

הרב עורך משה וחנה אלון

לטפס ביחד עם המטופל אל השמים

בעקבות מאמרו של הרב צביקי הירש

א. הקדמה

בגיליון אסיף הקודם (גיליון ג, עמ' 789-836) כתב הרב צביקי הירש מאמר מעמיק ומרתק, כדרכו בקודש, שבו התמקד בנושא שהוא מגדיר כנקודת חיכוך משמעותית ביותר בין הפסיכולוגיה ובין היהדות. לדבריו, בזרמים מרכזיים בפסיכולוגיה הכללית אין עיסוק בהגדרת הטוב והרע, ואין יומרה לקבוע קביעה מה נחשב מוסרי ומה לא. בזרמים אלו, תפקיד המטפל אינו לשפוט את המטופל, אשר נושא בקרבו רגשות קשים ומידות מקולקלות כגון כעס, תאוה, יהירות וכדומה, אלא להפך, להכיל ולקבל אותו ואת התנהגותו כפי שהם, ודווקא בכך לאפשר לו להשתנות לטובה ולצמוח באופן משמעותי ועמוק. מנגד, התורה, ובכללה כמובן חז"ל וגדולי הדורות, מציבה הגדרות ברורות של טוב ורע, מבקרת את החטא ואף את החוטא, וממילא אינה מאפשרת מקום שאינו שיפוטי כלפי המטופל. הרב הירש עוסק בסתירה זו ואגב דבריו נוקט שהפסיכולוגיה נחשבת "חכמה בגוים", וניתן לקבל ממנה כל עוד הדברים אינם סותרים את הדרכת התורה. בהמשך דבריו הוא מוצא שבתורתו של הראי"ה קוק זצ"ל ישנו מבט אשר נותן מקום "לכתחילאי" לחוסר שלמות וסובר שיש צורך לחוות רגשות אנושיים קשים ולא להתעלם מהם.

כפי שכתב הרב הירש בפתיחת דבריו, היחס בין היהדות ובין הפסיכולוגיה הוא נושא שנידון רבות בימינו. אנשים רבים נזקקים לסיוע מקצועי בעקבות סבל אישי והתמודדויות שונות, ואחרים מחפשים כלים שיסייעו להם לקדם תהליכים פנימיים, להעצים את המודעות האישית שלהם ולתקן את מידותיהם. עם זה, וייתכן שדווקא בגלל זה, ישנו בלבול גדול ביחס לתחום האמור, הן בגלל המגוון הרחב של השיטות השונות שרק הולך וגדל, הן בגלל המחלוקת בשאלה האם מותר ואפשר לקבל מהפסיכולוגיה הכללית או לא, ואם כן מה אפשר לקבל. אנו מאמינים שהבידורים בנושא זה חשובים ביותר והם חלק משמעותי מהתורה שמתחדשת בדורנו, ענף מתחדש בעץ החיים שקרוב במהותו להתעוררות הנפלאה של בקשת דרכים בעבודת ה' בדורנו – דורו של משיח שיתגלה במהרה בימינו אמן.

בדברינו אנו מבקשים להתייחס לנושא שעסק בו הרב הירש, ולנסות להאיר אותו באור שונה, על פי היסודות שקיבלנו מרבתינו בתחום זה, ועל פי הניסיון שצברנו בעצמנו בס"ד. לפני שניגע בנושא של ההכלה ומתן הלגיטימציה למטופל, ברצוננו

להקדים ולהתייחס באופן נקודתי לשתי הנחות יסוד בעניין הגישה לפסיכולוגיה ולתורה, כפי שאנו רואים את הדברים.

ב. הנחת יסוד א': הפסיכולוגיה נחשבת "תורה" ולא "חכמה"

הרב הירש מסביר בשם הרב יהושע שפירא שפסיכולוגיה אינה אלא "חכמה" משום שהיא עוסקת רק ברוח ובנפש ולא עוסקת כלל בנשמה. עם זאת, הוא מודה שיש חפיפה בין תחומי העיסוק של ספרי המוסר ובין תחומים שהפסיכולוגיה עוסקת בהם (שם, עמ' 792):

באופן יחסי, חובות האברים רחוקות מעיצוב זהות האדם. ואולם אהבת ה' ואיסור שנאתו, למשל, הם מצווה ממצוות התורה, חלק מאברי הנשמה ו"איברי דמלכא", ובה בעת הם נוגעים למידות הנפש האנושיות הטבעיות. חובות הלכות נוגעות ללוא האישיות. הרי בוודאי יש לברך ברכות התורה קודם לימוד 'חובות הלבבות', 'שערי תשובה', 'מסילת ישרים' או שאר ספרות המוסר, בשעה שכל אלה עוסקים בסוגיות שקשורות קשר ישיר לתכנים פסיכולוגיים מובהקים. לתורה יש מה לומר על אהבה, שנאה, כעס וגאווה, וכך גם לפסיכולוגיה.

אם כן, הפסיכולוגיה, בחלקה, היא בהחלט "מתחרה" שעוסק באותם תחומים ומישורים של התורה. אם כן, לכאורה כפי שברור לנו שספר מוסר שמתמקד בתיקון הרוח או אפילו בתיקון הנפש בלבד הוא עדיין חלק מהתורה,¹ כך הפסיכולוגיה שעוסקת רק בתחומים אלה, נחשבת ל"תורה בגויים".

יתרה מזאת, לענ"ד הפסיכולוגיה היא יותר "תורה" מאשר עניינים אחרים. כשחז"ל אומרים לנו: "אם יאמר לך אדם... יש תורה בגויים אל תאמין" (איכה רבה ב, יג), נראה שהם אינם מתכוונים ל"תורה" במשמעותה הצרה - היינו תורות מיסטיות שונות ודרכי עבודה זרה של הגויים. המושג "תורה" כולל בתוכו הנחיות והדרכות שנוגעות לצורת החיים הנכונה, ובכלל זה גם הדרך ליישומה של צורת חיים זו.² התחום

1. אמנם ספרי המוסר עוסקים בתחום של תיקון המידות וכדומה, ולא בטיפול בבעיות נפש קשות, אך למעשה כל הפרעה נפשית קיצונית היא העצמה של התמודדות נפשית מסוימת שניתן למצוא בצורה מינורית יותר אצל אנשים נורמטיביים. ואכן גדולי הדורות שעסקו בתחום המוסר סייעו פעמים רבות גם במקרים קשים כאלה.

2. עבודת הנפש היא תחום תורני שעסקו בו גדולי הדורות כחלק בלתי נפרד מתורתם, וכדברי הרמב"ם (הל' דעות פ"ב, ה"א): "ומה היא תקנת חולי הנפשות? ילכו אצל החכמים, שהן רופאי הנפשות, וירפאו חולים בדעות שמלמדים אותם, עד שיחזירו לדרך הטובה". כשרוצים להתמודד עם קושי נפשי מסוים על פי התורה, אפשר לקבל מהתורה הבנה מעמיקה במבנה הנפש ובכוחות שלה, וללמוד מהתורה דרכים וכלים שאיתם אפשר לחולל את השינוי הרצוי, ואכן ברבים מספרי המוסר והחסידות אפשר למצוא יסודות חשובים

שלגביו קיימת סכנת הטעות הגדולה ביותר הוא דווקא הפסיכולוגיה שבמבט חיצוני נראית כמתאימה וכמשתלבת עם תורתנו הקדושה.

