

# הכעס והגישה הקוגניטיבית

(על השימוש בפסיכולוגיה לעבודה המידות)

## א. ספרי המוסר ומגבלותיהם

אחת הדרכים שבהן מקובל להדריך את המתלמידים בעבודה על תיקון מידותיהם, היא עיון בספרי מוסר. מספרי המוסר ניתן לשאוב חיזוק כללי בדבר הצורך להתקדם ולעלות במעלות העבודה המוסרית, סיוע בהתבוננות פנימית והדרכות מעשיות שונות.

ואולם, לעתים ישנה תחושה מסוימת, שלפחות לחלק מספרי המוסר הללו ישנן כמה מגבלות. **מגבלה ראשונה** - מיעוט ההדרכות המעשיות. רבים מספרי המוסר, בפרק העוסק בכל מידה ישנו בדרך כלל הסבר כללי על המידה, ולאחריו בעיקר תיאור של מעלתה של המידה וחשיבות קניינה, על פי חז"ל ומקורות נוספים. פה ושם פזורות מעט הדרכות מעשיות, אך הן אינן רבות, ובדרך כלל גם לא מספיק מפורטות; לא אחת המעוניין בהדרכה מעשית מפורטת ושיטתית כיצד לעבוד על מידותיו, נותר כאשר חצי תאוותו בידו.

בעייתיות זו נוסחה בבהירות על ידי הרב שלמה וולבה, מהבולטים שבבעלי המוסר בדורנו: **רבותינו בעלי המוסר ני"ע לא השאירו לנו בכתב הדרכה שיטתית לעבודה, וגם במאמרים הרבים שקיבצו תלמידיהם-יורשיהם והוציאו לאור בספרים נפלאים, שיש בהם המון ידיעות הנוגעות לעבודה המוסרית - הדרכה שיטתית אין בהם. והנה נהייתה חכמת העבודה המוסרית לסתרי תורה; תורה שבעל פה היא היתה תמיד.**

**מגבלה שנייה** - האינטואיטיביות. העצות וההדרכות המובאות בספרי המוסר מבוססות בדרך כלל על האינטואיציה החריפה שהייתה לבעלי המוסר בהבנת נפש האדם וחולשותיה ועל ניסיונם בעבודה המוסרית. ואולם, בצד חדות המבט שיש באינטואיציה המוסרית, הרי שיש לה גם מגבלות: אינטואיציה מטבעה היא פחות מבוססת, פחות שיטתית ומעט מקוטעת.

## ב. הפסיכולוגיה המודרנית

מקבילתה של תנועת המוסר בעיסוק בנפש האדם ובנפתוליה היא הפסיכולוגיה המודרנית. לפסיכולוגיה המודרנית, למרות המגבלות שיש גם לה (שאינן כאן המקום לעסוק בהן), ישנו יתרון מסוים לפחות באשר לשני ההיבטים שהזכרנו. ראשית, הפסיכולוגיה היא תחום אמפירי הרבה יותר: חלק גדול מן התיאוריות נבחנו ותוקפו במעבדה, וחלקן הלא-אמפירי נוסה בהצלחה על ידי מספר גדול מאוד של מטפלים בחדרי הטיפול שלהם, ובכך ניתן גם להן תיקוף זה או אחר. מעבר לעצם ביסוסן של התיאוריות השונות, מספרם הגדול של העוסקים במחקר וביישום בתחומי הפסיכולוגיה תרם גם לפיתוח ולשכלול של התיאוריות עצמן, ולניסוחים מפורטים ומעמיקים יותר שלהן.

שנית, הפסיכולוגיה היא גם תחום מעשי מאוד. כלומר, מעבר למחקר טהור, אחד היעדים המרכזיים של הפסיכולוגיה הוא פיתוחן של טכניקות טיפוליות שונות כדי לסייע לבני האדם בהתמודדות עם קשייהם ומצוקותיהם.

