן, לשעבר שר החוץ של אירלנד. "דאע"ש נוצר בגלל הסכסוך הישראלי-פלשתיני... זה המקור לכל הבעיות בחלק הזה של העולם".

מ' פרנקל

הפרד ומשול

מתייצבים לצד המדינה המוכה ונגד הטרור. אבל את זה בדיוק העולם עושה: כל פעולת טרור בעולם היא מעשי ידי 'מטורפים', קודם אל קעידה, כעת דאע"ש, ונקווה שהיד אינה נטויה. פעולות טרור בישראל הן תוצאה של התמהמהות בהשגת הסכם שלום תוך ויתורים מפליגים, הצבת מחסומים, אלימות כנגד אוחזי סכינים – ובכל מקרה באחריות ישראלית. העולם מפריד בכוונה תחילה את שני 'סוגי' הטרור, כי אם לא יעשה כך יכניס את עצמו לבעיה מכל כיוון שלא יהיה: 'יצטרך' להודות שהטרור בישראל גם הוא מעשה ידי אותם 'מטורפים' ללא קשר למדיניות, או לחילופין שהטרור העולמי קשור בעקיפין לשנאת ישראל. שתי האפשרויות לא רלוונטיות. הפתרון הוא בידוד ישראל מהטרור העולמי, ומי שטען כי ישראל היא זו שמבודדת את עצמה מהעולם, לא סבר שיתכן מאוד שדווקא העולם הוא זה שרוצה בכידוד.

וכשישראל מפגינה הזדהות עמוקה עם פיגועי הטרור בצרפת? אחרי הסולידריות, זה מדיף רצון עז להשתייך לקהילת הטרור העולמית. 'הנה, זה גם מה שעובר עלינו'. ההפק ממה ש'קהילת הטרור העולמית' מנסה לעשות. וזה לא יעזור: גם אם מדינות נוספות יספגו טרור חלילה, הן ימשיכו לרדוף את ה'מטורפים', במקום לעקור את הבעיה מן השורש.

יש לציין ולא לטובה, את ההתבטאויות שהושמעו בישראל אחרי אירועי הטרור בצרפת. אלו שטענו כי צרפת אדישה לטרור בישראל, שותפה למגמת סימון המוצרים ולהסכם הגרעין, ועל כן אין סיבה להזדהות איתה כשהיא טועמת את טעמו של הטרור. מבלי לגרוע מנכונות העובדות, אין זו תגובה מתאימה לשעה קשה בכל מדינה שהיא. עם זאת, היו כאלו שלא הצליחו להימנע מלהציב מראה מול הנהגת צרפת, ולהשמיע קריאות זהות לאלו שמשמיעה אירופה אחרי פיגועי טרור בישראל, כשהסרקזם ברור. 'אנו קוראים לשני הצדדים לשמור על איפוק כדי למנוע הסלמה. ישראל אף ממליצה לממשלת צרפת להגיע להסכמה על קו גבול החוצה את פריז לשני חלקים, כדי שהצדדים יוכלו לחיות בשלום זה לצד זה. ממשלת ישראל בודאי אינה מצדיקה אלימות, אך מציעה לצרפת לבדוק את נושא האפליה של המיעוט המוסלמי, המביאה צעירים באופן בלתי מאורגן, לפעול מתוך יאוש'.

רוכ תושבי ישראל רואים היטב את ההשתקפות המתסכלת הזאת. ברור להם שטרור איסלאמי הוא טרור איסלאמי בכל מקום: בישראל, בסיני, בארה"ב, בצרפת. מקומם אותם לראות, שהעולם אינו מגנה טרור בישראל ותולה אותו במעשי ישראל, אבל כשטרור איסלאמי מכה בעולם – הכל

סיקור ממוקד



ר' לויסון

הפיגוע שבו נפצע בעל קיוסק מאבנים שהושלכו לעבר רכבו בצומת בית אומר לא צבע את כותרות כלי התקשורת המרכזיים באדום ולא זכה להתייחסות. כמוהו גם האבן שהושלכה בפעם המי יודע כמה לעבר הרכבת הקלה בירושלים וגרמה לבהלה בקרב הנוסעים ולהתנפצות שמשות הרכבת; וכמו האירוע שבו מחבלים תקפו בשישה בקבוקי תבערה אוטובוס שחלף ליד מעלה חבר בהר חברון. המשותף לכל האירועים הללו, ולאירועים



תחקיר "הפלס": האם חלק מסוים מהאירועים הביטחוניים אינו מגיע לציבור, ואם כן - מדוע?
 ❁ **היכן נעצר המידע - בדרך מהשטח למשטרה או מהודעות המשטרה אל כלי התקשורת?**
 ❁ **ומה השפעת התופעה על מצב התושבים, ואולי אף על המצב הביטחוני עצמו?**





נוספים דומים להם, שהתרחשו בזמן האחרון - הוא ההתעלמות התקשורתית והיעדר הודעת דוברות של מנגנוני הביטחון.

למרבה הצער, אין מחסור בתקופה האחרונה בדיווחים על אירועים ביטחוניים. אך עם זאת, קיימים עשרות אירועים ביום הכוללים זריקות אבנים, השלכות בקבוקי תבערה ושאר מעשי אלימות של פלשתינים כלפי יהודים, אשר לכאורה "נבלעים" מתחת לפני השטח - על פי עדויותיהם של עדי ראייה ושל גופי תקשורת המנטרים את דיווחים אלו.

האם מדובר באדישות לנוכח שגרת טרור בלתי פוסק, הגורמת ל'דילוג' על אירוע או שניים מפעם לפעם? האם זו מגמה מכוונת, ואם כן - האם מצד מנגנוני הביטחון או מצד התקשורת, ואולי משניהם כאחד? מהי עמדתם של תושבי יו"ש, האזור שבו מתרחשים מרבית האירועים הלא-מדווחים, ומי בעצם מרוויח או מפסיד מן העניין?

"נאילו הטרור הוא השגרה"

העיתונאי בועז גולן, בעל כלי התקשורת האלטרנטיבי '0404' הנושא אוריינטציה ימנית, שיש שיראו בו קורא תיגר על התקשורת הממוסדת, טוען שאירועים רבים אינם מדווחים. "בדרך כלל אין חשיפה לאירועים הנחשבים כ'קלים', כמו פיגועי אבנים או בקבוקי תבערה ללא נפגעים או עם נפגעים קל. בנוסף, גם מעשי פשע של הנחת גלי אבנים על הכביש במטרה לגרום ל"ע לתאונות ופגיעות רכב ברוב הפעמים אינם מדווחים. בממוצע יומי, יש 40-50 אירועים מדי יום ברחבי יהודה ושומרון ובאזור ירושלים. בכל יום מיידים אבנים לעבר הרכבת הקלה, אך הציבור אינו שומע על כך. זריקת האבנים בדרך כלל גורמת גם נזק. אירועים של זריקת אבנים אינם חסרים, לצערנו, גם בכביש 443 ובכביש עוקף חוסאן המוביל לביתר עילית - אין יום ללא אירוע של זריקת אבנים. ישנם הרבה צירים מסוכנים. ביהודה ושומרון בכלל קיימת 'חגיגה' של זריקות אבנים, והתקשורת מעדיפה להתעלם מהן - כאילו הטרור הוא השגרה והדיווחים עליו מיותרים לחלוטין".

האם ייתכן שקיים אינטרס כלשהו לגוף מסוים שלא לדווח על האירועים הללו?

"אינני יודע לומר אם קיים או לא קיים אינטרס בסיקור האירועים", אומר גולן. "קיימת עובדה בשטח: לא מדווחים, נקודה. פיגועי אבנים יש בישראל כבר שנים רבות, לא מהיום ולא מאתמול. המשטרה והצבא אינם מוציאים הודעות לתקשורת על אירועים כאלו, וכשהם כבר נותנים את המידע - זה קורה רק אחרי שאנו מפרסמים את הידיעה. לדוגמא, באירוע שבו זרקו אבנים על הרכבת הקלה, אנו פרסמנו - וזמן קצר לאחר מכן המשטרה פרסמה זאת בהודעה רשמית. אני מניח

בזה בצורה אינטנסיבית ולא שמה את הטרור במרכז סדר היום - אלא רק מאוקטובר האחרון. היא החלה לסקר בעוצמה - כמוכן בעקבות עוצמת האירועים והנפגעים. קרו בכת אחת הרבה מאוד אירועים שיצאו מיהודה ושומרון, והרצף הוביל להעמדה שלהם במרכז הסיקור. כך התקשורת פועלת: היא תדווח רק אם משהו קרה. אם ישנם נפגעים, אז היא תדווח על אירוע זריקת אבנים, אבל אם לא היו נפגעים - אין לתקשורת הכללית עניין לפרסם את הידיעות הללו. באופן עקרוני התקשורת עוסקת בטרור בעיקר כשיש נפגעים, ואם הנפגעים הם אנשי צבא - רמת הסיקור עולה. מאחר שבחסידי שמים לא היו הרוגים לפני גל הטרור הנוכחי, הסיקור של אירועי הטרור לא עמד על סדר היום בישראל. בפרספקטיבה על התקופה האחרונה, לאורך כל גל הטרור התקשורת סקרה את האירועים כ'טרור

שאחת הסיבות לאי העברת הדיווח היא, שבעבר הם כן העבירו את המידע לכלי התקשורת - אך שם הוא לא פורסם, ולכן חדלו מלהעביר".

ד"ר ציפי ישראלי, מהמכון הלאומי למחקרי ביטחון, מאשרת את העובדה שהסיקור מושפע משיקולים כאלו ואחרים.

"מאז מבצע 'צוק איתן' ומאז אירוע הרצח בכפר דומא יש עלייה גבוהה של מספר הפיגועים. ולמרות זאת, הסיקור שלהם היה בשוליים", מציינת ישראלי. "כאשר האירועים יצאו מיהודה ושומרון או התרחשו בכביש 443 המשמש כעורק תחבורה מרכזי - הייתה יותר חשיפה. וגם אז, דיווחו בעיקר על אירועים שהתרחשו 'סמוך למודיעין'. הטרור מכה כבר שנה - הוא לא החל רק מחג הסוכות האחרון, אבל התקשורת הכללית (ואיני מתייחסת לתקשורת הימנית) לא עסקה

שכלל לא מדווחים עליהם. בכל יום, כשיש עשרות פיגועים, אבנים, בקבוקי תבערה - מבחינתי חובתה של התקשורת לדווח, אך היא לצערי לא מדווחת. כאמור, התחלתי לדווח הרבה לפני גל הטרור הנוכחי על אירועים ביטחוניים. בתקופה זו קיבלתי שיחת טלפון מקצין משטרה, שאמר לי: 'כל הכבוד לך שאתה מדווח על מה שכולם לא מדווחים ואף אחד לא יודע, אבל אני אתן לך מידע אמיתי', והוא הציג לי דו"חות משטרה שהדהימו אותי: חשפנו שבתוך 21 יום בנובמבר 2013, היו כ-800 פיגועים ברחבי הארץ במקומות שונים. פתאום מגלים שזורקים אבנים באזורים שונים, לא רק במקומות המוכרים".

"קיבלתי הודעה מהמשטרה שהדיווח לא נכון"

חשוב להדגיש, כי הגורמים שעזמו שוחחנו נזהרו מאוד לא למתוח ביקורת על המשטרה. אין לדעת גם האם מיעוט או מזעור של הדיווחים נעשים ביוזמת המשטרה או ביוזמת התקשורת, או שמדובר בשילוב של השניים. גם גורמים שפרסמו עדויות מפורשות על אי-דיווח מצד המשטרה סירבו לפניית "הפלס" להתייחס לכך.

עם זאת, בגל הטרור הנוכחי התפרסמו מספר אירועים אשר הציגו תמונה מעט עגומה ביחס להתנהלות המשטרה ולטיפול בתלונות אזרחים לאחר אירוע. בחרנו להביא את הסיפור הבא, שהתפרסם ע"י עד ראייה לפיגוע אלים באחד הכבישים.

בתחילת החודש הקלנדר (1/11) נסע אזרח ישראלי בכביש המוביל ליישוב חורה הברואי. במהלך הנסיעה עקף רכב אחד את הרכב הישראלי בצורה מסוכנת ובלתי חוקית, וגרם לעצירת הרכב בכניסה ליישוב. שם התנפלו נוסעי הרכב העוקף על הנוסע הישראלי שברכב באגרופים ובמוט ברזל. האירוע תועד במצלמת לוח המחזונים שהייתה ברכב. הנהג פנה לניידת משטרה שהייתה באזור, תיאר לשוטרים את אשר אירע לו והציע להם את הצילום המתעד. לתדהמתו, הוא נתקל באדישות של הכוח המשטירתי, אשר לא טיפל בפנייתו - ורק המליץ לו לפנות אל מפקד מחוז דרום, כאילו עליו לטפל באירוע בכוחות עצמו. "שיסתדר לבד". האירוע לא זכה לכותרות בתקשורת וכמוכן לא לחקירת המשטרה - אלמלא תפנית שאירעה למחרת: עד הראייה הפיץ את התיעוד ואת הסיפור בתקשורת, הסיפור עשה כנפיים - והטיפול בו הגיע גם הוא בזריזות.

"למשטרה אין אינטרס לדווח, בדיוק כפי שהיא לא מדווחת על כל תאונה שמתרחשת או על כל גנב שפורץ לדירה", אומר גולן. "לו הכל היה מתפרסם, היה נוצר רושם כי אין משטרה בארץ. הגיוני שהם לא ייתנו דיווחים שוטפים על כל אירוע. מערכת הדוברים של המשטרה מורכבת מדוברי מחוז. לכל מחוז יש

"קיבלתי שיחת טלפון מקצין משטרה, שאמר לי: 'כל הכבוד לך שאתה מדווח על מה שכולם לא מדווחים ואף אחד לא יודע, אבל אני אתן לך מידע אמיתי', והוא הציג לי דו"חות משטרה שהדהימו אותי: חשפנו שבתוך 21 יום בנובמבר 2013, היו כ-800 פיגועים ברחבי הארץ במקומות שונים. פתאום מגלים שזורקים אבנים באזורים שונים, לא רק במקומות המוכרים"

עורכים סקר לפני כחצי שנה בקרב הקהל הישראלי לגבי שכיחות האירועים ביהודה ושומרון, רוב הקהל לא היה מודע כלל למה שבאמת מתרחש שם. רק מי שגר שם יודע באמת מה קורה בפועל. אני עקבתי אחרי העיתונות הימנית, שם כן סוקרו האירועים הללו. אבל כלל הציבור קיבל זאת בבת אחת כאשר החל הסיקור, ונדהם 'כיצד הגיע הטרור פתאום'. אנשים לא הבינו שזה היה קיים כל הזמן - רק הם לא שמעו על זה בתקשורת. בכלל, החברה הישראלית והתקשורת מתאפיינים במעבר מאוד חד בין שגרה להיסטריה. אין משהו 'באמצע', וכאשר הגזרה הביטחונית מתחממת, האווירה היא אווירה של היסטריה; על כל דיווח של אירוע ביטחוני אנשים נכנסים ללחץ ופחד. בימים אלה יש ירידה באירועים ביטחוניים במרכז, והאירועים הם בעיקר באזור חברון ויהודה ושומרון. ואפילו שהנפגעים הם בדרך כלל אנשי צבא וביטחון, רמת הסיקור נמוכה והאירועים לא תופסים מקום מרכזי".

