

# יהדות ופסיכולוגיה

מה הגבול ביניהם?



מיוסד ע"פ מבנה נפש האדם ביהדות  
בספרי הפנימיות

עורך:

ישראל לורברבוים

# תוכן הענינים



5.....	<b>הקדמה - יהדות ופסיכולוגיה - שתי גישות</b>
7.....	<b>מבנה נפש האדם - יהדות</b>
9.....	נפש בהמית.....
10.....	נפש אלוקית, נשמה.....
11.....	הקשר בין הנפש האלוקית לנפש הבהמית:
11.....	המאבק בין הנפש האלוקית לנפש הבהמית:
14.....	<b>מבנה נפש האדם - פסיכולוגיה</b>
14.....	הבסיס התאורטי של הפסיכולוגיה.....
19.....	מבנה נפש האדם ע"פ הפסיכולוגיה.....
25.....	<b>טיפול נפשי - יהדות</b>
25.....	א] נשמה שולטת על גוף.....
31.....	ב] הכנעה, הבדלה, המתקה (שיטת הבעש"ט לריפוי).....
33.....	ג] הנפש לא תמלא - שורש הצער.....
39.....	ד] ערך עצמי.....
43.....	ה] התמודדות עם מצוקות.....
47.....	ו] הדעות (מחשבות) הם שורש המידות (רגשות) [עבודה קוגניטיבית].....
51.....	ז] אחרי הפעולות נמשכים הלבבות [עבודה התנהגותית].....
55.....	ח] טיפול בנפש הבהמית: מיפוי בעיות נפשיות בנפש הבהמית ע"פ הספירות.....
58.....	סיכום:.....
60.....	<b>טיפול נפשי - פסיכולוגיה</b>
62.....	<b>סיכום: יהדות ופסיכולוגיה - הגבול שביניהם</b>
65.....	<b>נספח א' - דפוסי אישיות - קו ימין וקו שמאל</b>
66.....	<b>נספח ב' - שורשי המחשבה וחשיבה מעוותת ע"פ הקווים בנפש</b>



כל הזכויות שמורות למחבר

להערות:

**ישראל לורברבוים**

yisraell613@gmail.com

0527671556

עיצוב ועימוד

יעל חזיזה 0527674639

## הקדמה

### יהדות ופסיכולוגיה - שתי גישות

במשך עשרות שנים ישנו ויכוח סמוי על הגבולות שבין היהדות והפסיכולוגיה. חשוב לציין שהויכוח אינו רק במישור התיאורטי אלא גם במישור המעשי, כלומר, כיצד מתמודדים עם מצוקות נפשיות ולאן פונים בשעת משברים נפשיים.

יש גישה שטוענת שרק היהדות יודעת את עומק מבנה נפש האדם. הסיבה לכך היא, שהדיעות שיש ביהדות מקורן בתורה שבע"פ, כלומר הן ידיעות שנמסרו לנו מאת בורא עולם. לעומת זאת, הידיעות של הפסיכולוגיה הם תוצר של חכמה אנושית ותאוריות משתנות. לפי גישה זו הטיפול בבעיות ומצוקות נפשיות צריך להתקיים במסגרת הכלים הרחבים שיש בתוך היהדות המבוססים על הבנה רחבה בנפש האדם, ולא במסגרת של טיפול פסיכולוגי, שאינו מועיל באותה מידה ולפעמים אפילו מזיק כאשר הוא מנוגד ליסודות היהדות<sup>1</sup>.

ואמנם, בעלי גישה זו נאלצים להודות שכדי לטפל בבעיות נפשיות מורכבות כמו חרדות, כפייתיות, הפרעת אישיות וכד' אנחנו שולחים את יקירנו לטיפול אצל פסיכולוגים. מעבר לכך, הפסיכולוגים נמצאים בתוך המוסדות הקהילתיים שלנו, מוסדות החינוך, ואף פועלים בהסכמת הרבנים וגדולי הדור. (בד"כ מדובר בפסיכולוגים מרקע חרדי ודתי או לפחות עם הבנה וכבוד לאורח החיים של החברה החרדית).

יש גישה שטוענת שריפוי בעיות נפשיות ומצוקות נפשיות צריך לעשות רק אצל רופאים בעלי מקצוע, היינו, פסיכולוגים. שהרי התורה אינה ספר רפואות והרבנים גדולי הדור אינם רופאים, וכפי שבמחלות הגוף הולכים לרופאי הגוף, כך במחלות הנפש צריך ללכת לרופאי הנפש. מעבר לכך ספרי מוסר וחסידות, חיזוק באמונה והשגחה פרטית אמנם יכולים לתת חיזוק אך אין ביכולתם לרפא מחלות נפשיות<sup>2</sup>.

ואמנם, גם בעלי גישה זו נאלצים להודות שבמקרים רבים של התמודדות עם כאב, צער עמוק, אבדן ומשברים נפשיים דווקא האמונה הפשוטה וההכרה הבהירה בהשגחה פרטית עזרו לאנשים להתמודד הרבה יותר טוב מכל טיפול פסיכולוגי. באמצעות אמונה



#### הערה:

המאמר הובא בפני תלמידי חכמים הבקיאים בכוחות הנפש (ביניהם תלמידי הרב וולבה והרב יהונתן דיוויס) וכן בפני פסיכולוגים חרדים, והם הביעו את הסכמתם לתכנים ולגישה של המאמר.



1 הרב וולבה (אגרות וכתבים חלק ב, תמד)

2 הרב וולבה (שם, תקלב). בכונה נבחרו שני מקורות מתוך דברי הרב וולבה עצמו, והקורא הנבון לא ימהר להקשות על הסתירה בדברי הרב וולבה ולנסות לתרץ שמא חזר בו או שינה את דעתו וכד', אלא יקרא את המאמר עד תומו ובע"ה הדברים יתבארו.

## מבנה נפש האדם - יהדות

יסודות מבנה נפש האדם מבוארים באריכות בעיקר בספרי הפנימיות שהם חלק מתורה שבע"פ שניתנה ע"י בורא עולם, ובהמשך נמסרה לנו ע"י המפרשים בספרי החסידות והמוסר.

מבואר בספרים שמבנה נפש האדם משתלשל ומקביל לעולמות העליונים, לעשר הספירות. לכן יש במקורות היהדות הבנה עמוקה במבנה נפש האדם והכוחות הפועלים בתוכה.

הנה כתב הרמח"ל (הקדמה לאדיר במרום) לבאר את אחת מידיעות היסוד בחכמת האמת:

"לדעת את סוד גוף האדם בכל צורתו ואיבריו, כיצד הוא משתרש מהספירות העליונות, שכל מבנה הספירות נמצא כמבנה האדם... וכן תיקון גוף האדם, שכל תנועותיו ומעשיו מושרשים בספירות העליונות".<sup>3</sup>

3) עוד כתב הרמח"ל (ספר הכללים עמ' שכט): דמות האדם היא תולדה של הספירות וזה פירוש הפסוק שהאדם נברא 'בצלמנו כדמותנו', בדמות הספירות העליונות. עוד מבואר בספרים (רמח"ל, קלח פתחי חכמה, פתח יב, עא) שכל צורת העולמות העליונים וכללי ההנהגה הם בדמות אדם ע"פ תבנית איבריו, כלומר, כל העולמות העליונים אינם אלא איברים של דמות האדם, והקשר בין העולמות והיחס ביניהם הוא סוד הקשר והיחס שבין איברי האדם, ולכן המבין את סוד גופו מבין את צורת העולמות העליונים שנאמר (איוב יט): "ומבשרי אחזה אלוהים". עוד בענין ההקבלה בין דמות האדם לעולמות העליונים עיין בספר שומר אמונים הקדמון למהר"י אירגס (ויכוח ראשון ס"ק סג-סה), נפש החיים (שער ב, פרק ה) ובהרחבה בכל ספרי הפנימיות.

דמות האדם לא רק מקבילה לעולמות העליונים, אלא היא **השתלשלה** מהם (כפי שכתב הרמח"ל לעיל), כלומר, שאותם כוחות הנמצאים בעשר הספירות ירדו להיות כוחות בנפש האדם. וכך כותב הרמח"ל (דעת תבונות חלק ב, עמ' כג): "כל מה שהוא בנשמה ובגוף הוכן בספירות האלה, וכולן נקראים שורש האדם בכל עניניו, ואין דבר שנמצא בספירות שלא נמצא כנגדו חלק בגוף האדם ובנשמתו". וכן מבואר בתניא (אגרות הקודש, טו).

ויותר בעומק: מבואר בספרים (רמח"ל, כללי קנאת ה' צבקות, כללים ב, ד): המציאות הראשונה שנבראה אחרי הצמצום היא דמות אדם (ונקרא אדם קדמון כפי שמוכח בספרי האריז"ל) וממנו השתלשלו ויצאו כל שאר חלקי הבריאה הרוחניים ואח"כ הגשמיים, ונמצא שכל העולם כולו בכל מדרגותיו הגשמיים והרוחניים אינו אלא אדם גדול והאדם הוא עולם קטן, ואין בזה אלא מה שיש בזה.

חזקה אנשים מתמודדים עם משברים נפשיים בצורה מיוחדת. ההתחזקות באמונה בשעה של מצוקות נפשיות היא כלי לריפוי ולבריאות הנפש. מעבר לכך, במקרים רבים, רבנים מנהיגי הקהילות הצליחו לתת מענה לאנשים עם מצוקות נפשיות בצורה יותר טובה מאשר טיפול פסיכולוגי. נמצא, שיש ביהדות כלים מעשיים להתמודדות עם בעיות ומצוקות נפשיות.

במאמר זה ננסה להציג גישה חדשה בנושא היחס בין היהדות לבין הפסיכולוגיה, ולשרטט את הגבול שביניהן. יותר ממה שיש במאמר גישה חדשה על הגדרת הגבולות בין היהדות לפסיכולוגיה, יש נסיון להגדיר את הגבולות בהתאם למבנה נפש האדם. הגישה מבוססת על הבנה עמוקה של מבנה נפש האדם וכוחותיה כפי שמתואר במקורות היהדות, וכלי הטיפול המתאימים לכל חלק.



עוד מבואר בהרחבה בספרי הפנימיות, שלכן האדם הוא עולם קטן והעולם אדם גדול,<sup>4</sup> כלומר, כל הכוחות שנמצאים בבריאה נמצאים גם באדם. וכן, שיש בבריאה תרי"ג חלקים שהם מקבילים לתרי"ג איברי הנפש ותרי"ג איברי הגוף, וכנגדם תרי"ג מצוות.<sup>5</sup>

הקבלות אלו בין הספירות לבין נפש האדם, בכמה רבדים, נותנות לנו ידיעות מקיפות ועמוקות על מבנה נפש האדם וכוחותיה, שכן הספירות עצמן יש להן תכונות יסוד כמו נפש האדם - חכמה, חסד, גבורה וכד'.<sup>6</sup>

4 תנחומא, פיקודי, פרק ג, וע"ע באבן עזרא (שמות כה, מ), מלבי"ם (רמזי המשכן, שמות כה), רמח"ל (כללים ראשונים, עמ' שכג) ובעוד הרבה מקומות.

5 תנחומא, פיקודי, פרק ג, וע"ע באבן עזרא (שמות כה, מ), מלבי"ם (רמזי המשכן, שמות כה), רמח"ל (כללים ראשונים, עמ' שכג) ובעוד הרבה מקומות.

6 מבנה נפש האדם באופן כללי כפי שמתואר בספרים (כל חלק בספירות יש כנגדו חלק בנפש וכנגדו חלק בגוף כאשר השורש של כל חלק הוא אחד):

- שכל:** חכמה (תפיסת מהות הדבר) - מוח ימין  
בינה (התבוננות וניתוח פרטים) - מוח שמאל  
דעת (חיבור התבוננות לחיים) - מוח אמצעי  
**רגש:** חסד (התפשטות הנפש, אהבה, נתינה) - יד ימין  
גבורה (צמצום הנפש, יראה, חוסר ורצון לקבל) - יד שמאל  
תפארת (מיזוג הכוחות, רחמים על הזולת) - מרכז הגוף  
**טבע:** נצח (התגברות על מחסומים) - רגל ימין  
הוד (הכנעה נצרכת למציאות) -- רגל שמאל  
יסוד (השפעה של התחברות) - גוף תחתון

מעבר לכוחות הנפש הגלויים יש את חלקי העל מודע שהם מעל ולפני התודעה הגלויה (העל מודע, להבדיל מהתת מודע, הוא שורש התודעה הגלויה ולא תודעה שנדחקה). חלקי העל מודע הם שורשים לכוחות הנפש הגלויים ולכן הם משפיעים בצורת קווים על כל חלקי הנפש:

**עונג - קו ימין** (שורש ל-חכמה חסד ונצח): שורש השלמות העצמית והערך העצמי  
**רצון - קו שמאל** (שורש ל-בינה גבורה והוד): שורש החסרון, הרצון הקיומי, וערך עצמי המותנה בהשגיות

**רישא דלא אתידע - קו האמצע** (שורש ל-דעת תפארת ויסוד): שורש היציאה מהעצמי והחיבור החברתי

פירוט נוסף של כוחות הנפש: עיין ספר תומר דבורה להרמ"ק, ספר התניא (פרקים א-ו, אגרות הקודש, טו) ובעוד הרבה מקומות בספרי הפנימיות.

עוד מבואר בספרי הפנימיות שתהליכים של גדילה והתבגרות האדם וכן תהליכים של התחברות חברתית, בפרט בין בני זוג, מושרשים בתהליכי הבריאה והקשר בין הספירות, שגם בהם יש מושגים של זיווג, עיבור, לידה, גדילה וכד'. מכאן יש מפתח להגדיר תהליכי חיבור חברתי מתוקנים שכן צורת האדם השתלשלה מהעולמות העליונים והם שורש לכל תהליך מתוקן כפי שמבואר בהרחבה בספרי הפנימיות.

בהתאם לתבונות אלו נתאר את מבנה נפש האדם כפי שמופיע בספרים.<sup>7</sup>

האדם הוא הנברא היחידי המורכב משני חלקים שונים ונבדלים, היינו, גוף גשמי ונשמה רוחנית - חומר ורוח שנקשרו יחדיו<sup>8</sup>. ברובד של כוחות הנפש החלק הגשמי נקרא 'נפש בהמית', והחלק הרוחני נקרא 'נפש אלוקית' או נשמה.

## נפש בהמית

החלק הגשמי של האדם - הנפש הבהמית, מולידה באדם רצונות חומרניים ומושכת אותו לעבר העולם הגשמי, כלומר לעבר הצרכים הטבעיים של הגוף, תאוות והנאות חומרניים (אכילה, שתיה, שינה וכד'), והנאות אנושיות רוחניות דקות (כסף, כבוד, שליטה, הרפתקנות וכד')<sup>10</sup>.

בנפש הבהמית נמצאות עיקר מידות האדם ששורשם בארבע יסודות: יסוד האש - גאווה וכעס, יסוד האוויר - דיבורים בטלים, יסוד המים - תאוות תענוגים, יסוד העפר - עצבות ועצלות<sup>12</sup>.

הנפש הבהמית מתקשרת לגוף דרך הדם, שכן כתוב: 'כי הדם הוא הנפש' (דברים יב, כג), וכן 'כי נפש הבשר בדם הוא' (ויקרא יז, יא), ופירושו, שהנפש שורה ומתלבשת בדם האדם. וכפי שהדם זורם בכל הגוף ונותן חיות לכל חלקיו, כך הנפש הבהמית מתלבשת בדם ונותנת לגוף את כוחות הנפש הגשמיים. לכן עיקר משכנה של הנפש הבהמית הוא בכבד האחראי על סינון הדם<sup>13</sup>.

7 בין ספרי היסוד המתארים את מבנה נפש האדם: שערי קדושה לרבינו חיים ויטאל, דרך ה' לרמח"ל (חלק ג), ספר התניא.

8 רמח"ל, דרך ה', חלק ג, פרק א.

9 האדם נברא מגוף ונשמה, לצורך תכלית הבריאה המתקיימת דרך בחירה חפשית (דרך ה', חלק א, פרק ג).

10 הנפש הבהמית של האדם שונה מנפשות שאר הברואים שכן האדם בחלקו הגשמי נבדל משאר הנבראים בכוח השכל, דמיון, רצון ושאר תכונות אנושיות (דרך ה', חלק ג, פרק א, מכתב מאליהו, חלק ד, עמ' 117).

11 הרב דסלר (מכתב מאליהו, שם) הגדיר את טבע הנפש הבהמית כאנוכיות, היינו, עצמיות שמרגישה רק את עצמה.

12 שערי קדושה, חלק א, שער ב, ספר התניא פרק א.

13 נפש החיים, שער א, פרק יד, ספר התניא פרק א.

## נפש אלוקית, נשמה

מלבד הנפש הבהמית, יש באדם עוד כוח נפשי נבדל ועליון מאד- הנשמה, בריאה בפני עצמה, שלא נמצאת באף נברא אחר (רמח"ל, דרך ה', חלק א, פרק ה), שאין תפקידה ותכליתה אלא לחבר ולקשר את האדם לעולמות העליונים, לבורא העולם (רמח"ל, דרך ה', חלק ג, פרק א). הנשמה היא 'חלק אלוקה ממעל', וכמו כל נברא תשוקתה לחזור ולהדבק בשורשה ומקורה, היינו, בורא העולם<sup>14</sup>.

וכתב בספר נפש החיים (שער א, פרק טו): שהמילה נשמה היא מלשון נשימה, והכוונה לנשימת פיו של השם יתברך, כביכול, כמו שכתוב (בראשית ב, ז): 'ויפח באפיו נשמת חיים', ואמרו חז"ל: מי שנפח הרי מתוכו נפח<sup>15</sup>. ונמצא שהנשמה מקורה כביכול מתוך נשימת פיו של השי"ת.

כאמור, הנשמה היא חלק אלוקה ממעל ותשוקתה לחזור ולהדבק במקורה, בבורא עולם. ברובד של כוחות הנפש פירוש הדבר הוא שבטבע הנשמה יש תשוקה, צמאון, כיסופים, געגועים לקשר עם השי"ת, כמו שכתוב (תהילים סג, ב): צמאה לך נפשי, וכן (תהילים פג, ד): נכספה וגם כלתה נפשי. תשוקה זו יכולה להתפתח לצמאון חזק ולאהבה עזה כרשפי אש עד כלות הנפש.

בגלל עוצמת ההרגשים האלו, אין לנשמה מנוחה עד שהיא חוזרת למקורה ומשיגה את הדבקות בבורא<sup>16</sup>. וכאשר היא משיגה את הדבקות בבורא יש לה תענוג עצום ואז היא מסופקת ושמחה<sup>17</sup>.

14 רמח"ל, דעת תבונות, סימן כד. ולכן האדם הולך בקומה זקופה שמביט לשורש מחצבתו.

15 עיין ברמב"ן (בראשית ב, ז) ובשפע טל בהקדמה.

16 רמח"ל, דעת תבונות, סימן כד.

17 רמח"ל דעת תבונות, ח"ב, עמ' כה. עוד בענין תשוקת הנשמה להדבק בבוראה עיין:

**האדמו"ר מסלונים** (נתיבות שלום, ח"ב, עמ' סה): מהות הנשמה היתרה שהקב"ה נותן בשבת היא מידת התשוקה והצמאון לאלוקות. ועוד (שם, ח"א, עמ' ריא): שמקור ענין התשובה הוא התעוררות צמאון של הנשמה המשתוקקת לחזור למקורה, ולכן תשובה מלשון לשוב, חזרה לבורא עולם.

**ספר התניא** (פרק יט): כתוב 'נר ה' נשמת אדם', שהנשמה היא כמו אור הנר המתנועע תמיד כלפי מעלה, כיוון שאור האש חפץ בטבעו להיפרד מהפתילה ולהדבק בשורשו למעלה ביסוד האש. וכך הנשמה חפצה וחשקה בטבעה להיפרד ולצאת מהגוף ולהידיבק בשורשה ומקורה.

**אור החיים** (תחילת פרשת אחרי מות): בענין נדב ואביהו שהרגישו במיתתם בעקבות התקרבות יתרה לשכינה ואעפ"כ לא נמנעו להתקרב לדבקות, נעימות, ערבות, ידידות, נשיקות, מתיקות, עד כלות הנפש.