היתרונות הללו מעוררים אותנו לבדוק שמא יש בה פסיכולוגיה המודרנית משהו שאנו יכולים

לקחת גם אלינו, שהרי בסופו של דבר, תחומי עיסוק רבים של הפסיכולוג קרובים ואף נושקים לתחומים שונים בעבודת המידות. למשל - התמודדות עם רגשות שליליים. פחד, דיכאון, כעס, יחסים עם הזולת - הם מקצת מן הנושאים שבהם מטפלת הפסיכולוגיה, והם בדיוק אלו המעסיקים את העובדים על תיקון מידותיהם. מתבקש, אם כן, שננסה לבדוק אם יש בפסיכולוגיה המודרנית פיתוח תיאורטי של הנושאים שבהם אנו עוסקים בעבודה המוסרית, ובמיוחד פיתוח של דרכים מעשיות שבהן אנו יכולים להשתמש לעבודה זו.

אמנם, נקודת המוצא של הטיפול הפסיכולוגי שונה משלנו: מטרתו המרכזית היא השגת רווחה נפשית לפרט, ואילו מטרתנו היא עבודת ה'. עם זאת, לא אחת תחומי העיסוק משיקים: הפסיכולוגיה מתמודדת עם רגשות בלתי רצויים, ואנו מתמודדים עם מידות שליליות. ומה הן מידות שליליות אם לא רגשות בלתי רצויים? על כן, במודלים שהפסיכולוגיה מפתחת להבנת תופעות נפשיות שונות ניתן לעשות שימוש גם לצרכינו, בבחינת "וממנו ניקח לעבוד את ה'". לשם דוגמא, מטופל הלומד במהלך הטיפול הפסיכולוגי להעלות על פני השטח כעסים מודחקים, להקשיב להם, לקבל אותם, ולתת להם בחייו ביטוי בונה ולא הרסני - יכול לבחור לראות בטיפול שכזה לא רק השגה של איכות חיים טובה יותר (שזו אולי מטרתו הרשמית של הטיפול), אלא גם עבודה מוסרית של התמודדות עם רגשות הכעס שלו!

ייתכן שלחזון של כתיבת ספר מוסר חדש המבוסס על פירותיה של הפסיכולוגיה, רמז הרב קוק בדבריו המפורסמים (אורות הקודש ג, עמ' רלד; שמונה קבצים ו, קלא):

הסדר של העלאת המידות היא בנפש חכמה מיוחדת, שצריכה להרחבתה את כל הרכוש של תורת הנפש, עם כל ההתחדשות היותר מעובדה שבדורותינו ובעולם היא הסתכלות עולם רחבה, שתוכל להכניס בתוכה את כל המדע והרגש היותר מחודש, וליתן בכל אלה נשמה חדשה, שתוכל מאז להתאים עם כל דרישת הקודש והמוסר הטהור והאיתן.

כמובן, שימוש רציני בכלים מתחומי "תורת הנפש עם כל ההתחדשות היותר מעובדה שבדורותינו" דורש היכרות רחבה ומעמיקה עם כל נבכיה, וגם ניסיון ראוי בעבודה טיפולית. למאמר זה אין יומרה להיכרות שכזו, אלא רק להדגים על קצה המזלג את דרכו של החזון המוצע: כיצד ניתן לגזור באופן ישיר הדרכות מעשיות לאופן העבודה על מידות שונות.

### ג. מידת הכעס ומיקוד הדיון

בדברים להלן ננסה לבחון היבטים מסוימים של תופעת הכעס, ולנסות להציע יישומים שונים של היבטים אלו. אולם, לפני שניגש לדון בנושא, עלינו להצביע על שתי בעיות עיקריות בדיון שכזה:

**בעיה ראשונה** - קשה לומר בצורה חד משמעית שהכעס הוא תופעה רעה כל כך. ראשית, הצורך לכעוס לפעמים הוא טבעי לאדם - ממש כמו לאכול או לישון, וקשה להניח שמצופה מן האדם להתעלם לחלוטין מצורך זה, לחנוק בתוכו את כל הכעסים שבו ולא לתת להם ביטוי כלשהו. נוסף לכך, ניתן להצביע גם על לא מעט פונקציות חיוביות שישנן לכעס, כגון - כעס על אי צדק, עוולות ושחיתויות מוסריות; גם כאן קשה מאוד להניח שתהיה דרישה מן האדם לוותר על המעורבות הנפשית העמוקה שלו בשעת הכעס, ולהעדיף את קרירותו של האדיש.

במובן זה, חיפוש אחר דרכים להתמודדות עם הכעס הינו בעייתי, משום שלא לגמרי ברור שזו תופעה שבכלל צריך לבער אותה.