האם ייתכן שהסיקור עצמו מביא להיסטריה, ולא רק האירועים עצמם?

"לעניות דעתי, קיימת הבנה, שהסיקור התקשורתי האינטנסיבי גורם להיסטריה. בנוסף, התיעודים של כל אירוע טרור וההפצה שלהם בתקשורת עלולים ח"ו רק לעודד את הבאים בתור לבצע אותן פעולות. ככל הנראה קיימת הבנה כי יש לסקר את האירועים במינון ובמידה, כדי לא ליצור עידוד שלילי. אני סבורה שאין כאן הטעיה מכוונת, כיוון שיש דפוסים מובנים בפרסומי התקשורת כחלק מן התעשייה, מה מפרסמים ומה לא. בדרך כלל מקובל שכל גוף תקשורת מרצה את קהל הקוראים שלו, וכותב עבורו את החדשות היותר מעניינות אותו".

"אני מפעיל 'מוקד פיגועים', המשמש קו פתוח עבור עדי הראייה או הנפגעים", מספר גולן. "אנחנו מתעדכנים ע"י האנשים בשטח, אם ישנם אירועים



של בודדים'. גם מי שניסה לקרוא לזה 'אינתיפאדה' לא הצליח להכניס את המונח לכותרות. קוראים לאירועים האחרונים 'גל טרור' או 'טרור הסכינים'. 'אינתיפאדה' שלישית' זה לא הנרטיב הדומיננטי. גל טרור נשמע כמשהו שבא ויעבור, ל'אינתיפאדה' יש קונוטציה שלילית יותר. התקשורת מאמצת את ההגדרה של המערכת הביטחונית וגם של ראש הממשלה, שמנסים להרגיע את הלחץ הציבורי".

דיווח = היסטריה

לדברי ישראלי, לאווירה השוררת בשטח יש השפעה רבה על התנהגות התושבים. "לעניות דעתי, היה נדרש לסקר את האירועים השוטפים לפני שגל הטרור הנוכחי החל. אם היו

"קיבלתי שיחת טלפון מקצין משטרה, שאמר לי: 'כל הכבוד לך שאתה מדווח על מה שכולם לא מדווחים ואף אחד לא יודע, אבל אני אתן לך מידע אמיתי', והוא הציג לי דו"חות משטרה שהדהימו אותי: חשפנו שבתוך 21 יום בנובמבר 2013, היו כ-800 פיגועים ברחבי הארץ במקומות שונים. פתאום מגלים שזורקים אבנים באזורים שונים, לא רק במקומות המוכרים"

שאני אומר, ואני אספר בדיוק מה קרה". רפ"ק ערן שקד, דובר מחוז חוף במשטרה, טען כי הוא לא מכיר דיווח על כך שהושמעה כזו צעקה, והדבר כמובן גם לא הגיע לתקשורת.

לפני כשנה תיאר אחד משוטרי מג"ב לאחד מגופי החדשות המרכזיים את שגרת הטרור בשכונות מזרח ירושלים - שאינה מוצגת בתקשורת. "לגו מדמיע הם כבר רגילים", סיפר, כשהוא מתכוון למפגעים. "מבחינתנו יש כל הזמן עליות מדרגה. קודם זורקים אבנים, אחר כך בקבוקי תבערה". לדבריו, חומרת האירועים לא הגיעה לתקשורת: "בשבועות האחרונים בכלל, יש בתקשורת עניין כזה, שאף אחד לא מדבר על זה שיש במספר מוקדים ירי ממש, גם על צירים, גם אם זה על 443. פעמיים בחצי השנה האחרונה היה ירי שלא דווח בתקשורת, וכאשר בכל לילה יש ירי משועפט, אומרים שזה ירי מחתונות. זה לא בדיוק כך... מי משתיק את ההסלמה? אני לא רוצה לנקוב בשמות, אבל בסופו של דבר זה מגיע מהראש, מהשר לביטחון פנים, שאומר במיוחד באזור ירושלים למפקד מחוז 'להרגיע את הרוחות תמיד'. משם זה מטפף לאזור מפקדי מרחב, ומפקדי המרחב מעבירים את זה למפקדי יחידות, 'להרגיע את הרוחות'". תגובת דובר משטרת ירושלים לדברים הייתה: "מדובר בטענות חסרות אחריות ובסיס. המשטרה פועלת בכוחות מתוגברים ובנחישות ומשתמשת באמצעי אל-הרג מגוונים לפיזור הפגנות שיעילותם הוכחה גם בהפרות הסדר הקשות ביולי-אוגוסט. הפעילות הנחושה והבלתי מתפשרת הביאה לירידה בהפרות הסדר ולמעצר 800 מפרי סדר ול-300 כתבי אישום. המשטרה תוסיף ותפעל ללא פשרות ובנחישות ולא תאפשר לשום גורם לרפות את ידה ולהביא בפעילותה לשקט".

ייתכן שהמגמה להרגיע את הרוחות ולהשקיט את הגזרה כובלת את ידיהם של מנגנוני הביטחון - אך לציבור היא נכונה ואף מועילה.

על הקירות ללא פוצה פה ומצפצף. כשאנחנו דיווחנו שלכביש שש מושלכים בקבוקי תבערה - קיבלתי הודעה מהמשטרה שהדיווח לא נכון. חודש וחצי לאחר מכן הוציא השב"כ הודעה על כך ששבעה ערבים נעצרו בגלל בקבוקי תבערה על כביש שש. הטרור שם קיים, רק לא רוצים שנדע עליו".

להרגיע את הרוחות

התמיהות לגבי כמות ואופן הסיקור אינן שייכות רק לגל הטרור האחרון או לתקופה האחרונה. לפני כשלוש שנים, באדר תשע"ב, התבצע פיגוע דקירה ברחוב הראשי בנהריה. תושב נהריה, אבי עזון, שהיה עד ראייה לאירוע, דיווח: "שמענו צעקות בערבית, וראינו ערבי מתחיל לדקור אישה מבוגרת". עוברי אורח התנפלו על המחבל והפילו אותו על הרצפה, אבל אחרי שהמחבל נטרל, מעיד עזון, "הגיע אלי שוטר והתחיל לצעוק עלי שאני הכיתי את הדוקר. אמרתי לו 'אני הכיתי? הוא דקר את האישה הזאת'. אבל השוטר המשיך לשאול למה הכיתי אותו. השוטרים הראשונים שהגיעו לזירה היו ככל הראה בני מיעוטים, וכשאמרתי שהדוקר צעק קריאות אסלאמיות, אמר לי השוטר בתגובה: 'אתה תגיד מה שאני אומר לך, אתה סתם מנפח את האירוע'. אמרתי לו שהוא חייב לרשום מה

דוברים משלו, וישנם דוברים כמו דובר מחוז ירושלים, שמשתדל לדווח יותר, יחסית לדוברי מחוז אחרים. הוא היחיד בארץ המדווח גם על חלק מאירועי האבנים. חשוב גם להדגיש, שכשהמשטרה מוציאה הודעת דובר על אירוע - התקשורת פעמים רבות בוחרת שלא לדווח. מעניין כי כאשר זרקו בעבר אבן על אוטובוס בכפר קאסם היו על כך כותרות ענק. מדוע? כי זה היה טרור יהודי נגד ערבים. זה מידע מעניין שיש לעסוק בו, אבל כשזורקים על יהודים באופן תדיר - הסיקור מועט עד לא קיים".

האם מדובר בנטייה טבעית של התקשורת, שאינה מעוניינת 'לעשות כותרות' מטרור פלשתיני? "איני יכול לקבוע בוודאות שהתופעה היא בעקבות נטייה פוליטית או מחוסר עניין", אומר גולן. "אני יכול לספר, שכשאני דיווחתי על ידווי אבנים בכביש שש, בשעה שאף גוף תקשורת לא פצה את פיו בעניין, הבאתי תמונות, תיעוד מצולם, ובנוסף את עדות הנוסעים - התקשורת עדיין שתקה.

לעומת זאת, מי שכותב בגרפיטי 'מוות לערבים' באחד המקומות, זו תהיה כותרת ראשית על הסתה וטרור. אם רק היינו נכנסים לעיר טייבה, שזו עיר ערבית בישראל, היינו נחשפים לכמויות הסימאיות, כרזות הנאצה וכתובות 'מוות ליהודים' אשר מתנוססות

נותנים כותרת

בערב ראש השנה, שבמהלכו נהרג תושב ירושלים כתוצאה מיידוי אבנים לעבר מכוניתו ליד שכונת ארנונה בעיר. גם הפיגועים שהתבצעו לאחרונה בחלקים של כביש 443, שנמצאים סמוך לקו הירוק, הובלטו במיוחד והודגש שמדובר בכביש מרכזי: 'דקירה בעורק מרכזי', 'טרור באחד מצירי התנועה החשבים של מדינת ישראל' ועוד. דהיינו, רק פיגועים בתוך הקו הירוק זכו לסיקור, בבחינת 'רחוק מהעין - רחוק מהלב'.

כאשר מדובר באנשי צבא: אירוע שנפגעים בו אנשי צבא יקבל סיקור נרחב יותר, תוך התמקדות בפעילות המבצעית במהלך האירוע.

"בארבעה מצבים אלו מדובר בסיקור נקודתי, הנמשך יום עד יומיים בלבד", מציינת ישראל. "חשוב מכך, בדרך כלל הסיקור נטול הקשר פוליטי ומתמקד ברוב רובם של המקרים ברמה הביטחונית-טקטית. כך, התקשורת מדלגת מאירוע לאירוע ללא דיון מעמיק וממושך באירוע עצמו ובהקשרו לתופעה שמשמעותיה, הן הביטחוניות והן הפוליטיות, רחבות היקף".

ישראלי מציינת ארבעה מצבים, שבהם התקשורת תסקר אירוע ביטחוני ביתר הרחבה, וגם אז, תבחר את סוג הדיווח על פי שיקולים שונים.

אובדן חיי אדם בהקשר לא שגרת: אירוע הכולל הרוגים ל"ע מסוקר תמיד ביתר בולטות, אולם גם אז מבליט הסיקור את ההיבטים הלא שגרתיים של האירוע. כך לדוגמה, הפיגוע שאירע ליד היישוב שבות רחל, שבמהלכו נהרג מלאכי רוזנפלד הי"ד, סוקר (בתקשורת הכללית) באופן מקיף וכולט - בהדגשת העובדה שההרוג הוא בן למשפחה שכולה, ולא בהדגשת ההיבט הביטחוני.

ריבוי יחסי של אירועים בזמן קצר: במקרים כאלה הסיקור נוטה לקשר בין האירועים השונים דרך 'כותרות על' היוצרות מכמות של אירועים אירוע אחד משמעותי. כגון "יממה של טרור"; "שרשרת פיגועים"; "גל טרור"; "גל פיגועים"; "טרור מסביב לשעון"; "פיגוע רודף פיגוע", "טרור ללא הפסקה", "ליל פיגועים", "שבת של טרור" ועוד.

אירוע המתרחש מחוץ ליו"ש: שני פיגועים דומים המתרחשים בתוך ומחוץ ליו"ש - השני יזכה לסיקור נרחב יותר. כך למשל סוקר בהרחבה הפיגוע

הממשלה בנושא ידוויי האבנים ובקבוקי התבערה נעשו גם הם בעקבות חשיפות על האירועים הללו. לדברי גולן, הציבור ש'גילה' דיווחים שוטפים שאינם מגיעים אליו יצר מחאה ציבורית והביא לשינויים. "לגופי תקשורת רבים זרמו פניות נזעמות, למה אתם לא מפרסמים? הנה עובדות בשטח". שרים וחברי כנסת החלו לשאול שאלות. אנחנו הראשונים והיחידים שחשפנו את הוראות הפתיחה באש נגד מידי האבנים. הוראות הפתיחה באש לא אפשרו לירות על חשודים אלא רק ירי באוויר. אחרי שזה נחשף, נוצר רעש תקשורתי, ותוך זמן קצר שונו ההוראות לתוקפניות יותר. כיום יורים למידיי אבנים ברגל במטרה ליצור התרעה".

גם הטיפול בנושא הקטינים הזורקים אבנים החל, לדבריו, כתוצאה מפעילות גוף התקשורת שלו, ובאופן כללי נושא האבנים עלה לכותרות. "הנה לפני מספר ימים נפתח דיווח חדשותי בכלי תקשורת מרכזי, בידיעה על פצוע קל מפגיעת אבנים. ארבעים שנה זורקים אבנים ביהודה ושומרון, זו לא תופעה חדשה. התושבים שם נוסעים ברכבים ממוגנים מאבנים, ואיש לא התייחס לכך, כאילו אלו חיים נורמטיביים".

לכל אחד מגופי התקשורת יש, כאמור, ענין להביא לצרכניו את המידע שלו הם זקוקים. ועל רקע זה בולטת בהיעדרה מדיניות ברורה כלשהי, הקובעת איזה אירוע ייכלל בסיקור ואיזה אירוע יושמט ממנו, ובאיזו מידה. כך, צרכנים של שני כלי תקשורת שונים עשויים לקבל תמונה ביטחוניית שונה, והאחריות להתעדכן בתמונה כזו במלואה עוברת בסופו של דבר אל התושב. *



המשטרה תדווח 'אבנים נזרקו על...' כך גם התקשורת תדווח, אף אחד (מלבד כלי תקשורת ימניים מובהקים) לא ידווח על מחבלים או פלשתנים שיידו אבנים, וכאן גם הביקורת: הרי האבנים לא נזרקו מעצמן, יש מי שעומד מאחורי זריקתן ואשם בגרימת סיכון לחיי התושבים. לעומת זאת כאשר לא מדווחים מי זרק וכיצד, משתמע סיקור מינורי יותר וגרוע פחות. נכון שהתושבים ביהודה ושומרון נתקלים לא אחת בסיקור תקשורתי שאינו משקף באמת את פני המציאות בשטח. אך קשה לי לבוא בטענות על התקשורת. אני מניחה שניסוחים אלו נובעים מתום לב עקב הודעות דוברות של הגופים הביטחוניים.

