

## “תצא נפשי עליך”

אמפתיה : מהותה ודרכיה\*

### אליהו רוזנהיים

ותפק לרעב נפשך (ישעיהו נח, י).

אמר ר' לוי :

אם אין לך (מה) ליתן לו (לעני),

נחמהו בדברים :

אמור לו : תצא נפשי עליך

שאינ לי מה ליתן לך

(ויקרא רבה לד, טו)

\* מעובד מתוך א' רוזנהיים, תצא נפשי עליך : הפסיכולוגיה פוגשת יהדות, תל אביב 2003.

”יציאת הנפש” לקראת הזולת היא התייחסות או עמדה פנימית שהאדם יכול להעמיד לרשות זולתו בכל עת, גם כאשר נבצר ממנו למלא את צרכיו החומריים, החיצוניים, של הנזקק. שהרי ברור מאליו כי מי שיש בידו להאכיל את העני המבקש מזון צריך לעשות זאת, והנביא לא היה צריך להטריח עצמו לדבר על כך. דברי הנביא, לפי תפישתו של רבי לוי, באים לומר כי גם מי שאינו יכול לסייע לרעב לפתור את מצוקתו הריאליסטית-פיזית יכול להציע לו את עצמו על ידי השתתפות בצערו והבעת רגישות לכאבו, כך שהעני יחוש שמצוקתו הגיעה ללב.

הכנסת הזולת לתוך עולמנו הרגשי קרויה אמפתיה (מונח הגזור מהמילון היווני: פתוס – רגש). מה שמציע רבי לוי לעשות במקרה כזה הוא ”לנחם בדברים”. גם כאשר אין האדם יכול לסייע במעשים, עומדת לרשותו האכפתיות האנושית שלו שהעני יכול להתנחם בה. העמדה שרבי לוי ממליץ עליה באה להקל לא רק על המצוקה שחש העני, אלא גם על המצוקה שחש מי שאין בידו להושיע את העני כלכלית. כשהוא מודיע לעני כמה רוצה היה לפרנסו אילו רק יכול היה, יש בדברים אלה כדי להפיג את מצוקת שניהם. אם חש העני כי מצוקתו הרעידה נימים בלבו של העומד מולו, ויש שותף להרגשת המחסור שלו, כי אז יש סיכוי שמצב רוצו ישתפר והוא יוכל לאזור תעצומות נפש ולהמשיך לחפש דרכים למילוי מחסורו. קיבתו אמנם נשארת ריקה זמנית, אולם הנפש יכולה להתמלא מחדש. כך ייטיב העני להתמודד עם תחושות של אזלת יד וייאוש, שנקל להיתפס להן בהיעדר לב קשוב.

המושג הפסיכולוגי ”אמפתיה” פירושו השתתפותו של אדם בתהליכים רגשיים והנעתיים (מוטיבציוניים) המתרחשים בעולמו של הזולת, המעשה האמפתי מתרחש כאשר האחד פותח את עצמו לעולמו הסובייקטיבי של האחר. הוא מנסה לחוש את מה שחש הזולת, לראות דרך עיניו ולשמוע דרך אוזניו. אפשר לומר כי אמפתיה היא מתן הד בתוכנו למתרחש בלבו של זולתנו. זוהי אמפתיה כאשר האחד מתייצב לצדו של האחר ומנסה לקלוט, בצורה ברורה ככל האפשר, תהליכים פנימיים של האחר. מעמדה זו הוא גם מסוגל לנחם את הזולת, בכך שהוא תומך בו נפשית ומכיל את העובר עליו רגשית.

אמפתיה מוגדרת כאן כחוויה רגשית, דהיינו כתגובה למה שעל פי תפישתנו מתחולל בעולמו האישי-סובייקטיבי של האחר. אין המדובר בידיעה

אינטלקטואלית גרידא, אלא בתהודה אמוציונאלית ממשית לנוכח התנסותו הרגשית של הזולת – געגוע, צער, תשוקה פחד או כל חוויה אחרת שהזולת מתנסה בה באותה שעה. פרויד דבק בהגדרת התהליך כהתרחשות רציונלית, כלומר הבנה שכלית של מה שעובר על הזולת. לעומתו הספרות הפסיכולוגית כיום מתייחסת ברובה לאמפתיה כ"נגיעה" רגשית בעולמו של האחר. המדובר באינטראקציה חווייתית בין בעל האמפתיה ובין מושא האמפתיה: נכונות ויכולת להרגיש אותו ולהרגיש אתו.

אמפתיה היא עמוד תווך במגע שבין הבריות, תנאי להיווצרות קשר בין-אישי בעל משמעות. איכות הקשר בין הבריות נקבעת במידה רבה על ידי עומקה ובהירותה של ההשתתפות האמפתית זה בחוויותיו של זה. קשר משמעותי בין אנשים מחייב פתיחת הלב בפני התנסויותיו של הזולת.

התהליך האמפתי מורכב משני שלבים לפחות: ערנות לפנימיותו של הזולת והשתתפות רגשית במה שהוא מתנסה בו ברגע זה.

אמפתיה היא בעיקרה תהליך אינטואיטיבי, כלומר היא בגדר הארה בלתי אמצעית שהאדם חש בה נוכח שדרים שהוא קולט על עולמו הפנימי של האחר. האמפתיה אינה נגזרת משיקולים רציונליים-שכליים אלא בעיקר משכבות קדם-מודעות, והיא מתאפשרת על ידי שימוש מבוקר במנגנון הפסיכולוגי המכונה השלכה. השלכה היא כאשר אדם מייחס לזולתו מניעים והרגשות על יסוד חוויותיו שלו. למשל אדם השומע מחברו כי הוא יצא לגמלאות, יהא נוטה לייחס לגמלאי הטרי רגשות סיפוק או צער, הכול לפי ההתייחסות שלו עצמו לפרישה לגמלאות.

הרהורי הלב שלנו דרכם להשפיע על תפישתנו. עולמנו הפנימי, לאו דווקא המודע, מהווה מעין אספקלריה שדרכה אנו קולטים את המתרחש בתוכו של האחר: "אם הוא מרגיש כפי שאני מרגיש כאשר מתעלמים ממני, הוא חש בוודאי עלבון ודכדוך". מובן שאין להסיק מסקנות עובדתיות רק על סמך תפיסה סובייקטיבית, מושלכת, שלנו. אפשר רק לשער מה שעובר על האחר, והשערה זו

יש להעמידה לבדיקה זהירה: האם אכן הוא חש כך או שאני משליך עליו את מה שיש בי אך אין בו. כלומר השלכה יכולה לסייע לנו לעמוד על המתרחש בעולמו הפנימי של הזולת, בתנאי שנעמוד על המשמר ונוודא את תקפותה.

תגובות אמפתיות נוצרות בנו בדרך כלל מבלי משים, בלא כוונה מודעת מראש: כאבו של הזולת או שמחתו סוחפים אותנו. אולם לעתים קרובות יש לעמוד על פיתוח תגובה אמפתית על ידי היפתחות רצונית, פעילה, לעולמו של הזולת, כדי להבטיח שאנחנו אכן שומעים אותו (ולא רק – ובעיקר – את עצמנו). אמפתיה היא כמובן כלי מרכזי במהלך טיפול או ייעוץ נפשי מכל סוג.

אפשר לתאר את התהליך האמפתי כקרן אור המוקרנת אל האחר (מושא האמפתיה), חוזרת אל מקור הקרינה (בעל האמפתיה), נקלטת ומפוענחת על ידו ברמה כלשהי של מודעות, ויוצרת אצלו תגובה מנטלית ולעתים גם התנהגותית.

בתהליך אמפתי מתקרבת נפש אחת לרעותה במידה שניתן לדבר על "הזדהות ניסיונית", ובלשון העם "כניסה לנעליו" של הזולת. בתהליך של הזדהות נעשית ההסתכלות או האוריינטציה הרגשית של אדם אחד זה לזו של זולתו. ההבדל בין אמפתיה להזדהות הוא שבעל האמפתיה "נכנס לנעלי האחר" רק באופן זמני. הוא יודע שאין אלו נעליו שלו, אלא הוא רק "מודד" אותן כדי לדעת ממקור חווייתי ראשון אם הנעלים נוחות לבעליהן או שמא הן לוחצות. בהזדהות, לעומת זאת, המזדהה נשאר "כלוא" בנעלי זולתו ואין הוא מפריד עוד בין עצמו ובין זולתו. הוא חש למשל את כאבו של האחד כאילו היה זה כאבו שלו, בלא שמירה על מרחק מסוים בין שניהם. במילים אחרות, ביחס של אמפתיה נשמר ייחודו של כל אחד מהצדדים, ואילו ביחס של הזדהות בטלים כל ההבדלים ביניהם, והם כאילו התמזגו והיו לאחד.

תיאור מליצי של האבחנה בין שני התהליכים, הזדהות ואמפתיה, מובע בסיפור חסידי על אחד מאדמו"רי חסידות חב"ד. כידוע מקיימים אדמו"רים חסידיים פגישות אישיות עם החסידים, פגישות המכונות "יחידות". במעמד זה, המתקיים בארבע עיניים, שופך החסיד את לבו בפני רבו ומקבל ממנו עצה, תמיכה או ברכה – לפי הצורך. על פי המסופר, שמע אותו אדמו"ר את שמשו האישי שואל מאן דהוא מדוע הרבי מזיע כל כך במהלך ה"יחידות", עד שבגדיו נרטבים מזיעה. השיבו האדמו"ר: "למה לא תבין על מה אני מזיע? [...]"

