

על השימוש בפסיכולוגיה לעבודת המידות*

(תגובה למאמרו של אליהו שי, 'צהר כה')

שמחתי לראות את האתגר שהציג אליהו שי במאמרו על שילוב הפסיכולוגיה בעבודת המידות ('צהר' כה). אך אני מרגיש, שלמרות החסרים שיש לי בתחום זה אני חייב להעיר על מאמרו. בתחילה נתייחס למגבלות של ספרי המוסר, אחר כך למגבלות המקבילות בפסיכולוגיה, מה הן הבעיות הכלליות ומה הן הבעיות המיוחדות למקומה בעולם המוסר והאמונה היהודי. מתוך נקודות אלו ננסה להתייחס לטיפול במידת הכעס שאליו הוקדש רוב המאמר ולבסוף נשתדל לסכם.

א. על המגבלות של ספרי המוסר

אליהו הציג בתחילת המאמר שתי מגבלות בספרי המוסר הקיימים:

1. מיעוט הדרכות מעשיות;
2. אינטואיטיביות ש"מטבעה פחות מבוססת, פחות שיטתית ומעט מקוטעת".

ביחס לטענה הראשונה, אינני יודע לאילו ספרים התכוון הכותב, אבל מהיכרותי המועטת עם ספרי המוסר השונים (וכוונתנו לקטגוריה הרחבה ולא לקטגוריה הביבליוגרפית של ספרי 'תנועת המוסר'), יש בהם עושר גדול בהדרכות מעשיות¹. בייחוד אם לוקחים בחשבון לא רק את התחום הממוקד של לימודי המוסר אלא גם את כלל מערכת המצוות שהתפקיד המרכזי שלה לדעת רבים מגדולי ישראל הוא השתלמות מוסרית ומידותית. נביא בהקשר זה את דברי הרמב"ם (מו"נ ג, נד בתרגומו של שורץ):

הפילוסופים הקדומים והמאוחרים הבהירו שהשלמויות המצויות לאדם הן ארבעה מינים... המין השלישי... הוא שלמות מעלות האופי, וזאת שתהיינה מידות האופי של הפרט בתכלית מעלתן. רוב המצוות אינן אלא כדי להשיג מין זה של שלמות.

שנית, בסופו של דבר 'מיעוט' הוא ביטוי יחסי, ולכן יתכן ש'אכזבתו' של הכותב מכמות ההדרכות המעשיות נובעת מציפייה אישית למצוא את ספרי המוסר כרשימות שבהן שלל הנחיות מעשיות לפי נושאים. לעני"ד, ציפייה זו היא בעייתית, כיוון שברור שחלק מאוד משמעותי של העבודה המוסרית הוא החלק המופקד על בניין מנגנון ההנעה הנפשי (מוטיבציה בלעז) בעבודת ה'. לצורך בניין זה, ברור לגמרי שהעיסוק והבירור של הגדרת המידה ומעלתה הם חלק אינטגרלי מתוך ההדרכה המעשית. דוגמא טובה לזה אפשר למצוא בספר המוסר השני ביהדות, ספר דברים², שבו ניכרים לעין כל מתבונן המאמצים הכבירים, הכמותיים והאיכותיים, של משה רבנו לבניין

* תודתי נתונה לפסיכולוגים ברוך כהנא ויצחק מנדלבוים שניאותו לעבור על המאמר ולהעיר את הערותיהם המחכימות.

1. כמה דוגמאות: שערי תשובה לר' יונה; ארחות צדיקים; פלא יועץ; אבן שלמה להגר"א.
2. הראשון לדעתי הוא ספר בראשית וחלק מספר במדבר. בהקשר זה ניתן להיזכר בהקדמתו המפורסמת של הנצי"ב לספר.

המוטיבציה הזו בעם ישראל.

הרב קוק (מוסר אביך, מעין הקדמה, ג) מלמד אותנו שהלימוד והבירור בעבודה המוסרית משתרעים הרבה מעבר להגדרות הספציפיות של כל מידה. ואלו דבריו:

כל זמן שלא ילמד לעצמו שתתברר לו מעלת נשמת האדם ומעלת ישראל ומעלת הארץ הקדושה וההשתוקקות הראויה לכל איש ישראל לבנין המקדש וגדולת ישראל והתרוממותם בעולם, כמעט שאי אפשר לטעום טעם עבודה!

ביחס לטענה על האינטואיטיביות בהדרכה המוסרית, יש לומר, שהיות ואדם עלול בדור מן הדורות לחשוב שהעצות וההדרכות המובאות בספרי המוסר הן בדרך כלל פרי "האינטואיציה החריפה שהייתה לבעלי המוסר בהבנת נפש האדם וחולשותיה ועל ניסיונם בעבודה המוסרית" (כדבריו של אליהו) ראה רבנו עובדיה מברטנורא צורך להסביר בתחילת פירושו למסכת אבות מה פשר הצעת שלשלת הקבלה המובאת בפתיחת מסכת אבות באמצע סדרי המשנה ולא בתחילתם. ואלו דבריו:

משה קיבל תורה מסיני - אומר אני, לפי שמסכת זו אינה מיוסדת על פירוש מצוה ממצוות התורה כשאר מסכתות שבמשנה, אלא כולה מוסרים ומידות, וחכמי אומות העולם גם כן חיברו ספרים כמו שבדו מליבם בדרכי המוסר כיצד יתנהג האדם עם חברו, לפיכך התחיל התנא במסכת זו, משה קיבל תורה מסיני, לומר לך **שהמידות והמוסרים שבו המסכתא לא בדו אותם חכמי המשנה מלבם אלא אף אלו נאמרו בסיני.**