**בעיה שנייה** - סכנת השטחיות. לכאורה בכתיבת מאמר קצר על הכעס גלומה הנחה סמויה

שכעס הינו תופעה פשוטה למדי, שניתן לחפש ואף למצוא דרכים "להתמודד" אתה. אולם, המציאות מכחישה הנחה זו מכל וכול: שורשם של רבים מן הכעסים המניעים אותנו עשוי להיות עמוק בנפש, כרוך במכלול רחב של רגשות, ומורכב - כשם שיחסינו עם הסובבים אותנו הם מורכבים. סכנת שטחיות רובצת, אפוא, על דיון שכזה, שעלינו להישמר ממנה עד מאוד. על כן, לא ננסה במאמר לחפש דרכים לנטרול הכעס או לעקירתו מן הלב - הן משום מורכבותה הנזכרת של תופעת הכעס ושורשיה העמוקים בנפש, והן משום ההכרה בכך שכעס עשוי להיות גם חיובי. דיונונו יצטמצם, אפוא, לסוג מסוים בלבד של כעס, שנקרא לו כאן "הכעס המיותר". "הכעס המיותר" הוא מיותר משום שאין בו כל תועלת - לא לעצמנו ולא למושא הכעס שלנו, הוא מתעורר באופן מקומי בתגובה לסיטואציה מסוימת, ואינו נובע ממקומות עמוקים בנפש. רוב תגובות הכעס היומיומיות שלנו הן מסוג זה: על האוטובוס שלא הגיע, על הפקק שנקלענו אליו בכביש, על מישהו שדחף אותנו בטעות ועוד ועוד. בשל אופיו הנזכר של ה"כעס המיותר", גם צורת ההתמודדות אתו תהיה מקומית וישירה יחסית. על כן, בדיון בסוג זה של כעס גם במסגרת של מאמר קצר עשויה להיות תועלת מסוימת. אך לשם כך יש להכיר את אחת הגישות המשפיעות ביותר בפסיכולוגיה המודרנית - **הגישה הקוגניטיבית**.

#### ד. הגישה הקוגניטיבית - רקע

אחד הנושאים המרכזיים שעורר את סקרנותם של פסיכולוגים וחוקרים היה - הבנת תופעת הרגש. מהו מקורן של הרגשות? מה מעורר את התעוררותו של רגש מסוים דווקא ולא רגש אחר, ומדוע נבדלים בני האדם בתגובותיהם הרגשיות לאירועים שונים? עניין מיוחד עוררה השאלה מה הם מרכיביו של רגש ספציפי כפי שהוא נחוה בתודעתנו, ומה הם הגורמים המשפיעים על תוכנה של התחושה ועל מידת העוצמה שלה. **הגישה הקוגניטיבית** סיפקה תיאוריה מעוררת מחשבה להסבר תופעות אלו.

המונח "קוגניטיבי" פירושו "קשור בתהליכי חשיבה", וכן ב"ידע" או ב"תפיסה". אחד הרעיונות המרכזיים של הגישה הקוגניטיבית הוא **שלפרשנות שלנו** לאירוע או לחוויה יש השפעה חזקה על התגובות הרגשיות, ההתנהגותיות והפיזיולוגיות שלנו.

בכל פעם שאנו חווים רגש מסוים, ישנה **מחשבה** הקשורה אליו ועוזרת להגדיר את הרגש. לדוגמה, נניח שאתה נמצא בביקור אצל חברים, והציגו לך את דוד. כשאתה מדבר, דוד אינו מביט בפניך. בעצם, במשך כל השיחה הקצרה שלכם הוא מסתכל מעבר לכתפך אל הקצה השני של החדר. להלן שלוש מחשבות שונות העשויות לעלות במוחך במקרה זה:

1. דוד הוא גס רוח. הוא מעליב אותי על ידי התעלמותו ממני.
2. דוד חושב שאני לא מעניין. אני משעמם את כולם.
3. דוד נראה לי ביישן. כנראה שהוא לא מרגיש נוח להביט בי.