אצלי חמישה ועשרים אנשים [...] בשביל שאוכל להשיא עצה נכונה לשואל, אני צריך להרגיש בצרתו ממש כמו שהוא בעצמו מרגיש, ולשם כך אני מוכרח להפשיט את עצמי מלבושי ולהתלבש במלבושיו שלו [...] ואז, כאשר אני צריך לתת לו עצה, לא אוכל לעשות כן כשאני עדיין במלבושיו, כשם שהוא בעצמו אינו יכול להשית עצות בנפשו, ועלי להפשיט את עצמי מלבושו ולהתלבש בלבוש שלי [...] ומעתה הגע בעצמך: אם אדם צריך חמישים פעם להתפשט ולהתלבש – כלום אפשר שלא להזיע?!" (על פי ש"י זווין, סיפורי חסידים על התורה, ירושלים תשס"א, עמ' 260–261).

כלומר בעל האמפתיה חוצה לשעה את הגבול לתוך הווייתו של הזולת, אולם הוא אינו נשאר שם ואינו עובר את הגבול עד להתמזגות עמו. בעל האמפתיה מגשש בנפשו של האחר ואחר כך נסוג לעמדת העצמית, המובחנת. הנפרדות שלהם היא הכרחית מבחינה אנושית, והיא גם תנאי לכך שהאחד יוכל לסייע לזולתו מפרספקטיבה של ראייה וחוויה שאינן בהכרח זהות לאלו של מושא האמפתיה.

כפי שנראה, עיסוקם של חז"ל בסוגיות של אמפתיה הוא לא אקדמי-תאורטי, אלא נועד לכוון את האדם לעבר העשייה האמפתית. להשקפתם, פתיחת לבו של אדם אל זולתו עיקרה בכך שהיא מאפשרת לאדם למצוא דרכים מעשיות לעמוד לצדו של הזולת, כשותף וכמסייע. אפשר לומר שמבחינת חז"ל זו תורת "גמילות חסדים נפשית", כאשר החסד נעשה קודם כל עם נפשו של הזולת, אולם הדברים אינם נשארים בתחום הרצון הטוב, אלא מגיעים לכלל מעשה. מטרת האמפתיה לפי חז"ל היא להפעיל את האדם לעשות לרווחת הזולת, אם בפעולה ממשית ואם באומר, הכול לפי הנדרש והאפשרי. במילים אחרות, אפשר לומר כי בעיני חז"ל אמפיה היא "חמלה יישומית".

יש לזכור כי תחושה אמפתית לבדה אינה ערוכה להיווצרות מעשה אמפתי, אולם סביר להניח כי לכלל מעשה אמפתי קודמת הרגשה של השתתפות נפשית. אפשר לנסח זאת כך: החוויה האמפתית היא תנאי הכרחי, אולם לא מספיק, לעשייה אמפתית.

לא נמצא אצל חז"ל משנה סדורה בסוגיות האמפתייה, אולם מהותו של התהליך, הנחותיו, אפיונו ודרכי ביטוייו הרצויות – כל אלה זורים ועולים מתוך סוגיות הלכתיות וממאמרי אגדה מרובים. המינוח היווני אמפתייה (מהשורש פתוס) לא היה בשימושם. המושגים הרווחים אצל חז"ל בהקשר זה הם רחמים, חסד וכבוד הבריות.

### התשתית האידאולוגית

מה המקום נקרא רחום וחנון

אף אתה הווי רחום וחנון,

ועשה מתנת חנם לכול

(ספרי, דברים מט)

הווי דומה לו: מה הוא רחום וחנון

אף אתה היה רחום וחנון

(בבלי, שבת קלג ע"ב)

האמפתייה נחשבת כאחת מתכונותיו (מידותיו) של הקב"ה, ובתור שכזו האדם והחברה אמורים לנקוט דרך של אמפתייה במסגרת השאיפה להידמות לאל וללכת בדרכיו.

מסלול ההתקדמות אל הקב"ה עובר דרך נפשו של הזולת, מצוקותיו ומכאוביו. ההליכה בדרכי האל אינה עיון מושגי-תאורטי בלבד; מידותיו של האל הן מודל התנהגותי והאדם נדרש להיענות באופן ממשי לצורכי הזולת, אם אלו צרכים חומריים או מנטליים. כך מנסח זאת רבי חמא בן רבי חנינא:

“אחרי ה' אלקיכם תלכו” (דברים יג, ה).

וכי אפשר לו לאדם להלך אחר השכינה? ! [...]

אלא להלך אחר מידותיו של הקב"ה.

מה הוא מלביש ערומים [אדם וחיה] – אף אתה הלבש ערומים.

הקב"ה ביקר חולים [אברהם, לאחר שנימול] – אף אתה בקר חולים.

הקב"ה ניהם אבלים [יצחק, על מות אברהם אביו] – אף אתה נחם אבלים.

הקב"ה קבר מתים [משה רבנו] – אף אתה קבור מתים.

(בבלי, סוטה יד ע"א)

יש אמרה ידועה של חז"ל: "רחמנא [הקב"ה] – לבא בעי [את הלב הוא רוצה]" (בבלי, סנהדרין קו ע"ב). אמרה דומה מבהירה: "הקדוש ברוך הוא אוהב כל מי שהוא טהור לב" (בראשית רבה מא, ח). כלומר לא ידיעה ולמדנות ולא תאוריות רציונליות הן הנדרשות מן האדם, אלא בראש ובראשונה התייצבות בלב פתוח ובכנות בפני הבורא ובפני ברואיו כאחד.

הנביא ישעיהו מתאר את הגדרתו העצמית של האל: "מרום וקדוש אשכון ואת דכא ושפל רוח" (ישעיה נז, טו). המפגש בין האל ובין ברואיו הוא מפגש של אמפתיה, כמעט הזדהות, עם הסובלים. המדרש מציין כי פסוק זה הוא אחד משבעה מקראות בתנ"ך שהם "השווה הקב"ה את עצמו לחבורת הנמוכים [קשי יום]" (תנחומא, וירא ב).

מדרש אחר מסתייע בהשוואה מרגשת: "אמר רבי אלכסנדר: ההדיוט [אדם פשוט] הזה – אם משתמש בכלים שבורים – גנאי הוא לו. אבל הקב"ה – כלי תשמישו שבורים, שנאמר 'קרוב ה' לשבורי לב' (תהלים לד, יט), 'הִרְפָּא לַשְּׁבוּרֵי לֵב' (תהלים קמז, ג), 'ואת דכא ושפל רוח' (ישעיהו נז, טו)" (ויקרא רבה ז, ב). הדרו של האל הוא בקרבתו אל שבורי הלב, ודווקא אליהם.

על בסיס זה מוסברת גם בחירתו של אברהם לעמוד בראש האומה. הקב"ה אומר לו, בניסוחם של חז"ל: "אני – אומנותי גומל חסדים, תפסת אומנותי" (בראשית רבה נח, ט). כלומר אברהם נבחר כיוון שאחז במלאכתו של הקב"ה, כפי שאומר המקרא: "כי ידעתיו למען אשר יצוה את בניו ואת ביתו אחריו, ושמרו דרך ה' לעשות צדקה ומשפט" (בראשית יח, יט).

אולם מעלתו של אברהם אינה רק עשיית המעשה הנכון בזמן הנכון. הוא מתואר כמי שניחן בעמדה פנימית, אמפתית, המאפשרת לו, ואולי אף מחייבת אותו, להתגייס לטובת כל מי שבמצוקה. התייצבותו האמפתית של אברהם להצלת אנשי סדום ועמורה תוך מיקוח בלתי מתפשר עם האל (בראשית יג, כג – לג) מזכה אותו בשבת גורף. לפי המדרש, הקב"ה אומר לו: "אהבת לצדק את בריותי – ושנאת לחייבן" (בראשית רבה לט, ו). התייצבותו מול האל, לפי התיאור המדרשי, כוללת קריאה לסדר של הקב"ה. אברהם טוען לעומת הקב"ה כי הוא מפר בעצם את שבועתו שלא להביא עוד מבול על הארץ, וכי למעשה הוא תופס את החבל בשני קצותיו, כיוון ש"אם עולם אתה מבקש – אין דין, ואם דין אתה מבקש – אין עולם" (שם). האמפתיה האנושית שלו ("אהבת לצדק את בריותי") מאפשרת לאברהם להתייצב כך בפני בוראו; לא רק שאינו ננזף או מושק, אלא הקב"ה מוכן להתמקח אתו על מספר הצדיקים שבזכותם יהיה מוכן להציל את ערי הרשע סדום ועמורה. ולא עוד, אלא שהעיונות מסתיים בהדגשת מעלתו הנפשית-רוחנית של אברהם.

