

מבוא

כולם פוחדים מהמוות, וחפצים בחיים ללא כאב ואימה. רוב הזמן אנו מסוגלים שלא לחשוב על כך במודע. בעת מחלה קשה נשברות בפראות כל ההגנות, והעיסוק בשאלות של חיים ומוות הופך עוצמתי ודחוף. פתאום אין זה דיון פילוסופי, אלא מציאות ממשית שמשנה את כל מערך החיים וכופה להתייחס אליה כאן ועכשיו. מחלה מאיימת היא טלטלה המזעזעת את תמונת העולם ותמונת העצמי, כאילו היו פאזל ענק שהתפרק לאלפי חלקים. כעת, דווקא כשהוא חש עצמו מעורער כל כך ומוחלש, נדרש האדם לאסוף את השברים ולבנות את חייו מחדש. אין פלא שבליבו מתעוררת משאלה לישועה - מידי מושיע רב ידע וכוח שיפתור את הבעיה וישיב את החיים לתקנם.

המשאלה לחבור אל מישהו יודע כול, שברשותו החוכמה הנחוצה כדי להינצל, היא ביטוי לפגיעות האנושית היסודית ולהכרה המכאיבה בכך שכולנו נתונים לאיום המוות. החיפוש אחר פתרון חד-משמעי כדי לנצח את המחלה, מוביל מצד אחד למציאת פתרונות רפואיים מעוררי התפעלות, ומצד שני מתחזק אשליה משותפת לרופא ולחולה, שאולי ניתן לנצח את המוות. מטופלים רבים משעים מרצון את כוחם ומתמסרים למדע הרפואה ככוח הגמוני (שליט), בעבור הסיכוי להתגשמות המשאלה לזכות בישועה מידי מושיע כל יכול. החולים מוסיפים ומאדירים את כוחו של הרופא תוך כדי שהם מטמיעים בתודעתם תפיסה שרק הרפואה תכריע את גורלם. האדם עצמו ומשאביו נזנחים לא פעם, כאילו אין בהם חשיבות ברגע המכריע הזה. לתפיסות אלה יש השלכות מרחיקות לכת על ריפוי והחלמה.

במשך שנים רבות קיימתי שיחות מרגשות עם מאות ואלפי אנשים המתמודדים עם מחלה קשה. היו אלה שיחות מלב אל לב, ברגעים גורליים, שעסקו בשאלות קיומיות, כמו גם בכל קשת החוויות והרגשות

האנושיים, מן הבסיסי ביותר ועד לנשגב ביותר. נקודת המבט הקרובה הזאת לחולים ולרופאים כאחד איפשרה לי לראות את ההתפתחות שעברה הרפואה, ולחזות במופע העשיר והמגוון של התמודדות מול מחלה מאיימת־חיים. מן המקום הזה ניתן ללמוד על קשיים, תקוות ודרכים להחלמה ממחלות, ועל התירה לחיים בריאים.

קיים פער עצום בין הקצב שבו התחוללו שינויים בתחום הרפואי, לבין התהליכים הנפשיים של מי שלקו במחלה קשה. הרפואה מתחדשת בקצב מסחרר. ספרי רפואה מסוף המאה העשרים כבר בלתי מעודכנים בעליל. ידע עצום נוסף, אמצעי אבחון מתוחכמים, תרופות חדישות וטכנולוגיות טיפוליות מרהיבות היתוספו לארגז הכלים של הרופאים. הרפואה מצאה מזור למחלות קטלניות, והפכה אותן למחלות שניתן לחיות איתן שנים רבות.

אלא שהבשורות הטובות לא חילחלו באותה מהירות לתודעת המחלימים. למרות הקדמה הרפואית, הידע העצום שנצבר והשיפור בסיכויי ההישרדות וההחלמה, רבים מאלה שחלו במחלה קשה חשים אימת מוות, ושרויים במצוקה רגשית ונפשית קשה. מסתבר שהקדמה מאדירה את כוחה המדעי־חברתי־כלכלי של המערכת הרפואית, אבל **אינה מיתרגמת בהכרח ליכולת התמודדות טובה יותר של החולה עם מצוקתו.** לעיתים ההשפעה על המטופל כמעט הפוכה - שכלול יכולתו של הרופא להציל חיים מעצימה את כוחו לממדים כמעט מיתיים, ומגבירה את תחושת ההתרוששות מכוח אצל המטופל (מה שנקרא "חוסר אונים נלמד"), דבר היוצר יחסי כוח של "מושיע" מול "חסר ישע".

למרות שהידע, שבעבר היה נחלתם של הרופאים בלבד, נגיש היום לכול, עדיין רווחת התחושה שכל החוכמה מצויה אצל הרופא, ואילו חוכמתו וכוחותיו של החולה אינם נתפסים כבעלי ערך שיכול לתרום להחלמה.