לכל שיטה פסיכולוגית יש תיאוריה והנחות יסוד שעליהן היא מושתתת, ולפיהן נקבעת צורת ההתייחסות לנפש.³ באופן כללי אפשר לומר שכרוב השיטות יש סתירה מובהקת בין התורה ובין הנחות היסוד של אותן שיטות. גם אם המטופל אינו מודע לאותן הנחות יסוד, מצוי שהן משפיעות על דרך העבודה של המטפל.⁴

אמנם יש כלים מסוימים, אשר נודעו כיעילים בפועל, שאולי אפשר לקבל מהפסיכולוגיה הכללית, אולם היחס לכל מושגי הפסיכולוגיה צריך להיות יחס של זהירות מרובה, בדומה לר' מאיר ש"תוכו אכל, קליפתו זרק" (חגיגה טו, ב), ואף זאת רק משום שהיה יחיד בדורו בבקיאותו בעבודת הבירור הזו.

ונפלאים. הבעייתיות שבלמוד תורות נפש מהגויים, אינו רק בגלל הדרך שבה פותחו שיטות אלו (וראה להלן) אלא גם בגלל שישנם הבדלים מסוימים בין הנפש של היהודי והנפש של הגוי (עי' בתניא סוף פרק א; אורות, ישראל ותחיתו, טו; שם, אורות ישראל ה, ח; שמונה קבצים, ה, קצו; שם, רסה ועוד. ועי' מוסר אביך א, א).

3. ובכך מודה גם הרב הירש הכותב (שם עמ' 793): "על אף שככלל עוסקות היהדות והפסיכולוגיה בתחומים שונים, בתשתית כל אחת מונחת השקפת יסוד כוללת על טבע המציאות והאדם, ומשם מסתעף וצומח התוכן האופייני לה".

4. דוגמה לדבר הוא המושג "מנגנוני הגנה" בפסיכואנליזה. מושג זה מתייחס למגוון תגובות שהנפש יכולה לייצר כדי להתמודד עם רגשות שקשים לעיבוד. אחד ממנגנוני ההגנה הוא "אידאליזציה" - התינוק חסר אונים מול נזקים שהעולם יכול לגרום לו, והוא מתמודד עם החרדה באמצעות האמונה שהאנשים המבוגרים שקרובים אליו תמיד יכולים להגן עליו והם למעשה "כל-יכולים". כשהתינוק גדל הוא מבין שהוריו מוגבלים ביכולותיהם, אבל אצל מרבית בני האדם נשאר הצורך להאמין שהעולם מנוהל על ידי דמות או דמויות על-טבעיות, טובות וחזקות. לולא הניתוח הפסיכולוגי הזה, אדם יכול להתחזק מאוד בעובדה הפשוטה שהוא חש בתוכו באופן פנימי וקיומי אמונה בכורא עולם, ושכך חשים מרבית בני האדם. אך לאחר שהוא לומד את התיאוריה הזו, הוא בקלות יכול לחשוב שאין כאן לא חוויה נשמתית ולא התערורות שהקב"ה מעורר את האדם (ע"פ הסבר הבעש"ט למושג הכרוזים העליונים, עי' בן פורת יוסף, דפו"ר, ח, ג), אלא מנגנון נפשי פרימיטיבי בלבד. על מגמות חילוניות שעומדת ביסודן של רבות מהתיאוריות הפסיכולוגיות, ראה מאמרה של ד"ר רות אנגל-אלדר, "על שאלת קיום 'הרוח' בפסיכולוגיה", <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2920>. ראה גם אור לנתיבתי, עמ' קע.

ג. הנחת יסוד ב': דרכי עבודת המידות מותאמות למבנה האישיות

הרב הירש רואה בצורת ההתייחסות הביקורתית כלפי המידות הרעות והחטאים, גורם שלעיתים יכול לפגוע ביכולת השינוי והצמיחה של האדם. ברצוננו להציג את הדברים באור אחר, לאור השינוי במבנה האישיות במהלך הדורות.

נראה שישנו הבדל ניכר בין מבנה האישיות שהיה לאנשים בתקופת חז"ל ולאורך הגלות, ובין זה שיש לאנשים שחיים היום. כך, לדוגמה, אפשר למצוא בדורותיה הראשונים של תנועת החסידות התייחסות ל"היחלשות הדורות" ולשינוי שנדרש בצורת עבודת ה', וכמשלו של הבעש"ט על החולה החלש שלא יכול לסבול סמים מרים וזקוק לסמים מתוקים כדי להתרפא (תולדות יעקב יוסף, חיי שרה, כא ע"ג בדפו"ר). בדומה לכך, ר' נתן צבי פינקל, הסבא מסלבודקה, חלק על הגישה שהייתה מקובלת לפניו בתנועת המוסר וחדש דרך של הדגשת גדלותו של האדם והכרת הטוב לקב"ה, משום שזיהה שבדורו רוח האנשים נמוכה, והשפלתה של הנפש או הדגשת יראת העונש יכולה להביא לייאוש גמור מהאפשרות להתקדם ולהתעלות (תנועת המוסר, ח"ג, עמ' 97. ועי' לקט שיחות מוסר לרבי אייזיק שר, ח"ג, עמ' רצג-רצד). כך גם אנו מוצאים אצל האדמו"ר מפיאסצנה, אשר מתאר בהקדמתו לספר חובת התלמידים את השינוי שהתחולל בדורו באופי הנערים.⁵

נראה אפוא שבעבר אנשים יכלו לחולל שינויים פנימיים משמעותיים בצורה חיצונית יחסית, כמו התבוננות באמיתות שרוצים להפנים ושינון שלהן⁶ או כשיטת עבודת המידות הידועה של הרמב"ם כפי שהאריך בפרק רביעי מהקדמתו למסכת אבות,⁷ בלי עבודה נפשית פנימית. גם בתקופה קרובה אלינו, ר' ישראל מסלנט חידש דרך לתיקון

5. "מלפנים כל מדריך ואב היה יכול לחנך את ילדי ישראל... ואף אם לא היה מדייק לחנך על פי דרכו... ורק מרגיל ומצוה, היה גם כן מועיל, מפני שהילד בקטנותו אף בנעורו נפש נקיה היתה, ולא עוד אלא שגם הוא בעצמו בקרבו פנימה הרגיש ריקנותו וחשכת דעתו ומין צמאון פנימי היה בקרבו לשמוע את דרך ה' מכל מלמד ומדריך. ואף אם ארע שעה שהשתובב הנער וסרב לשמוע, גם כן הרגיש בעצמו אחר כך שחטא, וכי אביו ומלמדו המיסרהו אך מלקהו, הוא הוא הצדיק. והוא הפושע... לא כן עתה, שישותו של הילד ועצמותו מתקדם להתגבל בלא עתו, ועמו גם הרגשותיו, שאיפותיו והשקפותיו בעודן בוסר, בו מתגלות, ובסבתן פרוד ושנאה בין הבנים והוריהם עולה" (שם, עמ' יח).

