



דף שבועי

בס"ד

פרשת נח תשפ"ז, מספר 1688

"וַיִּשֶׁת מִן הַיֵּין וַיִּשְׁכַּר, וַיִּתְּגַל בְּתוֹךְ אָהֳלָה" – הדיאלקטיקה של הבושה

זאב (ווה) פרידמן

הדָּחַק הפוסט טראומטית, נח נחשף לעולם מושחת, אפל ודמוני, של כאוס ואנומליה, של גזל, שחיתות וחמס, של הכול בכול, אנרכיה של היעדר מורא ואחריות, של איש את רעהו חיים בלעו. עולם שעומד להעלם, המייצר לאדם תמים וצדיק כמו נח, סוג של תחושת אובדן ובדידות בעולם. למעשה יש לכך כבר ביטוי בסימנה של פרשת בראשית: "וַיֵּרָא ה' כִּי רָבָה יָעַת הָאָדָם בָּאָרֶץ... וַיֹּאמֶר ה' אִמָּחָה אֶת הָאָדָם אֲשֶׁר בָּרָאתִי מֵעַל פְּנֵי הָאֲדָמָה" (בר' ו:ה-ח).

רש"י מאיר את תשתית החוסן הנפשי השביר של נח: "נח היה צריך סעד לתומכו" (בפירושו לבר' ו:ט). הנה לנו היכרות ראשונה עם הפרופיל האישיותי של נח. כשמו כן הוא; איש טוב ונח, אבל הוא זקוק לתמיכה – "צריך סעד לתומכו". כבר במבט ראשון אנו נוכחים בפער הגדול, בין התשתית הנפשית השבירה (Fragile) של נח, אל מול האתגר הניצב לפניו – לשמש כמציל האנושות המושחתת. המציאות אליה נחשף נח, מייצרת לו עדות וחוויה מקרוב של עולם מושחת לא אנושי, של טרור ופחד, ששיאה בהודעתו של הקב"ה לנח על כוונתו לחסל כמעט את כולם – האנשים החוטאים והמושחתים, ומצווה את נח לבנות תיבה שתשמש מחד גיסא סוג של ממ"ד – מרחב מוגן לנח ולמשפחתו המצומצמת, אך מאידך גיסא, נקיטת מדיניות של הַכְלָה ואשליה לאורך 120 שנות בניינה של התיבה; אולי תהיה לאנשים הרעים הזדמנות להפוך לאנשים טובים.

ההתמודדות של נח, להתייצב לקריאת השליחות של הקב"ה אליו, קשה מאוד. אין אנו שומעים מנח את קריאת ההיענות לשליחות: "הנני", ורש"י מפרש: "מִפְּנֵי מִי הַמְּבֹל" – אף נח מקטני אמונה, היה מאמין ואינו מאמין שיבוא המבול ולא נכנס לתיבה עד שדחקהו המים (בר' ז:ה-ז).

נח מצוי בחרדה ובתחושת איום קיומי מגודל המשימה המוטלת עליו, הוא זקוק להגנה ולתמיכה. כך מפרש רש"י:

"בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה" (בר' ז:כו) – למדך הכתוב שהיו בני דורו אומרים, אילו רואים אותו נכנס

מונולוג החשיפה האישי של הסטנדאפיסט אודי כגן* גרם לטלטלה בקרב הציבור, אודות הדיאלקטיקה של הבושה שלו, בהקשר לפוסט טראומה שבה הוא לקה בצבא. המסר המרכזי שלו היה להוציא את "המחלה השקופה" מהחושך והבושה. כך הוא אמר: "הדבר הזה גדל בחושך, בבושה, בדממה... אבל מת מהר מאוד באור. והאור זה אנחנו". "המחלה השקופה" היא הפרעת דָּחַק פוסט טראומטית מתחום ההפרעות הקשורות לטראומה וגורמי דח.2 כאשר אדם משתף בטראומה מחלה נפשית או סוד אישי, הוא מקטין את תחושת הבידוד והסטיגמה, ומקל על חרדה ודיכאון. היכולת "לא להתבייש", אלא לספר, להופיע ולכתוב מייצרת תחושת כוח ושלטה מחודשת בסיפור החיים. ההפרעה מתפתחת בתהליך של רכבת הרים למצבי אובדן, אסון ונוכחות בתנאים קשים, שההתמודדות עימם דורשת תשתית של חוסן אמוני ונפשי. כשהפרעת הדָּחַק הפוסט טראומטית מתפרצת היא עלולה לגרום לנזקים תפקודיים והתדרדרות להתנהגויות חריגות.