ואם ירצה מאן דהוא להשיב ולומר שהכרזה זו של הרע"ב נאמרה בדווקא ביחס למסכת אבות, או לכל היותר למשנת חז"ל, אך לא ביחס לספרי מוסר מאוחרים יותר, נשיב אנו על דבריו מכמה פנים:

ראשית, למדנו מדברי רבי יהושע בן לוי (ירושלמי פאה ב, ד):

מקרא, משנה, תלמוד ואגדה, אפילו מה שתלמיד ותיק עתיד להורות לפני רבו כבר נאמר למשה בסיני³.

מימרא זו לא עוסקת רק בתלמידים הוותיקים מבין דורות האמוראים הספורים שאחריו. כמו כן משמע שאמירה זו תקפה גם בדברי אגדה ומוסר ולא רק בהלכה. שנית, הרבה מאוד מהדרכותיהם של גדולי ישראל בכל הדורות בתחום המוסרי אינם פרי הברקה אינטואיטיבית אלא מתוך התבוננות עמוקה בתורה שכתב וספרות חז"ל, ומתוך יגיעתם בעיון ובהיקף באותן סוגיות חשפו לנו חכמי כל דור הדרכות מתאימות. שלישית, גם אילו היינו מסכימים שמקור ההדרכות המוסריות הינו באינטואיציה, לא יעלה על הדעת לאפיין אותה כ"פחות מבוססת" (כפי שמתאר אותה הכותב), כיוון שזו אינטואיציה הזוכה לסייעתא דשמיא⁴, בפרט בתחום ההדרכות המוסריות בתורת החסידות שיונקות מגילויים קבליים מאוחרים.

3. אמנם יש מקום להעמיק ולהבין את משמעותה של אמירה זו "סיני", אך לכל הפחות ברור לי לפחות שאין הכוונה לחריפות שכלית גרידא.

4. לחלק מהדעות זו בעצם מדרגה של רוח הקודש. עיי למשל בדברי הרמב"ן בחידושיו לבבא בתרא יב, א לגבי "חכם עדיף מנביא".

ב. תורת נפש ישראלית שיטתית

דווקא להבחנה השלישית, שהיא מידת ההבניה והשיטתיות בהדרכה המוסרית, שהובלעה בדבריו של אליהו⁵ - אני מסכים יותר; אך גם כאן לדעתי היא נכונה רק לגבי חלק מספרי המוסר⁶. אולם כלל לא ברור ששיטתיות הינה יתרון בלבד. בספרו 'קול הנבואה' מסביר הרב הנזיר את הייחוד המתודולוגי של תורת ישראל דווקא בהיותה לא סיסטמטית, בהקשר של 'ההגיון העברי השמעיי' לעומת ההגיון היווני התחזיתי⁷.

אך כאן לדעתי מיהר וקפץ הכותב להביא ממרחק לחמו את הסעד מן הפסיכולוגיה המודרנית בזמן שמתוך ההבחנה שלו עצמו עולה הזעקה למשימת קודש ממדרגה ראשונה: לפתח את ההבניה והשיטתיות בתוך תורת הנפש היהודית⁸! הדבר זועק בייחוד לאור העובדה שחוסר שיטתיות והבניה היא בעיה מתודולוגית ולא תוכנית, ולכן אין בה כשלעצמה סיבה מספקת לתור אחר הפסיכולוגיה. שלב זה, של מיצוי המערכת היהודית המקורית, הוא קריטי, ולעני"ד לא ניתן לדלג עליו, מכמה סיבות:

1. בראש ובראשונה, עצם ההחמצה של הפוטנציאל המוסרי האדיר שגולם בתורה.
2. כשאדם ניגש אל חכמות החוץ לאחר מיצוי משמעותי של התורה הפנימית, הרבה יותר ברור לו מה עשוי להתחדש ולהתוסף לעולמו הפנימי ומה לא טוב שייכנס, כיוון שהוא רוכש ידע עשיר יותר בתורה בתחומים אלו ואליו הוא יכול להשוות את עמדת הפסיכולוגיה.
3. קפיצה בטרם עת לעיסוק בפסיכולוגיה החילונית עלולה לפתח יחס קירוב וחיבה לעולם החול על חשבון עולם הקודש, ולהעמיד את הגישה לנושא על בסיס מוטעה; דבר שלא מסייע לבניית יחסי קודש וחול מאוזנים ובריאים בנפש.
- ובאמת, אם נדקדק בפסקה שהביא הכותב עצמו מדברי הרב קוק (אורות הקודש ג, עמ' רלד; שמונה קבצים ו, קלא) נראה שהדגיש קודם את המיצוי של "כל הרכוש של תורת הנפש" היהודית, ואליו נלווית "ההתחדשות היותר מעובדה...".
4. אם רק נעסוק בצורה רצינית ושיטתית בתורת הנפש היהודית נגלה כי דברים רבים מחידושי המחקר הפסיכולוגי המודרני וממצאיו מצויים בתורתנו. בהזדמנות אחרת ניתן להביא דוגמאות כאלה מתחומים שונים של הפסיכולוגיה. אבל כיוון שגם אליהו התייחס לגישה הקוגניטיבית בפסיכולוגיה, נאמר בקצרה שהנחת היסוד של התרפיות הקוגניטיביות - שלפיה דפוסי החשיבה משפיעים על ההתנהגות וכי הפרעות רגשיות מקורן בדפוסי חשיבה מעוותים - היא אחת מאבני היסוד בספרי האמונה של הראשונים. במיוחד אנו מוצאים יסוד זה בתורת הרמב"ם, שבה הוא