6. עי' בהקדמת ארחות צדיקים: "וכיצד הוא תקנת חולי הנפש...", הקדמת מעלות המדות, הקדמת פלא יועץ, ועוד.

7. "ודע, כי אלו המעלות והפחיתויות אשר למדות, אמנם יקנו ויתישבו בנפש, בחזרה על הפעולות ההוות מזו המדה פעמים רבות בזמן ארוך, והתרגלנו אליהן... וכמו שהגוף, כאשר יצא משיוויו, נראה אל איזה צד נטה ויצא, ונעמד כנגדו בהפכו עד שישוב אל השיווי; וכשישתוהו, נסלק ידינו מאותו ההפך, ונשוב לעשות לו מה שישאירה על השיווי - כן נעשה במדות בשוה" (מהדורת שילת, עמ' רלו).

המידות באמצעות שינון מאמרי מוסר "בשפתיים דולקות", והוא מעמיק בניתוח דרך הפעולה של השיטה על נפש האדם (אור ישראל, עמ' 43 בדפ"ד).
נראה אפוא שגם בדורנו "השתנו הטבעים" ואנו זקוקים ל"סמים מתוקים" עוד יותר מאלו שהתחדשו בדורות הקודמים.⁸ עם זאת, גם אנו כיום יכולים להיעזר בדברי רבותינו מכל הדורות וכמו שנפרט בהמשך הדברים בע"ה.

ד. הגדרת יעד לתהליך אינה צריכה לסתור את ההכלה

הניסיון מוכיח שיש חשיבות גדולה מאוד להקשבה לנפש כפי שהיא, ולמתן מקום גם לרגשות קשים שעולים מתוכה. אין ספק שנקודת המוצא הנכונה לטיפול היא קבלה, הכלה ואף חוסר שיפוטיות כלפי המטופל. אולם ההבנה וההכלה של אותם רגשות קשים לא אמורה להיות סותרת להכרה הברורה שהם אכן רגשות קשים, ושקיימים מושגים ברורים של טוב ורע.

ניתן להוכיח טענה זאת מעובדת יעילותו הרבה של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT), למרות היותו ממוקד מטרה. אכן יש צורך ביחס מכיל כלפי המטופל גם כשמטפלים בשיטה זו, ולולא ההכלה התהליך לא יצליח. אולם עובדת הצלחתה של השיטה יכולה ללמד שהצבת יעד ברור בפני המטופל, אינה גורעת מהקבלה וההכלה של המטפל.⁹

8. נראה שזהו חלק מהתקדמות תהליך הגאולה. דרך העבודה מושפעת גם מהמקום והזמן, וכך לדוגמה יש חילוק בין דרך העבודה בארץ ישראל ובין דרך העבודה בחוץ לארץ. עיין שם משמואל, וישלח, תרע"ח: "זו הוא ההפרש בין ארץ ישראל לחוץ לארץ, שבא"י העבודה באהבה ודבקות, כענין שבת. ובחוץ לארץ העבודה ב'סור מרע', רוגז על עצמו וביטוש (=הכאה) כחות נפשו, להכניעם להקדושה על כרחם, שלא בטובתם". רעיון דומה מופיע בשפת אמת (ראה, תרס"א) ושם מוזכר מאמר מספר הזוהר ("ג, קיח, א): "כתוב אחד אומר 'עבדו את ה' בשמחה', וכתוב אחד אומר 'עבדו את ה' ביראה וגילו ברעדה', מה בן האי להאי, אלא כאן בזמנא דישאל שראן בארעא קדישא, כאן בזמנא דישאל שראן בארעא אחרא". התייחסות להשפעת התקופה על דרך העבודה אפשר למצוא בדברי הראי"ה קוק זצ"ל שכתב שאדם שיכוא לחדש חידושים בעסק מצות התשובה בתקופתנו ולא יתייחס לתהליך הגאולה שמתרחש כעת, לא יוכל לכוון לאמתתה של תורה (אגרות הראיה, א, איגרת שעח).

9. הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT) בצורתו המקובלת היום, אינו מתיימר להוביל מסע אישי ייחודי, אלא ממוקד במטרה של הסרת מוקדי סבל מחיי המטופל. אך לטעמי, הדבר אינו נובע באופן מהותי מהשיטה מצד עצמה, אלא מההכוונה שנותנים המטפל והמטופל (וכפי שה-CBT אינו מתיימר לטפל בשורשים אלא בסימפטומים, למרות שיש אפשרות לטפל גם בשורש עצמו וכפי שאסביר בהמשך הדברים בע"ה). אין ספק שלעתים בטיפול פסיכודינמי, החוויה של המטופל תהיה עצמתית יותר, אבל באופן עקרוני אם השורש לסבל

ננסה להסביר את הדברים בעומקם. הבעיה שעמה אנו נדרשים להתמודד אובחנה היטב בדבריו של הרב הירש. ברגע שמגדירים מסגרת של טוב ורע או של הצלחה וכישלון, הופך המטופל באופן מיידי ל"לא בסדר" והמצב שבו הוא נמצא אינו "תקיין" - מה שעלול לגרום להתנגדות פנימית לשינויים. כדי להתמודד עם הבעיה הזו, מציעות שיטות מסוימות בפסיכולוגיה להתעלם ממושגי טוב ורע אובייקטיביים, כפי שהאריך הרב הירש במאמרו.¹⁰ אולם, מצד האמת, הבעיה יסודית יותר וגם הפתרון הנדרש צריך להיות אחר. מצד האמת, כולנו נמצאים תמיד בתוך מסגרת של הגדרות טוב ורע, הצלחה וכישלון וכל כיוצא בזה. אין הכוונה רק לאנשים מאמינים, אלא לכל אדם באשר הוא. גם בחברות פרימיטיביות ישנם כללים ומסגרות והללו קובעים מה לגיטימי ומה לא לגיטימי. בהתאם לכך, בכל חברה ישנם אנשים שמתמודדים ומתקשים לעמוד בנורמות הנהוגות בה, ובכלל זאת גם אנשים נורמטיביים, שיש להם כישלונות ואכזבות.¹¹ האם האדם נועד לחיות את חייו מתוך תחושת כישלון וחוסר הצלחה?!

הפתרון לבעיה הוא ההבנה שבעצם אין כאן בעיה. ולהפך, דווקא "כזכות" הבעיה הזו זכינו לקבל את התורה, כפי שמבואר בגמרא (שבת פח, ב):

בשעה שעלה משה למרום אמרו מלאכי השרת לפני הקדוש ברוך הוא: רבוננו של עולם, מה לילוד אשה בינינו? אמר להן: לקבל תורה בא. אמרו לפניו: חמורה גנוזה... אתה מבקש ליתנה לבשר ודם... אמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: החזר להן תשובה... אמר להן... שוב מה כתיב בה לא תרצח בה לא תנאף לא תגנב, קנאה יש ביניכם, יצר הרע יש ביניכם? מיד הודו לו להקדוש ברוך הוא.

של המטופל מצריך שינוי מהותי או בירור מהותי בחייו, כדי לסייע לו יהיה צורך לערוך בירור עמוק ומשמעותי.

