

הפסיכולוגיה של הדיבור והשתיקה במשנתם של חז"ל

"עת לחשות ועת לדבר" (קהלת ג, ו)
 "עתים לכל: עתים שאדם שותק,
 עתים שאדם מדבר" ("ילקוט שמעוני", תקכה)

מבוא

חכמינו הקדישו אימרות ותיאורים מגוונים לשתי הפונקציות האנושיות, ההפוכות לכאורה: דיבור ושתיקה. הם ייחדו מקום, מוגדר יחסית, הן לזו והן לזו.

מבחינה פסיכולוגית דיבור הוא אמצעי קומוניקציה עיקרי, אף כי לא בלעדי, בין הבריות. ככל שהדיבור ברור ומפורש יותר כן ייטב לתקשורת בין הנוגעים בדבר, כיוון שהם ידעו ביתר בהירות מה כל אחד מהם רוצה וצריך מזולתו. לשם ניהול משא-ומתן בין הבריות נדרשות מילים ברורות כדי להבהיר לזולתנו מה ברצוננו לתת לו ו/או לקבל ממנו. תגובה מילולית כשלעצמה אינה מגלה אמנם תמיד את צפונות נפשו של הדובר.

יתר על כן, לעתים קרובות המילה מכסה יותר מאשר היא מגלה. עם זאת, דיבור אשר מטרתו האמיתית היא ליצור קשר מסוג כלשהו עם הזולת, "להתחבר" אתו בשפת ימינו, כוחו רב להעביר אינפורמציה מאדם לסביבתו החברתית. עמד על כך הדרשן ("ילקוט שמעוני" בהעלתך תשלי"ז) בתארו ויכוח בין שני יועצי הקיסר אדרינוס: "אחד מלמד על הדבור שהוא יפה, ואחד מלמד על השתיקה שהיא יפה". הראשון, אשר לדעתו אין טוב מהדיבור, מציין כי "אילולי הדיבור היאך הכלות מתקלסות והיאך היה משא ומתן בעולם והיאך היו הספינות פורשות בים". כלומר, דיבור הוא תנאי הכרחי להעברת מסרים, לקומוניקציה.

דיבור הוא מרכיב מרכזי בחיוניותו של האדם. לא מפתיע, לכן, שבן עזאי קבע: "מתן הדיבור סימן יפה לו, מתוך השתיקה סימן רע לו" (אבות דרבי נתן כ"ה, ב). הסימנים היפים האחרים שהוא מונה הם, בין היתר, שמחה מול

עצבות, שחוק מול בכיה, יישוב-הדעת מול טירוף הדעת. כל אלו הם ביטויים של ויטליות זורמת, אנרגיה נפשית ומצב רוח חיובי. עמדות אלו חשובות, לפי בן עזאי, אפילו ברגעיו האחרונים של האדם.

אולם כפי שנראה, גם שתיקה כוחה עמה להוות דרך של הבעה, או תקשורת. מבחינה זו אפשר לתאר חלק משתיקותינו בתור "דבור-בלא-דבור". ואכן, חכמים שונים תארו את הפונקציות השונות של שתיקה כפי שנראה להלן.

די אם נאמר, כי חז"ל היו ערים לעוצמה שיש בשתיקה כמו גם לעוצמת הדיבור. לכן, כלים אלו אמורים להיות בשימוש מבוקר: מתי עת לזה ומתי עת לזה. כמאמרם: "פעמים שותק ומקבל שכר על השתיקה - פעמים מדבר ומקבל שכר על הדיבור" (זבחים קטו, ע"ב).

דיבורא מילתא היא או לאו מילתא היא?

חכמים עסקו בסוגיית תוקפו של הדיבור, כלומר האם הוא בבחינת מעשה או שהוא אינו שקול כנגד עשייה ממשית. אין ענייננו כאן במעמדו ההלכתי של הביטוי הקולי (והחפץ להעמיק ימצא מקורות מגוונים באנציקלופדיה התלמודית, כרך ו', תקי-תקיג). אולם מעניין טיעונו של רבי יוחנן בזכות הענקת מעמד שווה-ערך לדיבור כמו למעשה, בניגוד לדעתו של ריש לקיש החולק עליו בנידון. רבי יוחנן מסמיך את עמדתו כי קול הוא בבחינת מעשה, על העובדה שביטוי שפתיים יש עמו פעילות מוטורית: "עקימת פיו" (בי"מ ז, ע"ב). כלומר, דיבור הוא בגדר התנהגות פיזית מלאה. אין זו אמירה פורמלית גרידא אלא הענקת מעמד מוחשי ומלא לביטוי המילולי בחיי המעשה. כאשר מדבר האדם הוא מבצע פעולה שאי אפשר להתעלם ממנה. יש לדיבור ממשות פסיכולוגית ובין-אישית.

גם על פי הדעה שהפרתה של עסקה שסוכמה רק במילים, אינה הופכת את מפר ההבטחה ל"חסר אמנה", חוסר-הנחת של חכמים מאי-עמידה בדבור מצא ביטוי נוקב: "...אבל אמרו: מי שפרע מאנשי דור המבול ומאנשי הפלגה - הוא עתיד ליפרע ממי שאינו עומד בדבורו" (בי"מ מט, ע"ב). משקלו של הדיבור הוא כבד, ומי שאינו מכבדו מביא עליו סנקציה דתית בוטה. גם אם הלכתית אין מילותיו כובלות את מעשיו, הוא אמור לחוש חוסר נחת מבחינה מצפונית.