מלבד זאת, אירועים ביטחוניים במקומות מרכזיים כמו ירושלים עשויים לגרום להשלכות ביטחוניות במהירות רבה יותר. הנה למשל, זריקת האבן בערב ראש השנה על יהודי בארמון הנציב הביאה לכינון חקיקה מהירה נגד זורקי האבנים. מה היה עד עכשיו, כאשר תושבים ביהודה ושומרון הותקפו מפעם לפעם באבנים? זה היה פחות משמעותי עבור הפוליטיקאים והתקשורת. ברגע שזה קרה בירושלים זה כבר סיפור אחר".

"מאז שהתחלנו להביא את הדיווחים לידיעת הציבור, אני חש שינוי מגמה בסיקור ובכמות דיווחים שלא היו בעבר, וזו מטרתנו", מציין גולן. "הדיון שנערך בוועדת הכנסת על פיגועי האבנים על הרכבת הקלה התקיים בעקבות המאבק שלי. הוזמנתי לדיון וחשפתי את כל האירועים שאירעו ברכבת הקלה. דינוי

כך לפחות טוען ל"הפלס" גורם בכיר במועצות יהודה ושומרון. "השתקת האירועים מתבקשת עבור התושבים באזורים המועדים. הטרור מביא לירידה דרסטית באחוזי המבקרים באתרי תיירות ובהכנסות בעלי העסקים, והוא גורם כמובן גם לירידה בשווי נכסי הנדל"ן. התושבים אינם מעוניינים כי כל אירוע ידווח בתקשורת; הם מעדיפים את השקט התקשורתי, שלא יהווה עליהם איום כלכלי. הם מספיק סובלים מן הטרור הבלתי פוסק. אנו בקשר עם מפעילי אתרי תיירות, הסופגים 100% ביטול אירועים. יש מביניהם שיצטרכו לסגור את העסק; אין להם אפשרות להחזיק אותו במצב כזה".

"הסיקור מושפע מהודעות הדוברים"

את הדברים הללו מאשרת ל"הפלס" גם אסתר אלוש, דוברת המועצה האזורית שומרון.

"מגמת הסיקור התקשורתי בעיתונות הכללית מושפעת ישירות מנוסחי הודעות הדוברות של צה"ל והמשטרה", אומרת אלוש. "הודעות אלו נחשבות כאמינות ברמה גבוהה, ועל כן רוב הכתבים משתמשים באותו הנוסח כדי לפרסם את הידיעה בגוף התקשורת שלהם. לכן, לא בהכרח ניתן להפנות אצבע מאשימה דווקא אל כלי התקשורת שלא סיקרו בצורה הוגנת. ובמה דברים אמורים? קחו למשל אירועי זריקות אבנים. כאלו אכן מתרחשים מפעם לפעם באזורנו. אם

תגובת משטרת ישראל:

"דוברות משטרת ישראל מדווחת על שלל אירועים המתרחשים במדינת ישראל בפן הפלילי והביטחוני, ובנושאים נוספים שבהם ישנה מעורבות משטרתית. דוברות המשטרה אינה עוסקת בהאדרה או הקטנה של אירועים, אלא מעבירה את המידע באופן גולמי ללא פרשנות כלשהי. כאשר למדיניות המדיניות השונות כמקובל, כל אחת מהן בוחרת במה להתמקד ואת מה להבליט, ואין זה מעניינה של דוברות משטרת ישראל. חשוב להבדיל בין הודעות הדוברות לבין הטיפול המשטירתי האינטנסיבי הניתן לכל תלונה המתקבלת בתחנות המשטרה, או למענה המבצעי הניתן לפונים בקו החירום 100 ובקו הסיוע והמידע 110. בנוגע לאירוע סמוך לישוב חורה, כעבור יומיים מן האירוע כבר היו בידי המשטרה עצורים. המתלונן הופנה למחוז דרום להגשת תלונה מסודרת, הכוללת את התייעוד שבידיו".



תשובות המשתקל

ג' גרוס

פרופ' רודולף לייבל, החוקר שגילה את הגן האחראי לאי-שמירה על המשקל במחקר בן עשרים וחמש שנה, מסביר ל"הפלס" מדוע קשה כל כך לשמור על המשקל לאחר ההפחתה * הבשורה הטובה: זו לא רק אשמת כוח הרצון, זה גם הגוף שטבועה בו משמייים היכולת לשמור על שלומנו * שוקלים מחדש



"כבר עשרים פעמים הפסקתי לעשן", יאמרו כאלו ש'נגמלו' מעישון. כמוהם, אפשר גם לשמוע מאנשים שהפחיתו ממשקלם תיאור דומה: 'הורדתי עשרים קילוגרם ממשקלי כבר למעלה מעשר פעמים'. זוהי הדוגמה שמביא פרופ' רודולף לייבל מאוניברסיטת קולומביה, מנחה המחקר לשימור משקל הגוף אחרי הפחתתו, שהיה הראשון לפרוץ את הדרך ולגלות את הגן האחראי לעלייה חוזרת במשקל. תופעה זו מוכרת לרבים מאתנו. הירידה במשקל, הכרוכה במאמצים רבים של שינוי הרגלי האכילה, עמידה עיקשת ועקבית והתמדה בפעילות גופנית - אינה מחזיקה מעמד לתקופת זמן ארוכה מספיק. פעמים רבות, רבות מדי - הזמן העובר אינו מיטיב עם האדם שהפחית ממשקלו, ושוב הוא מוצא את עצמו באותה נקודה שבה התחיל, מנסה לאגור מחדש כוחות כדי להתחיל שוב. במקרים רבים מאוד - הוא מוצא את עצמו עולה אפילו מעבר לאותה נקודת התחלה.



השנים, גם כאשר הפעילות הגופנית של שניהם הייתה זהה. כמובן, הוא גם היה רעב יותר מרעהו, וגם קצב חילוף החומרים היה אטי יותר. לאותו אדם שהפחית ממשקלו לא הייתה ברירה אלא לאכול פחות, ויחד עם זאת לבצע יותר פעילות גופנית מאשר חברו, כדי לסייע לגוף לצרוך יותר אנרגיה וכך לקדם את קצב חילוף החומרים.

כך שלמעשה, אותם שני אנשים שאוכלים בארוחה מנה זהה - יגיבו לאותה מנה בדיוק באופן שונה לחלוטין: לידו של אותו אדם של 'אחרי הדיאטה',

"נכון", מאשר לייבל. "ראינו זאת בבירור במחקרים שערכנו, כאשר בדקנו אנשים בעלי משקל זהה, תנאים גופניים אחרים דומים, כמו גיל ואורח חיים דומה. אחד מהם היה במשקל מסוים, פחות או יותר, במשך רוב שנותיו כאדם בוגר, והשני הגיע למשקל זה לאחר הפחתה משמעותית ממשקלו הקודם, הפחתה של לפחות עשרה עד עשרים אחוזים. התוצאות היו מעניינות ביותר: האדם שהפחית ממשקלו הוציא פחות אנרגיה ליום, ברמה של עשרה עד חמישה עשר אחוזים פחות מעמיתו, שזה היה משקלו היציב במשך

מה הסיבה לכך? האם הכל עניין של כוח רצון והתמדה כפי שמקובל לחשוב, או כפי שרבים מקווים, מעורבת כאן גם פיזיולוגיה? ובעיקר: האם יש דרך לשמר את היעדים שהושגו לאחר עמל ויגיעה, ולשמור על משקל תקין באורח קבע?

פרופ' רודולף לייבל מאוניברסיטת קולומביה בארה"ב, המשווחח עם "הפלס", חקר ועדיין חוקר את הנושא בדקדקנות את נושא ההפחתה במשקל, ביחד עם עמיתו ד"ר מייקל רוזנבאום. מחקרם הראשון והייחודי מסוגו, שנמשך עשרים וחמש שנה, הוביל לפריצת דרך עולמית ולשינוי גישה אל התחום כולו. עיקרו של דבר, כדברי פרופ' לייבל, "כאשר אדם מפחית ממשקלו - הוא מרוצה, הרופא שלו מרוצה. היחיד שאינו מרוצה הוא הגוף".

איבוד משקל - איום על החיים

פרופ' לייבל, מה בעצם ביקשתם לחקור?

"במחקר שלנו, התמקדנו בעיקר בחקירת התוצאות וההשפעות הגופניות המתרחשות דווקא לאחר הירידה במשקל, ובחנו מה קורה כאשר אדם מנסה לשמר את משקל הגוף החדש, הן מבחינה מטבולית של חילוף החומרים בגוף, והן מבחינה התנהגותית - אילו שינויים בהרגלי האכילה וההתנהגות נצפים אצלם. גילינו, שכאשר המשקל החדש הוא פחות מהמשקל שאליו היו רגילים, התרחשו אצל הנבדקים שתי תופעות עיקריות: פחתו רמות האנרגיה שבהן הם השתמשו, ויחד עם זאת, תחושת הרעב והתיאבון לאוכל גברו ללא היכר. הצירוף של שתי התופעות הללו, הוא בעצם הסיבה לשיבוש התוצאות המקוות לאחר הדיאטה, ולעלייה המאכזבת במשקל אחרי כל המאמצים. הסיבה לכך, לדעתנו, היא המנגנון הביולוגי הטבוע באדם - בגנים כמו גם במערכות הגוף השונות - התופס את השומן כחינוי לקיום. הפחתה במשקל ויחד אתו הירידה ברמות השומן הקיימות בגוף, גורמות לגוף לחוש מאוים, כמו ממוות, ולפעול בהתאם. קצב חילוף החומרים מואט ומוחלש, כדי לא לאבד אנרגיה זמינה, וגם בזמן פעילות גופנית מנגנון צריכת האנרגיה משתנה, והאדם מבזבז הרבה פחות אנרגיה באותה פעילות. יחד עם זאת גוברת תחושת הרעב - כדי לגרום לאדם לאכול ולצרוך קלוריות ואנרגיה, ולהחזיר את רמות השומן הקריטיות להישרדות, שאיבד.

נכון שכיום, ברוב המקומות בעולם, אנחנו יכולים להשיג מספיק אוכל כדי לשרוד, ואיבוד המשקל כשלעצמו אינו מהווה עוד איום על הגוף ברמה כזו, שעליו להגן על האנרגיה שנותרה בכל מחיר; אבל הגוף בשלו: הוא חש מאוים, והוא עושה הכל כדי לשמר את האנרגיה ולא לאפשר המשך הפחתה של המשקל ושל השומן".

כלומר, הירידה במשקל עצמה גורמת לגוף לשאוף להעלות את משקלו יותר ויותר.



מה התגלה לגבי מקומה של הפעילות הגופנית בתהליך ההורדה במשקל?

"פעילות גופנית כדרך לאבד משקל אינה שיטה יעילה במיוחד", מפתיע פרופ' לייבל. "זאת מכיוון, שכדי להפחית משקל בהצלחה צריך להגביר מאוד את הפעילות הגופנית ואת ההתעמלות, וקשה מאוד להוריד במשקל בדרך הזאת. מה שבאמת יעיל בתהליך ההורדה במשקל עצמו הוא הגבלת הקלוריות הנכנסות לגוף, ובעצם - משטר אכילה קפדני, שאינו מכניס יותר מדי מאכלים עתירי קלוריות, כלומר אנרגיה - שיקשה אחר כך להיפטר ממנה.

כן אפשר לומר, שלאחר ההפחתה במשקל, הפעילות הגופנית עשויה להועיל מאוד בשימור המשקל שהושג, מכיוון שהיא מסייעת לאדם לשמר את הרמה הגבוהה של הוצאת אנרגיה שהייתה לו קודם לכן, יחד עם שימור מסת השרירים שהיא חשובה לא פחות. אפשר לסכם, שפעילות גופנית היא חשובה מאוד, אך לא כטכניקה בלעדית להורדה במשקל, המופרדת מהגבלת צריכת הקלוריות, שאי אפשר בלעדיה".

לדנות את הנוח

כיצד נערך המחקר בפועל?

"את המחקר ערכנו בצורה ייחודית מאוד, בקרב מאות אנשים שנטלו בו חלק. השתתפו אנשים בעלי משקל גבוה במיוחד לצד אנשים בעלי משקל נמוך יותר, ואת כולם בחנו באותו אופן: הם התגוררו במרכז המחקר עצמו לתקופות של כחשעה חודשים, וכך יכולנו לבדוק במהלך המחקר את המדדים השונים בגופם ואת התהליכים שהתרחשו עם הירידה במשקל וכמובן בעקבותיה.

בדקנו מדדים שונים, כשהעיקריים שבהם היו קצב חילוף החומרים, בזבוז האנרגיה בזמן פעילות גופנית ומידת הרעב. כל אחד מהנבדקים עבר את הבדיקות הללו בשני המצבים: גם כשהיה במשקל המקורי שבו הגיע למרכז, וגם לאחר ההפחתה במשקל.

יכולנו להראות בכירור במהלך המחקר, את הצירוף של התופעות הגורמות לחוסר ההצלחה של הדיאטות בטווח הארוך. אחרי שאדם איבד ממשקלו הוא 'נעשה אדם אחר' במידה מסוימת; הוא במצב ביולוגי אחר. התהליכים המורכבים בגופו השתנו לבלי הכר: הגוף הפך להיות יעיל יותר בחיסכון באנרגיה, וקרוב לוודאי שהיעילות הזו, שלמעשה משמרת את האנרגיה בגוף ככל שניתן, וכך משבשת את תהליך הירידה במשקל - תישאר לכל אורך חייו של המטופל. לדעתי, הדבר אינו תלוי כלל בכוח רצונו של המטופל, אלא קשור באופן הדוק לתגובות של הגוף להפחתה במשקל", מציין פרופ' לייבל, את מה שעשוי להישמע בשורה טובה לעוסקים בהפחתת משקל - או שלא.