משכן הנשמה הוא במוח כיוון שעיקר ההכרה במציאות ה' מתחיל מהמוח. ועוד, תפקיד הנשמה הוא להנהיג את האדם, והנהגת האדם מתחילה מהמוח, שהמוח שולט על כוחות הגוף<sup>18</sup>.

## הקשר בין הנפש האלוקית לנפש הבהמית:

מבואר בספר שערי קדושה לרבינו חיים ויטאל (חלק א, שער א): עיקר מציאות האדם אינו הגוף, אלא הפנימיות הרוחנית, היינו, הנשמה. הגוף אינו אלא לבוש לנשמה כל עוד היא בעולם הזה, ולאחר הפטירה הנשמה פושטת את הלבוש הגשמי - הגוף. וכפי שהבגד נעשה ע"פ תבנית איברי האדם, כך הגוף הגשמי שהוא לבוש נעשה ע"פ תבנית האיברים הרוחניים של הנשמה. וכיוון שיש לנשמה רמ"ח איברים ושס"ה גידים רוחניים גם לגוף יש רמ"ח איברים ושס"ה גידים גשמיים, סה"כ תרי"ג איברים.

באופן כללי, הנשמה שהיא החלק הפנימי ועיקר מציאות האדם, מפעילה את הגוף שהוא הלבוש, כמו גרזן ביד החוצב. וביתר פירוט, הנפש האלוקית - הנשמה, שמשכנה במוח, קשורה לנפש הבהמית, והנפש הבהמית מתקשרת לגוף באמצעות הדם כפי שהתבאר<sup>19</sup>. נמצא, שאיברי הנפש האלוקית מתלבשים באיברי הנפש הבהמית ואיברי הנפש הבהמית באיברי הגוף, ולכן הנפש האלוקית לא יכולה להנהיג את הגוף אלא דרך הנפש הבהמית<sup>20</sup>.

## המאבק בין הנפש האלוקית לנפש הבהמית:

נמצא, שברובד של כוחות הנפש של האדם, פועלים שני כוחות מנוגדים. נפש בהמית שמולידה באדם רצונות ומושכת אותו לעבר ענינים גשמיים של עולם החומר (כולל דברים רוחניים דקים כמו כבוד כסף וכד') וכן מידות רעות כפי שהתבאר, ונפש אלוקית

18 נפש החיים (שער א, פרק טו), ספר התניא (פרקים ג, ט). לכן הנשמה נקראת גם נפש שכלית.

19 עיין בספר נפש החיים (שער א, פרקים יז, יט): כפי שבהשתלשלות העולמות הבחינה התחתונה שבכל עולם מתקשרת עם הבחינה העליונה של העולם שמתחתיו כך בנפש האדם, הבחינה התחתונה של הנשמה מתקשרת עם הבחינה העליונה של הרוח והבחינה התחתונה של הרוח עם הבחינה העליונה של הנפש, כמו טבעות השלשלת שכל טבעת קשורה לטבעת שמעלה וגם לטבעת שמתחה... ושורש הנשמה גם כן מתקשרת למעלה עד עצמות אין סוף ברוך הוא.

20 עוד כתב בספר שערי קדושה (שם) שלפיכך אין המידות מכלל תרי"ג מצוות, ואמנם הם הכנה ותנאי לקיום המצוות. וזאת, כיוון שאין בכוח הנפש האלוקית לקיים המצוות ע"י תרי"ג איברי הגוף, אלא באמצעות הנפש הבהמית המחוברת לגוף והרי המידות הרעות נמצאות בנפש הבהמית. לכן צריך להיזהר ממידות רעות יותר מקיום המצוות, שהמידות הרעות מעכבות את הנפש האלוקית מלפעול בגוף, ואילו בעל מידות טובות בנקל יקיים כל המצוות.

הנשמה שתזכך עצם הגוף וחומרו ותעלהו עילוי אחר עילוי עד שיהיה ראוי להתלוות עמה בהנאה בשלמות...<sup>27 26</sup>.

בעלי המוסר המשילו את הנפש האלוקית לרוכב ואת הנפש הבהמית לסוס. וכפי שהרוכב צריך וגם יכול להוביל את הסוס בדרך הנכונה, כך הנשמה צריכה וגם יכולה להוביל את הנפש הבהמית בדרך הנכונה.<sup>28</sup>

26) ובספר דעת תבונות (סימן ע) כתב: "הנשמה הטהורה החצובה מתחת כסא הכבוד, יכולה להעלות את הגוף משפל מדרגתו החומרית וחשכה אל המדרגה העליונה להיות כמלאכי השרת". ובספר דרך ה' (חלק א, פרק ד) ביאר עוד שאם הנשמה משתמשת בכלים הנכונים, היינו, המצוות, היא יכולה לרומם את האדם מתוך החומר, והעסק הגופני עצמו ירומם את האדם, בהיותו "הופך את החושך לאור ואת הצלמות לנוגה יזריח".

עיינן עוד בתניא (פרקים יב, נא) שכתב שהמוח, משכן הנשמה, **בטבעו** שליט על הנפש הבהמית.

27) כדאי לשים לב כבר עכשיו לנקודה חשובה ומהותית: הנפש האלוקית יכולה לשלוט על הנפש הבהמית. כלומר, יש באדם כוח רוחני, חיצוני, אלוקי, מעבר לכל כוחות הנפש האנושיים, שיש ביכולתו להשפיע, לעצב ולהנהיג את כל המערכת הנפשית האנושית של האדם, היינו, שאיפות רצונות מידות טבעיות וכד' וגם בעיות נפשיות שמקורן בנפש הבהמית. נקודה זו תידון בהרחבה בפרק 'טיפול נפשי - יהדות'.

תובנה נוספת הקשורה לענין הבחירה החופשית: בחירה חופשית (להבדיל מה**עדפה** בין רצונות שונים שמקורם בטבעים של האדם), פירושה בחירה מעל ובניגוד לטבעים של האדם, כתוצאה מסיבה הנמצאת **מחוץ** לרצונות הטבעיים של האדם. לכן היא נקראת בחירה חופשית - חופשית מהטבע. שורש הבחירה החופשית הוא בנפש האלוקית כיוון שהנפש האלוקית נמצאת מחוץ למערכת הטבעים של האדם. הנפש האלוקית אינה מושפעת מהטבעים של האדם ויש בכוחה להשפיע ולשלוט על הרצונות הטבעיים שלו. לכן בחירה חופשית - חופשית מרצונות טבעיים, מתקיימת רק בכוח הנשמה (לעומת בעלי חיים שפועלים רק ע"פ מערכת אינסטינקטים טבעיים). עיינן הרב פרידלנדר, שפתי חיים (פרקי אמונה והשגחה, מהות הבחירה, מאמר א).

28) הגר"א (אבן שלמה, פרק א), החפץ חיים (שם עולם, פרק יח).

שמולידה באדם רצונות ומשיכה לעבר קשר עם העולמות הרוחניים העליונים, ותשוקה לקשר עם בורא עולם.

חשוב להבחין בין כוחות הנפש ורבדים באישיות של הנפש האלוקית לבין כוחות הנפש ורבדים באישיות של הנפש הבהמית. כל הרבדים התודעתיים והרגשיים המחפשים קשר עם בורא עולם שייכים לנפש האלוקית. כל שאר הרבדים התודעתיים והרגשיים, הקשורים לכל החיים שלנו פרט לקשר עם בורא עולם<sup>24</sup>, כגון שאיפות, רצונות, תובנות, וכן חרדות, מתחים, תסכולים וכד' נמצאים בנפש הבהמית<sup>22</sup>. הבחנה זו חשובה מאד בכל הנוגע לטיפול בבעיות נפשיות, כפי שידון בהמשך.

כתוצאה מהקשר בין שני חלקים אלו בנפש, האדם נמצא בהתמודדות תמידית ובמאבק תמידי בין שני כוחות<sup>23</sup>. חשוב לציין שהמאבק אינו בין שני כוחות חיצוניים אלא בין כוחות שבנפש האדם, כלומר המאבק הוא על הנהגת האדם וצורת האדם עצמו<sup>24</sup>.

וכך כותב הרמח"ל (דרך ה', חלק א, פרק ג):

"האדם מורכב משני הפכים, דהיינו, מנשמה שכלית וזכה, וגוף ארצי ועכור (הכוונה לנפש בהמית), שכל אחד מהם יטה בטבע לצידו, דהיינו הגוף לחומריות והנשמה לרוחניות, ותמצא ביניהם מלחמה, באופן שאם תגבר הנשמה, תתעלה היא ותעלה הגוף עמה, ויהיה אותו האדם משתלם בשלמות, ואם יניח האדם שינצח בו החומר, הנה ישפל הגוף ותשפל נשמתו עמו"<sup>25</sup>.

ואמנם, למרות המאבק התמידי בין הנפש הבהמית לנפש האלוקית, יש ביכולת האדם באמצעות כוח הבחירה החפשית (שעיקרו בחלק הרוח, בין הנפש לבין הנשמה) להגביר את כוח הנפש האלוקית על הנפש הבהמית ולהטות את עצמו, היינו את כל מציאותו והנהגתו, לעבר ענינים רוחניים וקשר עם בורא העולם.

וכך כותב הרמח"ל (שם):

"לאדם הזה יכולת להשפיל חומרו לפני שכלו ונשמתו, ולקנות שלמות... הנה באמת יש בחוקה של

21) עיינן תניא פרק ו שחידד נקודה זו הייטב.

22) כבר התבאר למעלה (ראה הערה 12) שהמידות נמצאות בנפש הבהמית.

23) נציין שאפילו המודל הסטרוקטורלי של פרויד ('ה'איד' - מרכז היצרים, 'ה'אגו' - מרכז הבקרה היוצר איזון ע"פ מגבלות החברה, 'ה'סופר אגו' - מרכז של ערכי החברה המוסר והמצפון) שנראה מאד דומה למבנה נפש האדם שתואר, למעשה אינו דומה כלל כיוון שהוא מתאר כוחות נפש הפועלים רק בתוך הנפש הבהמית. המודל אינו מתייחס לכוח אחר בנפש ששורשו בעולמות העליונים, המושך את האדם לקשר עם בורא עולם. (וכפי שצויין בהערה 21).

24) עיינן ספר התניא פרק ט.

25) עיינן עוד בהרחבה בדברי הרמח"ל (דעת תבונות סימנים סו - צד).

# מבנה נפש האדם - פסיכולוגיה

## הבסיס התאורטי של הפסיכולוגיה

הפסיכולוגיה היא תחום מדעי החוקר את התנהגותם של בני האדם ואת התהליכים הנפשיים העוברים עליהם מתוך מטרה לעזור לאנשים להתמודד עם מצבים נפשיים שונים. כמו כל תחום מדעי גם הפסיכולוגיה מבוססת על תאוריות והנחות יסוד המשתנות במשך השנים<sup>29</sup>. בשונה מתחומי המדע האחרים, הפסיכולוגיה חוקרת ומנסה לתאר דבר מופשט שאינו ניתן לבדיקה ומדידה מדעית. בעקבות כך חלקם של הנחות היסוד והתאוריות שאינם ניתנים לבדיקה גדול מאד<sup>30</sup>.

הפסיכולוגיה מנסה להבין ולתאר את נפש האדם. נסיון זה מבוסס על מודלים תיאורטיים, נסיון ותהיה, ומחקרים בתחום האנושי. גם כאן החלק התאורטי גדול מאד ביחס לתחומי מדע אחרים וההבנה לא תמיד מלאה.

כאשר אנחנו מנסים להעריך את ההבנה של הפסיכולוגיה בנפש האדם, אנחנו עושים זאת בהשוואה ליהדות, שכן ביהדות יש משנה סדורה בהירה ועמוקה של נפש האדם ותהליכים נפשיים. אלא, שההבדל הוא הבדל תהומי. היהדות מתארת את נפש האדם כחלק מהדיעות שיש לנו בתורה שבע"פ, כלומר, ידיעות שנמסרו לנו מאת בורא העולם - ה'יצרן' של האדם! המבנה של נפש האדם ביהדות אינו מבוסס על מודלים תיאורטיים והנחות יסוד אלא על ידיעות אלוקיות שנמסרו לנו בתורה שבע"פ ע"י גדולי ישראל במשך הדורות<sup>31</sup>.

29) למשל הכוח שמניע את האדם: היצר (פרויד), שליטה על החיים (אדלר), משמעות (פראנקל).

30) הבנה זו אינה באה להמעית בערכה של הפסיכולוגיה ככלי טיפולי אלא רק לציין את הנחות היסוד שעומדות בבסיסה, הנחות יסוד שלא תמיד ניתנות לבדיקה.

31) נציין שוב את דברי הרמח"ל שהובאו לעיל (תחילת פרק: מבנה נפש האדם - יהדות) שהמבנה של נפש האדם מושרש בספירות בעולמות העליונים ולכן יש לנו הבנה עמוקה בנפש האדם וכוחותיה. כמובן שדברי הרמח"ל ודברי שאר המפרשים שהובאו שם מקורם בזוה"ק ומופיעים בראשונים ובספרי הפנימיות בהרחבה, כלומר הם חלק מהתורה שבע"פ. עיין בדברי הרב פרידלנדר זצ"ל (מבוא לספר הכללים, וכן מבוא למאמר הויכוח): שתורת הסוד היא חלק מתורה שבע"פ שניתנה בהר סיני. וכן כתב הרמב"ו (הקדמה לפירוש התורה), מהר"י אירגס (שומר אמונים הקדמון, ויכוח שני, הקדמה), רבינו חיים מוולאזין (הקדמה לביאור הגר"א לספרא דצניעותא), ובעוד הרבה מקומות. והוא יסוד ברור ומוסכם.

כתב הרב וולבה (אגרות וכתבים, חלק ב, תמד): "צריך להראות לציבור שלנו דווקא את העומק העצום של חז"ל, הראשונים והאחרונים בחדירה לכוחות הנפש (בניגוד לפסיכולוגיה)".

לכן המשמעות היא, שכל מקום שנמצא הבדלים בין הפסיכולוגיה לבין מקורות היהדות נקבל את מקורות היהדות ונדחה את דעת הפסיכולוגיה. הדברים באים לידי ביטוי בעיקר במקומות הבאים:

**א. הנחות יסוד וערכים:** כפי שהתבאר בפסיכולוגיה יש הרבה הנחות יסוד ומודלים תאורטיים המושפעים מנורמות וערכי יסוד, לרוב של התרבות המערבית. חלק מערכים אלו מנוגדים באופן קיצוני לערכי היהדות. במקרים אלו יש לדחות את הגישה הפסיכולוגית גם מבחינה תיאורטית וגם מבחינה מעשית, כלומר יש להימנע מטיפול פסיכולוגי המבוסס על ערכים המנוגדים ליהדות.

חשוב להבין שבבסיס היהדות ישנם הרבה מאד ערכים השונים באופן מהותי מערכי התרבות המערבית כגון: תכלית הבריאה וייעוד האדם, אמצעים ומטרות בחיי האדם, היחס להנאות העולם הגשמי, צורת הקשר הנכון בין איש ואשה, היחס לחיים ולחיים לאחר המוות, היחס לקיום מצוות ועוד.

ואכן, הרב דסלר (מכתב מאליהו חלק ג, עמ' 326) כתב דברים מאד חריפים נגד הפסיכולוגיה **רק**<sup>32</sup> במקרה שהיא מנוגדת לערכי היהדות:

32) וכן כתב האגרות משה (חלק יו"ד, ב, סימן נז): "בדבר חולי רוח ומחשבות שצריכים לילך לרופאים, פסיכולוגים ופסיכיאטרים, אם רשאים לילך לאלו שהן מינים וכופרים, לע"ד אין לילך לרופאים כאלו להתרפאות, כי מכיוון שאין הרפואות מסמים המרפאים אלא מרוב הדיבורים שלהם עם החולה נודעים מאיזה מחשבות הוא סובל ומייעצים לו איך להתנהג, שוודאי יש לחוש שמייעצים לפעמים **נגד דיני התורה ואף נגד עיקרי הדת ונגד עיקרי פרישות וצניעות...** לכן יש לחפש אחר רופא שומר תורה". וכן כתב הרב משה שטרנבוך (תשובות והנהגות, חלק א, סימן תסה). גם הסטייפלר (קריינא גאגרתא, ח"א, קיב) כתב שרוב **ספרי** הפסיכולוגיה והפדגוגיה יש בהם דברי אפיקורסות.

הרב וולבה זצ"ל (מאמר 'פסיכיאטריה ודת' בתוך חוברת 'בשבילי הרפואה - הרפואה לאור ההלכה והשקפת היהדות', הוצאת בית החולים קרית צאנז ע"ש לניאדו, סיון תשמ"ב, עמ' עח) מביא דוגמאות שבהן הפסיכולוגים נתנו עצות נגד יסודות היהדות, ומסביר שבמקרים כאלו אין לפנות לפסיכולוגים.

עוד כתב הרב וולבה (אגרות וכתבים, חלק ב, תמד, וכן בעלי שור ח"ב, עמ' קסט) שהפסיכולוגיה המודרנית מערערת את המושג של בחירה חופשית, כיוון שאם מחפשים בעבר ומוציאים שאיזה טראומה גרמה לתסביך מסויים, אז נדמה שהאדם פטור מאחריות ומותר לו לעשות כשרירות לבו ע"פ התסביך שלו. "הפסיכולוגיה המודרנית אשמה בכך שכמעט אין היום מישהו מבני תורה שמאמין בבחירה חופשית. מכל נ"ל הגעתי בשנים האחרונות למסקנה שצריך לדחוק את רגלי הפסיכולוגיה מהציבור שלנו עד כמה שאפשר" (שם).

גם הרב אביגדור מילר (אור עולם, ח"ב עמ' 333) והפסיכולוג ד"ר אברהם אמסל מארה"ב (בספרו באנגלית 'יהדות ופסיכולוגיה') כותבים שהפסיכולוגיה נוגדת את עקרון הבחירה החופשית. הסיבה לכך היא כיוון שהרבה גישות פסיכולוגיות מושפעות מעקרונות התנהגותיים



גם במקרים אלו יש לדחות את דעת הפסיכולוגיה ואף להמנע מטיפול פסיכולוגי הסותר את ערכי היהדות.

הכללית. צורת הקשר נגזרת מתוך התפיסה של תכונות הנפש של האיש והאשה. במשך ההסטוריה תכונות האיש נחשבו כעליונות ואילו תכונות האשה כנחותות. כתוצאה מתפיסה זו צורת הקשר הייתה של שליטה וניצול. בראשית המאה ה-20, כפי שהובא לעיל, עם התפתחות השוויון החברתי, התפתחה תפיסה שגם תכונות הנפש של האיש והאשה שוות לחלוטין. כתוצאה מכך התפתחה שאיפה לשוויון גם בחלוקת התפקידים ובפעילות בתחום הציבורי. תפיסה זו הביאה למאבקי כוח וכתוצאה מכך אחוזי גירושים גבוהים במיוחד, כפי שתועד במחקרים.

במקורות היהדות התפיסה שונה לחלוטין ובעקבותיה גם צורת הקשר בין איש לאשה. המקורות מסבירים שכפי שיש הבדלים פיזיולוגיים בין איש ואשה, כך יש הבדלים פסיכולוגיים, הבדלים נפשיים, רגשיים, והתנהגותיים. ההבדלים הנפשיים שורשם בהבדלים רוחניים. היסוד הנפשי של האיש מכונה משפיע, והיסוד הנפשי של האשה מכונה מקבל. תכונות נפש אלו מבוארים בדברי חז"ל ובדברי רבותינו הראשונים והאחרונים ושורשם בספירות העליונות ובתכונות הספירות. האיש שורשו מקו ימין - חכמה, והאשה שורשה מקו שמאל - בינה. (מחקרי המוח מראים שהאיש שולט בהמיספרה הימנית במוח והאשה בהמיספרה השמאלית).

תכונות היסוד של האיש (משפיע): צריך להרגיש שזקוקים לו, סומכים עליו, יכול לפתור בעיות לבד, ומעדיף הסתגרות רגשית. תכונות היסוד של האשה (מקבל): צריכה הערכה, מחמאות ושבחים, קשר חברתי, הרגשה שהיא חשובה מאד בעיני הבעל, וכן הקשבה וביטוי לרגשות. חשוב לציין שתכונות אלו שוות מבחינה ערכית ומשלימות אחת את השניה, כלומר הרצון של האיש להיות משפיע מוצא את מקום האשה שרוצה להיות מקבל.

