

המגזין לבית ולמשפחה של הפלס

# תצפית

גליון 72  
פרשת וידא תשע"ה

## תוך כדי תנועה

מסע בתוך הפקק העולמי: עוד ועוד  
כבישים, והוא רק הולך וגדל

## בין אני לאינני

כשתפיסות העצמי מתנגשות  
בתפיסות הסביבה

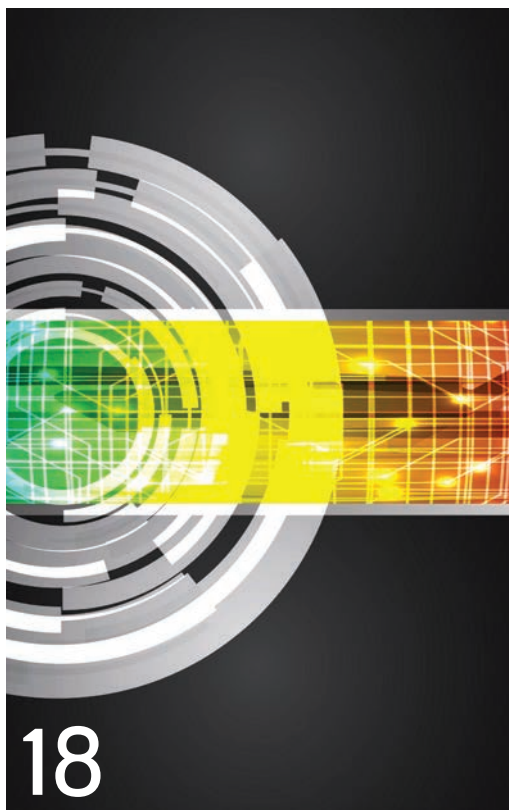
# יש מנוס מניתוח

הכרזת הרופא אינה דרך אל-חזור:  
כל הדרכים להשאיר את המילה  
'ניתוח' על רצפת המדפאה



## בין אני לאיני

מה יקרה כשיווצר פער בין 'תפיסת העצמי' לתפיסת הסביבה, ובין 'תפיסת עצמי' אחת לשנייה? • על ההתנגשויות התוך-נפשיות, הדוחפות את האדם להתקדמות מבלי שידע זאת, ועל תופעות הקצה, שמשהו מהן חודר תמיד אל הנודמה • **ש' גוטמן**



18



10

## תוך כדי תנועה

עוד ועוד כבישים לעוד ועוד מכוניות, ומדוע בעיית הפקקים רק מתגברת? • איך גורמות ערי הלוויין לבעיות תנועה בעיר הגדולה? מה מעולל כביש חדש שנשלל, ומה הופך את נחיל הנמלים למודל לתחבורה עכשווית? • מסע בתוך הפקק העולמי, שביום מן הימים ישתחרר - או שלא ייווצר • **ש'ר הלד**

## יש מנוס מניתוח

האם הכרזת הרופא 'ניתוח' היא דרך אל-חזור? לא בהכרח • בכמה משטחי הרפואה, מוצגים טיפולים הנמצאים זה מכבר בשימוש, ומייתרים את הפרוצדורה הניתוחית, את הסיכונים הנלווים ואת תהליך ההחלמה • כל הדרכים המסוגלות להשאיר את המילה 'ניתוח' על רצפת המרפאה • **ר' לויסון**



04

## מדורים

**פסיפס / א' מביט, מ' פרנקל,**

**א' ברגשטיין - השבוע שהיה / 03**

**אחרית דבר / המהפכה השקטה**

**נ' צובנר / 16**

**סיפורת / חבילת נופש**

**ב' שמואלי / 16**

**באשר הוא שם / פרק י"ח**

**נ' צובנר / 22**

**הפלס**  
בסאן עולם התורה

מערכת ומינהלה: רח' המרפא 3, הר חוצבים, ירושלים

טלפון: 072-2222390 פקס: 072-2222399

הפצה ומנויים: 072-2222395

בין השעות 1200-900

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

**תצפית**

עריכה: נ' צובנר

כתיבה: א' ברגשטיין, ש' גרינברג, מנדל האס, ש'ר' הלד, שלמה וולף, א' יפה, נ' לאופר, י' להב, ר' לויסון, ת' לנג, א' מביט, צ' נאמן, מ' נשר, מ' פרנקל, ט' קפלן, ח' רוזנבוים, ש' שרייבר

עיצוב גרפי: רמי כהן

הגהה: ש' שלסר, ג' גרוסברד, צ' נוסבוים

מאגרי תמונות: Flash90, Shutterstock, APexchange



17

## א' מביט

### המסקנות

- אחותו של בכיר החמאס אבו-מרזוק אושפזה לטיפול בישראל, כמה שבועות אחרי שביתו של איסמעיל הנייה אושפזה גם כן בישראל. הזקנה מהמסדרון מבקשת בחזרה את גיליון האשפוז שלה: היא צריכה לתקן משהו בסעיף הלאום.
- השבוע פונתה ישיבה במשרד ראש הממשלה, בגלל רכב חשוד, והשרים הועברו לאגף תת-קרקעי מרוחק. איש לא שם לב לשני פרטים קטנים: הישיבה היתה של קבינט הדיור, ומי שהחנה שם את המכונית היה מישור שאין לו בית.
- יו"ר מרכז הליכוד, דני דנון, נפרד השבוע מגדעון סער וקרא לבדק בית בליכוד. בדק בית, עכשיו? אחרי שהמשרד של סילבן שלום הוציא 2300 שקלים כדי לשחרר מתנה של צ"ף אינדיאני מהמכס, והמשרד של נתניהו הוציא תשעים אלף שקלים על יעוץ גינון, למי נשאר כסף לבדק בית?
- התופעה הגוברת והולכת של ירי זיקוקין על ידי הפורעים בירושלים, הביאה את השר לביטחון הפנים לשקול איסור על יבוא זיקוקין. התופעה של זריקת אבנים על ידי הפורעים גם היא מדאיגה מאוד; די לייצר אבנים. התופעה של שיקולי מפכל"ים, נדמה שגם היא גוברת והולכת.
- 'על חברינו בממשלה ובכנסת להוריד את הלהבות, שיש מי שמנסה לתדלק ולהבעיר בירושלים', אמר השבוע השר לפיד. הוא הבטיח ש'יש עתיד' תיקח אחריות על התהליך המדיני. הירושלמים מודאגים: זאת הצעה או איום?



## מ' פרנקל

### אשם או קרבן?

אהוד אולמרט ככל הנראה ישב בכלא, אבל את חובו למצפון המוסרי של הציבור בישראל הוא שילם כבר ביד רחבה. לא היה מי שלא צקצק השבוע, שלא הפנה אצבע צדקנית ומאשימה, שלא הכריז עליו הכרזת גנאי כלשהי, שלא שלח חץ מורעל אל גבו. לא היה מי שלא התנער ממנו, כולל אלו שהסתובבו איתו שלובי זרוע בימיו הטובים. ואם כי אהוד אולמרט קרוב לוודאי ראוי לכל סעיף וסעיף בכתב האישום, אין פירוש הדבר שהוא הפושע בפרשה הבלתי נגמרת הזו. סביר להניח שהוא דווקא הקרבן. אולמרט הוא קרבן של שחיתות החברה בישראל. חברה מתוקנת אמורה לשאוף לפחות למנהל תקין, ולגרום למי שפועל בתוכה לחוש אי נוחות כשהוא מנסה להפר את אותו מנהל תקין. אבל החברה הפוליטית בישראל היא כבר שנים רבות ההפך מזה: לא רק שהיא לא מוקיעה את מי שמועל בכספים - היא מהללת ומעריצה אותו, מכתירה אותו ודואגת שידע זאת, ומטפחת את חוש המעילה שלו באלף ואחת דרכים.

אולמרט הוא גם קרבן של המצב הפוליטי בישראל, של היעדר 'תקוה גדולה' שתעמוד בראש גוש השמאל כתחליף לנתניהו. הצורך הדחוף בתקווה כזאת, גרם להלבנה מפתיעה של אולמרט ול'שכחה' של כל מעשיו ומחדליו (ויש סיכוי סביר שאותם שוכחים ידעו אף יותר מהציבור על אותם מעשים ומחדלים), ובלבד שיוכשר לחזור לפוליטיקה.

ואולמרט הוא גם קרבן של המצב הכלכלי בישראל. שנים על גבי שנים מלמד המצב הכלכלי את האזרח הקטן, כי המציאות הזו, שבה כסף רב מוחזק בידי מעטים, ועובר ידיים מעל לראשו מבלי לטפוף עליו אפילו, ומבלי שתהיה לו זכות לדעת כיצד ומדוע - זו המציאות הנורמלית. אולמרט ואנשיו חיו בתוך המציאות הזו בדיוק, ואין לדרוש מאדם שדואג לעצמו ולמקורביו, שידאג לשינויי תפיסה מרחיקי לכת. כמו בהרבה מקרים אחרים, גם אולמרט הוא קרבן של סביבתו. וכל עוד הסביבה מייצרת עוד ועוד אולמרטים, הם ימשיכו לעשות בה כבתוך שלהם, וחוזר חלילה.

## א' בדגשטיין

### והלב נצבט

יחד עם כל עמך בית ישראל עליתי השבוע לקבר רחל אימנו שבבית לחם.

מביט יהודי בחומות הגבוהות שכמעט ואי אפשר לראות את ראשו, ויודע שאין אפשרות ליהודים לחיות בהשקט ובטח בארץ. חש וממשש כיצד עם ישראל כלוא בתוך ארצו שלו ולא זכה עדיין לגאולה. והלב נצבט.

מביט בגל האוטובוסים המציף את סביבת הציון, בנחשול האנשים הנשפך מהם. אמנם רבים הם האנשים מאוד, אך רבות עוד יותר הצרות עליהן באו להתפלל ולבקש רחמים. והלב נצבט.

מביט בפניהם החולפות בזו אחר זו, טרודות וקמוטות ומכוונות אל הציון ואל התפילה. מכיר במאמץ שעשה כל אחד ואחד על מנת להגיע לכאן ולהתפלל, להשתטח ולהתחנן, כי אולי תעלה התפילה ביתר שאת השמימה והישועה סוף סוף תבוא. והלב נצבט. מתקרב אל ציונה של רחל אמנו, עד כמה שניתן. רחל שהפכה לסמל השתיקה והוותרנות, שכמעט איבדה את כל עולמה ואת סיכוייה להיות אם בישראל רק על מנת שאחותה תחוש בנוח ולא תיפגע. רחל אמנו, שמכל האבות שבכו לפניו על ירידת עם ישראל לגלות, רק כנגד בכיה עמד הקב"ה ואמר 'מנעי קולך מבכי, ושבו בנים לגבולם'. והלב נצבט.

מהרהר בצרותיהם של ישראל המתנקזות לכאן באלפיהן. כמה כאב וסבל הם מנת חלקם של רבים. המאמץ להגיע לבית לחם ולהתפלל, הוא מאמץ קטן מול המאמצים הכבירים המושקעים על מנת להשיג ישועה ולהסיר את הכאב הזה. והלב נצבט. ומהרהר כמה מן הכאב הזה, ניתן היה להסיר באחת. כמה ממנו הוא מעשה ידי אדם. מעשה ידי חוסר רגישות, חוסר וותרנות וחוסר סלחנות. כמה מתוכו הוא כאב של פגיעת הזולת, שכדי למנוע כמוהו, היתה רחל אימנו מוכנה להקריב את חייה ואת עתידה. והלב נצבט. ומתפלל, שכשם שנותר לעם ישראל המקום הזה, על אם הדרך, להתפלל בו לישועתם ולהיחלצם מן הגלות, כך יישאר לכל אדם מישראל מקום של רחל אימנו בליבו. מקום של וותרנות וסלחנות, מקום הפתוח תדיר לאחר, מקום של הכנת ואהבת הזולת.

והלב נצבט.







# יש מנוס מניתוח

## ר' לויסון

האם הכרזת הרופא 'ניתוח' היא דרך אל-חזור? לא בהכרח \* בכמה משטחי הרפואה, מוצגים טיפולים הנמצאים זה מכבר בשימוש, ומייתרים את הפרוצדורה הניתוחית, את הסיכונים הנלווים ואת תהליך ההחלמה \* מן הגב והברכיים, דרך השקדים ועד השתלת השיניים: כל הדרכים המסוגלות להשאיר את המילה 'ניתוח' על רצפת המרפאה

למילה 'ניתוח' נלווה מאז ומתמיד צליל מאיים. וזו לא היתה רק סמנטיקה: גם ניתוחים שנחשבים קלים ולא מסובכים, וההחלמה מהם פשוטה יחסית וקצרה – יהיו תמיד פעולה כיורוגית פולשנית,

שמביאה יחד איתה סיכונים בלתי נמנעים.

לא פחות מהחולים, גם עולם הרפואה רואה תמיד את הניתוח כמוצא אחרון, למרות שהפעולה הכירורגית עצמה עשויה להיות יותר קצרה ומהירה. זו הסיבה, שהרפואה חותרת ללא הרף, ובפרט בשנים האחרונות, לנסות לדלג על ההליך הפולשני, ולצמצם עד כמה





מומחה לגב, מומחה לעמוד השדרה ומומחה ברכיים. משום כך האורטופד יתקשה לפעמים לאבחן את הגורם האמיתי לבעיה.

לדבריו, ניתוחי גב אינם יעילים ברוב המקרים, ובחלק מן המקרים הם אף מזיקים. "רק 4% מכאבי הגב נובעים מפריצת דיסק שמצריכה ניתוח. שאר 95 האחוזים קשורים למערכת השריר, וניתוח לא יפתור את הבעיה. בעבר טיפלתי בחולה שעברה שישה ניתוחי גב, אך בעייתה לא נפתרה. שלושה-ארבעה אורטופדים המליצו לה על ניתוחים, אך בפועל הבעיה רק החמירה".

ליבנה אינו שולל כמובן ביצוע ניתוח כאשר אין ברירה, אך טוען כי אפשר לחסוך רבים מהניתוחים באמצעות טיפול פיזיותרפי נכון. "חולים רבים חשים כאב גב לא ספציפי, שאינו קשור דווקא לגב ועלול לנבוע מאי איזון שרירים, ממערכת עצבית פגועה במקומות אחרים בגוף, ועוד. לעניות דעתי פיזיותרפיה אינה מזיקה למטופל, וכאשר החולה מקבל חוות דעת מאורטופד לשם ביצוע ניתוח עליו לבדוק זאת יותר מפעם אחת. הגיע אלי מטופל צעיר כבן 26 שעסק בפעילות גופנית, והחל לסבול כאבים בכף היד. אורטופד שבדק אותו, המליץ לבצע ניתוח רקמה קשה בכף היד, וכך היתה גם דעתם של שלושה אורטופדים נוספים, אך הוא ומשפחתו חששו מניתוח. הצעתי לו לבצע סדרה של טפולים פיזיותרפיים, שהרי בלאו הכי אין לו מה להפסיד, ובהחלט ניכרו תוצאות חיוביות ומועילות שייתרו את הצורך בניתוח. איני מתכוון לנופף במקל קסמים", מדגיש ליבנה, "במקרים רבים וקשים הצורך בניתוח הוא קריטי ומחויב המציאות. אך במקרים אחרים, קלים יותר, כדאי לנסות את האלטרנטיבה. ישנם למשל רבים מבני ארבעים ומעלה, שסובלים מכאבי ברכיים אורטופדיים, ומופנים לניתוח ארטוסקופי, לכריתה של חלק מהסחוס. עבודתי היא לבנות לאדם כזה את מערכת השרירים והתנועה, לשפר את תנועתיות המפרק באמצעות טכניקות מיוחדות, שמשמרות את היכולת של השרירים".