5. הוא לא נתן לה כותרת כגורם בפני עצמו, אף שגיבה אותה בציטוט מדברי הרב וולבה זצ"ל.
6. נזכיר כמה ספרים שיטתיים: חובות הלבבות לרבנו בחיי; מסילת ישרים לרמח"ל; ראשית חכמה לרי אליהו וידאש. ראוי להעיר שלבילת החומר המוסרי הממוקד בכלל האוצר הביבליוגרפי יש יתרונות דידקטיים וחינוכיים והעדפתו תלויה תקופה ותרבות במידה רבה.
7. **הערת העורך (ע. א.):** לאבחנה זו, שבין סיסטמטיקה לבין אינטואיציה, מוקדשים ספריו של הרב מיכאל אברהם: "שתי עגלות וכדור פורח" ו"את אשר ישנו ואשר איננו".
8. וזאת במקביל לפיתוח התכנים המוסריים והבנתם.

בונה לתלפיות את המונופול השכלי על הנפש⁹.

ג. מגבלות מקבילות בפסיכולוגיה

דווקא משום חשיבותו של נושא זה שהעלה הכותב, אני סבור שהיה זה המקום הנכון לעסוק גם במגבלותיה של הפסיכולוגיה המודרנית, כיוון שמתוך הבנת מגבלות אלו, יחד עם המאפיינים המיוחדים של תחום זה וההבדלים ביחס לתכנים הבאים ממקור הקודש אפשר לגזור בצורה נכונה יותר את תחומי השימוש ורמת המעורבות של תחום זה בעבודת המידות.

אתיחס למגבלות בשני היבטים: ההיבט הכללי וההיבט הישראלי. הכותב הביא במאמר, שלעומת ספרי המוסר יש לפסיכולוגיה המודרנית יתרונות שאחד מהם הוא:

הפסיכולוגיה היא תחום אמפירי הרבה יותר: חלק גדול מן התיאוריות נבחנו ותוקפו במעבדה, וחלקן הלא-אמפירי נוסה בהצלחה על ידי מספר גדול של מטפלים בחדרי הטיפול שלהם, ובכך ניתן גם להן תיקוף זה או אחר.

באופן כללי אני מסכים עם דבריו, אבל אותו יתרון של אמפיריות הינו בעצמו בעייתי בהקשר של התחום הפסיכולוגי, ואסביר את כוונתי:

מתוך ידיעותיי המצומצמות בתחום זה אומר, שהזרמים השונים בפסיכולוגיה שאפו לשני יעדים עיקריים: מחד, הרצון להבין את נבכי הנפש ואת נפתוליה, ומאידך, לפתח תיאוריות שיש להן תוקף ומעמד של מדע מדויק ככל האפשר.

דא עקא, ששמימה זו התבררה כמשימה קשה מאוד להשגה ושני יעדים אלו הפכו מהרה למעין שני קטבים:

החוקרים שניסו לצלול אל מעמקי הנפש והאישיות מצאו שחסרים להם כלים מחקריים מקובלים. זאת משום שברבדים הפנימיים של הנפש המפגש עם מצבים מנטליים אינטימיים וסבוכים אינו מאפשר להגדירם באופן אופרציונלי, ולפיכך קשה לבחון את ההשערות הנגזרות מתיאוריות אלו בצורה אמפירית. כך אנו יכולים למצוא שפופר בספרו 'מדע: השערות והפרכות' (1962) מביא את התיאוריה של פרויד כדוגמה לתיאוריה שאיננה ניתנת להפרכה ולכן איננה תיאוריה מדעית¹⁰. האשמה דומה נשמעה לא רק על התיאוריות הפסיכודינמיות, אלא גם כלפי זרמי הפסיכולוגיה האקסיסטנציאלית וההומניסטית שעודדו מעט מאוד מחקר אמפירי בשל אופיין הפנומנולוגי היסודי¹¹. זרמים אלו הדגישו את הבנת האדם 'מבפנים' ושללו את המחקרים המעבדתיים בטענה שהם מתייחסים לנבדק כאל אובייקט.

מכוח עמדה זו נאלצו אותם זרמים, מכורח או מעצם מהותם, לבסס את מחקרם על דרכי מחקר

9. התייחסות ומקורות בעניין זה הופיעו בגיליון הקודם במאמרו של הרב גד אלדד "מקום הרגש במשנת איש הדעת".

ועיי אורות הקודש ח"א, עמי רמו, אורות התשובה יג, ה-ו; ולעומת זאת אורות הקודש שם עמי רמח-רמט, רנט-רס.

10. מדבריו שם: "ואשר לאפוס של פרויד על האני, האני העליון והסתמי, הרי טענתו למעמד של מדע אינה חזקה מעיקרה

מזו של אוסף סיפורי האולימפוס של הומרוס...". ועיי בהרחבה בספרו של הרב מיכאל אברהם: 'את אשר ישנו ואשר

איננו', עמי 155-173.