כתוצאה מתפיסה זו, הקשר בין איש ואשה ביהדות במשך כל הדורות בנוי על הערכה וכבוד הדדי, הבנת השוני הנפשי ובעקבות כך מודעות, הקשבה ודאגה לצרכי השני. צוהר קטן לתפיסת היהדות ניתן למצוא בקונטרס 'ידעת כי שלום אהלך' מאת הרב פרידלנדר זצ"ל המביא בין השאר גם את מכתבי החזו"א והסטייפלר בנושא.

כיום, תפיסה זו של היהדות כבר מתועדת במאות מחקרים ומופיעה בספרות המקצועית בנושא. הספר המפורסם ביותר בנושא: 'גברים ממאדים, נשים מנוגה' מאת ד"ר ג'ון גריי.

**מערכת יחסים הורים וילדים:** גם בנושא של מערכות יחסים בין הורים לילדים ישנם הבדלים עמוקים בין תפיסת היהדות לבין תפיסות חינוכיות בתרבות המערבית, במיוחד בדורות האחרונים. בתחילת המאה ה-20, עם התפתחות השוויון החברתי, התפתחו גם גישות חדשות ביחסי הורים וילדים המבוססות על שוויון והדדיות. במשך השנים גישות אלו הובילו למשבר חינוכי ולאבדן הסמכות ההורית. כתוצאה מכך התחילו להתפתח גישות חדשות (כגון שיטת איכה - המגדלור, שיטת שפר ועוד) שמטרתן להחזיר את הסמכות ההורית ולהדגיש את הצורך הבסיסי של ילד בהכוונה ובדמות הורית סמכותית.

מייסדי השיטות החדשות מתארים את הרקע והצורך בשינוי הגישה: מצבים של אבדן הסמכות ההורית, יותר מדי הכלה של הילדים, העמדת הילד במרכז והחלשת הבטחון בסמכות ההורית,

"אנו רואים עד כמה צריך להזהר בכל גדר חדיש של החוקרים בנוגע לפסיכולוגיה וחינוך, וצריך לבחון ולדייק היטב אם אין לזה סתירה בדברי חז"ל וראשונים, או מנהגי ישראל שהם תורה. אם יש איזה סתירה צריך לזרוק הלאה את כל החידושים המטונפים, ולא לקבל מהם דבר טרם נבדקם בביקורת חדה ובחיפוש בתורה ובחז"ל וגדולי המחברים ראשונים ואחרונים".

**ב. הגדרת האדם הבריא מבחינה נפשית:** בבסיס הפסיכולוגיה יש הנחות סמויות מה נחשב לאדם בריא מבחינה נפשית. ההגדרה של אדם בריא תמיד תלויה בתרבות ובנורמות חברתיות. הפסיכולוגיה ברובה יונקת מהנורמות והערכים של התרבות המערבית שבמקרים רבים מנוגדים לתפיסת היהדות. ולכן במקרים רבים מה שנחשב בעיני הפסיכולוגיה כאדם בריא, ביהדות נחשב כאדם שאינו בריא, ולפעמים אף כאדם בעל עבירות, וכן להיפך, מה שנחשב ביהדות כאדם בריא, בעיני הפסיכולוגים יתכן ונחשב כאדם שאינו נורמטיבי<sup>33</sup>.

בעיה זו נוגעת במיוחד להגדרה נורמטיבית ובריאה של מערכות יחסים - מערכת יחסים זוגית ומערכת יחסים הורים וילדים. בהרבה מאד מקרים יש הבדל מהותי ועמוק בין צורה מתוקנת של מערכת יחסים זוגית והורית ביהדות לבין צורה של מערכת יחסים זוגית והורית בתפיסת הפסיכולוגיה ובתרבות המערבית<sup>34</sup>.

ודטרמיניסטיים הנוגדים את עקרון הבחירה החופשית. כמו כן, בחירה חופשית מתקיימת רק בכוח הנשמה ולא בנפש הבהמית. עיין לעיל הערה 27 להרחבת הנושא.

**כדאי לשים לב שכל מקום שגדולי ישראל יצאו נגד הפסיכולוגיה הם עשו זאת רק במקומות שהפסיכולוגיה מנוגדת לערכי היהדות. במקרים שאין סתירה לערכי היהדות (כגון שהפסיכולוג הוא יהודי ירא שמים וכד') גדולי ישראל לא התנגדו, ויש מקרים שאף המליצו לקבל טיפול כפי שיתבאר בהמשך. לצערי הרב, כותבי מאמרים רבים בנושא לא שמו לב להבדל המשמעותי הזה, וכתבו שגדולי ישראל מסויימים מתנגדים לטיפול פסיכולוגי. פשוט לא נכון. ועיין לקמן הערה 50.**

33) כתב הרב וולבה זצ"ל (אגרות וכתבים, חלק ב, סימן תקלב): הפסיכולוגיה והפסיכיאטריה לא יכולה ללמד מהו אדם בריא, זאת אנחנו לומדים רק מחז"ל, ראשונים ואחרונים. עוד כתב (מאמר פסיכיאטריה ודת, הובא בהערה 32, שם, עמ' עט): "אם הציבור החילוני חושב כי המתירנות היא סימן לבריאות נפשית, אנחנו רואים בזה נגע ממאיר המחבל בגוף האומה". הדברים כמובן, מכוונים כלפי פסיכולוגים המטפלים מתוך ערכים של התרבות המערבית.

34) **מערכת יחסים זוגית:** במשך ההסטוריה היו בעולם גישות שונות ביחס שבין איש לאשה, בין אפליה מוחלטת עד ראשית המאה ה-20, לבין שוויון מוחלט מאז ועד היום. ביהדות התפיסה תמיד הייתה שונה - שוויון מוחלט בין איש ואשה מבחינה ערכית אך שוני מהותי מבחינה נפשית ובחלוקת התפקידים. כמו כן ידוע שגבולות הקשר בין גברים לנשים תמיד היה שונה ביהדות מבשאר העולם, במיוחד בתרבות המערבית.

גם בנוגע לצורת הקשר בין איש ואשה יש הבדלים משמעותיים בין היהדות לבין התרבות

## מבנה נפש האדם ע"פ הפסיכולוגיה

כאשר אנחנו מנסים לבחון את התפיסה של הפסיכולוגיה ביחס ליהדות, יש דבר יסודי שחשוב להתבונן בו, והוא מבנה נפש האדם. כפי שכבר נרמז לעיל, אין במודלים של הפסיכולוגיה כוח רוחני ונפשי נוסף הנקרא נפש אלוקית - נשמה. כלומר, הפסיכולוגיה מתארת את כל מערכות הנפש האנושיות הנמצאות בנפש הבהמית כפי שהתבאר לעיל, אך הפסיכולוגיה לא מכירה ולא מודעת לכוח נוסף, חיצוני, שהוא חלק אלוקה ממעל<sup>37</sup>, הרוצה להדבק במקורו, ומוליד באדם תשוקה וצמאון לקשר עם העולמות

---

דוגמא מאלפת מהתחום המדעי הוא נושא הזמן. במשך ההסטוריה היו חילוקי דעות במדע ובפילוסופיה של המדע לגבי אופן הגדרת הזמן. רק באמצע המאה ה-17 טען הפיזיקאי והפילוסוף לייבניץ, שהזמן הוא תכונה המתקיימת ע"י החומר עצמו ולכן הזמן הוא יחסי ותלוי במהירות התנועה. גישתו של לייבניץ קיבלה תמיכה מדעית רק בתחילת המאה ה-20 עם פרסום תורת היחסות של אינשטיין.

במקורות היהדות ידיעות אלו מופיעות כבר לפני מאות שנים, ושורשן בספרי הפנימיות שחלקם אף קדומים יותר. נציין כמה דוגמאות: הזמן תלוי בחומר והוא אחד המימדים של מציאות (רמב"ן, בראשית א, ד, מהר"ל גבורות ה' פרק מו), הזמן נברא כפי שהחומר נברא (רבים מפרשי החומש על בראשית פרק א, הרמב"ם מורה נבוכים חלק ב, פרק יג, הגר"א אדרת אליהו, בראשית, שם), הזמן יחסי וקצב הזמן יכול להשתנות (גמ' כתובות קיב: "ארץ ישראל קלה מכל הארצות לבשל פירותיה", ובפירוש המהר"ל שם), הזמן תלוי במהירות התנועה ובמהירות האור הזמן נעצר (מהר"ל תפארת ישראל פרק יד). חשוב להבין שהידיעות המדעיות של חז"ל, ראשונים ואחרונים לא הגיעו מתוך מחקר מדעי אלא מתוך ספרי הפנימיות המתארים את השורשים הרוחניים של התופעות הגשמיות (רמח"ל, אדיר במרום, עמ' רלו).

37 הרב גינזבורג המציע מהלך טיפולי ע"פ שיטת הבעש"ט של הכנעה, הבדלה, והמתקה, כותב (להפוך את חושך לאור - פסיכולוגיה וקבלה, עמ' יז): "הפסיכולוגיה הקונבנציונלית מתארת את המצב במודע ואת המצב הבלתי מודע של הנפש האנושית הנורמטיבית (המכונה נפש בהמית)... היא איננה מחשיבה כלל את ידיעת ה' כחלק מהמודעות של האדם, ואם כי אולי אין היא כופרת נמרצות במציאותו, היא מתעלמת מה' כגורם פעיל וקובע לבריאות הנפש. כתוצאה מכך היא גם מתעלמת מקיומה של הנפש האלוקית, כמהות נפרדת ונעלה שמעל ומעבר למודעות האנושית הבסיסית שאותה היא מכירה ובה היא עוסקת".

עוד כתב ד"ר מיכאל אבוטלפיה (שובי נפשי, פרקים נבחרים בפסיכותרפיה אינטגרטיבית יהודית, עמ' 22): ההבדל המהותי בין הפסיכולוגיה והיהדות בתפיסת נפש האדם - היהדות מתארת כוח רוחני נוסף, נפש אלוקית, שמשפיעה על הנפש הבהמית.

יש לציין שבכל הנושאים האלו הגישה היום של הפסיכולוגיה שונה מכפי שהיה לפני 50 שנה, שכן באתיקה הטיפולית של הפסיכולוגים כיום יש הנחיה להבין ולהתחשב ברקע הערכי של המטופל, כולל רקע דתי, ולהתאים את אופי הטיפול לערכים של המטופל.

**ג. סתירה בין מקורות היהדות לפסיכולוגיה:** גם במקרים בהם הפסיכולוגיה לא סותרת את ערכי היסוד ביהדות, אם יש סתירה בין הפסיכולוגיה לבין מקורות היהדות בכל הנוגע להבנה של נפש האדם - מבנה נפש האדם, הכוחות הפועלים בנפש ויחסי הגומלין ביניהם, וכן דרכי התמודדות וטיפול במצוקות ובעיות נפשיות, נדחה את ההבנה של הפסיכולוגיה ונקבל את דעת היהדות ונפעל לפי עקרונותיה<sup>35</sup>, וזאת כפי שהתבאר, כיוון שמקורות היהדות הם חלק מתורה שבע"פ שניתנה מאת בורא עולם<sup>36</sup>.

---

חוסר הכוונה ומסרים לא ברורים לילדים וכד', הביאו להפרעות נפשיות ובעיות התנהגות קשות אצל ילדים, ובעקבות כך קשיים רבים במערכת המשפחתית והחינוכית. הרקע לתהליכים אלו נמצא בערכים של החברה המערבית המשבשת טבעיים יסודיים של הילדים הרוצים סמכות הורית והכוונה בחיים.

ביהדות, כידוע, התפיסה שונה לחלוטין. יחסי הורים וילדים מבוססים על סמכות וכבוד להורים המעוגנים בהלכה ומאידך הכוונה ברורה לילדים מתוך אהבה וכבוד שגם כן מעוגן בהלכה, ושורשם ביחסי הורים וילדים (אבא ואמא, וזעיר אנפין) בעולמות העליונים. ואכן, במקומות שהגישה החינוכית בתרבות המערבית מנוגדת לתפיסת היהדות גדולי ישראל יצאו נגדם, ואף נגד טיפול פסיכולוגי המבוסס על גישות אלו. עיין בדברי הרב דסלר לעיל התוקף בחריפות את הגישות החינוכיות הסותרות את דברי חז"ל, ואת הקלקול שהן יוצרות בנפש, ובדברי הרב פרידלנדר (מסילות חיים בחינוך, עמ' 44-32) הכותב באריכות נגד הגישה החינוכית הבנויה על שוויון כפי שתואר לעיל. כיום, לאחר שנים, מתברר שגישות אלו הביאו לקלקולים רבים ושהביקורת אכן הייתה נכונה.

35 כמובן שבכל הנושאים האלו של סתירה בין הפסיכולוגיה ליהדות, סתירה ערכית או סתירה בהבנת נפש האדם, נקייטת עמדה תעשה רק ע"י גדולי ישראל הבקיאים במקורות היהדות ובהתייעצות עם אנשי מקצוע בתחום הפסיכולוגיה שיציגו בפניהם את הנתונים המתאימים (וכפי שבכל נושא הלכתי, השקפתי או רפואי הדורש ידע מקצועי, גדולי ישראל מקבלים נתונים מאנשי מקצוע). וכך מתואר בספר 'התורה המשמחת' - חיי הגרש"ז (עמ' 155): שלאחר שהגרש"ז בירר אצל פסיכולוג מהי שיטת הטיפול בה הוא מתכוון לנקוט, הורה, "לא רק שמותר להכנס לטיפול זה, אלא שזו אף מצווה".

36 חשוב לציין שהיהדות ככלל, לא מתפעלת מתאוריות מדעיות הסותרות את מקורות היהדות, שהרי כפי שהתבאר, מקורות היהדות הם חלק מתורה שבע"פ שניתנה מאת בורא עולם, ואילו התאוריות המדעיות מבוססות על חכמה אנושית. ויותר מכך, התאוריות המדעיות משתנות במשך הדורות ובמקרים רבים ככל שהמדע מתקדם כך הידיעות המדעיות מתקרבות למה שמבואר במקורות היהדות.

נמצא שהפסיכולוגיה משאירה את מבנה נפש האדם ברובד האנושי - נפש בהמית ולא ברובד האלוקי - נפש אלוקית. לפי הפסיכולוגיה נפש האדם שייכת לרובד האנושי ולפי היהדות נפש האדם יש בה רובד אנושי - נפש בהמית, אך גם רובד אלוקי - נשמה אלוקית. הבדל זה בהגדרת מבנה נפש האדם בין הפסיכולוגיה לבין היהדות הוא עמוק ומשמעותי מאד ונוגע לרובדים שונים בתהליך הטיפול ובגישה הטיפולית:

**1. השפעת הנשמה על הגוף:** ההבדל הוא לא רק בכך שיש כוח נוסף בנפש האדם, אלא בעיקר שהכוח הנוסף הזה יכול להשפיע על שאר החלקים שבנפש האדם. משמעות ההבחנה הזו וההבדל הזה נוגעים לגישה הטיפולית בכל הבעיות הנפשיות. כפי שהתבאר לעיל, הנשמה היא כוח רוחני, חיצוני, אלוקי, מעבר לכל כוחות הנפש האנושיים, שיש ביכולתה להשפיע, לעצב ולהנהיג את כל המערכת הנפשית האנושית של האדם, היינו, שאיפות רצונות מידות טבעיות וכד' וגם בעיות נפשיות שמתעוררות בנפש האדם. הנשמה היא כוח רוחני נפשי, חלק מכוחות הנפש של האדם, היכולה לעזור בהתמודדות והתגברות על מצוקות נפשיות שמקורם בנפש הבהמית<sup>40</sup> (נושא זה יתבאר באריכות בפרק הבא). כיוון שהפסיכולוגיה לא מכירה את הנשמה בהגדרה זו, כחלק מכוחות הנפש של האדם, אין היא יכולה לכוון ולהדריך את האדם להשתמש בכוח נפשי זה בכדי

38) ואמנם יש בספרות הפסיכולוגית התייחסות לאמונה בבורא עולם ככוח העוזר לריפוי של בעיות נפשיות, אמנם אמונה זו מופיעה באותה קטגוריה יחד עם דברים נוספים כגון תחביבים, מוסיקה, ציור, ספורט בילויים חברתיים וכד', שגם הם עוזרים בהתמודדות נפשיות, כלומר הכל נשאר במסגרת של הנפש הבהמית האנושית ולא ככוח נוסף, חיצוני, חלק אלוקה ממעל.

39) גם ד"ר ויקטור פראנקל (מייסד שיטת הלוגותרפיה) שניסה להציג כוח אחר, חיצוני לנפש האדם, כוח המחפש משמעות, הכיר בעובדה שהפסיכולוגיה מעדיפה להשאיר את כל הכוחות של נפש האדם ברובד אחד ולא להכיר בכוחות אחרים, חיצוניים לנפש היסודית. כך כתב פראנקל (הזעקה הלא נשמעת למשמעות, עמ' 16-17): כאשר הפסיכותרפיה המסורתית מתייחסת לענין חיפוש המשמעות אצל האדם, אז או שהיא טוענת שזה חלק מערכים מדומים כגון מנגנוני הגנה, או שהיא אומרת שכאשר האדם יגשים את עצמו המשמעות תבוא מאליה, וזה כמובן לא קרה. כלומר, הפסיכולוגיה משאירה את כל כוחות הנפש של האדם בתוך הנפש הבהמית. אגב, גם פראנקל בסופו של דבר השאיר את ענין המשמעות בתוך הנפש הבהמית כאשר הגדיר את המשמעות כדבר שמגיע מתוך האדם ולא מכוח אלוקי (שם, עמ' 49-39).

40) עיין לעיל הערה 22, ובדברי הרמח"ל הערה 26, וכן במה שהובא בהערה 27.

**2. תכלית החיים:** משמעות נוספת של ההבדלים בין היהדות לבין הפסיכולוגיה בהגדרת מבנה נפש האדם נוגעת לעצם תכלית החיים, היינו תכלית הבריאה וייעוד האדם, כפי שמובא ביהדות.

הנה תכלית הבריאה וייעוד האדם הוא התפתחות רוחנית ודבקות בבורא עולם. האדם צריך להשיג את הדבקות בבורא בכוחות עצמו דרך הבחירה החפשית, ולכן האדם נברא עם חלק גשמי, היינו גוף חומרי ונפש בהמית, וחלק רוחני, היינו נשמה אלוקית, כאשר כל חלק מושך את האדם לכיוונו. ייעוד האדם ותכלית החיים שלו הוא, להגביר את כוח הנשמה על כוחות הגוף ע"י עבודה רוחנית מצד אחד וריסון כוחות הגוף מצד שני.

וכך כתב הרמח"ל<sup>43</sup> (דרך ה', חלק א, פרק ד):

"הנה שורש כל ענין העבודה הוא, היות האדם פונה תמיד לבוראו, והוא, שיגע ויבין, שהוא לא נברא אלא להיות מתדבק בבוראו, ולא הושם בזה העולם אלא להיות כובש את יצרו ומשעבד עצמו לבורא בכוח השכל (הנשמה שמשכנה במוח), הפך תאוות החומר ונשיתו, ויהיה מנהיג את כל פעולותיו להשגת התכלית הזו"<sup>44</sup>.

41) כתב ד"ר מיכאל אבוועלפיה (שובי נפשי, פרקים נבחרים בפסיכותרפיה אינטגרטיבית יהודית, עמ' 29): "אחת ההגדרות החשובות של הפסיכולוגיה היהודית האמונית היא, שהנפש הבהמית ניזונה מהנפש האלוקית. הביקורת העיקרית על הפסיכולוגיה הרגילה היא, שללא המימד הרוחני, הנפש אינה מסוגלת להתרפא באמת."

