

על החיים ועל המוות - פסיכואונקולוגיה ושיקום, הרהורים על זמן

מיכל בראון

בחיים. שוב נדרשתי לקחת נשימה עמוקה. נכנסתי אל החדר, התיישבתי לצד המיטה, הפניתי אליו את מבטי ושאלתי אותו אם זה התסריט, מה הוא רוצה לעשות עכשיו.

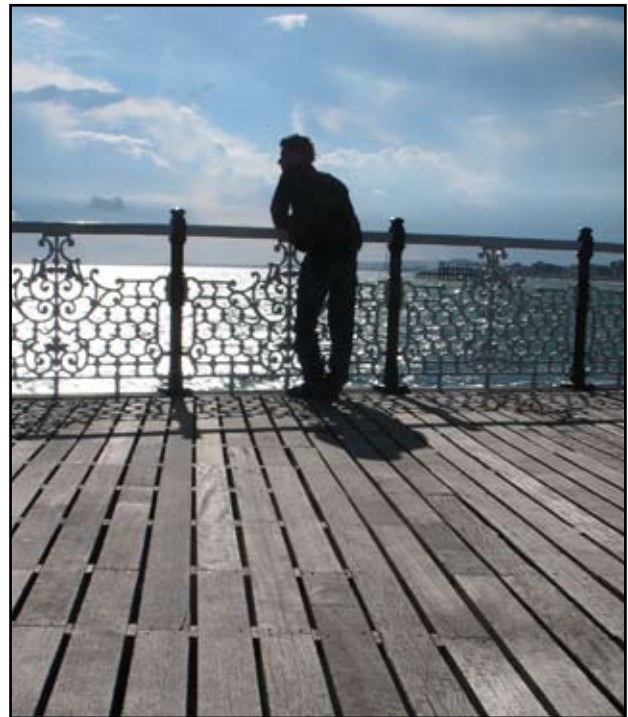
גידולים סרטניים מהווים גורם תחלואה מרכזי בישראל. זוהי גם סיבת המוות העיקרית (כ-25% מסך התמותה) מאז שנת 1999. בשנת 2011 אובחנו בישראל 24,992 אנשים עם סרטן חודרני. באותה השנה נפטרו מסרטן 10,287 אנשים בישראל (הרישום הלאומי לסרטן והמרכז הלאומי לבקרת מחלות, 2014).

יחד עם זאת, ניתן לזהות בשנים האחרונות ירידה משמעותית בתמותה מסרטן. ההישרדות היחסית מסרטן לחמש שנים בקרב מי שאובחנו בין השנים 1991-1995 בהשוואה למי שאובחנו בין השנים 2001-2006 עלתה באופן משמעותי. לדוגמה, בקרב גברים יהודים מדווחת עלייה של 23%, בקרב נשים יהודיות מדווחת עלייה של 15%, בקרב גברים ערבים עלייה של 28% ובקרב נשים ערביות עלייה של 18%. עלייה זו בהישרדות מדווחת אף עבור שני סוגי הסרטן המהווים את סיבת המוות העיקרית בגברים (סרטן ריאה) ובנשים (סרטן השד) (הרישום הלאומי לסרטן והמרכז הלאומי לבקרת מחלות, 2014).

אוכלוסיית האנשים שחלו בסרטן והחלימו או נמצאים ברמיסה גדלה. בארצות הברית בשנת 2014 חיו כ-14.5 מיליון אנשים שהחלימו ממחלות הסרטן (Cancer Treatment & Survivorship Facts & Figures, 2014). אוכלוסייה זו זקוקה למענים שיקומיים של חזרה לחיים לאחר תקופה קשה של טיפולים ולאחר מפגש ראשוני וקרוב עם שבריריותם של הגוף והחיים. השיבה לחיים מתקיימת בצל אובדנים שהאדם חווה, חלקם זמניים כמו אובדן השיער, חלקם ממשיים וארוכי טווח כמו אובדן איבר (שד לדוגמה) ואובדן יכולת (ירידה ביכולות קוגניטיביות), וחלקם פסיכולוגיים כמו אובדן אילוטיזת הבריאות ואובדן שליטה. מעניין כי חלק מהאובדנים והקשיים עמם האדם יצטרך להתמודד יהיו תוצר ישיר של הטיפולים ולא של המחלה, לדוגמה אובדן הפוריות. כך שהמבריא הוא זה שמתיר צלקת. רבים מאובדנים אלו, לצד החשש העצום מחזרה של המחלה וצלו של המוות הנוכח מעתה ביתר שאת, יפגישו את האדם עם שאלות של זהות ומשמעות החיים. טיבה של העבודה הטיפולית היא שיקומית במהותה, ונוגעת בהשתלבות מחדש בחיים ובבנייה שלהם ושל העצמי מתוך ההתמודדות עם החולי והפחד מהמוות.