11. הפנומנולוגיה (בעברית 'תורת התופעה') טוענת, שחקר האדם אסור שיהיה מדע של כמיות, כמו מדעי הטבע, אלא

מדע של איכויות. מתוך גישה זו אין אפשרות להפריד בין התצפית האמפירית ובין המדען שעורך אותה. לפיכך זרמי

הפסיכולוגיה הפנומנולוגיים הדגישו את הבנת האדם 'מבפנים'.

ייחודיות לתחומי הנפש הרלוונטיים¹². בעיני חוקרים אחרים דרכי מחקר אלו לקו בחוסר אובייקטיביות מדעית.

לעומתם, החוקרים שהשתדלו לשוות לתיאוריות שלהם מעמד מדעי מצאו את עצמם מסוגלים להתעסק רק עם ההתנהגות הגלויה של האדם, אך לא עם הנפש. נדגים קוטב זה על ידי ציטוט מספרו של ווטסון, שהיה מראשי הפסיכולוגיה הביהביוריסטית-התנהגותית:

הפסיכולוגיה, על פי תפיסתו של הביהביוריסט, היא ענף ניסויי לחלוטין של מדעי הטבע שמטרתו התיאורטית היא ניבוי ההתנהגות התיאורטית ושליטה בה... אפשר לכתוב פסיכולוגיה, להגדירה כימדע ההתנהגות... ולעולם לא להשתמש במונחים כמו מודעות, נפש, הכרה, תוכן רצון...¹³

לא זו בלבד שהביהביוריסט והשיטות הקרובות אליו הצטמצמו לחקר ההתנהגות ולא הצליחו לחדור אל הנפש, אלא שאפילו בתחום המחקר המוגבר שאותו הותירו לעצמם, עלו שאלות קשות בדבר הרלוונטיות של מסקנות הנגזרות ביחס לבני אדם מתוך מחקרים על עכברים ויונים. בעיה זו מחריפה כאשר מדברים על יישום של מסקנות לתוך עבודת המידות הישראלית גם ברמת הפער הסגולי שבין ישראל לעמים וגם ברמה של ההטיות התרבותיות.

בנוסף לבעייתיות היסודית הזו בשאלת מדעיותה של הפסיכולוגיה יש להוסיף את ההשפעות של העולם שממנו בא החוקר על ניתוח ופרשנות מחקריו. כשמודעים לכך, אין להתפלא לנוכח העובדה שפרויד, שנתן משקל גדול למשתנים ביולוגיים תורשתיים בקביעת האישיות, היה בהכשרתו הבסיסית רופא, ואריך פרום, שנתן משקל גדול להשפעת הסביבה והחברה על האדם, למד במקביל ללימודי הפסיכולוגיה גם פילוסופיה וסוציולוגיה. הדברים אמורים לא רק לגבי הרקע הלימודי של החוקר אלא גם לגבי מצבור החוויות האישי שלו¹⁴.

מרכיב אחרון שנציין כאן הוא אמינותה של התיאוריה המחקרית בשל הרצון של חוקרים להוכיח את השערותיהם בכל מחיר¹⁵; השערות שפעמים רבות אינן יותר מהברקה אינטואיטיבית של החוקר ולפעמים אף פחות מכך.

המצוקה הדו-קוטבית איננה מתעוררת כל כך ביהדות משום שהצורך שלנו בביסוס אמפירי איננו תנאי הכרחי בכדי לשוות להדרכות תיקוף ואימות, כיוון שהעובדה שאנו שואבים את ההדרכות בתורת הנפש ממעינה של ההתגלות הא-להית היא היא האשרור היותר ודאי, מוחלט ומבוסס. לא רק שאין אנו מפחדים לרדת אל נבכי הנפש בלי המבחנות והעכברים, אלא שאנו יודעים שאת אותם מעמקים נוכל ללמוד דווקא מתוך מפגש עם חכמתו ורצונו של יוצר האדם¹⁶, בבחינת

12. כמו תיאורי מקרים וניתוחם או התבוננות פנימה לנפש האדם ('אינטרוספקציה').

13. קטע מתורגם מתוך Watson, J.B (1930), Behaviorism. New York:Norton.

14. ישנם תיאורטיקנים וחוקרי אישיות שטענו שהדגש הרב שפרויד העניק למיניות נבעו מחייו האישיים, והיו שטענו שנבעו מרוח התקופה.

15. דוגמה לטענות כאלה אפשר למצוא בתחום המחקר בנושא ההבדלים בין המינים אצל הסוציולוגית גיסי ברנרד (1976). ברור לי שבעיה זו אינה מיוחדת לתחום זה או אחר אלא היא בעיה כללית.

16. בטרם נעבור לסיכום רציתי להעיר שלעניות הבנותי, החטיא אליהו בכמה נקודות בחלק שבו עסק ביישום הגישה הקוגניטיבית על הטיפול במידת הכעס:

מאמר חז"ל (שבת קה, א):

אנכי - נוטריקון, אנא נפשי כתיבת יהבית.

מעבר למגבלות הכלליות של המחקר האמפירי ישנן בעיות ייחודיות לנו כעם ישראל בשילוב אותן תורות.

ד. זהירות: תורה!