10. במידה מסוימת זהו המכשול הראשון שיש להתמודד עמו בתהליך טיפולי. אם מטופל חש שהוא "לא בסדר", סביר מאוד שגם אם התהליך יצליח והוא יתגבר על הקושי, הוא ירגיש שהתקון שנעשה הוא רק חיצוני, ובמהותו הפנימית הוא נשאר אותו אדם מקולקל. לחוויה כזו יכולות להיות השלכות שליליות חמורות לטווח רחוק, ואכמ"ל. הגישה היהודית מתמודדת גם עם המכשול הזה, כפי שיתבאר לקמן, בע"ה.

11. אמנם אדם מן השורה עומד בדרך כלל בסטנדרטים החברתיים, וממילא הוא אינו מרגיש חוויה חריפה של חריגה מהדרישות המחייבות אותו. אולם בנקודות שבהן הוא לא מצליח לנהוג בפועל על פי האמונות או התפיסות שלו הוא ירגיש תחושה לא נעימה. כדי להקטין את הפער הזה מצוי שהאדם מדחיק במידה מסוימת את חוסר העמידה שלו בעקרונות, או שהוא משנה את עקרונותיו (התופעה הזו מוכרת במינוח הפסיכולוגי בשם "דיסוננס קוגניטיבי"). לכן, גם במצבים נורמטיביים כאלה מצוי מאוד שיש קושי לחולל תהליך משמעותי של שינוי, בדומה לקושי הקיים במקרים קשים.

החסרונות של האדם אינם "טעות" ויש להם תפקיד חשוב במילוי התכלית שלשמה נברא. דווקא ההתמודדויות שיש לאדם הם הסיבה למעלתו היתרה אפילו על המלאכים, כפי שנתבאר בדברי רבותינו שפירשו גמרא זו.¹² האדם נולד כיצור לא מושלם ו"אין הקב"ה בא בטרוניא עם בריותיו" (עבודה זרה ג, א).¹³

אם כן, האדם נברא באופן שאינו מאפשר לו להצליח תמידית, ואדרבה "אין אדם עומד על דברי תורה אלא אם כן נכשל בהן" (גיטין מג, א).¹⁴ לא בכדי קבע הקב"ה יום בשנה שבו יכול האדם לתקן את הקלקולים שעושה, וכך כותב בעל 'חובות הלבבות' בעניין התשובה (תחילת שער ז):

ואומר תחלה בחובת התשובה וההכרה המביא אליה, שכבר נתברר לנו בדרך השכל ומדברי תורת ה', שהאדם אינו ממלא חובותיו שהוא חייב לפני ה'... וכיון שנתבררה מציאות אי מילוי האדם את חובותיו במעשיו, הרי מחסדי הבורא יתעלה עליו נתן לו אפשרות לתקן טעותו ולהשיב מה שאבד לו ממשמעתו בתשובה.

מצד אחד, ברור שאין שום לגיטימציה לחטוא ולבחור ברע ותפקידו של האדם הוא להתמודד ולהצליח, אך מצד שני האדם נמצא בעולם מלא ניסיונות: "הוא מושם באמת בתוך המלחמה החזקה, כי כל עניני העולם בין לטוב בין למוטב הנה הם ניסיונות לאדם" (מסילת ישרים, פ"א). ממילא המציאות של נפילה וכישלון היא מציאות כמעט בלתי נמנעת.

לאור זאת אפשר להבין כיצד ייתכן שמצד אחד תהיה מערכת ברורה של טוב ורע - אשר תדרוש מהאדם לעמוד בדרישות מוחלטות ותציב לו יעדים ברורים, ומצד שני האדם לא יצליח לממש באופן מושלם את כל מה שנדרש ממנו, ובכל זאת אפשר יהיה להכיל אותו כפי שהוא ולהבין אותו ואת מצבו. אמנם אי אפשר לתת לגיטימציה למצב זה, והאדם אינו יכול להתייחס למצב הזה כאל מצב תקין ועליו לעשות כל שביכולתו כדי לתקן את המעוות,¹⁵ אולם את עצם העובדה שאדם הגיע למצב כזה

12. ראה את פירושו של המהר"ל, דרוש על התורה, עמ' יג-יד; וכן פירושו של ר' עזריה פיגו, בינה לעתים, דרוש ל'. יסוד זה מודגש גם בחסידות, ראה ליקוטים יקרים סי' רכ; מאור עינים, תחילת סי' שלח.

13. ובדומה לכך: "אין הקב"ה בא בטרחות עם בריותיו, לא בא על האדם אלא לפי כחו" (שמות רבה לר, א, ועי' שיר השירים רבה ו, א).

14. וכיוצא בזה בשבת קכ, א, ועי' רש"י בשני המקומות, וברסיסי לילה לר' צדוק הכהן, סוף פסקה מה.

15. יש חילוק בין איסורים וחטאים של ממש, שלגביהם אין שום לגיטימציה והאדם חייב לחזור בתשובה עליהם באופן מיידי, לבין פגמים במידות וכדומה, שאינם נחשבים לאיסור של ממש. כאשר האדם נמצא בתהליך של התקדמות והוא משהה את תיקונם של תחומים אלו

אפשר להבין. הדברים מקבלים משנה תוקף כאשר מדובר באדם שכבר פנה לייעוץ וכדומה, ולמעשה ביצע את השלב הראשון בתהליך התשובה.¹⁶

ה. ההתקדמות מתאפשרת כאשר הרוח מכילה את הנפש

כאשר באים לנתח את התהליכים שקורים בתהליך הטיפולי ואת הסיבה לכך שההתקדמות מתרחשת כאשר יש הכלה וקבלה, חשוב להבין היטב את שני חלקי האישיות שבהם מתרחש התהליך – הרוח והנפש.¹⁷

הרוח היא החלק המרכזי של האישיות, שממצע בין הנשמה ובין הנפש. בקומת הרוח נמצאים התודעה, החשיבה, הבחירה, השאיפות, הרגשות ועוד. באופן כללי אפשר לומר שאת הרוח שלנו אנו מכירים היטב, שהרי בקומה זו "אנחנו" נמצאים.

הנפש היא חלק נמוך יותר, שקשור לגוף ובו מצויות התחושות הפיזיות, כמו רעב ועייפות, והיא כוללת גם את מערכת הרגשות הבסיסיים, אלו שמשותפים לילד ולמבוגר: הצורך להרגיש אהוב ומוערך, הצורך בחיי חברה, וכדומה. בפסיכולוגיה המודרנית יש שיטות שמתייחסות לנפש בתור "הילד שבי", ולרוח בתור "המבוגר שבי". כך, כשאנו מוצאים את עצמנו מתנהגים בצורה שאינה רצויה מבחינתנו או

על פני התמקדות בתחומים אחרים מדובר בצעד אפשרי ולגיטימי (בהנחה שהוא לא פוגע באחרים בגלל אותן מידות רעות), עי' פרי צדיק, וישב, ד"ה וצדיקים ילכו בם.