כמי שעוקבת במשך שנים ארוכות אחר יחסי ריפוי ותהליכי התמודדות והחלמה ממחלות, ניסיתי להבין את הפער הזה ולחפש דרכים לגשר עליו כדי להשיג ריפוי מיטבי.

מחלה מאיימת־חיים היא טראומה שמבנה תודעה של חוסר אונים ומונעת שימוש בכל המנעד של כוחות ריפוי הנחוצים להתמודדות. התמקדות בידע רפואי־ביולוגי בלבד ממקמת את העלילה בזירה שבה לרופא יתרון מובהק, ומדגישה את חולשתו של המחלים ואת התחושה שישועתו תלויה כולה בכוח שמצוי מחוץ לו. כשמדברים "רפואית" מדברים במונחים של פתולוגיה ופגיעה בתפקוד. כל הפגימות מצויות בחולה, וכל היכולות מצויות אצל הרופא. הדבר גורם לפיצול, מעמיק את פערי הכוח בין רופאים לחולים, ויוצר יחסים לעומתיים בין רופא חכם וחזק לבין חולה חסר אונים. פתיחת התודעה לרבדים נוספים מאפשרת להתייחס לא רק למחלה ולמה שפגוע אצל החולה, אלא לכלל חייו, תוך הכרה וכבוד לחלקים רבים שאינם מחלה, ושמורים בהם משאבים בעלי ערך. אין להכחיש את היתרון המובהק של הרופא ושליטתו בידע ובכלים מקצועיים, אבל הדבר אינו מחייב פער בערך או בחוכמה של השותפים למלאכת הריפוי. טוב יהיה אם ההתערבות הטיפולית תעצים את המתמודד כדי לשקם את תחושת הערך שלו ושליטתו בחייו.

כדי להתמודד טוב יותר עם מחלות ונזקיהן אני רוצה להציג את המושג "אינטליגנציה בריאותית". ברוח האינטליגנציות המרובות על פי גארדנר (1983), אני רוצה לייחד מקום לסוג מסוים של אינטליגנציה אשר מאפשר שיפור בהחלמה ממחלות וביכולת לחיות חיים בריאים. המושג מציע התבוננות במחלה כמרחב רב־תודעתי שבו יש חשיבות לסוגים שונים של חוכמה ובעלות עליה. האינטליגנציה הבריאותית מציעה לחרוג מחוכמת הרפואה בלבד שבה שולט רק הרופא, ולטפח גם את "חוכמת הלב" (שמות, ל"א 6), שמצויה גם בחולה והיא כר פורה שממנו ניתן לחצוב חומרים מרפאים.

הספר הזה הוא הזמנה להתבונן ולהכיר בטיפול ובהתמודדות עם מחלה גופנית כתהליך שמתקיימים בו יחסי גומלין בין גורמים גופניים ונפשיים, התנהגותיים, רגשיים ובין־אישיים, ולבסס את ההתייחסות לחולי מאיים חיים, לא רק כדרך להירפא מהמחלה, אלא כהזדמנות לפתח ולטפח אינטליגנציה בריאותית אשר מקדמת הן את הבריאות והן את איכות החיים.

תהליך פיתוחה של האינטליגנציה הבריאותית להתמודדות עם מחלה גופנית, מתחיל בפריצתו של החיץ המפריד בין העולם הביוררפואי לבין עולם הרגש והתודעה. הנוירולוג הידוע ד"ר דמאסיו (1994, 1999) הראה במחקריו שאנשים שרמת האינטליגנציה השכלית שלהם תקינה, פעלו בצורה בלתי נבונה בעליל בניהול חייהם, כתוצאה מניתוק רגשי. ממצאיו של דמאסיו היוו בסיס לפיתוח המושג "אינטליגנציה רגשית" על ידי גולמן (1995) ואחרים, שהראו שרגשות הם מרכיב חיוני בהערכת חוכמה.

האפידמיולוגים טבעו מושג שנקרא "אוריינות רפואית" והראו כי ככל שאדם בעל מנת משכל גבוהה יותר, שנות לימוד רבות יותר ומעמד סוציו-אקונומי גבוה יותר - כך טובים סיכוייו להחלים ממחלה וליהנות מבריאות טובה יותר. הממצאים סטטיסטיים בעיקרם ומסבירים את היתרון בהבנה טובה יותר של הוראות הרופא, בנגישות למידע, ובאמצעים לצורך שירותים רפואיים מתקדמים. עם זאת ידוע כי כל הגורמים האפידמיולוגיים מסבירים ומנבאים רק כחמישים אחוזים מהתחלואה ומהסיכוי להחלמה.