מדורי דורות הכלל המקובל המנחה אותנו בהשתלמות חוץ-תורנית היא בהבחנה בין תורה לחכמה. וכך אומרים חז"ל במדרש (איכה רבה פ"ב):

אם יאמר לך אדם יש חכמה בגויים - תאמין. הדא הוא דכתיב: "והאבדתי חכמים מאדום ותבונה מהר עשו", יש תורה בגויים - אל תאמין, דכתיב: "מלכה ושריה בגויים אין תורה". לאור כלל זה אני סבור שסוגיית המבוא הראשונה שצריכה להילמד בנושא של שימוש בפסיכולוגיה לעבודת המידות היא: האם הפסיכולוגיה ביסודה היא 'תורה' או 'חכמה'?

מעצם הגדרת הפסיכולוגיה כחכמת הנפש ברור לי שיש לנו עסק עם 'תורה' בגויים, והמושג 'תורה' בהקשר זה איננו ביבליוגרפי אלא תוכני. מבחינת התוכן זהו ממש עיקר עיסוקה של התורה, במפגש עם נפש האדם. וכך כותב המהר"ל (תפארת ישראל פרק ו):

כי זהו עיקר מה שנתנה תורה ומצוות שיהיו לאדם פעולות ומעשים אשר מצרפים נפשו החומרית ולעשות הנפש זך ונבדל, ואם לא כן מותר האדם מן הבהמה אין...

אפשר לטעון שאמנם גם הפסיכולוגיה וגם התורה עוסקות בנפש, אבל לכל אחת מהן תפקיד אחר ולכן לא אמורה להיות סתירה ביניהן: הפסיכולוגיה דואגת לכך שהאדם יהיה בריא מבחינה נפשית ויוכל להסתגל למציאות בצורה טובה, ואילו התורה דואגת לכך שיהיה אדם טוב ישר וקשור לא-להיו בכל מערכות חייו.

אך לדעתי לא ניתן להתייחס לקבוצות התורה והפסיכולוגיה כאל קבוצות זרות:

1. עצם ההגדרה מהי בריאות נפשית נתונה לפרשנות.
2. התהליכים בעצמם שהאדם עובר לקראת יעדים אלו מושפעים מסוגיות פילוסופיות וערכיות ממדרגה ראשונה, ודי בגורם זה כדי להתייחס באופן כללי אל הפסיכולוגיה כאל 'תורה' בגויים¹⁷

א. אם כבר רוצים ליישם את הגישה הקוגניטיבית, ראוי לבחון מה הם תחומי הספציפיקציה הטיפולית שלה שנגזרים מהמאפיינים היסודיים של אותה גישה. לדוגמה טיפול קוגניטיבי הוא טיפול מאוד יעיל בתחום של התמודדות עם חרדות, אך לא ברור שתהליכי הטיפול האופטימליים ככעס מתאימים גם לגישה זו;

ב. הוא חוזר במאמרו פעמיים על האמירה: "מה היא מידה שלילית אם לא רגש בלתי רצוי". לדעתי אין זהות בין המושגים רגש ומידה לפחות לפי תורת הרב קוק;

ג. הגישה של הכותב אל תופעת הכעס פשטנית מדי לדעתי: גם ביהויה הבעיה צמצם הכותב את תחום ההסברה לסוג הכעס 'המיותר' כאילו בגישה אל המטופל יש דיכטומיה ברורה בין שני סוגי כעס. גם ברמה של הטיפול חסך הכותב מאתנו מערך טיפול שיטתי בתופעה ואפילו לא תמצית ממערך כזה. באופן אישי לי קשה להתרגש מקובץ טיפים שכאלה מול מידה כל כך טעונה ומרכזית שקשורה לתהליכי עומק בנפש כמו גאווה (לשיטת חלק מבעלי המוסר) וחסרון יצירה ודעת (לדעת הרב קוק).

17. שאלה מעניינת שצריך להתייחס אליה היא אם היחס לתורה בגויים צריך להשתנות כאשר נפגשים עם תורתו של חוקר יהודי, ואם כן אז באיזו מידה.

- בעיה שאינה קיימת בתחום כמו מדעי הטבע¹⁸. דבר ידוע הוא שחלק משמעותי מהתורה הפסיכולוגית איננה צומחת מתוך עצמה, אלא שואבת ומושפעת מזרמי מחשבה מסוכנים כמו תיאולוגיה נוצרית¹⁹, תפיסות דטרמיניסטיות, רדוקציוניסטיות ואקסיסטינציאליות שיש ליהדות בעיה להכילן, בלשון המעטה. ברצוני להעלות כמה הבדלי יסוד שצריכים להילקח בחשבון.

ה. אנו רצים והם רצים...

לאמיתו של דבר, הדאיג אותי הכותב בכך שלמעשה לא התייחס למשמעות ההבדל בין המטרות השונות של התורה והפסיכולוגיה:

אמנם... **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?...**

אמנם ציין הכותב בעצמו ש"נקודת המוצא של הטיפול הפסיכולוגי שונה משלנו: מטרתו המרכזית היא השגת רווחה נפשית לפרט, ואילו מטרתנו היא עבודת ה'; אך לפי דבריו נדמה לי **שמשמעותה של תובנה זו לא נלקחה בחשבון**. לדעתי זוהי תובנה משמעותית עם השלכות חשובות, הן בתחום יחסי מטפל-מטופל והן בתחום ניתוח התהליכים הנפשיים והטיפול בהם²⁰.

הבנת המשמעות של ההבדל היסודי במטרות קשור לנקודה הבאה שעליה נעמוד.

ו. טיפול ללא מטפל!?