42) אכן יש פסיכותרפיסטים שהרגישו בחסרון ההכרה בכוח נוסף. כתב ד"ר עוז מרטיץ (הכוח הפנימי, הקדמה): אין בפסיכותרפיה מענה מספק לצרכים הרגשיים, הרוחניים, והחוויתיים של האדם. יש לאדם משהו נוסף המאפשר לו להתגבר על קשיים בחיים ולהפוך את חייו לטובים ומשמעותיים יותר. הכוח הזה הוא הנשמה האלוקית שנותנת לאדם ערך עצמי וקיום לא מותנה, כוח המאפשר לו להתמודד עם מצוקות ואתגרים. גם ד"ר פראנקל הרגיש בבעיה זו וכתב (הערה 39, שם, עמ' 17-18) שגם אחרי טיפול פסיכולוגי וסילוק הבעיות הנפשיות עדיין האדם נשאר עם מצוקה נפשית, היינו, ריקנות פנימית, וחוסר משמעות שראוי לחיות עבודה. עוד כתב הרב יעקב מרדכי גרינוולד (פסיכולוג חרדי מארה"ב שהיה מקורב לסטייפלר זצוק"ל והתכתב עמו בנושאים של טיפול נפשי) בספרו 'עצות והדרכות' (בהסכמת הסטייפלר ועם מכתביו, עמ' לד) שלפעמים הצער הנפשי הוא תוצאה מכך שהאדם אינו מחובר לנשמה האלוקית שבקרב.

43) תכלית הבריאה וייעוד האדם מובא בכל הספרים - חז"ל, ראשונים, אחרונים, ספרי מוסר, חסידות ופנימיות. הבאנו רק מקור אחד לדוגמא.

44) עיין ברמח"ל דעת תבונות (סימנים פ - צה) המבאר באריכות את פנימיות ענין זיכון הגוף ע"י הנשמה.

נמצא, שייעוד האדם בתוך תכלית הבריאה הוא, לרסן את הכוחות הגשמיים והטבעיים שלו כדי לאפשר לכוח הנשמה להתגלות ולהשפיע על הגוף. לפי היהדות צורת האדם המתוקנת היא אדם שמרסן באופן תמידי את התאוות והיצרים שלו, והתנהלות זו יוצרת אדם מאוזן ובריא בנפשו. כלומר, ריסון התאוות והיצרים ביהדות הוא ענין עקרוני שתלוי בתכלית הבריאה, והוא תוצאה של הגדרת המבנה של נפש האדם. ריסון הטבעיים לא יוצר מעצורים ומחסומים, להיפך, זו הצורה של אדם בריא בנפשו, מאוזן בכוחות הנפש ובעל יכולת להתפתחות רוחנית.

הפסיכולוגיה, לעומת זאת, מתייחסת לאיזון בין כוחות הנפש הנמצאים רק בנפש הבהמית. לכן בפסיכולוגיה אין ערך עקרוני בריסון התאוות והיצרים, וריסון החומר אינו תכלית בפני עצמו. להיפך, ריסון הטבעיים החומריים של האדם לפי הפסיכולוגיה נחשב כמעצור לא טבעי היוצר חוסר איזון בנפש האדם ויכול להביא לבעיות נפשיות. לפי הפסיכולוגיה שחרור האדם ממעצורים ותהליך של הגשמה עצמית מגיע דרך השגת הנאות חומריות של תאוות ויצרים. הפסיכולוגיה תגביל את האדם במילוי כל רצונותיו רק אם זה יפגע בעצמו או באחרים.

בנקודה זו יש הבדל משמעותי בין היהדות לבין הפסיכולוגיה. ההבדל הוא לא בנושאים ערכיים כפי שהתבאר לעיל, אלא בגישה הטיפולית ובתהליך הטיפול. לפי היהדות ריסון הטבעיים אינו יוצר מעצורים אלא הוא חלק מבריאות הנפש של האדם כיוון שיש באדם חלק נוסף בכוחות הנפש, הנשמה, שמתגלה רק כאשר כוחות הגוף מרוסנים, ושליטת הנשמה היא חלק מתכלית הבריאה ומצורת אדם הבריא ומאוזן בנפשו. לפי היהדות גישה טיפולית ותהליך טיפולי המעודדים השגת כל הנאות העוה"ז מנוגדים לייעוד האדם ויוצרים חוסר איזון נפשי<sup>45</sup>. הגשמה עצמית ביהדות מושגת ע"י קשר ודבקות

45 בספר 'דע את נפשך - מבוא להכרת כוחות הנפש' (לבעל הסדרה 'בלבבי משכן', חלק א פרק ו) הביא ניתוח מפורט להבדל זה בין היהדות לפסיכולוגיה: יש מחלוקת תהומית בין היהדות לבין הפסיכולוגיה בהגדרת נקודת האיזון בנפש. מוסכם לכל השיטות שתנוודות חדות הורסות את הנפש ויש צורך בהשקטה ואיזון פנימי. לפי הפסיכולוגיה ההשקטה והאיזון נועדו למנוע סבל מהאדם, לאפשר לו להשתלב בחברה ולאפשר לאדם להוציא לפועל את כוחותיו ובכך למנוע מהרגשת מעצור ותסכול. לכן לפי הפסיכולוגיה כאשר האדם יוציא לפועל את כל כוחותיו הוא יגיע לאיזון והשקטה פנימית (אך בצורה שלא תפגע בחברה). וכאן נמצא שורש הענין: לפי הפסיכולוגיה האדם מורכב מנפש בהמית בלבד לכן ברור שהוצאת כל כוחות הנפש הבהמית תביא את האדם להשקטה. אבל לפי היהדות האדם מורכב משני כוחות שונים ומנוגדים, נפש בהמית ונשמה אלוקית, שכל אחד מושך את האדם לכיוון אחר, כפי שכבר התבאר. הוצאת כל כוחות הנפש הבהמית, היינו, תאוות חומריות, הנאות גשמיות וכן כסף, כבוד, שליטה, הישגיות וכד', לפי היהדות פירושו הגברת הכוחות הגשמיים והפרת האיזון שצריך להיות קיים בין שני חלקי נפש האדם. התוצאה של הפרת האיזון היא הרגשת חוסר סיפוק וצער פנימי עמוק (יתבאר באריכות

בבורא עולם, באמצעות גוף מאוזן בצרכים שלו, ולא באמצעות השגת הנאות גשמיות (נושא זה יתבאר באריכות בפרק הבא).

חשוב לציין ולהדגיש שבדיוק גם בנקודה זו יצאו גדולי ישראל נגד הפסיכולוגיה. כלומר, גדולי ישראל התנגדו רק לגישה של הפסיכולוגיה המעודדת הנאות גשמיות ומתנגדת לריסון היצרים כחלק מבריאות הנפש, ולא לכלים הטיפוליים שהיא מציעה מתחומים אחרים<sup>46</sup>.

נסיים פרק חשוב זה בדבריו של ד"ר מיכאל אבוועלפיה, פסיכיאטר ומנהל מכון אבוועלפיה לפסיכותרפיה יהודית (הגן והפרי, עמ' 17, 129):

"תורת הנפש של היהדות אינה עוד שיטה פסיכולוגית, אלא היא התוכן הפנימי של הדיבור האלוקי, היינו, התורה שבע"פ שעוברת מדור לדור בתחום החינוך והטיפול. בהתאם לכך, אנחנו לא נלך בגישות התיאורטיות של הפסיכולוגיה שהרי היא אינה יונקת את ידיעותיה מהדיבור האלוקי, אלא רק ניקח את הכלים הטיפוליים שהפסיכולוגיה מציעה (כגון דמיון מודרך, CBT וכד') כמו כן אנחנו לא ניקח מפסיכולוגיה תכנים ושיטות טיפול שאינם מתאימים לערכים הרוחניים של היהדות.

בפרק הבא), שכן הנשמה שהיא עיקר האדם אינה רוצה בשליטת הגוף. בנוסף לכך הפרת האיזון מרחיקה את האדם מתכלית הבריאה ומייעודו, היינו, קשר ודבקות בבורא, כפי שהתבאר. נמצא, שבגלל ההבדל בתפיסת מבנה נפש האדם בין היהדות והפסיכולוגיה, יהיה גם הבדל עמוק בהגדרת נקודת האיזון בנפש וכתוצאה מכך גם הבדלים בגישה הטיפולית ובתהליכי הטיפול הנפשי.

עוד כתב ד"ר מיכאל אבוועלפיה (שובי נפשי, פרקים נבחרים בפסיכותרפיה אינטגרטיבית יהודית, עמ' 26): טיפול בנפש הבהמית בלבד מנתק את האדם מקשר עם הנשמה ויוצר חוסר איזון נפשי.

גם הרב יצחק גינזבורג כותב (להפוך את החושך לאור - פסיכולוגיה וקבלה, פרק ח'): שבניגוד לפסיכולוגיה, ביהדות יש ערך בריסון כוחות הגוף כדי לאפשר לנשמה להתגלות ולסייע בטיפול הנפשי, שכן הנשמה יכולה לעזור בריפוי בעיות בנפש הבהמית.

46 כתב הרב שטרנבוך (תשובות והנהגות כרך א סימן תתסז): "דרשתי נגד הנהוג כאן שהרבה אנשים וגם נשים דתיים כשעצביהם רופפים או כששרויים בדיכאון וכו' הולכים לפסיכולוג, ודרך הריפוי שלהם היא לשוחח עם החולה, לדרוש ולחקור אצלו מה חסר לו, ודורשים הם לתת לחולים כפי תאותם ובה יתרפאו, ולמעשה זהו נגד תורתנו הקדושה, שאנו יודעים שמילוי התאוות לא משביע האדם אלא באופן זמני, אבל אחרי זמן קצר מתאוה עוד פעם ויותר, ואדרבה אם נותנים לנפש תאוה הרי לא תמלא מלשבו, אלא מתאוה יותר ויותר". וכאשר שאלו את הרב שטרנבוך בנוגע לבעיה של אובדנות אמר שבמקרים כאלו לא התנגד לקבל טיפול אצל פסיכולוגים. (עדותו של פרופ' וורבלובסקי מובא ב'מקראה לפסיכותרפיה דתיים' בעריכת ד"ר שניאור הופמן פסיכולוג קליני, מדריך במרפאה לבריאות הנפש במרכז הרפואי מעייני הישועה בבני ברק, עמ' 6). והדברים גם מסתברים מאד.

## טיפול נפשי - יהדות

בבסיס הטיפול הנפשי ביהדות נמצאת התובנה שמעבר לנפש הבהמית - האנושית, יש כוח נפשי נוסף, הנפש האלוקית, שיש בכוחה להשפיע ולעצב את הנפש הבהמית ובעקבות כך גם להשפיע על מצבים נפשיים. להלן כמה דוגמאות עיקריות:

### א. נשמה שולטת על גוף

כבר התבאר באריכות שהיהדות מתארת את מבנה נפש האדם כמבנה דואלי של שני כוחות שונים - נפש בהמית ונפש אלוקית. כל הרבדים התודעתיים והרגשיים המחפשים קשר עם בורא עולם שייכים לנפש האלוקית. כל שאר הרבדים התודעתיים והרגשיים, הקשורים לכל החיים שלנו פרט לקשר עם בורא עולם, כגון שאיפות, רצונות, תובנות, וכן חרדות, מתחים, תסכולים וכד' נמצאים בנפש הבהמית.

עוד התבאר שהנפש הבהמית מושכת את האדם לענייני החומר, והנפש האלוקית מושכת את האדם לעבר הרוחניות וקשר עם בורא עולם, ויש מאבק ביניהם על הנהגת האדם ואישיותו. ואמנם יש בכוחו של האדם להגביר את כוח הנשמה האלוקית על הנפש הבהמית ולהנהיג ולכוון אותה עד שתמשך אחרי הנפש האלוקית<sup>47</sup>.

בנפש הבהמית נמצאים כל **כוחות הנפש האנושיים** וכל המידות של האדם. לכן כל המתחים, הלחצים, המצוקות וכן כל סוגי הבעיות הנפשיות - חרדות, כפייתיות, התמכרות, דכאון וכד', מקורם בנפש הבהמית.

לעומת זאת, הנפש האלוקית, הרי היא חלק אלוקה ממעל, חלק רוחני גבוהה המגיע כביכול מתוך נשימת פיו של בורא עולם, ולכן הנשמה אינה תלויה **ואינה מושפעת משום דבר**, היא יסוד פשוט בלתי מורכב ויש בה רק כוחות של שלימות, טוב מוחלט, אהבה לא תלויה, ערך עצמי לא מותנה וכד'<sup>48</sup>.

47) עיין לעיל במקורות בהערה 26.

48) עיין ברמח"ל (דעת תבונות, סימנים עח-פ) ששורש הנשמה מגיע מהארת פניו של הבורא, כלומר היא משתלשלת מהשפעה של שלמות. ועוד, הנשמה מכונה 'חלק אלוקה ממעל' והיא מגיעה מתוך נשימת פיו של הבורא על דרך משל, כלומר יש בה שלמות וטוב עליונים בדמיון לבורא. ועיין עוד בנפש החיים (שער א, פרק יח): "אבל בחינת הנשמה אינה נפגמת כלל לעולם, כי מקור שרשה הוא מעולם המשומר ממגע זרים, ודבוקה לעולם בשורש הנשמה כידוע, שהם רעין דלא מתפרשין לעלמין, ואין מעשי האדם מגיעים עדיה לקלקל חס ושלום".

ביסוד הטיפול הנפשי של היהדות נמצא הרצון לגלות את הנשמה האלוקית. לכן אין אפשרות לטפל בנשמה אלוקית רק עם הכלים הטבעיים של הפסיכולוגיה".

נראה שתובנות אלו שמגיעות מאיש מקצוע בתחום הפסיכותרפיה, מאירות את הנאמר בפרק זה באור נוסף ומחזקות את התכנים שהתבארו.



וכאן מגיעה בשורה מהפכנית ומדהימה מבחינה טיפולית. כאמור, יש בכוח הנשמה להשפיע על הנפש הבהמית, כלומר, יש לאדם כוח נפשי נוסף שאינו מושפע ממצוקות נפשיות ויש ביכולתו להשפיע על כל הבעיות הנפשיות שמקורם בנפש הבהמית. יש בכוח הנשמה להשפיע, ולהנהיג את הנפש הבהמית למקום של הנשמה, היינו מקום שאינו מושפע ממצוקות ויש בו רק טוב שלימות וערך עצמי לא מותנה. **יש בכוח הנשמה לרפא את הבעיות הנפשיות הנמצאות בנפש הבהמית. זהו כלי טיפולי בעל עוצמות חזקות ויעילות רבה.** העוצמתיות של כלי טיפולי זה הוא כיוון שהנשמה יכולה לזכך את הגוף ואת הנפש הבהמית ולהעלותם עד לדרגה רוחנית שבה הגוף נמשך לחלוטין אחרי טבע הנשמה<sup>49</sup> וכתוצאה מכך כל המצוקות נפשיות שמקורם בנפש הבהמית גם כן מתעלות ונמשכות אחרי טבע הנשמה, ועל ידי כך הן נעלמות.

נבאר את הדברים. הנה יש בכוח האדם להגביר את כוח הנשמה, לשלוט, לכוון ולהשפיע על הנפש הבהמית מתוך הערכים הנפשיים השלמים הנמצאים בנשמה. ואמנם, ההשפעה של הנשמה תלויה במידת הקשר והחיבור של האדם לנשמה, שהרי יש מאבק בין הנשמה לבין הנפש הבהמית על הנהגת האדם וצורתו הנפשית. ככל שהאדם מחובר יותר לנשמה ופחות לנפש הבהמית, כך הוא יותר קשור לכוחות נפש של שלמות, טוב, וערך עצמי לא מותנה, ופחות למצוקות נפשיות ובעיות נפשיות. ככל שהאדם יותר מחובר לנפש הבהמית ופחות לנשמה כך הוא יותר מושפע ממצוקות, לחצים, ובעיות נפשיות שונות, ופחות מחובר למקום של שלמות בלתי מותנית.

49) רמח"ל (דעת תבונות, סימן ע): "הנשמה הטהורה, החצובה מתחת לכסא הכבוד, עיקר ביאתה לגוף הוא כדי לזכך אותו זיכוך ממש, להעלותו משפל מדרגתו החומרית וחשכה אל המדרג העליונה, להיות כמלאכי השרת. ודבר זה מצאנו כבר במשה רבנו ע"ה, שזכה וזיכך את חומריותו, עד ששב למדרגת מלאך ממש... אך הדרך אשר בו תוכל הנשמה לזכך את גופה, הלא הוא במעשה מצוות וקיום התורה, כי נר מצוה ותורה אור. וכל מה שמרבה לקנות תורה ומצוות - מרבה זיכוך לגוף ההוא". חשוב להבין, אמנם משה רבנו ע"ה הגיע לדרגה העליונה, אך גם בדרגות נמוכות יותר עדיין יש השפעה גדולה של הנשמה על הגוף, ולכן כל יהודי, באמצעות התורה והמצוות יכול להגיע לדרגה רוחנית שבה הנשמה משפיעה על הגוף. נושא זה מבואר באריכות בחז"ל, בספרי המוסר, החסידות, וספרי הפנימיות. עוד כתב הרמח"ל (דרך ה', חלק א, פרק ג): "אם תגבר הנשמה, תעלה היא ותעלה הגוף עמה".

מובא בדרשות הר"ן (דרוש שמיני): יש בכוחות הנפש לשנות את תכונות האדם ומידותיו, מצד שהנשמה מנהיגה את הגוף והנפש הבהמית ויש בכוחה להשקיט את היסודות של המידות הרעות ולשנות את התכונות הרעות.

נמצא, שככל שהאדם יותר מחובר ומקושר לנשמה, לכוחות נפש של שלמות וערך עצמי לא מותנה, כך יש ביכולתו להתמודד עם מצוקות נפשיות ולהתגבר על בעיות נפשיות. הקשר עם הנשמה הוא כלי טיפולי חשוב ובעל עוצמות ועומק רב.

באופן מעשי כותב ד"ר מיכאל אבוּעלפיה (שובי נפשי, פרקים נבחרים בפסיכותרפיה אינטגרטיבית יהודית, עמ' 29): "למשל, שינוי תפיסה של האדם בנושא השגת הבורא עשויים לשנות משהו במצב התרפיה של האדם".

חשוב לציין כפי שכבר התבאר, שעיקר מציאות האדם זו הפנימיות, היינו הנשמה. לכן חיבור עם הנשמה הוא בעצם חיבור של האדם עם פנימיותו, עם הרבדים היותר עמוקים בנפשו. מבחינה טיפולית המשמעות היא, שהאדם **מזהה את עצמיותו** עם החלק האלוקי שבתוכו, שיש בו רק טוב ושלמות, ולא עם הבעיות הנפשיות שמקורן בנפש הבהמית, שאינה אלא לבוש **חיצוני** ולא מהות האדם. ואכן, אדם שמחובר עם פנימיותו ימצא שם רק טוב, אהבה, וערך עצמי לא מותנה.

הפסיכותרפיסט ד"ר עוז מרטיין (הכוח הפנימי, עמ' 51-43) מסכם את התובנות האלו ומחבר אותן לחיי המעשה ולתהליך טיפולי:

לאדם יש שני חלקים בזהות העצמית: חלק חיצוני - 'האני', וחלק פנימי - 'העצמי'.

'האני' זה הזהות העצמית והערך העצמי שנבנה מבחוץ, היינו ע"י החברה והערכים החברתיים הקובעים גדרים להצלחה, כשרון, הישגים וכד'. אבל האני הזה הוא חיצוני, ומלבדו קיימת מציאות נוספת, והיא: 'העצמי'.

העצמי זוהי המהות האמיתית שלי, הגרעין הפנימי שקיים בתוכי, שאינו תלוי בהצלחות והישגים. העצמי הוא יותר מסך כל הכבוד, היופי, החכמה, הרכוש, הקשרים והידע שצבר ה'אני' בחייו.

העצמי אינו זקוק לאישורים מבחוץ. הוא נצחי. זו הנשמה הנמצאת בפנים וזמינה לפגישה אמיתית בכל רגע, בתנאי שאיני מבולבל מרוב גירויים והסחות הדעת.

מי שמודע לקיומו של העצמי שלו, הוא אדם שיש לו גם דימוי עצמי חיובי, בטחון עצמי, ערך עצמי וכו'. העצמי הוא מקום של כוח מעצם היותו נצחי ובלתי תלוי. זהו כוח עצום המאפשר לכל אחד להצליח בהתמודדות עם אתגרים חשובים.

כתוצאה מההתנהלות שלנו בעולם עם ערכים הישגיים, התרחקנו מהווייתנו הפנימית. אנחנו בעצם לא יודעים איך בכלל להסתדר איתה, כי היא לא שיפוטית, לא כוחנית, לא מנצחת, ובדרך כלל לא מגיעה להישגים מוחשיים וברורים, בוודאי לא כאלה שאפשר להתפאר בהם בחברה.