לצד הפיזיותרפיה, המוכרת לנו יותר כפרא-רפואית, ישנה הכירופרקטיקה. כירופרקטיקה הינה שיטה מיוחדת לטיפול עצבי ומפרקי ולא אחת מונעת ניתוחים קשים. ד"ר ברק לוריא, כירופרקט מומחה, מספר ל"הפלס" כי בארה"ב נחשבת הכירופרקטיקה לתחום הרפואי השלישי בגודלו. אחרי איגוד הרופאים ואיגוד רופאי השיניים, נמצא האיגוד המונה עשרות אלפי כירופרקטים המטפלים בציבור החולים. בארץ לעומת זאת, פועלים פחות ממאה כירופרקטים, ולא ניתן לרכוש כאן הכשרה למקצוע.

הכירופרקטיקה מבצעת למעשה שחרור עצבי בשיטה רגועה. כאשר נוצר לחץ על חוליה בעמוד השדרה או על העצב, החולה סובל מסימפטומים של כאבים, חולשה, חוסר תחושה ועוד. הטיפול הכירופרקטי מיועד לשחרר את אותו הלחץ, בדרך

"כאב בברך עלול לנבוע מבעיה בגב, כאב בקרסול יכול לנבוע מחוסר איזון באגן", אומר דני ליבנה, פיזיותרפיסט מומחה. "הגיע אלי אישה בת 60 פלוס, שסבלה בכאבים באזור הברך. היא הלכה כמובן לאורטופד, והלה זיהה את הבעיה והמליץ על ניתוח. בסופו של דבר היא הגיעה אלי, ועל ידי סדרה של טפולים פיזיותרפיים נמנע הצורך בניתוח. חשוב לדעת, כי 90% מהבעיות האורטופדיות הן לא ניתוחיות. רק 5% מן הבעיות דורשות ניתוח".

לטענתו של ליבנה, לפיזיותרפיסט יש ראייה רחבה בהרבה מזו של האורטופד. "האורטופד רוכש התמחות במפרקים מסוימים ואינו רואה את הגוף כמכלול. ישנו

**"ניתוחי גב אינם יעילים ברוב המקרים, ובחלק מן המקרים הם אף מזיקים. רק 4% מכאבי הגב נובעים מפריצת דיסק שמצריכה ניתוח. שאר 95 האחוזים קשורים למערכת השריר, וניתוח לא יפתור את הבעיה. בעבר טיפלתי בחולה שעברה שישה ניתוחי גב, אך בעייתה לא נפתרה. שלושה-ארבעה אורטופדים המליצו לה על ניתוחים, אך בפועל הבעיה רק החמירה"**



שניתן את הסיכונים. כך למשל באה לעולם השיטה האנדוסקופית, של ביצוע חתכים זעירים באזור הנדרש והחדרת אנדוסקופ - מעין טלסקופ משוכלל המחובר למצלמה זעירה, כאשר המנתח צופה במסך במקום במנותח. בשיטה זו מבוצעים ניתוחים כמו ניתוח תוספתן (אפנדיציט) ורבים אחרים, והיא מפחיתה משמעותית את סבלו של המנותח ואת תקופת ההחלמה. ועדיין, אילו היה באפשרותם, היו המנותחים ורופאיהם מעדיפים שלא לבצע ניתוח כלל, גם לא בשיטה בלתי פולשנית. ניתוח נחרת לתמיד בהיסטוריה הטיפולית, ולעולם אי אפשר למזער את הסיכונים לאפס. לצד זאת, לא מעט ניתוחים אינם מביאים את התוצאה המיוחלת, מה שיוצר עוד סימן שאלה לפני ההחלטה, האם לגשת אליהם או לא, כמו ניתוחי גב וברכיים.

האם קיימות דרכי טיפול לא-ניתוחיות, שיכולות לשפר את המצב הבריאותי ובסופו של דבר למנוע את הצורך בניתוח? עד כמה הן יעילות ומצדיקות השקעה, ומה עמדת חברות הביטוח בעניין? בכתבה שלפנינו, נסקור את השטחים בהם הדבר אפשרי, ונשמע את קולם של המומחים העושים מזה שנים שימוש בשיטות מחליפות ניתוח.

## "95% מניתוחי הגב, מיותרים"

התחום הכאוב ביותר, תרתי משמע, הוא התחום האורטופדי. כאבים אורטופדיים במקומות שונים בגוף - בגב, בכף היד, במפרקים - שכיחים ביותר, ודרכי הטיפול מוגבלות ואינן מבטיחות הרבה.





**הטיפול בתרופה מהווה אלטרנטיבה מצוינת לניתוח השקדים המקובל. בפועל, עדין ישנם רופאים בארץ ובעולם שאינם מציעים למטופלים שלהם את השימוש בתרופה, וחבל; התרופה בטוחה לשימוש וללא סטוראידים, היא אינה כוללת תופעות לוואי, ואין ספק שיתרונה הגדול הוא במניעת ניתוח פולשני. בכל מקרה מומלץ לנסות אותה לפני שמבצעים ניתוח**

הינה שיטה ידידותית למטופל, נוחה, ובכוחה לטפל בבעיות רבות המופנות פעמים רבות לניתוח. לא פעם ולא פעמיים ישנן הפתעות לטובה: אחד ממטופליי מהצפון היה מועמד לניתוח גב קשה עקב פריצת דיסק. הוא הגיע אלי כמוצא אחרון, ואני לא הבטחתי לו דבר. התור לניתוח כבר נקבע, אך בד בבד הוא החל בביצוע טיפולים כירורקטיים, עד שהניתוח לא היה נחוץ עוד."

### "התרופה מקטינה את השקדים באופן משמעותי"

ניתוח להסרת שקדים, הינו ניתוח פשוט יחסית

שאינה מסבה כאב. מומחיותו של הכירורקט היא לשחרר את העצבים והמפרקים בצורה מהירה, כאשר החולה במצב שכיבה או ישיבה, ללא פגיעה בחוליות, ולגרום לו לעבור את טווח התנועה שאינו יכול לבצע בעצמו, ושם ינסה לבצע, יגרום חלילה לקרע בגידים. הכירורקטיקה מטפלת בבעיות שריר ושלד, פריצות דיסק, לחצים על עמוד השדרה ובעיות תנועה במפרקים. לא אחת, מומלץ הטיפול הכירורקטי לא בדיעבד, אלא כטיפול מניעתי.

"זה כמו 'טיפול עשרת אלפים' למכונית", אומר לוריא, "המשמר את הגוף בכוח ללא כאבים תקופה ארוכה. כדאי להגיע לטיפולים אלטרנטיביים מונעי ניתוח כבר בשלב הקל של הכאבים. הכירורקטיקה



**כאשר נוצר לחץ על חוליה  
בעמוד השדרה או על העצב,  
החולה סובל מסימפטומים של  
כאבים, חולשה, חוסר תחושה  
ועוד. הטיפול הכירופרקטי מיועד  
לשחרר את אותו הלחץ, בדרך  
שאינה מסבה כאב. מומחיותו  
של הכירופרקט היא לשחרר את  
העצבים והמפרקים בצורה מהירה,  
כאשר החולה במצב שכיבה או  
ישיבה, ללא פגיעה בחוליות, ולגרום  
לו לעבור את טווח התנועה שאינו  
יכול לבצע בעצמו, ושם ינסה  
לבצע, יגרום חלילה לקרע בגידים**

זקוקים לניתוח בכל מקרה. מחקרו של גולדברט עורר התעניינות עולמית. "מתייעצים עימי רבות בנידון", הוא אומר, "כיון שהטיפול מהווה אלטרנטיבה מצוינת לניתוח השקדים המקובל. בפועל, עדין ישנם רופאים בארץ ובעולם שאינם מציעים למטופלים שלהם את השימוש בתרופה, וחבל; התרופה בטוחה לשימוש וללא סטראידים, היא אינה כוללת תופעות לוואי, ואין ספק שיתרונה הגדול הוא במניעת ניתוח פולשני. בכל מקרה מומלץ לנסות אותה לפני שמבצעים ניתוח. בימים אלו אנו מצפים לאישור התוויה של התרופה ממשד הבריאות, שבאופן רשמי יהפוך אותה לתרופה להקטנת השקדים, וגם לאישור ה-FDI האמריקני".



ומקובל מאד בקרב ילדים הסובלים משקדים מוגדלים, אך גם הוא לא נטול סיכונים. רוב הילדים הזקוקים לניתוח, סובלים מדלקות גרון חוזרות ונשנות, וכן מקצרי נשימה בשינה, משינה משובשת ולא רצופה, המובילה לא פעם לבעיות קשב וריכוז ולירידה בתפקוד, לימודית וחברתית. מלבד זאת, הפרעות הנשימה עלולות לפגוע בפעילותם של איברים חיוניים כמו לב ומח, ובמקרים חריגים ללחץ דם גבוה שבין מוחי ולדום לב.

במשך שנים, הטיפול המקובל לשקדים מוגדלים היה ניתוח הסרת שקדים. אמנם בשנות ה-כ' וה-י' נטו לחשוב כי השקדים הינם איברים חיוניים למניעת דלקות וזיהומים בגרון, ומחשבות על כריתת השקדים כלל לא באו בחשבון. אך בעשורים שלאחר מכן גילו הרופאים שלשקדים אין יתרון כה מוכח במניעת דלקות גרון, ואם הם גורמים לקשיי נשימה כמובן שיש להסירם באופן מיידי.

הפרוצדורה נעשית תוך מעקב רפואי צמוד ובהרדמה מלאה. מחשש לדימום ולהסתבכויות נשאר הילד בדרך כלל לאשפוז יום אחד בבית החולים, ולאחר מכן משתחרר לביתו ללא תופעות לוואי משמעותיות. ועדיין, למרות זאת, אין ספק שמדובר בניתוח פולשני הכרוך במידת מה בסיכונים וחרדות של הילד, וכאשר יש אלטרנטיבה פשוטה הרבה יותר יש לה עדיפות רבה. ד"ר אביב גולדברט, מ"מ מנהל מחלקת ילדים ב' בבית החולים סורוקה, מצא לפני מספר שנים נוסחה חדשנית לטיפול בשקדים מוגדלים - ללא ניתוח. המחקר שהעלה ממצאים חיוביים ביותר פורסם באחד המגזינים הרפואיים היוקרתיים בעולם, ועדיין הוא ממתין לאישורי משרד הבריאות וה-FDI, שיכניסו את הטיפול מונע-הניתוח שלו אל סל התרופות ויוזילו את מחירו.

הרעיון העומד מאחורי הפיתוח, הוא שימוש בתרופה המסוגלת להקטין את השקדים, ובכך למנוע את הניתוח. במחקר שערך ד"ר גולדברט על שקדים שהוצאו מילדים במעבדה, הוא ניסה למצוא תרופות אשר קולטני השקדים מסוגלים לקלוט אותן ולהגיב להן. "ניסינו ובדקנו תרופות רבות, ולבסוף מצאנו את התרופה המיוחלת - תרופה לטיפול באסטמה. במחקר שערכנו במעבדות שינה בקרב ילדים שסבלו מהפרעות שינה חמורות, הייתה ירידה משמעותית בהפרעות השינה לאחר השימוש בתרופה, ובצילום קנה הנשימה זוהתה ירידה בנפח השקדים והם התקטנו במידה רבה. בנוסף ניתן שאלון להורים על אפיוני השינה של ילדיהם לאחר מתן התרופה, ונמצאה השתפרות משמעותית בקצב הנשימה במהלך השינה".

ילדים רבים המועמדים לניתוח שקדים וסובלים מהפרעות נשימה בשינה, מטופלים כיום בתרופה הפלא אותה גילה ד"ר גולדברט, וההצלחות ניכרות בשטח. רוב הטיפולים נחלו הצלחה, אך כמו בכל טיפול אין אפשרות להבטיח הצלחה של מאה אחוזים. ישנו מספר מועט של ילדים אשר התרופה אינה עוזרת להם, והם





## השתל האנדוסקופי והוורידים הנעלמים

בעיות ורידים שעוברות את סף אי הנוחות והופכות לסבל של ממש, נידונות גם הן לניתוח. אולם בניגוד לניתוח שקדים למשל, התועלת של ניתוח ורידים שנויה במחלוקת. הוא נעשה בהרדמה חלקית, הוא כרוך בכאבים, עלול להותיר צלקות – ואחוזי ההצלחה אינם גבוהים במיוחד.

לדברי ד"ר אריה גלילי, מנהל המחלקה לטיפול בוורידים במכון מור, יש אלטרנטיבה.

"בעיות הוורידים מתבטאות במגוון חומרות", אומר ד"ר גלילי, "הן מתבטאות בתחושת אי נוחות, כאבים, בצקות ברגליים, שינויים בצבע הרגל, ובמקרים קשים התפתחות של שושנה וכיבים, פצעים ודלקות. קרוב למחצית מן הנשים וחמישית מן הגברים סובלים מוורידים בולטים, כתוצאה מנטייה גנטית ומסיבות בריאותיות שונות. אך ניתן לפתור את בעיית הוורידים הבולטים והכואבים בשיטה מיוחדת, המזהה אותם ומעלימה אותם באופן סופי. אני מאתר את הוורידים הפגועים באמצעות אולטרסאונד, ובאופן ודאי באמצעות חומר מיוחד. אני מזריק בעזרת מחט עדינה ללא הרדמה חומר הגורם להתמוססות של הווריד בצורה הדרגתית. מדובר בטיפול קצר של שניות ספורות בלבד, ודי בשניים-שלושה טיפולים עד שהוורידים הפגועים נעלמים".

שיטתו של ד"ר גלילי, אינה מקומית ומיובאת מארה"ב. "רוב המתמחים כאן ברפואה לא לומדים את תחום האולטרסאונד, מלבד תחומים ספציפיים בהם משתמשים בטכניקה זו. אני הוספתי ללימודי את לימודי האולטרסאונד, ובנוסף את השיטה המיוחדת להעלמת הוורידים הבולטים והפגועים. באופן אישי טיפלתי במשך השנים בקרוב 30,000 מטופלים". פיתוח אחר, ישראלי דווקא, של חברת "מקסילנט", נותן פתרון לאחד מטיפולי השיניים הקשים והכואבים ביותר: ניתוח הרמת סינוס לפני השתלה דנטאלית.

כחצי מיליון איש במדינות המערב (20% מאלו שעוברים השתלת שתל), אינם יכולים לעבור השתלה ללא ניתוח של הרמת סינוס. ככל שאנו מתבגרים, מתרחש תהליך של אובדן מסת עצם מהלסת העליונה וגידול חלל הסינוס הנמצא מעליה. שתל דנטלי הוא בעצם בורג שיש להחדיר לתוך עצם הלסת. כשהעצם דקה מדי, לא ניתן לבצע את ההשתלה, ממש כפי שלא ניתן להחדיר בורג לקיר. עובדה זו מאלצת מטופלים המעוניינים בהשתלות שיניים לעבור את אחד הניתוחים הכואבים ביותר, אשר לאחריהם יסבלו מנפיחות קשה בפה ובפנים, מכאבים עזים ומהסתגרות בבית במשך שלושה עד עשרה ימים. עבור מי שנוטל אספירין (טיפול לדילול דם, השכיח בעיקר בקרב בני 45 ומעלה), הנפיחות – שנובעת משטפי דם – וההחלמה, קשים במיוחד.

החברה פיתחה חלופה בשיטה זעיר פולשנית,

## ניתוח ללא ניתוח

ניתוח ללא כל מגע, בעומק המוח, בוצע לפני כשנה לראשונה בארץ, בבית החולים רמב"ם.