אחרי שאדם איבד ממשקלו הוא 'נעשה אדם אחר' במידה מסוימת; הוא במצב ביולוגי אחר. התהליכים המורכבים בגופו השתנו לבלי הכר: הגוף הפך להיות יעיל יותר בחיסכון באנרגיה, וקרוב לוודאי שהיעילות הזו, שלמעשה משמרת את האנרגיה בגוף ככל שניתן, וכך משבשת את תהליך הירידה במשקל - תישאר לכל אורך חייו של המטופל. לדעתי, הדבר אינו תלוי כלל בכוח רצונו של המטופל, אלא קשור באופן הדוק לתגובות של הגוף להפחתה במשקל

אותה מנה עשויה להיות 'מנת יתר', שמשמעותה אכילת יתר של כעשרים אחוזים מעבר למה שנדרש לו, לעומת חברו, שמבחינתו - המנה הזו אינה מכילה יותר קלוריות ואנרגיה ממה שנדרש לו. אמנם עשרים אחוזים יותר באופן חד פעמי אינם כה גרועים ומזיקים, אך בטווח של שנה ההשפעה היא עצומה, וכך ודאי שאי אפשר להפחית במשקל הגוף. הצירוף הזה של חיסכון בזבוז האנרגיה במקביל לעלייה בתחושת הרעב - גורמים לכך שישנם סיכויים רבים להעלות את המשקל בחזרה".





הפחתת המשקל?

"הלפטין מיוצר על ידי השומן בגוף, וכאשר רמת השומן יורדת, כמות הלפטין יורדת יחד אתה - וגורמת לגוף לשאוף למשקלו הקודם. במסגרת המחקר נתנו לנבדקים מנות קטנות של הלפטין, באמצעות זריקות, וראינו תוצאות מעניינות מאוד: רמות בזכו האנרגיה עלו שוב, והרצון לאכול פחת, ולא היה עוד בתוקפו כמו בלי מתן הלפטין. למעשה, הלפטין מחזיר את הגוף למצבו המקורי - בזכו אנרגיה בצורה הרגילה שלו, יחד עם תחושת רעב נורמלית וסבירה, וכמובן, חילוף חומרים בקצב הרגיל. כך, בעזרת תוספת הלפטין הוא יכול להמשיך ולשמר את ההישגים שאליהם הגיע במסגרת משטר האכילה המוקפד שלו.

הלפטין למעשה, 'מרמה' את המוח לחשוב כאילו לא נעשו שינויים מרחיקי לכת: כאילו משקל הגוף נותר כשהיה, שהלא הלפטין קשור בקשר הדוק לרמת

עד עשרים אחוזים - ושוב בדקנו את אותם מדדים: קצב חילוף החומרים, רמת היעילות של צריכת האנרגיה בשרירים, התפקוד הנוירולוגי - עצבי, ובאמצעות סריקות הדמיה מוחיות בדקנו גם באיזו עוצמה מתבטא התיאבון לאוכל במוח".

פריצת הדרך: הלפטין

לכל התופעות הללו - גילה המחקר גילוי שפרץ דרך בתחום - אחראי החומר 'לפטין'. רמתו המשתנה במוח, היא הגורמת לתגובת הגוף להפחתה במשקל. בגללו - ושמא בזכותו - נכנס הגוף למגננה והופך לאגרן של אנרגיה ולרעב עוד יותר משהיה, ומשם קצרה הדרך חזרה לנקודת ההתחלה ואף גבוה ממנה.

מהו בדיוק הלפטין, ואיך התגלתה השפעתו על תהליך

כיצד השגתם שליטה מלאה בכמות הקלוריות של המטופלים?

"מכיוון שהם לא היו בביתם ובסביבה המוכרת שלהם, המציעה מיני אוכל רבים ושונים, אלא במרכז המחקר הרפואי שלנו, הדבר היה פשוט יותר. הם היו מחויבים למשטר אכילה קפדני, והאוכל שניתן להם היה נוזל שהכנו באופן מבוקר ומוקפד, וכך יכולנו לדעת בדיוק כמה קלוריות נמצאות בכל טיפה מהנוזל שהם ניזונו ממנו. מרביתם שיתפו פעולה באופן מוחלט עם הדיאטה ועם המחקר.

בתקופה הראשונה, של כחודש עד חודש וחצי, שימרנו באמצעות הדיאטה המוקפדת את משקל גופם המקורי, כדי לעקוב אחרי המדדים ואחרי קצב חילוף החומרים בזמן מנוחה ובזמן פעילות גופנית, במצבם הגופני הנורמלי והרגיל. לאחר מכן, שוב באמצעות הדיאטה המוקפדת, הם הפחיתו את משקלם כבעשרה

ילדים; אנו משוכנעים שכל שנדע יותר על המחלה הזו, נוכל למצוא כלים מעשיים לסייע לילדים ולמנוע מהם את הסבל הרב הכרוך בהשמנת יתר, כמו גם בהפחתה במשקל באופן שאינו ניתן לשימור.

האם אתם חוקרים כיום דרכים נוספות לכך?
 "אכן, אנו מנסים לבחון מנגנונים גופניים אחרים המגיבים למשקל המופחת, כמו חומרים אחרים או אפילו חלקים אחרים במוח המעורבים בתהליך, ומנסים למצוא דרכים להשפיע עליהם לשמר את כוחם כדי לסייע בשימור המשקל המופחת."

מדברייך יוצא, כי לשימור המשקל המופחת אין הרבה קשר לכוח רצונו האישי של האדם, והדברים הם פיזיולוגיים לחלוטין.

"נכון מאוד", מאשר לייבל. "לדעתי, התופעה קשורה הרבה יותר לכיולוגיה ולא לרצון, ובעיניי היא דומה ל

לחץ דם גבוה. יש כאלו שחושבים שלחץ דם גבוה הוא תלוי התנהגות, ולדידם - הדבר כך גם בתחום זה של משקל יתר. לדעתי, לחץ דם גבוה הוא בדיוק כמו השמנת יתר, וכמו אי-השמירה על התוצאה.

בעבר האמינו כי משקלו של האדם הוא תוצאה מובהקת של הבחירה האישית שלו לאכול פחות ולהגביר את הפעילות הגופנית. כיום, ברור שהמשוואה היא שאכילת קלוריות מעלה את המשקל באופן מובהק, גם אם מהצד השני של המאזניים תהיה גם פעילות גופנית. למשקל הגוף יש סדירות ונטייה לשמר את עצמו, כמו מדדים גופניים רבים אחרים. אנשים רזים יגנו על משקלם הנמוך, ואנשים הסובלים מהשמנת יתר יגנו על משקלם הגבוה, והתופעה הזו היא פיזיולוגית לחלוטין.

במילים אחרות אפשר לומר, שכאשר אדם מפחית ממשקלו - הוא מרוצה, הרופא שלו מרוצה. היחיד שאינו מרוצה הוא הגוף, ויש לו 'מוח משל עצמו' בכל הקשור לנושא ההפחתה במשקל. ובמקום לעזור לאדם להפחית עוד ממשקלו אם לפחות לשמר את ההישגים, הוא פועל נגדו ונלחם בהישגים.

ובכל זאת, אני עדיין חושב שיש אנשים עם כוח רצון גבוה היכולים ללחום באופן עקבי ועיקש מול התגובות הגופניות של הגוף להפחתה במשקל, והם עשויים להצליח בכך, אבל אחרים יתקשו בכך מאוד. הלפטין הוא הדרך הטובה ביותר, כפי שידוע לנו כיום, להפחית במשקל ולשמר את ההישגים שהושגו בעמל כה רב; כך המוח עובד אתך - במקום לעבוד מולך."

ועד שהלפטין יימכר בכל בית מרקחת כתוסף נלווה להפחתת משקל - יאלצו מורידי המשקל להיאזר בהרבה מאוד כוח רצון, ואולי גם בסבלנות - למחקר הבא שיבוא. *

אושר לשימוש נרחב, והוא עדיין נמצא כיום בשלב הניסוי. אבל לא הייתי מדגיש זאת יותר מדי, הוא מציין. "זאת מכיוון שהטיפול בהשמנת יתר צריך להתמקד יותר בכיוון של שימור המשקל המופחת, בכל התחומים האפשריים."

מה יכול בפועל לסייע למי שהפחית ממשקלו, כיום כשהלפטין עדיין אינו זמין ונגיש?

"להבין את התהליכים הגופניים החדשים של הגוף לאחר הירידה במשקל, וכך יהיה קל יותר להקפיד על מה שנדרש כדי לשמר את המשקל החדש שהושג. נדרשת תשומת לב גדולה מאוד לכמות הקלוריות הנכנסת לגוף, שכעת אמורה להיות מופחתת בכחמישה עשר אחוזים מהקלוריות הנדרשות לאדם במשקל זהה, שלא הפחית ממשקלו. חובה להיזהר מאוד מאכילת יתר, למרות התיאבון המוגבר, ולהקפיד להימנע ממאכלים מעוררי תיאבון באופן מיוחד, כדי שלא יגיעו לאכילת יתר מהם. יחד עם זאת חשוב להגביר פעילות גופנית כדי לעודד הוצאת אנרגיה, למרות הנטייה הטבעית של הגוף לשמר אותו ולהגן על כל פיסת אנרגיה שנכנסת לגוף. ההתעמלות מסייעת לשמר את מסת שרירים ולהגביר את האנרגיה שהגוף מוציא תוך כדי הפעילות הגופנית. יחד עם זאת, חשוב להדגיש, כי פעילות גופנית לכשעצמה אינה מסייעת, ללא המשך משטר אכילה קפדני."

האם המסקנות שעלו מהמחקר, נכונות גם לגבי אלו שהפחיתו ממשקלם כתוצאה מניתוחים להצרת הקיבה, בטבעת, בשרוול או במעקף?

"לא חקרתי זאת בעצמי, אך טבעת אינה אמורה לשנות את התוצאות. במחקרים שנעשו על עכברים נמצא כי ניתוח מעקף קיבה, אכן מונע את החיסכון באנרגיה כתוצאה מהפחתה במשקל. המחקרים שנעשו בקרב בני אדם הם מעורבים, ועדיין לא ברור אם ניתוח כזה אכן משפיע על מנגנון הפיצוי הזה של שימור האנרגיה ומניעת בזבוז."

"השמנת יתר היא פיזיולוגית" בדיוק כמו לחץ דם גבוה

איך נוצר הקשר שלך לתחום הפחתת המשקל?
 "במקצועי, מספר פרופסור לייבל, "אני רופא ילדים ותינוקות, והתמקצתי גם באנדוקרינולוגיה. לפני שנים ראיתי כי תופעת משקל היתר מתרחבת והולכת, וכשראיתי שהיא מתפשטת גם בקרב ילדים ותינוקות, ויש בידי הרפואה לסייע להם אך מעט - החלטתי לחקור את הנושאים הקשורים ישירות לתופעות אלו. התחלנו את המחקרים הללו ב-1985, והם נמשכו עד לפני כשנתיים. כיום, כעבור כמעט שלושים שנה של מחקרים על מאות פציינטיים - אנחנו מלאי תקווה לעתיד, גם כלפי המבוגרים וגם כלפי

השומן בגוף, וכל התהליכים הפיזיולוגיים המורכבים יכולים להימשך כפי שהיו עד לפני הירידה במשקל.

בעקבות התוצאות פורצות הדרך, הבנו שיש כאן אזור מחקר חיוני לטיפול בהשמנת יתר. כלומר, לא בהפחתה במשקל לכשעצמה, שלכך מרבית האנשים יכולים להגיע - אלא בשימור המשקל המושג, הן באמצעות מתן הלפטין שיש לו יכולת מוכחת להחזיר את הגוף לאיתנו ולמצבו הפיזיולוגי הקודם הנורמלי טרם הירידה במשקל, והן באמצעות חקירה של חומרים נוספים המעורבים בתהליך, ויכולים גם הם לתרום לתוצאות המקוות.

לדעתנו, יהיה יעיל וחכם מאוד אם באופן כללי בעולם הרפואה יתמקדו בתחום הזה וינסו לפתח טיפולים ותרופות מכוונים למטרה זו של שימור המשקל המופחת, ובוודאי יותר מאשר שיטות ההפחתה במשקל כשלעצמה. זהו תחום שלא כל כך הושקע בו בחברה, הן העסקית והן הטיפולית, ולכן חשוב להבין שיש כאן פריצת דרך משמעותית לתחום שחשוב לפתח."

אם כן, הלפטין קשור למערכת הגנטית.

"הלפטין הוא הורמון, והוא מיוצר ע"י רקמות השומן בגוף, בהשפעת גן הלפטין. מכיוון שיש לכך השפעה גנטית, מצויים אנשים, והם אמנם נדירים, שאין להם כלל לפטין, והם סובלים מאוד ממשקל יתר. לעומתם, ישנם גם אנשים שאצלם ייצור הלפטין מוגבר מאשר אצל אחרים, והעובדה הזו יכולה להסביר מדוע יש אנשים שקל להם יותר לשלוט במשקל שהושג, אבל זה לא עדיין לא הוכח בצורה מדעית מספיק כדי לקבוע זאת."

ומה עלה בגורלם של אלו שעברו את המחקר, כאשר יצאו ממרכז המחקר שבו היו מאושפזים במשך כתשעה חודשים?

"בטרם עזבו את מרכז המחקר שלנו, הסברנו להם שהם עומדים בפני אותם קשיים וניסיונות שהיו להם קודם לכן, לפני שהגיעו אלינו, והכל יהיה תלוי בהם: הם יצטרכו לשלוט בכמויות האוכל שהם אוכלים, וכבר ללא התערבות חיצונית שלנו. אחת הפציינטיות התבטאה: 'אני ממש חוששת לעזוב כאן ולהשאיר את המושכות בידי, כאשר הכל תלוי בי. הרי הגעתי לכאן כי לא הייתה לי מספיק שליטה על מה שאני אוכלת'. הצענו להם עזרה ותמיכה גם בהמשך, וברור לנו שאלו שהשתתפו במחקר נדרשו לכוח רצון חזק גם בשביל לעמוד בתנאים ולא להישבר, ולכן יוכלו גם בהמשך, בכוח רצונם, לשלוט על הרצון לאכילת יתר. יחד עם זאת, גם המודעות שלהם למה שעומד לפניהם ולתופעות הגופניות המתרחשות בגופם, יכולה לסייע להם רבות בכך."

האם כיום אנשים יכולים לקבל את הלפטין כסיוע מבחון?