ברגע שאנחנו משילים מעלינו את הזהויות השאלות שצברנו לאורך השנים, ונשארים עם הגרעין - יש שם מקום להתגלות של הכוח הנשמתי שלנו, לאלוקי שבנו. אנחנו יכולים למצוא שם מחדש את רצונותינו השורשיים, את השמחה הראשונית האבודה של קיומינו - אותה שמחה שאינה תלויה בזהויות שאולות שאינן שלי.

התועלת שאפיק מלפגוש את עצמי היא לחוות את הקיום שלי כבלתי מותנה - להיות בלי סיבה ללא צורך למדידה על ידי עצמי ואחרים, להיות בעל זכות קיום משום שבאדם ברא את המציאות, ואני חלק ממנה.

המקום שבו האני מחובר לעצמי הוא מקום של מנוחה. זו נקודה של מרחב ועוצמה. להיות 'אדם המחובר לעצמו' פירושו להיות אדם המצליח להיות מחובר לחלק הפנימי שלו מבלי להתעסק בהגנות שלו.

נמצא, שבנפש האדם יש כוח עם עוצמות גדולות היכול להשפיע ולרפא את שורש המצוקות והבעיות הנפשיות. כוח זה הוא הנשמה - הנפש האלוקית. ככל שאדם מחובר יותר לנשמה כך הוא יכול להשפיע יותר על שורש הבעיות הנפשיות הנמצא בנפש הבהמית.

לכן, מבחינת גישה טיפולית וכלים טיפוליים היהדות תעודד ותכוון את האדם לחזק את קשר שלו עם הנשמה כחלק מתהליך של טיפול בבעיות ומצוקות נפשיות. כמובן שגישה זו שונה באופן מהותי מגישת הפסיכולוגיה שלא מכירה בנשמה ככוח נוסף היכול להשפיע על הנפש האנושית (עיין בהערה 45).

**בנקודה זו חייבים לעשות הבחנה חשובה מאד והיא למעשה אחד החלקים החשובים והמשמעותיים ביותר של המאמר כולו.** נכון שככל שאדם קשור יותר לנשמה כך הוא יכול לרפא בעיות נפשיות. אבל כאן צריך לשאול: ומה עם אנשים שהקשר שלהם עם הנשמה לא מפותח מסיבות שונות, כגון ילדה צעירה בת 14 עם בעיות של חרדה או אובדנות. ומה עם אנשים שהקשר שלהם עם הנשמה אינו מספיק חזק מסיבות שונות, כגון אברך צעיר עם בעיות של דכאון או כפייתיות המפריעים לקשר עם הנשמה. במקרים כגון אלו הנשמה לא תוכל לעזור בריפוי כיוון שהקשר עם הנשמה אינו מספיק חזק או שהבעיה הנפשית עמוקה והיא מפריעה לקשר עם הנשמה. לכן במקרים אלו הטיפול יתמקד בנפש הבהמית באופן ישיר. ובטיפול בנפש הבהמית יש לפנות לטיפול פסיכולוגי תחת המגבלות שהתבאר לעיל, במיוחד במקרים של בעיות נפש קשות כגון דכאון, חרדות, אובדנות, הפרעות אישיות וכד', כיוון שבנוגע לנפש הבהמית יש לפסיכולוגיה הבנה וידע רב וגם כלים טיפוליים שהוכחו כיעילים כתוצאה ממחקרים ושיטות טיפוליות שפותחו במשך השנים, במיוחד בבעיות נפשיות קשות. כלומר, במקרים של בעיות נפש קשות יש לפנות **רק** לפסיכולוגים. אבל נדגיש שוב, רק בתנאי שאין סתירה בין הטיפול הפסיכולוגי לבין היהדות בנושאים של הבנת נפש האדם, או נושאים ערכיים והלכתיים שקשורים לחיים של תורה ומצוות וליסודות היהדות כפי שהתבאר לעיל. לכן יש להעדיף פסיכולוגים שומרי תורה ומצוות או פסיכולוגים עם הבנה רבה לאורח החיים של הציבור הדתי.

ואכן, כך היא דעתם של גדולי ישראל, שבמקרים של בעיות נפש קשות יש לפנות **רק** לאנשי מקצוע - פסיכולוגים או פסיכיאטרים, אך חשוב שהם יהיו שומרי תורה ומצוות,

וכפי שמפורט בהערה<sup>50</sup>.

50) בספר 'נפשי יצאה בדברו' (הרב יעקב ב. פרידמן, עמ' 441-440) מובא ראיון של המחבר עם הגר"ש אויערבך בעקבות מכתב שפרסם בשם אביו, הגר"ש אויערבך, בו יש דברים נגד הטיפול של משפחות חרדיות אצל פסיכולוגים. הגר"ש אויערבך מסביר את כוונת הדברים: הגר"ש מבקר את החולשה והרפיון הדעת נוסח אמריקה, הפחדת פחד נואש מכל סבל, וכן מחלות שהן תולדת הדמיון. ועל מקרים כאלה הייתה כוונת המכתב בהסתייגות מטיפולים פסיכולוגיים. "אבל במקום שהקושי הוא פנימי ואמיתי ברצוני שתעביר בהזדמנות זו לבני התורה ולכל הציבור את דעתו של אבא ודעתי הברורה, שבמצב של מצוקת אמת שמקור בנפש פנימה: חרדות דכאונות וכל צורת סבל קשה, **חובה עלינו חובה פשוטה וברורה לפנות לאנשי מקצוע נכונים, פסיכולוגים ופסיכיאטרים יראי שמים** ולה' הישועה. אסור באיסור נמרץ להזניח את בריאות הגוף והנפש כאחד... אבא בעצמו הרי שלח פונים רבים לעזרה פסיכולוגית. אני בעצמי שפרסמתי את המכתב שלחתי פונים רבים לעזרה פסיכולוגית. הליכה לאיש מקצוע היא חובה פשוטה מחובת שמירת הגוף".

עייין גם בהערה 46 בדעתו של הרב שטרנבוך שבמקרה של אובדנות אין להימנע מטיפול פסיכולוגי.

הרב וולבה זצ"ל כתב מאמר מרתק בענין הקשר בין יהדות לפסיכולוגיה ('פסיכיאטריה ודת' בתוך חוברת 'בשבילי הרפואה - הרפואה לאור ההלכה והשקפת היהדות', הוצאת בית החולים קרית צאנז ע"ש לניאדו, סיון תשמ"ב). להלן עיקרי הדברים במה שנוגע לנושא שלנו (עמ' עז-צ):

"ידוע הוא יחס התורה לחכמת הרפואה בכללה: הרשות ניתנה לרופא לרפא, וחייב מוטל על האדם: ונשמרתם מאד לנפשותיכם. והיה צריך להיות מובן מאליו, כי לפסיכיאטריה מגיע אותו מעמד כמו לשאר ענפי הרפואה. הרי דבר פשוט הוא: כל הפרעה רצינית, אם נוירוטית אם פסיכוטית, צריכה לבוא בהקדם האפשרי לאבחנה פסיכיאטרית ולטיפול מתאים. למרבה הצער, האמת הפשוטה הזאת אינה נחלת הציבור הרחב.

אמרנו, כי גם חוסר ידיעה גורם עיכוב בהבאת חולים לטיפול פסיכיאטרי. קרובים, חברים, מחנכים שמים לב כי אדם סובל, או שהוא מתנהג בצורה מוזרה, אבל אינו עולה על דעתם כי לפניהם מקרה של חולי נפש. לא פעם מייעצים לצעיר מדוכא שיתחתן בהקדם. לפעמים באמת עצה זו נכונה היא, אך לא במקרה של דכאון מאני וכדומה. רק פסיכיאטר יכול להכריע בזה....

יש צורך דחוף בארגון קורסים לרבנים בפועל ולמחנכים, במטרה להפיץ ידע בסיסי על הסימפטומים של נוירוזת ופסיכוזה ודרכי הטיפול שלהן בקווים כלליים, כדי שידעו להפנות חולים בהקדם אל הרופא.

תורת ישראל היא החכמה של בנין האדם. הפסיכיאטריה היא החכמה של שיקום האדם חולה הנפש. שיתוף פעולה ביניהן יוכל, אולי, להביא ברכה רבה הן בטיפול מונע עם בני אדם רבים שהם גבוליים והן בטיפול בשיקומם של חולים".

עוד כתב הרב וולבה (אגרות וכתבים, תקלב) שבמקרה של בעיות נפשיות וסיבוכים צריך

## ב. הכנעה, הבדלה, המתקה (שיטת הבעש"ט לריפוי)

אחד מכלי הטיפול היסודיים במקורות היהדות הוא שיטת הבעש"ט (כתר שם טוב, אות כח): הכנעה, הבדלה והמתקה<sup>52</sup>.

כפי שהתבאר כבר, כל הבעיות הנפשיות, המצוקות, והרגשות השליליים נמצאים בנפש הבהמית. לעומת זאת בנפש האלוקית נמצאת השלמות, טוב, אהבה, רוגע, שלוה וסיפוק.

המצב הטבעי והראשוני של האדם, הוא זיהוי עצמי עם הנפש הבהמית. זיהוי של האני עם הנפש הבהמית פירושו הרגשה ותובנה שכל הבעיות הנפשיות, הרגשות השליליים, והמידות הרעות הם עצם מהות האדם. לעומת זאת, זיהוי של האני עם הנפש האלוקית, פירושו, שמהות האדם הוא שלמות, טוב, מידות טובות, אהבה, וגם יכולת התמודדות עם מצוקות ונסיונות החיים.

שיטת הבעש"ט מדריכה את האדם לעבור מזיהוי עצמי עם הנפש הבהמית לזיהוי עצמי עם הנפש האלוקית ובכך להגיע למקום של ריפוי הבעיות הנפשיות. עקרונות השיטה הם: הכנעה - של הנפש הבהמית והחלשת זיהוי האני עמה, הבדלה - ניתוק הזהות עם הנפש הבהמית ועם הבעיות הנפשיות שבה, ויכולת לבחון את הבעיות באופן אובייקטיבי, המתקה - גילוי הנפש האלוקית בתוך האדם וכוחות של טוב, שלמות ויכולת התמודדות. למעשה שיטת הבעש"ט מכוונת את האדם להגיע להגדרה מחודשת של האני.

תהליך ההכנעה, הבדלה, והמתקה נעשה באמצעות הרבה מחשבה והתבוננות, ופיתוח מודעות עצמית שהאני האמיתי והפנימי אינו הנפש הבהמית אלא הנשמה. פירוט העקרונות:

**הכנעה:** ריסון העצמיות, אגו, ישות, שהם בבסיס כוחות הנפש של הנפש הבהמית. כאשר הנפש הבהמית שולטת האני מזוהה עמה, וכאשר כוחה נחלש האדם יכול לנתק את הזהות עמה<sup>53</sup>. מטרת התהליך הוא להביא למודעות האדם שהזהות העצמית והאמיתית שלו אינה בנפש הבהמית. כאשר האני מזוהה עם הנפש הבהמית האדם תופס שהבעיות בנפש הם מהותו האמיתית, ובמצב זה אין אפשרות לבחינה והערכה

---

נמצא במקום יציב ורגוע מבחינה נפשית שכן הוא איזן גם את גופו וגם את נשמתו וגם שמר על האיזון בין שניהם.

<sup>52</sup> עקרונות השיטה והישומים המעשיים מבוארים ברחבה בספרו של הרב גינזבורג, 'להפוך את החושך לאור - קבלה ופסיכולוגיה', ובספר 'דע את נפשך - מבוא להכרת כוחות הנפש' (לבעל הסדרה 'בלבבי משכן אבנה').

כמובן, שיש גם מצבים רבים בהם האדם יכול להשליט את הנשמה על הגוף באופן חלקי אך לא באופן מוחלט. במקרים אלו הנשמה יכולה לעזור רק במידה מסוימת בטיפול במצוקות שבנפש הבהמית אך אין היא יכולה לרפא את הבעיות הנפשיות לגמרי, ולכן צריך במקביל לטפל גם בנפש הבהמית. גם במקרים אלו הטיפול הנכון בנפש הבהמית יהיה באופן שאין סתירה בין הפסיכולוגיה לבין היהדות, בפרט בנושא של שמירת האיזון בין הגוף לבין הנשמה וכפי שמפורט בהערה<sup>54</sup>.

---

להעזר במומחים הדנים בתופעות אלו, היינו פסיכולוגים ופסיכיאטרים, ואין זה שונה משאר המחלות הגופניות שבהן אנו משתמשים בכל דרכי הרפואה.

ובענין היחס לבעיות נפשיות כתב (שם, תס): "שבמצבים של סיבוכים נפשיים אין מקום להטפת מוסר או לתוכחה. כל בעיה נפשית היא בעיה רצינית".

גם ד"ר אברהם טוורסקי, פסיכיאטר ותלמיד חכם מארה"ב, כותב (מתוך ספרו באנגלית, נעשה אדם, עמ' 91): בבעיות נפשיות עמוקות צריך טיפול פסיכולוגי, אך תחת ההכוונה של יסודות היהדות.

ובענין ההבנה של הפסיכולוגים בנפש הבהמית העיד הרב שלמה הופמן על הרב ש"ך (שיחות עם הרב הופמן, מאת הרב מאיר שמחה שטיין, עמ' 169): "הרב ש"ך היה מדבר איתי הרבה כדי לדעת כיצד לאבחן מהי הפרעה נפשית ומהי מחלת נפש, וביקש ממני שאביא אליו חברים מהעבודה. הבאתי אליו פסיכיאטר ונוירולוג ומאד מהר הוא תפס ולא נזקק יותר לאנשי מקצוע".

<sup>53</sup> כבר התבאר לעיל (הערה 45) שבספר 'דע את נפשך - מבוא להכרת כוחות הנפש' (לבעל הסדרה 'בלבבי משכן', חלק א פרק 1) הביא ניתוח מפורט להבדל זה בין היהדות לפסיכולוגיה: יש מחלוקת תהומית בין היהדות לבין הפסיכולוגיה בהגדרת נקודת האיזון בנפש. מוסכם לכל השיטות שתנוודות חדות הורסות את הנפש ויש צורך בהשקטה ואיזון פנימי. לפי הפסיכולוגיה האדם בנוי מנפש בהמית בלבד ולכן האיזון מושג ע"י הוצאת כל כוחות הנפש הבהמית, ולפי היהדות האדם מורכב מגוף ונשמה ולכן צריך להגביל את הוצאת הכוחות של הנפש הבהמית כדי לשמור על איזון בין הגוף לבין הנשמה.

בענין של טיפול גם דרך הנפש הבהמית ביאר עוד (שם): האדם מורכב מגוף ונשמה ולא תמיד הוא יכול להשליט את הנשמה על הגוף באופן מוחלט. לכן צריך למצוא דרך גם להגיע להשקטה של הגוף באופן ישיר, היינו ע"י עבודה עם הנפש הבהמית עצמה. כדי להגיע להשקטת הגוף צריך לאפשר הוצאת חלק מכוחות הנפש הבהמית אבל עם הגבלות וגבולות ברורים כדי לא להפר את האיזון ההכרחי בין הגוף לבין הנשמה. לפי הפסיכולוגיה כאמור, אין ערך להוצאת חלק מכוחות הנפש הבהמית כיוון שהפסיכולוגיה תופסת את האדם כנפש בהמית בלבד. הפסיכולוגיה אמנם יוצרת איזון בכוחות הגוף אך היא הורסת את האיזון המרכזי באדם בין הגוף לבין הנשמה. לפי היהדות צריך לעבוד במקביל בשני רבדים: דרך הנפש הבהמית - הוצאת חלק מכוחות הנפש אך עם הגבלות, ודרך הנשמה - הגברת שליטת הנשמה על הגוף לצורך השקטת הנפש הבהמית. לסיכום: ביהדות ההשקטה והאיזון של הנפש הבהמית נעשה באמצעות הנשמה והנפש הבהמית יחדיו תוך שמירה על האיזון בין שניהם. במצב כזה האדם



## ג. הנפש לא תמלא - שורש הצער

כבר התבאר באריכות שיש מאבק בין הנפש הבהמית לבין הנפש האלוקית על עיקר צורת האדם והנהגתו. ואמנם, עיקר מציאות האדם נמצאת בפנימיות, היינו, הנשמה האלוקית שבקרבו. אדם שמחובר עם פנימיותו, עם הנשמה, מחובר לשורש השלמות, אהבה, וערך עצמי לא מותנה, שהרי הנשמה היא חלק אלקה ממעל. במצב הנורמטיבי שבו יש לאדם קשר עם הנשמה, יש ביהדות תחומים נוספים של הבנה טיפולית וכלים טיפוליים נוספים.

כאשר מתבוננים בקשר של האדם הבריא לעולם החומר רואים תופעה מעניינת. החומריות אינה מביאה לסיפוק פנימי. מילוי חסרון גשמי אינו מביא לידי סיפוק כפי שאמרו חז"ל (קהלת רבה, א): יש לו מנה רוצה מאתים, ואין האדם יוצא מהעולם וחצי תאוותו בידו. כאשר האדם משיג את מה שהיה חסר לו בגשמיות, הוא אכן מרגיש מילוי של חסרון, ולזמן קצר אכן מתעוררת אצלו שמחה וסיפוק, אבל אחרי ההנאה הרגעית הרגשת הסיפוק נעלמת ובמקומה שוב מגיעה תחושה של חסרון וחוסר סיפוק והאדם שוב מחפש משהו נוסף, מרגש יותר ומעניין יותר כדי למלא את החסרון. לבסוף האדם תמיד נשאר לא מסופק ועדיין חסר.

וכך כותב הרב דסלר (מכתב מאליהו, ח"א, עמ' 41-39): השאיפה לחומריות לא תביא לאדם שמחה שתאריך ימים כיוון שהחסרון לא יתמלא כלל. אלא, בכל השאיפות החומריות, כפי אשר ישביעם האדם, כך יתגבר הרעב יותר, שאין הבור מתמלא מחולייתו ויש לו מנה רוצה מאתים כידוע.

הסיבה לתופעה זאת היא, כיוון שעיקר מציאות האדם זו הנשמה, והנשמה אין לה סיפוק בענינים גשמיים אלא בענינים רוחניים ובקשר עם בורא עולם כיוון שהיא חלק אלוקה ממעל וכפי שהתבאר. כלומר, גם אם ניתן לאדם את כל תענוגי העוה"ז הוא לא יהיה מסופק ושמח, כיוון שהנאות גשמיות מספקות את הנפש הבהמית אבל עיקר האדם זו הנשמה האלקית והיא זקוקה להנאות רוחניות של דבקות בבורא כדי להיות מסופקת ושמחה.

וכבר כתב המסילת ישרים (פרק א): "הנשמה אינה מוצאת שום נחת רוח בכל עינוגי זה העולם, והוא מה שלמדונו זכרונם לברכה במדרש קהלת (קהלת רבה, ז): וגם הנפש לא תמלא - משל למה הדבר דומה, לעירוני שנשא בת מלכים, אם יביא לה כל מה שבעולם - אינם חשובים לה כלום, שהיא בת מלך. כך הנשמה, אלו הבאת לה כל מעדני עולם אינם

אמיתית ואובייקטיבי של הבעיות. כאמור, תהליך זה נעשה באמצעות הרבה מחשבה, התבוננות, ומודעות עצמית<sup>53</sup>.

**הבדלה:** כאשר העצמי אינו מזוהה עם הנפש הבהמית אפשר ליצור הבדלה מהבעיות בנפש, היינו, הבדלת העצמיות מהבעיות הנמצאות בנפש הבהמית. בתהליך ההבדלה האדם מגיע למודעות שכל הרגשות השליליים שנמצאים בתוכו - דימוי עצמי נמוך, מידות רעות, עצבות, כאב, צער, דאגות, חרדות וכד' אינם חלק ממהותו היותר פנימית, אלא לבושים בלבד. במצב זה בו הבעיות אינן חלק ממהות האדם, אפשר לבחון את הבעיות בבהירות אובייקטיבית, וגם להתמקד יותר בחלקים הטובים והמתוקנים שנדחקו ממודעות האדם. המקום המובדל גם נותן מרחב המאפשר להתחבר למקומות היותר פנימיים.