16. גם ספרי המוסר שעוסקים בגנאי שבמידות הרעות וכדומה, יוצאים מנקודת הנחה שאנשים בתחילת דרכם אינם מתוקנים, וזו בדיוק הסיבה שאותם מחברים חיברו את החיבורים שלהם (אגב אורחא, יש לציין כאן להקדמת החוסן יהושע, הטוען שבשונה ממחברי ספרים רגילים, הוא כותב את הדברים על פי הניסיון שצבר מתוך ההתמודדות האישית שלו בתחום. ראה כעין זה בהקדמת המסילת ישרים). דברים אלו נכונים גם לגבי ספר התניא שסובר שיש "לבטש" ולהשפיל את הנפש הבהמית עד להכנעתה ביחס אל הנפש האלוקית. למרות דרך העבודה הבלתי-סלחנית הזו, הוא כותב בפירוש שעצם הנטיות הלא-טובות של הנפש הן דבר טבעי שלא כל אחד יכול לשנות, והבחירה וההתמודדות שנדרשות מהאדם הן רק כלפי המחשבות, הדיבור והמעשים שלו בפועל (ראה תניא, פרק יד. ועי' בפרק כז, לגבי מי שמצוי בעצבות בגלל ש"נופלות" בראשו מחשבות רעות, שעליו דווקא לשמוח משום שהוא לא אמור להיות במדרגה שלא באות לו מחשבות כאלה, וההתגברות עליהן היא מצוה גדולה שפועלת ניצחון של כוחות הקדושה על כוחות הטומאה, וכך נגרמת נחת רוח גדולה לקב"ה כפי שמבאר הזוהר. לענ"ד אותם סיפורים על אדמו"רי חב"ד שמזכיר הרב הירש במאמרו (עמ' 809-811), מעידים אף הם על גישה שמכילה את המציאות הלא מתוקנת של האדם.

17. ישנן שיטות שונות ביחס לחלוקת חלקי הנפש, ואנו משתמשים בחלוקה הנפוצה והמקובלת כיום, של נפש, רוח ונשמה. רבים במשך הדורות השתמשו בחלוקה זו, אך נקטו בשמות שונים. סקירה קצרה של מקורות שנקטו במינוחים שונים והקבלה ביניהם, אפשר למצוא בספרו של הרב אברהם צבי קלוגר, קרבה אל נפשי, עמ' נא-נד.

מרגישים הרגשה כלשהי שאיננו מעוניינים בה ואנחנו "לא מבינים את עצמנו" - רגליים לדבר שהנפש היא מקורה של מציאות זו.

כשם שהנפש שלנו זקוקה ליחס מעריך ואוהב מהסביבה, כך היא זקוקה ליחס כזה גם מהרוח שהיא מבחינה מסוימת ה"הורה" שלה. כאשר מערכת היחסים שבין הרוח והנפש טובה והרוח מקבלת את הנפש ואוהבת אותה כפי שהיא, הנפש מוכנה להקשיב לרוח ו"להחכים" ממנה, ואפילו לשמוע ממנה "לא" - בדיוק כמו ילד שמקבל יחס טוב מההורה שלו.

לצערנו, בדרך כלל ה"רוח" אינה מקבלת את הנפש כפי שהיא, ויש לכך מספר סיבות. ראשית, הנפש מפריעה לנו לעמוד במחויבויות שמציבים החיים. לנפש יש כוחות חיים מתפרצים והיא זקוקה לעתים להוציאם אל הפועל. לפעמים היא פוגעת בשגרה בגלל שהיא נסערת מאירוע שעבר עלינו, וכל זמן שהיא לא פורקת את המטען שבתוכה, או לפחות מקבלת יחס - היא אינה מסוגלת להשתחרר ולשתף פעולה עם המשימה שאנחנו רוצים לבצע. שנית, בכל מה שקשור למידות הלא מתוקנות שלנו (כמו כעס) פעמים רבות ה"אשמה" היא הנפש שבעצם נפגעת או מפחדת בעקבות מה שקרה, וגורמת לנו להגיב בצורה לא טובה. במצב כזה אנחנו מתוסכלים ומזהים את הנפש כמי שמפריעה לנו ופוגעת בנו. שלישית, פעמים רבות הנפש סובלת וכואבת מאוד, ואנחנו לא "מבינים" מדוע היא מגיבה באופן כה קשה למציאות. אנו מרגישים כסובלים "סתם" בגלל הילדותיות של הנפש, ולא מוכנים לקבל את העובדה שהיא באמת "ילדה" ושהתגובה שלה לגיטימית.

כאשר אנחנו לא מקבלים את הנפש כפי שהיא, היא מצדה אינה מוכנה לשתף פעולה ולהירתם לתהליך של שינוי. מצב זה הוא למעשה מה שקורה בפנימיות האדם כשהוא מנסה להוביל שינוי ומגלה שדווקא הניסיון להשתנות גורם לנפשו להתבצר בעמדותיה ולא לאפשר את השינוי המיוחל.

כאשר לומדים לתת לנפש יחס של כבוד, הקשבה אמיתית וכנה, הערכה ואהבה, נבנה אמון בין הנפש והרוח. הרוח מבחינה שלנפש יש מקום משלה וצרכים שונים שחייבים לבוא על סיפוקם - כאשר הרוח היא זו שאחראית לבנות מערכת מאוזנת שנותנת מקום הן לצרכי הרוח והן לצרכי הנפש. מערכת יחסים בריאה כזו מאפשרת לנפש לתת אמון בכך שהרוח רוצה בטובתה.¹⁸

18. ניתן למצוא גישות שונות שנתנו יחס חיובי לנפש, אך הרבר נתון במחלוקת: האדמו"ר מפיאסצנה (מבוא השערים פ"ה, א) מנתח את המחלוקת בין שיטת התניא שמתייחס לישות האדם כנובעת מקליפת נוגה ובין שיטת הבית אהרן מקרלין שסובר ש"איש הישראלי כולו קרש, ואפילו מדות הרעות שבו קרושות... רק ש... מתעקלות בו ונעשות נפילות". האדמו"ר מפיאסצנה עצמו סובר כדעה שגם הנפש הבהמית של היהודי היא קודש (הכשרת האברכים, עמ' קג). גם בספר חובות הלכות (שער ג, פרק ה) מוארת הנפש באור חיובי, ומבואר

חלק מהעזרה שהרוח יכולה לתת לנפש הוא התמודדות עם המקומות שבהם הנפש כואבת. פעמים רבות, כאבה של הנפש נובע מטעות בתפיסת המציאות, כאשר הרוח יכולה לסייע לה בראיית המציאות באור נכון. לדוגמה: כאשר ילד רוצה לשחק עם חבר שלו והחבר מסרב משום שיש לו חוג כלשהו באותה שעה, ייתכן והילד יחווה סירוב זה כדחייה ויפרש אותו בתור אמירה שהוא לא אהוב ולא רצוי. הטעות של הילד נובעת מהיותו "אותנטי" - הוא אינו מסוגל לראות את כל המכלול אלא רגיל לראות את ה"כאן ועכשיו". כשאמא שלו תרצה לעזור לו, היא קודם כל תחבק אותו ותנחם אותו. רק לאחר שוך הסערה, היא תדבר עם בנה ותציע לו אפשרות אחרת לפירוש המציאות. אם ההצעה של האם תתיישב על לב הילד (ולשם כך צריך באמת להיות קשוב לילד ולזהות אם יש דברים שמפריעים לו לקבל את ההצעה), הוא יהיה מסוגל לאמץ את צורת ההסתכלות החדשה, ובעתיד לפרש את המציאות בדרך הנכונה וממילא לא להיפגע לחינם.¹⁹