מדע הרפואה מבוסס על הכללת ידע ותיקופו הסטטיסטי על מספר אנשים רב, כך שניתן יהיה להחילו על כל פרט בלי הבדל מיהו, מהם ערכיו ומה הוא רוצה או בוחר לעשות. נראה לי שיש מקום לבחון התערבות המבוססת על הנחה כמעט הפוכה: כל אדם החשוף למחלה הוא מקרה פרטי של התמודדות. למרות האמיתות הביולוגיות האוניברסליות החלות על כולנו, כל אדם יחווה את המחלה באופן אישי ויש לו זכות לבחירות קיומיות, מעשיות, אסתטיות וערכיות, כיצד ילך בנתיב ההחלמה. כיום אפילו הטיפול התרופתי מדבר על התאמה אישית למטופל המסוים. בשנים האחרונות התפתחה רפואה מגדרית הקוראת לתכנן אבחון וטיפול שונה לגברים ולנשים, וכבר מדברים על רפואה המותאמת למבנה הגנטי הייחודי של כל אדם. כל אלה מדגישים את הצורך לשים לב לאפיונים האישיים הייחודיים של כל מטופל, ולהזמין אותו להיות שותף פעיל ומשפיע על תהליך ההחלמה. ההתייחסות למשאבים האישיים של המחלים היא מרבץ עשיר לכריית חומרי נפש שיסייעו להתמודדות

עם המחלה. נכון, המחלה מעמידה אתגרים דומים, אבל ההתמודדות עימם היא תמיד אישית. חשוב להצטייד בידע הרפואי העדכני ביותר מבלי להזניח את שאר הגורמים: הייחודיות האישית, הכוחות הפנימיים, וכל הכלים הלא־רפואיים הזמינים בעת מלחמה על החיים והבריאות. אני מבקשת מהמחלים ומהרופא להשתמש בהם בתהליך הריפוי, כדי לחזק את המחלים ולהזכיר לו לא להתפשט מכוחותיו שלו, אלא לגייס גם אותם למלאכת ההחלמה.

אין בזה ניסיון לטעון כי טיפול בגורמים נפשיים ורוחניים יכול להחליף או לייתר קבלת טיפול רפואי - הטוב ביותר האפשרי. אבל אני מציעה לכלול בטיפול התייחסות גם לכל הממדים שמעבר לגוף.

בבסיסו של הספר עומדת הידיעה הברורה היום לכולם, כי אדם הוא יותר מאשר גופו וניתן לחולל בו שינוי גם באמצעים מנטליים. נוסף על כך הוא נשען על השקפת עולם המאמינה **שחוכמת ההחלמה מצויה גם באדם עצמו**. עמדה זו כשלעצמה יש בה כוח מעצים ומחולל ריפוי. היא מזכירה למחלים שקיימים בעולמו חוכמה, כוחות ובריאות, ומדרבנת אותו לגייסם למלאכת הריפוי; להפסיק להתייחס אל עצמו כאל גוזל פצוע הנושא מקור פעור וממתין לפתרון שיונח בו על ידי מושיע רב כוח, ובמקום זאת לנהל את המשבר הבריאותי מעמדה של **"מנהיג נבוך"**: לקחת יועצים מתוחכמים, ולדרוש בעצתם של המומחים המתקדמים ביותר. כך יוכל להשתמש במערכת הרפואית במיטבה, מבלי להפוך לאובייקט שבו היא משתמשת. עמדה זאת שומרת עליו כאדם יחיד ומיוחד, בעל אוצרות רבי ערך, שאינו רק מערכת נתונים אובייקטיבית, גופנית, ביולוגית, אוניברסלית, אלא **אדם שלם** שיש לו הזכות והחובה להשתמש בידע הרפואי מבלי לוותר על חוכמתו האישית ועל כל שאר הכלים שישפרו את בריאותו וחיו.

"אינטליגנציה בריאותית" מאפשרת ניהול עצמי חכם של בריאותנו האישית. לא רק צייתנות לסגנון חיים המקטין סיכון, ולא רק היענות לתכתיב רפואי רב ידע וחוכמה, אלא בחירה בדרך המאפשרת להוביל את גופנו וחיינו לעבר בריאות טובה, עושר רוחני, יחסים מספקים

ועיסוק במה שיקר לנו באמת. זו הזדמנות להשתמש במחלה כמורת־דרך להתעשרות עולמנו, ולהרחבת החופש לבחור ולהשקיע במה שנחשב בעינינו לבעל ערך.

הספר מיועד לחולים, לבני משפחה ולמטפלים מכל המקצועות, ועוסק בשאלות הדחופות העומדות בפני מחלימים ואלה המטפלים בהם. יש בו הזמנה להתבונן בבעיות ולחקור אותן מנקודות מבט נוספות, במטרה לרפא את המחלות ולשפר את הבריאות הגופנית ואיכות החיים של כל השותפים למסע הזה.

מילים, סיפורים ומגע של נפש בנפש הם ליבו של ספר זה, המציע שהתערבות נפשית בעת מחלה גופנית לא רק משפרת את רווחתו של החולה אלא יכולה לתרום לשינוי מהותי בבריאותו. או באמירה פשוטה יותר: דיבורים מרפאים.