אוכלוסיית חולים נוספת שהולכת וגדלה הנה אותם אנשים אשר מחלת הסרטן שלהם אינה ניתנת לריפוי, והם מאובחנים עם מחלות סרטן גרורותיות. בעוד שבעבר נחרץ דינם של חולים אלו, הרי שהיום עם ההתפתחויות הרפואיות המרשימות בתחום זה אנשים יכולים לעתים לחיות שנים עם מחלה גרורתית פעילה. מהלכה של המחלה יהיה שונה בין סוגי הסרטן השונים, אולם באופן כללי המהלך יהיה פרוגרסיבי בטיבו, על אף שהוא עשוי לכלול תקופות שקטות וטובות יותר של רמיסה. טיפול פסיכולוגי

אחד מהטיפולים המכוננים, אשר הציב עבורי את השאלות הגדולות והקשות בדבר משמעות העבודה שלי, היה הטיפול בארז (שם בדוי). ארז בחור צעיר, באמצע שנות העשרים לחייו, אובחן עם מחלת סרטן מתקדמת. הוא הפנה אלי לטיפול על ידי האונקולוגית המטפלת, לאחר שאמר לה שאין טעם לטפל בו, כיוון שהוא גן פגום שהטבע צריך להכחידו. אמו נפטרה מסרטן השד כמה שנים קודם לכן, לאחר שנים רבות של חיים עם המחלה. בפעם השלישית שבה נפגשתי עמו, הוא היה מאושפז במחלקה. דפקתי על דלת חדרו וביקשתי להיכנס. הוא עצר



אותי בפתח החדר ואמר לי שאם אני נמנית עם "האופטימיסטים חסרי התקנה" הוא מעדיף שלא אכנס אל החדר. שאלתי אותו למה הוא מתכוון, והוא ענה לי שאין לו כוח לשמוע עוד מישהו מבטיח לו ש"יהיה בסדר". עמדתי שם תוהה מה עלי לומר. בחדר על המיטה שוכב בחור צעיר עם עיני תכלת גדולות מתבוננות בי. נשמתי עמוק ושאלתי אותו מה הוא חושב שעומד לקרות איתו. הוא אמר שקרא, ושהוא יודע שסוג המחלה שלו שונה מסרטן השד, ושההערכתו בעוד כארבעה חודשים יתגלו גרורות או במוח או בכבד שלו ואז הכול יתקדם מהר מאוד והוא ימות כחודשיים לאחר מכן. עמדתי בפתח החדר והבנתי שהוא מבקש ממני לבחור אם להצטרף אליו למסע הקצר הזה שהוא עומד לעבור, לבחור האם יש בי הכוח והאומץ להתבונן במותו המתקרב, ואז, ללא הפניית המבט מהמוות, להתבונן

לחיים ברור מאוד, הרי שמבחינה פסיכולוגית הם שלובים זה בזה. יתרה מזאת, הוא יציע כי בעוד ש"מבחינה פיזית המוות מכלה את האדם, רעיון המוות מציל אותו". המודעות למוות, לסופיותם של החיים, היא זו המאפשרת מודעות לחיים עצמם ומעניקה להם עומק וחדות. מודעות זו מאפשרת לאדם, לפי יאלום, לחיות בהווה באופן מלא, תוך תפיסת ההווה ולא העתיד כזמן הנצחי שבו מתקיימים החיים. המודעות למוות אינה מאפשרת לאדם לדחות את חייו והיא מאפשרת לו לחיות מתוך הכרה והוקרה על מה שיש, בניגוד לעיסוק במה שאינו ושאותו יש רצון להשיג (יאלום, 1980).