כך נוכחת הדיאלקטיקה של הבושה והקשרה להפרעת דָּחַק פוסט טראומטית בפרשתנו. אנו חווים את התדרדרותו הדרמטית של נח בפרשתנו, מאיגרא רמא: "נח איש צָדִיק תָּמִים הָיָה בְּדֹרֹתָיו אֶת הָאֱלֹהִים הִתְהַלֵּךְ נֹחַ" (בר' ו:ט), ועד לבירא עמיקתא, לשפל המדרגה: "וַיִּשֶׁת מִן הַיֵּין וַיִּשְׁכַּר וַיִּתְּגַל בְּתוֹךְ אָהֳלָה. וַיֵּרָא הָם אֲבִי כְנָעַן אֶת עֶרְוַת אָבִיו" (בר' ט:כב).

הנה כי כן, אין פלא שֶׁנֶחַ הגיע להתנהגות חריגה כתוצאה מהתמכרותו לשתיית אלכוהול. בראשית דרכו, בתקופת טרום המבול, נח מתואר כאיש צדיק: "נח איש צָדִיק תָּמִים הָיָה בְּדֹרֹתָיו אֶת הָאֱלֹהִים הִתְהַלֵּךְ נֹחַ" (בר' ו:ט). אבל בראשית התפתחותה של הפרעת

* ד"ר זאב (ווה) פרידמן, מנכ"ל עמותת מִלְבָּב, ולשעבר מנהל מינהל הרווחה ובריאות הציבור ומכלול אוכלוסייה בחירום של עיריית תל אביב יפו.
1 פורסם בתקשורת ב - 26.8.25.

2 באנגלית: Post-Traumatic Stress Disorder; PTSD, או "פוסט טראומה".



או הסתיר דבר. הוא ידע אף להציג סוג של חוסן אמוני ונפשי ומנהיגות של אבא, נביא וצופה פני עתיד, לדורות הבאים.

זאת הפעם הראשונה בפרשתנו שאנו שומעים את נח מדבר באופן פרואקטיבי של – **Doing** ולא של – **Being**:

וַיֹּאמֶר אֲרוּר כְּנָעַן ... וַיֹּאמֶר בְּרוּךְ ה' אֱלֹהֵי שָׁם וַיְהִי כְנָעַן עֶבֶד לָמוֹ.
יָפֶת אֶל־לֵהִים לִיפֹת וַיִּשְׁכֶּן בְּאַהֲלֵי שָׁם וַיְהִי כְנָעַן עֶבֶד לָמוֹ (ט: כה-כז).

באופן זה התוודענו לכך, שהדיאלקטיקה של הבושה – הסתרתה בחושך או חשיפתה באור, בריאתה כבר התרחשה בפרשת בראשית: "וַיִּקְרָא אֱלֹהִים לְאֹר יוֹם וְלַחֹשֶׁךְ קָרָא לַיְלָה וַיְהִי עֶרֶב וַיְהִי בֹקֶר יוֹם אֶחָד" (בר' א:ה). בקמטי הפסוק נבראה גם הבושה של חושך, המאופיינת בהסתרתה ואי גילוייה, וגם נבראה הבושה של אור, המאופיינת בחשיפתה ובגילוייה, והקוראת לחברה: אנא, הבינו אותי, היו שותפים עמי למסע ההתמודדות שלי עם מרכיבי הבושה שלי.