תחום אחר, שבו כולי עלמא לא פליגי כי חזק, ואף מסוכן, כוחה של המילה, כלול במושג הרחב של "אונאת דברים". כלומר, גרימת צער נפשי לזולת על ידי מילים מביישות, מטעות, או מכאיבות בכל דרך אחרת. חכמים תיארו ברגישות מצבים מגוונים אשר מדגימים את כוחו של דיבור לפגוע ולהעליב. פגיעה כזו

נחשבת על ידי חכמים כחמורה מפגיעה ממונית: "גדול אונאת דברים מאונאת ממון", כקביעתו של רבי שמעון בר יוחאי (ב"מ נח, ע"ב). כאב ופגיעה נפשיים לא רק שאינם נופלים בחומרתם מפגיעה באינטרס כלכלי, אלא הם עולים עליו. רבי אלעזר (שם) מגדיר פגיעה נפשית כזו בתור "בגופו". היינו, המאנה את חברו בדברים מצערים פוגע בכליות או בעצמיות של מי שנפגע מהבל פיו. עוצמת הנזק מובהרת גם בהסברו של רבי שמעון בן נחמני (שם) מדוע עולה אונאת דברים על אונאת ממון: "זה - ניתן להישבון, וזה - אינו ניתן להישבון". כלומר נזק כספי ניתן לתיקון מהיר; הוחזר הכסף והוסרה התקלה. אולם פגיעה ברגשותיו של אדם אינה ניתנת להסדר, תיקון מהיר וברוך כלל אף לא מלא. גם אם הייתה התנצלות וחזרה מהדברים הפוגעים, רבה ההסתברות שתישאר צלקת-נפשית בתחושתו של הנפגע.

בגדר אונאת דברים יש הולכת-שולל של הזולת, כגון על ידי שאלה למחירו של חפץ כאשר אין כל כוונה לקנותו. מה רגישה עמדת חכמים, כאשר הם נותנים את דעתם, ופורסים את הגנתם, על הציפיות והתקוות המתעוררות בלבו של המוכר, כאשר מתעניינים בסחורתו ונראה כאילו ירצו אולי לרכוש אותה. פורמלית לא רימה ה"קונה" אשר השמיע את שאלת-השווא, שהרי הוא לא נתן מידע מוטעה ולא הצהיר שבדעתו לקנות. אולם מה שנרמז על ידי שאלתו, דהיינו שיש אפשרות סבירה שהוא יקנה, די בו כדי לפסול את השאלה. חכמים מצפים מהאדם להיכנס לנעליו של זולתו מבחינה תחושתית, כלומר איך הוא עלול להרגיש במצב נתון, במקרה זה, כאשר תקוות המכירה נכזבת. לא די שהאדם ימנע מפעולה גלויה ואקטיבית של פגיעה בזולת, אלא עליו לעמוד על המשמר שדבריו לא יוליכו, בהסתברות מציאותית, לצער נפשי. ביזוי של הזולת יכול להיגרם לא רק על ידי דברי-גנאי מפורשים (כגון הלבנת פניו ברבים או כינויו בשמות גנאי) אלא גם על ידי דברים שגורמים לו "טלטלה" או נפילה רגשית, אפילו זמנית. לכן, הקונה-שאינו-קונה אינו יכול להיותם בפני עצמו ולומר "מה עשיתי? רק שאלתי!" אלא עליו להבטיח כי דברי פיו לא יגרמו מפח נפש לזולתו. למילה יש כוח פסיכולוגי רב.

אונאת דברים כוללת גם הצדקת דינו של הזולת, כדרך שעשו חבריו של איוב כאשר ייחסו לו אחריות דתית-מוסרית למצוקותיו הקשות (תוספתא ב"מ, פרק ג'). יעשה האדם את חשבון הנפש של עצמו אולם לא את חשבון-נפשו של האחר. פסיכולוגית אפשר לומר כי הנפת אצבע מאשימה לעברו של אדם ("אתה אשם!"), יש בה התנשאות וזלזול. חכמים לא ראו בכך דברי ניחומים ראויים, אלא להיפך. האבל שפוף דיו על אסונו ואינו נזקק לתזכורת או לפרשנות, לפיהם נעשה עמו צדק. לאבל דרושה השתתפות באבלו, לא הלקאה מוסרית (נכונה ככל שתהיה אולי).

משנכשל אדם במעשה אונאה כלפי חברו, לא די שיצטער על כך בלבד. זו מכשלה בין אדם לחברו, אשר יש להשקיע מאמץ מכוון בניסיון להפיגה. קבע רבי יצחק: "כל המקניט את חברו, אפילו בדברים, צריך לפייסו" (יומא פז, ע"א). כאשר אדם פולט לעבר חברו מילים שיש בהן כדי להכאיב ולהרגיז את השומע, הוא לא יכול לפטור את עצמו בטענה של "סתם דברתי". מילה יכולה להטיל אימה ומבוכה. די לזכור מה רב כוחה של ציניות, הפוגעת בדרך כלל בצורה שקשה להתגונן מפניה. חכמים הטילו את כובד משקלם כדי למנוע פוגעות כזו.

לכן, לא יפלא שהדגישו חכמים את חשיבות הדיבור ב"לשון נקיה" (סנהדרין סח, ע"ב). לשון נקיה אינה מתחייבת רק מהגנה על הנורמות של המותר והאסור מבחינה הלכתית, אלא היא נועדה להגן גם על אנינות נפשו וכבודו של השומע. מי שרגיש בנושא זה או אחר יחוש עצמו, פסיכולוגית, בתור אנוס, כאשר בניגוד לרצונו מוחדרים לתודעתו ביטויים שנפשו סולדת מהם. על הפסוק "ולא יראה בך ערות דבר" (דברים כ"ג, טו) דרשו "ערות דבור זה ניבול הפה" (ויק"ר כב). כלומר, הדבר שהוא בגדר ערוה הוא דיבור המונוני, גס. הוא מנבל את המשמיע והשומע כאחד.

למילה שמור כוחה לא רק בין הבריות אלא גם בין אדם למקום. הדיבור, באמצעות תפילה ולימוד, הוא במוקד הקשר בין האדם להקב"ה. דו-שיח שמפתח המדרש (שמות רבה לח, ד) אומר: "אמרו לו (ישראל להקב"ה): עניים אנו ואין לנו להביא קרבנות... אמר להם: דברים אני מבקש".

עת לשתיקה

ההכרה בעוצמתה הפוטנציאלית של המילה המדוברת היא הבסיס להערכת יתרונותיה של השתיקה. כי כאמור, מבחינה פסיכולוגית, ביטוי מילולי (או הימנעות ממנו) הוא בעל הד ממשי בזירה החברתית שבין אדם לחברו. אי-דיבור מתחייב על ידי חז"ל במצבים שונים, הן כאלו שבהם ניצב האדם מול יוצרו והן כאלו שבהם מצוי האדם באינטראקציה עם זולתו. אלו מצבים שעליהם נאמר "שתיקותיך יפה מדיבוריך" (יבמות סה, ע"א).