מתוך העיסוק במוות וההכרה בשבריריותם של החיים עולה דיון מרתק במושג התקווה. התקווה מרכזית הן בעולם הטיפול הפסיכולוגי השיקומי והן בעולם הטיפול הפסיכואונקולוגי. ישנן מחלוקות רבות בספרות סביב הגדרת המושג ואופיו (קוגניטיבי או רגשי), אולם נדמה שהגדרות רבות כוללות בתוכן מרכיב המתייחס אל העתיד לבוא וציפייה לטוב בתוך מציאות של חוסר ודאות (Folkman, 2010; Wein, 2012). מה משמעותה של התקווה כאשר העתיד אינו ברור או קצר מאוד? מה משמעותה של תקווה כאשר ידוע לנו שמעתה צפוי תהליך הידרדרות? מצב זה בעיני מרחיב את מושג התקווה. אנו רגילים להמשיג תקווה כציפייה לשינוי חיובי בעתיד, כציפייה להתקדמות, להישג, ובמערכת הרפואית תקווה תקושר לעתים קרובות לציפייה לריפוי או הטבה משמעותית במצב או בתפקוד. מצבים סופניים נראים על פניהם כהפוכים ממצבים מעוררי תקווה. אולם, עבודה של שנים רבות עם חולים במצבים אלו לימדה אותי להמשיך ולשאל על תקווה, ולהמשיך ולראות בה משאב חשוב בהתמודדות. Wein מציע שלוש אסטרטגיות שכוחות שבהן נוקטים חולים עם סרטן מתקדם כאשר תקוותם איננה מתממשת: לחיות בהווה, להחליף את מושא התקווה או להתבונן באופן רפלקטיבי על החיים (Wein, 2012). מטופלי לימדו אותי כי התקווה, ברגעים אלו, תלכד פנים שונות ותשיל מעליה את עריצותם של הזמן ושל הבריאות כמושאי התקווה המרכזיים. ברגעים אלו עשויה

יגיע בשאלות של חיים עם מחלה, כיצד המחלה היא רק חלק מהחיים ולא מגדירה אותם ואת העצמי, ואיזה מקום האדם בוחר לתת לחולי בחייו שלו. התמודדות זו עם מחלה מסכנת חיים ועם תהליך פרוגרסיבי תובעת לעתים קרובות מהאדם, במקביל למטרות הרפואיות של הארכת חיים לצד שמירה על איכותם, התמודדות עם סוגיות הזמן ומהותם של החיים. לעומתם, ישנם אלו שהזמן חדל מלהיות מוקד תשומת הלב הרפואית. אותם אנשים שנמצאים בשלבים סופניים של המחלה, בתהליכי גסיסה, ובעבורם מטרת הטיפול הרפואי תהיה בעיקר להקל על סבל ולהיטיב את איכותם של החיים בזמן שנותר.

עולם השיקום בבסיסו הוא עולם ממוקד עתיד. אדם מצוי בתהליך שיקומי על מנת להיטיב את מצבו בעתיד הקרוב או הרחוק יותר. הוא יסבול טיפולים פיזיותרפיים קשים כדי שיהיה מסוגל ללכת, הוא יתמיד בטיפולים אצל קלינאיות תקשורת כדי שיוכל לדבר טוב יותר, ברור יותר, הוא ילך שבוע אחר שבוע לטיפולים נירופסיכולוגיים כדי לשפר את תפקודיו הקוגניטיביים על מנת שיוכל להשתלב בעולם הלימודים והעבודה. הטיפול הפסיכולוגי השיקומי יתרום לחוויית עצמי טובה ואינטגרטיבית, ליחסים בין אישיים יציבים וטובים כדי שיוכל להקים משפחה, כדי שיוכל להשתלב בחזרה בחברה. מטרת העתיד קובעות במידה רבה את סדר היום השיקומי. ומה כאשר אין עתיד או כאשר העתיד קצר מאוד או שהוא לוט בערפל כבד של אי ודאות? מה קורה כאשר העתיד אינו יכול להוות את המצע לסדר היום הטיפולי? שאלות אלו נוגעות באופן שבו אנו חיים את חיינו בעולם המערבי. חלקים נרחבים מהיומיום שלנו מוקדשים להשגת מטרות עתידיות, וחלק

משמעותי מהשיקולים שלנו בתהליכי קבלת ההחלטות נוגעים בהשגת מטרות עתידיות. כאשר העתיד מוגבל, כמו אצל ארז, אנו נדרשים לתשובות אחרות לשאלות של "בעבור מה". שאלות אלו לנוכח פני המוות לעתים קרובות מייצרות תשובות אחרות מאלו שניתנו לאורך חיים שלמים של אילוזיות בריאות ושליטה, ועשויות להאיר סדרי עדיפויות ובחירות באור שונה.