הנה כי כן, פרשת בראשית מציגה לנו שני מצבים לפני החטא הקדמון: "וַיְהִי שְׁנֵיהֶם עֲרוֹמִים הָאָדָם וְאִשְׁתּוֹ וְלֹא יִתְבָּשְׁשׁוּ" (בר' ב: כה), ואחרי החטא:

וַתֵּרָא הָאִשָּׁה כִּי טוֹב הָעֵץ לְמַאֲכָל וְכִי תֹאֲנֶה הוּא לְעֵינַיִם וְנִחְמַד הָעֵץ לְהִשְׁכִּיל וַתִּקַּח מִפְּרִיו וַתֹּאכַל וַתִּתֵּן גַּם לְאִשְׁתָּה עִמָּה וַיֹּאכַל. וַתִּפְקְחָה עֵינֵי שְׁנֵיהֶם וַיֵּדְעוּ כִּי עֲרֹמִם הֵם וַיִּתְּפוּ עָלֶיהָ תֹאֲנֶה וַיַּעֲשׂוּ לָהֶם חֲגֹרֹת ... וַיִּקְרָא ה' אֱלֹהִים אֶל הָאָדָם וַיֹּאמֶר לוֹ אֵיכָה. וַיֹּאמֶר אֶת קִלְךָ שָׁמַעְתִּי בְּגֹן וְאִירָא כִּי-עֵרֹם אָנֹכִי וְאֶחָבָא (בר' ג: ו-י).

דומה, שאדם וחווה לקו אף הם בבושה ובטראומה: "וַתִּפְקְחָה עֵינֵי שְׁנֵיהֶם וַיֵּדְעוּ כִּי עֲרֹמִם הֵם" (ג:ז), כתוצאה מחטאם. הם בחרו להסתיר את הבושה בחושך ולהתחבא. כאן התערב הקב"ה, וקרא את קריאת "אֵיכָה". אבל בפרשתנו באירוע הפוסט טראומה והבושה של נח, הקב"ה לא התערב. נח התעשת, הציג בוחן מציאות ומודעות, לא ברח או התחבא או הסתיר את קלונו. דומה שנח הוא זה שקורא את קריאת "אֵיכָה": "וַיֹּאמֶר אֲרוּר כְּנָעַן" (ט: כה).

הדף השבועי מופץ בסיוע קרן הנשיא לתורה ולמדע, ומופיע גם באתר המידע של אוניברסיטת בר-אילן בכתובת:
<http://www1.biu.ac.il/parasha2>
כתובת דוא"ל של הדף: dafshv@mail.biu.ac.il
ניתן לפנות לכתובת זו ולקבל את הדף מדי שבוע בדוא"ל.

הדף השבועי - אוניברסיטת בר אילן
יש לשמור על קדושת העלון

עורך: ד"ר צבי שמעון
עורכת לשון: רחל הכהן שיף

לתיבה, אנו שוברים אותה והורגין אותה. אמר הקב"ה: אני מכניסו לעיני כולם ונראה דבר מי יקום... "וַיִּסְגֹּר ה' בַּעֲדוֹ" (בר' ז: טז), הגן עליו שלא שברוה, הקיף התיבה דובים ואריות והיו הורגים בהם.

