



כוחה של אמפתיה

ויליאם אורי, מייסד התוכנית ללימודי משא ומתן בהארורד, מספר באחד מספריו סיפור מופלא.¹ אמריקני צעיר, שגר ביפן כדי ללמוד שם אייקידו, ישב יום אחד אחר הצהריים ברכבת בפרברי טוקיו. הקרון היה ריק למחצה. היו שם כמה אימהות עם ילדיהן וכמה פנסיונרים שיצאו לקניות.

באחת התחנות הדלתות נפתחו, ואל תוך הקרון נכנס שיכור מתנודד: מלוכלך, צועק ותוקפני. הוא החל ליידות ביושבי הקרון את גידופיו, ואז דחף אישה שהחזיקה תינוק. מעוצמת הדחיפה היא נפלה על ברכיהם של בני זוג מבוגרים. הם זינקו ממקומם ורצו לקצה האחר של הקרון. הדבר הכעיס את השיכור והוא דלק אחריהם, תוך שהוא מושך מוט מתכת ומנסה לעקור אותו מתושבתו. המצב הידרדר אל סף סכנה, והסטודנט האמריקני חשב לקום ולהיאבק בשיכור.

אך לפני שהספיק נשמע קול בקרון. קשיש נמוך קומה, בשנות השבעים לחייו, לבוש קימונו, קרא אל השיכור "היי!" בנימה ידידותית. ואז הוסיף: "בוא אליי ונדבר". השיכור צעד אליו כאחוז אמוק. "למה שאני אדבר איתך?" אמר. "מה שתית?" שאל הזקן. "סאקי", ענה הנוסע בגילופין, "וזה לא עניינך!"

שיג ושיח - הרב יונתן זקס

"הו, איזה יופי!" אמר הזקן. "אתה יודע? גם אני אוהב סאקי. אני ואשתי - אתה מבין, היא בת 76 - מחממים כל ערב בקבוק סאקי, והולכים איתו לגינה. שם אנחנו יושבים על ספסל עץ ישן. אנחנו מסתכלים בשקיעה, וכודקים מה שלום עץ השזיף שלנו. אבא של סבא שלי נטע אותו..."

הוא המשיך לדבר, וממשפט למשפט התרככו פניו של השיכור ואגרופיו הקמוצים התרופפו. "כן", הוא אמר, "גם אני אוהב שזיפים". "אני בטוח", אמר הזקן. "יש לך אישה נהדרת".

"לא", ענה השיכור. "אשתי מתה". והחל מתייפח חרש. "אין לי שום אישה. אין לי שום בית. אין לי שום עבודה. אני כל כך מתבייש". הדמעות התנוצצו במורד לחייו.

הרכבת הגיעה אל תחנת היעד של הסטודנט, ובעוצרה הוא עוד הספיק לשמוע את הזקן נאנח באהדה, "כן, כן. זה באמת נורא. שב לידי וספר לי". כשיצא ושלח מבט אחרון ראה את השיכור יושב וראשו על ברכיו של הזקן. הלה ליטף את שיערו ברוך.

מה שחשב הסטודנט להשיג בכוח שריריו השיג הזקן במילים טובות.

הסיפור הזה ממחיש את כוחה של האמפתיה: הסתכלות בעולם דרך עיניו של אדם אחר, ניסיון להיכנס לנעליו ולחוות את רגשותיו, והתנהגות הנותנת לו לחוש שמבינים אותו, שמקשיבים לו, שחושבים שהוא חשוב.²

המצווה הנוגעת יותר מכל יתר המצוות לכוחה של האמפתיה ולחשיבותה נמצאת בפרשתנו: "וְגַר לֹא תִלְחָץ, וְאַתֶּם יְדַעְתֶּם אֶת נַפְשׁ הַגֵּר: כִּי גֵרִים הָיִיתֶם בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם" (שמות כג, ט).

מדוע במצווה הזו דווקא מצוינת ידיעת-נפשו של הזולת, האמפתיה כלפיו? הצורך באמפתיה ודאי חורג מהיחס לגרים. נדרשת אמפתיה גם בין בני זוג, בין הורים וילדים, בין שכנים, בין עמיתים וכן הלאה. האמפתיה חיונית ביחסים בין-אישיים באופן כללי. למה דווקא לגבי הגר, הזר, מדברת התורה על ידיעת-נפש האחר?

התשובה היא שכדברי פיטר בּוֹלְגֵ'ט בספרו 'אינסטינקט האמפתיה', "האמפתיה חזקה ביותר בקבוצות שחבריהן מזדהים אלה עם אלה: משפחה, חברים, מועדונים, כנופיות, דתות וגזעים"³. והצד השני, המתבקש, של המטבע: ככל שהקשר בתוך הקבוצה חזק, כך מחריפים החשש והחשד כלפי אלה שמחוזה לה. קל יחסית לאהוב את רענו כמונו; קשה הרבה יותר לאהוב את הזר, או אפילו לחוש כלפיו אמפתיה. כניסוחו של חוקר קופי-האדם פראנס דה-ואל:

האבולוציה כיוונה אותנו לשנוא את אויבינו, להתעלם מאנשים שאיננו מכירים, ולחשוד בכל מי שאינו דומה לנו. גם אם בתוך הקהילות שלנו אנו נוטים לשיתוף פעולה, ביחסנו כלפי זרים אנו הופכים את עורנו ונעשים כמעט לבעלי חיים אחרים.⁴

הפחד מפני אלה שאינם כמונו מסוגל לנטרל את יכולת התגובה האמפתית. ומן הסיבה הזו, המצווה שציינו היא מצווה המשנה

חיים. היא אומרת לנו לגלות אמפתיה כלפי הגר מפני שאנו מכירים את ההרגשה של מי שנמצא במצבו; אך יותר מכך: היא אפילו רומזת לנו כי פיתוח היכולת האמפתית כלפי זרים היה מלכתחילה אחת המטרות של הגלות במצרים. ה' כמו אומר לנו: סבלותיכם לימדו אתכם דבר שחשיבותו עצומה. במצרים לחצו אתכם, נגשו בכם, ועל כן אתם תבואו לעזרתם של הנלחצים והנדכאים בכל מקום. אתם סבלתם, ולכן אתם תצטיינו בהושטת עזרה לזולת הסובל.