**המתקה:** כתוצאה מהכנעת הנפש הבהמית וההבדלה ממנה, מגיע שלב ההמתקה, התגלות הנפש האלוקית, שורש השלמות, טוב, טהרה, ורוגע נפשי. במקום של זיהוי העצמי עם הנפש האלוקית מתגלים ההרגשים החיוביים בנפש - טוב פנימי, דימוי עצמי חיובי, אהבה, רגיעה, שלמות, סיפוק, בטחון וכד', וכתוצאה מכך הבעיות בנפש מגיעות לריפוי. במצב זה של שלמות נפשית יש גם תהליך של התאחדות עם כל הנבראים, שכן בנשמה יש רק כוחות של נתינה ולא של נטילה<sup>54</sup>.

שיטת הבעש"ט היא כלי טיפולי למגוון רחב של בעיות<sup>55</sup> כיוון שהוא מתמקד בתהליכי יסוד בהתפתחות הנפשית של האדם.

53 רמח"ל, (דרך ה', חלק א, פרק ג), ולעיל בפרק: מבנה נפש האדם - יהדות (המאבק בין הנפש הבהמית לנפש האלוקית).

54 עיין בהרחבה בכתבי הרב אשלג בענין הרצון לקבל, והרצון להשפיע (הסתכלות פנימית, מאמר מתן תורה ועוד), הרב דסלר (מכתב מאליהו, חלק א, עמ' 52-32), ולעיל הערה 48.

55 עיין לדוגמא: טיפול זוגי ע"פ שיטת הבעש"ט מאת חגית אנקורי, פסיכולוגית (בתוך: 'שובי נפשי - פרקים נבחרים בפסיכותרפיה אינטגרטיבית יהודית', מאת ד"ר מיכאל אבוועלפיה, עמ' 438-449). ובמקורות בהערה 52.

כלום לה, למה, שהיא מן העליונים<sup>57 56</sup>.

תופעה זו בנפש האדם היא השורש למצבים נפשיים ורגשות של צער ושמחה. מבואר בספרים ששמחה היא מצב של מילוי חסרון (מכתב מאליהו, ח"ה, עמ' 79-77). כאשר החסרון מתמלא נוצר מצב של שלמות המביא לידי הרגשת שמחה (מהר"ל, נתיבות עולם, נתיב התורה, פרק ד). ההיפך משמחה היא עצבות - מצב של חסרון, כמו אדם שנפטר לו קרוב. מצב זה של חסרון יוצר הרגשת עצבות וצער (מהר"ל, שם).

לכן, מילוי של חסרונות גשמיים לא מביא את האדם לסיפוק ושמחה, אלא משאיר אותו בהרגשת חסרון שלא התמלא וכתוצאה מכך חוסר סיפוק, צער ועצבות, וזאת כיוון שעיקר מציאות האדם זו הנשמה, והנשמה אין לה סיפוק בכל עניני החומר.

כותב הרב יעקב מרדכי גרינוולד (פסיכולוג חרדי מארה"ב שהיה מקורב לסטייפלר זצוק"ל והתכתב עמו בנושאים של טיפול נפשי) בספרו 'עצות והדרכות' (בהסכמת הסטייפלר ועם מכתביו, עמ' לב-לז):

"והעיקר להבין שיש שורש לכל דבר... וצער נפשי הוא רק סימן למצוקת הנפש, אבל שורש המצוקה הוא חוסר השלמות של הנפש כאשר אינה פועלת מה שראוי לה לפי טבעה... לפי הדרגה שלא

56) עוד כתב האדמו"ר מסלונים (נתיבות שלום, ח"ב, עמ' קצא): "נפשו של יהודי היא בת מלך, היא חלק אלוהי ממעל, ולכן כל מה שניתן לה מהנאות העוה"ז אין לנפש שום סיפוק מזה ואין לה שמחה מכל זה, כי איזה ערך יש לעניני העוה"ז אצלה אחרי שממקור קודש מחצבתה. ורק כאשר אהבתה כולה קודש להשי"ת יש לנפש שמחה פנימית".

ויותר בעומק מסביר הרב דסלר (מכתב מאליהו, ח"א, עמ' 41) שהשאיפה לחומריות היא שאיפה אל דבר **שמחוח** לאדם, ולכן האדם אף פעם לא יהיה מסופק מדברים חומריים שאינם נוגעים בפנימיותו האמיתית.

57) גם הפסיכולוג ויקטור פראנקל היה מודע לתופעה זאת, שהנאות גשמיות אינן מביאות סיפוק פנימי לאדם. וכך הוא כותב (הזעקה הלא נשמעת למשמעות, עמ' 18-17): "כל זאת נוכחתי לדעת במחקר שנעשה באוניברסיטה אמריקאית בקרב 60 סטודנטים שניסו להתאבד. 85% מהם אמרו, כי הסיבה למעשה שעשו היתה, ש'החיים נראו להם נעדרי משמעות'. אך חשוב מזה 93% מהסטודנטים, אלה שסבלו לכאורה מהעדר משמעות של החיים 'חיו חיים חברתיים פעילים, הישגיהם האקדמיים היו טובים והם היו שרויים ביחסים תקינים עם משפחותיהם'. הייתי אומר שלפנינו זעקה לא נשמעת למשמעות... זה מתרחש בתוך חברות שפע ובתוך מדינות רווחה. זמן רב מדי היינו חולמים חלום, אשר אך עתה אנו מקיצים ממנו, החלום שאין לנו אלא לשפר את מצבם הכלכלי והחברתי של הבריות והכל יבא על מקומו, האנשים יהיו מאושרים. והנה האמת היא, שברגע ששוכך המאבק להישרדות, צפה ועולה השאלה - הישרדות לשם מה? אנשים במספר גדול והולך יש להם בימינו האמצעים לחיות, אך אין להם משמעות שראוי לחיות למענה". כאמור, פרנקל מדבר על משמעות שהיא מצוקה רוחנית, המגיעה ממקום שמעבר לטבע הבסיסי ומבדילה את האדם משאר בעלי החיים (שם, עמ' 30-20).

תוציא הנפש כוחותיה לפועל, באותו שיעור תרגיש הנפש צער ומצוקה...התשוקה והשתוקקות הנפש להוציא כוחותיה לפועל היא להיות במצב של שלמות, כלומר, להיות מתדבקת בבורא עולם<sup>58</sup>.

מוסיף האדמו"ר מסלונים (נתיבות שלום, חלק ב, עמ' קצא):

"זה מקור העצבות המקננת בתוככי הנפש, שהאדם מחפש כל מיני סיבות מדוע הוא נעצב אל לבו, והאמת היא שהנפש היא התובעת ממנו את סיפוקה, והיא אינה מתמלאת, אין לה כל שמחה מהנאות ותאוות העוה"ז, וכל כמה שמוסיף למלא הנאותיו ותאוותיו הנפש מתעצבת יותר כי החסרון רק מתעצם"<sup>59 60</sup>.

לעומת זאת, חסרון המתמלא בצרכים של הנשמה, היינו מילוי של רוחניות, מביא את האדם להרגשת סיפוק, רוגע, שלווה ושמחה פנימית לאורך זמן. וכפי שהתבאר כבר, הנשמה היא חלק אלוהי ממעל ואין תשוקתה אלא לשוב ולהדבק במקורה וכאשר היא משיגה את הדבקות זהו סוף עינוגה<sup>61</sup>.

58) מקור דבריו נמצא בדברי הרמח"ל: בענין טבע הנשמה ותשוקתה כתב הרמח"ל (דעת תבונות, סימן כד): "הנשמה אינה אלא חלק אלקה ממעל, הנה אין תשוקתה ודאי אלא לשוב ולהדבק במקורה ולהשיגו, כטבע כל עלול החושק לעילתו, ואין מנוחתה אלא כשתשיג את זה... וכמו שידענו שהשלמות היא ההתדבקות, כך ידענו שהחסרונות הם הריחוק". ובענין תענוג הנשמה כתב (דעת תבונות ח"ב, עמ' כה): "כי כל עניני הנשמה הוא להיות דביקה אל סיבתה ומשגת אורה, ובהיותה דביקה בתכלית הדבקות - הוא סוף עינוגה".

59) עוד כתב הרב יעקב עדס (דבר יעקב, מאמר 'איך מביאים את האור לנשמה'): "כל אדם מרגיש ולפעמים גם מבין שיש בנשמתו עומק יותר גדול מאשר התפיסה הרווחת, אבל אינו יודע להסביר את הדבר, וממילא גם אינו יודע להתחבר אל הדבר, וכשאינו מחובר לעומק שבנשמתו ממילא עומק זה נשאר חסר ואת מקומו תופסת הרגשת ריקנות ועצבות... וכפי שהגוף צריך מזון גשמי כך הנשמה צריכה מזון רוחני, ובלא מזון זה הנשמה נמצאת בתחושת רעב, ואם נמשך מצב זה, תחושת הרעב מתגברת עד שהאדם מרגיש מצוקה נפשית". עוד ביאר הסטייפלר זצוק"ל (חיי עולם, פרקים ד-ו) נושא זה באריכות.

60) עיין בדברי ד"ר פראנקל לעיל הערה 57 שהמצוקה הרוחנית של חוסר משמעות מגיעה אפילו כאשר יש לאדם את כל רצונותיו הגשמיים, והיא גורמת לתחושת ריקנות, תסכול ובמקרים קיצוניים אפילו התאבדות.

61) צורת המאבק בין הנפש האלוהית לנפש הבהמית והרגשת הסיפוק והשמחה לעומת הריקנות והצער הוא נושא מאד עמוק בכוחות הנפש, ומבואר באריכות בספרים:

כתב הגר"א (אבן שלמה פרק יא): הקדושה - הרוחניות צריכה יגיעה רבה כדי להשיגה, אבל הטומאה - החומריות הוא להיפך, כלומר מושגת בקלות. וביאר הרב וולבה זצ"ל (עלי שור, חלק ב, עמ' מג): כוח הדמיון מושך את האדם להשגת הנאות גשמיות, אך האדם אינו מקבל סיפוק ומילוי, ורק כוח משיכה גדל (כמו שתיית מים מלוחים). לעומת זאת אין כוח הדמיון מושך

ויותר מכך, כיוון שעיקר האדם זו הנשמה האלקית, כאשר יש לאדם קשר עם השי"ת, הרי הוא מחובר לעצמו, לפנימיות האמיתית שלו. החיבור של האדם לעצמו, לפנימיות האמיתית שלו גורם לאדם סיפוק עצום, שלוהו, רוגע ושמחה עמוקה הנמשכים לאורך זמן. לעומת זאת, העצבות נובעת מכך שהאדם אינו מחובר עם עצמו, עם פנימיותו האמיתית, אלא עם החיצוניות שלו, היינו, הנפש הבהמית<sup>62</sup>.

מסכם האדמו"ר מסלונים (נתיבות שלום, ח"ב, עמ' קצא):

"השמחה האמיתית היא כאשר יהודי מרגיש את עצמו קרוב להשי"ת, והרגשה זאת ממלאת אותו שמחה... וכמו שמובא בספר תורת אבות עה"פ (דברים ב): ה' אלקך עמך לא חסרת דבר, כאשר ה' אלקך עמך, שמרגיש בפועל שהקב"ה עמו, אז לא חסרת דבר, אינו חסר כלום, והוא מאושר ושמח, כי כל מה שיהודי מרגיש שחסר לו הרי זה משום שרחוק מהקב"ה, אבל כאשר מרגיש עצמו קרוב אליו יתברך, אז ה' אלקך עמך לא חסרת דבר."

נמצא, שאדם נורמטיבי המאוזן מבחינה נפשית ויש לו קשר עם הנפש הבהמית באופן טבעי אך גם עם הנשמה האלקית, ירגיש ברבדים של הנפש ובחוויה הקיומית שלו את המצבים של חוסר סיפוק מעניני החומר וצער כתוצאה מחיבור רק להנאות גשמיות, ולעומת זאת שמחה, רוגע וסיפוק כתוצאה מקשר עם רוחניות ועם בורא עולם. בהתאם להבנות אלו במבנה נפש האדם, במאפיינים של כל חלק וביחסים בין החלקים השונים, היהדות מציעה אבחון, גישה טיפולית ותהליך טיפולי שמטרתם לשמור על האיזון העדין בין צרכי הנפש הבהמית לצרכי הנפש האלקית שהיא עיקר פנימיות האדם. כמובן שגישה זו שונה באופן מהותי מהפסיכולוגיה שאינה מכירה בנשמה ככוח נוסף מעבר לנפש הבהמית האנושית.

---

את האדם להתפתחות רוחנית, אך בהתפתחות הרוחנית יש תענוג של ממש ומילוי אמיתי, ומי שטעם טעם של רוחניות נמשך אחרי זה כמו ברזל אחרי מגנט. כלומר, הגוף הוא ראשון בסיפוק צרכיו אך אין בחומריות מילוי, הנשמה היא אחרונה בסיפוק צרכיה אך יש ברוחניות מילוי אמיתי.

הסיבה והשורש לתופעה זו היא כמובן המבנה של הנפש הבהמית והנפש האלקית כפי שמבואר באריכות בספרים (עיין לדוגמה תניא פרקים ג-ט). באדם יש שני כוחות מרכזיים - השכל והרגש. בנפש הבהמית הרגש מתעורר באופן טבעי בכל מגע עם גשמיות והשכל רק קובע את אופי ההנאה הגשמית. לעומת זאת בנפש האלקית צריך התבוננות שכלית (חכמה ובינה) וחיבור התובנות לחיי המעשה (דעת) כדי להוליד הרגשה בלב לרוחניות ולעבודה רוחנית. אך כאמור אין סיפוק בגשמיות אלא ברוחניות, שהנשמה היא עיקר פנימיות האדם.

62) עיין בדברי הרב דסלר (מכתב מאליהו, ח"ה, עמ' 192): שכאשר האדם מחובר לפנימיותו אז הוא בבית, אבל כאשר הוא מעתיק את עצמו החוצה לעולם החומר ושם מוצא את מהותו הרי הוא בגלות.

נבאר את יסודות הגישה של היהדות בנושא זה ואת ההבדלים מהפסיכולוגיה:

1. אבחון: לפי היהדות רגשות של חוסר סיפוק, חוסר הגשמה עצמית, ריקנות, צער, חוסר שמחה, רוגע ושלוה פנימית **יכולים** להגיע ממקום של חוסר איזון בין הנפש הבהמית לבין הנשמה, כלומר מחיבור חזק מדי לנפש הבהמית וחיבור חלש מדי לנפש האלקית. כפי שהתבאר, מצב זה שבו רוב ההרגשים וההנאות הם סביב עולם החומר **יכול** להוליד הרגשת ריקנות, חוסר סיפוק וצער עמוק.

האבחון במצב זה מאד חשוב, שכן אם נכוון את האדם לחיבור נוסף לעולם החומר כדי להביא אותו לידי סיפוק, הרי השארנו אותו מחובר רק לנפש הבהמית והצער וחוסר הסיפוק רק יגדלו שכן 'הנפש לא תמלא'<sup>63</sup>. לעמת זאת אם נכוון את האדם לחיזוק הקשר התודעתי והרגשי עם נושאים רוחניים ועם בורא עולם, הרי חיברנו אותו לנפש האלקית, חיזקנו את החוויות הרוחניות שלו וכתוצאה מכך יתפתחו רגשות של סיפוק פנימי עמוק, שלוהו ורוגע, ושמחה לאורך זמן. ואכן כל מקורות היהדות, מדברי חז"ל דרך הראשונים והאחרונים, ספרי המוסר והחסידות, מגידים ומשפיעים, מטרתם לחזק את הקשר התודעתי והחוויתי עם בורא עולם, מתוך הבנה שבכך האדם יגיע לשמחה אמיתית.

2. גישה טיפולית: במצבים של חוסר סיפוק, שמחה והגשמה עצמית היהדות תכוון את האדם לעבר חיזוק הקשר התודעתי והחוויתי עם בורא עולם, מתוך הבנה שעיקר מציאות האדם זו הנשמה, והנשמה אין לה סיפוק בהנאות גשמיות אלא בהנאות רוחניות. לעומת זאת, במקרים אלו הפסיכולוגיה תכוון את האדם להעמקת הקשר החוויתי עם העולם הגשמי, מתוך הנחה שבכך יגיע לסיפוק, שמחה והגשמה עצמית<sup>64</sup>. תפיסה זו נובעת מכך שהפסיכולוגיה תופסת את האדם כנפש בהמית בלבד כפי שכבר התבאר באריכות. עיין הערה 45 לפירוט.

חשוב לציין שהמטרה הטיפולית במצבים אלו היא **לשמור על האיזון העדין** בין הנפש הבהמית לבין הנפש האלקית. כידוע, היהדות אינה מכוונת לניתוק מהעולם הגשמי אלא לשמירת איזון נכון בין גשמיות לרוחניות. היהדות אינה מתעלמת מהצרכים של הנפש הבהמית, אבל שומרת על המקום הנכון של צרכים אלו באמצעות גבולות וגדרים. צרכי הנפש הבהמית הם צרכים אמיתיים, אך הם רק כאמצעי ביחס למטרה היותר

---

63) עיין לעיל הערה 57 בדבריו של הפסיכולוג ויקטור פראנקל שמסביר שהנאות גשמיות אינן מביאות סיפוק פנימי לאדם, להיפך, ברגע שכל הצרכים הגשמיים מתמלאים צפות ועולות שאלות קיומיות של משמעות ותכלית החיים והתסכול רק גדל.

64) עיין הערה 39 בדבריו של ד"ר פראנקל שהפסיכותרפיה המסורתית אומרת שכאשר האדם יגשים את עצמו המשמעות תבוא מאליה, וזה כמובן לא קרה.

## ד. ערך עצמי

יש חשיבות רבה שהאדם יהיה לו ערך עצמי יציב ומובנה היטב, שכן הרבה מהבעיות והמצוקות הנפשיות, במיוחד דכאון, הם תוצאה של חוסר בערך עצמי. יסודות הערך העצמי הפנימי והעמוק נבנים מתוך יסודות היהדות.

הנה, יסודות היהדות הם: מציאות הבורא, האדם הוא נברא 'בצלם אלוקים', יש מטרה ותכלית לחיים, לכל אדם יש ייעוד-תפקיד-שליחות בעולם, וזאת כחלק מהתפיסה של השגחה הפרטית של הבורא על כל אדם. מתוך יסודות אלו נבנה הערך העצמי הפנימי והעמוק של האדם. הפירוש של ערך עצמי הוא ערך עצמי פנימי, בלתי תלוי ובלתי מותנה, במיוחד בסביבה החברתית.

מתוך יסודות היהדות נבנה הערך העצמי בתוך נפש האדם. כיוון שיסודות היהדות מבוססים על הכרת הבורא והשגחתו, הרי ששורשי הערך העצמי נבנים דווקא בתוך הנפש האלוקית, שמהותה היא הכרת הבורא ורצון להגיע לדבקות בו, כפי שהתבאר באריכות.

יסודות הערך העצמי:<sup>66</sup>

1. האדם חלק ממציאות אלוקית - ערך עצמי מהבורא: בורא עולם ברא את המציאות, והאדם הוא חלק מהמציאות האלוקית. הערך העצמי של האדם הוא מעצם הקיום שלו בתוך המציאות האלוקית. מעבר לכך, הערך העצמי של האדם ניתן לו באופן ישיר מאת בורא עולם, שהרי יש מטרה ותכלית לבריאה, האדם נברא עם תכלית וייעוד שניתנו מאת הבורא כחלק מתכלית הבריאה, כלומר, יש מטרה ותכלית לחיים. ויותר מכך, הערך העצמי של האדם נובע גם מהחשיבות של היות האדם במרכז הבריאה, שכן תכלית הבריאה מתקיימת ע"י האדם. בנוסף, האדם נברא 'בצלם אלוקים' ויש לו יכולות ומעלות שניתנו לו מאת הבורא. ולכן, כיוון שהערך העצמי ניתן מהבורא הוא אינו תלוי בשום דבר חיצוני כגון הצלחות או כשלונות או הערכה מהסביבה אלא הוא פנימי ועמוק ושורשו בתכלית הבריאה.