בנוסף, נח נחשף לאלים נגדו בתיבה, כך מפרש זאת רש"י: "גונח וכוהה דם, מטורח הבהמות והחיות, ויש אומרים שאיחר מזונות לארי והכישור". כך בהמשך, נח חווה את חווית היציאה מהתיבה והתבוננות בתוצאות המבול: "וַיִּסֹּר נֹחַ אֶת מִכְסֵּה הַתֵּבָה וַיֵּרָא וְהִנֵּה חָרְבוּ פְּנֵי הָאָדָמָה" (בר' ח: יג). כאן, כמו אצל נפגעי הפרעת דחק פוסט טראומטית, מתחילה להתפתח אצל נח תחושה של רגשות אשמה. כך מלמדנו המדרש:

כשיצא נח מן התיבה, פתח עיניו וראה את כל העולם כולו חרב, התחיל בוכה על העולם. אמר: ריבונו של עולם, אם בשביל חטאתי או בשביל השוטים תאבד עולמך, למה בראתני? (מדרש הנעלם, נח כ"ב).

ואז מגיעה שיאה של התפרצות הפרעת הדחק הפוסט טראומטית של נח: "וַיִּשְׁתַּחֲוֶה מִן הַיּוֹם וַיִּשְׁכַּר וַיִּתְגַּל בְּתוֹךְ אֶהְלֵה. וַיֵּרָא חָם אָבִי כְנָעַן אֶת עֲרוֹת אָבִיו וַיַּגֵּד לְשְׁנֵי אֶחָיו בְּחוּץ" (בר' ח: יג). רש"י מפרש: "יש אומרים שסירסו, ויש אומרים שרבעו". ואז ממשיכה ההתרחשות (בר' ט: כ-כג): "וַיִּקַּח שָׁם וַיִּפֹּת אֶת הַשְּׂמָלָה וַיִּשְׁימוּ עַל שְׂכָם שְׁנֵיהֶם וַיֵּלְכוּ אַחֲרָיִת וַיִּכְסּוּ אֶת עֲרוֹת אֲבִיהֶם וּפְנֵיהֶם אַחֲרָיִת וְעֲרוֹת אֲבִיהֶם לֹא רָאוּ".

לצערנו הרב, "נח איש צדיק" משתכר ומאבד את צלם א-לוהים בהתנהגותו המבישה, לעיני ילדיו ובני משפחתו. כך מתאר זאת המדרש: "נתחלל ונעשה חולין" (בראשית רבה לו, ג); חילל את עצמו ויחלל. הניסיון המקצועי והמחקרי מעיד שקיימת בריחה לאלכוהול וההתמכרות אליו, אצל חלק מנפגעי הפוסט טראומה.

אבל בדיק בנקודה זו מתרחש המהפך בפרשתנו, עת נחשפת לנגד עינינו התנהגותו של נח וקימתו מהטראומה, לאחר שהתפכח מהיין ושמע אודות המפגש המביש והטראומטי שאירע לעיני בניו:

וַיִּיקָץ נֹחַ מִיֵּינוֹ וַיֵּדַע אֶת אֲשֶׁר עָשָׂה לוֹ בְּנוֹ הַקָּטָן. וַיֹּאמֶר אֲרוּר כְּנָעַן עֶבֶד עֲבָדִים יִהְיֶה לְאָחִיו. וַיֹּאמֶר בְּרוּךְ ה' אֱלֹהֵי שָׁם וַיְהִי כְנָעַן עֶבֶד לָמוֹ. יָפֶת אֶל־לֵהִים לִיפֹת וַיִּשְׁכֶּן בְּאַהֲלֵי שָׁם וַיְהִי כְנָעַן עֶבֶד לָמוֹ (בר' ט: כד-כז).

הנה כאן מתרחש סוג של מפנה בתפקודו של נח. דומה שנח התמודד עם דיאלקטיקת הבושה בכך שבחר לא להסתירה בהמשך, אלא לפעול מתוך מודעות, לדבר עליה וגם לדעת להבחין בין הטובים לבין הרעים, בהתנהגותם של בניו באירוע המביש.

הפרשן רבי אברהם אבן עזרא מאיר את בוחן המודעות העצמית של נח: "וַיֵּדַע" – הכוונה שנודע לנח על ביזויו". נח בחר לדבר בגלוי על הסיטואציה המבישה והפוסט טראומה שאירעו לו. הוא לא הכחיש