וכך אכן היה. יהודים עזרו לגנדי במאבקו לעצמאות הודו; למרטין לותר קינג במאמציו להשיג זכויות אזרח לאפרו-אמריקנים; לנלסון מנדלה במסעו למיגור האפרטהייד בדרום אפריקה. באסונות טבע קשים בעולם, הצוותים הישראליים הם מן הראשונים להגיע ומהמובילים בהגשת סיוע החירום. המענה הדתי לסבל הוא להיעזר בו לצורך כניסה אל הלך הנפש של סובלים אחרים. ואכן, בקרב קהילתי נוכחתי לא פעם שבני הקהילה ניצולי השואה גילו את ההזדהות החזקה ביותר עם קורבנות המלחמות האתניות בבוסניה, ברואנדה, בקוסובו ובראפור.

בספרי 'לא בשם האל' טענתי שבסיפורים מסוימים בתורה ארוגה אמפתיה עמוקה שהמספר נוטע בלב קוראיו כלפי הדמויות. כאלה הם סיפורם של הגר וישמעאל שנשלחו למדבר; סיפורו של עשו שבא להתברך מפי אביו וגילה לאסונו כי אחיו יעקב לקח את ברכתו במרמה; ודמותה של לאה המבינה שיעקב אוהב את אחותה רחל יותר מכפי שהוא אוהב אותה. סיפורים אלה מכריחים אותנו להכיר באנושיותו של האחר, זה שלכאורה הוא הלא-אהוב, הלא-נבחר, הדחוי.

ולא אל הרגשות שלנו. זה לא קל. יחידים סגולה מצליחים בכך. והם משנים את העולם.

דומה אפילו כי זו הסיבה לכך שהתורה מספרת לנו את הסיפורים הללו. התורה היא במהותה ספר של מצוות, ספר חוקים. מדוע אם כן יש בה עלילות? מפני שחוקים בלי אמפתיה כמוהם כצדק בלי חמלה. רש"י מלמדנו "שבתחילה עלה במחשבה לברואתו [את העולם] במידת הדין; ראה [הקב"ה] שאין העולם מתקיים, הקדים מידת רחמים ושיתפה למידת הדין.⁵ כך נוהג הקב"ה, וכך הוא רוצה שננהג גם אנו. הסיפור הוא דרך רבת-עוצמה מאין כמוה לגרום לנו להיכנס בדמיוננו החי אל עולמם הפנימי של אנשים אחרים.

האמפתיה אינה תוסף תזונה קליל, חביב וענוג לחיי המוסר, אלא עוגן מרכזי בהם. היא רכיב יסודי ביישוב סכסוכים. רבים מן האנשים שסבלו כאב מגיבים לכך בגרימת כאב לאחרים. התוצאה היא אלימות; אלימות רגשית או גופנית, כלפי יחידים או כלפי קבוצות שלמות. החלופה הלא-אלימה הפנה היחידה היא להיכנס אל תוך כאבם של אחרים, בדרך שתבטיח כי הללו ידעו שמבינים אותם, שמכירים באנושיותם ושמכבדים אותם כבני אדם.

לא כל אחד יכול לעשות מה שעשה אותו זקן יפני – ולא כדאי לכל אחד אפילו לנסות להרגיע בדרך זו אדם שנשקפת ממנו סכנה ולפרקו מנשקו. אבל אמפתיה פעילה היא משנת-חיים, לא רק חיינו אלא גם חיי האנשים שאנו באים איתם במגע. במקום להגיב לכעסו של מישהו בכעס, נסו לשער מאין בא הכעס הזה. כלל הוא: אם רצונכם לשנות את התנהגותו של מישהו, עליכם להיכנס אל הלך הנפש שלו, לראות את העולם בעיניו, לנסות להרגיש את אשר הוא מרגיש – ואז לומר את המילה, או לעשות את המעשה, אשר ידברו אל הרגשות האלה

1. על פי William Ury, *The Power of a Positive No*, Hodder Mobius, 2007, pp. 77-80.
2. שני ספרים טובים בנושא זה שהופיעו לאחרונה: Roman Krznaric, *Empathy*, Rider Books, 2017 ו-Peter Bazalgette, *The Empathy Instinct*, John Murray, 2015. וראו גם ספרו המרתק של סיימון ברון-כהן ההבדל המהותי (מאנגלית: יוסי מילוא, תל-אביב: עם עובד, 2006) המסביר מדוע נשים מיטיבות בדרך כלל מגבירים לחוש אמפתיה.
3. Bazalgette, *The Empathy Instinct*, p. 7.
4. Frans de Waal, "The Evolution of Empathy", in Keltner, Marsh and Smith (eds), *The Compassionate Instinct: The Science of Human Goodness*, New York, Norton, 2010, pp. 23.
5. רש"י לבראשית א, א.