חז"ל הרחיקו לכת בכיוון זה, בהגדירם כך את האפיון הלאומי של ישראל: "שלושה סימנים יש באומה זו: הרחמנים, הביישנים וגומלי חסדים" (בבלי, יבמות עט ע"א). שילוש תכונות זה תואר כ"מתנות טובות" שנתן הקב"ה לישראל (ירושלמי, סנהדרין ו, ז). היעדר רחמנות נחשב גם כסימן זיהוי שלילי, כלומר הוא מחשיד את מי שהוא חסר אמפתיה באי-השתייכות לאומה: "כל מי שאינו מרחם על הבריות – בידוע שאינו מזרעו של אברהם אבינו" (בבלי, ביצה לב ע"ב).

גמילות חסד עם הזולת נתפשה כעיקרון דתי כה קרדינלי, עד שאחד מחכמי המשנה, רבי יהודה, הצהיר: "כל הכופר בגמילות חסד כאילו כופר בעיקר" (קהלת רבה ז, א). מקורה של גמילות החסד הוא האל, לכן כל הפורק מעליו את עולה של מצווה בסיסית זו נמצא כאילו אינו מכיר בקיומו של המצווה. גמילות חסד היא אחד מעמודי התווך אשר עליהם העמיד הבורא את עולמו: "על שלושה



דברים העולם עומד: על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים" (משנה, אבות א, ב). מי ששומט בסיס זה מתנכר לצביונה של הבריאה ולחזונו של הבורא.

שוב ושוב מזהים המקורות הטבה עם הבריות כהטבה עם האל, ופגיעה בזולת – כפגיעה בכבודו של האל. להלן מספר דוגמאות:

"אמר ריש לקיש: כל המטה דינו של גר – כאילו מטה דינו של מעלה" (בבלי, חגיגה ה ע"א). כלומר הפוגע בגר או עושקו נמצא כאילו עולל זאת לבורא עצמו.

"אמר רבי חנינא: הסוטר לועז של ישראל [אדם מישראל] – כאילו סוטר לועז של שכניה" (בבלי, סנהדרין נח ע"ב). כלומר הפגיעה בכבודו וביוקרתו של חברו (במקרה זה על ידי פגיעה פיזית משפילה) נתפשת כפגיעה ישירה גם בשכינה.

לא רק שפגיעה פעילה בזולת נחשבת כפגיעה באל כביכול, אלא אפילו גישה פסיבית של הימנעות, היעדר התייחסות למצוקת הזולת, כמוה כפגיעה במלכות שמים. חז"ל מייעצים-מתריעים: "הווי זהיר שלא תמנע רחמים [...] שכל המונע רחמים מחברו מקיש לעובדי עבודה זרה, ופורק עול שמים מעליו" (ספרי, ראה קיז). מי שאינו מרחם נתפש לא רק כמי שלא נתן מה שהיה עליו לתת, אלא כמי שלקח ממה שמגיע לחברו. אמפתיה, חמלה על הזולת, אינה רק אופציה אלא חובה דתית מפורשת, חובה הנובעת מהתפיסה של האל כמודל של רחמים. לכן לא רק המעשה האנטי-אמפתי מבטא התנכרות לאל, אלא גם ההימנעות מהמעשה האמפתי משמעה פריקת עול שמים. הנמנע מביטוי אמפתיה נתפש אם כן כמי שמתנגש חזיתית עם מלכות שמים עלי אדמות.

המשוואה "פגיעה באדם = פגיעה באל" היא צד אחד של המטבע. צדו הנגדי אומר: "הטבה עם הבריות = הטבה עם האל", ולכן מי שחומל על האחר ומיטיב עמו – זכאי לגמול מאת האל.

אמר רבי אלעזר: "כתוב 'נותן לחם לכל בשר' (תהלים קלו, כה) [...] בא זה וחסף לו [לקב"ה] את המצווה [...] אמר הקב"ה: עלי לשלם לו גמולו" (ויקרא רבה לד, ב). כלומר הקב"ה הבטיח לספק את מזונן של הבריות. כאשר אדם עושה

חסד ומאכיל את העני, הרי הוא בחזקת מי ש"חטף" את המצווה וקיים את ההבטחה במקומו של האל. על כך מגיעה לו תמורה ראויה.

ובאותה רוח: "אמר רבי יהודה ברבי סימון: העני הזה יושב ומתרעם [על הקב"ה]: מה אני [שונה לרעה] מפלוני? הוא יושב בביתו – ואני יושב כאן! פלוני ישן במיטתו – ואני ישן על הארץ! עמדת אתה ונתת לו. חייך, שאני מעלה עליך כאילו עשית שלום ביני לבינו" (ויקרא רבה לד, טז). לעני יש טרוניה, המתוארת כמוצדקת, על הפלייתו לרעה לעומת אלו שיש להם קורת גג ומיטה לישון בה. תרעומת זו מאיימת לגרום לקרע ביחסים שבינו ובין האל. לכן מי שנחלץ לסייע לעני ולהפיס את דעתו, כאילו עושה שלום בין העני ובין בוראו. הוא זוכה לשבח ולהכרת תודה על כך שהוא תורם להחזרת הסדר החברתי הרצוי, ובכך מקרב את הבריות לאביהם שבשמים.

אפשר לסכם את הקשר הגורדי שבין התייחסות לבריות והתייחסות לבורא באמרתו של רבי חנינא בר דוסא: "כל שרוח הבריות נוחה הימנו – רוח המקום נוחה הימנו. וכל מי שאין רוח הבריות נוחה הימנו – אין רוח המקום נוחה הימנו" (משנה, אבות ג, י).

נעבור לצלע השנייה, אשר עליה משתיתים חז"ל את הקריאה לאמפתיה: השוויון בערך האנושי, בכבוד האנושי ובצרכים הרגשיים האנושיים. אנו מגיעים לצו המקראי הידוע: "ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט, יח). רבי עקיבא מצהיר כי ציווי זה הוא "כלל גדול בתורה", ומפרט: "שלא תאמר הואיל ונתבזיתי – יתבזה חברי עימי; הואיל ונתקללתי – יתקלל חברי עימי" (בראשית רבה כד, ז). הגישה האמפתית של "ואהבת לרעך כמוך" אומרת כי גם כאשר אני פגוע או סובל, לא אתפס לעמדה של "תמות נפשי עם פלישתים", אלא גם אז תעמוד לנגד עיניי טובת הזולת, אמנע מלגרור אותו למורד שבו אני מצוי ואפילו לא אחל לו בלבי שיגיע לשם.

הדברים אמורים לא רק ביחס לחבר ולרע. גם "בנפל אויבך – אל תשמח, ובפשלך – אל יגל לך" (משלי כד, יז). המדרש מספר על רצונם של מלאכי השרת "לומר שירה" בעקבות טביעתם-הטבעתם של המצרים בים סוף. הקב"ה פוסל כוונה זו באמרו להם: "מעשה ידי טובעים בים ואתם אומרים שירה?!" (בבלי, מגילה י ע"ב). כלומר אפילו ברגע של הקלה ושמחה על השחרור מרדיפתם של

אויבים מרים, נתבעת ההכרה שהטובעים הם ברואיו של הקב"ה ואין לשורר על אוכדנם.

אפשר להרהר בשאלה האם מסוגל אדם לאהוב את רעהו ממש כשם שהוא אוהב את עצמו. כבר טבעו חכמים את החזקה, הכלל, כי "אדם קרוב אצל עצמו" (בבלי, סנהדרין י ע"א). גם אם יכול האדם לחרוג חריגה עצומה מהאגוצנטריות הטבועה בו, סביר שהוא יוכל לעשות כן רק ביחס לשאר הבריות. דילמה זו נפתרת על ידי הגדרתו האופרטיבית-התנהגותית של הלל, אשר הנחה את הגר: "דעלך סני [מה ששנוא עליך] לחברך לא תעביד [לא תעשה] זו היא כל התורה כולה" (בבלי, שבת לא ע"א). כלומר הלל מסביר את "ואהבת לרעך כמוך" על דרך השלילה: יכול אתה להימנע מלעולל לזולת מה שאינך חפץ שיעשו לך, גם אם אינך יכול לאהוב אותו בלבך באותה מידה שאתה אוהב את עצמך. הימנעות, כאשר היא מתבקשת, תיחשב אף היא התנהגות חיובית.

שני עמודי התווך האידאיים של האמפתיה בתפישת חז"ל – הידבקות בדרכי הבורא ושוויון בכבודן-ערכן של הבריות – אינם נפרדים זה מזה. להפך, הם אחוזים זה בזה. עולם שבו בני האדם פתוחים איש לצורכי רעהו, עולם שחמלה שורה בו והוא מאופיין על ידי נתינה – זהו עולם שבו ישרה הקב"ה את שכינתו. נראה כי חז"ל תפשו מהלכים אלו בצורה מעגלית: הקב"ה חנון ורחום, הבריות מוזמנות להפנים ולהגשים תכונות אלו, וכאשר הן עושים זאת הן זוכות לחסד ולחנינה מהבורא, וחוזר חלילה.

בימיו של רבי תנחומא היו ישראל צריכים לתענית [עקב עצירת הגשם] [...] גזר תענית יום ראשון, יום שני ויום שלישי, ולא ירד מטר. עלה ודרש להם. אמר להם: בני, התמלאו רחמים אלו על אלו – והקב"ה מתמלא עליכם רחמים.