מסתבר, שהמחשבה שחלפה בראשנו בעקבות תגובתו של דוד, שבאמצעותה הענקנו פרשנות לסיטואציה, תעורר בנו גם **רגשות** שונים ביחס אליו: המחשבה הראשונה עשויה לעורר כעס על חוצפתו הגדולה של דוד, בעוד השנייה תגרום לעצב או לכדוך שלנו, ואילו השלישית תמלא אותנו ברגשות חמלה ואכפתיות כלפיו.

דוגמא זו מראה שמחשבות שונות העולות במוחנו בקשר לאירוע מסוים, או פרשנויות שונות שאנו נותנים לו, עשויות להביא לרגשות שונים בנסיבות דומות.

גם אירועים שהיינו חושבים שיגרמו לאותו רגש אצל כולם, כגון פיטורים מהעבודה, עשויים למעשה לגרום לרגשות שונים בגלל אמונות אישיות ופירושים שונים. לדוגמא, אדם העומד בפני פיטורים עשוי לחשוב: "אני כישלון", ולהרגיש מדוכא. אדם אחר עשוי לחשוב: "אין להם זכות לפטר אותי, זוהי אפליה", ולהרגיש ממורמר. אדם שלישי עשוי לחשוב: "זה לא מוצא חן בעיני, אבל זוהי ההזדמנות שלי לנסות תפקיד חדש", ולהרגיש תערובת של מתיחות ושל ציפייה. עולה אם כן, שישנו קשר הדוק מאוד בין המחשבה לבין הרגש. כיוון אחד של קשר שאותו ראינו בדוגמאות הנזכרות הוא - שהמחשבה **מולידה** את הרגש. משום כך מחשבות שונות עשויות להוליד גם רגשות שונים. אולם, הקשר בין המחשבה לבין הרגש מתקיים גם בכיוון ההפוך: **הרגש משפיע על המחשבה**. כאשר אנו חווים רגש מסוים, אנו נעזרים במחשבה כדי להסביר לעצמנו את הרגש ואת טיבו: מה בדיוק אנו מרגישים, מה הן הסיבות לתחושה זו וכו'. במקרים אלה המחשבה מלווה את הרגש, ומחזקת ומאוששת אותו.

לדוגמא, בני אדם ממורמרים חושבים על הדרכים שבהם נפגעו; אנשים מדוכאים חושבים עד כמה אומללים נהיו החיים, ואנשים חרדים רואים סכנות בכל מקום. אם נשים לב, נבחין בכך שכל שרגשותינו עזים יותר חשיבתנו מועדת להיות קיצונית יותר. אין זה אומר שכאשר אנו חווים רגש עז חשיבתנו היא מוטעית. אך כאשר יש לנו רגשות עזים, קיימים סיכויים גדולים יותר שנועות מידע, שנמעיט בחשיבותו או שנתעלם ממנו, אם הוא עומד בסתירה לרגשותינו. למשל, חוויה של כישלון במבחן עשויה להיות מוכללת למחשבות מוקצנות יותר: "אני כישלון", "אני טיפש" וכו', ולא "המבחן היה קשה", או: "קורה שלא מצליחים פעם אחת".

יחס דו סטרי זה בין הרגש לבין המחשבה מלמד אותנו על חשיבותה המכרעת של המחשבה בבניית הרגש: המחשבה גם יוצרת רגשות חדשים, וגם מלווה רגשות קיימים. נחזור לכעס. הגישה הקוגניטיבית מסבירה היטב ובאופן דומה גם מצבים של כעס (שהרי גם כעס הוא סוג של רגש). לדוגמא, אנו עומדים בתור במכולת וחושבים: "נראה שזה ייקח קצת זמן, לא כדאי להתעצבן". רוב הסיכויים שנישאר רגועים. הגוף שלנו יהיה רגוע, ואולי נפתח בשיחה עם מישהו או נקרא עיתון. אך אם נחשוב: "החנות הזאת לא מנוהלת היטב. זה לא בסדר שהתור ארוך כל כך", אנו עשויים להתרגז. גופנו יהיה קשה ולא ננוח, ואנו נסתכל מדי פעם בשעון או נתלונן בפני הקופאית.