חולה פרקינסון נכנס למכשיר ה MRI כשהוא לא מתפקד, וכעבור שעה, הרעד ממנו סבל, נעלם כלא היה. השורות הללו נראות כלקוחות מסיפור בדיוני, אך כך דווח ע"י בית החולים רמב"ם בחיפה: ללא הרדמה, ללא חתכים, בלי ניסור עצם ובלי סכנת זיהום. במקום סכין, אווז המנתח בעכבר מחשב. מדובר בטיפול תוך מוחי בטכנולוגיה חדשנית באמצעות גלי אולטרסאונד ממוקדים מבוקרים. מאחורי הטכנולוגיה, שהופכת את האולטרסאונד לכלי יעיל ומדויק שמחליף את סכין הניתוחים, עומדת חברת ההייטק הישראלית "אינסייטק".

הטיפול התאפשר הודות לשיתוף פעולה בין אינסייטק לרמב"ם, שבו התאחדו מספר מחלקות בבית החולים. הוא הודגם כאמור על חולה בן 73, שאיכות חייו נפגעה קשות עקב מחלת רעד קשה שתקפה אותו 15 שנה קודם לכן, והוא מהווה פריצת דרך לטיפולים תוך מוחיים – ללא סיכון וללא צורך בניתוח.

המבטלת למעשה את הצורך בניתוח, וללא חיתוך כירורגי של החניכיים. מדובר בהליך רפואי קצר ובהחלמה מהירה. מאחורי הפיתוח עומד בין היתר ד"ר הדר בטר, לשעבר יו"ר האיגוד הישראלי לכירורגיית פה ולסתות וקבוצת ריינבו מדיקל.

השתל של חברת מקסילנט, הינו שתל חלול, דרכו מזריקים נוזל אשר מרים את הרירית שבתוך רצפת הסינוס. בשלב השני מוזרם דרך השתל תחליף עצם לתוך חלל הסינוס, ולבסוף מחדירים את השתל למקומו. החומר המוזרק עצמו מעודד יצירה של עצם חדשה. הטיפול של מקסילנט הוא זעיר-פולשני, ומקביל לטיפול האנדוסקופי שהוזכר לעיל.

ומה באשר לכיסוי עלויות על ידי הביטוח הרפואי? הגופים הביטוחיים, חברות הביטוח וקופות החולים, מכירות בטיפולים חילופיים לניתוח ובצורך לכסות אותם. פוליסת ביטוח ממרצת לטיפולים מחליפי ניתוח כוללת החזרים היכולים להגיע עד חצי מיליון שקלים. הטיפולים מתחלקים לשניים: כאלו שנכנסים למסגרת טיפולים אלטרנטיבית, כמו כירורקטיקה, וטיפולים שאינם מוגדרים באופן רשמי, ותלויים בהמצאת הוכחות והמלצות רפואיות. במידה והפוליסה מכסה את הטיפול הספציפי, המטופל יהיה זכאי להחזר. במידה ומדובר בתרופות מחליפות ניתוח, כמו התרופה להקטנת שקדים, הכיסוי תלוי בתרופות אותן מכסה הפוליסה.

"יתרונם של הטיפולים הללו, הוא שאין מניעה לנסות אותם לפני ההליך הניתוחי, ואין מה להפסיד", אומרים כל המרואיינים מכל שטחי הרפואה פה אחד. "ואם יהיה בס"ד שיפור רפואי – מה טוב".

★





# תודבנה תנועה



יום שישי, י"ד בחשוון תשע"ה הפלס תעפית

## ש'ר' הלר

עוד ועוד כבישים לעוד ועוד מכוניות,  
ומדוע בעיית הפקקים אינה נפתרת  
אלא רק מתגברת? \* איך גורמות  
ערי הלוויין לבעיות תנועה בעיר  
הגדולה? מה מעולל כביש חדש  
שנסלל, ומה הופך את נחיל הנמלים  
למודל לתחבורה עכשווית? \* מסע  
בתוך הפקק העולמי, שביום מן הימים  
ישתחרר - או שלא ייווצר מלכתחילה

מפסידים למשק 277 מיליון שעות עבודה בשנה,  
המוערכות ב-5.5 מיליארד שקלים.

על מי מוטלת האשמה? האם בהכרח על  
התשתיות, על ריבוי המכוניות או על הנהג היחיד?  
והאם ישנו קצה חוט לפתרון הבעיה? פרופ' אראל  
אבינרי, מנהל מכללת "אפקה" להנדסה בתל אביב  
ומומחה לניהול מערכות תחבורה, ד"ר אמיר זיו-  
אב, המדען הראשי של משרד התחבורה, ומומחי  
תחבורה נוספים בריאיון ל"הפלס" על כיווני חשיבה  
מפתיעים בנושא.

## צוואר הבקבוק ואפקט הגל: ניצד נוצר פקק תנועה

ההסבר הפשטני ביותר להיווצרותם של פקקי  
תנועה הוא היחס בין קיבולת הכביש לכמות

הותקנו ומחלפים סבוכים תוכננו, אך כל אלה אינם  
יכולים לעומסי התנועה. אפילו ניסיונות ופריקטים  
שאפתניים נוסו, ועדיין פקק התנועה, מסימני ההיכר  
של העולם המתועש, עודנו חלק משגרת יומם של  
נהגים ונוסעים.

גם יפן, מעצמת התעשייה החדשה, הצטרפה  
לתחלואת הפקקים במקביל לתיעוש המזורז,  
ובשאלות יפנית טיפוסית גם הצליחה לרשום  
שיאים עם הפקקים המרשימים ביותר בהיסטוריה:  
מאות קילומטרים של מכוניות עומדות, למעלה  
מעשרה ימים לשחרור הפקק ואנרגיות של זעם אין  
אונים שבכוחן להתחרות בכמות האנרגיה של פצצת  
אטום.

כאן בארץ ביצע לפני כשש שנים משרד  
התחבורה הישראלי הערכה של עלות פקקי התנועה  
למשק הישראלי. מסתבר, כי רק הפקקים לתל אביב

אם בוחנים את מפת הכבישים  
העולמית, הנראית יותר כמו רשת  
של קורי-כבישים, נדמה כאילו  
חלפו מאז המצאת המכונית  
הראשונה עידן ועידנים, ולא מאה  
וחמישים שנה בסך הכול. עוד יותר מפליא לגלות  
כמה מהר נוצרה הבעיה הנלווית והבלתי נפתרת של  
תעשיית הרכב: הפקקים האינסופיים.

אפשר היה לצפות, שההתקדמות הטכנולוגית  
המאפיינת את עולם הרכב תבוא לידי ביטוי גם  
בכבישים עצמם ותצליח להתגבר על הבעיה שהיא  
מנת חלקם של מיליוני נהגים בכל יום. אולם  
למרבה התסכול, נדמה כי משהו השתבש בדרך,  
ודווקא לבעיית הפקקים לא נמצא פתרון. ולא  
שלא נעשו ניסיונות לחפש: מערכות אדירות של  
כבישים רבי מסלולים נבנו, רמזורים מתוחכמים





במסגרת המחקר הושמו 22 כלי רכב על מסלול מעגלי סגור. הנהגים הונחו לנסוע במהירות קבועה של 30 קמ"ש, מהירות בהחלט ידידותית לסביבה. כשהחלו המכוניות לנסוע, נראה היה כי הן יכולות להמשיך לנוע בזו אחר זו ללא הפסקה עד קץ הימים. המרחקים בין המכוניות היו שווים פחות או יותר, התנועה אחידה. החוקרים עקבו אחר המסכים בדריכות, ולאחר זמן מה, למרבה התדהמה, צץ משום מקום האויב החמקמק והבלתי נלאה: פקק התנועה.

לאחר ניתוח מעמיק של התיעוד הגיעו החוקרים למסקנה מפתיעה: די בכך שנהג אחד יבצע בלימה, ואפילו בלימה קלה, על מנת שתיווצר תגובת שרשרת שתגרום לאחר זמן מה פקק במסלול. במונחים של כביש "אמיתי" מדובר במרחק של כמה קילומטרים! בפעם הבאה שניתקע בפקק בלתי מוסבר נדע שאין טעם לחפש את האשם. ככל הנראה עד שנגיע ל"מקום הפשע" שבו התרחשה הבלימה, הנהג כבר ישב בכיתו, בלי לדעת מאומה על המהומה שחולל.

המקומות המועדים ביותר להיווצרותם של פקקים מעין אלו הם "צווארי הבקבוק", מקומות שבהם הכביש צר יותר ומשופע יותר ברמזורים, במעגלי תנועה ובמעברי חצייה. משום כך רוב הפקקים מתרחשים במרכזי הערים, שם קיימים צרכי תנועה רבים ומשתנים. אוטובוסים שמעלים נוסעים, הולכי רגל שחוצים במעבר חצייה או שלא, רכבת עירונית שמקבלת זכות קדימה ומשאיות שפורקות סחורה וייעלמו עוד לפני שיגיע הפקק - מסרבליים את התנועה וגורמים עומסים בלתי נמנעים, גם כאשר כמות המכוניות אינה גדולה מהממוצע.

בניגוד מפתיע למה שמקובל לחשוב, תצפיות מפורטות הראו, כי גם בשעות העומס - שהן שעות ההגעה לעבודה והחזרה ממנה - ברובם המוחלט של הכבישים (98%) הייתה כמות המכוניות סבירה ומתאימה לקיבולת הכביש. רק בשני אחוזים מהכבישים באזור היה עומס חריג, אך עומס זה הכה גלים נרחבים. כלי רכב שניסו להימלט מהפקק חיפשו דרכים חילופיות ופגעו באיזון התחבורתי בכבישים האחרים, כך שנוצרה פקעת סבוכה של פקקי תנועה שאין לאן לחמוק מהם.

## האשמה במהומה: המכונית הפרטית

המכונית הפרטית היא זו שנושאת על גבה את עיקר נטל האשמה בהיווצרותם של עומסי תנועה. זאת משום ששימוש במכונית לצורך תחבורה הוא הפחות יעיל מבין שאר אמצעי התחבורה. כמה נתונים לדוגמה: נתיב אחד בכביש מהיר יכול להעביר בשעה 2000 מכוניות. אלפיים מכוניות הן בערך סכום זהה של אנשים. מדובר בבזבז בלתי נתפס. כל נוסע תופס על הכביש נפח מרשים של כמה מושבים, מנוע, מרווח



צרכי התנועה בצווארי הבקבוק של מרכזי הערים, מסרבליים את התנועה וגורמים עומסים בלתי נמנעים, גם כאשר כמות המכוניות אינה גדולה מהממוצע

**ניסיונות שנעשו 'לחנק' את ציבור הנוסעים להעדיף את התחבורה הציבורית על פני התחבורה הפרטית, קשה לומר שנחלו הצלחה מספקת. הנוסע הפרטי לא מתעניין יותר על המידה בנזקים התחבורתיים שהוא מחולל. מבחינתו, חשוב לו להגיע בקלות, במהירות ובנוחות. גם כאשר נערכו קמפיינים והושקו קווי תחבורה יעילים, הכבישים לא נותרו ריקים זמן רב**

חוקרי תנועה רבים ניסו להשיב על השאלות הללו. רובם טענו כי חוסר אחידות בין מהירויות הנסיעה של הנהגים גורם לפקקים. אחרים האשימו את הנהגים, המזוגזגים באימפולסיביות בין המסלולים ומתחככים בבוטות בקצה רף המהירות המותר. טענות אלו די מתקבלות על הדעת, אולם בניסוי מרתק שערכו שמונה פיזיקאים יפנים התברר, כי הסיבה לפקקים מסתורית עוד יותר משחשבונו.

המשתמשים. לכל כביש יש קיבולת מקסימאלית - מספר שיא של רכבים שיכולים לעבור בו במהירות המותרת בשעה אחת. כאשר הדרישה לשימוש בכביש עולה על הקיבולת, נוצר עומס תנועה שבמקרים קיצוניים הופך לפקק.

מהם אותם "מקרים קיצוניים"? כאלו לא חסרים: שיפוצים בכביש נעשים כמובן רק לטובת הנהגים, אבל בדרך הם גורמים פקקי תנועה היסטריים. תאונות דרכים גם הן גורמות פקקי תנועה, לא רק בשל חסימת נתיב התנועה, אלא גם בשל סקרנותם האנושית של הנהגים בנתיבים המקבילים, שמאטים רק כדי להציץ מה קרה ומי נפגע, על חשבון הנהג הבא אחריהם - שגם הוא יאט ויצץ על חשבון הנהג הבא אחריו. כדי להתמודד עם הבעיה הזו, אימצו לעצמן משטרות התנועה של מדינות שונות מחסומים אוטומים ומוגבהים שמקיפים את אזור התאונה ומונעים "היזק ראייה" מהסוג הזה.

אולם למען האמת, סיבות כמו שריפה, תאונה, שיפוצים ודומיהן אינן הסיבה הבלעדית. פקקים רבים מתרחשים ללא כל סיבה נראית לעין. רבים מאתנו מכירים את התחושה המתסכלת של היתקעות בפקק שמשחרר לפתע, בלי היגיון. למה אם כן הוא התרחש? בדומה לשאלה זו שטרם קיבלה תשובה, מרחפות מעל לכבישים העמוסים עוד שאלות בלתי פתורות: מדוע "עומס תנועה" הוא מילה נרדפת כמעט ל"פקק תנועה"? מה בעצם מפריע לכמות המכוניות הגדולה פשוט לנסוע קדימה בזו אחר זו?



ולשחרר את עומסי התנועה במקום. הכביש האימתני הזה ממקם במרכז העיר, במקום שבו עוברים תלמידים בדרך לבית הספר, קשישים בדרך למכולת וילדים בדרך לגינת השעשועים. קשה לומר שכביש רב מסלולי הוא הדבר הנכון והבטיחותי למרקם החיים של הולכי הרגל המתגוררים באזור.

ככלל, תנועה זורמת אינה קריטריון יחיד לאיכות חיים. גם איכות החיים של הולכי הרגל ורוכבי האופניים במקום תורמת למאזן הכללי. אף משיקולים פיננסיים סלילת כבישים אינה ברירה מחדל. סלילת כביש היא סיפור יקר. גם הקרקע שעליה ממקם הכביש שווה כסף, ורוב שעות היום הכבישים לא מצדיקים את השטח שהם תופסים. רק בשעות העומס המכוניות ממלאות את קיבולת הכביש. וגם אז, ככל שזה יישמע מוזר, המכוניות מכסות רק 10% משטח הכביש! כלומר, ייתכן שנבון יותר מבחינה כלכלית לספוג את עלות הפקקים מאשר את עלות הכבישים הנוספים.

## מבוי סתום: לולאת המשוב האינוסופית

"הפקקים שהיו לזרא על ציבור הנהגים היוו הצדקה להשקעה העצומה של מדינות המערב בתשתיות תחבורה", אומר פרופ' אראל אבינרי, יו"ר מכללת אפקה לתשתיות והנדסה. "הטענה העיקרית הייתה, שהשקעה זו תחסוך זמן לנוסעים. אך מחקרים שנערכו בעשורים האחרונים העלו תופעה מוזרה ועקבית: למרות השקעות העתק בתחבורה, למרות פיתוחם של אמצעי תחבורה מהירים וחרף שינויים חברתיים

סלילת הכבישים, שמכונה "מדיניות חזה וספק". (כלומר, חיזוי צפי הביקוש לרכב פרטי והרחבת הכביש או סלילה של כבישים חדשים כדי למלא את הביקוש). בלוס אנג'לס יש כמות עצומה של כבישים מהירים ומחלפים, אבל, כמה מוזר, תושבי העיר והמטרופולין מבלים זמן רב בפקקי תנועה.