2. תפקיד ושליחות ייחודית: לכל אדם יש שליחות מיוחדת בעולם, ייעוד ששייך רק אליו, תפקיד שרק הוא יכול למלא. בשליחות שלו, האדם מתקן את נשמתו וגם את כל הבריאה כולה. מאז בריאת העולם ועד סוף הימים אין מישהו אחר שיכול לעשות את העבודה והתיקונים שהאדם עשה בעולם. השליחות של האדם היא במקומות ובתנאים

<sup>66</sup> יסודות אלו מבוארים באריכות בכל הספרים. נביא רק כמה מקורות לדוגמא: רמח"ל, דרך ה' (חלק א, פרקים ב-ד). רמח"ל, דעת תבונות (פרקים - גילוי יחוד ה', דרכי הנהגת הייחוד). רמח"ל, דרך ה' (חלק ב, פרק ג). הרב חיים פרידלנדר, שפתי חיים, פרקי אמונה והשגחה (עמ' קפה-רלה). האדמו"ר מסלונים, נתיבות שלום (בראשית, עמ' סב-סד, בשם האריז"ל).

חשובה שהיא התקדמות והתפתחות רוחנית<sup>65</sup>, שכן תכלית הבריאה היא התפתחות רוחנית וקשר עם בורא עולם, ועיקר רגשות הסיפוק ושמחה העמוקים נמצאים דווקא בנפש האלוקית ולא בנפש הבהמית היא התפתחות רוחנית וקשר עם בורא עולם, ועיקר רגשות הסיפוק ושמחה העמוקים נמצאים דווקא בנפש האלוקית ולא בנפש הבהמית.

עוד חשוב לציין, שגם כאן נעשה אבחנה חשובה מאד כפי שנעשה בפרק הקודם. אכן, חיזוק הקשר עם הנשמה ועם בורא עולם יכול לעזור בהתמודדות עם בעיות של חוסר סיפוק צער וריקנות. ואמנם, שיטה טיפולית זו יכולה לעזור לאדם שיש לו קשר כלשהו עם הנשמה. אבל אם מסיבות כלשהן אין לאדם קשר מספיק עם הנשמה או שיש לו בעיה נפשית חמורה שכתוצאה מכך אין הוא יכול להתחבר לנשמה, כמובן שבמקרה כזה אפשר לטפל בבעיות של צער וחוסר סיפוק רק דרך הנפש הבהמית, וכאמור במקרים אלו יש לפנות לטיפול פסיכולוגי תחת המגבלות שהוזכרו לעיל (וכפי שצויין במקורות בהערה 50).

<sup>65</sup> כתב הרמב"ם (הלכות דעות פרק ג, וכן מובא בשלחן ערוך או"ח סימן רלא): "צריך האדם שיכוון לבו וכל מעשיו לידע את השם ברוך הוא בלבד... כיצד? כשישא ויתן או יעשה מלאכה לטול שכר וכד', לא יהיה בלבו לקבץ ממון בלבד, אלא יעשה דברים אלו כדי שימצא דברים שהגוף צריך להם... כדי שגופו יהיה שלם וחזק, כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ה', שאי אפשר שיבין וישכיל בחכמות והוא רעב וחולה וכד'... נמצא המהלך בדרך זו כל ימיו - עובד את ה' תמיד...". וזה אחד היסודות החשובים ביהדות - ההבחנה בין אמצעים למטרות.

שאף אחד לא היה שם ואף אחד לא יהיה שם לעולם. המקומות האלו שייכים רק לאדם עצמו, ורק הוא יכול להאיר את המקומות האלו. בורא עולם מעמיד לאדם את כל הכלים והתנאים שבאמצעותם הוא יוכל למלא את תפקידו, כלומר רק ע"י תנאים אלו יוכל האדם למלא את ייעודו. לכן כל תנאי החיים, תכונות האופי, הנסיונות וכד' שייכים רק לאדם עצמו.<sup>67</sup>

יסודות הערך העצמי בנפש האלוקית שורשם ביסודות הבריאה<sup>68</sup>, והם נמצאים ברבדים מאד עמוקים בנפש. כתוצאה מכך יש ליסודות הערך העצמי עוצמה רבה במיוחד, כלומר האדם מרגיש יציבות ועוצמה רבה בקיום הבלתי מותנה שלו ובערך העצמי הפנימי, שהרי יש לו שליחות מיוחדת בעולם והערך העצמי ניתן לו מבורא העולם.

תובנות אלו יוצרות גישה טיפולית וכלים טיפוליים לחיזוק הערך העצמי. ככל שאדם מחובר יותר לנשמה, להכרת הבורא והשגחתו, כך יגדל הערך העצמי הפנימי שלו<sup>69</sup>. לכן

---

67 יסודות אלו הם גם בסיס לבריאות הנפש. בספרות המחקרית מבואר שיש קשר בין משמעות בחיים לבין בריאות נפשית ופיזית ויכולת התמודדות עם קשיים ומצוקות, ובין העדר משמעות לבין דכאון ומצוקות נפשיות. מחקרים מהעשורים האחרונים מצביעים על כך שבעידן המודרני יש עליה משמעותית ברמת החרדה והדכאון על אף השגשוג הכלכלי ורמת החיים, וזאת כתוצאה מחוסר משמעות בחיים. המחקר מגלה שיש שלושה מרכיבים מרכזיים בבניית משמעות: א. פשר והבנה של מאורעות החיים, ב. תכלית ומטרה למעשים הנותנים כוח להתמודד, ג. תחושת ערך עצמי וערך קיומי. (מתוך רבעון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל, גליון 79, עמ' 19-14). עיין להלן הערה 114 בענין הטיפול בדיכאון באמצעות משמעות, ואת ההבדל בין משמעות לבין תפקיד ושליחות מאת הבורא.

68 הרב יצחק ערד, מנהל מכון דעת ותבונה ללימודי פסיכולוגיה יהודית ולהכשרת מאמנים ומטפלים, מביא ומבאר את דברי הרש"ב (שיעורים בהמשך המאמרים תער"ב, חלק ז'): "האהבה היא מותנית של בורא העולם כלפי האדם מתפשטת למטה בשורשי הבריאה ומתגלה בנפש האדם בחלק של העל מודע (להבדיל מהתת מודע, העל מודע נמצא מעל ולפני החלק המודע של האדם ושם שורשי התודעה) במקום של פנימיות הכתר. נקודה זו בנפש היא העונג העצמי, שהוא השורש לקו ימין בנפש האדם, ומשם יוצאת מידת החסד והאהבה הגלויה. הכוח המתנגד לערך העצמי שורשו בעל מודע של האדם בחיצוניות הכתר, מקום הרצון, שהוא שורש לקו שמאל בנפש האדם ומשם יוצאת מידת הגבורה והפחד הגלוי והתלות בסביבה החברתית - היפך הערך העצמי. עיין בערה 6 לכוחות אלו במבנה הכללי של הנפש. ראה נספח א'."

69 כותב ד"ר אברהם טוורסקי (פסיכיאטר ותלמיד חכם מארה"ב שהוסמך לרבנות, בנו של האדמו"ר מהורניסטייפל ארה"ב, וצאצא של משפחות המיוחסות עד הבעש"ט, מייסד מרכז 'גייטוויי' לשיקום מהתמכרויות, ופרופסור לפסיכיאטריה במרכז הרפואי בפיטסבורג. הציטוטים מתוך ספרו באנגלית 'נעשה אדם'): "במהלך העבודה שלי גיליתי שחלק ניכר מהבעיות וההפרעות הנפשיות מקורן בחוסר ערך עצמי. התרבות המערבית הבנויה על השגיות פוגעת בצורה קשה בערך העצמי של אנשים. בטיפול בערך עצמי, הפסיכולוגיה המסורתית לא תמיד מצליחה

כדי לחזק את הערך העצמי במצבים של מצוקה נפשית או דכאון שאינו מאד עמוק, יש לכוון את האדם לחזק את הקשר התודעתי והרגשי לבורא עולם ולנפש האלוקית, שהיא כאמור חלק אלוקה ממעל, שכן יסודות הערך העצמי נמצאים בנפש האלוקית. כמו כן יש לחזק את ההכרה בשליחות האדם ובערך העצמי שניתן לו מהבורא.

ואכן, מקורות היהדות עוסקים בהרחבה רבה בנושא זה, בדברי חז"ל, ראשונים ואחרונים, ספרי מוסר, השקפה וחסידות, כלומר, מדברים אל הנפש האלוקית שמכירה את בורא עולם ודרכה מחזקים את ערכו העצמי של האדם<sup>70</sup>.

הפסיכותרפיסט ד"ר עוז מרטין (הכוח הפנימי, עמ' 55-47) מסכם תובנות אלו כחלק מגישה טיפולית וכלים טיפולים בטיפול נפשי:

"התועלת שאפיק מלפגוש את הפנימיות שלי, היינו הנשמה, היא לחוות את הקיום שלי כבלתי מותנה - להיות בלי סיבה וללא צורך למדידה על ידי עצמי ועל ידי אחרים, להיות בעל זכות קיום משום שבורא עולם ברא את המציאות, ואני חלק ממנה.

כאשר אדם מגלה את פנימיות עצמו, הוא מבין כי הוא אינו שווה בזכות הישגיו, אלא שווה מעצם קיומו. אתה שווה כי אתה קיים, אתה שווה כי יש לך הזכות הבלתי מותנית להיות קיים.

נדבך נוסף של פנימיות האדם היא ההכרה המיוחדת והמופלאה בכך שאינני כאן, בעולם הזה, במקרה, אלא אני כאן בשליחות.....

עצם קיומם הוודאי של שליחות ותפקיד בעולם הזה יוצרים סדר וארגון במערכת הפנימית שלי, עמוסה ככל שתהיה. החיבור אל שליחות ותכלית, יחד עם ההכרה הבלתי מותנית בקיומי המהותי.... מאפשרים לי להגיע למקום שממנו מפכה ונובע זרם עצום של חיות. זהו מקום הנותן

---

כיוון שהיא מחפשת את הסיבות למצוקות הנפשיות ולא מחפשת כיצד לגלות את החלקים המתקנים של האדם. לעומת זאת 'תורת ה' תמימה משיבת נפש', התורה יכולה ליצור אצל האדם ערך עצמי. חיים של תורה ומצוות הם הבסיס לבניית ערך עצמי וגם חיים אידיאליים. באופן מעשי, עבודה של שליטת הנשמה על הגוף ושל התקדמות רוחנית היא הבסיס ליצירת ערך עצמי. כל הערכים של התורה הנקנים על ידי עבודה פנימית גם הם יוצרים ערך עצמי.

70 נביא רק כמה מקורות לדוגמא: נשמת יהודי גדולה מהמלאך (תניא פרק ט), האדם המתמודד עושה חסד עם הקב"ה (חפץ חיים, דבר בעתו, פרק ח), אין יאוש בעולם כלל כי ה' נמצא בכל מקום (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן ו), כל מעשה קטן בדור הזה שהחושך גדול יש לו ערך עצום (האריז"ל, שער הגלגולים, הקדמה לח), העומד בנסיון מתקן את כל הבריאה ולכן שכרו כפול ומכופל (רמח"ל, כללים ראשונים סימן לד), אילו ישראל היו יודעים את גודל האהבה שאוהב שהקב"ה את עם ישראל, היו שואגים כמו בני אריות ורצים אחריו להדבק בו (זוה"ק, שמות, חלק ב, ה), חיפוש נקודות טובות בעצמו - מפתח לחיזוק, חיות ושמחה (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן רפב), היצר הרע הקשה ביותר - שיהודי לא מרגיש שהוא בן מלך (האדמו"ר מסלונים, נתיבות שלום, דברים, עמ' מא). [המקורות מתוך חוברת 'מסרים להתחזקות בהתמודדות עם נסיונות']

## ה. התמודדות עם מצוקות

הנה, אחד מעיקרי היסוד של היהדות הוא האמונה בהשגחה פרטית. כלומר, שבורא העולם משגיח על כל אדם באופן פרטי, מכון את כל המאורעות, ההצלחות, הנסיונות והיסורים. כל המקרים שעוברים על האדם הם רק לטובתו, לצורך עיצוב ותיקון נשמתו, ורק באופן הזה האדם יגיע לייעודו האמיתי והפנימי.

יסודות האמונה בהשגחה פרטית כוללים: (א) מהות ההשגחה - אין מקרה בכל המאורעות, הכל מאת בורא העולם, (ב) צורת ההשגחה - הכל לטובת האדם לצורך קיום ייעודו, (ג) יחס ההשגחה - בורא עולם אוהב ומרחם על בריותיו באופן שלם.<sup>72</sup>

מתוך תובנות אלו צומחת בנפש האדם מידה, היינו, מצב תודעתי ורגשי הנקרא מידת הבטחון.<sup>73</sup> כלומר, האמונה בהשגחה פרטית מביאה את האדם למצב נפשי שבו הוא נשען ונסמך על בורא עולם<sup>74</sup> בידעו שהבורא מכון את כל המאורעות אך לטובה ואין שום מקרה בעולם כלל, ואף אדם בעולם אינו יכול לעזור או להזיק לו כלל<sup>75</sup> <sup>76</sup>. כתוצאה מכך מידת הבטחון<sup>77</sup> מולידה בנפש האדם מגוון של מצבים רגשיים<sup>78</sup>:

(72) יסודות אלו מבוארים בהרחבה בכל הספרים.

(73) עיין בחובת הלבבות (שער הבטחון, פרק ב) שמבאר שמתוך היסודות האלו של אמונה בהשגחה פרטית יוצאת מידת הבטחון.

(74) כתב הרמב"ן (ספר האמונה והבטחון, פרק א): "כי האמונה כמו האילן, והבטחון כמו הפרי, והפרי לאות על האילן שגידל את הפרי הוא". עוד כתב החזו"א (אמונה ובטחון, פרק ב): "האמונה היא המבט הכללי של בעליה, והבטחון - המבט של המאמין על עצמו, האמונה - בבחינת הלכה, והבטחון - בבחינת מעשה". עיין עוד בספר המספיק לעובדי ה' לרבי אברהם בן הרמב"ם (עמ' עה), ובספר ראשית חכמה (שער האהבה, פרק יב) שכתבו שמידת הבטחון שורשה באמונה בהשגחה פרטית.

(75) זו הגדרה בסיסית במידת הבטחון כפי שמובא בספר חובת הלבבות (שער הבטחון, פרק א) ובדברי החזו"א (שם): "ענין הבטחון הוא האמון שאין מקרה בעולם, וכל הנעשה תחת השמש - הכל בהכרזה מאיתו יתברך". יש הגדרה יותר עמוקה למידת הבטחון אך לנושא שלנו ההגדרה הבסיסת מספקת.

(76) כמובן שיסודות אלו אינם סותרים את הבחירה החופשית שכן האדם בוחר כיצד להגיב למאורעות והכל בידי שמים (המאורעות) חוץ מיראת שמים (בחירת האדם).

(77) עיין בחזו"א (שם) שכתב שמידת הבטחון וגם האמונה הם **מידות** בנפש האדם.

(78) כל המצבים הרגשיים מופיעים בספר חובת הלבבות (שער הבטחון, הקדמה) המבאר את התועלות השונות של מידת הבטחון.

לי כוח להתמודד, מקום שמאפשר לי להכיל את הכאב שלי, ומאפשר לי להרגיש שלם למרות חסרונותי. זהו המקום של מנוחת הנפש. רק מתוך ההבנה הזו ניתן להתמודד עם נסיונות קשים מתוך מצב של גדלות נפש, ומתוך כך גם להגיע למצב של מנוחת הנפש".

גם כאן נציין שהגישה הטיפולית של היהדות שונה באופן מהותי מהגישה של הפסיכולוגיה, שכן הפסיכולוגיה לא מכירה בנפש האלוקית ככוח נוסף היכול להשפיע על הנפש. לכן הפסיכולוגיה מטפלת בנושא הערך העצמי דרך הנפש הבהמית<sup>71</sup>, כלומר מתוך הנפש האנושית, ע"י חיפוש של חלקים טובים באדם, שליטה על החיים האישיים, חיבור לעצמיות ורצונות אישיים וכד'. עם זאת ברור שהערך העצמי בנפש האלוקית הוא חזק ועמוק הרבה יותר מהערך העצמי בנפש הבהמית, שכן ערך עצמי שניתן מאת בורא עולם יחד עם שליחות ותכלית לחיים, הוא יסוד הרבה יותר עמוק ויציב מערך עצמי הנבנה רק ממה שנמצא בתוך האדם ותלוי בדברים הטובים שהאדם מצליח למצוא בתוכו.

כמו כן נחזור על האבחנה החשובה שכבר התבארה במקומות אחרים: אכן חיזוק הערך העצמי העמוק נעשה באמצעות חיזוק הקשר עם הנשמה, עם בורא עולם, ועם ההכרה שיש לאדם שליחות, וערך עצמי הניתן לו מהבורא. ואמנם, אדם שמסיבה כלשהי אין לו קשר מספיק חזק עם הנשמה, וההכרה שלו בבורא עולם אינה מספיק חזקה, או שיש לו בעיה נפשית חמורה או דכאון עמוק, ולכן אין אפשרות לחזק את הערך העצמי שלו דרך הנפש האלוקית אלא רק דרך הנפש הבהמית, במקרה כזה, כיוון שהטיפול נעשה בנפש הבהמית, יש להפנות את האדם לטיפול פסיכולוגי אך תחת התנאים שהתבארו לעיל ובמקורות בהערה 50.

(71) כיוון שהערך העצמי הבלתי מותנה מושרש ביסודות הבריאה, ובחלק העל מודע של האדם, כפי שהתבאר בהערה 68, הוא מתגלה בנפש האלוקית מתוך הכרת הבורא, אך גם משתלשל למטה עד לנפש הבהמית, שם הוא מתגלה כערך עצמי מתוך האדם עצמו ללא קשר להכרת הבורא, דהיינו מתוך הערכה של תכונות טובות, טוב פנימי, מעשים טובים, כשרונות, יכולות אישיות וכד'.

עם זאת, כפי שכבר צויין לעיל, במידה ואדם אינו נמצא בדרגה רוחנית או במצב נפשי שבו הוא יכול להשתמש במידת הבטחון, הטיפול צריך להיות דרך הנפש הבהמית בכלים הטיפולים של הפסיכולוגיה.

מידת הבטחון היא כלי טיפולי בעל עוצמה רבה, שכן היא מאפשרת לאדם להוריד את רמת החרדה בהתמודדות עם נסיונות החיים ונותנת לאדם כוחות ורוגע נפשי בהתמודדות עם לחצים מתחים ומצוקות שמתעוררים במסלולי החיים<sup>84</sup>. העוצמה של מידת הבטחון נובעת מכך שהאדם **נסמך על בורא עולם** שמנהיג את הבריאה בהשגחה פרטית ומשחרר את התלות של האדם באנשים אחרים ובשאר גורמי הטבע<sup>85</sup>. כלומר, מידת הבטחון בנויה על תפיסה אובייקטיבית של המציאות, על דבר שהוא מציאות וודאית שיש לו קיום נצחי<sup>86</sup>. ועיין הערה 38.

כפי שהתבאר כבר, כל הבעיות והמצוקות הנפשיות נמצאות בנפש הבהמית. לפיכך, יש בכוחה של מידת הבטחון, מידה הנמצאת בנפש האלוקית, להשפיע בעוצמה רבה על הנפש הבהמית, להפחית ולשחרר את הרגשת הפחד, חרדה, דאגה וכן את רגשות

84) כתב החזו"א (שם): "וממדת הטחון להעמיד עצמו על נקודת האמונה אף בהעלותו על מחשבתו צד היסורים ושיהיה לבו ער כי לא המקרה פגעו, שאין מקרה בעולם כלל, רק הכל מאתו יתברך".

85) יש בנותן טעם להביא את דברי המגיד מדובנא (משלי יעקב - פרשת יתרו) בביאור הפסוק (תהלים נה) 'השלך על ה' יהבך': "משל לעני שהיה הולך בדרך וחבילתו על שכמו וכמשא כבד יכבד ממנו, ויפגע בו סוחר אחד נוסע במרכבה רחבה ויאמר אל העני עלה על המרכבה ויעל וישב, והסוחר נוסע לדרכו, ויפן הסוחר אחר כך לאחוריו עבור איזה ענין וראה כי העני יושב ומשאו על כתיפו כאשר בתחילה, ויאמר אליו מה לך עתה לשאת אותו הניחה בקרון והקל מעליך, ויאמר העני די לך אדוני מה שתסבול משא גופי, תסבול עוד משא חבילתי, ויצחק ויאמר, סכל, הלא גם בהיות המשא על שכמך מי ישא אותך ואת חבילתך".