חכמים שונים דיברו בשבחה של קבלת דינו של הקב"ה בשתיקה, אף שיכולים היו ישראל לטעון טענות על דרך הנהגתו: "שיש להם מה להשיב למקום ואינם משיבים" (ילקו"ש תהלים, תשט). או: על הפסוק "הבו לדי בני אלים" דרשו: "בני אלמים... ואינם משיבים" (שם). כוחה של שתיקה זו הוא בכך שהאדם בולם את נטייתו להגיב ואת מה שיש לו לטעון; כלומר, אין זו הימנעות פסיבית אלא החלטה פעילה לדבוק באלם, מחמת היראה והכבוד כלפי שמיא. דוגמה מובהקת לכך, הוא אהרון הכהן, אשר בחר לא להגיב כאשר נספו בניו ועל

שתיקתו זו קיבל שכר: "זכה ונתייחד עמו הדיבור" (ויקרא רבה י"ב, ב). יש שהאדם אינו "מנדב" שתיקה אלא היא נכפית עליו על ידי הקב"ה. ידועה האמירה, החוזרת על עצמה, של הקב"ה למשה: "שתוק, כך עלה במחשבה לפני" (מנחות כט, ע"ב), כאשר הוא ביקש לרדת לחקר התנהלותו של הקב"ה ביחס לרבי עקיבא.

מעניין מדרש אחר (אגדת בראשית כ"ב) אשר מצביע על שכר שניתן לאברהם, בבחינת "שתיקה-תחת-שתיקה": "אמר הקב"ה: לאברהם בלבד אני שותק, שהוא שותק לי ואף אני שותק לו". שתיקה כאשר יש דברים בלבו של האדם היא בגדר מתנה לזולת. האדם מוותר על זכות-התגובה שלו, אף שבפיו דברים אשר נראים לו נכוחים ומוצדקים. אם אפשר לומר, הקב"ה ואברהם מעניקים זה לזה שתיקה, אף שהיו השגות להביען. "קשר-של-שתיקה" מעין זה לא מכוון להסתיר, אלא נועד לשמור על כבודם ומעמדם של הנוגעים בדבר.

יש גם שתיקות שנועדו לשמור סוד, אשר גילוי עלול לפגוע. מדרש (תנחומא ויצא ו) מייחס לרחל ידיעה כי סבלונות אשר שיגר יעקב עבורה נלקחו על ידי אביה והועברו לאחותה, לאה, אותה ייעד לבן ליעקב. על כך אמר רבי יהודה: "גדולה שתיקה, שבזכות שתיקתה של רחל זכתה והעמידה שני שבטים בישראל, אפרים ומנשה, יתר על השבטים". ההסבר הניתן לשתיקתה של לאה הוא שאם תגלה את הידוע לה לא רק שלא ישתנה דבר לטובה אלא אביה יחבל בנישואיה ליעקב... "ואני מתרחקת מן הגוף הצדיק הזה". למרות שהמניע לשתיקה היה בו אינטרס אישי זה, התגמול הוא: "את שתקת, חייך, בזכות אותה שתיקה אני זוכרך". אנו נוטים לקשור בין זיכרון לבין דברים שנעשו או תמונות שנראו. אולם כאן עולה ונשמר זיכרונה של רחל דווקא בזכות מה שיכולה הייתה לומר ולא אמרה. קולה של השתיקה נשמע ונשמר לעתים יותר מקולו של הדיבור.

שתיקה מבליגה

יותר משעסקו חכמים בשתיקה של הקב"ה וכלפיו, הם חזרו ושיננו את גדולתה של הבלגה כלפי פגיעה רגשית מצד הבריות: "כל מי ששומע קללתו ושותק נקרא חסיד" (מדרש "שוחר טוב" תהלים ט"ז). חכמים שנו (גיטין לו, ע"ב): "הנעלבים ואינם עולבים, שומעים חרפתם ואינם משיבים... עליהם הכתוב אומר "ואוהביו כצאת השמש בגבורתו" (שופטים ה', לא). באותה רוח קבע רבי אבא בשם רבי אלכסנדר כי "כל מי ששומע קללתו ושותק, וסיפק בידו למחות, נעשה שותף להקב"ה" (אשר מבליג על פגיעות מצד עכו"ם למרות שהיה יכול לאבדן כהרף עין). כלומר, מי שבעצם יכול ומסוגל היה להגיב בחריפות

ובלוחמנות נגד מי שפוגע בו מילולית, אבל כובש את יצרו וכולא את יכולתו זו, נחשב לאיש מעלה. הוא עולה לדרגה המצויינת את הקב"ה. ההבלגה על פגיעה היא מידה שהנה לפנים משורת הדין, היא בגדר מידת חסידות. כלומר, היא בגדר "קדש עצמך במותר לך" (יבמות כ, ע"א).

נראה כי ההמלצה החמה לאיפוק עצמי בביטוי המילולי של האדם, נובעת מראייה אידיאלית כוללת של האדם: "מה אומנותו של אדם בעולם הזה? ישם עצמו כאלם" (חולין פט, ע"א). שליחותו של האדם היא לדבר רק בדברי תורה (שם) ומעבר לזה לדבוק באלם. אלם זה נראה כחלק אינטגרלי מהעלמה עצמית, בה מצודד רבי אבהו, בקבעו כי העולם מתקיים בזכות "מי שמשים עצמו כאילו אינו" (שם). איון כזה של העצמי היא, כמובן, דרישה מרחיקת לכת עבור האדם המצוי.

התייחסותם של החכמים למי שעושה נפשו כעפר לזולתו, היא שונה מאוד, הפוכה, מזו של הגישה הפסיכולוגית העכשווית. הפסיכולוגיה המודרנית, על גישותיה השונות, אחידה בעמדה כי אסרטיביות, כלומר עמידה תקיפה על כבודו וזכויותיו של האדם, היא תכונה חיובית שראוי לטפחה. הפסיכולוגיה מעודדת את האדם להביע בצורה ישירה את רגשותיו ולהגיב בתקיפות על פגיעה בו. סלחנות יתרה, העלולה להתפרש ככניעה והתבטלות, אינה זוכה בציון חיובי בעיני הפסיכולוג המודרני.