הגישה השמרנית טוענת, כי הסיבה לכשל של המדיניות האמורה היא קושי להדביק את הביקושים הגדלים. פרופ' אמיר זיר-אב, המדען הראשי של משרד התחבורה, מנסח זאת כך: "הבעיה שלנו היא שמספר המכוניות על הכביש גדל במהירות של פי שלושה מקצב הסלילה של הכבישים". במילים פשוטות, עד שנסלל כביש נוסף, נוספות לכביש מכוניות בכמות העולה פי שלושה על יכולת הקיבולת של הכביש החדש.

האם התשובה לכך היא להגדיל פי שלושה את מספר החברות הזכייניות של מע"צ, לסלול כבישים בשלוש משמרות סביב לשעון ולהפוך את הערים וסביבתן למפלצות אספלט?

גם על פי גישת "חזה וספק" זו תשובה בעייתית. ראשית, רוב הפקקים מתרכזים במרכזי הערים, שבהם אין שטח פנוי כדי לסלול נתיבים נוספים. לפני שתושבי "גאולה" בירושלים ורבי עקיבא בבני ברק ימהרו לשחרר אנחת 'אמרתי לכם' ולתלות את האשם בכביש הצר שאינו מספק את צרכי התנועה, כדאי להקדיש מחשבה נוספת למה שיתרחש אם אכן הכביש יהיה רחב דיו כדי לענות על הצרכים התחבורתיים.

ליד מגדלי עזריאלי בתל אביב נסלל כביש כזה, כביש עצום ורב מסלולי שנועד לאפשר תנועה חלקה

ביטחון לפניו ומאחוריו. האוטובוס מנצל אותו נתיב באופן יעיל הרבה יותר. בשעה בודדת יכולה שיירת אוטובוסים להעביר 9000 איש. אבל זה לא הכול; אם נלך מעט קדימה, תרתי משמע, נתיב כזה יוכל להעביר בשעה 19 אלף הולכי רגל או 14 אלף רוכבי אופניים. הרכבת הקלה היא החסכונית ביותר: לא פחות מ-22 אלף נוסעים בשעה.

אם כך, המשוואה היא פשוטה ביותר: פחות מכוניות פרטיות = פחות פקקים. אך משוואה פשוטה אינה ערובה לפתרון פשוט. בסינגפור אמנם פתרו את המשוואה בקלות: הממשל המקומי מטיל מכסות לרישיונות הנסיעה שיינתנו מדי שנה, ובעצם קובע את מספר הרכבים על הכביש. אבל מישראל וממדינות רבות אחרות עד לסינגפור ארוכה הדרך; העולם החופשי לא יוותר כה מהר על חופש התנועה. ככל שהאוכלוסייה גדלה ואיכות החיים הגשמיים עולה, מתרבות גם המכוניות בכביש, ועומסי התנועה הופכים להיות בלתי נמנעים.

ניסיונות שנעשו 'לחנך' את ציבור הנוסעים להעדיף את התחבורה הציבורית על פני התחבורה הפרטית, קשה לומר שנחלו הצלחה מספקת. הנוסע הפרטי לא מתעניין יתר על המידה בנזקים התחבורתיים שהוא מחולל. מבחינתו, חשוב לו להגיע בקלות, במהירות ובנוחות. גם כאשר נערכו קמפיינים והושקו קווי תחבורה יעילים, הכבישים לא נותרו ריקים זמן רב. ככל שאחוז משמעותי מבין האוכלוסייה השתכנע להשתמש בתחבורה ציבורית, היה הכביש הפנוי אופציה מועדפת יותר עבור היתר.

ביל פורד, ממהנדסי הבכירים של חברת המכוניות הידועה, הודה פעם: "במהלך שלושים השנים האחרונות עבדתי בחברת המכוניות פורד, וכרוב השנים הללו מה שהטריד אותי היה כיצד אמכור יותר מכוניות ומשאיות. אך היום אני מודאג מה יקרה אם כל מה שנעשה יהיה למכור עוד ועוד מכוניות ומשאיות? מה יקרה כשמספר כלי הרכב על הכביש יכפיל וישלש את עצמו? או אפילו ירבע את עצמו? אנו עומדים בפני פקק תנועה כלל עולמי".

## לא מדביקים את הביקוש?

ממבט ראשון, הפתרון הפשוט וההגיוני הוא לסלול עוד כבישים. לא שהפתרון האמור ישמח במיוחד אי אלו גופים ירוקים, אבל בסופו של דבר נוכל ליהנות מניידות חלקה ומהירה. זהו, שהפתרון הפשוט הזה לא רק שאינו פתרון פלאים, אלא יש כאלו שרואים בו את הבעיה עצמה.

לפני שנסביר את הדברים, נחשוב לרגע: סביר להניח שאי מי כבר ניסה את הפתרון הזה, ועדיין עולם ללא פקקים, ואפילו "עיר ללא פקקים", שייכים לתחום העתידינות. מדוע?

לוס אנג'לס מהווה דוגמה מרשימה למדיניות



פקק בלתי נגמר.  
מספר המכוניות  
על הכביש גדל  
במהירות של פי  
שלושה מקצב  
הסלילה של  
הכבישים



סוציו-אקונומיים, משך זמן הנסיעה הממוצע לעבודה נותר זהה. התופעה הזו נשמרת במשך עשורים וחוצה תרבויות ואזורים גיאוגרפיים. על פי מחקר משנות ה'ל', זמן ההגעה לעבודה בכפר אפריקני (הכולל התבוססות בגבעות בוך ונסיעה מפרקפקת על כבישים מאולתרים) זהה לזה של אמריקאים מהמעמד הבינוני-גבוה (הכולל התבוססות בפקקי תנועה מתמשכים ורטינות בלתי פוסקות בתוך המכונית הממוזגת). לשני אלו אורך כשעה בממוצע להגיע לעבודה.

"על רקע ההשקעה בתשתיות לובשת התופעה אופי של תעלומה פרדוקסלית. מה לא נעשה במשך השנים כדי לקצר את משך הנסיעה? הקלות בעומסי התנועה, סלילתם של כבישים מהירים או הוספת קווי רכבת, כל אלו לא שינו את משך הזמן שעובדים הקדישו לנסיעה לעבודתם. המצב בישראל אף הוא דומה: במהלך העשור האחרון, כך על פי נתוני הלמ"ס ומשרד האוצר, ההשקעה בתשתית התחבורה היבשתית בישראל הייתה כמעט 100 מיליארד דולר! סכום משמעותי מאוד, הן באופן אבסולוטי והן בהשוואה להשקעה בתשתיות בעשורים הקודמים. אולם על אף הפיתוח הנרחב, משך הנסיעה של האזרח הישראלי כמעט לא השתנה. הממוצע הלאומי של זמן הנסיעה לעבודה (כשעה) דומה לממוצע העולמי.

"דומה שאין זה מקרה. אם מדובר היה רק בחיזוי כושל של הביקוש, היינו חוזים בעליית משך זמן הנסיעה לעבודה. העובדה שמשך הזמן נותר עקבי מובילה למחשבה שנייה בכל הנוגע לפתרון הטבעי לכאורה. האם ייתכן שסלילת עוד ועוד כבישים אינה פותרת את הבעיה, ושמה אף מהווה חלק בלתי נפרד ממנה?"

התשובה לשאלה היא: כן.

"באופן פרדוקסלי", מסביר פרופסור אבינרי, "ככל שנסלול יותר כבישים, יהיו יותר פקקים. כבר לפני כארבעים שנה תיאר ג'י ג'י למינג, מהנדס כבישים וסוקר שטח בריטי את התופעה: 'כבישים ומעקפים מייצרים תנועה. כלומר, מייצרים עוד תנועה, הן על ידי עידוד אנשים לערוך נסיעות שאלמלי כן לא היו מבצעים, והן על ידי נהגים שסוטים מהנתיב הישן כדי ליהנות מהנוחות הגדולה יותר של הדרך החדשה'. תופעה זו מכונה 'ביקוש מושרה' או 'ביקוש רדום'. זו תופעה שמתרחשת בענפי כלכלה שונים, כאשר ההיצע יוצר ביקוש. בתחבורה זה עובד כך: כאשר נסלל כביש חדש, הוא יוצר ביקושים חדשים לנסיעה, הן באמצעות ביצוע נסיעות נוספות והן שינוי מפת התחבורה - נהגים נוספים יעברו לנסוע על הכביש החדש, ואחרים יאחרו את שעת הקימה שלהם, שהרי ביכולתם להגיע בזמן קצר יותר לעבודה, וכבר אין צורך להשכים קום.

"אבל אלו ההשפעות לטווח הקצר. בטווח הארוך כל נתיב תחבורה חדש הוא אבן שנוזקת למים ומייצרת סביבה מעגלים. באזור הכביש מתפתחות רקמות של מגורים ומסחר, אלו מעוררות ביקושי תנועה חדשים, והכביש לא נותר ריק זמן רב".

**"הטענה העיקרית הייתה, שהשקעה בתשתיות התחבורה תחסוך זמן לנוסעים. אך מחקרים שנערכו בעשורים האחרונים העלו תופעה מוזרה ועקבית: למרות השקעות העתק בתחבורה, למרות פיתוחם של אמצעי תחבורה מהירים וחרף שינויים חברתיים סוציו-אקונומיים, משך זמן הנסיעה הממוצע לעבודה נותר זהה. התופעה הזו נשמרת במשך עשורים וחוצה תרבויות ואזורים גיאוגרפיים"**

## משנים את אורח החיים

אבינרי, שערך מחקרים נחשבים בקשר בין מדעי ההתנהגות לתחבורה, טוען: "אנחנו רגילים להתייחס לזרימת התחבורה כתוצר של תשתיות ומדיניות ממשלתית. הציבור נוסע במכוניות פרטיות? זאת משום שמשרד התחבורה אינו מסבסד די הצורך את התחבורה הציבורית, אין די מסלולים ישירים, תדירות הקווים אינה מספקת. יש פקקי תנועה? הכביש צר מדי, הרמזורים בעייתיים וכן הלאה.

"אין ספק שלגורמים חיצוניים יש מה לומר בנוגע לתחבורה, אולם האמת ניתנת להיאמר שעל הכביש נוסעים אנשים, לא רק מכוניות. לפיכך, בעיות בתחבורה מתחילות מלמטה - מהנהגים. לא רק מלמעלה.

"המחקרים שחשפו כי משך זמן ההגעה לעבודה נותר זהה עם השנים משקפים תובנה זו בחדות. מסתבר כי הזמן הממוצע שאנשים מוכנים להקדיש לנסיעה לעבודה (המכונה בשפה המקצועית 'תקציב משך הזמן') נותר קבוע בקרב האוכלוסייה. פיתוח כבישים מהירים או רכבות אינו מביא לצמצום משך זמן הנסיעה, אלא לניצול שונה של הזמן. כך, למשל, סלילתו של כביש מהיר יכולה לאפשר לאוכלוסייה לעבור לגור בפרבר מרוחק ושקט יותר או לשקול מקום עבודה חדש שבעבר נחשב רחוק מדי. במילים אחרות, ההשקעה בתשתיות התחבורה המהירות לא משנה את משך הזמן על הכביש, אלא את אורח החיים של האוכלוסייה".

האם השינוי הזה חיובי? במידת מה, כן. כבישים נוספים מאפשרים פיתוח אזורים נוספים, מרוחקים יותר. אבל כמו בכל תהליך, גם זה צריך להיעשות במידה. ה'פרבור' - המעבר לפרברים מרוחקים

ושקטים, הוא תופעה שמתרחשת ככל שמרכזי הערים נעשים צפופים, וככל שכבישי הגישה מתפתחים. כבישים, כפי שהוזכר, פוגעים באיכות החיים של התושבים, בעקבות כך עוקרים התושבים בהדרגה לפרברים שקטים ומרוחקים, הרחק מסאון העיר. הפרברים מתוכננים למגורים בלבד: שטחים ירוקים נרחבים, רחובות רבים ללא מוצא, מרכזי קניות גדולים מרוחקים. צורת תכנון זו מחייבת שימוש ברכב פרטי ומעלה את הביקוש. בנוסף, הפרברים הופכים ל'ערי שינה', כשהתושבים מתגוררים בהן ונוסעים מדי יום לעבוד בעיר הגדולה. איכות החיים הגבוהה בפרברים באה במובהק על חשבון איכות החיים בעיר. הנסיעות המרובות של תושבי הפרברים יוצרות עומסי תנועה שהופכים את החיים בעיר לבלתי נעימים, הכבישים הנוספים שנסללים כדי להתגבר על עומסי התנועה ושטחי החנייה הנרחבים שמוקצים לרכבים הרבים יותר רק מגבירים את ההגירה ממרכז הערים החוצה. כך נוצר "אפקט הבייגלה", כשעם הזמן המרכז - העיר - מתרוקן מהכנסות ונותר עם מגדלי משרדים וקניות, כבישים, פיח ואוכלוסיה ענייה שלא היה בידה להימלט מהסיט האורבני. בארצות הברית הפכו מרכזי הערים הגדולות למעוזי עוני ופשיעה.

במבט רחב, כל עיר שמתפתחת בקצב מואץ, אם לא ייעשו צעדים לבלום את התהליך, רקמת החיים הבריאה שלה תיהרס, והיא תהפוך לעיר מפויחת, מנוונת, המציגה מגדלי מסחר לצד שכונות עוני.

כלומר, לא די בכך שסלילת כבישים נוספים יוצרת לולאת משוב שאינה מובילה לשום מקום, אלא היא אף מסבה נזק למרכזי הערים הגדולות.

מסקנה זו מובילה לפתרון שונה בתכלית, פתרון שממבט ראשון נשמע מוזר, אבל למרבה הפלא הוא פשוט עובד: אם תרצו פחות פקקים, סללו פחות כבישים. פרופ' אבינרי, שביצע מחקרי תחבורה מתקדמים עבור האיחוד האירופאי, מספר על ערים שונות, בעיקר במערב אירופה, שמיישמות את החשיבה ההפוכה הזו: הן מורידות את קיבולת הכבישים ומאטות את התנועה במרכזי הערים.

אם אדם מקדיש אותו תקציב זמן להגעה לעבודה, רצוי שיעשה זאת על גבי אופניים או בהליכה רגלית. יותר מסלולי רכיבה והליכה יהפכו את מרכזי הערים למקום נעים יותר וימנעו את אפקט הבייגלה. יתרה מכך: אין סיבה שנהג פרטי יותר על נסיעה ברכבו אם יסללו עבורו עוד ועוד כבישים (במהלך שמכונה "תכנון מוטה רכב פרטי"), אבל אם בעורקי תנועה ראשיים במרכזי הערים תיחסם התנועה לרכבים פרטיים, הוא יעדיף לנסוע בתחבורה ציבורית חסכונית.

## לך אל הנמלה

בעשור הקרוב צפויה 75% מאוכלוסיית העולם להתגורר בערים הגדולות, וחמישים מאותן ערים יוגדרו





כביש רב-מסלולי. עד שנסלל כביש נוסף, נוספות לכביש מכוניות בכמות העולה פי שלושה על יכולת הקיבולת של הכביש החדש

המכונות תופנה למקום חנייה השמור עבורה, מה שימנע את השיטוטים בעיר אחר מקום חנייה, המהווים את עיקר בזבז הדלק במכונות פרטיות.

מערכת כזו כבר פועלת, איך לא, באבו דאבי, נסיכות המפרץ העשירה. בעיר מאסדר קיימים כלי רכב חשמליים ללא נהג אשר יכולים לתקשר זה עם זה. כלי הרכב הללו נוסעים במערכת כבישים הממוקמת מתחת לרחובות העיר, ולמעלה מהם ישנם מסלולים ידירותיים להולכי רגל.