עד שהם מחלקים צדקה לענייהם, ראו אדם אחד נותן מעות לגרושתו. הלכו אליו [אל רבי תנחומא] ואמרו לו: מה אנחנו יושבים פה והמעשה [עבירה] שם?! [הם חשדו באיש שהוא מקיים קשר לא ראוי עם גרושתו].

שלח אחריהם, והביאם לקרב הציבור. אמר לו: מה היא לך זו? אמר לו: גרושתי היא. אמר לו: מפני מה נתת לה מעות? אמר לו: ראיתי אותה בצרה, והתמלאתי רחמים עליה [...] באותה שעה הגביה רבי תנחומא פניו כלפי מעלה ואמר: ריבון כל העולמים, מה אם זה שאין עליו [שאינו חייב] מזונות, ראה אותה בצרה ונתמלא עליה רחמים, אלה שכתוב בך "חנוך ורחום" על אחת כמה וכמה שתתמלא עלינו רחמים. מיד ירדו גשמים ונתרווה העולם" (בראשית רבה לג, ג).

עד כדי כך רב כוחה של החמלה. תעניות לא שברו את הבצורת. רבי תנחומא קורא לעדתו להתגייס ל"מילוי רחמים", אולם גם מעשה הצדקה, השגרתי אולי, אינו קורע את העבים. והנה חוזים הכול באותו אדם שמצוקת גרושתו מגיעה אלי לכו, והוא נעתר לה כאקט אמפתי אשר זורם מתוכו כאילו מאליו: "התמלאתי רחמים". קרוב להניח שבין גרוש לגרושתו היחסים יגעים, אולי אף מרירים. הפרטים אינם נמסרים במקרה זה. מובא רק עיקרו של דבר: החמלה אשר מתורגמת למעשה חסד. האיש קולט את מצוקת גרושתו, וגם מגיש לה סעד כספי באופן מידי. הוא עושה זאת למרות שאחרים עלולים לפרש את המעשה כנובע מקשר בלתי ראוי בינו ובין גרושתו, כפי שאכן אירע. מכוח מעשהו האמפתי מתאפשר לרבי תנחומא להבקיע שערי שמים. כוחה של האמפתיה יצא לאור כזכות אשר עמדה לכול.

השמירה על כבוד האדם אינה רק בגדר הצהרה עקרונית, אלא היא גם בעלת תוצאות הלכתיות מעשיות. "גדול כבוד הבריות שדוחה את לא-תעשה שבתורה", קובע התלמוד (בבלי, ברכות יט ע"ב). מותר במקרים מסוימים לעבור על ציווי של התורה, אף על איסור, על מנת למנוע פגיעה ביקרו-מעמדו של אדם.

דוגמה לכך היא הרשות שניתנת ל"זקן", דהיינו לאדם נשוא פנים, להימנע מלהרים חפץ שנקרה בדרכו, שאולי אבד למישהו, אם טלטולו של חפץ זה אינו לפי כבודו. האיסור להתעלם מאבדה והחובה לטפל באורח אקטיבי בהחזרתה לבעליה – חיובים הלכתיים אלו בטלים אם יש בקיומם כדי לפגוע בכבודו של הזקן (בבלי, בבא מציעא ל ע"א).

דוגמה אחרת: אוכלי קרבן הפסח היו אמורים להסב בישיבה אלו כנגד אלו. יוצאת מכלל זה היא כלה שנכנסה זה מקרוב למשפחה, ועליה נאמר שהיא

“הופכת פניה ואוכלת” (בבלי, פסחים פו ע”ב). הנימוק שניתן לחריגה זו הוא “מפני שהיא בושה [מתביישת]”. כלומר ההלכה מתחשבת במבוכה שהכלה עלולה לחוש כאשר פניה מופנות אל קבוצת האוכלים, ומשחררת אותה מן החיוב המקובל לאכול את הקרבן במעגל.

### מהות האמפטיה

אין לך ברייה שאינה נזקקת לאמפטיה מצד הזולת במצבים שונים במהלך חייה. הליכה בדרכי החיים בלי אמפטיה, פירושה הליכה בלי ליווי, או אף יותר מזה: היעדר הד אנושי למתרחש בעולמנו החווייתי. הליכתם של אחרים לצדנו דרושה לנו גם זמן רב לאחר שנגמלנו מינקות ומילדות. גם שמחתנו, גם צערנו, מבקשים להם תהודה אצל אחרים והיענות מצדם. בהיעדר מענה אמפטי לא רק שנגזרת על האדם בדידות כבדה, אלא שהוא עלול לפתח דימוי עצמי נמוך ביותר, שהרי מה שעובר עליו הוא חסר משמעות לאחרים.

“הכל צריכין לחסד” קבע רבי חגי בשם רבי יצחק (בראשית רבה ס, ב). הוא סומך את מסקנתו על כך ש“אפילו אברהם, שהחסד מתגלגל בעולם בשבילו [בזכותו] – נצרך לחסד”.

מרחיקת לכת היא הפרשנות לפיה אף הקב”ה יכול להסתייע בחסדן של בריותיו. את הפסוק “חסד אל כל היום” (תהלים נב, ג) דרשו: “כל מי שעוסק בתורה – כאילו עושה חסד עם האל” (ילקוט שמעוני תשסז, נב).

על פי תפיסת חז”ל המושג חסד או גמילות חסדים, חורג בבירור מעזרה כלכלית-פיזית. אפילו כאשר מדובר בעזרה פיננסית, עיקרו של המעשה הוא החסד המושקע במתן הצדקה: “אין צדקה משתלמת אלא לפי חסד שבה” (בבלי, סוכה מט ע”ב). ורש”י מסביר: “הטורח הוא החסד [...] שנותן לבו ודעתו לטובתו של עני”.

חז"ל העמידו את החסד מעל לצדקה בשלוש דרכים משתלבות: הצדקה בממון וחסד בין בגופו ובין בממונו, הצדקה לעניים והחסד בין לעניים ובין לעשירים, הצדקה לחיים וחסד בין לחיים ובין למתים (בבלי, סוכה מט ע"ב). הכסף לא יענה את כל צרכיו של האדם. גם מי שמשופע בממון, נזקק לא פעם להשתתפותו-תמיכתו של הזולת בסיפוק צרכיו, בין בהושטת יד לסיוע בהליכה ממש ובין ב"הושטת לב" כדי לתמוך בו תמיכה נפשית בהתנהלותו בעולם.

הפסוק "אם כסף תלֹוה את עמי, את העני עֲמֹך" (שמות כב, כד) נדרש בדרך מעניינת שהיא רלוונטית לענייננו: "הווה מסתכל בעצמך כאילו אתה עני" (תנחומא, משפטים טו).

לכאורה, איך יכול האדם לחוש את עולמו הפנימי, הרגשי של רעהו והרי "אין אדם יודע מה בלבו של חברו" (בבלי, פסחים נד ע"א)? אולם התנסויות דומות שעברו אנשים שונים יכולות לקרב ביניהם ולהגביר את ההבנה והקבלה ההדדית: למשל נאמר (בבלי, פסחים ק"ג ע"ב) שהגרים והעברים "אוהבין זה את זה", כנראה משום שגם הגרים וגם העבדים הם בשולי החברה וחשופים לתגובות סביבתיות מקבילות.

דמיון בהתנסויות יכול כמובן לתרום להיווצרותה של אמפתיה, ויש שהוא אף תנאי לה. למשל נקבע כי "אין מושיבין בסנהדרין [בית דין] זקן וסריס ומי שאין לו בנים" (בבלי, סנהדרין לו ע"ב). רש"י בפירושו מנמק זאת כך: כל אחד מאלו "שכח צער גידול בנים ואינו רחמני". דיון מצווה להפעיל את מידת הרחמים או לפחות את מידת ההבנה, בצד מידת הדין. איך יוכל להעמיד עצמו במקומו של הנידון מי שמעולם לא היו לו בנים או שכבר חלפו שנים רבות מאז התנסה באבהות פעילה וחוייית "כרחם אב על בנים" רחוקה ממנו או שאינה מוכרת לו כלל?

התפיסה המוסרית העקרונית של חז"ל הביאה אותם לאמירה של "אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו" (אבות ב, ה). כאשר באים להעריך ולשפוט את מעשהו של הזולת, אין די בשיפוט אובייקטיבי, דהיינו הערכת העובדות ממעמדה חיצונית. התמונה תהא שלמה רק אם יילקח בחשבון גם מה שהתחולל בנפשו פנימה. דרושה "כניסה לנעליו" של הזולת כדי לקבל תמונה אמתית ומקיפה, שהיא תנאי לשיפוט נכון של מעשיו.

ואולם אפילו אם תפיסתנו את הזולת היא מלאה, נכונה ותואמת מציאות (ורדיקלית), יש שהעמדה האמפתית מחייבת אותנו לנטות מהאמת ולהגיב לזולת כפי שדרוש לו באותה שעה. חכמינו קבעו: ”לעולם תהא דעתו של אדם מעורבת עם הבריות“ (בבלי, כתובות יז ע”א). הדברים נאמרו בהקשר של הוויכוח הידוע בין בית שמאי ובית הלל בסוגיה: ”כיצד מרקדין לפני הכלה“. המחלוקת אינה עוסקת כמובן בטכניקת הריקוד, אלא בתוכנם של דברי השבח וההערכה הנאמרים בפני הכלה. לדעת בית שמאי יש להיצמד לאמת ולשבח ”כלה כמות שהיא“ (רש”י: ”לפי יופיה וחשיבותה מקלסין אותה“). לעומתם, לדעת בית הלל בכל מקרה מקלסים אותה בתור ”כלה נאה וחסודה“. כלומר גם אם הכלה אינה יפה וחיננית במיוחד, ישבחו אותה וישירו לפנייה כי נאה וחסודה היא (רש”י: ”חוט של חסד משוך עליה“). מול ההיצמדות של בית שמאי לציור המקראי ”מדבר שקר תרחק“ (שמות כג, ז) מקשה על כך בית הלל בטיעון אמפתי: ”לדברייכם, מי שלקח מקח רע מן השוק – ישבחנו בעיניו או יגננו בעיניו?“.