אם ילד דורך על רגלך כשאתה נוסע באוטובוס, מן הסתם תחוש כאב. אך האם תחוש גם כעס או לא? על פי הגישה הקוגניטיבית, התשובה תלויה בפרשנות שתיתן לכוונתו של הילד: אם תחשוב שהפגיעה הייתה מכוונת, תמהר לכעוס. אך אם תחשוב שזו הייתה תאונה, ושהילד דרך על רגלך כי איבד את שיווי משקלו כאשר האוטובוס פנה או נעצר - פניך יתכווצו מכאב, אך קרוב לוודאי שלא תחוש כעס.

### ה. יישומי התיאוריה הקוגניטיבית

המודל שאותו מציעה הגישה הקוגניטיבית אינו רק אמצעי לפרש מצבים שונים של רגש, אלא גם נגזרות ממנו טכניקות להתמודדות עם רגשות לא רצויים (דיכאון, חרדה, אשמה וכו'). כדי להבין זאת, עלינו לבאר יותר את טיבן של המחשבות המלוות את הרגשות השונים.

אם נעמיק מעט בסיטואציות הנזכרות ובשכמותן, נגלה שרבות מן המחשבות הללו הן **מחשבות אוטומטיות** - מחשבות העולות במוחנו באופן ספונטני כתגובה לסיטואציה מסוימת. אלו משפטים קצרים שאנו אומרים לעצמנו, החולפים בתודעתנו במהירות הבזק. לא אחת קשה לנו

להבחין במשפטים אלו, ומשום כך מתעוררת אשליה שהרגש התעורר בנו בכוחות עצמו. בטיפול בגישה הקוגניטיבית לומד האדם לזהות את המשפטים הללו בתוכו, ולשים אותם על השולחן. באופן זה הוא יוכל לבחון את תוקפם: האומנם אני כישלון? האם באמת אני טיפש ולא מבין גמרא, או שפשוט סגנון השיעור של הרב הזה אינו מתאים לי? וכו'.

על פי הגישה הקוגניטיבית, בדרך זו רוכש האדם חשיבה מאוזנת יותר על מצבים שונים בחייו, וחשיבה זו מולידה בהתאם גם רגשות מאוזנים יותר.

## 1. השלכות מעשיות

קשה שלא להתרגש לנוכח הפוטנציאל העצום הטמון בתובנות הגישה הקוגניטיבית, לענייני עבודת המידות. אמנם, כאמור לעיל, נקודת המוצא של הגישה הקוגניטיבית שונה משלנו: מטרתה המרכזית היא השגת רווחה נפשית לפרט, ואילו מטרתנו היא עבודת ה'. עם זאת, היעדים בסופו של דבר קרובים: הגישה הקוגניטיבית מתמודדת עם כעס כרגש בלתי רצוי הפוגם באיכות חייו של האדם, ואנו מתמודדים עם כעס כמידה שלילית. ומהי מידה שלילית אם לא "רגש בלתי רצוי"? על כן, במודל שהיא פיתחה להבנת הרגש (בכלל, והכעס בפרט), ניתן לעשות שימוש גם לצרכינו. כאמור, השלכותיה של גישה זו רלוונטיות למידות רבות, אולם אנו נתמקד כעת בהשלכות על מידת הכעס בלבד, ואידך זיל גמור.

נציע מספר דרכי התמודדות עם "הכעס המיותר" הנגזרות מן המודל של הגישה הקוגניטיבית.

### 1. דאגה בלב איש - יסיחנה מדעתו

ראינו שעל פי הגישה הקוגניטיבית, רגש מתעורר בנו בעקבות מחשבות שאנו חושבים בזמן הסיטואציה. על פי ההיגיון הזה מתבקש, שככל שנרבה במחשבות, וככל שנעמיק במחשבות הללו יותר - הרגש יהיה עז יותר. ובאופן דומה גם בהקשר של הכעס - ככל שנחשוב יותר על הסיטואציה, על חוצפתו של האדם הפוגע בנו, על המצב הגרוע וכו' - רגש הכעס יועצם. ניסח זאת יפה האדמו"ר מפיאצסנה (הכשרת האברכים פרק ד):

וכיוון שכן שרק על מצע המחשבה התרגשות הנפש מתגלה, ורק על ידי שיחשוב וירבה לחשוב בהרע שעשה לו שונאו התרגשות כעסו מתפעלת ומתגלה, ובלא מחשבות שיחשוב בה לא יתרגש בכעסו, ולא על מחשבה רפויה רק על מחשבה חזקה דווקא. זאת אומרת שהתגלות ההתרגשות בהתחזקות והתרחבות המחשבה תלויה...