ההתמקדות בכאן ובעכשיו (זה הקיומי ולא הטיפולי), בעתיד הקרוב, המאפיינים לעתים קרובות את הטיפול הפסיכואונקולוגי, מציבה אלטרנטיבה לטיפול הממוקד עתיד. הנוכחות המוחשית כמעט של המוות בחדר הטיפול הפסיכואונקולוגי תובעת התעסקות בשאלות אלו ואת הפניית המבט אל הכאן והעכשיו. אולם, האם גם כאשר המוות אינו קרוב, ישנו יתרון לכאן ולעכשיו הקיומיים על העתיד לבוא? העיסוק בכאן ובעכשיו מביא עמו חיפוש משמעות ונחמה במה שיש ולא במה שעתיד להיות, הוא מבקש לראות בהווה מטרה ולא אמצעי. האם ניתן לקיים טיפול פסיכולוגי שיקומי כאשר ההווה הוא המוקד? האם ניתן לקיים טיפול פסיכולוגי שיקומי כאשר המוות כמעט ניתן למישוש? והאם אין אנו פוגשים את נוכחותו של המוות בחיי כל מטופל שאותו אנו פוגשים וביתר שאת בחדר הטיפול השיקומי, שבו ברורה ונוכחת שבריריותו של הגוף ושל החיים?

יאלום (1980) כתב כי "אין כל אפשרות להניח את העיסוק במוות, רק לעומדים למות", וקבע כי בעוד שהגבול הביולוגי בין המוות

מה שלא תוכל עוד להגיע אליו. רגע זה יכול להפוך לנקודת זמן שבה האדם עוצר ומתבונן בדרך שעבר בחייו על עליותיה, מורדותיה ונפתוליה, על הנופים שאצר בנפשו ועל האנשים שפגש בדרך. הוא יכול להתבונן בדרך שעבר, על המאמץ שדרשה היא ממנו, על רגעי הקושי וההנאה שחווה. ההתבוננות יכולה להיות לא רק בדרך שבה פוסע, אלא בעצמו פוסע בדרך זו, באופן שבו פוסע בה ונשא את משאה. פראנקל טוען כי העבר הוא ממשי, אמיתי וגם קבוע. הוא מנגיד בין אדם שתולש מדי יום דף מלוח השנה שלו ומתבונן בו הופך דק יותר ויותר לעומת האדם המניח את הדפים התלושים למשמרת ויכול להתבונן בהם באושר ובגאווה. בעוד העתיד מזמן אפשרויות, העבר טומן בחובו ממשויות (פראנקל, 2001). סיפורו של נרטיב החיים האישי עשוי למלא את ההווה בחוויית משמעות ולהביא עמו נחמה. יש שיאמרו שאף השלמה.

ומה הקשר בין תקווה למשמעות? האם הן כרוכות זו בזו או שמא גם כשאפסה התקווה, זו שפניה אל העתיד, עדיין ניתן לתור ולמצוא משמעות במה שהיה ובמה שעתה? האם ניתן למצוא משמעות ללא תמורה בעתיד? ושאלה ניתן לתהות על מה משמעותי, מה חשוב כעת, במקום או לצד התהייה על התקווה? שיח טיפולי על משמעות פותח לנו צוהר בתוך המציאות עצמה, גם כאשר היא רצופה קשיים וסבל, ומאפשר לנו לטעון אותה במשמעויות אישיות אשר ניזונות מהמסע שעברנו בחיים עד כה וממי שהפכנו להיות, מהערכים לאורם אנו בוחרים לחיות ומהקשרים הבין אישיים שבתוכם אנו חיים. פראנקל יציע כי אין אנו נשאלים על ידי החיים לפשרם, וכי פשר זה ניתן לגלות ביצירה, בחוויה ואף בעמדה שבה נוקט האדם כלפי מצוקותיו וסבלו שעה שהוא מתמודד עם גורל שלא ניתן לשנותו (פראנקל, 2001). נוכחות המוות והמפגש שלנו עם