החתן בחר במי שבחר, ותפקידם ההומני של הסובבים הוא חד-משמעי: לתמוך בהרגשתו שבחירתו הייתה ראויה. תפיסתם האובייקטיבית של האחרים באשר לטיב בחירתו אינה רלוונטית במעמד זה, והיא נדחית מפני האוריינטציה האמפתית, אשר מחייבת להציע חיזוקים, אפילו בדברים שאינם אמת לאמיתה, על מנת להגביר את חדות הזוגיות הטרייה. ואכן ההכרעה ההלכתית הייתה לטובת גישת בית הלל, וממנה נובע העיקרון הרחב ביותר שקבעו חכמים בדבר מעורבות הדעת עם הבריות, דהיינו התחשבות עם צרכיו האישיים של האחר.

אפשר לסכם כי לפי תפיסת חז”ל הממד הסובייקטיבי הוא חלק בלתי נפרד מן העמדה האמפתית. אמפתיה יכולה להתקיים רק כאשר אנו כוללים בתפישתנו האובייקטיבית את תפיסתו הסובייקטיבית של הזולת (”עד שתגיע למקומו“), ורק כאשר אנו מבססים את תגובותינו על צרכיו הסובייקטיביים. האובייקטיביות הטהורה, אשר כל חשובה לבן-זמננו, נתפשת על ידי חכמים בתור צרתה של האמפתיה.

כבר במקרא נקרא האדם להשתמש במאגר זיכרונותיו האישיים והקולקטיביים כדי לקבוע עמדה ראויה ביחס לזולת. דוגמה מובהקת היא המצווה של אהבת הגר ושמירת כבודו וזכויותיו. המצווה להתייחס אל הגר כראוי חוזרת ונשנית בתורה יותר מכל ציווי אחר: לפי מניין מינימלי יש שלושים ושישה אזכורים, ויש הגורסים ארבעים ושישה אזכורים.

הציווי להתנהגות נאותה עם הגר נשען על החייאת חוויות העבדות והגרות שעבר עם ישראל בהיותו משועבד במצרים: "ואתם ידעתם את נפש הגר, כי גרים הייתם במצרים" (שמות כג, ט). כלומר החוויה ההיסטורית היא, האמורה להיות טבועה בלב העם, מאפשרת ואף מחייבת עמדה אמפתית כלפי גרים של ההווה. ברמה אופרטיבית, קיים איסור מיוחד על הונאת הגר, מעל ומעבר לאיסורי ההונאה הרגילים: "וגר לא תונה ולא תלחצנו כי גרים הייתם בארץ מצרים" (שמות כב, כ). על פסוק זה שנה רבי נתן: "מום שבך – אל תאמר לחברך" (רש"י: "כיוון דגרים הייתם – גנאי הוא לכם להזכיר שם גרות" (בבלי, בבא מציעא נט ע"א).

מי שהתנסה בחוויית הפגיעות וההשפלה של קבוצת מיעוט בארץ זרה, נדרש להימנע באופן מוחלט מלהזכיר לגר אחר את מעמדו החברתי הנחות. על אותו משקל נאמר: "גר – עד עשרה דורות לא תבזה ארמי בנוכחותו" (בבלי, סנהדרין צד ע"א). הגישה האמפתית מחייבת לזכור תדיר כי צאצאיהם של גרים נשאים רגישים לאזכור מוצאם עוד דורות רבים. כל לעג על האומה או הדת שממנה יצאו אבות-אבותיהם עלולים לפגוע בהם רגשית, ולכן הם פסולים.

"הונאת דברים" במובנה ההלכתי היא גרימת צער או עלבון לזולת על ידי שימוש במילים ובדיבורים העלולים לפגוע בו. העמדה האמפתית מחייבת הגדרה סובייקטיבית של "הונאה", כי נושאי הרגישות, רמת הרגישות ונסיבות הרגישות שונים מאדם לאדם. כאשר אנו שוקלים דרך של תגובה, ומבקשים להימנע מלגרום צער לזולתנו, לא נוכל להתגדר כמה שנחשב לנורמות של תגובה, אלא עלינו לאמוד את מצבו הנפשי של הזולת, את מבנה אישיותו ואת הידוע לנו על עברו והתנסויותיו.

תפיסת חז"ל בתחום זה היא שאדם אינו יכול להסתפק בכך שהוא לא יזם פגיעה בזולתו ואף לא התכוון לכך, אלא שומה עליו להקפיד באורח אקטיבי



שמעשיו כלפי הזולת יעמדו בקריטריונים של מענה אמפתי. “לא ידעתי”, “לא התכוונתי” אינם צידוקים מספיקים בתחום זה. לפני שאני מגיב לזולת, עליי לבדוק מהי ההסתברות שדבריי יפגעו בו ולוודא שדבריי יהיו במסגרת שמירה על כבוד הזולת.

חז”ל ייחסו משקל כבד להונאתו של הזולת, תוך הדגשת עונשו של מי שגורם צער לזולתו: “אמר רבי אלעזר: מיום שחרב בית המקדש – ננעלו שערי תפילה [...] ואף על פי ששערי תפילה ננעלו – שערי דמעות לא ננעלו” (בבלי, בבא מציעא נט ע”א). כלומר גם בזמנים שתפילתו הרגילה של אדם אינה מתקבלת, הרי כאבו של מי שנפגע על ידי הזולת בוקע שערים ופולח רקיעים, והמענה שיזכה לו יהיה הענשת הפוגע. ואם הדברים אמורים על פגיעה בתוך ארבע אמות שבין אדם לחברו, בוודאי כך הוא כאשר הפגיעה היא בנוכחות אנשים אחרים: “כל המלבין פני חברו ברבים – כאילו שופך דמים” (בבלי, בבא מציעא נח ע”ב).

אנו פוגשים את הממד הסובייקטיבי שבתגובה האמפתית או האנטי-אמפתית, דהיינו הונאה, גם באזהרה המיוחדת שהזהירו חז”ל את האיש מפני גרימת צער לאשתו, בנוסף על הציווי שעליו לכבדה אף יותר מאשר את עצמו. ההנחה היא שאשתו של אדם פגיעה יותר לתגובותיו: “אמר רב: לעולם יהא אדם זהיר בהונאת אשתו, שמתוך שדמעתה מצויה- אונאתה קרובה” (שם, נט ע”א). יידע מי שאינו נזהר ברגשותיה של רעייתו, כי הפגיעה בה תגרור ענישה מהירה (“אונאתה קרובה”).

אמירה עקרונית זו באה לידי ביטוי מוחשי, דרמטי מאוד, בסיפור הידוע על רב רחומי ואשתו. הסיפור מובא במסגרת דיון על משך הזמן שמוותר לתלמיד חכם הגולה למקום תורה להיעדר מביתו, גם שלא ברשות, כלומר בלא הסכמה מוקדמת של רעייתו:

רב רחומי היה מצוי לפני רבא במחוזא. היה רגיל לבוא לביתו כל ערב יום כיפור. יום אחד משכו לימודו. הייתה אשתו מצפה: “עכשיו הוא בא,

עכשיו הוא בא". לא בא. חלשה דעתה. ירדה דמעה מעיניה. היה יושב על הגג, נפחת הגג מתחתיו ומת (בבלי, כתובות סב ע"ב).

באיזה כליון עיניים ציפתה אשתו של רב רחומי לביקורו החד-שנתי בביתם בערב יום הכיפורים. הרי כל ימות השנה היא שרויה לבדה, ועתה היא דרוכה ומצפה מרגע לרגע שבעלה יופיע כדרכו ביום זה, שמבחינתה נוסף עליו גוון אשי, אינטימי. עוברת דקה ואחריה עוד דקה, והוא איננו מופיע. העמקתו בלימודו מנעה ממנו להגיע. אולם מחיר המסירות שלו ללימודו הוא צערה של אשתו, והעונש הוא מייד: נפילה מגגה של תורה אל מעמקי הקבר. דמעתה האחת חתרה אל על, והעונש ממרום הוא נוקב – הגמול על ירידת הדמעה הוא הירידה, הקריסה, של הגג. המוטיבציה הלימודית, חשובה ככל שתהיה, אינה עומדת לרב רחומי אף לא כמלוא הנימה.