"לא", עונה פרופסור לייבל, "הלפטין עדיין לא

« אחרית דבר »

המהפכה הצרפתית

הם עדים בכל יום. 'המדינה האיסלאמית' מציעה להם למלא את הריקנות בפורקן מידי לתסכול: מנחיתות לעליונות, מעבר מאפסות מוחלטת להצטרפות לארגון השואף לשלוט בעולם כולו. הטרימינולוגיה השלטת, שכבר כמעט חולפת ליד האוזן, היא חיפוש ומציאת ההצדקה לקום ולהרוג. ומה עלה בגורל התפיסה הממקמת את הנוטל חיים במקומו הטבעי, אכזר חסר מעצורים? היא כבר מיושנת וראויה לגינוי. רק לאחרונה התפרסמה אנקדוטה הממחישה זאת: מנהל בית כלא לאסירים מסוכנים, החליט להקיף את הכלא בתנינים ובדגים טורפים במקום בשומרים בשר ודם, בטענה שאת בעלי החיים אי אפשר לשחד. הוא זכה כמובן לביקורת, בטענה שהוא רומס את זכויות האדם של האסירים - שהרי ליפול לתוך לועו של דג טורף זהו עונש לא מידתי. תגובתו היתה נוקבת, ובהחלט לא ברוח הימים הללו, 'יש להתייחס לבעיה כולה. האנשים האלה הם רוצחי המונים. האם לא ראוי להתייחס לזכויות האדם של קורבנותיהם?'

כמו במקרים רבים אחרים, העולם מתוודע לבעיה רק כשהיא כבר בתוך ביתו, ולא רק מונחת לפתחו. במקדם או במאוחר תהיה ההשתאות הזאת נחלת הכלל: איך התגלגלו זכויות האדם והפכו לזכויות הפוגע.

ביטוי מזערי של הגישה הזו הלחל גם לחיי היומיום התקינים. מטבע הלשון 'אין ילד רע, יש ילד שרע לו', מתכוון כמובן לגלות הבנה לאותו ילד שהחיים 'דחקו אותו לפינה'. אבל הוא מטבע לשון מסוכן מאד: ברגע שמשתמשים בו כדי להצדיק פגיעה כלשהי באחרים, הוא שגוי ואסור בשימוש. בודאי שסבל יכול להביא אדם לפגיעה, אבל מה שאכן 'רע לו' הוא העובדה שלא לימדו אותו שהתפקעות עצמית לא מצדיקה בשום אופן פגיעה במישהו אחר.

אבל הדחף לרחם בכל מקרה, שבעולם הוא מתבטא באינפלציה של שוויון זכויות, מציב לנגד העיניים רק את המסכנות. לרחם על אכזרים? היעלה על הדעת? ! המסכנות ורק

היא לנגד עינינו. מצב של רחמים על אכזר הלא הוא בלתי אפשרי.

בתוך סימאון העיניים הזה, מאיר מאמר חז"ל 'כל המרחם על אכזרים סופו שיתאכזר על רחמנים' בכמה רבדים בו-זמנית. ראשית, הוא פוקח עיניים בעצם קיומו: אכן וכן, מצב של רחמים כלפי אכזר הוא אפשרי וקיים, למרות שההגיון סותר אותו לכאורה. שנית, בשני חלקיו שהסיבה והתוצאה שבהם לכאורה אינם מובנים מיד, הוא פורש את המהלך כולו: רחמים על אכזרים בהכרח יובילו להתאכזרות אל רחמנים. אם נוטלי חיי אדם יקבלו זכויות, בהכרח שלקרבנותיהם לא יהיו זכויות, הא בהא תליא.

שלישית, הוא חוזה בדיוק את המציאות המתרחשת לנגד עינינו היום: המושא האופנתי בעולם לרחמים הוא האומללים המניפים סכין. והרי לא פשוט לרחם על אדם כזה; רק 'בעלי נפש' של ממש מסוגלים לשים בצד את מעשיו ולהרגיש כלפיו רחמים טהורים, עד כדי נתינת לגיטימציה. הקרבנות שלו החפים מפשע, 'סתם' אנשים שנקלעו לדרכו ולא סובלים סבל כה קיצוני עד כדי הנפת סכין? הם 'סתם' מסכנים, 'לא שווה' לבזבז עליהם רגש רחמים. וכך כל המרחמים על האכזרים, סופם שמתאכזרים אל הרחמנים; אלו שמסייעים לכל אדם בכל מקום בשם 'ההומאניות', מסובכים את הגה האמבולנס, ומשאירים את המסכנים באמת להתבוסס בדמם.

נ' צוובנר

לפני כמאתיים ושלושים שנה נשטפו רחובות צרפת בנהרות של דם במהפכה שמסמלת עד היום נקודת מפנה בהיסטוריה, של מעבר משלטון מלוכני ועריץ למה שמכונה 'עידן הנאורות' - של שוויון, קידמה וזכויות אזרח. כעשר שנים עקובות מדם עברו על צרפת בדרך להשגת אותן זכויות, מאות אלפי ראשים נערפו, רבים מהם תחת הגיליוטינה, שנחקה כאחד מסמלי המהפכה, לרבות ראשיהם של המנהיגים. בסופו של דבר צלחה המהפכה: הושגו שוויון פוליטי ואזרחי, חופש דיבור ועיתונות. המהפכה נחשבת גם לערש הדמוקרטיה, ולמייסדת הערכים הליברליים של 'העידן החדש'.

כמאה וחמישים איש קיפחו את חייהם באירוע הטרור שפקד את צרפת לפני כשבוע. בהשוואה לרצח ההמונים של המהפכה ההיא, מעט מאד - אך גם בהשוואה לאירועים דומים מהעת הזאת. ואף על פי כן ניכרת בכל העולם ובאירופה בפרט טלטלה עזה, כבמימדים של אירוע היסטורי ומכונן. לרגעים נדמה שצרפת חוזרת למעמדה מימי הביניים, והכל נושאים שוב עיניים אליה ואל מה שעתיד להתחולל בעקבות המתרחש בה.

יתכן שאנו עדים כעת לגלגולה השני של המהפכה הצרפתית. הגלגול שבו המהפכה מתהפכת על יוצריה.

בשעתו, השיגה צרפת עבודה ועבור העולם כולו את חופש הפרט וזכויותיו. מאתיים ושלושים שנה חלפו, זכויות הפרט הלכו והתפשטו ברחבי העולם, תקעו יתד איתנה והעמיקו. קבוצות של פרטים, קיקיוניות יותר ופחות, דרשו וקיבלו זכויות, ההבנה שחרות האדם מעל הכל השתרשה, וירא האדם כי טוב. לאט לאט הפכו זכויות היחיד ממהשווה שזכות לקבל אותו - למשהו שחובה לדרוש אותו, ואוי ואבוי יהיה אם הדרישה לא תיענה. מי יודע, אולי יהיה מקום להפעיל שוב את הגיליוטינה, כשהצדק לצידו. הסכין הראשונה של חיתוך-הראשים-המוצדק החלה להתנופף דווקא כאן, בישראל, במעוזי המגנים בהגזמה

על זכויות הפרט. לא מדובר ברוצחים, נטען לראשונה, אלא באנשים אומללים שזכויותיהם נשללו מהם, שנושלו מאדמותיהם, שנדרסים תחת שלטון זר - ועל כן יש להם לגיטימציה לקום ולרצוח. יש להבין את הסיבות שדוחפות אותם לשאת סכין, ולא למצות איתם את הדין. הטענה הזו, שמהותה רחמים על רוצחים, נאמרה שוב ושוב עד שהתמצקה לעובדה. אבל היא לא נשארה בגבולות הירדן והים התיכון, אלא התפשטה הלאה, ולראשונה היא נשמעת בפרזי. במקום שבו התרחשה מהפכה אחת מתרחשת עכשיו מהפכה שנייה: הרוצח יצא ממשבצת ה'רע' ועבר למשבצת ה'מסכן'. עד כה היו ההגדרות חד משמעיות: רוצח היה פושע, רודן, בן מוות, תת-אדם, וקרוב היה קרוב. כך הצורך הנאצי וסטאלין ימ"ש וקודמיהם הרבים מספור. גם מי שחש הזדהות עימם, הזדהה עם החוזה והעריצות וביקש להיות חלק מהן. בעולם של היום, מת הרוצח ההוא, יחי הרוצח החדש: המסכן, משולל הזכויות, ה'מוחלש', המזונח, הטרוריסט הצודק, זה שמישהו אחר אשם בכך שהרים חרב וערף ראש.

נשים לב למתרחש כעת בצרפת: כלפי מבצעי הפיגועים ישנו גינוי חריף, אבל מכאן ומשם נשמעים קולות הסבר; מדובר באומללים שהממשל לא התייחס אליהם טוב מספיק, מהגרים, תושבי שכונות עוני. "בין המוסלמים בצרפת שרוצים רק לחיות את חייהם בשקט ולברוח מהעוני בארצות המוצא שלהם", כתב אחד המומחים לנושא, "מסתובבים אלפי צעירים מתוסכלים, עניים, בורים, מובטלים ומשועממים. הם סובלים מתסכול ומריקנות. הם מקנאים ברמת החיים הגבוהה של הצרפתים שלהם



אסתיקולוגיה

מוסד ספרותיות

אֶבֶן חוּג מְצוּק נְשִׂיָה,
בַּפֶּנֶת רֵאשׁ סוּד שְׁלִישִׁיָה,
גְּבַעַת שֶׁרֶשׁ מְאֵסֶת בּוֹנִים,
דְּמַעוֹת מִבְּקָה עַל בְּנִים,
הָאֲדָמוֹן כִּבֵּט שְׁלֵא חִלָּה,
וּפְלִלָּה רַבִּים בְּעַד הַתּוֹחֵלָה,
זָכַר לָהּ יִשְׂרָאֵל אֲרָחוֹת,
חֲשֻׁבָה כְּהַיּוֹם זְכָרָה לְהָאֲחוֹת,
טַבַּע כִּכְלֵי יוֹצֵר הַעֲבִיר,
קָה בְּסִכַּת אֲנָקוֹת גְּבִיר,
כְּעִקְרַת בֵּית בְּתַחַל גְּפָרָה,
לְבַדִּיָּה תַעֲמַד בְּיוֹם זְכִירָה,

תְּהוֹם רַבָּה צוּל שְׂאִיָּה,
שְׁתַּתּוֹ שְׁעוֹן בָּהּ לְשַׁעִיָּה.
רַבְּעָה הַיּוֹם מְאֲרָבְעָה אֲבָנִים,
קֶשְׁבָה מְנַעֵי אִם הַבְּנִים.
צָבָה לְקַחְתָּהּ לוֹ וְנִתְבַּהֲלָהּ,
פְּדוּתָהּ מִזֶּד וְלֹא חִלָּה.
עֶבֶר לְהַמִּיר בְּבִטָּן אֲחוֹת,
סְלוּף דִּינָה בִּיהוֹסֵף לְהַנְחוֹת.
נֶסִי חִילִּים לְהַעֲצִים וְלַהֲגַבִּיר,
מִטּוֹת שְׁנַיִם מְנָה הַסְּבִיר.
כְּבָבוֹר רֵאשִׁית בְּתַכַּל בְּפָרָה.
לְהַזְכֵּר לְמוֹ כְּמוֹ נְזַכְרָה.

רבי אלעזר הקליר
פיוט על רחל אמנו, הנאמר בתפילות שחרית של ראש השנה

הלה קולט בחושיו כיצד אנו רואים אותו, ונוהג בהתאם. בפעם הבאה כבר נאמר שאנו מכירים אותו, ויש לנו ניסיון לא טוב איתו. אך, כשאין לנו מידע מוקדם, או כשיש לנו מידע הפוך, אנו פונים אל השותף בדרך חיובית או ניטרלית, ואין ספק שהיחס הוא שונה לחלוטין.

התנאי הראשון ליצירת קשר נכון עם אנשים הוא מה שנקרא במקורותינו 'עין טובה'. אחת העצות הידועות בתחום, ממליצה להניח לרגע את האדם שמולנו במשבצת שונה: לא 'המעביד הקשוח', אלא בן מסור לאימו המתבגרת, איש משפחה חם ולבבי. איך אימו רואה אותו? מה הבן שלו רואה בו? אנחנו מקלפים את הלבוש הענייני, הקשוח, הנוקשה, שאותו אדם שמולנו מעדיף להקריין כלפי חוץ, ורואים בו פשוט אדם. וכמים הפנים לפנים, מי שמולנו קולט בחושיו שרואים את החלק המואר והיפה שבאישיותו, והוא נפתח ומגיב בהתאם. זו גישה שפועלת. היא כמובן אינה מבטיחה הצלחה של מאה אחוזים, אולם במקרים רבים מאד זה מתכון מנצח ליצירת קשר איכותי."

לעיתים נדמה שבאורח פרדוקסלי, דווקא האנשים הקרובים לנו, שאיתם חשוב לנו במיוחד לנהל מערכת יחסים בריאה וזורמת - מועדים לפתח איתנו מערכת פתלתלה ובעייתית. מה הסיבה האפשרית לכך?
"נקודה נכונה", מסכים עידן. "אני אכן פוגש את ההתרחשות הזו כמעט מדי יום. הקשר הכי יקר לנו, הוא גם המועד יותר לפגיעויות. אנשים טובים לבריות ונוחים לסביבה, עלולים לפתח יחסים טעונים עם בני משפחתם הקרובים ביותר. הנעימות, היכולת לדלג מעל מהמורות, להבליג - כאילו נמסים כשמדובר באנשים קרובים.

למה זה כך? פשוט מאד: ככל שיותר אכפת לנו מאנשים, ככל שאנחנו מצפים לקשר קרוב והדוק, וחשוב לנו יותר למצוא חן - אנחנו רגישים יותר, שלא לומר דרוכים, לכל ניסיון לפגיעה בקשר. אולם הרגישות הזו עלולה לפעול כבומרנג, ולפגוע בקשר במקום לשמור עליו. בנוסף לכך, הקרבה הנפשית חושפת את האדם לפגיעה רבה יותר. אינני נפגע ממילת גנאי שנזרקה לעברי ברחוב מעובר אורח, כפי שאני לוקח ללב הערה זהה שהשמיע לי אבי. כגודל הקרבה - כך גודל הפגיעות."

אם כן, האם מוטב שלא לפתח ציפיות לקשר, גם מהקרובים לנו ביותר, כדי להימנע מהפגיעה העלולה לבוא?

