



התקף חרדה בהלכה (1)

"זבגוים ההם לא תרגיע ולא יהיה מנוח לכף רגלך, ונתן ה' לך שם לב רגז, וכליון עיניים, ודאבון נפש. והיו חייך תלואים לך מנגד, ופחדת לילה ויומם ולא תאמין בחיידך"

(דברים כה, סה-סז)

בשורות הקרובות ננסה לברר את מעמדה ההלכתי של חרדה. העיסוק הקלאסי בהלכה ורפואה מתמקד באופן טבעי בשאלות הלכתיות הקשורות לרפואת הגוף, ולמעשה לא קיים דיון רחב על המשמעויות ההלכתיות האפשריות בנוגע לרפואת הנפש. כמובן שלא נוכל למצות את הדיון במכלול ההיבטים הדורשים התייחסות הלכתית. נרצה רק לברר שתי שאלות פשוטות אך יסודיות:

1. מה היחס לפעולה שיש בה איסור שנעשתה על ידי האדם מתוך תגובה לחרדה?
2. האם ישנם מצבים שבהם יהיה מותר לאדם לעבור על איסור מסויים כדי למנוע או לטפל בחרדה?

השאלה הראשונה קלה יותר לבירור, מפני שהדבר תלוי במציאות הגלויה לפני בורא העולם, האם אכן בעקבות החרדה לא הייתה לאדם אפשרות אחרת והוא למעשה היה נחשב לאנוס, או שמא היה בכוחו להתמודד עם החרדה בדרכים אחרות מבלי לעבור על מצוות התורה. נניח שאדם הדליק את האור בשבת בכדי להקל על התקף חרדה. הכלל ההלכתי הקבוע הוא שאנוס רחמנא פטריה. אנוס בהקשר זה הוא מי שלא הייתה לו אפשרות בחירה והוא למעשה היה כפוי על ביצוע אותו המעשה. במקרה כזה אינו צריך כפרה על מעשה זה.

נביא דוגמאות מדברי רבותינו למצבים כאלה:

במשנה בשבת (כט, ב) שנינו:

"המכבה את הנר מפני שהוא מתיירא מפני נכרים (שאסרו להדליק את הנר והלה מפחד שייתפס) ומפני ליסטים (שלא יגלו את מחבואו), מפני רוח רעה (חולה בדיכאון לעיתים ימצא מרגוע דווקא בחושך), מפני החולה, שיישן – פטור".

בגמרא (שם ל, א) מבואר לגבי המקרה של המכבה את הנר עבור החולה שיישן, שמדובר שיש בדבר פיקוח נפש, ולכן הדבר מותר (למרות שבדרך כלל "פטור" הכוונה פטור אבל אסור, כאן הכוונה מותר לכתחילה). באשר ליתר הדינים האמורים במשנה, הסכימו רוב הראשונים שהוא הדין שמדובר שיש בזה פיקוח נפש, וגם הם מותרים לכתחילה. לעומתם, הרמב"ם בפירושו המשנה כתב לגבי מקרים



אלו שהדין בהם הוא "פטור אבל אסור". מפרשיו תמהים מדוע כך הוא הדבר: אם אין בכך פיקוח נפש לדעתו, למה פטור מחטאת? ואם יש בזה פיקוח נפש, מדוע אסור?

בפשטות, וכך כותב ההרחב דבר בתחילת פרשת שמות, צריך לומר שלדעת הרמב"ם אין מדובר בסכנה אמיתית, אלא רק האדם "מתיירא", חרד ופחד מפני הסכנה, ולכן ההוראה הבסיסית היא "אסור", ואם יוכל להימנע מכך זהו עיקר הדין, אבל מצד שני אם לא הצליח להתגבר על הפחד וכיבה את הנר הוא פטור, מאחר שהוא נחשב כאנוס על אותו המעשה מחמת החרדה שבה נאחז.

יתכן, ששאר הראשונים גם כן מסכימים לעצם העיקרון שלפעמים פעולה מתוך חרדה נחשבת כאנוס, ולא פירשו כהרמב"ם רק מאחר שפשטות הסוגיא מורה שלא לחלק בין המקרים במשנה (הרמב"ם לעומתם יחלק בין שלשת המקרים הראשונים שהכותרת שלהם "מפני שהוא מתיירא", לבין המקרה האחרון של הדלקת הנר בפני החולה שאינה קשורה לחרדה אלא לשיקול הדעת של המלווה על צרכי החולה).