לקחי הסיפור חדים ונוקבים. האמפתיה של אדם כלפי חברו, ובייחוד כלפי אשתו, היא ערך כה עליון, עד ששאר ערכים וצרכים, נכבדים וחשובים כשלעצמם, נדחים מפניה. לא כך נהג רב רחומי כאשר העדיף את לימודו על הצורך הנפשי של אשתו. המצב הוא בעל ממדים סובייקטיביים בולטים: עבור אישה זו בשעה זו – דין דקה כדין שנה. כמיהתה למעט צוותא עמו היא כה חריפה ואקוטית ברגע זה, עד ש"שערי דמעות" נפרצו מיד בפניה (אף שלא בטובתה, מבחינת התוצאה).

הממד הסובייקטיבי של האמפתיה מוצא את ביטויו גם בעולמה של ההלכה, הנוטה להיות אובייקטיבית ושווה לכל נפש. אחד מחמשת סוגי הפיצויים המוטלים על מי שחבל פיזית באחר מכונה "בושת". את הנזק הגופי-כלכלי ניתן לאמוד כמותית, אבל תחושת העלבון שנגרמה לחבול אינה ניתנת לכימות אחיד, וממילא גם שיעורה שונה מחובל לחובל ומנחבל לנחבל: "והכול לפי המבייש והמתבייש", נקבע על ידי חז"ל (בבלי, בבא קמא פג ע"ב). מעמדם החברתי של השניים הוא השיקול המרכזי בקביעת גובה פיצוי ה"בושת". רש"י מסביר: "אדם קל שבייש – בושתו מרובה; אדם חשוב שנתבייש – בושתו מרובה".

לבושת נקבע גם ממד נוסף, המכונה "צער" (רש"י: "שדואג – דהיינו כאוב – על בושתו"). צעד זה אינו ניתן לפיוס על ידי פיצוי כספי כלשהו: "אפילו הביא כל אילי נביות [רכוש יקר] שבעולם – אינו נמחל לו עד שיבקש ממנו [סליחה]"

(בבלי, בבא קמא צב ע"א). כלומר ממד זה של הכאב שבבושה מחלחל כה עמוק, עד שאין אפשרות לרצות את הנפגע על ידי פיצוי כספי. רק כאשר יבקש הפוגע מחילה מהנפגע וזה יתרצה לו – אז, ורק אז, יכולה ההתפייסות להתרחש.

בהלכות הנוגעות לחבלה קיים המושג "מכה של ביזיון", והכוונה להכלמה שאין עמה בהכרח כאב פיזי. מדובר בסוג של מכות קלילות, כגון שהמכה משתמש בצדה האחורי של כף היד או בפנקס או בחפיסת שטרות. גופו של המוכה אינו כואב, אולם לבו דווה בשל הביזיון שבדבר. מתוך אמפתיה למה שעבר עליו חווייתית, נפסק לו פיצוי שיש בו כדי להקל על תחושת העלבון.

רב חסדא מתאר באוזני חברו עולא את מנהגי החסד שהיו בביתו של רב חנא בר חנילאי, כשעדיין עמד בית המקדש על תלו. הוא מספר כי רב חנא לא הוציא את ידו מתוך כיסו, כי "אולי יבוא עני בן טובים, ועד שיושיט את ידו לכיסו יתבייש העני" (בבלי, ברכות נח ע"ב).

מה מעודנת הגישה אל הנצרך, עוד בטרם פגש בו. הוא מתכוון לקראת בואו של עני בן טובים, דהיינו מי שהיה בעל אמצעים וירד מנכסיו, ועתה הוא מחזר על הפתחים. העני הזה מרגיש בוודאי מובס ונכלם. רב חנא עושה אפוא הכול כדי לקצר, אפילו בשניות מועטות, את הזמן שבו העני המבויש צריך להמתין למתת ידו.

על אותו רב חנא מסופר שם כי כאשר ביתו עמד על תלו, כלומר כאשר היה עשיר, נהגו אנשי ביתו לתת מזון לנזקקים בשנת בצורת, באופן שלא יהיה כרוך בפגיעה רגשית שהיא נחלתו של כל מי שנצרך למתנת בשר ודם. היו זורקים חיטים ושעורים אל מחוץ לבית, "שכל מי שמתבייש לקחת ביום – בא ולוקח בלילה". אפשר לומר כי רב חנא פרש על העניים את חסות החשכה, כך שיוכלו לקחת את הדרוש להם בלא שאיש יראה אותם, "מתן בסתר" פשוטו כמשמעו.

ספק רב אם רב חנא עצמו התנסה במצוקות של עוני. עם זה היה לבו פתוח לעניים, בנדיבות וברגישות. נראה כי הוא קלט והפנים באורח מלא את עוצמת

הביטוי: "אין בעולם קשה מן העניות [...] שהיא קשה מכל ייסורים שבעולם" (שמות רבה לא, יב). לכו הורה לו לרפד קמעה דרך ייסורים זו.

למרות שחז"ל סברו כי קל יותר לאדם לחוש אמפתיה לזולתו לאחר שהוא עצמו התנסה בחוויה דומה, הם לא ראו בכך תנאי הכרחי. גם ללא התנסות אישית דומה, אפשר לנסות "להגיע למקומו" של הזולת, בלשון חכמינו, או "להיכנס לנעליו" בלשון הפסיכולוגיה היום. הרבה תלוי במוטיבציה האמפתית של האדם. מי שחפץ באמת ובתמים לצאת מעצמו ולהיכנס לעולמו החווייתי של אחר, יוכל לפחות לטרוח לשער את מקום הימצאותו המנטלי של האחר.

מסופר על רבי הושעיה הגדול, שהיה לבנו מורה עיוור. רבי הושעיה היה רגיל לאכול עם אותו מלמד סעודה אחת בכל יום. "יום אחד היו לו אורחים ולא הלך אליו [...] בערב הלך אליו ואמר לו: אל יכעס אדוני עלי, היו לי אורחים ולא רציתי לפגוע בכבודך [...] אמר לו: אתה פייסת את מי שנראה ואינו רואה [העיוור]; מי שרואה ואינו נראה [הקב"ה] יקבל את פיוסך" (ירושלמי, שקלים ה, ד). רבי הושעיה העמיד עצמו פעמיים במקומו של העני: פעם – כאשר לא הזמינו לסעודה, בהנחה שאולי לא יחוש בנוח עם האורחים החדשים; בשנייה – כאשר טרח והלך לתת הסבר למחדלו.

חז"ל עמדו על עוצמתה של האמפתיה ככלי בעל השפעה רבה. מתברר כי אפשר להשתמש בה גם למטרות מניפולטיביות, לסחיטה רגשית של הזולת אשר לא קל לו לעמוד בפניה.

רבי חייא לא יכול היה [מלאך המוות] להתקרב אליו. יום אחד דימה את עצמו כעני, בא ודפק על הדלת. אמר להם: הוציאו לי לחם. הוציאו לו. אמר לו: אדוני מרחם על העני, ומדוע אין אדוני מרחם על אותו איש [עלי]? ! גילה לו [מלאך המוות] מי הוא על ידי שהראה לו רצועת אש. המציא לו את נפשו (בבלי, מועד קטן כח ע"א).

עד אותה שעה היה רבי חייא בעצם חסין בפני המוות בזכות צדקתו הרבה ולמדנותו המופלגת. ביקוריו של מלאך המוות אצלו לא העלו דבר, ומלאך המוות נאלץ לחזור כלעומת שבא. בלא שיתוף הפעולה של רבי חייא, לא היה יכול לו. לכן הוא מנסה להגיע אל רבי חייא מנקודת "חולשתו" – האמפתיה שלו. לאחר שהוא קיבל את שלו בתור עני מחופש, יכול היה להתריס בפני רבי חייא שמגיע לו

כי יינתן לוח מבוקשו, כשם שקיבל ה"עני" את מה שבא לבקש. הפריטה על מיתרי האמפתיה העלתה בידי מלאך המוות את מבוקשו.

האמפתיה נתפשה על ידי חכמים כתכונה אישיותית, כלומר נטייה של אדם להגיב בדרך מסוימת, באורח כמעט אוטומטי, בכל מצב. כך למשל נקבע כי "מי שמרחם על בני חורין – מרחם גם על עבד" (בבלי, גיטין יב ע"א). ההקשר ההלכתי שבו נאמרים הדברים חורג מתחומנו, אולם הוא מבטא את התפיסה האמורה.

תפיסת האמפתיה כמרכיב באישיות מוצאת את ביטוייה גם באמרה: "דרכו של גומל חסדים לרוץ אחר דלים" (בבלי, שבת קד ע"א). גומל חסדים בהקשר זה הוא אדם בעל אורינטציה של הטבה עם הזולת. מי שלבו פתוח וקשוב לצורכי הזולת – יביא תכונה פנימית זו לידי מימוש על ידי שיחפש אחר נזקקים ויסעד אותם. התכונה של רצון-צורך לסייע היא שמפעילה את האדם לנקוט יוזמה ביצועית.

אין האמפתיה מוגבלת לתגובה נקודתית במצב נתון. המיצוע הנרחב יותר של אמפתיה הוא ביצירת אווירה או סביבה רגשית תומכת שבתוכה יקל על הבריות לנהל את חייהן. בחייו של כל אדם יש עליות ומורדות מבחינת מצב הרוח שבו הוא שרוי. האדם האמפתי קשוב למעמסות הקיומיות של סביבתו, ומגיב עליהן בדרך שנועדה לרכך את הקשיים שהם חלק בלתי נפרד של החיים.