האם פתרונות אלו יפתרו לחלוטין את בעיית פקקי התנועה? אבינרי סקפטי: "לעולם, כל עוד אנשים רבים ירצו להגיע ממקום אחד לשני בעת ובעונה אחת, יהיו עומסי תנועה. אחרי הכול, יש לנו מגבלות פיזיות וגיאוגרפיות, וגם אם המערכות מתקדמות ומהירות, עדיין אי אפשר להעביר כמות אינסופית בזמן ובמקום מוגבלים. כל מערכת שצריכה להעביר כמות גדולה של אנשים בזמן קצר עלולה לסבול מעיכובים. האתגר שלנו הוא להפחית ולצמצם ככל האפשר את התופעה, להפוך את ההתמודדות עמה לאפשרית". האמנם? ימים – וכבישים – יגידו. \*

במסלול מוצלח יותר.

"הנמלים יודעות גם לווסת את התנועה שלהן. כאשר נמלה חוזרת ממסלול שהיה צפוף מדי, היא דוחפת את הנמלה שמולה ובכך מאותתת לה: 'אל תלכי משם'.

כך הנמלים מגיעות לקואורדינציה מושלמת ותיאום מעולה של רשת התחבורה שלהן.

"בעתיד ידמה נחיל המכונות יותר לנחיל נמלים, באמצעות טכנולוגיות חדשניות שימזגו את מיליוני המכונות לרשת אחת. הנהג המסורתי, המקטר, צופר, בולם ומזגזג לא יהיה שם. מכונות העתיד יהיו מכונות חשמליות, המחוברות למרכז בקרה. מרכז הבקרה, בדומה למגדל פיקוח של מטוסים, ינווט את המכונות בהתאם לצרכי התחבורה. ברגע שהרמזור יהפוך לירוק, כל המכונות ינועו בו זמנית קדימה. הניתן לשער את היסכון הזמן העצום? על הכביש המכונות מתעכבת עוד מספר שניות לאחר שהמכונות שלפניה מתחילה לנוע. מערכת תחבורה חכמה, שבה המכונות יתקשרו זו עם זו, תהפוך את הפקקים לזניחים יותר. שכן ברגע שייווצר פקק, יופנו המכונות הבאות לנתיבים חילופיים. כמו כן,

כ'מגה ערים' – בעלות אוכלוסייה של 10 מיליון תושבים לפחות. נתון זה הופך את בעיית התנועה לקריטית עוד יותר. "מודל הניידות הקיים כיום לא יעבוד מחר", טוען ביל פורד. חייבת להימצא דרך שתאפשר למסה העצומה של רכבים לנוע ביעילות על פני הכבישים ולאפשר הובלת סחורה בזמן סביר. פתרון הקסמים, כך מאמינים כולם, נמצא במערכות תחבורה חכמות, שיהיו מבוססות על מידע בזמן אמת.

"במחקר מעניין עבדתי בשיתוף פעולה עם ביולוגים שחקרו את עולם הנמלים", מספר אבינרי. "נחיל הנמלים הוא דוגמה מעוררת קנאה לתחבורה מוצלחת. הנמלים נוהגות ללכת בזו אחר זו בנחיל ארוך ומתמשך, שזורם ברצף בלי פקקי תנועה. האם יש לנמלים משהו ללמד אותנו בנוגע לתכנון תנועה?

"כשהן מתכננות מסלול מועדף בדרך מהמזון לקן, אחד המנגנונים שעוזר להן הוא כימיקלים בשם פרומונים. נמלה שמצאה מסלול טוב, מפרישה בהליכתה את הכימיקל, וריחו האופייני מושך נמלים נוספות שגם הן מפרישות פרומונים, וכך המסלול הופך ריחני. ככל שהריח חזק יותר, מסיקות הנמלים שמדובר



## « אחרית דבר »

## המהפכה העקטה

‘איפה הכסף’ גורפת לכיסה כספי ציבור יותר מכל מפלגה אחרת. האם סופן של מהפכות להתרסק, רק מפני שטיפסו גבוה מדי?

מהפכה נוספת, שיצאה לדרכה בתקוות גדולות לפני כשלוש שנים וזכתה לשם ‘המחאה החברתית’, מסרבת להמשיך ולהתקיים חרף ניסיונות ההחייאה של התקשורת. כמעט שום שינוי מאלו שניסתה לחולל לא התרחש בשטח. תוצאה אחת ברורה כן היתה למחאה הזאת, ועליה אין להתווכח: שניים ממארגניה הפכו לחברי כנסת מן המניין, כשהם מתיישבים בנוחות על כורסות העור ומשאירים את מעמד הביניים להתגלגל ברחובות.

משהו אחד ומוזר עובר ככריח תיכון בין כל האירועים המוכרזים מראש כ‘מהפכה’ או ‘מהפך’: הם מתחילים במקום אחד, מקום של סחף ו‘התרוממות רוח’, של מבט קדימה ורצון להשאיר את הקיים מאחור ולפתוח דף חדש – ומסתיימים במקום אחר לחלוטין, מקום בנאלי וחסר חשיבות, ואף חומרני ואגוצנטרי. בניגוד לכך, עומדות המהפכות האמיתיות, שסימן ההיכר הראשון שלהן הוא היעדר ההכרזה מראש. מהפכות שהובילו שינוי אמיתי היו כמעט תמיד תהליכים מתגלגלים, שאמנם סוקרו, אך תוצאותיהן זכו לכותרות רק בדיעבד. ואם סימן ההיכר למהפכה הוא אי ההכרזה, הרי סימן ההיכר של מהפכות-דמה הוא בראש ובראשונה ההכרזה החגיגית. מישו מודיע שמהפכה עומדת להתחולל;

מישהו מכריז על שינוי רדיקלי; מישו מבטיח עתיד ורוד יותר. במקרה הטוב, זה יסתיים בגינוי שררה ובטובות הנאה לאותו ‘מישהו’. במקרה הפחות טוב, באכזבה ציבורית קשה.

אדם מיצ'ניק, היסטוריון שסייע להפיל את השלטון הסובייטי בפולין, אמר בעבר: ‘במהפכות מצויים שני שלבים: תחילתן במאבק למען החופש ואחריתן מאבק למען השררה. השלב הראשון מרום את הנפש. השלב השני נותן דרור לגרוע שבאדם: מזימות, חמדנות, חשדנות ורצון לנקמה’.

הציבור בכל מקום שהוא, כפי הנראה, לא ילמד את הלקח ולא יפנים את כלל האצבע הפשוט: אם מישו הכריז על מהפכה רעשנית – הוא עומד להשתמש ברוח המהפכנית כדי להניע את מפרשיו האישיים, וברעש, כדי להשתיק את קול צעדיו אל המקום שתכנן מראש. במקום בו ישנה הכרזה – סיכוי סביר ורב שזהו שינוי מדומה. שינוי אמיתי, מהפכה רבת עוצמה – בשקט יסודה.

נ' צוובנר



לפני קרוב לשש שנים, נבחר ברק אובמה לנשיא ארה"ב האפרו-אמריקני הראשון. הבחירות, שבהן התחרו לראשונה בקלפי אדם שחור ואדם לבן על נשיאות ארה"ב, היו מסוקרות במיוחד, בעיקר בגלל קבוצות גדולות של אפרו אמריקנים שלראשונה חשו צורך לקחת חלק בבחירות – והם אלו שהביאו לאובמה בסופו של דבר את הניצחון. ‘תורים ארוכים משתרכים ליד הקלפיות’, תיאר אחד הכתבים את מראה עיניו באותו יום, ‘כולם רוצים לשמוע את משק כנפי ההיסטוריה’.

בנאום הזכייה שלו, נישאה באויר התחושה שאמריקה משאירה מאחוריה את התקופה הפחות נעימה שחוותה – וכי הנשיא הנבחר הוא שיביא את השינוי המיוחל כל כך. ‘הניצחון לבדו, הוא לא יהיה השינוי אותו ביקשנו’, אמר אובמה בתוך נאומו, ‘הוא רק הסיכוי שלנו לחולל את אותו שינוי’.

ארבע שנים מאוחר יותר, ארצות הברית כבר החלה להתפכח, ואובמה זכה בקדנציה נוספת בעור שינוי. כמעט שנתיים נוספות חלפו, ושום דבר מאותה התרוממות רוח לא נותר. התמיכה בו ירדה לסביבות ארבעים האחוזים; לאיש אין מילה טובה לומר על מדיניות החוץ שלו; היחסים עם ממשלת ישראל הידרדרו לשפל חסר תקדים בעקבות התבטאויות חסרות-תקדים של הבית הלבן, שזכו לגינויים ולהתנערות; ונכון לכתבת שורות אלה, מפלגתו עומדת לאבד בבחירות האמצע את הרוב בסנאט.

לצד החדשות המרוחקות הללו, מתפרסמות בימים אלה חדשות מקומיות: חלק ממשדרי הממשלה הואילו לפרסם את דו"ח ההוצאות שלהם. איש לא חשד שהם חוסכים את כספי משלם המיסים ליום סגריר, ובכל זאת, היה בדו"ח הזה משהו מן התדהמה: משדרי החינוך, האוצר, והבריאות, כולם של מפלגת ‘יש עתיד’ הם בין שיאני ההוצאות, בין השאר על מותרות שיש ביניהם ובין העבודה המשרדית קשר קלוש בלבד.

אין קוי אופי רבים משותפים לשר לפיד ולנשיא ארה"ב אובמה, אולם יש דמיון עז בין שני המצעים שהובילו אותם לתפקידים: ההבטחה לחולל שינוי, ליצור מהפך שישאיר את ההווה מאחור ויבטיח עתיד חדש. סיסמת הבחירות של לפיד היתה ‘באנו לשנות’, והעלתה באוב את שם המפלגה שכבר לא היתה קיימת עוד, ‘שינוי’.

ההבטחה למהפך פעלה כמו קסם. היא הביאה את אובמה לנשיאות כנגד כל הסיכויים, כפי שאמר בעצמו בנאום הזכייה, ‘מעולם לא הייתי המועמד הסביר לתפקיד’. היא גרפה ללפיד מספר עצום של מנדטים, והפכה אותו להפתעת הבחירות – והנה מסתבר, שדווקא מפלגתו שלו מושרשת עמוק עמוק באי-שינוי, ותחת הסלוגן



אֶל הַר הַמּוֹר גִּבְעַת הוֹרֶיָה  
בֵּית עֶקֶד הַרוּעִים וְהַשֵּׁר הָעֲלִיָּה  
גָּדוֹל בַּעֲנָקִים כְּהַשְׁכִּים לְזִבְחַ וְהַשְׁתַּחֲוֶיָּה  
דְּבַקְתוּ חֲבִבְתוּ וְהוֹצֵאתוּ לְרוּיָה.

הֵן בְּעִשְׂרִית בְּנִסִּיתוֹ בְּפִיּוּסִים  
וְזִרְזָתוֹ כְּגִבּוֹר מִלִּמּוֹד מִלְחָמַת אֲנָסִים  
זָרַח מִמְּזֶרֶח וְהוֹדִיעַ לְכָל־אֲפָסִים  
חַיִּית בְּנוֹ לִיקוּד בְּקֶדֶח אֵשׁ הַמָּסִים.

טוֹב כְּהַקְרִין וְהַאִיר הַשֶּׁחַר  
יָחַד שְׁנֵי נַעֲרָיו בְּעֻצְלָתִים לֹא אַחֵר  
כְּהוֹלֵךְ בְּחִלְלִי וְסוּפּוֹ לַחֲזוֹר לְמִחֵר  
לָקַח בְּנוֹ בְּדִבְרִים וְעֲצֵי מַעֲרֵכָה בָּחַר.

מֵאֲכֻלַּת שְׁנוּנָה מְעֻטָּה לְטִבַּח  
גִּדְּנָה נָתַן מִלִּהְבֵּעִיתוֹ בְּאֵבַח  
סוּמָד וְנִסְמָד, עֲלִיהֶם הַשֶּׁבַח  
עָרְכוּ גִזְרִין לְשֵׁם הַזֵּבַח.

פְּרִי צְדִיק כְּהֶאֱזִין בְּמִלָּה  
צוּר יִרְאֶה לוֹ הַשָּׁה, וְאִם לֹא בְּנִי לַעֲזוּלָה  
קְרוּץ עֲצָמוֹ הַזְמִין וְתָלָה עֵין לְמַעֲלָה  
רָגַשׁ לַעֲקוֹדוֹ הֵיטֵב מִהַפְסֵל בְּמַעֲלָה.

שָׂאג זָקֵן וּבִשְׁנוּנָה אַחֲזִי  
תִּקְפּוּ אֲרָאִלִּים וְזַעֲקוּ מִמּוֹחֲזִי;  
מָרוֹם כְּהִסְפִּית צִמְצָם שְׂכִינָתוֹ כְּחֹזִי  
אֵיל הָרָאֵהוּ אַחֵר בִּסְבָּד נֶאֱחֹזִי.

יָחִיד הַנֶּאֱהָב כְּשֶׁלֶף הַתַּעַר  
רָחַף מִגִּנּוֹ וְעָמַד בְּשַׁעַר  
בְּנֶדֶד יוֹחִידֶה אֶהוּב מִנַּעַר  
רַב לָהּ אֱלִיתִשְׁלַח יָדָהּ אֶל הַנַּעַר.

בִּי נִשְׁבַּעְתִּי בְּקִיּוֹם רָזָה  
יַעַן אֲשֶׁר עָשִׂיתָ אֶת הַדָּבָר הַזֶּה  
צָקוֹן לַחֵשׁ בְּנִיָּה בָצַר לָמוֹ אֲחֻזָּה  
חֲקוּנָתָם לַחַיִּים, בִּי אֶסְלַח לַעֲוֹן הָעָם הַזֶּה

אֲנֹא הַשֵּׁם הַנִּכְבָּד וְהַנּוֹרָא  
לַעֲת צָרָה פִּקְדוֹנוֹ שְׁחַרְנוֹד בְּמוֹרָא;  
וְנַחֲתָנוּ רַחֲקָתָנוּ וְהִכְנַעְתִּירָה  
לֹא נִסּוּג מִמָּדָה, תַּחֲיִינוּ כִּי אֵלֶיךָ נִקְרָא

רבי מאיר ב"ר יצחק שץ - בעל האקדמות

# אספיקוליה מעד ספרותודוח



## סיפורת

## ב' שמואלי

## חבילת נופש

את דרכו אל חתן, שלא חשד כי לא חמיו רכש את השעון עבורו.

ופתאום נוחתת למרגלותיו חבילה הממוענת אליו, וצורבת את אצבעותיו. הוא מחפש סביבו כתובת אחרת, כמה לשמח במתנה הזו משהו אחר, ויודע שלא תהיה ברירה הפעם, אלא לפתוח אותה ולהשתמש בה. לקראת צהרי היום השני של הנופש ישבו במרפסת הצופה אל הנוף הגלילי. האוויר היה צח ומשיב נפש, ומינה העירה משהו על שיעוליו שפחתו וחיוורונו שעזב אותו. אכן, גם הוא חש שהתשיות שהתארח ללא רשות באיבריו החלה לנטוש אותו. בלי ספק, יש בכך הרבה מהתועלת.

"אפשר גם לנצל את הזמן הזה, להיות קצת עם עצמנו", אמרה, מהורהרת.

"למה כוונתך?" הוא ידע למה אינה מתכוונת: שנים ארוכות לצידה לימדו אותו, כי זמן לעצמה מעולם לא הוצב ברשימת הצרכים שלה. אז מה כן?

"שנים שאנו נותנים לכולם". מינה חיבקה את כפות ידיה זו בזו, ודיברה חרש: "אפשר לומר שנתנו את עצמנו לציבור. הפכנו ל'איש ציבור'. אולי הגיע הזמן לראות מה אנחנו קיבלנו במרוצת הזמן. מה השתנה בנו, לטובה או לא. מה עברנו אנו כבני אדם, כשעמדנו לצד אחרים".