זהו גם תפקידו של המטפל: להכיל את המטופל עם המקומות הקשים שהוא נושא בקרבו, כדי שיוכל לעזור לו. לפעמים המטפל נדרש ללמד את המטופל לקבל את אותם מקומות קשים כדי שהמטופל יצליח ליצור דו-שיח פנימי של אמון בין קומת הרוח שלו וקומת הנפש שלו.²⁰

ו. חשיבות הצבת היעד

כאשר יש אמון בין הרוח ובין הנפש, יכולה הנפש לשתף פעולה גם אם מציבים עבורה יעד ברור. הצבת היעד כשלעצמה אינה חוויה שלילית עבור הנפש. רק אם

שהנפש מושפעת לרעה מסיבות חיצוניות ושיש לעשות תהליכים תוך הקשבה לנפש: "אמר השכל, המדות המגוננות שבך רבות, אלא שעיקרן ומקורן שתיים, האחד אהבת התענוגות הגופניות... ומדה זו רכשת אותה משכנך הרע אשר התחברת לו והוא גופך. והמדה שניה הגאווה... ומדה זו נקנתה לך משכניך אשר גדלת ביניהם, כלומר אחיך וקרוביך... אמרה הנפש, הנה זה ממה שיקשה עלי להפרד ממנו מחמת משך רגילותי בו, אבל הדריכני לאופן שיקל הדבר עלי...".

19. צורת התהליך הזו מפורסמת כיום בתור מודל אפר"ת - אירוע, פירוש, רגש, תגובה. אולם, פעמים רבות לא מודגש מספיק הצורך החיוני להיות קשובים לנפש ולזהות כל קושי וקושי שלה לקבל את הצעת הפרשנות החדשה. כאשר רוצים להצליח לשנות תפיסה באופן שורשי, אי אפשר לדלג על המקום של הנפש. כל קושי של הנפש צריך לקבל התייחסות מלאה, כקושי מהותי שנובע מתפיסה מסוימת אשר מושרשת באדם. כאשר מקשיבים היטב ניתן לזהות מה הסיבות הפנימיות שגורמות ל"תקיעות" ולתת גם להן מענה, וכך אפשר לתת לנפש ריפוי אמיתי ולא רק תחושת הקלה חלקית.

20. ישנם מקרים שבהם התהליך מתבצע רק בקומת הרוח, והמוקד של הקושי נובע מתפיסות שגויות או מהרגש שבקומת הרוח. מקרים אלו אינם נוגעים לנושא המאמר ואכמ"ל.

הרוח מלקה את הנפש ודורשת ממנה לפעול בניגוד לחוויה שלה, הופכת הצבת היעד לחוויה שלילית. אדרבה, העובדה שיש יעד ברור נותנת לנפש תקווה גדולה, ונוסכת אופטימיות רבה על התהליך, אשר מאפשרת לנפש להירתם למהלך, שכן הנפש אינה מעוניינת בהמשך הסבל.

ממילא, אין כל פגם בהתוויית דרך ברורה למטופל והצעת מסלול שעל פיו התהליך אמור להתקדם. פעמים רבות, יש ערך טיפולי רב בכך שהמטופל יבין מהו התהליך המתוכנן וכיצד הוא אמור להועיל לו. הכרה זו יכולה להעצים את האופטימיות והאמון של המטופל בתהליך.

דברים אלו נכונים לא רק לגבי הצבת היעד ולגבי הצגת מסלול העבודה, אלא גם לגבי התוכניות שאותן מציעים למטופל בתור מענה לנפש. כאשר מגיעים למקום הכאוב של הנפש, בד"כ אין לנפש את היכולת להתמודד לבד ורק הרוח יכולה לתת לה כלים להתמודדות. לדוגמה, כאשר הנפש טעונה וחווה זעם רב, הרוח יכולה להציע לה דרך התמודדות נכונה ואילו הנפש יכולה להבחין במחיר שהיא משלמת כשהיא מגיבה באופן קשה ולהסכים שכדאי לה לאמץ את ההצעה של הרוח.²¹ ככל שהתהליך מודע יותר ומכוון יותר, אפשר להציע לנפש אמת שלמה יותר, שתביא אותה לחיות בשלום עמוק יותר בע"ה.²²

הצבת יעד חשובה גם מהיבט נוסף. יש בנפש, למרות היותה "ילדה" שרוצה שיקבלו אותה כמו שהיא, גם רצון לגדול. האדם עובר בחייו התמודדויות שונות, והנפש שלו מתבגרת. חלק חשוב מההתבגרות של הנפש הוא הרחבת צורת המבט שלה על העולם ודיוקה. בשלב הראשוני, זקוקה הנפש למילוי צרכיה הגשמיים, אולם ייתכן מאוד שבשלב מסוים תרגיש הנפש מיצוי מהעיסוק המרובה בעולם הזה ויתעורר בה רצון לעסוק בתחומים עם תוכן ומשמעות.

ז. הצורך ביעד שמתאם לתורה ולנשמה

כל הדברים האמורים, נובעים ממבט תורני ורלוונטיים גם כשמדובר ביחס שהתורה נותנת לנפש. הגדרות הטוב והרע של התורה לא אמורות לאיים על הנפש, והיא אינה אמורה להרגיש שכופים אותה להיות משהו אחר. הנפש צריכה לחוות שגם התורה מבינה שהיא אינה מסוגלת לקפוץ מדרגות והיא דורשת תהליך הדרגתי. הקב"ה

21. למעשה זה מה שקורה מתחת לפני השטח וללא מודעות, בתהליך פסיכודינמי.

22. יש לציין כי פעמים רבות, גם לרוח אין אפשרות למצוא את הפתרון ויש צורך בעזרה חיצונית בבחינת "אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים" (ברכות ה, ב). הדברים אמורים בעיקר כאשר מדובר בתפיסה לא נכונה שנוגעת במקום פנימי וקיומי של האדם, והוא "נעול" ואינו מצליח להשתחרר מהתפיסה שאליה הורגל. יש דרכים שונות להנחיל את התפיסות החדשות עד לנפש, אך לא כאן המקום להרחיב על כך.

"איסתכל בה באורייתא וברא עלמא" (זוהר ח"ב, קסא, א) - המציאות מותאמת לתורה, וגם צורת ההתמודדות של נפש האדם מותאמת לתורה. כאשר אדם מתחיל תהליך של צמיחה וגדילה, הוא צריך לקבל את הנפש כפי שהיא ולתת לה להציף את המקומות הקשים שלה. אם כן, לא רק שהתורה נותנת לגיטימציה לנפש לחוות את המקומות הקשים האלה, היא למעשה דורשת זאת מהנפש באופן לכתחילאי.

התורה רואה את הנפש בעין טובה, ומבינה את צרכיה ואת מגבלותיה. יתרה מזאת, התורה מלמדת אותנו: "ובחרת בחיים" (דברים ל', יט), כלומר קיום מצוות התורה אמור להעניק חיים לא רק לנשמה ולרוח אלא גם לנפש. התורה רוצה שאדם יינה מהעולם הזה גם בקומת הנפש שלו, ויברך את הקב"ה על הטוב הגשמי שהוא נותן לו ועל הבריות הנאות שברא כדי להנות בהן בני אדם.²³

ישנם, כמובן, מצבים שבהם הנפש רוצה דבר שמנוגד לתורה, אולם כאשר יש הרמוניה פנימית והתייחסות בריאה לנפש, יכולה הנפש להירתם בשמחה להתמודדות שלפניה. אדם יכול לשמוח בעובדה שהוא מצליח להתמודד עבור דבר שהוא מאמין בו, והנפש עצמה יכול לחוות שמחה על עצם ההתגברות.