"אנוס", אמרנו, אך לא "שוטה". גם מי שסובל מחרדה באופן קבוע אין לראות בו שוטה הפטור מן המצוות. רק הפעולות שנעשות מחמת החרדה נחשבות לכאלו שנעשו באנוס, אך הדבר אינו משפיע על מעמדו של האדם עצמו כבר דעת (בדרך כלל). גם לכך נציע מקור מן הגמרא:

בחגיגה (ג, ב – ד, א) נידונה בגמרא השאלה כיצד קובעים מיהו שוטה (אם אין לכך סימנים מובהקים אחרים):

"תנו רבנן: איזהו שוטה? היוצא יחידי בלילה (מחוץ לעיר), והלך בבית הקברות, והמקרה את כסותו. איתמר, רב הונא אמר: עד שיהו כולן בבת אחת (כלומר שיעשה את שלשת הדברים). רבי יוחנן אמר: אפילו באחת מהן (פעם אחת דבר אחד מהן די בכך). היכי דמי? אי דעביד להו דרך שטות (ללא הסבר הגיוני) - אפילו בחדא נמי (אם עשה אחת מהתנהגויות אלו במשך שלש פעמים היה לנו להסתפק בכך!)¹. אי דלא עביד להו דרך שטות - אפילו כולהו נמי לא (אם יש הסבר למעשיו – גם כל הפעולות לא יספיקו כדי לקבוע שהוא שוטה)! לעולם דקא עביד להו דרך שטות (אכן מדוברשעשה זאת בדרך שטות, אלא שמכל מקום לדעת רב הונא יש צורך בעשיית כל הפעולות, משום שכל פעולה בפני עצמה ניתנת להצדקה), והלך בבית הקברות - אימור (=שמא עשה כך-) כדי שתשרה עליו רוח טומאה הוא דקא עביד, והיוצא יחידי בלילה - אימור גנדרופס אחדיה (מיד נבאר), והמקרה את כסותו - אימור בעל מחשבות הוא. כיון דעבדינהו לכולהו - הוה להו כמי שנגח שור חמור וגמל, ונעשה מועד לכל (כלומר שלמרות שיש הסבר לכל אחת מהפעולות, הרי הצטברותן מביאה למסקנה חד משמעית שמדובר בשוטה)".

¹ מבוסס על פירוש המהרש"א.



מהו "גנדרופס אחדיה"? מפרש רש"י: "אני שמעתי - חולי האוחז מתוך דאגה". משום כך יצא האדם יחידי בלילה מחוץ למקום ישוב.

מדברי הגמרא (וכך מבואר בתוספות) אנו לומדים, שעצם העובדה שהאדם נמצא בהתקף הדומה להתקף חרדה, ואין מדובר על התקף חד פעמי אלא התקף חוזר ונשנה, שהרי מדובר גם במקרה שבו ראינו כך במשך שלש פעמים, מכל מקום הוא איננו נחשב לשוטה! ההסבר לפיו אין מדובר בחוסר דעת מוחלט אלא בחולי מוגבל זה, שגורם לו איבוד שליטה מסויים ואולי גם שלילה של יכולת הבחירה החופשת במקרים מסויים, אינם משפיעים על הגדרתו כבר דעת.²

כעת נעבור לדון בשאלה השניה, החמורה יותר. האם יתכן שלפעמים נתיר איסור מסויים כדי למנוע או להציל אדם מחרדה? לדוגמא: פסיכולוג שמטפל באדם הסובל מהתקפי חרדה קשים, שדרך אותו חולה להתקשר אליו ברגעי חרדה כדי שיסייע לו להפיג את פחדיו, האם מותר לו לענות לשיחה ממנו בשבת (נניח שברור שזו מטרת הטלפון)?

יש שהביאו ראיה לנידון זה מדברי שניים מגדולי האחרונים, הגאון בעל הצפנת פענח (סימן לט), והאגרות משה (או"ח חלק א סימן רכז). הצפנת פענח עוסק במקרה שבו ישנה במקום מסויים מהומה מפני צבא של גוים וליסטים המתקרבים למקום, ומבחינה מציאותית אין מדובר בסכנה גמורה שיש להורות על חילול שבת מפניה. הצפנת פענח כותב כי אדם שחרד מפני הסכנה ומרוב יראתו רוצה לחלל את השבת ולברוח, הדבר מותר (אמנם לאחרים אסור לחלל שבת עבורו).