התקווה למצוא לה מושאים אחרים. היא תתמקד לעתים במטרות קרובות, פשוטות, יומיומיות - כאשר המובן מאליו הופך להיות הישג, והישג זה אינו אמצעי בדרך למטרה גדולה יותר בעתיד, אלא ממלא במשמעותו את ההווה ואת ההווה. לעתים התקווה תפרוץ את גבולות העצמי ותיגע בחיים של אחרים משמעותיים, שעומדים להימשך לאחר המוות. ככזו היא עשויה להשפיע על תהליכי הפרידה. בהווייתה זו התקווה תובעת מהאדם לעתים פרידה וויתור על היות האדם נוכח בפועל וחווה בעצמו את מושא התקווה. לעתים, על אף ודאיות המוות והסוף, נותרת התקווה בהופעתה הגולמית הצופה אל העתיד. מהו מקומה אז? באילו קשרים היא קשורה אל ההכחשה והאם היא פוגמת בהווה? חשוב לציין, כי גם אם המוות ודאי, הרי שלרוב עיתוי המדויק אינו ודאי. חוסר ודאות זה מייצר את העמימות שעליה צומחת תקווה. Folkman מציעה כי לתקווה איכות מיוחדת בהתמודדות עם חוסר ודאות המתפרשת על פני זמן. התקווה על פיה מאפשרת לאדם באופן לגיטימי להחזיק בשתי ציפיות סותרות בדבר העתיד. הציפייה היא לשתי התרחשויות מנוגדות, האחת חיובית והשניה שלילית. אדם זה אינו מתווג כמבלבל או כהוזה, אלא כמלא תקווה. ההחזקה של שתי ציפיות אלו במקביל, מאפשרת לאדם הן לפעול (התמודדות ממוקדת פעולה) בהתאם לציפייה הרעה והן להיות בהתאם לציפייה הטובה (התמודדות ממוקדת רגש) (Folkman, 2010). נדמה לי, כי החזקה זו של שתי ציפיות סותרות בדבר העתיד מוכרת כמעט לכל מי שמטפל באנשים שמתמודדים עם מצבים סופניים. אני עדיין זוכרת את המטופל הראשון שלי שנפטר במחלקה האונקולוגית, ואת התדהמה שלי, כאשר שלושה ימים קודם למותו חתם על צוואה בנוכחות עורך דין שהובהל לבית החולים. מיד לאחר מכן קרץ לי ואמר "אני יודע שאני עומד לצאת מזה". מאז למדתי שאופייה של

התקווה הוא דינאמי ומשתנה, ושבאופן מפתיע היא יכולה לדור בכפיפה אחת עם מודעות ברורה למוות המתקרב.

יתרה מזאת, ברצוני להציע, כי תקווה, גם אם אינה מתממשת, ביכולתה להעיד עדות מרגשת על האדם, על לבו, על ערכיו, על אישיותו ועל תשוקותיו. יחד עם זאת, מגע בה יביא עמו לעתים כאב עצום של אובדן ואבל. ארז, בחודשי חייו האחרונים, בנה לו בית עם חברתו. לא ידענו האם יספיק לעבור לגור בביתו החדש. תהליך הבנייה, לצד תהליך קמילתו של הגוף, מילא את עולמו בתקווה, הישג ומשמעות לצד צער ואבל. בתהליך הבנייה ביטא את נפרדותו, את היותו אוטונומי, את היותו איש צעיר בתהליך של בניית זוגיות. הבית המיוחם שבו התגורר רק כחודש, לא היה ריק עם פטירתו של ארז, אלא מלא בפכים קטנים

של תקוות ובהווייתו של האיש הצעיר שבנה אותו. עצם הבנייה הייתה מלאה במשמעות, גם אם נותר הבית בלעדיו.