"הפתגם הידוע אומר 'ציפיות - לכריות בלבד'. אולם במציאות, לא שייך להימנע מציפיות, במיוחד בין אנשים קרובים. כשהציפיות שלי נכזבות, וידיד שלי, לדוגמא, מתנהג לא כפי שציפיתי ממנו, אני מאוכזב. מהמקום הזה אני מרשה לעצמי להעיר. אבל אם אני משדר לשני את התחושה כי הוא לא בסדר, אני משיג תוצאה אחת מתוך שתיים. הראשונה: הוא יוצא



בין שני אנשים זו מערכת שמוזנת על ידי שניהם, וממילא שניהם נושאים באחריות זהה לטיב הקשר ואיכותו. זו תפיסה נכונה עקרונית, אולם גם שגויה בתכלית. כשאנחנו מתבוננים ברמת הפרט, כל אחד נושא במאה אחוזי אחריות. לא טעיתי: מאה אחוז של אחריות מוטלים על כל אחד מאיתנו, בכל מערכת יחסים בה הוא מתנהל."

אם האחריות על קשר בריא ונכון היא שלנו בלבד, היינו אמורים להתנהל בצורה זהה אצל כולם: להיות אדיבים, נעימים וסלחניים. אך המציאות מוכיחה אחרת.

"נכון", נראה כי עידן רגיל לשאלה זו. "קשר נוצר מדינמיקה בין שניים. אולם האחריות לשלומנו של הקשר מוטלת על כל יחיד במאה אחוזים. שהרי, אינך יכול לצפות שגיסך, למשל, ידאג שהיחסים ביניכם ייראו כמו שאתה רוצה. אם אתה מעוניין בסגנון מסוים של קשר, עליך ליזום אותו בעצמך. כל זמן שתצפה שאחרים יעשו לך את העבודה - מאום לא יתרחש.

"ליד השולחן הזה ישבו רבים שטענו טענה זו: אח שלי אשם; גיסתי צריכה לשנות את היחס שלה אלי; הבוס שלי מזלזל בי... אך, הבעיה מתחילה כשאני רואה את השני כאשם, בעייתי וטעון שיפור, ולא מפנה את המבט פנימה אל עצמי, ולוקח אחריות ויוזמה לבצע את השינוי המיוחל."

ומה אם השותף לקשר הוא אדם באמת בעייתי ביחסי אנוש? ישנם לא מעט כאלו.

"מי הבטיח לכם שהוא כזה?" מתעניין מר עידן. "ברוב המקרים מדובר במידע מוקדם. כשאנו מצוידים במידע שלילי, אנחנו מגיעים מראש חדורי רוח קרב, ופונים אל השותף בצורה המשקפת את דעתנו עליו.

"האדם מדיני (-חברתי) בטבע" כתב הרמב"ם. כולנו מנהלים יחסי אנוש, כל העת.



עם בני המשפחה, עם האיש שפינה לנו את המושב לידו באוטובוס, ועם המתפלל המבוגר ממניין ותיקין. מערכות חיים סובבות סביבנו, ובכולן אנחנו מנווטים יחסי אנוש, נעימים וזורמים כהלכה - או סבוכים ומלאי תקריות. כולנו מייחלים להשתייך לקבוצה הראשונה, אולם לא תמיד יודעים כיצד לעשות זאת; איך לנהל יחסי אנוש תקינים, נעימים ומועילים.

גם מבין אלו שמצליחים לתקשר בצורה נכונה ובריאה, מעטים האנשים שיידעו לשקם כראוי מערכות יחסים לאחר שהללו נפגעו. "דם זה לא מים", אומר הפתגם, "דם שנעכר לא ישוב עוד לתקנו". האמנם? ואולי נוח לנו לטעון כי אין תקנה לקשר שעלה על שרטון, מתוך העדפה להתנתק ולברוח במקום להתמודד ולתקן?

המאמן צביקה עידן, נכנס עם "הפלס" לנבכי ניהול התקשורת התקינה, בידעה שזה לא פשוט - אך אפשר לעשות את זה פשוט יותר.

מאה אחוז נפול שניים

אנחנו מוצאים את עצמנו פותחים מערכות יחסים לעיתים קרובות: שכנים עוברים לבניין, גיס או גיסה חדשים מצטרפים למשפחה, אנשים חדשים בעבודה. חשוב לנו לשמור על יחסי אנוש תקינים ונינוחים, אולם לא תמיד הדבר תלוי בנו. איזה תועלת תצא לנו מלימוד של יצירת קשר בריא, אם האנשים איתם אנו באים במגע, לא עוברים אימון כזה?
"אתם יוצאים מנקודת הנחה", מגדיר עידן, "שקשר

מוחלטת", מעיר עידן. "התנצלות נוסח גם אני לא הייתי בסדר, בוא נניח את הדברים מאחורינו ונפתח דף חדש", היא מתנשאת קמעא, אינה נוגעת באמת בחלקים הפגומים בהתנהגותנו שערערו את היחסים התקינים. כיצד יודעים שהתנצלות נכונה וטובה? "עידן מעניק לנו מבדק קטן: "נבחן את עצמנו: אם קשה לנו להוציא את התנצלות מן הפה, אם אנו מתביישים בה - אות וסימן שאנו בדרך הנכונה..."

אחרי שהשמענו את אשר על ליבנו, הגיע הזמן גם לשמוע מה רוצה איש שיחנו להשיע. "הייתי מעוניין לשמוע מה יש לך להגיד", זה משפט הזמנה לתגובה. מה עשויה להיות התגובה? - אין לדעת.

"צפו למטחי ביקורת", מכין אותנו עידן. "מערכת יחסים משובשת מייצרת הרבה כאב, וכשנותנים לו מקום להתבטא - הוא מתפרץ. מה עלינו לעשות? כאן עלינו להשתמש בכלי השישי, המפתיע והבלתי צפוי: להסתקרן אל מול הביקורת. מתוך גישה של כבוד אנחנו מקבלים את הביקורת בכבוד ראש ובסקרנות. מפריע לך שאנחנו לא באים לבקר הרבה? טוב שאתה מעלה את הנושא. באיזו תדירות אתה מעוניין לראות את ביקורינו? חשוב לי לשמוע."

חשוב להדגיש, שאין מדובר בשלווה ובקור רוח. זו תגובה שעלולה להעלות את מפלס הרתיחה של הצד השני, כי היא מתפרשת כאדישות וכהתנשאות. התגובה צריכה להיות אכפתית, אולם לא אמוציונלית. הדבר יוצר חוויה ייחודית ויוצאת דופן אצל השני. אדם מן הישוב רגיל לקבל תגובות לביקורתו הנעות בין התעלמות להתקפה נגדית. ופתאום - יחס מקבל שכזה. הדבר מוריד את הטון בשיחה, ומהר מאד הופכת הטחת ההאשמות לשיח ענייני ומכובד.

הכלי השביעי הוא משא ומתן, שמגיע ממקום אחר וקרוב הרבה יותר. מתקיימת כעין התייעצות משותפת כיצד לשמר יחדיו את מערכת היחסים היקרה לשני הצדדים. והכלי השמיני, החותם את השיחה, הוא הוקרה. אפילו אם השיחה לא הובילה למקום בו חפצנו מלכתחילה, והסתיימה ללא תוצאות, גם אז ניתן להוקיר, 'תודה ששמעת אותי, זה לא מובן מאליו'. מי ששוחחנו איתו מסיים את השיחה בטעם טוב. הוא ישוב במחשבתו אל השיחה, וילבן עם עצמו שוב את הדברים שנאמרו.

ולמרות כל מה שנאמר, האם ניתן לקבוע על מערכת יחסים מסוימת שהיא 'אבודה' ואין דרך לשקם אותה? "אני מאמין שאין מצב כזה. יש מערכות יחסים שנפגעו ללא תקנה, זאת משום שלא היה מי שיתקן אותן. אבל אם יש נטילת אחריות, ויש נכונות לקבל את הזולת - וגם להיפגע ממנו ולספוג את כאבו - יש סיכוי לקבל גם את ליבו".

ומה קורה כשיש מדרג היררכי? - כיצד בונים מערכת יחסים נכונה בין אב לבן, בין מורה לתלמידה, בין עובד למעביד? על כך בחלק הבא, על 'עשה ולא תעשה' ביחסי אנוש. *

"תוכל להקדיש לי זמן לדבר איתי על מערכת היחסים שלנו?" או "אתה יכול לשמוע אותי כעת?" כל שאלה שעניינה בקשת רשות, מתאימה לצעד אותו אנחנו מבקשים ליצור.

מה בין בקשת רשות ליצירת קרבה? שאלה של בקשת רשות יכולה להיענות בשתי צורות: 'כן', או 'לא', או 'אחר כך' - שזה 'לא' מעודן יותר. אם קיבלנו את ה'לא', נשאל בנימוס מתי יהיה זמן מתאים לשוחח. רוב המתבקשים יקבעו זמן אחר. (יש מצב קיצון של תשובה תוקפנית בסגנון 'אף פעם לא', וגם לזה יש פתרונות, אולם אלו לא יובאו במסגרת זו מאחר שאיננו עוסקים כאן במקרי שוליים).

כאשר התשובה היא חיובית, נוצרת פתיחות לשיחה עוד טרם החלה. בשפה המקצועית מכונה כלי זה בכינוי Yes-set (מצב של 'כן'). באורח בלתי מודע, איש שיחנו נכנס ל'מהלך' של תשובה חיובית למה שנבקש. בכלי המוכח הזה משתמשים אף סוכני מכירות המבקשים לשכנע אותנו לקנות מוצר, או עובד המבקש העלאה בשכרו. אין סיבה שלא נשתמש בו לצורך השכנת שלום. הצעד השלישי הוא שימוש במה שהורחב כבר לעיל: העברת מרכז הכובד אלי. הכלי הזה יעיל לא רק למניעת משברים, אלא מהווה כלי נחרך לשינוי דינמיקה של מערכת יחסים לא תקינה. אני מבהיר את מה שמפריע לי מנקודת מבטי-שלי, ללא ביקורת או שפיטה. אם הדודה נוהגת להעיר בפני המשפחה כי רעייתי אינה יודעת לבשל, אספר לה כי אמירה כזו פוגעת בי. הגישה שאני מגיע איתה אל הדודה המבקר, היא כי אני אלרגי לאמירות מעין אלו. לא באתי לבקש שתשתנה או תשתפר. רק ציינתי מה מפריע לי. הנוגדנים שמתעוררים בשעת קבלת ביקורת יישארו כבויים, וכתוצאה מכך הצגת הבעיה תתקבל אצל השני ללא אמוציות מיותרות.

כהמשך לגישה המכבדת, אנחנו מוסיפים משפט בנוסח 'נכבד אותך בכל דרך בה תבחר לנהוג, אולם עבורנו חשוב שהדבר הזה ישתנה, כדי לשמור על יחסים תקינים ונעימים'. המשפט נראה לכאורה מיותר, שכן ברור כי האדם עימו אנו משוחחים ינהג כפי בחירתו, ואין לנו היכולת והסמכות לכפות עליו שינוי. אם כן, לשם מה יש צורך לציין את זה? לשם מתן אוטונומיה. התחושה המתקבלת ממשפט כזה מכבדת ומעניקה תחושת ערך וקבלה.

והשלב החמישי, הבלתי-נמנע: התנצלות. לכל חבל יש שני קצוות. מערכת יחסים לא נפגמת לבד. כל אחד מהצדדים תרם לכך בצורה פעילה או סבילה, באמירה או בתגובה, במעשה או בנייתוק קשר, ויש לו מה להתנצל. אל תמתינו שהשני יתנצל. חפשו משהו שאתם לא הייתם בסדר בו, ובקשו סליחה. אדם שמתנצל מוכיח כי הוא בא 'בשרוולים מופשלים', במטרה לעבוד ולתקן, ולא רק לשוחח שיחה דיפלומטית או רצופה 'טריקים' שמטרתה לשכנע את השני להשתנות. ההתנצלות מוכיחה שאנחנו מכירים באחריותנו, ומוכנים לתקן. "יותר מכל צעד אחר, כאן חייבת להיות כנות

למלחמת הגנה על שמו הטוב ועל צדקתו. השניה: הוא מאמין לי, ואז ניצחנו בקרב, אולם הפסדנו במלחמה. היחסים נעכרו".

האם מומלץ באופן גורף להימנע מלבטא הערות? "לא אמרתי כך", מסתייג עידן. "אם משהו מפריע לי - עלי לומר את אשר על ליבי; אחרת - עלול להיווצר משקע של מרירות וטענות שבשלב מסוים יתפרץ. זה לא טוב ולא בריא. אז מה כן? מיקוד הביקורת בנו ולא במבוקר.

אדם שנישא לא מכבר, ועובר את התהליך המרתק של מפגש עם מטבח שונה מזה שהורגל אליו עד כה, מהווה דוגמא טובה לכך. בארוחת צהריים מגישה לו רעייתו הצעירה תבשיל עם במיה, נניח. המאכל לא ערב לחיכו. מה יעשה? הוא יכול לתאר את כישורי הבישול שלה מנקודת מבטו הוא, ולמתוח ביקורת. הוא ידבר עליה, והיא תיפגע ובצדק. הוא יכול להתגבר ולהתעלות, לסיים את המנה עד תומה, ולקבל עוד יומיים תבשיל זהה. אפשרות שלישית היא להפנות את השיח כלפיו, ולדבר על עצמו. "האוכל שהכנת מושקע ומיוחד, אולם הבמיה לא טעימה לי". לא נאמרה כאן ביקורת או מילה פוגעת, אולם התבשיל הלא אהוד לא יעלה שוב במטבח.

ה'תבשיל' עשוי להיות גם מילה פוגעת או יחס מזלזל, וכל דבר שעשוי להפריע לנו בהתנהגותו של השני. יש לנו הדרך להשאיר מאחורינו את השיפוטיות והביקורתיות, אולם לא למחוק את עצמי ואת רגשותי. לספר מה זה עושה לי: מפריע, נותן הרגשה לא נעימה, מוציא מהריכוז. התחושה שמתקבלת אצל השני היא אחרת לגמרי. בכל מערכת יחסים כדאי לקחת את הכלי הזה כציודה לדרך".

סקרנות, התנצלות, הוקרה

קל ופשוט לאין ערוך למנוע היווצרות של בעיות, מאשר לנסות ולשקם נזקים. ובכל זאת, גם כאשר מערכת יחסים נעכרת, אפשר לתקן.