כמובן ששתי המערכות, ההלכתית-מוסרית והפסיכולוגית, פועלות על בסיס ומתוך בסיס שונה לחלוטין: עולמם של חז"ל הוא עולם ערכי-רוחני ועולמה של הפסיכולוגיה מעמיד במרכז את הווייתו וצרכיו הרגשיים, המיידיים של היחיד. עולמם של חכמים בנוי על ערכים החלטיים, המתייחסים לתכונות של היושב מעל. עולמה של הפסיכולוגיה נגזרת מתפיסתה את טובת הפרט במגעיו השוטפים עם סביבתו, את ה"מוטו" שלה אפשר לנסח: "אל תפגע, אבל אל תיתן שיפגעו בך".

יצוין כי גם לערכים מוחלטים יש יוצאים מהכלל. בענייננו, יש להזכיר עמדה הפוכה אשר נוסחה על ידי כמה מקורות ביחס לשכבת תלמידי החכמים. לא רק שהם אינם מצופים להבליג מול פגיעה בהם, אלא הם אמורים לצאת חוצץ במצבים בין-אישיים כאלו. לדעת רב אשי: "כל תלמיד חכם שאינו קשה כברזל - אינו תלמיד חכם" (תענית ד, ע"א). האמירה היא מרחיקת לכת והיא "מותנה" על ידי חברו, רבינא, הממליץ שאפילו כך, ראוי שת"ח ילמד עצמו לנהוג בנעימות (שם). ושוב: רבי יוחנן, בשמו של רבי שמעון בן יהוצדק, הצהיר כי "כל תלמיד חכם שאינו נוקם ונוטר כנחש - אינו תלמיד חכם" (יומא כג, ע"א). על אף האיסור הכללי של נקימה ונטירה, מוצגות כאן תכונות אלו כחלק מהגדרתו של ת"ח.

נראה שלא רק שאין ת"ח חופשי למחול על כבודו אלא הוא צריך להיזעק ולהגן עליו בחריפות. נראה כי תפיסת חכמים אלו היא שכל פגיעה בתלמיד-חכם אינה נחלתו הפרטית, אלא היא התרסה כנגד הסטטוס הפסיכו-חברתי של עולם התורה. בין שהפוגע התכוון לכך או לאו, לא ניתן להפריד בין פגיעה באישיותו הפרטית של ת"ח לבין פגיעה במה שהוא מייצג¹.

ואכן, לא תמיד עת היא להבלגה. יש שהתפקיד או המצב מחייבים עמידה תקיפה בשער, בלא כל היסוס או ויתור. דוגמה מרכזית היא, כמובן, המעמד השיפוטי. אפילו תלמיד בפני רבו חייב, לא רק רשאי, להביע את תפיסותיו ושיקוליו: "...תלמיד שיושב לפני רבו וראה זכות לעני וחובה לעשיר, מנין שלא ישתוק? שנאמר (דברים א, י"ז) "לא תגורו מפני איש" (סנהדרין ו, ע"ב). המדרש פונה באירוניה חריפה נגד שופטים אשר שותקים במקום שצריך לדבר: "כלב זה, אדם משליך לו פרוסה סוכר את פיו - כך היו דייני ישראל" ("ילקוט שמעוני", ישעיה תפה).

שתיקה עלולה גם להביא לקלקלה. דוגמה לכך, היא הערתו של רבי יצחק בן אלעזר לתלמידו, אבין צפורה (מציפורי): "אי שתוקי לך כדשתוקי ליה חבריא לרבי יהודה, נפיק מיניה חורבא" (שבת כט, ע"ב). הוא מתייחס לשתיקתם של רבי טרפון וקנים כאשר הביאו בפניהם שפופרת של ביצה, מלאוה שמן, נקבוה והניחוה על פי הנר. שתיקה זו הייתה לדעתו שלא במקומה ועלולה להטעות בכיוון של מתן היתר שלא במקומו. רבי יצחק לא רוצה לטעות בשתיקה זו ולכן אומר את דברו, בעניין גרירת ספסל בשבת, כדי למנוע הסקת מסקנה לא רצויה. כלומר, שתיקה צריכה אף היא להיות שקולה כדי שלא תביא לנוק ("חורבא"). פתגם עממי גורס "שתיקה טובה מהטעות". מתברר שלעתים שתיקה עלולה דווקא לגרום לטעות.

דוגמה אחרת לחובת-הדיבור כלולה באמירתו של רבי נחמן בר יצחק כי גם על מי שמקשיב לניבול פה ואינו מסתייג ומוחה חל עונש: "אף שומע ושותק" (שבת לג, ע"א). לכאורה הוא לא עשה דבר, רק החריש, אבל הוא אינו יכול לחסות בצל הפסיביות שלו. המשכיל בעת ההיא לא ידום, אלא יביע את הסתייגותו המפורשת והברורה. הימנעות ממעשה גם היא למעשה תחשב.

1. דיון מפורט יותר בנושא זה, ראה: אליהו רוזנהיים, "תצא נפשי עליך - הפסיכולוגיה פוגשת ביהדות". תל-אביב, הוצאת ידיעות אחרונות, תשס"ג, עמ' 49-54.

שתיקה מכבדת

במצבים בין-אישיים מסוימים עשויה שתיקה להוות ביטוי הולם של כיבוד הזולת ו/או כיבודו של העצמי.

"זיל בתר שתיקותא" הוא קריטריון שקבע עולא (קדושין עא, ע"ב) לזיהוי משפחות מיוחסות, הכשירות לקשרי נישואין. הוא מסר כי בארץ ישראל בדקו, בעת מריבה, מי משני הנצים שותק תחילה ומפסיק את מעגל התוקפנות המילולית. מי שקדם ונרגע-השתתק נאמר עליו "האי מיוחס טפיי". רב הוסיף כי גם בידי אנשי בבל היה נקוט עקרון זה של קביעת ייחוס. ההנחה היא שמי שידו רבה לו בקטטה, מי שדבק במריבה בלא יכולת נפשית להפסיקה, סביר שהוא יוצא חלציה של משפחה פסולה.