●●●

בלילה האחרון לשהותם במקום ישבו שניהם במרפסת הצופה אל הנוף הגלילי ולגמו בשתיקה. כה הרבה מילים כבר נאמרו. כל כך הרבה סוגיות לובנו. הם עומדים לצאת מכאן עשירים יותר, רחבי אופק, עמוקי מבט. אכן, זה מה שהם היו צריכים.

שעת לפנות בוקר קרירה העירה את ר' דוד משנתו. הוא נטל ידיו בזהירות, נזהר שלא להעיר את מינה. יום עמוס צפוי לה. אריות מזוודות, חזרה אל הבית, אל העשייה השוקקת, אל המפגש עם הצמתים הכואבים והחשופים של החיים, שכלל שהם מוכרים, עדיין הם צובטים את הלב.

מבלי שירצה בכך, היה ר' דוד מוכרח להכיר ברצון

מנוס", קבע רופא המשפחה, "מי שלא יודע לנוח בבית, צריכים להוציא אותו מהבית". זה היה האות למסכת שכנועים ארוכה מסביבתו הקרובה של ר' דוד, שהגיעה לישורת האחרונה כעת, במכוניתו של מנחם.

"אל תשכח לנתק את הטלפון", הזכיר לו מנחם, עודו מסובב את ההגה סיבוב מתון, "אחרת אני שורף דלק לחינם. ונתנו כך שכשאבוא לאסוף אותך, תספר לי שזה היה הדבר הנכון לעשות".

ור' דוד רטנר, שסבר תמיד כי ינוח רק בקבר, אחרי מאה ועשרים, נאלץ בעל כורחו לומר 'הן'.

●●●

כפר הנופש הקטן היה ציורי ופורח, שקט כפי שהוא רק יכול להיות בימי שגרה כאלו. כולם עסוקים בלימודיהם ובעבודתם, ודווקא הם, המחוברים אל דופק החיים וממשיים אותו קרוב כל כך, עמוק וחשוף, נמצאים פתאום מבחון.

מינה נהנתה מהרגע הראשון. "זה בדיוק מה שהיינו צריכים, דוד. אה?" אין מה לומר, חשבו על כל פרט. צימר נעים ומרגיע, ריהוט חדיש, אבזור מוקפד, ארוחות צהריים מזינות בהכשר מהודר. זה מה שהיינו צריכים? נו-נו. ומה יעשה שראשו הומה כגלגל ומחשבותיו נודדות אל אלו שהיו זקוקים לנופש הזה יותר ממנו, ואל הכסף שיכול היה למצוא מטרות מוצדקות יותר.

שנים שהוא חי כדור. מעביר חבילות של טוב, של סיוע, של חמלה אנושית וכתף מבינה, של ציוד רפואי, של מזון מבושל. משך בין עוזר לנעזר, בין רוצה לתרום ולהרגיש בעל ערך לבין זקוק נואשות ליד מסייעת. מעולם לא העביר חבילה הממוענת אליו; מעולם לא חשב כי חבילה כלשהי אכן שייכת לו. בנותיו בגרו וכבר יכולות להושיט יד? אין משפחה באזור שנוקק לעזרה ולא קיבלה. בנותיו זכו גם הן בגינון נפלא, בלב רגיש וער לזולת. הילדים התבגרו ונישאו? כעת התפנה מקום מצוין לעריכת שבע ברכות לגרי צדק ובעלי תשובה, לאירוח יולדות, לאכסניה עבור בחורים שנפלטו מהמסגרת. שעון יוקרה שקיבל מנדיב אמריקאי שלבו עלה על גדותיו בהערכה מצא

ר' דוד רטנר עמד בחדר הכניסה, תיק הטלית והתפילין בידו האחת, השפופרת בידו השנייה, ולמטה צופרת המכונית ומחכה לקחת אותו ואת רעייתו לנופש.

"אבל אם רק נשלם להם חשמל -

מה עשינו? אתה זוכר את הרב ששאלו אותו אם מותר לצאת ידי חובה בליל הסדר בארבע כוסות של חלב. הבה לא נהיה טיפשים. מי שמקדש על חלב לא אוכל בשר בליל הסדר, ולמי שמנתקים את החשמל - המקרר ריק".

רק אחרי שווידא שסכום הגון עושה את דרכו למשפחת שמעוני, והצעת עבודה נאותה תגיע אל בעלת הבית, ובעל מקצוע יפגוש את בני הזוג וידריך אותם פיננסית, כיבה ר' דוד את האור, שלח מבט אחרון אל הבית ונעל את הדלת.

"מי אמר שאנחנו צריכים את זה?" תהה באוזני רעייתו, כשהוא נאבק לחגור את עצמו בחגורת הבטיחות המרופטת של מנחם, העוזר הנאמן. "מי אמר שאנחנו צריכים לעזוב את כולם פתאום, באמצע החיים, ולנסוע לנופש?"

"כולם", ענתה לו מינה קצרות. חוסכת את הדיון מתחילתו.

'כולם' היו ילדיהם, עוזריו של הרב רטנר שעמדו לצדו בפעולות החסד שלו, ידידיו, רופא המשפחה. גם השנים המצטברות אמרו זאת, בדרכן שלהן. מלאות מעש ופעילות הן הוסיפו שערות לבנות בזקנו, ניסיון חיים עשיר ורגישות שהתחדדה עוד יותר. יחד עם זאת, הגוף כבר לא סיפק את מלוא התפוקה כבשנים עברו. הרב רטנר סירב להיכנע לתכתיבים. המשיך לנהל סדר יום עמוס, להיענות לכל טלפון, לרוץ לכל דבר מצווה. גם הטיסות לחו"ל המשיכו באותו קצב, כלומר: כל אימת שעלה בכך צורך.

לפני חמישה שבועות חלה הרב רטנר בשפעת. קלה אמנם, אבל כהרגלה - דורשת מנוחה. הוא הואיל לשכב במיטה כשטלפון לידו, זמין לעת הצורך. המנוחה נראתה בהתאם, וההתאוששות מאנה לבוא. שיעולים כבדים, עייפות מוגברת, חולשה מתפשטת. "אין



הפועל עקר מידי העדינות, הבלתי מלומדות, של ר' דוד את הסכין הארוכה והתיישב בנינוחות בשיכול רגלים. "המנהל עוד יחשוב שאני מבקש מאחרים לעבוד בשבילי. רוצה להיות ירקן תהיה. לא כאן בקשה", ובתנועה רגוזה שחט את הדלעת לשניים. "אני מתנצל", אמר ר' דוד. מתנצל שניסיתי את כוחי בירקנות. כנראה לא נועדתי לה. "בסדר, בסדר, הבנתי. לא התכוונת, כן התכוונת. לא חשוב. יש צרכניה גם בכפר נרקיס, עשרים דקות מפה. אולי תנסה שמה..."

●●●

ר' דוד עושה דרכו לדירת הקיט, וגל סיפוק בגובה בלתי מוכר גואה בו. הוא חווה גלי סיפוק רבים שנים על גבי שנים. שט על גבי אוקיינוס של סיפוק, אך הגל הזה ממלא אותו אושר שלם. מאיים להטביע. הוא זכה במעשה חסד נקי ומוחלט, בלי קמצוץ כבוד, בלי טיפת תמורה. חסד לשמו. ואם הוא מלא עד כדי כך אושר, הנה זכה לקבל תשובה לשאלה האחת המציקה שהטרידה אותו. ייתכן שיש לו קורת רוח מהכבוד שנופל בחלקו מתוקף מעמדו, ייתכן שפוקד אותו מפעם לפעם משב קל של גאווה – אבל אלו לא סיבות, אלו תוצאות. הסיבה הייתה ונשארה זו שסבר מלכתחילה: הרצון להניח בידו של הזולת מתת משלו, לסייע, להועיל ולשמח, ותו לא. כשמנחם יבוא לאסוף אותם היום, בלב שלם יוכל לומר לו, אכן, היה זה הדבר הנכון. \*



נעצרה במרחק מה, מעווה את פניה בסלידה מריח הירקות. "הדלעת הזו... היא טובה?" שאלה את האישה הצעירה. "מצוינת", אישרה האם ופילסה דרך בקושי לה ולתינוקה. "טוב, תחתוך לי בבקשה חתיכה באותו גודל", ביקשה מר' דוד. ר' דוד נדהם. בלי שאלות ובלי הסברים, היא חושבת אותו לפועל בצרכנייה. עליך לומר שאתה לא ירקן, אלא ר' דוד רטנר, בעל החסד הידוע מירושלים.

ללא אומר נטל רבי דוד את הסכין הארוכה וגחן ארצה בשתיקה, מבתר בשנית את הדלעת. "אפשר טיפה יותר מהר", ציינה הגברת ובחנה בינתיים את סביבותיה. "אתה יודע מה? נראה לי שאנצל את המבצע לבשל מרק דלעת גדול ולהקפיא למנות, מה אתה אומר? כמה זמן מחזיק מרק דלעת בהקפאה?" היית צריך לומר כבר קודם שאתה ר' דוד רטנר, בעל החסד הידוע מירושלים, ולחסוך את כל זה. לא עשית זאת, והנה אתה ר' דוד, האיש והסמל, מחתך דלועים בגליל, ויועץ בישול לעת מצוא. הוא כופף ראשו שוב אל הדלעת ושאל בצינינות ממעמקיה: "איזה גודל לחתוך?" "תגיד, אתה, מה אתה עושה כאן בכלל?" נהם מעליו קול. הוא נשא מבטו כלפי מעלה. אדם לבוש סרבל כחול וחבוש מצחייה, מבע פניו כועס. "ת'אמת, אתה רוצה שיפטרו אותי? למה מה יוס עשה לך?" "מ..ממה?"

שבתוכו, לשוב לשם. לאותו מרכז עשייה, הגם שהוא מורכב, קשה ולעתים כואב. בדחף המדרבן אותו לדעת איך מתנהלים העניינים בלעדיו. בשעת בוקר מוקדמת ושקטה זו הוא מצא בתוכו די כנות כדי לדעת, שלא רק רגש האחריות הכביר שלו אחראי לאותו דחף, וכדי לשאול בינו לבינו האם ישנה סיבה עמוקה, שאינה שייכת דווקא למחוזות הדאגה לזולת אלא יותר למחוזות הדאגה לעצמו, שבגללה בעצם כל כך לא רצה לנסוע, ובגללה הוא כל כך רוצה לחזור.

●●●

לאחר תפילת שחרית עבר ר' דוד דרך הצרכנייה. כשהכין את כוס הקפה בבוקר, שם לב שהחלב כמעט נגמר.

הצרכנייה המקומית הייתה קטנה וחסרת יומרות. רצפת אספלט, מצרכים שיש לחפשם בקרטונים של המפעל, מדפים מאובקים, שלטים בכתב יד, תוויות מחיר חסרות.

הוא התקשה לאתר את מיקומו של החלב. "בחורץ", הסבירה הקופאית, "תצא מהדלת הראשית ותלך בשביל מסביב, מאחורה, המקרר השני אחרי המקרר של הגלילות". המושך ההסבר כבר מצא אותו בחורץ, שומע-לא-שומע.

כששקית ריקה מתנפנפת בידו יצא ר' דוד לתור אחר שביל החלב. הוא היה זורע בארגזי ירקות, שאריות שנותרו כנראה בגלל כוח הקנייה המצומצם במושב. בהמשך עמדו בדרכו חמש דלעות כרסתניות – הייתכן שיש בכפר ביקוש מוגבר לדלעת? – ואילצו אותו לבצע זינוק שלא לפי גילו ומעמדו, כדי להגיע אל מקרר החלב שעמד מאחוריהם. סוף סוף.

ברר לו שקית חלקלקה, וידא שאינה מטפטפת והכניס לשקית. כשפנה לסגת אחורנית, נכמר לבו. מעל אחת הדלעות רכנה אישה צעירה, ביד אחת אחזה סכין ענק ובשנייה תינוק מייבב. היא ניסתה לנסר לה חתיכת דלעת, אולם מלאכה זו לא תצלח, כידוע, ביד אחת. הזדקפה בחוסר ישע ובחנה את סביבותיה.

"סליחה", פנה אליה ר' דוד בקול שקט, "אולי תוכלו לתת לי את הסכין? רק תאמרו איזה גודל לחתוך?" האישה נבוכה, אולם ר' דוד לא היסס. הניח את שקית החלב בצד ואת תיק הטלית והתפילין מעל ארגז מזדמן, קיפל את שולי מעילו וגחן ארצה.

זה היה קשה מששיער. הדלעת, בניגוד לירקות האחרים, הייתה טרייה וקשיחה וגילתה התנגדות. הוא התנשף ומשך את הסכין בכוח. "בסדר, בסדר, אני אמשיך", שמע מעליו את קולה חסר הביטחון, המבוש, של האישה הצעירה. "אני תיכף מסיים", פיזם לתוך קרביה של הדלעת. בהבעת ניצחון השלים את המלאכה וחתך נתח מפואר, טרי וריחני, של דלעת. הקב"ה שלח אליו עד לכאן את הזכות לעזור ליהודי. מה יותר טוב מזה?

עמד להניח את הסכין מידי, כשאישה נוספת





מי אני ומה ערכי? שאלה זו מטרידה לא רק מתבגר בסערת שנות העשרה, אלא כל אחד מאתנו בודק ללא הרף את עצמו ואת מיקומו. הערכה עצמית היא נתינת ציון על האישיות. הציון הזה מורכב מעובדות ומפרשנויות. הפרשנות עשויה לקבל משמעות שונה ומרחיקת לכת בהתאם לתפיסותיו של האדם ולחברה שבה הוא חי.

דוגמא לכך הוא המושג 'זקנה'. אדם תופס את העובדה כי הוא הזדקן. בארצות המזרח הרחוק זוהי סיבה לגאווה, לתחושת ערך עצמי גבוה, כאדם נבון ומנוסה שיכול להדריך ולייעץ. להבדיל אלף אלפי הבדלות, במקורותינו אדם זקן הוא מי שקנה חכמה ויש לכבדו. אולם בעולם המערבי מצב הזקנה יש בו כדי לדכדך ולהשפיל, על פי התפיסה המערבית כי 'העולם שייך לצעירים'. הרי לנו עובדה אחת – ופרשנויות קוטביות.

הערך העצמי הוא מושג חמקמק. מומחי חינוך מדברים רבות על הצורך לטעת ערך עצמי בילדים, הורים מחפשים אותו בעצמם ומתלבטים היכן הוא וכיצד יוצרים אותו.

תורת הנפש עצמה מלאה לעייפה בתיאוריות ובמודלים, המנסים לצייר נאמנה את היווצרות הערך העצמי ואת הדינמיות שלה.

מכולם צדה את עינינו תיאוריה אחת, שעשויה להשליך אור על האישיות, הערך והיחסים עם הסובב. בכתבה זו ננסה לעקוב צעד אחר צעד את התיאוריה המעניינת הזו ולדלות ממנה את השייך לעולמנו.

## משולש ה'עצמי' ומשולש ה'אחר'

טורי היגנס, פרופ' לפסיכולוגיה מאוניברסיטת קולומביה ופרופ' לניהול, הוא כנראה המומחה הידוע ביותר לתאוריית אי-ההתאמה העצמית. היגנס טוען, כי מצא את המפתח לזהות את מרכיבי ההערכה העצמית של האדם.

"כל אדם מכיל בתוכו שלושה 'מרחבי עצמי'. מרחבי העצמי הם תפיסות של האדם את עצמו. התפיסה הריאלית היא 'עצמי ממשי': מה אני מכיל כיום. מהן היכולות שלי, הנטיות, כוחות הנפש. התפיסה השאפתנית היא 'עצמי אידיאלי': כיצד הייתי רוצה לראות את עצמי. מה אני שואף להפיק מעצמי. התפיסה המחייבת יותר היא 'עצמי מחויב': מה אני חייב להיות. לא רוצה – חייב.