אמנם יש לעיין אם זוהי ראיה נכונה, שהרי בודאי יש שם סכנה, אלא שאיננה ממש בגדר פיקוח נפש, והאדם החרד ופוחד על עצמו אפשר שמותר לו לחשוש יותר על חיו ולהחליט שעבורו הדבר נחשב פיקוח נפש, אבל בהתקף חרדה קלאסי שבו כל הסכנה היא פרי דמיונו של החרד, יהיה אסור לו לחלל את השבת או עבור על איסור אחר.

כיוצא בזה יש לדון בראיה שיש שהביאו מדברי האגרות משה. ר' משה זצ"ל עוסק שם בדברי המגן אברהם בסימן רמ"ח, על ההלכה של "היוצא בשיירה למדבר". בשו"ע נפסק, שכשיוצאים בשיירה למדבר, וידוע שיצטרכו לחלל את השבת שהרי מסוכן להתעכב במדבר, אזי ביום א' ב' ג' מותר לצאת, ואם יצטרכו לחלל אחר כך את השבת מחללים, אבל במחצית השניה של השבוע, הסמוכה יותר לשבת, אסור לצאת ולהכניס את עצמם להיתר של פיקוח נפש. המגן אברהם מביא דעת מהריב"ל, שאם ברור הדבר שיהיה צורך לחלל את השבת, אין להתיר את היציאה למסע אך בתחילת השבוע. כותב המג"א, כי לפי זה ההיתר היחיד לצאת לדרך מבוסס על ההנחה של הנוסעים שיוכלו להתעכב שם בשבת ולסכן

² הוכחה זו שמעתי מפי ידידי הרב זאב ליטקה שליט"א.



את עצמם. על כך, תמה ר' משה זצ"ל: האמנם מתיר המגן אברהם לאדם לסכן את עצמו כדי לא לחלל את השבת? וזה לשונו:

"ומה שכתב המגן אברהם "ועל פי זה סומכין עכשיו - שמסתכנין בעצמן שלא לחלל שבת", נראה דלא איירי (= שאין מדובר) ביש **חשש סכנה ממש**, שהמחמיר בזה הוא מתחייב בנפשו, אלא דיש דברים שתלוי בטבע האדם, שאיש שטבעו אמיץ לב אין חושב זה לסכנה, שאינו ירא להשאר לבדו, אך יש אנשים מוגי הלב, וחושבים זה לסכנה, ומותרין לחלל אם יצטרכו בכהאי גוונא (= במקרה זה) בשבת, שהרי אין יכולין לערוב להם שלא יהיה סכנה. ודבר זה תלוי בדעת כל אחד בעצמו, ולכן מאחר שאסור לילך בשיירא אם יהיו מוגי הלב, ויצטרכו לחלל שבת, הם מחליטים בעצמם להבליג על דעתם שלא לחוש לדבר. שהרבה אנשים אין חושבין זה לסכנה ולא יצטרכו לחלל שבת ומותרין לילך".

כאמור, יש שלמדו מדבריו, שאין מדובר בסכנה אמיתית אלא בחרדה בלבד, ולמרות זאת ר' משה מכריע שעבור החרד זו פיקוח נפש – ומכאן שחרדה שקולה לפיקוח נפש. אך נראה שעיון מדוקדק בדברי ר' משה זצ"ל מראה לא כך. בדבריו למעשה הוא מתאר סיטואציה דומה בחומרתה למה שכתבנו בביאור דברי הצפנת פענח. מדובר על מצב סכנה הקרוב לפיקוח נפש, אך אינו פיקוח נפש ממש. במצב כזה ההכרעה האמיתית האם מדובר בפיקוח נפש או לא נתונה בידי של האדם: אדם אמיץ לב שאינו ירא מן הסכנה לא ייחשב כמי שהפקיר את חייו לסכנה (כדין מי שמחמיר שלא לחלל את השבת במקרה של פיקוח נפש); אף גם הפחדן שחילל את השבת מפני הסכנה אינו נידון כמחלל שבת – מותר לו לחשוש מן הסכנה כפיקוח נפש ולחלל את השבת על כך. בכל מקרה – להסיק מדברי ר' משה שכל חרדה ואפילו חרדה חמורה כל עוד אין לה בסיס במציאות נחשבת לפיקוח נפש – זאת הנחה מרחיקת לכת.

(בשבוע הבא, נביא בעזרת ה' מקורות נוספים בסוגיא זו, מהם נראה כי ישנם מצבים שחרדה עשויה להיחשב פיקוח נפש).