רש"י רואה את תקפותה של קביעה זו על בסיס הנחה פסיכו-חברתית: הנטייה של אותה משפחה פסולה לקטטנות ומריבות נבעה, קרוב לוודאי, מחמת שהייתה מבודדת חברתית עקב ייחוסה הלקוי. בחוג הסגור והמורחק שלהם התגברה אש מחלוקת, אשר אותה הם מעבירים גם למגעייהם עם בני חברה אחרים. בני משפחה מיוחסת מצוידים בכלים משופרים יותר של התפייסות, או לפחות היכולת לסיים מריבה בתוך זמן סביר בלא להיסחף למחלוקת שאין לה קץ. מכאן ההליכה אחר השתיקה, כקנה-מידה לאיכות המשפחה, לפי המלצת מקור תלמודי זה.

שתיקה ודיבור, שניהם עשויים להיות במקומם בסיטואציה לימודית. מצד אחד, זובר בבית מדרשו של רבי ינאי בשבחו של תלמיד הסופג את רוגזו של רבו: "כל תלמיד שכועס עליו רבו פעם ראשונה ושניה ושותק - זוכה להבחין בין דיני ממונות לדיני נפשות" (ברכות סג, ע"ב). כאשר מכבד התלמיד את רבו למרות שהוא ביקורתי ופוגעני מדי פעם שכרו יהיה שירד לעומקם של דיני ממונות, שהם הגדולה שבחכמות התורה. ידוע שחז"ל לא ראו בעין יפה כעסנות בכלל ובאופן ספציפי גם לא הטלת מורא בתלמידים, אולם כאשר תלמיד "מולץ כעס רבו וסובלו", (כהגדרת רש"י, שם), דהיינו כובש את כעסו, יש בכל זאת סיכוי שהוא יתמקד בקליטת תכני הלימוד שמעביר רבו, גם אם האווירה אינה אופטימלית בדיוק.

מצד שני, מומלץ בפני הלומד לפתוח פיו ולשאול על מה שדרוש בירור מבחינתו, גם אם הדבר יעמידו במצב חברתי לא נוח: "כל המנבל עצמו על דברי תורה - סופו להתנשא, ואם זמם - יד לפה" (שם). רש"י מפרש את המצב של הנבול העצמי: "ששואל לרבו כל ספקותיו, ואף על פי שיש צדק שחבריו מלעיגים עליו". מי ששוחר ידע, מומלץ בפניו כי לא ישתתק מחמת מורא

הבריות, אלא יעלה את תהיותיו במעמד הלמידה באופן ברור ומפורש, גם אם יהיו מי שיזלזלו באי-ידיעתו. זו הדרך היחידה לצבירת ידע והשלמתו. אפשר לומר כי אי-כבוד זמני וחולף לא צריך למנוע מהאדם לעשות את מה שיכבדו באמת, לאורך זמן, והוא העמקת הידיעה שלו בתורה.

יצוין, כי עצם הענקת יכולת הדיבור לאדם נתפסה על ידי המדרש כמתן כבוד בלעדי לבריות. האדם דומה לחיה בדרכים רבות, אולם נבדל מהן בכוחו לדבר. הענקת יכולת הדיבור לאדם ושלייתה מחיות ועופות, הוסברה על ידי רבי אבין כך: "שתקתין מפני כבודך" (ויקרא רבה ל"ב, ב). כבודו של האדם מחייב שיהיה לו יתרון ברור על יצורים אחרים, והקב"ה נתן לו מתנה זו על ידי "השתקת" בעלי החיים. כמובן, שקבלת כבוד כזה מחייבת, לפי תפיסת חכמים, גם עשיית שימוש מכובד, ורק מכובד, במיומנות זו.

דיבור נתפס על ידי חכמים כדורון שהוענק לאדם. המרכזיות של פונקציה הדיבור מודגשת: "...מה לחיים הללו לא נבראו אלא לדיבור..." (שיר השירים רבה א', נא). במתנה יקרה זו יש לעשות רק שימוש דיפרנציאלי, סלקטיבי. אפשר לומר, בדרך הפרפרזה, כי "המוציא מפיו - עליו הראיה". כלומר, כאשר מדובר במילי דעלמא, להבדיל מדברי תורה ומצווה, צריכה להיות סיבה טובה להבעת דעות ותגובות. כך מגונן האדם על מחשבותיו מפני זילותא: "לא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה" (אבות א', יז) ו"סייג לחכמה שתיקה" (שם, ג', יג). כלל זה חל לא רק על מי שאין בפיו דברים בעלי ערך אלא על כל אדם: "יפה שתיקה לחכמים, קל וחומר לטפשים" (פסחים צט, ע"א). נדרש שיקול דעת פעיל לפני ביטויים של דברים: "חשוק שפתיך זו בוז - ואל תבהל להשיב" (עבודה זרה לה, ע"א).

המלצה מרחיקת-לכת קובעת כי "סמא דכולה-משתוקא" (מגילה יח, ע"א). עקרונית, הטובה שבתרופות עבור האדם היא השתיקה, בגדר "לך דומיה תהלה" (תהלים ס"ה, ב). רכישת היכולת לשתוק כרוכה גם במאמץ נפשי רב יותר מאשר היכולת לדבר: "מלה בסלע - משתוקא בתרין" (מגילה, שם). מחירה של השתיקה הוא גבוה יותר, למידתה כרוכה בעמל רב יותר. ידועה אמרתו של האדמו"ר רבי מנחם מנדל מקוצק, לפיה צר הדבר שהאדם לומד לדבר לפני שהוא לומד לשתוק...

שתיקה חולקת-כבוד עשויה להיות המוצא הראוי כאשר אדם מכיר שהגיע לגבולות יכולת התגובה שלו. דוגמה טובה היא אמירתו הידועה של נחמיה/שמעון העמסוני אשר דרש כל "את" שבתורה עד שנתקל בגבול יכולתו הפרשנית מול הפסוק "את ה' אלקיך תירא" (דברים י', כ) ופרש מלדרוש. לתמיהת תלמידיו מה יעלה עתה בגורלו של המודל שבנה, הרגיעם: "כשם שקבלתי שכר על הדרשה, כך אני מקבל שכר על הפרישה". שתיקה בעתה אינה נופלת מדיבור בעתה. שניהם ראויים לשכר.