ציירו לעצמכם את התרחיש הבא: ראובן קבע תור לפסיכולוג כמה שבועות מראש, הוציא ממיטב כספו על הטיפול, מגיע היום המיוחל ומגיע בדיוק בזמן לקליניקת התסבוכת המיותרת, והנה

18. ד"ר ברוך כהנא העיר לי שלדעתו בכל זאת הפסיכולוגיה נחשבת חכמה ולא תורה, כיוון שבעוד שהקריטריון שלפני בחנתי שאלה זו הוא מבחן התוכן, לדעתו קריטריון הולם יותר הוא מבחן התכלית ולאורו הפסיכולוגיה מתאימה יותר לתחום של תורה שמטרתה להורות לאדם מה לעשות מאשר לתחום החכמה המתעסקת בהסברת התהליכים הנפשיים לקראת אי אלו מטרות שאדם מציב לעצמו. גם לדעתו, שיוך הפסיכולוגיה לחכמה אינה פוטרת אותנו מהביקורת כלפי התכנים שבהרבה מובנים הם בעייתיים.

19. הרחבה והעמקה בעניין זה ניתן לראות בספרו של פרופ' מרדכי רוטנברג "נצרות ופסיכיאטריה".

20. דוגמה לבעייתיות זו אפשר לראות בהתייחסות לרגשות מרירות. אנו מוצאים ביהדות שאינה רואה במצב כזה מכשול שיש לסלק ולבטלו כי הוא פוגע במטרה של השגת רווחת הפרט ושלמותו או בסתגלנות החברתית, אלא כיוון שמטרתה של תורת הנפש היהודית הינה לתקן עולם (קטן וגדול) במלכות ש-ד', ההזדרכות הבאות למצבים אלו יחפצו לפעמים למצות את דכדוכה של נפש כשלב בתהליך התיקון שאם יודחק או יועלם יפגע בתוצר העבודה הנפשית הראוי. נביא בהקשר זה את דברי הרב קוק (אורות הקודש ג, עמ' רנ): "כל מה שהחוש המוסרי מתחדד, האדם רואה את מערומיו, ומרירות נפשו על ערכו המוסרי הבלתי מפותח מתגברת בקרבו, עד שלפעמים מר לו מאד. בכל זאת משכיל כל ישר לב לקבל באהבה תכונה זו, המוקקת את האדם, ומביאתו למידות יקרות ותכונות זכות, ועל זה נאמר, 'אשרי שא-ל יעקב בעזרו שברו על ד' א-להיו', דניחא להו לצדיקיא דמתברן גרמיהו בגין יקרא דקוב"ה". לעומת זאת לא טבעי לצפות מתפיסה שאינה מתיימרת להביא את האדם לרף ערכי, ולפעמים אינה מאמינה שיש בכלל איזשהו ערך או אמת שלאורן צריך האדם לחיות, שתדרוש מהאדם דרישה כזו.

להפתעתו בחדר יש רק ספת קטיפה מרופדת אך... מטפל - אין...
 אולי זה יישמע קצת קיצוני, אך מבחינה מסוימת, הפסיכולוגיה החילונית אינה לוקחת בחשבון את הנוכחות הא-להית בעולם בכלל ובתהליך הטיפולי בפרט. יש בזה כמה בעיות:
 אין מקום לכאורה להבעת עמדה אובייקטיבית כלפי ערך או מצב כלשהו, כיוון שבראייה מודרנית אין למטפל לחשוב שהאמת שבה הוא מאמין יותר אמיתית מכל אמת אחרת מחוץ למרפאתו. ואם כן, בשם מה הוא רשאי להדריך את המטופל? בראייה פוסט-מודרנית אין בכלל יכולת להתייחס לערך כזה או אחר כאל אמת אובייקטיבית.
 לעומת זאת האמונה במציאות ה' ובייחודו כוללת בתוכה את בשורת האובייקטיביות המוחלטת, ומכוח פער זה ההדרכה הפסיכולוגית שונה לחלוטין. דוגמא לדבר אפשר לראות אפילו בהתייחסותו הסלחנית ובלגיטימיות שהציג הכותב כלפי הכעס²¹. בהעדר אמת מחייבת שלפיה אפשר לבחון אמונות מידות ורגשות אין פלא שלא נותר אלא להתייחס לתופעות האנושיות כתופעות טבעיות ולגיטימיות. אני סבור שלא ראוי להתייחס בצורה כזו אל מידת הכעס ולהציגה כך על פי מקורות היהדות וספרי המוסר²².

בעיית הנוכחות הא-להית בעולם איננה משליכה רק על השאלה בדבר מציאות אמת, אלא משפיעה במישרין על ההבנה מיהו האדם וממה הוא קרוץ. בספר בראשית (ה, א) קובעת התורה יסוד אנתרופולוגי משמעותי (בראשית ה, א):

זה ספר תולדת אדם, ביום בראו א-להים אדם, בדמות א-להים עשה אותו.

ברור מאליו שכל אינטרוספקציה²³, עמוקה ככל שתהיה - שאיננה לוקחת בחשבון את הרבדים הא-להיים הפנימיים של האדם האנושי בכלל והאדם מישראל בפרט - תותיר כמה מההדרכות מן המטופל ולחוץ.

סוגיות יסוד כמו: חופש לעומת דטרמיניזם, סביבה לעומת תורשה, אחדות לעומת חלקיות הנפש, הומאוסטזיס לעומת הטרוסטזיס²⁴, אובייקטיביות לעומת סובייקטיביות ועוד - מהוות בסיס

11. מדבריו במאמר: "...הצורך לכעוס לפעמים הוא טבעי לאדם - ממש כמו לאכול או לישון..."