יחסי הגומלין בין מרחבי העצמי מספקים שפע של רגשות, רצונות, התנגשויות וזעזועים פנימיים. אילו היתה זו מדינה, היו כותרות העיתונים שלה מרתקות. שר ה'ממשי' מסביר בפנים חמורות סבר כי 'ככה אני, זוהי מסגרת התקציב שלי'. שר ה'אידיאלי' מזדעק בפאתוס מעל בימת הנואמים בפרלמנט: 'זהו? שם אנחנו רוצים להישאר? אולי ננסה גם להתקדם הלאה, אל עתיד ורוד יותר?' ואילו שר ה'מחויב' נאלץ לתחום בקווים ברורים, כי 'אילוץ מערכת מחייבים אותנו להתאמץ מעבר ליכולתנו, אזרחים יקרים'.

ש' גוטמן

# בין אני לאיני

**מה יקרה כשייוצר פער בין 'תפיסת העצמי' לתפיסת הסביבה, ובין 'תפיסת עצמי' אחת לשנייה? על ההתנגשויות התוך-נפשיות, הדוחפות את האדם להתקדמות מבלי שידע זאת, ועל תופעות הקצה, שמשהו מהן חודר תמיד אל הנורמה**

## הפער כחיוני להתקדמות

ומה קורה אם יש פער בין 'תפיסת עצמי' אחת לרעותה? ליתר דיוק, לא 'אם' אלא 'כאשר', שכן אין אדם בעולם שלא קיימים בו פערים במידה זו או אחרת. מי שה'אידיאלי' שלו הוא גם ה'ממשי', שואף בעצם להיות מה שהוא כעת. אדם כזה לעולם לא יתקדם. "מדוע שואלים ילד מה אתה רוצה להיות? אני מחפש את הילד שיאמר באומץ למבוגר: 'אני שואף להיות מה שאני כעת'!" אמר פעם אחד הפסיכולוגים, אמירה שעל פניה יש בה תבונה, אך למעשה אינה מובילה להתקדמות.

סיפר פעם הגאון רבי יצחק אליהו ברנשטיין זצ"ל, כי בעודו ילד רך הגיע לעיירתם, אמסיבבה, בחור נובהרדוקאי. הלה הלהיב את ההורים לשלוח את ילדיהם לאחת מהישיבות הקטנות שהקימה נובהרדוק במסירות נפש. קבוצת ילדים התגבשה, ואף הוא נמנה עליהם. בהגיעם לישיבה קיבל את פניהם ראש הישיבה, בלבביות ובחום. הוא עבר ביניהם ושאל כל אחד מהם הוא שואף להיות. המוכשר ביניהם, נער חריף שכל אחד תפיסה בשם יודל, הגשים את תקוותיו של הפסיכולוג הנוכרי כשענה בעוז: 'אני הנני מה שאני!' פניו של ראש הישיבה התכרכמו והוא לא אמר דבר. ואותו יודל – סיים רבי יצחק אליהו – עזב לימים את הישיבה, התפקד והפך ל"בונדיסט".

ומה קורה כשנוצרים פערים בין התפיסה של האדם את עצמו לתפיסת הסובבים אותו? פערים כאלה נוצרים ללא הרף. מי מהעולם הגועש הסובב אותנו מאבחן אותנו בדיוק מושלם כפי שאנחנו רואים את עצמנו? כאילו

וכאילו לא די במה שמתחולל בתוכנו פנימה, נבראנו כיצורים חברתיים. "האדם מדיני" (חברתי) בטבע" כותב הרמב"ם בספרו. איננו גדלים על 'מצע מנותק', אלא מושפעים מאוד מהערכת הסובב אותנו. ובכן, גם הערכת הסביבה מתפרסת על פני שלושה מרחבים, וה'פרלמנט' שלה זהה למדי: ה'אידיאלי' אינו רק 'אידיאלי-אישי' אלא גם 'אידיאלי-אחר'. כלומר, גם מה שאחרים רואים כאידיאלי (אדם רוצה מאוד לראות את עצמו עוסק בתחום מסוים, אך המשפחה סביבו רואה דווקא תחום אחר בעין יפה). ה'מחויב' הוא לא רק מחויבויות שאדם מגדיר לעצמו. איננו חיים בחלל ריק. המשפחה, החברה והסובב אותנו מעצבים תפיסת עולם מחייבת. אישה לא תשאף למקצוע שאינו נמצא על הסקאלה המוכרת, ולו בגלל תפיסת העצמי מחויב-אחר, במקרה זה הסביבה המחייבת. מחויבויות המשפחה יכולות להכתיב לה מה תלמד, ואף לנתב את דרכה הלאה.

וכמובן – גם העצמי ממשי' שלנו יכול להיות אחרת בעיני אחרים. אנו תופסים את עצמנו אחרת ממה שאחרים מגדירים אותנו. כמה אחרת? תלוי. לפעמים הסביבה רואה אותנו במבט אובייקטיבי יותר ("אין אדם רואה נגעי עצמו"), לעומת רבדים עמוקים בנפש שרק האדם מודע לקיומם.

גם המושג "אחר" אינו חד פרצופי. להורים יש 'אחר' משלהם, למעגל החברתי 'אחר' משלו, וכך למעביד, לחברותא או לקהילה.

בתמציתיות, פרופסור היגנס רואה את ההערכה העצמית כניזונה משישה היבטים שונים, שמחצית מהם מתייחסים לתפיסת האדם את עצמו ומחצית מהם לתפיסת החברה אותו.



הם עדיין ממשיכים לבוסס באמונה כי הם 'לא משהו'. הפער בין ה'ממשי-עצמי' ל'ממשי-אחר', כלומר, ההערכה העצמית הסביבתית, הגבוהה באופן בולט מתפסיתם את עצמם וכישוריהם, גורמת להם חרדה. מה יהיה בפעם הבאה, שבה יזכו את הציפיות? הרי לא ייתכן שה'מזל' יחייך פעמיים.

מסתבר, כי סטודנטים מבריקים שלוקים בתסמונת זו נוהגים לבקש את מחברות הבחינה שלהם, כדי לבדוק שהציון הגבוה שקיבלו אכן שייך להם. הם סוברים כי חל בלבול, וכי נרשם להם ציון של משהו אחר, או אולי הנוח בדק את המבחן ברשלנות.

אולם החרדות הללו אינן גורמות להם לעצור באדום; הם עשויים להמשיך להצטיין, לצבור תארים, לרכוש שם ומוניטין, ועדיין לסבור שהם מצליחנים מתחזים, ויום אחד תיקרע המסכה מעל פניהם.

קיימת, כמובן, גם תוצאה שונה במעט, של אותם המרימים ידיהם וחוששים להתקדם. הנתונים מראים כי הם מסוגלים ויכולים, החברה מעריכה ומעודדת, אולם הפחד האיום מפני השקר הגדול שיחפוצן גובר אפילו על הרצון להתקדם.

תופעה ההפוכה לחלוטין ל'תסמונת המתחזה' היא "אפקט דאנינג קרוגר". תופעה זו מאגדת את כל אותם אנשים המפזרים שיקים בלי כיסוי מספק ומעריכים את עצמם הערכה מופרזת וחסרת קשר למציאות. תחושה זו אינה נובעת כמובן מחכמה רבה או מידע נרחב, אלא בעיקר מזיחות דעת. אפקט דאנינג קרוגר יגרום לאדם לזעום על האדריכל שנוטל מחיר מופקע, שכן אינו מכיר ביכולת מקצועית ובהשקעה סביבה, וסבור כי ביכולתו לעשות כל דבר לא פחות טוב מאחרים, ולא פעם גם טוב יותר. לעתים יסכים אדם כזה לסגת כשיובהר לו שאינו מבין. לעתים – לא. זוהי דוגמא לפער גדול כל כך בין תפיסת העצמי לבין תפיסת הסביבה, עד כי ייתכן שלא יהיה ניתן לגישור.

\*

והאירוע יותיר בו אך זיכרון עמום ובלתי נעים.

## המכשלה העצמית, ההתחזות והזיחות

סביב נושא פערי העצמי והסביבתי משוטטות תופעות לוויין רבות הנגזרות ממנו, שאמנם עלולות להיראות על פניהן כמושגים פסיכולוגים רחוקים, אך למעשה הנוכחות שלהן בנפש האדם דומיננטית – כשלא תמיד עיניו פקוחות כדי להבחין בהן.

כזו היא נבואה שמגשימה את עצמה, הנקראת גם 'אפקט פיגמליון'. זהו מצב שבו אדם בטוח, מעבר לכל ספק, שהוא עומד להיכשל. ברור לו שהוא לא באמת מסוגל לעמוד במשימה, וכל שכנועים לא יועילו. עצם המחשבה הזו פועלת עליו ומביאה לכישלון. דוגמא פשוטה להפליא לכך יכולה להתרחש בזמן ירידה במדרגות: אדם שפוחד לאבד את שיווי משקלו ו'לפספס' מדרגה, סיכוי סביר שאכן רגלו תיתקל והדבר אכן יתרחש. במקרה כזה הוא עלול להרגיש כמעט כחווה עתידות – 'הלוא ידעתי שזה יקרה, והדבר אכן קרה' – בזמן שהמחשבה היא זו שיצרה את המציאות.

דומה במעט לתופעה הקודמת, אולם שונה באופן מפתיע, היא "תסמונת המתחזה". הלוקים בתסמונת זו הם אנשים מוכשרים במיוחד, שנוחלים הצלחות מרשימות – אולם אין לקנא בהם. מבט קל לעבר הפנימי של אישיותם מגלה מצבור חרדות. הם מאמינים בכנות כי הם ממוצעים ומטה, כי הצלחותיהם הם 'מקרה' שנפל לידיהם בהפתעה גמורה, וכי זהו עניין של זמן עד שיום יבוא וההצגה הזו תתפוצץ ברעש אדיר ומבייש.

איך מתרחש הדבר? ובכן, מדובר באנשים מוכשרים, שככל הנראה חוו סביבה שלא חזתה להם הצלחה ונטעה בהם תחושות של ערך עצמי נמוך. עם השנים הם הפגינו את כישורונותיהם, זכו להערכה, אולם

היינו מונחים על כן עגול, כל אחד רואה פן אחר, זווית שונה. ניתן לומר, שכמספר בני האנוש הסובבים אותנו כך מספר ההגדרות על אישיותנו. הסב החביב זוכר את האדם הבוגר כילד שובב וחסר אחריות, למרות שידידיו מכירים אותו כתכליתי ומעשי. אמו טרם חדלה מלהביט עליו כילד תפנוקים, וילדיו נושאים אליו עיניים ורואים בו אב סמכותי ואוהב. ואיך הוא מגדיר את עצמו? סביר להניח כי הכל נכון ולא מדויק באותה מידה.

כך גם לגבי הממד השלישי, 'המחויב'. הלוא רבות מספור ההתנגשויות בין המחויבויות השונות המקיפות אותנו. מה מהווה גורם כבד משקל יותר, במקרה שבו מתנגשות מחויבויות של אנשים ממעגל הסובבים אותנו? התשובה לשאלה נובעת מיכולת השפטיה שלנו, שמושפעת, בתורה, מההערכה העצמית שלנו, שכן אדם יציב ובעל ערך ינתח היטב את הנתונים ויבחן מה נדרש ממנו לעשות, איזו מן המחויבויות שהזדמנו לפתחו קודמת. לעומתו, אדם שהערך העצמי שלו ירוד מנסה להצדיק את קיומו באמצעות עמידה במחויבויות הסביבתיות כולן. כך הוא 'נקרע' בין כל המשימות, יוצא קרח מכאן ומכאן. גם אם הוא יודע מהי חובתו, הוא לא מסוגל לנהוג על פי הידיעה הזו, שכן המחויבויות הן המנווטות אותו, ולא הוא אותן.

פרופ' היגינס טוען, כי כל פער בין מרחב עצמי למשנהו יוצר חלל ריק, שלתוכו עלולים לחזור רגשות שליליים. הרגשות נחלקים לשני מקבצים עיקריים: רגשות שנובעים מהיעדר וגוררים תחושות עצב, ייאוש וחוסר סיפוק – לעומת רגשות שנובעים מנוכחות קיימת של גורם שלילי ומקושרים עם חרדה, בהלה, מתיחות, דריכות או אשמה.

לדוגמא: בחור ניגש להיבחן לישיבה גדולה. הפער בין ה'אידיאלי' מבחינתו – להתקבל לישיבה, לבין 'ממשי' – תפיסה עצמית נמוכה מעט למול בחורי הישיבה הגדולה, הבוגרים והמתמידים, מעלה תחושות המשתייכות למקבץ ה'חרדה'. המתח עולה, הרצון להצליח משתלב בפחד מכישלון, מלהיטות עצמוק שא לא לזכור את הוריו. רגשות כאלו, במינון מוגבל, מובנים וטבעיים. לעומת זאת, בחור ש'גולש' בטבעיות לישיבה ללא שלב המאבק הזה מפסיד הרבה מהחוויה ה'מחרידה' הזו ומהמתנות שהיא מעניקה – התמודדות משמעותית ומחשלת, התנגשות מטלטלת עם העולם שמעבר לסינר המגונן של אמא וסיפוק עמוק כשהמטרה הושגה.

במקרה העגום שבו הבחור קיבל תשובה שלילית, התמונה מתהפכת: הוא מגלה כי ה'ממשי' שלו נמוך מדי לעומת ה'אידיאלי', ובמילים אחרות: הוא מאמין שאכן הוא נחות מדי לרמתה של הישיבה שאליה שאף להתקבל. במקרה זה הרגשות שיפקדו אותו יהיו קשורים למחלקת רגשות ההיעדר – ייתכן שהוא יחוש נחות וראוי לרחמים. כאן יכולה לבוא לעזרתו המשך התיאוריה של היגינס, הסובר כי אדם תופס את עצמו גם דרך משקפיהם של אחרים. כלומר – מה אחרים חושבים עליו. ואם הוריו ממשיכים לשדר לו אמון מלא, וכי הם גאים בו ובהישגיו, שיווי משקלו הנפשי של הבחור יתייצב במהירות,

## "הלוא הוא דמיון השווא"

מה עשוי לגרום לאדם מפוכח ומיושב לראות את עצמו באור מעוות? כיצד נתפס אדם להסתכלות לא פרופורציונאלית, לפיה הוא הרבה יותר – או פחות – מכפי שהנו? דומה כי איש מאנשי הרוח לא יידע להשיב תשובה נכונה יותר מתשובתו המאלפת שמצאנו לכך בכתביו של הגרש"ר הירש.

"מה הדבר המסיר את ליבנו מאחרי השם, המביא אותנו לידי גאווה או לידי ייאוש, ומרוב דאגתנו לרווחתנו אינו מניח מקום לחיים טובים באמת? הלוא הוא דמיון השווא שבו כל אחד בונה מגדל כבל לעצמו וחש בבטחון רק תחת מחסה מעשה ידיו".

כלומר: אדם הבטוח כי הוא המנהל את חייו, והמושכות ניתנו בידיו – ייתקף חרדה מצמיתה מגודל האחריות ויראה עצמו כקטן וחסר אונים, או תזוח עליו דעתו ויפריז בהערכתו את עצמו.