ההתייצבות לנוכח הקב"ה דורשת אף היא איפוק וסייגי ביטוי. אפילו אם רוצה האדם לפאר ולרומם את שמו, הוא צריך לוותר מראש על הסיכוי לספר את כל תהילתו. ממילא כל המוסיף (לתפילות שתיקנו חכמים) אינו אלא גורע, ברוח מאמרו של רבי יוחנן: "המספר בשבחו של הקב"ה יותר מדאי - נעקר מן העולם" (מגילה ית, ע"א). יש גבול ממוסד להבעה הספונטנית, אפילו היא באה מתוך התפעמות הנפש, כי עלול להיווצר רושם מוטעה כי בכך "סוכס" נושא מידותיו של הקב"ה.

גם במצב ההפוך, של קושי ומצוקה, מצופה היהודי לקבל על עצמו מגבלה-של-ביטוי. הוא אמור לשאת את כאבו בדממה: "קבלה דיסורי - שתיקותא" (ברכות סב, ע"א). השלמה עם גזירת הבורא מחייבת חישוק שפתיים; זו הדרך לצידוק דינו. בעצבם את מעמד ניחום האבלים קבעו חכמים כי שכרו של המנחם הוא בשתיקתו ולא בריבוי אומר ומלים: "אגרא דבי טמיא - שתיקותא" (ברכות ו, ע"א). מילים לא ישנו את גזירת המחיה וממית, והשתיקה מביעה את תחושת חוסר-האונים של האבל ומנחמיו כאחד. דיבורים, כאשר אינם עוסקים באבדה, מדללים את החוויה. המלים עלולים לצרום את הנפש, כיון שהם מועדים להסתח הדעת מעצמתה של הרגשת הסופיות האנושית.

אגב, מהבחינה הפסיכולוגית-דידקטית, גם כאשר יש צורך לדבר ולומר, חשוב להגביל את האמירה מבחינה כמותית. הארכה בדברים עלולה להכביד על השומע ולהשיג את היפוכה של המטרה, שהיא העברת מידע. ואכן עמדו על כך חז"ל: "לעולם ישנה אדם לתלמידו דרך קצרה" (פסחים ג, ע"ב). רש"י (שם) מנמק זאת: "לפי שמתקיימת גירסא שלכ יותר מן הארוכה". כלומר, הקליטה וההפנמה של חומר לימודי אפשרית יותר כאשר הדברים נאמרים בתמציתיות; נטייה להרבות דברים עשויה לא רק להיות "בזבוז" אלא עלולה לפגום בלמידה עצמה.

מתברר שגם לשתיקה צריכה להיות מוטיבציה ראויה. לא כל שתיקה "כשרה". הכוונה לשלילת שתיקה אשר נועדה בעצם להרשים ולהטעות: "יושב ושותק בשביל שיאמרו 'איש פלוני יושב ושותק לפני חכמים' - אין לו חלק" (אבות דרבי נתן, מ'). כאשר המניע הוא זר, אשר מטרתו היא להתנאות ולהתגאות כאילו המדובר בהקשבה תמימה ומסורה, נשלל מ"תלמיד" כזה חלקו בנחלת חכמים.

שתיקה פעילה

ציינו כי קיימים מצבים שבהם שתיקה חורגת מגבול אי-העשייה והיא הופכת להיות עשייה פעילה. זו שתיקה שנותנת תוקף, חוקי אפילו: "שתיקה כהודאה דמיא" (יבמות פז, ע"ב). הסוגיות שבהן חל עיקרון זה הן מגוונות (דיני ממונות, דברים שבערווה, חזקת קרקעות ועוד) ולא נדרש להן במסגרת זו. אך, על כל פנים, מדובר בכלל גדול, אשר מדגיש את העיקרון הפסיכולוגי שהימנעות מעשייה אף היא עשייה (ולעתים קולה צלול אף מהדיבור).

משמעותה הפעילה (אקטיבית) של השתיקה, ולא רק של הדיבור, נובעת מכך כי שתיקה, כמו דיבור, היא אקט של החלטה. האדם בוחר אם להגיב או לשתוק. אי-דיבור אינו בגדר מחדל גרידא, אלא הוא בדרך כלל פעולה שנוקטים בו באורח מודע. מטרות שונות יכולות להניע אדם לשתוק (כיבוד הזולת או חשש מפניו, הרצון לשמור פרטיות או להראות מאופק ועוד כהנה וכהנה מניעים). מה שחשוב להדגיש כי שתיקה, על פי רוב, אינה מקרית אלא היא בגדר התנהגות המבוססת על הרצון להשיג תוצאה מסוימת או, להפך, להימנע ממנה. כמאמר הפתגם העממי: "השתיקה אחות הרצון".

ברור שפירושה של שתיקה אינו תמיד חד-משמעי. דוגמה לכך היא מחלוקת תלמודית (כתובות יד, ע"ב) מה ניתן להסיק מהעובדה שבן-אדם אשר כונה בשם של פסול-יוחסין (כגון ממזר או חלל) לא הגיב על כך. דעה אחת אומרת: "כל פסול דקרי ליה ושתיק - פסול". כלומר, אילו היה בפיו מענה לביטוי הגנאי שהוטח באוזניו, מן הסתם היה מתקומם ומכחיש. שתיקתו, לכן, צריכה להתפרש כחוסר יכולת לערער על ה"יתויות" שהוצמדה לו, דהיינו הוא מודה בה. מאידך, דעה אחרת, המתנייחסת ספציפית ל"שיתוק חלל" (שתיקה כאשר הוא מכונה "חלל") מעלה את האפשרות שאין המכונה ששתק מודה במאומה, אלא מחמת ידיעתו שאין הוא כזה הוא פשוט מתעלם מהכינוי המופרך. יש פה בעצם מחלוקת על המוטיבציות המנחות את האדם והדגשת האפשרויות השונות, אף מנוגדות, של מניעים אנושיים באותה סיטואציה.