איך ניתן לשקם מערכת יחסים שנפגמה?

"יש תהליך מובנה וברור באמצעותו ניתן לשקם יחסים. אלו שמונה שלבים פשוטים וברורים, שבסיומם מערכת היחסים בה ביקשתם לטפל, תעמוד במקום טוב בהרבה מאשר לפני כן.

השלב הראשון הוא נטילת אחריות. לרוב מי שמגיע לייעוץ מצפה שיחול שינוי בעמדת הצד השני. אני אומר לו נתון פשוט וברור: אם הגעת לייעוץ, משמע שהתסבוכת לא התחילה אתמול, היא קיימת כבר שנה, שנתיים או עשור. אם עד עתה הצד השני לא נקט בצעדים המתבקשים לשינוי, זה לא יקרה. האחריות לשינוי בידך, המתיעץ. והא ראייה, שאתה הוא זה הבא לייעוץ. אתה זה שרוצה לשנות, לך אכפת מהמצב. הצעד השני הוא יצירת קרבה באמצעות דיבור.

סיפורת

ש' גרינברג

שומר פתאים ד'

גם את היכולות הכלכליות של משפחת גוטפריד. הם אינם עשירים, בקושי אמידים אפשר לומר עליהם, אבל ברוך ד', כסף לא חסר שם, ויש להם עקרונות ברורים בכל הנוגע לדרישות שלהם ושל הצד השני.

"ר' עמרם. אתה חייב לשמוע את ההצעה שלי, כי אם לא תציע עכשיו, לא תהיה עוד הזדמנות", דוחק בו פתאום ידידו. "ככה זה אצל גוטפריד. הילדים שלהם מתארסים בתוך שלושה שבועות, לכל היותר שישה, מאז שהם מתחילים לשמוע שידוכים".

"ר' עמרם צוחק, "לפי דבריך, יש להם הבטחה מפורשת מאת ההשגחה העליונה, עם לוח תאריכים מסודר".

"עם עובדות לא מתווכחים. שים לב שזה בדיוק מה שקרה אצל כל ארבעת הילדים הראשונים".

"ר' עמרם מוכרח להודות שזה נכון. הוא תוהה אם יש פטנט רשום לאירוסים מהירים של הצאצאים, כי היה שמח לתת אותו לכמה לקוחות קבועים שלו.

גם אם אין פטנט ממש, אין לו ספק שלגוטפריד יש משנה סדורה גם בעניין הזה. משהו כמו, 'דבר ראשון, צריך לדעת בדיוק מה מחפשים. כשיודעים מה אנחנו רוצים בדיוק, יותר קל להתמקד בחיפוש. שנית, צריך שיהיה ברור מה אתם יכולים ורוצים לתת, ומה הדרישות שלכם מהצד השני', וכן הלאה והלאה. הכללים הידועים לכל, שמשום מה רק אצלו הם עובדים. בין אם יציע ובין אם לא יציע שם כלשהו, אין ספק שישמע בימים הקרובים שהרב גוטפריד אירס את בנו הרביעי.

•••

אבל גוטפריד הרביעי לא מתארס אחרי כמה ימים, וגם לא אחרי כמה שבועות. אפילו לא אחרי כמה חודשים.

"מה קורה אצל גוטפריד?" מברר הידיד אצל ר' עמרם בדאגה כנה, "למה לא זו שם?" שום דבר מהציניות של לפני כמה חודשים לא נשאר בקולו. הוא באמת דואג. אתמול פגש את הרב גוטפריד בכבודו

"אני אפילו לא רוצה לנסות". ידידו פסקני מאוד. "קיבלתי הרגשה שהם אוהבים לעבוד עם שדכנים בעלי ותק, לא עם אנשים כמוני, שעוד לא הוציאו אפילו שידוך אחד מתחת ידיהם. ובינינו, גוטפריד באמת לא צריכים אותי, הם מסודרים היטב בחיים". ההגדרה הזאת מסתדרת בראשו של ר' עמרם כמו מפתח במנעול: מסודר היטב בחיים.

איך? איש לא יודע. אבל גוטפריד ידע איך צריך לפעול ומה צריך לעשות, כדי לקבל כל מה שהוא רצה ושאחריהם התקשו להשיג. הוא תמיד הצליח להשיג תוספות של מלגות לחגים דרך קרנות שאיש לא ידע על קיומן, אשתו עבדה זה שנים במשרה מלאה כמחנכת, כאילו אין צורך בפרוטקציה בעולם, איכשהו תמיד הצליח לסדר עוד ימים של בית החלמה, לא, לא בתרומה, חלילה. תמיד נמצא הזיכוי לקבל עוד ימים ועוד הטבות מכל מיני גופים וארגונים ותתי-ארגונים.

מי שנוחת עליו מן השמים שפע טוב שכזה, לפחות מרכיץ את ראשו מרוב טובה. גם ר' אליעזר גוטפריד כן. ואחר כך, מגיע תמיד ההסבר התורן, בנוי יפה ולתלפיות, איך באיזה אופן הצליח לגרום לכל הטובה הזו לצנוח דווקא על ראשו. למי פנה, איך נענה ואיך הזדכח.

הוא דואג תמיד לעדכן את הסביבה בכל התפתחות בחייו, מתוך שיתוף חברי ראוי לשמו, ובעיקר מתוך שרוצה ללמדם איך מגיעים למקומות טובים בחיים. איך יכולים בני אדם לדאוג לבסס את עצמם במקום טוב, להקים משפחה חשובה ומכובדת בעשר אצבעות, בלי ייחוס מיוחד, בלי פרוטקציה ואפילו בלי קשרים.

הילדים צמחו לתפארת, הילדים. אחד אחד, ילדים מיוחדים, טובי לב ומידות, למדנים ושקדנים, יראי אלוקים ואנשי אמת, אהובים על הבריות ומאירי פנים עוד יותר מאביהם. דובר בהם נכבדות עוד הרבה לפני שהגיעו לגיל המתאים.

ארבעה ילדים חיתן גוטפריד בחמש השנים האחרונות, וכל שידוך יפה מקודמו. עמרם זכה להביא לגמר שניים מתוך השלושה, ובזכות כך הכיר מקרוב

"יש לי בשבילכם הצעה מיוחדת". ר' אליעזר גוטפריד פוסק מהילוכו המדוד ומסב פניו אל ר' עמרם, השדכן הידוע. "נו?" ר' עמרם מתקרב עוד, כמעט לוחש על אוזנו של ר' אליעזר את שמו של אבי המדוברת, בתוספת עוד כמה פרטים חשובים. "לא, לא, זה לא בשבילנו". מניע הרב גוטפריד את ראשו מצד אל צד, ומיד מגיעה התשובה הידועה, "אנחנו מחפשים משהו אחר".

הולך משם ר' עמרם, אפוף מחשבות. הוא יחפש 'משהו אחר' בשביל הבן של גוטפריד, כי זו השליחות שלו וזה התפקיד, אבל הוא לא באמת מבין לאיזה 'משהו אחר' הכוונה. הוא אינו מתווכח, אינו מנסה לשכנע, אינו שואל שאלות, יודע מראש שלא יקבל תשובות מפורטות מדי, מעבר למילים משוכללות יותר כמו 'זה לא מתאים לנו'. ומכיוון שאלו משפטים שר' עמרם יודע להגיד לעצמו בכוחות עצמו, הוא אינו מבקש לשמוע אותם מר' אליעזר גוטפריד, אחד האנשים המסודרים ביותר בחיים.

הוא מוציא את הפנקס הממורטט ועובר שוב על רשימת השמות שלו, מנסה למצוא שם שלצדו סימון של 'משהו אחר'.

"נו, עמרם, עובדים קשה?" טופח ידיד על שכמו ומתיישב לצידו אגב טפיחה.

"תשמע משהו, יש לי רעיון בשביל גוטפריד, רעיון טוב מאוד, מצוין, אבל אני לא מעז להציע". "ולמה לא?"

"כבר כמה פעמים ניסיתי להציע שידוכים שם, אצל הילדים הגדולים יותר. ניסיתי ולא הצלחתי".

"אולי הפעם תצליח?" מנסה ר' עמרם לדרבן, הוא לא אוהב להציע הצעות שעלו בראשו של משהו אחר. יש להן נטייה ברורה להסתבכות. ואם הן מסתיימות במזל טוב, אחרי עבודה מאומצת של השדכן בשטח, המציע בטוח שמגיעים לו כל דמי השדכנות, כי אם לא הרעיון העצום הזה, כיצד היה יוצא השידוך אל הפועל?

לראות את היד הרחומה ההיא, המשגיחה בפרטיות על הכל, ומשלימה חלק אחרי חלק בפאזל המורכב הזה של החיים. לא חבל להתהלך מאה ועשרים שנה בעולם, ולהאמין שהוא מתחיל ונגמר כך?

•••

חצי שנה חולפת, זקנו של גוטפריד הרביעי מאריך, קומתו של אביו מתכופפת תחת עול החיים שנפל עליו פתאום, אבל ביום בהיר אחד היא מזדקפת חזרה.

"גוטפריד התארס!" שומע ר' עמרם את הקריאה

דרך הטלפון. "מי היה השדכן?"

"איין לי מושג. לא אני." ר' עמרם לא מצטער. הוא

כבר מלומד בכך. החיים שלו, אחרי הכל, לא מסודרים כל כך.

הוא מתקשר אל הרב גוטפריד, ידידו משכבר הימים, לאחל ולברך. שמחה גדולה היא זו, גדולה אפילו מקודמותיה. גוטפריד מאושר, קולו מתרונן, והוא מדבר בהתרגשות:

"אתם רואים, הקדוש ברוך הוא רצה להראות לי --

- "הוא מתחיל, וצליל שיחה ממתינה קוטע את דבריו.

ר' עמרם שומע את לבו הולם. הנה הוא עומד

לשמע את הדברים שייחל כל כך לשמוע. סוף סוף

מרגיש הרב גוטפריד שיש איזו תכנית שאינה תלויה

בו. שלא כל מה שאדם חושב שטוב לו, אכן טוב הוא.

"אתה שומע?" חוזר הרב גוטפריד משיחת

האיחולים שהמתינה לו, נרגש כולו, "הקדוש ברוך

הוא רצה להראות לי, שכשרוצים באמת משהו בחיים,

מצליחים להשיג אותו..."

"בכלל לא. יש סיבות משמעותיות והגיוניות שבגללן ההתקדמות נבלמת או שבשלהן השידוכים יורדים", משמיע ר' עמרם את הדברים שהם לחם חוקו. "רק שעכשיו קורה למשפחת גוטפריד מה שקורה ברוב הבתים, שידוכים שלא מתרחשים בלחיצת כפתור ולפי הזמנה כולל תאריך. זה הכל".

שניהם מוצאים את עצמם מרחמים על יהודי טוב, שעובדות החיים השיגו אותו. מצד שני, טוב מאוחר מאשר לעולם לא. כמה שנים יכול אדם להסתובב בתחושה שהתכנית לניהול חייו מונחת אצלו בכיס, מבלי שיבין שהכל, ההצלחה וחוסר ההצלחה, מגיעים מלמעלה?

"מעז ייצא מתוק", שומע ר' עמרם את עצמו אומר. "הוא יעבור כמו כולם תקופה של חוסר ודאות ולחץ, שתחזיר אותו למקומו ותעזור לו להתמודד הלאה, שלא ידע התמודדות אף פעם".

"ואולי עד היום כן הבין בעומק ליבו, ולא נתן ביטוי לדברים, מי יודע למה", תוהה ידידו.

ר' עמרם מניד בראשו לשלילה. "יש אנשים שמבינים מאוחר. לא כל אחד זוכה לראות את יד ההשגחה העליונה המוליכה אותו. אני, במקצוע שלי, כבר זכיתי להבין מזמן. והוא עוד לא. אני מתפלל עליו שיזכה לזה. תתפלל גם אתה".

ידידו הולך משם, אפוף מחשבות. נבצר ממנו להבין מה טעם בחיים מסודרים, אם חסר העונג להרגיש את היד הטובה המסדרת אותם מלמעלה, בדיוק כפי שהם צריכים להיות. הוא אינו מצליח להבין איך אפשר שלא

אין לו ספק שלגוטפריד יש משנה סדורה גם בעניין הזה. משהו כמו, 'דבר ראשון, צריך לדעת בדיוק מה מחפשים. כשיודעים מה אנחנו רוצים בדיוק, יותר קל להתמקד בחיפוש. שנית, צריך שיהיה ברור מה אתם יכולים ורוצים לתת, ומה הדרישות שלכם מהצד השני, וכן הלאה והלאה. הכללים הידועים לכל, שמשום מה רק אצלו הם עובדים

ובעצמו, שנראה מודאג ומוטרד מאוד.

"אינני יודע", ר' עמרם ממולל את זקנו, "איין לי הסבר למה שקורה שם. יש הצעות מצוינות, את זה אני יודע בביטחון, יש התקדמויות יפות מדי פעם, אבל בינתיים כל ההתקדמויות נבלמו מכל מיני סיבות".

"זה משהו מסתורי?"



פרק 69

נ' צוובנר

באשר
הוא
שםסיפור
בהמשכים

בפרקים הקודמים: ציפי מתוחה לקראת השבת ומקדיחה את התבשילים. צבי רגוע וזה אכפת לה, כי סברה שלאחרונה יש בו יותר תחושה כלפי אחרים. היא מנסה להבין ממנו מה יחסו כעת לילדים. מתברר לה שהוא אוסף את צביה מהגן כדי לעזור לה, ומהמחנך של אלי ביקש להושיב אותו ליד חבר שאינו החבר שלו. הגננת מתעניינת את צביה אם אבא קרא את המכתב ולא מקבלת תשובה. צביה אינה מצליחה להירדם מדאגה בגלל המכתב. שולמית מנסה לעזור, ומלאת דאגה בעצמה מפני השבת והאורח. היא מחליטה שבשבת זו תכריע לכאן או לכאן. אלי שומע זאת, נתקף פחד ומתקשר לבית המחוננים כדי לבטל את ההזמנה. אביו שומע זאת וקוטע את השיחה.

”אם לא קשה לך, נעשה שינוי קטן בתכניות.“ שש בבוקר עכשיו. ציפי לא בטוחה אם בכלל ישנה הלילה. כנראה עצמה עיניים בשלב מסוים, אולי בנמנום על כסא המטבח בהמתנה לתנור שיצלצל, אולי אפילו במיטתה. מן הסתם עשתה את המעשה הנכון והלכה ממש לישון, אבל אין בטחון שהמעשה אכן התבצע.