הפתרון האחד, היהודי, מותווה על ידי הרש"ר הירש, במצווה המיוחדת שממנה נפרדנו זה לא מכבר: הסוכה. בלשונו העשירה הוא משרטט את דמות הגביר, שאסף מלוא האסם תבואה והוא מצפה בשוויון נפש זחוח לבוא החורף; לעומת מי שהקציר אכזב, ביתו ריק מכל, והוא צופה אל החורף הקרוב בייאוש מר. הייאוש והגאווה מונעים מאותו מקור, מאבחן הרב הירש בבהירות. גם הפתרון להם הוא אחד. "קיום מצות הסוכה יסיר מידנו את אזיקי פולחן הרכוש והאלהת מעשי ידי אדם, ותחתיהם ימליך את השם יתברך כיסוד חיינו היחיד" (ספר חורב, חלק שני – עדות, פרק ל' – הסוכה).



## פרק 18

נ' צוובנר

באשר  
הוא  
שםסיפור  
בהמשכים

"למה להפריע לילדה לאכול". צבי מקיש  
על המחשכון ורושם את התוצאה בשולי הדף.  
"ובשביל מה, בשביל אחותה?"

"מה, אמא?"

כל כך קטנה עומדת צביה ליד הדלת. אבל  
אם תושיט יד ותלחץ על הידית, יהיה לה די כוח  
לכופף אותה.

"מי בפנים?"

"שולמית בפנים. את יכולה ל..."

היד הקטנה שכבר נגעה בידית, נרתעה כמו  
מברזל לוהט. הגוף הקטן חמק כהרף עין בין אמא  
ובין הדלת, פרח והתעופף הלאה.

"רק תגידי לשולמית ש..."

"אני לא רוצה, אמא. לא. לא רוצה".

•••

ירד קצת גשם בחוץ וגם לי כמעט ירד גשם  
קטן מהעיניים ללחיים. אכלתי את הלחם שלי  
והיה לו טעם של חול רטוב. גם הפירורים שנפלו  
על הספר שניסיתי להסתכל לתוכו היו נראים  
ככה. לא רציתי להרים את הראש בגלל שתי  
סיבות: אחת, כי לא ידעתי אם הרב'ה כבר הלך  
או עדיין יושב ליד השולחן שלו, ופחדתי שהוא  
פשוט הלך. והשנייה, שבצד השני ליד החלון ישב  
אביעזר, ואביעזר, אם הוא שם לב שמישהו עצוב,  
הוא לא עוזב אותו עד שהוא בודק בדיוק למה.

אם הרב'ה הלך, זאת אומרת שהוא הלך בלי  
לדבר איתי. אם הוא לא הלך, זאת אומרת שהוא  
יושב כאן כל הזמן ולא אכפת לו שאני רוצה  
שדבר איתי. גוש גדול של לחם וחול נכנס איפה  
שצריך להיכנס האויר, ואני התחלתי להשתעל.  
"תעזור לו", שמעתי את אביעזר צועק,  
"מסכן, הוא לא יכול לנשום. נתקע לו". לזרוב  
קפץ אליי ודפק לי על הגב. ילדים אחרים צעקו  
שאסור לדפוק. ידעתי שאם הרב'ה היה שם, הוא  
היה מתערב ומפסיק את זה. דחפתי את לזרוב  
דחיפה חזקה כל כך עד שהוא נפל על ילקוט.  
שייפול. שייפול גם אביעזר ויפלו כולם. מה  
אכפת לי.

לזרוב קם ונעמד, ניער את המכנסיים. הסתכל  
עליי כמו על משהו שמחכה לו גזר דין, ואז  
הסתכל על אביעזר שישב בקצה השני ליד החלון,  
כאילו מחכה שיביא את החבל-תלייה.

"שטרן", צעק אביעזר, "גמרת להרביץ  
לכולם? כי אבא שלך בא".

אבא שלי לא בא. אבא שלי אף פעם לא בא.

בפרקים הקודמים: הרב מינץ מבקש מחנניה  
לגשת לחדרו, וחנניה מבין שהר"מ קלט את  
הקושי המשפחתי שלו. הדבר מעודד אותו,  
אבל גם גורם לו עצב רב, וחרטה על ששיתף את  
שלמה, גיסו לעתיד, בסודות לא נעימים מתוך  
המשפחה.

ציפי קוראת לצביה, שתסייע לה לכבס את השמלה  
שהוכתמה. צביה נדהמת שסודה התגלה ופורצת  
בבכי. היא מבקשת שגם אם הכתם לא יימחה, לא  
יקנו לה שמלה חדשה.

אלי משתף את חנניה המדוכדך בתחושתו  
החיונית כלפי הרב'ה. חנניה מציע לו לבדוק אם  
לא מדובר ברחמים של הרב'ה כלפיו.

אביו של חנניה יוצר סוף סוף קשר, ועל אתר בוחר  
אחת מתוך שלוש ישיבות שהר"מ מציע לו. הוא  
מכיר את הילד, ואין טעם להתלבט.

אלי שטרן מנסה ליצור קשר אישי יותר עם  
המחנך שלו, אך מתאכזב כשאינו מקבל סימן  
מיוחד לחיוך או רצון לשיחה. ציפי פוגשת בגננת  
של צביה, המספרת לה שמאז הדיווח על הבעיה  
שנפתרה, מצבה של הילדה רק ממשיך להידרדר.  
בשובה הביתה, מתברר ששולמית תרמה סכום  
גדול במיוחד לצדקה ללא ידיעתם, וצבי כעוס  
במיוחד. ציפי מנסה לגשת אל שולמית, אך  
הילדה מסרבת לה.

בתוך החדר מצלצל הטלפון של  
שולמית. עדין ומנגן. מנגן ועדין.  
מצלצל עוד ועוד וחדל. מתחיל  
שוב ומפסיק עד שמתייאש.

"את רוצה לפתוח לי, שולמית?"  
וגם הקול שלה, של ציפי,  
מתנגן ועדין וחוזר על עצמו, ולא מקבל תשובה.  
הילדה שם, אבל היא סגורה ומסוגרת. לא לשמוע  
ולא להשמיע, לא להביע כאב ולא לקבל תמיכה.  
"תפתחי לי?" שואלת ציפי. תעני? שואל  
הטלפון שמחדש את צלצולו. מקשיבה ציפי  
לצלצול המפציר, מקשיבה לדממה. הטלפון  
שותק ולא מנסה עוד; היא משעינה מצח על קיר  
המסדרון. היא מוכרחה לנסות. היא אמא.

בקצה האחד של דלפק המטבח עדיין מסדר  
צבי את ניירותיו. רבים מאוד הם הניירות וצבי  
מקפיד על כל אחד ואחד מהם. בקצה השני  
יושבת צביה ומסדרת את הירקות שבצלחתה זה  
לצד זה, מעלה על המזלג ומורידה, ופיה חתום.  
"צביה, בואי רק רגע".



של הפנים בכף היד, כל משיכת כתף – אינם של ילדה בת שש. משהו בוגר ונורא נתפס בה.

"הכתם הכחול ירד מהשמלה, צביה. ירד לחלוטין".

"ולא נשאר כלום?!"

"רצית שיישאר משהו?!" אולי צבי צדק בכל זאת? "... רצית לקבל שמלה חדשה?!"

שוב יבוא עכשיו בכי תחת הסבר? שוב יהיה נדמה לה שהבינה, עד ששוב תיווכח שלא הבינה כלום?...

"מה את עושה?!"

לתוך שקית גדולה מכניסה צביה מכל וכל. בגד שינה, נעלי בית, את תיק האוכל שלה. את הכר שלה. ילדה קטנה עוזבת חדר עם כל אשר לה. השקית אינה גדולה דיה להכיל הכל; חפצים נופלים מן הידיים הקטנות. הנעליים של מחר, השמיכה הצבעונית, הספרון. היא שבה וחוזרת ואוספת את כל מה שנפל. הולכת וחוזרת, אבל לא חוזרת בה.

"אבא במטבח", מעירה ציפי, ורואה איך הילדה נמלכת בדעתה ובין רגע פונה לצד השני של המסדרון. "לא לקחת בגדים למחר", קוראת ציפי. פותחת את הארון ומחפשת לה שמלה.

"תסגרי את הארון", צועקת צביה, וקולה נבלע בתוך שכבת בד, "תסגרי את הארון! אני לא צריכה!..." ובן רגע היא חוזרת, מפרפרת כתרגולת מבוהלת. רואה את אימה עומדת מול שתי דלתות ארון פעורות לרווחה. רגל ימין תועה בייאוש אל רגל שמאל והיא משתטחת על הרצפה מלוא קומתה.

וכמו חיה פצועה, גוררת את עצמה אל הארון, מזדקפת על שתי ברכיים וגורפת החוצה בשתי זרועות קטנות כל מה שעולה תחת ידה. נשימתה מהירה וקצרה; מהר מהר, כל עוד אמה כאן. כל עוד היא יכולה לגרוף ולפרוק ועומד לה כוחה.

"מה קורה כאן?" צבי בפתח. משועשע.

"קצת בלגן", אומרת ציפי. מסייעת לקטנטנות להתיישב ולנשום, ובנחת מתחילה לברור בתוך הערימה.

"הם ביטלו את העסקה".

"מי?" היא מחזיקה בידה שמלה שטרם נלבשה, והתוית עוד מתנדנדת עליה.

"הסברתי להם שזו היתה תרומה בטעות, והסכימו לבטל לי. ארגון חסד, לא?"

"אבל שולמית רצתה כל כך לתרום". מאיפה הפזיזות להרוס את מה שהסדר, למען השם.

"אז היא תתחתן, ותשתכר כסף, ותתרום משלה. מה קרה לבגד הזה, בבקשה?"

מבטה ניתק ממנו ונתקע בשמלה שבידה.

כתם כחול גדול פורץ ממרכז הבד.

"מה קרה לאלהו", שמעתי פתאום את הקול של הרביה. "תנו לו לקום בבקשה".

הרביה הושיט לי יד ועזר לי לעמוד. הוא בדק אותי וראה שאין לי מכות רציניות, וביקש ממני לגשת לשולחן שלו. רציתי לפני כן שזה יקרה, אפילו מאוד רציתי; ועכשיו עמדתי שותק כולי.

"אבא שלך אמור להגיע לכאן, אליהו? למה לא אמרת?"

"הוא לא אמר", הצלחתי להגיד בשקט. "אביעזר רוצה להציק לי, אז הוא אומר 'אבא שלך בא'..."

•••

החדר ריק. שולמית לא יכלה להתכנס עוד בין ארבע קירות, לקחה מעיל דק וארנק והלכה לה. טוב מאוד, אמר צבי. טוב מאוד, אמרה ציפי בינה לבינה. מעמסה שגדולה ממידות החדר אפשר לפרוק רק בחוץ, ותוך כדי הליכה מהירה לזרות אותה לרוח.

ובחדר עדיין עומד אותו ריח מקדיח של כעס. ציפי פותחת את החלון ומסיטה את הוילון, לפוגג את הריח. שלא יעמוד, ושלא תחזור שולמית ושוב תחוש בו. טעויות, די בכך שנעשו; הלקח בדרך כלל מופק מאליו, ואם מסרבים להרפות מהן, הן מתפוררות לקורים ארוכים ומלפפים עד אין סוף.

אבל שולמית אינה חוזרת. האויר טוהר זה מכבר והיא טרם שבה. פסיעות נשמעות אמנם במסדרון, אך הן קלות וקטנות, נעצרות על המפתח ואינן נכנסות. "כן, צביה".

"אמא?"

"כן, למה את עומדת כך בחוץ?"

"לשאול שאלה".

אותו חוסר בשלות, שהגננת תלתה על ראשה, לא נמצא שם; במקומו תלוי מבט בוגר ומלא השלמה. "שאלה?"

"אני לא רוצה לישון פה עוד. אני רוצה לישון במקום אחר".

"איפה?"

"לא בחדר הזה".

"את ושולמית תעברו למקום אחר?"

"לא. לא אני ושולמית. רק אני".

"אבל עוד מעט היא ממילא מתחתנת. החדר יהיה כולו רק שלך".

הילדה מתקשחת כקפיץ. "לא, לא עוד מעט. עכשיו. היום אני רוצה, לפני הלילה".

אותה התקשחות. אותה נחרצות מוזרה.

"ולא תהיי איתה, דווקא לפני שהיא עוזבת?!" הילדה צונחת על המיטה. כל תנועה שלה, כל כיסוי

"הנה הוא", אביעזר צעק. "זה שנכנס עכשיו בשער, עם המעיל והצעף".

"לאבא שלי אין צעף!" צעקתי.

"יש לו", צעקו הילדים שרצו ונעמדו ליד החלון.

"צעף עם משבצות כחולות!"

אבל אין לו. אין לו צעף ואין לו משבצות ולא כחולות. פעם לא מצאתי את החגורה, כמה דקות לפני שבת, וגם אצל חנניה היא לא היתה. באתי בשקט לארון שלו וחיפשתי. פתחתי מגירה. היו שם גרביים וממחטות ושרוכים, ופתאום נסגרה המגירה על הקמיצה והזרת שלי ואבא עמד לידי והסתכל ושאל מה קרה.

"זה לא אבא שלי!" צעקתי, ורעדו לי הברכיים. הייתי צריך לרוץ ולראות שזה אדם אחר, אבל אם הייתי רץ ומסתכל החוצה, אולי כן הייתי רואה פתאום את אבא. אולי כן יש לו צעף. אולי כן היה שם אחד, במגירה. או במגירה אחרת.

"זה אבא שלך", אביעזר צחק. "בוא, בוא תראה אותו. הוא כמעט נכנס כבר לבנין, עוד שנייה".

אבל זה לא יכול להיות נכון. זה אביעזר, שמנסה לסגור איתי חשבון ולעשות לי משהו נורא. אביעזר הזה, הוא כמו כינה גדולה שמסתובבת לך על הראש וקוראת את המחשבות.

"אתה לא רוצה לבוא? למה? הנה יש לך פה מקום", אביעזר הגדול הזיז את הנעל הגדולה שלו, "מה יש, שטרן? אתה לא רוצה לראות את אבא שלך?"...

ואז התחיל הצחוק. כמו כינים שמתחילות בקצת ונהיות הרבה. "אבא שלך מוסר לך דרישת שלום, שטרן". "הוא מוסר לך ששכחת לסדר את המיטה בבוקר". "הוא הביא לך מטריה, שלא תתרטב". "שלא תתרטב מהדמעות מרוב שאתה מתגעגע". גם ילדים שהם בדרך כלל טובים, נדבקו אחד מהשני בלהגיד דברי חכמה.

"הנה הוא עוד פעם", קרא אביעזר ושרבב את הראש החוצה. כמעט היה אפשר להאמין שהוא לא משקר. "הוא נראה מאוכזב שלא פגש אותך. תרד אליו, שטרן, חבל. אני מציע לך".

הצלחתי לעצור את הרעד בברכיים, והתקרבתי אליו, עם שתי הידיים במכנסיים.

"נו", אמר אביעזר, "הוא ממהר, יורד עליו גשם". נתתי קפיצה גדולה, ואת שני האגרופים הוצאתי מהמכנסיים ותקעתי בו בבת אחת.

"הי, הי!" צעקו כולם, אחרי רבע שנייה כבר שכבתי על הרצפה, ונעל אחת של אביעזר עליי. אבל רבע שניה קודם הספקתי לראות את כל החצר. אבא לא היה שם.





# אספקה מיידי

תוך 2 ימי עסקים  
המוצר אצלכם

תנופה 08-8524875



מקררים | מקפיאים | מכונות כביסה | מייבשי כביסה | תנורים | מדיחי כלים

Electrolux SAMSUNG Whirlpool Lonstruda DeLonghi SHARP LG Bellers BOSCH SIEMENS

\*למזמינים עד 13:00. לאחר שעה זו יחושבו ההזמנות ליום העסקים הבא

חשמל אונליין

02-6458383

להענות  
פזיה וזמיר