בדיונים על נדריה של אישה (נדריים עח, ע"ב) מועלות אופציות של מניעים שונים כאשר האב או הבעל שותק למשמע הנדר: האם הוא מתכוון לקיים את נדרה, האם הוא רוצה רק לצערה (על ידי השהיית הפרתו של נדרה) או שהוא "סתם שותק" (דהיינו, שתיקה שאינה-מתחייבת להפרה או קיום). אותה שתיקה כמה פנים יכולים להיות לה.

דוגמה נוספת לאי-הבנה או אי-הסכמה ביחס למשמעותה של שתיקה, גם

בבית המדרש: בדיון בסוגיה של הדר בחצרו של חברו שלא מדעתו (של בעל החצר), אמר רבי אבהו, משמו של שמואל, בפני רבי יוחנן, כי הדייר צריך להעלות שכר לבעל הנכס. רבי יוחנן שתק. רבי אבהו פירש זאת כהסכמה עם השמועה שהשמיע. אולם הגמרא מציינת כי הוא טעה בהבנת השתיקה: "איהו סביר מדשתיק מודה ליה, ולא היא: אשגוחי לא אשגח ביה" (בבא קמא כ, ע"א). שוב, שתיקה אינה תמיד הודאה, אלא יש שהיא מבטאת דחייה מופגנת של מה שנאמר: כלומר, שתיקה יכולה לשלול דיבור ולא רק לחזקו. הכל תלוי בכוונתו הסוביקטיבית של השותק.

מעניינות שתיקותיו של האמורא רב, המוזכרות במקורות תלמודיים שונים (למשל, סנהדרין סו, ע"ב; בבא מציעא סט, ע"ב). במקרים אלו רב היה שותק ונמנע להגיב לקושיה שהושמעה על דבריו, למרות שחכמים אחרים מצאו סימוכין לדבריו, אשר קשה להניח שרב עצמו לא היה יכול להיות ער להם. הוא גם לא חזר בו מהדברים שעליהם הייתה הפירכה. נראה שהוא לא חש צורך להגיב, אם משום שידע כי שמועתו מבוססת (על המסורת שבידיו) ואם מחמת שהקושיה לא נראתה לו כמבוססת. שתיקות מכוונות אלו של רב נראות כשלילה של האלטרנטיבה שהוצגה לו על ידי השואלים. זו שתיקה שיש בה אמירה חדה. שתיקה מעין זו נוטה להשתיק; היא מביאה את הדיון לעצירה וסיום.

חכמים עמדו על כך כי יש שהאופציה של שתיקה היא עדיפה כיון שדיבור מיותר עשוי לגרום לתקלות. האדם מצופה אז להעלים את הידע שלו ולא להתייחס אליו במפורש. דוגמה לכך: היה הכהן עומד ומקריב את מנחת העומר והוברר לו שהיא נטמאה בידו, ואין לה תחליף מוכן ומוזמן, "אומרים לו: הוי פקח ושתוק" (יומא ז, ע"א). גילוי העובדות במצב כזה אינו יכול להוליך לכל פתרון קונסטרוקטיבי ולכן השתיקה המתעלמת-מעלימה עדיפה.

המלצה דומה לשתיקה מצויה בסוגיה של "בפני נכתב ובפני נחתם". רבי אלעאי תמה על הכרעתו ההלכתית של רבי ישמעאל ונענה: "שתוק, בני, שתוק...הואיל ויצא הדבר בהיתר - יצא" (גיטין ו, ע"ב). נפסקו הדברים, בדרך שתהיה בה תועלת לאישה הגרושה, ואין מקום לפתוח את הדברים מחדש (בשאלה הגיאוגרפית בדבר קרבתו של כפר סיסאי לעיר זו או אחרת). לא תמיד יש להכביר בשאלות ודיונים, אפילו הם צודקים כשלעצמם, לפחות לא לאחר מעשה הפסיקה.

אסוציאטיבית עולה הסיפור התלמודי המרגש על הדקות האחרונות של רבי יהודה הנשיא. חבריו החכמים "אינם רוצים לשמוע" על אפשרות מותו הקרוב וממשיכים בעתירותיהם לשמירת חייו. אמתו של רבי, אשר ידעה מקרוב את מצוקות מחלת המעיים שלו, נוקטת בתחבולה כדי להפסיק את תפילת החכמים

לשלום אדונה. כאשר היא משליכה כד מהגג לרצפה, הם מפסיקים לדקה את תחנוניהם ורב נפטר: "אשתוקי מרחמי, ונח נפשיה דרבי" (כתובות קד, ע"א). הם אינם מוכנים לשתוק, ואינם רוצים לשתוק. נראה שהם ביקשו שלא להכיר במה שהאמה ראתה כמציאות אובייקטיבית שאין מוצא ממנה. מבחינה פסיכולוגית ניתן לומר שהחכמים אשר סביבו ביקשו להדחיק מתודעתם, או להכחיש, את האפשרות הסבירה מאד שסופו של רבי קרוב. האבדה הייתה קשה מהכיל: לפני פטירתו אף הוצהר מליצית כי מי שיבשר כי נחה נפשו של רבי "ידקר בחרב" (שם) ולאחריה לא היה מוכן שליחם בר קפרא לומר להם במפורש, אלא רק בדרך נרמזת, עקיפה, כי מנהיגם הנערץ אכן נפטר ("אתון קאמרתו, ואנא לא קאמינא"). פה המשכת הדיבור-תפילה נתפסה דווקא כמבטיחה את דחיית הקץ ואילו השתיקה היוותה את רגע הסיום.

שתיקה מאולצת

יש שהאדם חש צורך לסגת אל השתיקה, בעיקר כאשר הוא חש מבוקר או נזוף. לעתים הוא משתתק לא מבחירה אלא מחמת שאין לו תגובה ראויה במצב נתון. התלמוד מביא אנקדוטות אחדות המייצגות התנסויות התנהגותיות מעין אלו.