במרבית הסוגיות העמוקות בנפש, יש הכרח בתפיסות אמוניות ותורניות. אי אפשר לתת מענה שלם ושורשי לכאבים ולפחדים העמוקים שבנפש בלי להפנים ולחיות את האמונה בטוב ה', בהשגחתו ודאגתו לטובת כל יהודי, באהבתו כלפי כל יהודי, בחשיבות התפקיד שכל יהודי קיבל ועוד. שאלות קיומיות לגבי משמעות החיים, התמודדות עם אבדן או חרדות, תחושת חוסר ערך עצמי או פרפקציוניזם, תחושת כישלון בעקבות התנהלות לא נכונה ותיקון מידת הכעס, הן דוגמאות אחדות לבעיות שבהן המבט התורני נדרש בכדי להגיע לפתרון אמיתי.²⁴

כעת אפשר להבין מהו התהליך שמתחולל בדורנו, דור הגאולה. בעבר, דרך העבודה המרכזית הייתה העצמת הרוח והנשמה והתעלמות מהנפש (בדומה להתעלמות מהגוף שנוצרה בעקבות הגלות). העבודה התמקדה בלימוד והפנמת אמיתות או בפעולות חיצוניות, ולא נדרשה עבודה ישירה עם הנפש. ידוע שבדורות האחרונים ירדו נשמות "ירודות" לעולם, ושהמאבק הוא על בניית "צורת אדם",²⁵ כלומר בריאות נפשית

23. עיין בירושלמי קידושין, פ"ד ה"ב: "עתיד אדם ליתן דין וחשבון על כל שראת עינו ולא אכל", וכן בתוס' ברכות לז, א, ד"ה בורא נפשות: "ועל כל מה שברא להחיות בהם נפש כל חי, כלומר על כל מה שבעולם שגם אם לא בראם יכולין העולם לחיות בלא הם, שלא בראם כי אם לתענוג בעלמא כמו תפוחים וכיוצא בהן".

24. נשמתו של האדם יודעת את האמיתות בתחושה פנימית של הזדהות עם התפיסות הנכונות, בבחינת "מזליה חזי" (מגילה ג, א). לכן, כשאותן תפיסות מתיישבות על לבו של האדם (במישור הרוח) והנפש גם היא משלימה איתן, נוצרת הרמוניה פנימית בין כלל הרבדים והאדם חש בשלום פנימי.

25. עי' תניא, פרק ב; אבני זכרון לחוזה מלובלין, עקבא דמשיחא, עמ' שמב-שמג.

בסיסית תהיה מציאות לא מובנת מאליה ויהיה נדרש לעמול עליה. תיקון קומת הנפש שנדרש בדורנו, הוא תפקיד מיוחד שהופך אותנו לשותפים עם הקב"ה גם ביצירת הרבדים הנמוכים של החיים. בדומה לתהליך שהתרחש בימי הבעש"ט, שבהם חולשת הגוף אילצה את האנשים לעזוב את דרך העבודה הסגפנית ולעבור לעבודה מתוך אהבת ה' והעלאת המידות הנפולות (שעליו המשיל הבעש"ט את משל ה"סמים המתוקים" שהזכרנו בתחילת הדברים), כך דורנו חלוש באופיו ואנו "נפשות נכאבות". מבלי להתייחס לנפש, לא נצליח בדרך כלל להתקדם בצורה משמעותית, ועלינו אפוא להידרש לאותה עבודה מיוחדת שיועדה לדורנו.

אותן אמיתות שהיו נכונות עבור כל הדורות, נכונות גם עבורנו, אך יותר קשה לנו לעבוד איתן באופן פשוט וישיר בלי להתאים אותן לנפש. הן יועילו לנו רק במקומות שהן מתיישבות על לבנו באמת ואין לנפש התנגדות כלפיהן. כאשר התובנות מתיישבות על לבנו או כאשר אנו מצליחים לעשות תהליך שלאחריו הנפש מוכנה לקבל את אמיתותיהן של התורה והאמונה, הן מהוות מרפא עצום לכאבי הנפש. דבר אינו יכול להתחרות עם עצמת המרפא של הארות אלו. כך, יכולה הנפש ללכת ולהתעלות, ולהוות בסיס שעל גביו תגדל גם הרוח, ושתיהן יחד תהיינה צינור לנשמה שתתגלה ותאיר דרכן.

ח. ההבדל שבין הנפש ובין היצר הרע

בשולי הדברים אי אפשר שלא לגעת בהבדל המהותי שקיים בין הנפש ובין היצר הרע, וממילא ביחס השונה שיש לתת לכל אחד מהם. בשונה מהנפש שהיא חלק בלתי נפרד מהאישיות של האדם, גם אם לא החלק המרכזי שבאישיות, היצר הרע הוא כוח חיצוני לאדם וכלשון חז"ל (בבא בתרא טז, ב): "הוא שטן, הוא יצר הרע, הוא מלאך המות". מטרתו של היצר היא להחטיא את האדם כאשר כוחו העיקרי הוא בפיתוי האדם ובהטעיה כדי לגרום לו ליפול בחטא בלי לזהות שיצר הרע הוא שמפתה אותו: "שכך אומנתו של יצר הרע היום אומר לו עשה כך ולמחר אומר לו עשה כך עד שאומר לו עבוד ע"ז והולך ועובד" (שבת קה, ב).²⁶ לעתים, היצר הרע מטעה את האדם בכך שהוא "לובש שטריימל" וטוען טענות המתדמות כטענות של יראת שמים.

26. ראה גם נזיר ט, ב. היצר הרע אמנם יכול לעורר את תאוותו של האדם לעברה מסוימת ולהפיל אותו בלי צורך בתחכום, אבל את עיקר כוחו הוא מקבל מהיאווש של האדם ממלחמת היצר או ממצואות שהאדם תופס את עצמו כמישהו שבעצם הרצונות הפנימיים שלו רעים וכדומה. יסוד זה במבואר בחסידות במקומות רבים (עי' צוואת הריב"ש פסקאות מד, מו (בהוצאת קה"ת)), הודגש על ידי ר' ישראל מסלנט (שיחות עם הרב שלמה הופמן ח"א, עמ' 99-118, ועי' שם מקורות נוספים), ולמעשה מופיע כבר בפיהמ"ש לרמב"ם (אבות ב, יג): ובדומה לזה פירשו שם ר' יונה, המאירי ועוד.