”בוקר טוב, צבי.“
והיא קנאה בו כל כך על שפשוט ישן וישן בשלווה. כל כך בשלווה עד שהצליח לקום מוקדם, רענן וטוב לב, עם תכניות ותכניות לשינויים.

”בוקר טוב.“
יונה מרפרפת מעל המעקה ונוחתת עליו. ציפי לא נעה. יונה אחרת מתקרבת ונוחתת גם היא, כאילו המעקה של משפחת שטרן הוא מקום טוב להמיית בוקר. צבי זו ממקומו, וכהרף עין שתייהן לא שם. ”תגידי להן שבסך הכל התכוונתי להביא פירורי לחם“, הוא אומר ומתיישב על הכסא הסמוך. ”לא צריך להיבהל ממני.“

”לא כולם יודעים את זה, אתה יודע.“
הוא מסתכל סביב. מבטו הולך לכיוון שאליו פנו היונים; אבל שורת העצים עבותה, ומעבר לה שום יונה אינה מהדסת על המדרכה.
”הנה הן.“ אצבעו הולכת אל כבל החשמל. היא מחייכת. צבי באמת ישן היטב הלילה.
”תניח כאן פירורי לחם, אולי הן יחזרו אליך.“
אבל הוא גוחן לפניו.
”אם עוד לא מאוחר, כדאי ששולמית תלך לשם לשבת.“

”סליחה?“ אולי פיהוק אטם את אוזניה.
”ששולמית תלך לשם, במקום שהוא יבוא לכאן. זה יהיה יותר נכון.“
”צבי, אי אפשר. לא עושים צחוק ממשפחה. יום שישי היום. כולם כבר התארגנו

בהתאם.“

”אני יודע שהכנת בלי סוף. תמיד אפשר ל --- “
”תניח למה שאני הכנתי. זה לא הענין. תחשוב על הילדה“, היא שוב לא מצליחה להימנע משימוש בשפתו שלו, ”היא לא התכוננה לזה. והיא צריכה את המעטפת הזאת של הבית והמשפחה. זה מצב רגיש. אנחנו צריכים להיות כאן.“ היא לוקחת אויר ומתקנת ”אני צריכה להיות כאן. איתה.“
”את צריכה להיות איתה“, הוא מהנהן. ”ואולי לא.“

היכוני לטיעונים מנצחים, ציפי. הנה זה בא. ”תחשבי מה יקרה כשכולם יושבים פה סביב השולחן. עם שולמית באמצע. הילדים, כל אחד וכושר הדיבור שלו. עוד לא נספיק לעבור מהמוציא לדגים, וכבר יזרקו כל מיני משפטים לאויר. את רוצה?“

”הם ילדים טובים.“
”מעולים. וחכמים מכדי שלא ינצלו את ההזדמנות שהחתן והכלה נמצאים איתם כדי לשאול כל מה שיעלה להם על הדעת. את יכולה לראות את זה בא.“

וכמו תמיד הוא נעצר בזמן ומניח לה להשלים את השאר בדמיונה: במקום שהשבת הזאת תחזיר את העניינים למסלולם, היא יכולה להרוס הכל. כל מה שנשאר בתוך המשפחה, אמירות ושתיקות, סיבוכים והתפתלויות, כל מה ששמרו בכוח, בציפורניים ממש, בין ארבעת כתלי הבית, יעלה מעדנות על השולחן בקול תרועה רמה.

”אני אזהיר אותם באלף אלפי אזהרות.“
הוא משלב ידיים. אלף אלפי אזהרות, מה?
”אז מה אתה מציע?“
”כבר אמרתי מה אני מציע.“
”זה יהיה חסר לב מצידנו, צבי. היא צריכה אותנו עכשיו יותר מאי פעם, היא בונה על זה שנעזור לה לייצב הכל - ואנחנו זורקים אותה שתמודד לבד?“
”זאת רק הצעה.“

היא מחפשת את היונים. בשעה הזאת הן משמיעות המיה מופלאה, כאילו אין דאגות בעולם, אין שולמיתות ואין חתונות.
”שם“, הוא מצביע אל העץ. ”איפה שהענף נוגע באדן החלון.“

כן, שם. אולי הן בנו קן, ומעכשיו יישארו כאן ויהמו עד שיונים קטנות תבקענה.
”רק כדי שהדברים לא יתגלגלו על השולחן?“
”לדעתך זה לא חשוב מספיק?“
חשוב. אבל מאחורי הצעה שלו אמור להסתתר עוד משהו.

”אולי זה חשוב כדי שהעסקים יימשכו כרגיל? כאילו שום דבר בעצם לא קרה? הרי שם בבית לא

כזו שרוצה למלא את רצונו גם בלי לנסות לרדת לסוף דעתו.

“אתה תעזור לי?”

במה הוא יעזור, גם אם ירצה לעזור. הוא לא יתקשר במקומה למחותנים, כי זה תפקיד של בעלת הבית ולא של ממלאי מקומה, והיא זו שתמצא את המילים הגמישות והנכונות והחביבות להסביר ותצא מזה בשלום בלי פגע. הוא לא יקפא את התבשילים וזה גם לא חשוב כרגע. הוא לא ירוץ לקנות מתנות למארחים מעכשיו לעכשיו. אז מה כן? אולי הוא ייקח אחריות לנזק שעלול להיגרם מכל זה? הנה הוא פותח את פיו ומציע. חזקה עליו שימצא את העזרה שהכי פחות קשה לו לבצע.

“אני אדבר עם שולמית.”

“אה. לא. אני אדבר איתה.”

“מה תגיד לה?”

“שכך נכון יותר.”

ואולי תגיד: את ילדה נבונה. ואנחנו חושבים עליך ורוצים בטובתך. ומאמינים בך ובחוסן שלך. ושאר מילים מזורות כאלה שלא עלו על שפתיך מעולם, ולכן לא טעמת.

“וזהו?”

“מה עוד אפשר לומר? זאת האמת, לא?”

היא נדה בראשה לשלילה. זה לא יצא לפועל והיא מאד מצטערת; אם זה היה עולה אתמול, או בנסיונות אחרות, או ההצעה היתה יותר ברת ביצוע, אפשר היה לחשוב על זה מחדש. אבל עכשיו לא. מה שנקבע יתבצע.

“אז זה ירד מהפרק.” צבי נאחז בקיר. מידת הפגיעות שלו מדהימה: היכולת לשלוח מילים אל אחרים, עומדת ביחס הפוך לחלוטין ליכולת שלו לקבל מילים מאחרים. הוא מסרב לאחרים כהרף עין, אבל לקבל סירוב? מלאכה קשה.

רק כשגבו מתרחק, כאילו נוצרה איזו פרספקטיבה, היא מבינה בבת אחת מה התרחש כאן. האם יום אחד תבין את הסיטואציה בהתהוותה ולא אחר כך?! היא כל כך נרתעה מהשינוי שהציע, שלא שמעה את צבי כשהוא אומר את המילים עצמן. הילדים ידברו על זה; יזרקו משפטים לאויר; אי אפשר שהדברים יתגלגלו על השולחן. מה היה לך כאן, ציפי, אם לא הכרה מפורשת בבעיה – וניסיון מרחיק לכת לפתור אותה?! נעשתה כברת דרך ענקית, ואת לא תושיטי יד ותצעדי עוד קדימה, בגלל אי-אלו זוטות של אי נעימות של עקרת בית ושל אמא של כלה?!

“מה פתאום ירד מהפרק, מה פתאום?!” היא נאחזת בקיר אחריו ונכנסת גם היא פנימה.

“שולמית קוראת לך, נדמה לי.”

שולמית אכן קוראת. כמו תינוקת מעריסתה.

“אבל הבטחת שאתה תדבר איתה.”

אחרים, כמובן מאליו, את לא קיבלת: בסיס רגשי תקיין. חום וחביבה. יד מושטת בשעת קושי ובכל שעה. כתפיים להישען עליהן. הידיעה שיש לאן לחזור, אל מי לחזור. מי שקיבל אינו יודע מה קיבל, כי מבחינתו זה אויר לנשימה. ומי שלא קיבל אינו יודע מה קיצר את נשימתו, עד שמגיע הזמן לקחת נשימה עמוקה.

אבל ישנה אמא. והיא כן היתה שם תמיד בכל הכח. אולי לא היה די בזה? ואולי כח האין חזק כל כך, שהוא שואב ויונק אליו את כל הטוב שמעזו להיות, כמו משאבה עצומה? ואולי הניסיון התמידי לפצות ולפצות ולתת פי שניים, קלקל את הנתינה שהיתה צריכה לבוא בטבעיות, שבזה סוד כוחה?

אי-פה ואי-שם ורק בדרך אגב, בסדר גודל של אולי אחת לשנה, חלפה ביניהם איזו בת קול בענין הזה. בעיקר בינה ובין חנניה, אחרי שכבר הבשיל דיו להסתכל על בועת החיים מבחוץ מבלי לפוצץ אותה. בת קול שחולפת ונעלמת ואיננה.

ואמא, בעשר אצבעות היא מחזיקה את הממלכה השברירית. בחמש אצבעות, הרי גם היא מגששת ומחפשת אחרי יד ימינה. אם תדע על אותם הרהורים חצופים וחסרי שליטה, תישמט לה גם האשליה שמחזיקה אותה מעל למים, שהכל פחות או יותר מתפקד למעט פה ושם איזו בעיה.

פה ושם אלי הפך לשק החבטות של הכיתה. מה עוזר לילד לפתוח את דלת הכיתה בכל בוקר, אם לא אנרגיה שהביא מהבית? ואם לא הביא אנרגיה, סופו שיגררו אותו כסמרטוט על הרצפה. פה ושם חנניה מאבד את דרכו, מתנדנד מהחלטה להחלטה. מחפש דמות אב בדמות הר"מ בישיבה. כולם פה חושבים שכולם לא יודעים כלום; היא מזמן יודעת שכולם יודעים הכל, מלבד אבא. וצביה, שיש לה פנים של שומעת ואינה מדברת, סופגת וסופגת והנה קרסה לה.

“אמא!”

●●●

“טוב, אני הצעתי. ההחלטה היא שלך.”

הוא קם, מרים בזהירות את הכסא ומניח אותו. היא לא יכולה לקבל הצעה כזאת. יש עליה אחריות ביותר מדי חזיתות: היא עקרת הבית שלא יכולה פתאום לבטל את ההזמנה, ובודאי שלא להפוך אותה לבקשה להזמנה נגדית. היא המחוננת, שלא עושה דברים מחוץ לתקן, ועוד בתקופה כל כך רגישה. והיא אמא של שולמית על כל המשתמע מזה, האחרונה שתרצה לגרום לה עוד טלטלה. וגם של חנניה, שעשה מה שעשה וכעת מקווה מאד שייצא מזה רק טוב. ושל אלי, ששמח כל כך על הביקור הממשמש ובא.

והיא גם רעיה לצבי. בראש ובראשונה. וכבר יש לה דיפלומה בלהניח הכל הכל בצד ולהיות פשוט רעיה,

ישאלו שאלות ויעירו הערות, גם אם יש להם. הם פשוט ישמחו שהכלה הגיעה.” היא מעבירה יד על העיניים; קשה לה לראות את התמונה.

“ואולי חשוב לך ששולמית תצא סוף סוף מהבית, וזאת יכולה להיות סיבה ממש טובה?”...
●●●

הבוקר אור! שולמית מכסה בבת אחת את ראשה בכר. כל מה שעשתה כדי לדחות את בואו לא צלח. השמש התעקשה וזרחה. אמש לרגעים, לזערוי-רגעים, כן רצתה שיום המחר כבר יבוא. אולי כדי לקצר את ההמתנה למשהו נורא שיתרחש ממילא, ואולי כי באמת ובתמים הבליח בה רצון שהשבת תבוא, שיבוא האורח, כמו איזו – כמה מוזר – כמו כל כלה. אבל היא התייאשה כבר מלהתחקות אחרי השבילים הפתלתלים שבתוך ליבה. כשהיא מצליחה להגיע סוף סוף לאיזו נקודה, מסתבר שזה צומת המתפצל לכמה דרכים, וכל דרך מתפצלת לבנות דרכים משלה. כמו קיר שנסדק ונחרץ לעוד ועוד חריצים עם כל ניסיון לגעת בו.

אבל ברגע הזה, כשהשמש מתעקשת להטיל אור דרך לסיבי הברד, דווקא ידוע לה איזה שם ייקרא לצומת שבו היא עומדת: פחד. מבלי לבדוק ממה בדיוק, ואם ניסיון העבר הוא שמפחיד או שזה הבלתי נודע, היא נלפתת.

“אמא!”

ולמה להעיר אותה בשעה כזאת. מן הסתם עמדה מחצית הלילה במטבח, ובמחצית השניה לא הצליחה להירדם.

“אמא!”

כי כך עושה ילדה קטנה ומפוחדת. אמא לא תגרש את הפחד, אבל היא תמלא את החדר בנוכחותה. אמא מחזיקה בה כבר תקופה ארוכה. באומר, באין אומר, בעצם היותה.

אמא לא באה.

ועדיין לא נישאת אפילו, לא נכנסת לעובי הקורה הכבדה והעבותה, וכבר את בוכה וזועקת לאמא. מה תעשי ביום שאחרי, אם יבוא, כשאמא תהיה רחוקה-רחוקה ואת תהיי אשה נכבדת שלא מזעיקה את אמא על כל לא-דבר? הישארי פה, זה הכי טוב. התחפרי במיטה.

“אמא!”

אבא צועד בחוץ במין כזו שעה.

היא לא סיפרה לאיש ולא לעצמה על אותם הרהורים קטנים, עזי-מצח, בלתי לגאליים וחתרניים שחדרו אליה דרך נקב בלתי נראה, אולי דרך פצע. היא לא יכלה להסכים להם, והם חדרו וחייטו בה. אינך יכולה לבנות לעצמך בית ולכונן בתוכו חיים, כי תיבת הכלים שלך ריקה. כל מה שקיבלו אחרות, בבתים



הסרת משקפיים בלייזר

עושים
בבי"ח
אסותא

במחיר
קבוצתי

החל
מ־**6700** ₪



לבדיקת התאמה ללא תשלום:

03-7922355