נסיגה אל אלם מחמת פגיעה רגשית מיוחסת לרב ששת. מספר התלמוד (בבא בתרא ט, ע"ב) על רב אחדבוי בר אמי אשר לגלג ("אהדר ליה כבדיחותא") על תשובות שנתן לו רב ששת בדיני טומאה מסוימים. "חלש דעתיה דרב ששת, אישתק". כלומר, סגנונו של רב אחדבוי היה קשה נפשית על רב ששת במידה כזו שניטל ממנו כושר התגובה. הוא נאלם והדיון נפסק. נראה שלרב ששת לא היה קושי להתמודד עם רב אחדבוי מבחינת תוכנם של הדברים, אולם צורתם הכבידה עליו מאוד. כידוע ביחסים שבין אדם לחברו הצורה קובעת לעתים קרובות יותר מאשר התוכן. כתוצאה מכך, רב ששת חש צורך "לנתק מגע" ולגונן על עצמו מהמשכה של הפגיעה, על ידי השתתקות.

כאמור, שתיקה היא לא פעם אות וביטוי לכך שהמשתתק חש לחץ ואי-נוחות למשמע דברים מסוימים. אז, הזולת, במידה שהוא אמפאטי, עשוי לחוש כי שומה עליו להשתתק. תגובה רגישה כזו הגיב רב שימי בר אמי כאשר התברר לו כי רבו, רב פפא, שרוי במצוקה מחמת הקושיות הרבות שרב שימי ערם עליו במהלך לימודיהם. בהזדמנות אחת הוא שמע את רב פפא עותר בנפילת אפיס: "רחמנא ליצלן מכיסופא דשימי". בראותו כמה בושה וצער גורמות שאלותיו לרבו שינה את דרכו מיד: "קביל עליה שתיקותא, ותו לא אקשיה ליה" (תענית ט, ע"ב).

פורמלית מותר כמובן לתלמיד לשאול כל מה שטעון בעיניו שאלה, וחכמים עודדו תלמידים שיביעו שאלותיהם במפורש, אולם רב שימי לא מוכן לעשות זאת במחיר פגיעה בכבוד רבו. הוא גוזר על עצמו שתיקה מכל קושיה. אף הלימוד אינו עומד תמיד בראש סדר העדיפות; כבוד הבריות בכלל, ורבו בפרט, קודם לו.

שתיקה יכולה להתרחש, כמובן, כאשר מי שנשאל דבר אינו מוצא בתוכו מענה מייד הולם. פסיכולוגית, נראה לא אחת שהשתיקה משתררת לאו דווקא ולא רק מחמת העדר ידיעה אמיתית, אלא שהנשאל מצוי בהלם זמני, חולף אשר מתערב (לרעה) ביכולת ההתארגנות המחשבתית והתגובתית שלו ב"זמן אמת". בעיקר מי שרגיל להיות רהוט בתגובותיו המילוליות, עלול לחוות קושי רגשי כאשר אינו יכול "לשלוף" מענה על אתר. תחושתו הרגשית הבלתי-נעימה עלולה להאריך את זמן התגובה שלו. אולי זה היה המקרה עם רבי יוחנן בן זכאי במפגשו המפורסם (גיטין נו, ע"ב) עם אספסינוס, כאשר הלה שאל-ביקר אותו על התנהלותו מול קנאי ירושלים. ריב"ז השתק. קרו עליו רב יוסף או רבי עקיבא את הפסוק "משיב חכמים אחר ודעתם יסכל" (ישעיה מ"ד, כה), כי לדעתם היה יכול להעלות ארגומנט משכנע כתשובה לאותו צורר. קשה להניח כי תשובתם לא עמדה, פוטנציאלית, לרשותו של ריב"ז, אולם יתכן שהזרימה המחשבתית-אסוציאטיבית שלו נעצרה לזמן מה בתוך שטפו ולחצו של המעמד. מבחינה זו, אולי דנוהו בלא שעמדו במקומו.

שתיקה לא תמיד יזומה על ידי השותק. לעתים היא "מוטלת" עליו מהחוץ, בדרך כלל מצד סמכות. השתקה היא סנקציה. השתקה נחווית, כמעט תמיד, כפגיעה. היא עושה משהוא לנפש ולא רק למיתרי הקול. המושתק מועמד במקומו, מקום נחות בהשוואה למשתיק. מצינו אירועים שונים שבהם חכמים השתיקו את זולתם כאשר סברו שדבריהם מופרכים. "שתוק ויפה לך" אומר הרב לתלמידו, כאשר הוא סבור כי היה צריך לדעת שאין בסיס לשאלתו (ירושלמי יבמות ט, ד). במפגש אחר, בין תלמיד של בית הלל לתלמיד של בית שמאי נסב הדיון על הצורך בסמיכה על קרבן עולה. איש בית שמאי "מגרה" את איש בית הלל בשאלה "מה זו סמיכה?", כלומר מדוע הוא פועל בניגוד לפסקו של בית שמאי. הלה עונה לו בשאלה-תוקפת: "מה זו שתיקה?" ואז "שתקו בנויפה והלך לו". הוא גוער באיש האסכולה החולקת ומשתיקו. אביי מעיר כי תגובה קצרה, חותכת, היא הדרך הראויה, בעת שחכם ננף או מבוקר על ידי משנהו, כנראה כדי לסיים את המחלוקת ולא להסלימה (ביצה כ, ע"ב). השתקה כזו אמורה למנוע יציקת שמן על מדורת חילוקי-הדעות, אשר הפכה במקרה זה לצריבה הדדית.

שתיקה יכולה להיות רועמת, בעיקר כאשר היא מתרחשת מחוסר-ברירה.

ביטוי דרמטי לכך הוא הישתוקי, דהיינו מי שידועה אמו ואינו ידוע אביו, ולכן הוא ספק ממזר (קדושין סט, ע"א). ילד זה מאופיין על ידי שתיקתו: כאשר הוא נשאל מי הוא אביו משתררת שתיקה. רש"י (שם) מחדד את תיאור המצב: לא רק שהילד פסיבי ואינו יודע להשיב, אלא "כשקורא פלוני 'אצא' - אמו משתקמו". כלומר, זהו ילד המושק באורח פעיל. שתיקה-השתקה זו מגדירה את מצבו החוקי-מוסרי. אפשר היה בוודאי למצוא "תוויות" שונות לילדה של אם חד-הורית, אולם המשנה בחרה דווקא באפיון זה של השתיקה הכבדה, כדי לזהות ולתאר את מעמדו-מצבו של ילד זה, הילד שאין לו פת, אם אפשר לומר כך.