על פי זה עולה, שמכיוון שעוצמת הרגש תלויה בהיקף המחשבות ועומקן, הרי ששליטה על כמות המחשבות תוביל למיתונו של רגש הכעס. על כן, גם אם לא הצלחנו למנוע את היווצרותו של הכעס, הרי שלכל הפחות יש לנו שליטה על העוצמות שלו: עלינו פשוט להפסיק את זרם המחשבות וההרהורים על מושא הכעס או הסיטואציה המכעיסה, ולהותיר את הכעס כפי שהוא - מטריד, אך קטן ובלתי מלווה. אמנם על הרגש קשה יותר לשלוט, אך מחשבותינו הן בנות שליטה.

ייתכן שטכניקת התמודדות זו עולה בעקיפין מדברי האדמו"ר מפיאצסנה באותו פרק:

ידע אינש בנפשיה, שכאשר ירע לו איש בדבר, אז אם יטריד תיכף בעניין אחר ולא יהיה לו פנאי לחשוב מהרע אשר עשה לו זה, לא יתרגש כעסו ולא תתגלה בקרבו מידת הגבורה שבו; ורק אם ייתן את מחשבתו מצע למידת הגבורה, ויחשוב מן האיש והרע אשר עשה לו,

ויפשט וירחב את מחשבתו זו אז יתרגש, אף יתלהב בכעס במידה מרובה שמדדנו לעיל, שתהא התרגשות הכעס חזקה ממנו ולא יוכל להתאפק ממנה...

## 2. דאגה בלב איש - שיחנה לאחרים

דרך ההתמודדות שהוצעה בסעיף הקודם כוחה יפה לסוגים שונים של מושאי כעס - הן כעס על אנשים והן כעס על מצבים. אולם, במקרים שמושא הכעס הוא אנושי, ישנה דרך נוספת להתמודדות - על ידי שיחה. ניסיוננו מראה, שדיבור עם מושא הכעס שלנו על תוכן הכעס, עשוי למתן מאוד את עוצמת התחושה. מהי הסיבה לכך?

כאמור, רגש הכעס נוצר בעקבות מחשבות מסוימות על אותו אדם, אך הוא גם **משפיע** על המחשבות הללו ומלבה אותן. משום כך, אדם כועס נוטה להקצין את נקודת המבט שלו, ולהתעלם מנקודות מבט אחרות. דיבור עם אותו אדם על תוכן הכעס מחולל בעצם תהליך קוגניטיבי: בשיחה זו עשויה להתבהר לנו נקודת מבטו של הצד השני, עשויים להתגלות לנו נסיבות חדשות שלא חשבנו עליהם, עובדות שלא ידענו עליהן, ועוד שאר פרטים המשנים בעיקר את התפיסה והמחשבה שלנו על העניין. נקודת המבט שלנו מתרחבת, ונוצרת בתודעתנו תמונה שונה של המצב מזו שתפסנו בתחילה. השיחה מובילה לשינוי מסוים בתפיסה, ובעקבות כך יחול שינוי גם ברגש.

## 3. המרה והומור

לסיום, יש להצביע על נקודה קטנה נוספת. בסיטואציות שבהן מעורב כעס יש להבחין בין שני שלבים: (א) רגש הכעס עצמו. (ב) תגובת הכעס. עד כה עסקנו רק בשלב הראשון - הרגש כשלעצמו, וניסינו למצוא דרכים למנוע את היווצרותו או לפחות את ליבוי של רגש זה. אולם, גם בסיטואציות שבהן לא הצלחנו להתמודד עם הרגש עצמו, וכבר נוצר כעס, האופן שבו נגיב לכעס זה עדיין פתוח. הניסיון מלמד, שפעמים רבות ניתן להתערב גם בשלב זה בין תחושת הכעס לבין הביטוי שלה, ועל ידי בחירה בתגובה אחרת לגרום להמרתו של רגש הכעס; אחת הדרכים היעילות להמרה היא על ידי **הומור**. במקום להגיד את המשפט בזעם, נאמר אותו בטון של הומור, באירוניה קלה או בקריצה. הביטוי השונה לתחושת הכעס עשוי ליטול הרבה מן העוקץ שלה.