לנפש יש נטיות מסוימות, כגון הדאגה לצרכיו הגופניים של האדם. נטיות אלה בריאות וטובות, אולם חלק משמעותי מדרכו של היצר הרע הוא "להתלבש" על הנטיות הללו ולכוון אותן למקום לא מתוקן. כך, לדוגמה, "משכנע" היצר את הנפש לאכול גם כאשר אין לה צורך של ממש בכך.²⁷

שלא כמו הנפש, שהיחס אליה צריך להיות יחס מכיל ומכבד, אל היצר הרע צריכים להתייחס כמו אל אויב. הוא לא חלק מאיתנו אלא רוצה לפגוע בנו ומחפש כל הזדמנות לעשות זאת ולכן יש להילחם בו בכל דרך.²⁸

ט. המסלול אל ה"שמים"

כאשר אנחנו עושים את ההשתדלות שלנו, ומנסים ללכת בדרכים הנכונות לאור הדרכת התורה וגדולי הדורות, אנו יכולים להיות בטוחים שהקב"ה ברחמיו המרובים יסייע בידינו להצליח ולהתעלות מעלה מעלה, בבחינת "בא ליטהר מסייעים אותו" (שבת קד, א). אמנם עלינו לשאוף שמעשינו יגיעו למעשי האבות הקדושים, וה"שמים" שאליהם מכוונת אותנו התורה גבוהים הם, אבל עם כל זאת - "לא בשמים היא" (דברים ל', יב). לא נדרש מאיתנו דבר שהוא מעבר לכוחותינו. עלינו להתמקד בתחום אחד או בתחומים ספורים שבהם אנו רוצים להשתפר, ולנסות להתקדם בהדרגה לפי כוחותינו,²⁹ באמצעות קביעת מטרות ברורות-השגה. "אמרו ישראל לפני הקב"ה רבש"ע אתה יודע כחו של יצה"ר שהוא קשה, אמר להם הקב"ה סיקלו אותו קמעה בעוה"ז ואני מעבירו מכם לעתיד... ולעולם הבא אני עוקרו מכם" (במדבר רבה, בהעלותך טו). אם חלילה נפלנו או טעינו, עלינו מיד לשוב בתשובה ולהפיק לקחים, ולהמשיך לעבוד את ה' כפי שאנו רגילים בשמחה ובטוב לכב.

אמנם, כפי שכבר הזכרנו לעיל, לעתים אדם לא מצליח להתקדם בתחום מסוים והוא מרגיש שהדרך לא ברורה לו, והוא זקוק לסיוע של אדם אחר. בין אם הוא זקוק לעצה

27. הבעש"ט ותלמידיו (עי' צוואת הריב"ש, פסקאות יד, כב, כז, קא, קכ, קכז). הדגישו מאוד את עבודת העלאת המידות. עבודה זו היא למעשה הצורה העמוקה והשורשית להתמודד עם היצר הרע בהיבט של כוחות הנפש (ושל הרגשות שבקומת הרוח), כך שיהיו מכוונים כראוי.

28. גם מה שהדגישו בתורת החסידות (ע"פ הזוהר ח"ב, קסג, א) שבשורש הדברים, היצר הרע מתכוון לגרום לאדם התמודדות כדי שיתגבר ויגרום נחת רוח לקב"ה (על דרך מה שנאמר בגמרא: "שטן ופנינה לשם שמים נתכוונו" (בבא בתרא טז, א), אין הכוונה שלא צריכים להתגבר במלחמה כנגדו. אלא שבדרך המלחמה עם היצר הרע אפשר לזהות את השקר שלו באמצעות הידיעה שאפילו הוא מתכוון לעשות את רצון ה', ובעצם גם הוא רוצה שהאדם יתגבר עליו (עי' עבודת ישראל וישלח ד"ה איך נחפשו, שזו פנימיותו, אבל מבחינת מה שגלוי לעינינו שלנו הוא רע).

29. עי' אורות הקודש, ג, עמ' רנח, עליה בהדרגה.

טובה מחבר ובין אם יש צורך בהדרכה מקצועית יותר אשר נעשית מתוך אהבה ורצון טוב, הרי שמובטחים אנו לסייעתא דשמיא. כך אפשר לטפס ביחד אל השמים ורק השמים הם הגבול.

י. סיכום

היחס בין היהדות ובין הפסיכולוגיה הוא נושא בוער בתקופה זו, ואנו מאמינים שהבירורים בנושא זה חשובים ביותר והם חלק משמעותי מהתורה שמתחדשת בדורנו. בעניין הגישה לפסיכולוגיה ולתורה, אנו מהסוברים שהפסיכולוגיה נחשבת ל"תורה בגוים", משום שהיא נוגעת בתחומים מרכזיים מאוד בתורה, מה גם שמצוי שהנחות היסוד המנוגדות משפיעות על דרך הטיפול. לענ"ד בכל הדורות נתנו חכמי ישראל כלים לעבודת המידות ולתהליכים של שינוי. בדורנו חייבים אנו לעסוק קודם לכול בענייני קומת הנפש ורק אחר כך אפשר להיעזר בתוכנות שבדברי חז"ל וגדולי הדורות.

בשונה מהרב צביקי הירש אנו סבורים שהצבת יעד ברור לא אמורה להפריע לטיפול, ולהפך, יכולה לסייע ולתת תקווה למטופל. אמנם הגדרות יעד וקביעת מסגרת של טוב ורע יכולות לגרום "האשמה" כלפי הנפש, שמכילה לעתים צדדים קשים ושליליים, וממילא היא עלולה להתנגד לתהליך ולשינוי, אך אפשר וצריך להכיל את הנפש ואת ההתמודדויות שלה על פי המבט התורני, שמודע לחסרונות האדם ולהיותו בעל יצרים.

ההכלה של הרוח את הנפש הילדותית שבנו, מאפשרת התקדמות משום שהנפש זקוקה ליחס מכיל ואוהד בדומה לילד שזקוק ליחס כזה מצד הוריו. כאשר יש יחס כזה מתאפשרת הידברות בין הרוח והנפש, והנפש יכולה להיעזר ברוח כדי ללמוד כיצד להתייחס למציאות באור נכון וכך להימנע מכאב או מתגובות לא מתוקנות. לעומת זאת, ללא הסיוע של הרוח, תישאר הנפש חסרת אונים.

התורה מותאמת גם לקומת הנפש, והיא מעוניינת בטובתה, בהנאתה ובשמחתה. במרבית ההתמודדויות העמוקות שבנפש, יש הכרח בתפיסות אמוניות ותורניות בכדי לתת מענה שלם ושורשי. בדורנו אנו זוכים (מחמת האילוץ) להנחיל את האמיתות התורניות עד לקומת הנפש וכך להאיר את אור התורה והאמונה במקומות החשוכים ביותר. זהו חלק מתהליך הגאולה.

בשונה מהנפש, את היצר הרע יש לזהות בתור אויב מר שמבקש להמיתנו. יש ללמוד את דרכי הפעולה שלו וכיצד הוא משתמש גם בנטיית הנפש באופן שלילי. אל לנו לזלזל בו ועלינו לדעת זאת ולהתפלל תמיד לקב"ה שיעזור לנו במלחמת היצר.

כאשר נעשה את ההשתדלות שלנו לאור הדרכת התורה ובהדרגה בהתאם לכוחותינו, נוכל להיות בטוחים שהקב"ה ברחמיו המרובים יסייע בידינו להצליח, להתעלות מעלה מעלה ולהגיע ליעדים הגבוהים שהתורה מציבה לנו.



אִישִׁים וְשִׁטּוֹת |