12. חז"ל מזהים את שורשיו של הכעס בעבודה זרה, ומתוך אבחנה זו אנו מוצאים שהרמב"ם מייחד את מידת הכעס (וכן את הגאווה) מההדרכה הכללית של דרך המיצוע. ואלו דבריו (הלי' דעות ב, ג): "...הכעס מדה רעה היא עד למאוד, וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו, ואם רצה להטיל אימה... ורצה לכעוס עליהן כדי שיחזרו למוטב - יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם, ותהיה דעתו מיושבת בינו לבין עצמו... אמרו חכמים הראשונים: כל הכועס כאילו עובד עובדות כוכבים..."

החומרה היתרה ביחס אל מידת הכעס איננה סותרת את המודעות לכך שהיא תופעה אנושית. חז"ל מלמדים אותנו שיש להתייחס למצב של הכעס. לדוגמא (ברכות ז, א): "מנין שאין מרצין לו לאדם בשעת כעסו - דכתיב: 'פני ילכו והנחתי לך'; אמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: המתן לי עד שיעברו פנים של זעם ואניח לך". כמו כן התורה מנחה אותנו לא להגיע למצב זה של הצטברות כעסים (ויקרא יט, ז): "לא תשנא את אחיך בלבבך, הוכח תוכיח את עמיתך ולא תשא עליו חטא".

התייחסות חשובה ומעניינת באשר לגבולות של מידת הכעס ניתן למצוא במסילת ישרים פרק יא, ולעומת זאת בעין איה ברכות א, סט.

13. טכניקה טיפולית המבוססת על התבוננות פנימה אל נפש האדם בשיטות פסיכודינמיות.

14. מושגים הקשורים לדיון על מגמת ההנעה הכללית של האדם: הומאוסטזיס - שאיפה להפיג מתחים כדי להשיג שיווי משקל פנימי; הטרוסטזיס - שאיפה לחיפוש גירויים ולהגשמה עצמית.

למרכיבים ניכרים של גישות הטיפול השונות, ומשום כך יש לבחון בזהירות יתרה את ההדרכות הפסיכולוגיות השונות המוצעות לכל דורש בשוקי הידע השונים. מעבר להשפעת האמונה בהיבט התיאורטי אני משער שגם בהיבט הטיפולי ההתעלמות מהליווי וההשגחה הא-להית פוגעת בהבנת האטמוספירה הנפשית של המטופל ובהבנת המתחולל בנפשו²⁵. בתחום עבודת המידות בעיה זו משמעותית יותר מתוקף העובדה שכל עבודת המידות מבטאת מאמץ עילאי של האדם לידבק בא-להיו כפי שאומרים חז"ל (סוטה יד, א): מאי דכתיב: "אחרי ה' א-להיכם תלכו!" וכי אפשר לו לאדם להלך אחר שכינה? והלא כבר נאמר: "כי ה' א-להיך אש אוכלה הוא!" אלא להלך אחר מידותיו של הקב"ה...

ז. בין אנשי 'תורה' לאנשי 'חכמה'

השאלה השנייה הצריכה להעסיק אותנו היא מה הם בכל זאת מרכיבי היחכמה בעולם הפסיכולוגיה שאותם כדאי למצות ומהם כדאי להפיק תועלת. כהנחה אינטואיטיבית שצריך לבחון אותה בצורה יותר רצינית אני מניח שבוודאי שקיימים מרכיבים כאלה ולא לחינם באו לעולם גם מנקודת המבט הישראלית.

השאלה השלישית היא אם יש לנו (הן מהבחינה הציבורית והן מבחינה אישית) הכלים הרוחניים והמקצועיים הדרושים לצורך המפגש עם הפסיכולוגיה. מרבי מאיר למדנו שאת עבודת הביורור של יתוכו אכל קליפתו זרק²⁶ ידע לעשות לא רק בשקד אלא ברימון שכידוע עבודת הקילוף בו הרבה פחות פשוטה היות והקליפה איננה מתמצית בחלק החיצוני אלא גם בין הגרעינים. הרב קוק במאמרו "המחשבות" (עקבי הצאן) מחלק את ספקטרום המחשבות האנושי לשלושה חלקים כוללים:

ישנן מחשבות כלליות גדולות וקדושות שאינן נוגעות כלל בנחלת כל גוי ואומה, וכל חכמי לב, וכל קדושי רוח, שבכל האדם אשר על פני האדמה שוים בהם לטובה... עוד מין שני יש, שבעצם הדברים הנם כל כך כלליים עד שאין הפרש באיזה שפה ולשון ומאיזה בן אומה שיאמרו, ומכל מקום הם סמוכים לרגשי לב ולהשפעות מעשיות באופן קרוב עד שהם משתנים מצד הסגנון שלהם לפי תכנה של כל אומה, לפי דרכיה ומחשבותיה... ויש גם כן מין שלישי של מחשבות של אמת ושל קדושה שהן מיוחדות דווקא לישראל, לא רק מצד הסגנון כי אם מצד התוכן והפנים, ומי שבא לערב בדברים הללו הרי הוא מערבב ופוגם... מדברים אלו אנו רואים שהבחינה למעשה של המחשבות איננה מסתכמת באינדיקציה הבסיסית של חכמה ותורה, אלא אף מתפרטת להגדרות וחילוקי משנה שלא פשוט כלל וכלל לזהותם ועל