אמפתיה מסוג זה מתבטאת במעשה בשני אחים בשוק של העיר בית לפט, במחוז בית חזאי בבבל. האגדה מספרת על רבי ברוקא, איש חזאי, שפגש את אליהו הנביא ושאל אותו האם מצוי באותה שעה בשוק מאן דהוא שהוא בן עולם הבא. אליהו הצביע בפניו, בין היתר, על שני האחים שנכנסו באותה שעה לשוק. "הלך [רבי ברוקא] אליהם. שאל אותם: מה מעשיכם? אמרו לו: אנשים שמחים אנחנו ומשמחים את העצובים [...] ועוד: כאשר אנחנו רואים שני אנשים שיש ביניהם תגרה, אנחנו טורחים [רש"י: 'במילים של בדיחות'] ועושים שלום ביניהם" (בבלי, תענית כב ע"א).

שני האחים אינם מתיימרים לפתור בעיות ספציפיות. כוחם בכך שהם משמחים ומבדחים את הבריות, ויוצרים אווירה חיונית ורעננה המסייעת לאנשים להביא שלום, אם לנפשם פנימה ואם בין אדם לחברו. ניתן לתאר את המעשה האמפתי של השניים, המעשה שהקנה להם את חלקם בעולם הבא, בתור הצגת אופציה קיומית אלטרנטיבית, אשר מכניסה את החיוך והקלות למקום שאנשים כורעים בו תחת מעמסת הכבדות והמרירות.

חיוך יש בו כוח. חיוך מצהיל את פני הזולת וגורם לו שלבו יהיה טוב עליו. רבי יוחנן אומר: "טוב המלבין שיניים לחברו יותר ממשקהו חלב" (בבלי, כתובות קיא ע"ב). סבר פנים חייכני חשיבותו רבה יותר מנתינה חומרית.

האמפתיה במובנה הרחב יותר יש בה כדי לשנות את האקלים הרגשי שבו חי האדם עם עצמו ועם זולתו, וחז"ל קושרים כתרים למי שמצליח בכך: איזהו גיבור שבגיבורים? [...] מי שעושה שונאו – אוהבו" (אבות דרבי נתן, כג). אווירה של עוינות בין שני אנשים מגבילה עד מאוד, בדרך כלל, את טווח האינטראקציות החיוביות האפשריות ביניהם. במצב כזה בוודאי אין נתינה ואין קבלה של תמיכה רגשית כלשהי. גבורת הנפש, אשר ביטוי זה מעלה על נס, היא יצירת אווירה בין-אישית אשר תהפוך את קערת האיבה על פיה, ותסלול את הדרך לתגובות השמורות למי שאוהבים זה את זה.

מהאמור עד כה עולה כי עמוד התווך של האמפתיה על פי חז"ל הוא כבוד בלי מצרים לחווייתו הסובייקטיבית של הזולת. אין לך התייחסות אמפתית שאינה מכירה ומוקירה את החוויה האנושית בתור שכזו. התלמוד מספר על אחד מגדולי החכמים, רבי יוחנן, שהיה קם ועומד גם לכבוד זקנים שאינם בני ברית ("ארמאי"). נימוקו מאלף: "כמה הרפתקאות עברו על אלו" (בבלי, קידושין לג ע"א). כלומר בגלל הניסיונות והחוויות שעברו על האדם בחייו, ראוי הוא להבעת כבוד. אין צורך לדעת מה אצור בתוכי, די בידיעה הוודאית שהוא התנסה בהרבה, ועל כך יכובד.

### הליכות האמפתיה

חז"ל לא הסתפקו בשרטוט מאפיינים של הגישה האמפתית אלא עסקו גם ביתר פירוט בדרכים הראויות של המעשה האמפתי.

כפי שנראה, חז"ל לא רואים באמפתיה הלכה תאורטית-עיונית גדירא אלא התייחסות פנימית המביאה לכלל מעשה. חמלה יישומית כזו משמעותה חיפוש אקטיבי אחר הדרכים האופטימיות להוצאת האמפתיה מהכוח אל הפועל, בבחינת “לימוד המביא לידי מעשה” (בבלי, קידושין מ ע"א). כלומר אין די בכך שהאדם יחוש אמפתיה לזולתו אלא עליו גם להתנהג התאם כלפי מושא האמפתיה. לפיכך ניסחו חכמים שונים עיקרי התנהגות לתגובה האמפתית מבחינת האיכות, העיתוי והמינון. שני קריטריונים עיקריים הציגו חז"ל לאיכותה של התגובה האמפתית: האחד – צרכיו הרגשיים-סובייקטיביים של האובייקט, מושא האמפתיה; האחר – ההנעה של הנותן. אמפתיה ראויה לשמה רק אם היא מתמקדת במה שנחוץ למקבל, ואם יש בה מעורבות נפשית או אכפתיות מצד הנותן.

ראשית דבר, חכמים מורים לנו להיות ערים לכך שמושא האמפתיה נוטה להיות תלוי בנו מבחינה אמוציונלית. הדברים ברורים במקרה של נזקקת חומרית: “כל המצפה על שולחן אחרים, עולמו חשך בעדו [...] אף חייו אינם חיים” (בבלי, ביצה לב ע"ב). הנזקק לאחרים חש עצמו פגיע, אומלל ומדוכדך. גם כאשר אדם נצרך לתמיכה אחרת, למשל בעת מחלתו, תלותו עלולה להיות רבה. על כן הורה רבי אליעזר הגדול בצוואתו: “כשתיכנס לחולה, תיכנס אצלו בשמחה ודבר עמו בשמחה [...] כל לבו ועיניו על הנכנסים אצלו” (סימן י). השמחה שמדובר בה היא בעיקר האופטימיות שראוי שיביא עמו מי שמבקר את החולה. החולה נוטה לראות עצמו דרך עיני המבקר: אם הלה מביע שלוה ותקווה, יכול החולה להיאחז באלו, אולם אם המבקר משדר פסימיות, הדבר רק יחריף את החששות שיש לחולה ממילא. העובדה שהחולה בוחן את מצבו על פי מה שהוא מרגיש ורואה בתגובותיו של המבקר, מחייבת את המבקר לנהוג ברגישות מיוחדת כאשר הוא נכנס לחדרו של החולה. ועוד, לפני שמחליטים לבקר חולה יש לשקול אם ביקור בעת הזו לא יביך את החולה. למשל נאמר בשמו של רבי אליעזר שאין לבקר חולי מעיים “משום כיסופא [בושה]” (בבלי, נדרים מא ע"א). הכוונה הטובה, לפני שתוצא אל הפועל, צריכה לעמוד במבחן האמפתי: מה נוח לחולה ומה עלול לצער.

אמפתיה מחייבת לסרוק בקפידה את צרכיו המיוחדים של הנזקק באותה שעה. על הפסוק "אשרי משכיל אל דל" (תהלים מא, ב) אומר רבי יונה: "אשרי נותן אל דל אין כתיב כאן, אלא אשרי משכיל אל דל [...] זה שהוא מסתכל במצווה היאך לעשותה" (ירושלמי, שקלים ה, ד). כלומר אין די בנתינה כשלעצמה; עליה להיות מושכלת על ידי תבונת לב שיש בה כדי להבטיח כי הדל יקבל את מה שהוא צריך כפי שהוא צריך. בהמשך מובא: "כיצד היה רבי יונה עושה? [...] כשהיה רואה עני בן טובים שירד מנכסיו [...] היה אומר לו: בני, בשביל ששמעתי שנפלה לך ירושה ממקום אחר, טול ואתה פורע [...] כאשר היה לוקח, אמר לו: מתנה היא לך". רבי יונה מבין כמה קשה לאיש שירד מנכסיו לקבל מתנת בשר ודם. הוא מסביר את אוזנו, שהמדובר בהלוואה על חשבון ירושה עתידית כלשהי. אף אם אין העני מאמין בכך, מספק לו "סיפור כסוי" זה הרגשה נוחה יותר עם העובדה הקשה שעליו לקבל סעד למחייתו. כאשר נאות וקיבל, יכול רבי יונה לשנות את המעמד המשפטי של הנתינה מהלוואה למתנה.

עזרה אמפתית כוללת אפוא גם הבנה לקושי שיש לנזקק לקבל סעד מהזולת. רבי שמעון מעלה דרך דומה להתמודד עם מי ש"אין לו – ואינו רוצה להתפרנס [מהצדקה]" (בבלי, כתובות סז ע"ב). הוא מציע להשתמש במניפולציה הבאה: "אומרים לו הבא משכון וטול [...] כדי שתזוה דעתו עליו". כלומר התביעה להבאת משכון יוצרת רושם של הלוואה, להבדיל ממתנה. לבו של העני יהיה טוב עליו יותר אם יוכל לשכנע את עצמו שהמדובר בסך הכול בהלוואה.