ומה משמעותו של העבר? מה משמעותו של העבר לא כגורם אטיולוגי שעומד לחקירה על מנת לייצר הסבר? לעבר יש את הכוח לצקת אל ההווה תוכן ומשמעות. רגע של נוכחות מלאה בהווה יכול להיות נקודה במסע הזה של החיים, שבו אינך רק מסתכל קדימה אל עבר מה שברצונך עוד להשיג או אל עבר



סופיותנו, יש בכוחם להעצים את חוויות ההווה. יש בכוחם לתבוע מאיתנו לראות בהווה הכואב והמיוסר לעתים לא רק מכשול בדרך אל העתיד, אלא ככזה המתמלא במשמעות על ידינו. יתרה מזאת, פראנקל יבקש לאפשר "לחולה חשך המרפא להיות גאה על סבלו ולראותו כמשהו מרומם ולא משפיל". חיפוש המשמעות יכול להתקיים גם באופן התייחסות האדם אל סבלו (פראנקל, 2001). ארז מצא בחודשים, בשבועות ובימים



של הטיפול ומהותם של החיים. נדמה לי ששאלות ואתגרים אלו אינם רלוונטיים רק כאשר המוות לובש דמות כה ברורה בחדר הטיפול או בחיים, אלא הם רלוונטיים תמיד. עובדת היותנו בני חלוף ובעלי מודעות הן מצע אשר מזמין עיסוק זה עבור כל מטופל ועבור כל אדם.

בתלמוד (בבא מציעא) מוצגת דילמה אתית שבה שני אנשים הולכים במדבר, וללא מים ימצאו את מותם. הם מוצאים קיתון של מים אשר מספיק כדי להציל רק אדם אחד. בן פטורא סובר שם "ימותו שניהם ואל יראה אחד מהם במיתת חברו" (בניגוד לדעתו של רבי עקיבא שנפסקה להלכה). החזון איש סובר שטעמו של בן פטורא שאין חיי עולם דוחים חיי שעה. כלומר, זמן אינו קריטריון שעל פיו ניתן לקבוע את מי להציל, כיוון שחיי שעה עשויים להיות שקולים לחיי עולם (חזון איש). משמעותם של החיים ולא הזמן הקצוב להם הם אלו אשר מעניקים לחיים ערך.

האחרונים לחייו משמעות בדאגה שלו לחברתו גם כאשר הוא זה החולה, דאגה בהווה ודאגה לעתיד שלאחר מותו, ההנאה שלו מלגלות את עולם הצילום, ההתעקשות שלו לייצר לעצמו בית משלו. כל אלו מילאו את עולמו במשמעות ובסיפוק. יתרה מזאת, התבוננות בסבל הרב שאותו חווה, השתהות עם הסבל הפיזי והצער הנפשי תוך נתינת כבוד והתפעלות מהאופן שבו הוא נושא אותם, נתנו להם מקום לא רק של כשלים ומכשולים, אלא של הישג אנושי פרטי. לא הישג הירואי של גבורה ילדותית ושטוחה, אלא רגעי גבורה קטנים פרטיים של אומץ שהופיעו, לדוגמה, בדמות הבחירה לפגוש חברים ולחדש קשרים על אף מראהו ומוגבלויותו באותם ימים, או אפילו ביכולת ובאפשרות שנתן לעצמו לבכות או לחוש צער.

הזכות שיש לי ללוות אנשים ונשים נוכח פני המוות, מציבה בפני כל העת שאלות בדבר משמעותו של הזמן והאופן שבו אנו חיים. הניסיונות שלי להיות שם עבורם משקפים לי ללא הרף את מקומו של הזמן בחיי שלי, ומאתגרים תפיסות ואמונות בדבר מהותו

מקורות

1. בבא מציעא, סב, עמוד ב'. תלמוד בבלי.
2. חזון איש. ב"מ ליקוטים סי' כ.
3. יאלום, א' (1980). פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית. כנרת בית הוצאה לאור.
4. פראנקל, ו' (2001). מבוא ללוגותרפיה. האדם מחפש משמעות. הוצאת דביר.
5. הרישום הלאומי לסרטן והמרכז הלאומי לבקרת מחלות (2014). "עדכון נתוני היארעות ותמותה מסרטן לשנת 2011 והצגת נתוני הישרדות יחסית מסרטן בישראל 1991-2010", משרד הבריאות, Squire, L.R & Kandel, E.R. (2009). *Memory, From Minds to Molecules*. Second edition, Roberts & Company Publishers.
6. Cancer Treatment & Survivorship Facts & Figures (2014). American Cancer society.
7. Folkman, S. (2010). Stress, coping and hope. *Psycho-Oncology*, 19: 901-8.
8. Wein, S. (2012). The oncologist's duty to provide hope: fact or fiction. *Am Soc Clin Oncol Educ Book*, e20-3.