25. ברור לי שמתפל טוב לוקח בחשבון את עובדת היות האדם מאמין כמרכיב בסביבה הנפשית של המטופל. אך לענייך אין זה אלא יתרון מקומי של אותו טיפול ואין בכוחו למלא את מקום החסר המערכתי בהיעדר תורת נפש אמונית שיטתית. דוגמה לנקודה זו בעזרי אנפין עולה לי מתוך הימים הסמוכים לגירוש והחורבן בגוש קטין יובב"א ובחודשים שלאחר מכן. בתקופה זו השתתפתי כתלמיד בין חכמים בהגשת עזרה מעשית ונפשית מטעם 'מטה הרבנים'. שם בלט אצל תושבים רבים הצורך בסעד נפשי מסוג אחר. לא רק זה המקצועי הטהור אלא דווקא קשב ותמיכה שאותם דלו רבנים מתעצמות הרוח של התורה והאמונה.

26. הגמרא (חגיגה טו, ב) שואלת כיצד רבי מאיר למד תורה מאלישע בן אבויה ועונה: "רבי מאיר רימון מצא ותוכו אכל קליפתו זרק".

אחת כמה וכמה ליישם, ועל כן מדגיש שם הרב זצ"ל מייד:
 הרגל גדול, בקיאות מיוחדת וחריפות מורגלת צריכה היא המחשבה עד שתוכל לבקר בביור
 בין אלה החלקים, שלא להחליף מין בשאינו מינו... שזה הכל תלוי באותו החלק שהעניינים
 הנדברים מגיעים לשם, והרגש הקדוש הפנימי מנחה את קדושי הרעיון למטרה היותר טובה...
 בפסיכולוגיה, פעמים רבות ניתן לראות שהתפיסות הבעייתיות שדיברנו עליהן 'עטופות' בעטיפות
 ידידותיות ומתחכמות. לפיכך דרושה זהירות רבה מאוד יחד עם הבנה טובה עם מה האדם
 נפגש בלימודיו.
 אם התשובה לשאלה זו שלילית אני רואה בהכשרת אנשים מקרבנו למשימת הביור בתחום
 זה חשיבות עליונה.

סיכום

אם נשמעה בתוך דבריי נימה אפולוגטית ביחס לתורת המוסר היהודי ו/או זלזול ביחס
 לפסיכולוגיה החילונית אני מתנצל, כי לא התכוונתי לא לזה ולא לזה.
 אין ספק כי לזרמי הפסיכולוגיה השונים ישנם הישגים רבים שאפשר להפיק מהם תועלת רבה
 (בייחוד בעוד תורת הנפש המקורית שלנו טרם הופיעה בצורה מובנית ושיטתית), וכפי שמשמע
 מדברי הרב קוק בפסקה שהובאה במאמר של הכותב. עבודת הפקה זו דורשת מאתנו זהירות
 וחכמה רבה.
 בתחום הרגיש הזה שומה עלינו לבחון ולדעת היטב את הסיכויים והסיכונים הרובצים לפתחנו²⁷,
 ומתוך בחינה אחראית של גדולי תורה ואמונה יחד עם אנשי מקצוע יש מקום להגדיר את
 שאלות ה-למה, ה-מה, ה-כמה, ו-האיך²⁸.
 מעבר לכך התרשמותי ממאמרו של הכותב היא שיחד עם 'ההתרגשות לנוכח הפוטנציאל העצום
 הטמון בתובנות הגישה הקוגניטיבית לענייני עבודת המידות' מתרגש עלינו בלבול והחלפת "גברת
 אמת" ב"שפחה נואמת".
 העיקר, לעניין²⁹, חסר מן הספר, והוא המודעות לפוטנציאל הגלום בתורת ישראל בתחום זה של
 נפש האדם וחובת מיצוי הנובעת ממודעות זו.
 כמו כן אני חושב שרק לאחר שמבינים את הבעייתיות הכרוכה בעיסוק וביישום של הפסיכולוגיה
 החילונית בצד יתרונותיה והישגיה (ועל כך ניסינו לעמוד גם במאמר) מתחדד היטב בקרבנו
 הצורך בהצבת האתגר של פיתוח תורת נפש יהודית מקורית ועשירה כחזון משמעותי להלכה,
 לחיי אמונה ולמעשה. אני מקווה מאוד שבתי המדרש אכן ירימו את כפפת המשימה החשובה
 הזו, לפחות בהצבתה כיעד ממשי לעיסוק והגשמה, לא נפלאה היא ממנו ולא רחוקה היא, כי
 פינו ובלבבנו לעשותה²⁹.



27. שוודאי לא מוצו בצורה רצינית במאמר זה מקוצר היריעה והדעת.

28. תקוותי היא שהטיפול במשימה זו יהיה עמוק ויסודי משני צדדי המקף: התורני והפסיכולוגי. שימוש של פסיכולוגים
 ביוורטים או שימוש של רבנים בהבזקי ידיעות מן הפסיכולוגיה טוב לדעתי כקריאת כיוון בעלת ערך תודעתי והסברתי,
 אך איננו תחליף לדבר עצמו.

29. **הערת המערכת:** בשל חוסר מקום בגיליון, נדחתה תגובתו של ר' אליהו שי לגיליון הבא.