בהקשר זה מובא שם סיפור דרמטי ומוכר על אחד התנאים: "נחום איש גמזו היה מוליך דורון לבית חמיו [...] פגע בו מוכה שחין אחד, אמר לו: זכה עמי [תן לי] ממה שיש לך. אמר לו: כשאחזור [...] חזר ומצאו מת". לפי הגרסה בתלמוד הבבלי (בבלי, תענית כא ע"א) היה פסק-הזמן קצר עוד יותר: נחום ביקש בסך הכול מהאיש להמתין עד שיפרוק את חמורו, אבל "לא הספקתי לפרוק מן החמור עד שיצאה נשמתו". לא שת לבו לממד הדחיפות שהיה בפנייתו הנואשת של האיש הרעב. הוא לא הבחין כי חייו של האיש תלויים לו מנגד ממש, וכי אין הוא יכול להמתין עד שיחזור נחום, או אפילו עד שיפרוק את החמור בצורה מסודרת. נחום, שהיה מוכה ייסורים בכל גופו, הסביר לתלמידיו כי הוא הביא על עצמו את חולייו הקשים, שהם עונש על אותו מחדל: "הלכתי ונפלתי על פניו, ואמרתי: עיני שלא חסו על עיניך – יסומאו, ידי שלא חסו על ידיך – יתגדמו, רגלי שלא חסו על רגליך – יתקטעו. ולא נתקררה דעתי, עד שאמרתי: כל גופי יהיה מלא שחין".



נחום איש גמזו מקבל על עצמו את מלוא האחריות על כך שעניו לא ראו, וממילא – ידיו לא הושטו ורגליו לא רצו להאכיל את הרעב במהירות שהיה זקוק לה. נחום המתואר כבעל אמונה ומלומד בנסים בוודאי ציפה מעצמו שתקלה כזאת לא תצא מתחת ידיו. משאירעה בכל זאת, הביא עליו את הדין והצדיק עליו את הדין.

אגב, הכינוי ”איש גמזו“ הוא בעל משמעות כפולה. ככל הנראה הוא בא מהעיירה גמזו אשר ביהודה, ולכן נקרא על שמה. עם זה מסופר עליו כי על כל מה שאירע לו, גם אירועים קשים, היה אומר: ”גם זו לטובה“, והמציאות הוכיחה כי צדק באופטימיות שלו. אולי הכשילה אותו האופטימיות שלו במקרה של העני הרעב, בכך שגרמה לו להאמין כי יצליח לסייע לו במועד. נראה שיש מצבים שבהם הספקנות הפסימית היא מציאותית ומועילה יותר, למשל כאשר על האדם להתייצב לעזרת זולתו.

כאמור, חז”ל ראו בהתנהגות האמפתית הרצויה פונקציה ישירה של המצב הסוציו-פסיכולוגי בו שרוי מושא האמפתיה. לפיכך הנתנה לזולת, הן מבחינת הכמות הן מבחינת האיכות, מוכתבת על ידי הכלל ”הכול לפי כבודו“ (בבלי, כתובות סד ע”ב). דוגמה ידועה ליישום עיקרון זה מצויה בסיפור על הלל הזקן. הלל היה נשיא ישראל ומגדולי התנאים, ועם זה הוא רץ, בכבודו ובעצמו, שלושה מילין לפני בן טובים שירד מנכסיו, כאשר לא היה באותו יום מישהו אחר שירוץ לפניו, כפי שהיה הלה רגיל בימיו הטובים יותר (בבלי, כתובות סד ע”ב). יש להניח כי הלל נהג כך מחמת ענוותנותו המופלגת (”לעולם יהא אדם ענוותן כהלל“, בבלי, שבת לא ע”א), ואין לראות התנהגות כזו כמחייבת כל אדם. אולם די לנו אם נאמר כי יש בסיפור זה מסר שהכול יחסי באמפתיה: עליך לזהות ולהבין היכן מצוי זולתך מבחינה רגשית, ולנסות לפגוש אותו שם.

זיהוי זהיר של צורכי הזולת נועד להבהיר גם את העיתוי הראוי להתערבות התומכת: מתי לתת, אבל גם מתי לחדול מלתת. הדברים אמורים גם לגבי מי שנזקק להדרכה או להכוונה כדי לשפר את הליכותיו. קיימת חובה מקראית להעמיד את האחר על טעות שהוא טועה או על מעידה שהוא מועד מבחינה

נורמטיבית: "הוכח תוכיח את עמיתך" (ויקרא יט, יז). ביקורת חיובית, כאשר היא מתבקשת, תוארה על ידי חז"ל כמתנה לזולת: "כל אהבה שאין עמה תוכחה – אינה אהבה" (בראשית רבה מד, נד). או בניסוח אחר: "אהוב את המוכיחך ושנא את המשבחך" (אבות דרבי נתן טז, כט). החכם, בניגוד לאדם קל דעת, יודע להעריך ביקורת בונה, כאמור במשלי ט, ח: "אל תוכח לץ פן ישנאך, הוכח לחכם ויאהבך".

אותה תפיסה של התוכחה מכתיבה את ההסתייגות מ"המשבחך". כשם שתוכחה המושמעת מתוך מניע אוהד ובררך נעימה יכולה להיות מתנה אמפתית, כך תשבחות סרק או הימנעות מתוכחה בעיתה ייחשבו בנסיבות מסוימות להתנהגות לא אמפתית. כאשר נמנע אדם מלהעמיד את חברו על תקלה או על טעות, בדרך כלל אין זה משום שהוא חס על חברו, אלא קודם כול משום שהוא חס על עצמו. עדיף בעיניו להישאר "האיש הטוב", אף אם פירושו של דבר שהוא יימנע להצביע על מה שראוי ואפשרי לשנות, לתקן. כאשר יש מקום לביקורת למטרות בונות ומשקמות, מי שמציע את הביקורת הוא זה שעושה את המעשה האמפתי ולא מי שנמנע ממנה. אם הקשר בין האוהבים אינו כולל גם השמעת ביקורת חיונית, הקשר הוא חלקי ושטחי מכדי להיקרא "אהבה".

אולם חז"ל לא ראו בהשמעת תוכחה חובה אבסולוטית. להפך, יקרה לא פעם שביקורת נכונה וצודקת ואף סתם עצה טובה – אין הנמען פנוי להקשיב לה. נדרשת בדיקה חוזרת ונשנית אם המיועד לקבל את ה"מתנה" אכן מעוניין בה ומסוגל לקולטה באותו מעמד: "אמר רבי אילעא משום רבי אלעזר ברבי שמעון: כשם שמצווה על אדם לומר דבר הנשמע – כך מצווה על אדם שלא לומר דבר שאינו נשמע" (בבלי, יבמות סה ע"ב). הכול פי הנכונות ויכולת הקליטה של המועמד לתוכחה-ייעוץ. רק סריקה אמפתית זהירה של המצב בו הוא נתון, תאפשר לבחון ולהבחין אם תוכחה מסוימת היא באותה עת בגדר "דבר הנשמע" או "דבר שאינו נשמע" מבחינתו. יש להביא בחשבון את רגשות הזולת בעת פנייה שכזו אליו, כפי שמובע במטבע הלשון התלמודי: "דברים המתקבלים על הלב". דוגמה לכך אפשר לראות בתגובותיו המרגיעות של יוסף לאחיו עם שובם מהלוויית יעקב אביהם (בבלי, מגילה טז ע"ב).

דוגמה לשיקול אמפתי זהיר, מתי וכיצד לנהוג עם הזולת, מצאנו אצל רבי ינאי: "רבי ינאי היה לו תלמיד אשר כל יום הקשה לו [קושיות לימודיות] [...]

בשבתות של הרגל לא היה מקשה לו. קרא עליו: 'ושם דרך אראנו בישע אלהים' (תהלים נ, כג). רבי ינאי נהג לחדד ולהעמיק את לימודו של אותו תלמיד על ידי שהציג לו קושיות, שהתלמיד עמל ליישבן. בשבתות שחלו בחג או בסמוך לו, נמנע רבי ינאי מעשות כן, שמא לא תהיה לתלמיד תשובה ראויה והוא יתבייש בפני הנוכחים המרובים. על שחישב רבי ינאי את דרכו עם התלמיד ברגישות שקולה כזו, נקראים עליו דברי השבח מתהלים.

לסיכום, העיתוי הפסיכולוגי הנאות של פנייה אל הזולת ונתינה לזולת הוא זה שהולם את מצבו הנפשי של האחר. לפי תפיסת חז"ל, הטובה שבכוונות יכולה להחטיא את מטרתה, ואפילו לפגוע במושא האמפתיה, אם מבחינתו אין השעה כשרה לקבל את מה שמוצע לו. "רבי שמעון בן אלעזר אומר: אל תרצה את חברך בשעת כעסו, ואל תנחמנו בשעה שמתו מוטל לפניו" (משנה, אבות ד, יח). אדם השרוי בסערת כעסו אינו נוטה להירגע על ידי דברי פיוס. להפך, הוא עלול לפרשם כחוסר הבנה או השתתפות במה שעובר עליו, וזעמו רק יגבר. כאשר הכעס בעיצומו, התחשבות אמיתית מכתיבה התייצבות שקטה, האזנה והמתנה. רק כאשר מפלס הרוגז יורד, אפשר לשקול התערבות הרגעתית. על אחת כמה וכמה שהימנעות מתוך אמפתיה חלה על תקופת ה"אנינות", היינו כאשר מתו של אדם מוטל לפניו וטרם הובא לקבורה. הצעת ניחומים בשלב אקוטי זה היא בוטה, חסרת רגישות, והאמפתיה ממנה והלאה.

כללו של דבר: כיבוד הזולת משמעותו גם כיבוד הקצב שלו.