86) גם ויקטור פראנקל ניסה להתמודד עם מצוקות וחרדות אנושיות באמצעות חיפוש משמעות לחיים מעבר לטיפול הפסיכולוגי המסורתי. ואמנם, כפי שהתבאר לעיל (הערה 39), פראנקל השאיר את המשמעות בתוך האדם עצמו ולא במציאות של בורא עולם עם השגחה פרטית. כמובן שבטחון ומשמעות בתוך מציאות של השגחה אלוקית יוצרים השפעה רבה יותר עמוקה בנפש מאשר משמעות הנמצאת בתוך האדם עצמו והתלויה בסביבה החברתית. ולכן הבטחון הוא כלי טיפולי בעל עוצמה רבה הרבה מעבר לכל טיפול פסיכולוגי. עיין להלן הערה 114 את עומק ההבדל בין משמעות אנושית לבין משמעות מהבורא - תפקיד, שליחות וייעוד בחיים.

1. רוגע, שלווה, בטחון קיומי, מנוחת הנפש, הרחבת הדעת<sup>79</sup>.

2. שחרור מפחד, חרדות ודאגות קיומיים<sup>80</sup>.

3. אין תלות באחרים וכתוצאה מכך שחרור מפחד, חרדה ודאגה שמקורם בתלות בסביבה וביחסים חברתיים<sup>81</sup>.

4. שחרור מדאגות, מתחים, לחצים, חרדות מכל מאורעות העולם (פרנסה, בריאות, נסיונות וכד')<sup>82</sup>.

5. כוחות נפש להתמודד עם מצוקות, לחצים, נסיונות, יסורים וכד' ללא חרדות פחדים ומשברים<sup>83</sup>.

כמובן שדרגת המצבים הרגשיים האלו שונים מאדם לחברו והם תלויים ברמת האמונה והבטחון של כל אחד. ואמנם, מידת הבטחון נמצאת ברמה מסוימת אצל כל אדם עם רמה בסיסית של אמונה בהשגחה פרטית, כלומר אצל רוב האנשים הנורמטיביים.

79) עיין חובת הלבבות (שם, פרק א): "מהות הבטחון הוא מנוחת הנפש של בעל הבטחון ושיהיה לבו סומך על מי שהוא בוטח עליו".

80) כתב מוה"ר"ן (ספר המידות, אות בטחון) שע"י בטחון אדם ניצל מדאגה ואין לו שום פחד. עוד כתב הגר"א (דברי אליהו, תהלים קלא): 'כגמול עלי אמו', פירוש, כמו הגמול היונק מאמו ואינו דואג שהרי תמיד יהיה לו כל צרכו ואינו דואג כלל על מחר. וכן כתב בספר אורחות צדיקים (שער הדאגה), בחזו"א (שם) ובעוד הרבה מקומות.

81) חובת הלבבות, הקדמה. חזו"א (שם).

82) בענין המתח והחרדה ביחסים חברתיים כתב ספר החינוך (מצוה רמז, שלא לנקום ולא לנטור): "משרשי המצוה שידע האדם ויתן אל לבו כי כל אשר יקרהו מטוב ועד רע הוא סיבה שתבוא עליו מאת השם ברוך הוא, ומיד האדם מיד איש אחיו לא יהיה דבר בלתי רצון השם ברוך הוא. על כן כשיצטערה או יכאיבהו אדם ידע בנפשו כי עוונותיו גרמו והשם ברוך הוא גזר עליו בכך ולא ישית מחשבותיו לנקום ממנו כי הוא אינו סיבת רעתו... ועוד נמצא במצוה תועלת רב להשבית ריב ולהעביר המשטמות מלב בני אדם, וביות שלום בין אנשים יעשה השם שלום להם". עוד בנושא זה ראה בהרחבה בדברי הרב חיים פרידלנדר (שפתי חיים, פרקי אמונה והשגחה, חלק א, עמ' שסט-שעד).

82) שם. ושם. כמובן ששחרור מדאגות אינו שחרור מאחריות למעשים, שכן יש לאדם בחירה חפשית (לעיל הערה 76), וגם חובת השתדלות כפי שמבואר באריכות בספרים.

83) שם. ושם. עיין בהרחבה בספר 'ילקוט לקח טוב, פרקי אמונה ונחמה' מאת הרב יעקב ישראל בייפוס, המביא ליקוט של מאמרים ומכתבי תנחומים מגדולי ישראל בנושאים של התמודדות עם צער, סבל, יסורים, נסיונות ושכול דרך בטחון ואמונה בהשגחה פרטית.

## 1. הדעות (מחשבות) הם שורש המידות (רגשות)

### [עבודה קוגניטיבית]<sup>89 90</sup>

יסוד ידוע ומבורר בכל ספרי העבודה, המוסר והחסידות הוא, שהמחשבה משפיעה על הרובד של הרגש, שבו נמצאות המידות של האדם. לכן בכל הספרים יש נסיון להשפיע על המחשבה, לנתב ולכוון את המחשבות לדרך מתוקנת כדי שהמחשבות המתוקנות ישפיעו על המידות של האדם הנמצאות ברובד הרגש, ובכך האדם יתקן את מידותיו ורגשותיו. כמובן שבכך גם המעשים ישתנו, שכן המידות והרגש משפיעים על המעשים. תובנה זו היא בעלת משמעות טיפולית כפי שיתבאר בהמשך.

הנה כתב הרמב"ם (הלכות יסודי התורה, פרק ב'): "והיאך היא הדרך לאהבתו ויראתו, בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים והגדולים, ויראה מהם חכמתו שאין לה ערך ולא קץ, מיד הוא אהב ומשבח ומפאר ומתאוה תאוה גדולה לידע ה' הגדול... וכשמחשב בדברים האלו עצמן מיד הוא נרתע לאחוריו ויירא ויפחד וידע שהוא בריה קטנה וכו'".

מבואר בדברי הרמב"ם שהמחשבה - התבוננות, משפיעה על הרגש - אהבה ויראה.

עוד מובא בתחילת השו"ע (או"ח, סימן א, ברמ"א) דברי הרמב"ם במורה נבוכים (חלק ג, פרק נב): "שוית ה' לנגדי תמיד (תהילים טז, ח), הוא כלל גדול בתורה ובמעלות הצדיקים אשר הולכים לפני האלקים, כי אין ישיבת האדם ותנועותיו ועסקיו והוא לבדו בביתו, כשיבתו ותנועותיו ועסקיו והוא לפני מלך גדול, ולא דבורו והרחבת פיו כרצונו והוא עם אנשי ביתו וקרוביו, כדבורו במושב המלך. כ"ש כשישים

89) בחרנו להשתמש במונח עבודה קוגניטיבית רק כדי להביא מושגים המוכרים היום בפסיכולוגיה המודרנית המתארים תהליכים הידועים בנפש. עם זאת התבונה הטיפולית שהמחשבות משפיעות על הרגש מופיעה ביהדות הרבה לפני פיתוח הגישה הקוגניטיבית בפסיכולוגיה (ע"י אהרן בק בשנת 1970), בספרי המוסר של הראשונים והאחרונים, בספרי הפנימיות ובצורה מובנית בספר התניא (שנת 1765) ובהמשך בספרים נוספים.

90) בפרק זה מתואר תהליך טיפולי המתרחש גם דרך הנפש השכלית. הנפש השכלית היא ממוצע ונקודת קישור בין הנפש האלוקית והנפש הבהמית. תודעת הנפש השכלית היא תודעה שכלית, כלומר, כאשר האדם פועל ע"פ שכל אובייקטיבי ולא ע"פ דחפים נפשיים או חומריים. השכל האובייקטיבי יכול להשיג את מושגי הנפש האלוקית ולהעביר אותם אל הנפש הבהמית, ולכן הנפש השכלית מקשרת בין שני חלקי הנפש (בעל התניא, ליקוטי תורה, פרשת בחוקות, וכן מתוך הרב גינזבורג, הנפש, עמ' לג והערה מ).

כאן המקום לציין ולהדגיש שיש ביהדות גם כלים טיפוליים המתאימים לנפש הבהמית בפני עצמה, ללא הנפש האלוקית (ועיין בהמשך בפרק - טיפול בנפש הבהמית). כלומר, מתואר כאן תהליך טיפולי המתרחש גם בתוך הנפש הבהמית בלבד, באמצעות הנפש השכלית וללא הנפש האלוקית. כמובן שטיפול כזה פחות עמוק ופחות עוצמתי מטיפול דרך הנפש האלוקית כפי שכבר התבאר באריכות.

87) ביאור שורש החרדות ע"פ הקווים בנפש (הדברים מבוססים בעיקר על דברי הרש"ב, שיעורים בהמשך המאמרים תער"ב, חלק ז' עם פירוש הרב יצחק ערד, הובא בהערה 68): יסוד ההתמודדות עם מצוקות, מתחים וחרדות הוא הרפיית הרצון. כאשר הרצון רפוי והשגת הרצונות אינה קיומית אז אפשר להגיע לרגיעה, שלווה פנימית והתמודדות מאוזנת עם נסיונות החיים ללא חרדות ומצוקה נפשית. מידת הבטחון מולידה מצב של הרפיית הרצון האישי בנפש (וקבלת הרצון האלוקי והסמכות עליו), ומכאן כוחה בטיפול במצוקות וחרדות נפשיות.

שורש החרדות נמצא בקו שמאל בנפש האדם. שורש קו שמאל בחלק העל מודע (לפני ומעל לתודעה הגלויה שמתחילה בשכל כפי שהתבאר בהערה 6) הוא יסוד הרצון. הרצון הוא כוח נפשי הנוצר מתוך חסרון, כלומר, החסרון יוצר רצון השואף להשיג את מה שחסר. יסוד הרצון מוליד בחלקים הגלויים של הנפש (שכל ורגש) דפוסים של רצונות קיומיים, ערך עצמי המותנה בהישגים, תלותיות בסביבה, השגיות, הרפתקנות וכד'. דפוסים אלו מולידים מצב רגשי של פחד, דאגה (כיוון שהשגת הרצונות הוא קיומי והערך העצמי תלוי בהשגיות), וכן חרדות, מתחים, חוסר שביעות רצון ומצבי רוח משתנים. לעומת זאת שורש קו ימין בחלק העל מודע הוא יסוד העונג העצמי, כלומר השלמות העצמית הבלתי מותנית. יסוד העונג מוליד בחלקים הגלויים שבנפש דפוסים של ערך עצמי פנימי שאינו תלוי בסביבה או בהשגיות, התמודדות מאוזנת עם המציאות, ויציבות רגשית. דפוסים אלו מולידים מצב רגשי של רוגע, שלווה, סיפוק, שמחה, אהבה ונתינה, ובטחון קיומי.

לכן שורש הטיפול בחרדות, מתחים ומצוקות הוא ע"י הרפיית הרצון בקו שמאל בנפש. הכוונה לעבר לקו ימין בנפש וחזוק השורשים של קו ימין בנפש. (תהליך זה אפשר לעשות באמצעות כלים טיפוליים שונים). ואכן מידת הבטחון יוצרת בנפש בדיוק את אותם תהליכים באמצעות השפעת הנפש האלוקית על הנפש הבהמית וכפי שהתבאר. ראה נספח א'.

88) כאן המקום להזכיר את דברי ה'נפש החיים' (שער ג, פרק יב): "ובאמת הוא ענין גדול וסגולה נפלאה להסיר ולבטל מעליו כל דינין ורצונות אחרים שלא יוכלו לשלוט בו ולא יעשו שם רושם כלל, כשהאדם קובע בלבו לאמר הלא ה' הוא האלקים האמתי ואין עוד מלבדו יתברך שום כח בעולם וכל העולמות כלל, והכל מלא רק אחדותו הפשוט ית"ש, ומבטל בלבו ביטול גמור ואינו משיג כלל על שום כח ורצון בעולם, ומשעבד ומדבק טוהר מחשבתו רק לאדון יחיד ב"ה, כן יספיק הוא יתברך בידו שממילא יתבטלו מעליו כל הכחות והרצונות שבעולם שלא יוכלו לפעול לו שם דבר כלל". ואמר הרב חיים מבריסק שבמאמר התחזקות זה של ה'נפש החיים' עבר את המלחמה בשלום.



האדם אל לבו שהמלך הגדול הקב"ה, אשר מלא כל הארץ כבודו, עומד עליו ורואה במעשיו, כמו שנאמר: אם יסתר איש במסתרים ואני לא אראנו נאם ה' (ירמיה כג, כד), מיד יגיע אליו היראה וההכנעה בפחד השי"ת ובושתו ממנו תמיד".<sup>91, 92</sup>

גם כאן מבואר שהמחשבה - האדם נמצא מול הבורא תמיד, משפיעה על הרגש - יראה והכנעה, וכן על המעשים - ישיבת האדם, תנועותיו ועסקיו.

על יסוד התובנות האלו הרמב"ם מכנה את ההלכות הקשורות לתיקון המידות, הלכות **דעות**, כלומר הלכות הקשורות למחשבה, כיוון שהדעות הם שורש המידות.<sup>93</sup>

בעומק ובשורש הדברים מבואר בספר התניא (פרקים ג-ו): בנפש האדם ישנם שלושה חלקים: **השכל** - מחשבות, **הרגש** - רגשות ומידות, **הטבע** - חלקים מוטבעים. בתהליך המתקן, השכל משפיע על הרגש והרגש משפיע על המעשים, שכן **המוח בטבעו ובתולדתו שליט על הלב** (שם, פרק יב, ומקורו בזוה"ק, פנחס, רכד). וביתר פירוט: **בשכל** - תפיסה ראשונית של מהות הדבר (חכמה), יורדת להתבוננות וניתוח של הפרטים (בינה), ובהמשך, חיבור התובנות לחיים ולרגש (דעת). חלקים אלו שבשכל מולידים **ברגש** - התפשטות הנפש של אהבה ונתינה (חסד), צמצום הנפש של יראה ופחד (גבורה), מיזוג הכוחות למידה ממוצעת של רחמים (תפארת), ובהמשך ירידת הכוחות **לטבע** - חלק המעשה (נצח והוד).

נמצא, שכוחות השכל, היינו מחשבה של חכמה, בינה ודעת, משפיעים באופן ישיר על כוחות הרגש. וכפי שכותב בעל התניא (שם, פרק ג): "חב"ד הם מקור למידות, כי המידות הן תולדות חב"ד", וכן (שם, אגרות הקודש, טו): "כי לפי שכל האדם כך הן מידותיו".

חשוב לחזור ולציין (כפי שהתבאר בתחילת הפרק מבנה נפש האדם - יהדות) שמבנה נפש האדם שורשו בספרי הפנימיות, כחלק מתורה שבע"פ, והוא מיוסד על ההקבלה בין מבנה האדם למבנה של הספירות והעולמות העליונים, שגם בהם יש תכונות המקבילות לתכונות הנפש, כמו חכמה, בינה, דעת, חסד, גבורה, תפארת וכד'. עוד מבואר

91) ובשלחן ערוך הרב לבעל התניא (שם) כתב: "ואם לא תגיע אליו מיד (היינו היראה וההכנעה שכתב הרמ"א בשם המו"נ), **יעמיק במחשבתו** עד שתגיע אליו". וזו הערה נפלאה על כוח המחשבה להשפיע על הרגש מכל מקום.

92) עיין עוד ברמב"ם (מורה נבוכים, חלק ג, פרק נא) שכתב שהמחשבה חייבת להיות עם חכמה, היינו עם הכרה שכלית ברורה וללא דמיונות, והיא משפיעה על הרגש והמעשים. וכן בדברי רבי יחזקאל לוינשטיין (אור יחזקאל, אמונה, עמ' לג-לו) שביאר את דברי הרמב"ם.

93) בענין השפעת המחשבה על הרגש והמידות עיין בדברי הרב וולבה (עלי שור, חלק ב, פרקי מחשבה והתבוננות, עמ' רנט-רפה), האדמו"ר מסלונים (נתיבות שלום, חלק א, מאמרי נתיבי הדעת, עמ' ט-לח, ומאמרי נתיבי העבודה, עמ' רלה-רסב) ובעוד הרבה ספרים שהתייחסו לנושא באופן ישיר.

(תניא, פרקים נא-נב ובעוד הרבה מקומות) שהשפע האלוקי משתלשל דרך הספירות, מספירות השכל דרך ספירות הרגש עד לספירות הטבע, ולכן גם בנפש האדם תובנות השכל - המחשבה, משפיעים על הרגש ובהמשך גם על המעשים. כלומר, ידיעות אלו הם חכמה אלוקית עמוקה ושורשית, ולא תאוריות או מחקר מדעי.

תיאור עוצמתי של תהליך השפעת המחשבה וההתבוננות על הרגש מובא בתניא (פרקים מב-מד):

"העיקר הוא להעמיק **דעתו** בגדולת ה', ולתקוע **מחשבתו** בה' בחזק ואומץ הלב והמוח, עד שתהא מחשבתו מקושרת בה' בקשר אמיץ וחזק כמו שהיא מקושרת בדבר גשמי שרואה בעיני בשר... והנה כל אדם מישראל, יהיה מי שיהיה, **כשיתבונן** בזה שעה גדולה בכל יום, איך שהקב"ה מלא ממש את העליונים ואת התחתונים ואת השמים ואת הארץ ממש, מלא כל הארץ כבודו ממש, וצופה ומביט ובוחר כליותיו ולבו וכל מעשיו ודבוריו וכל צעדיו יספור, אזי **תקבע בלבו** היראה לכל היום כולו כשיחזור ויתבונן בזה אפילו בהתבוננות קלה... וכשירגיל עצמו כן תמיד הרי **ההרגל נעשה טבע**".

המשמעות הטיפולית של התהליכים שהתבארו, היינו תיקון המידות ועולם הרגש באמצעות המחשבה, מבואר בדברי הרב וולבה (עלי שור, חלק א, עמ' קמד):

"כאשר אנו מעמיקים להתבונן במידותינו ומעבירים את המושכלות תחת שבט הביקורת - נעמוד על הטעויות שבמושכלות אלו<sup>94</sup>... השכל מוכיח כי הכעם מחטיא את מטרותי<sup>95</sup>, כי אינו מעורר הערכה יתרה... העצלות אינה מציאותית כי הסכנות המדומות אינן קיימות כלל<sup>96</sup>".

94) מענין לראות שיש הרבה הקבלות בין דברי הרב וולבה לבין דבריהם של מייסדי הגישה הקוגניטיבית בפסיכולוגיה. עם זאת, כפי שהתבאר, דברי הרב וולבה מבוססים על מקורות שקדמו הרבה לגישה הקוגניטיבית. להלן כמה הקבלות מספרו של ד"ר דיוויד בארנס ('בוחרים להרגיש טוב') תלמידו של מייסד הגישה הקוגניטיבית:

בבסיס הגישה הקוגניטיבית עומדת ההבנה שהרגשות הם תוצאה של מחשבות הנותנות פירוש למציאות האובייקטיבית (שם, עמ' 27-32). כבר התבאר בהרחבה שנושא זה הוא יסוד כל ספרי המוסר והחסידות.

"הטעויות שבמושכלות" (דברי הרב וולבה) - בגישה הקוגניטיבית נקראים עיוותי חשיבה (שם, עמ' 28-50).

95) אחת הטכניקות בשיטה הקוגניטיבית להתמודדות עם הכעס - רשימת ההפסדים שבעקבותיו (שם, עמ' 182-184).

96) אחת הטכניקות בשיטה הקוגניטיבית להתמודדות עם חוסר פעילות - בירור הפחדים הלא אמיתיים הצפויים מהפעילות (שם, עמ' 144-92).

## ז. אחרי הפעולות נמשכים הלבבות

### [עבודה התנהגותית]<sup>103</sup>

עוד יסוד ידוע ומבורר בכל ספרי העבודה, המוסר והחסידות הוא, שהמעשים משפיעים על הרובד של הרגש, שבו נמצאות המידות של האדם. לכן בכל הספרים יש נסיון להשתמש במעשים, לעצב את המעשים ולהשריש מעשים חדשים שישיעו על

הישגים, או הצלחות ושלונות, יכולת לקבל את המציאות ולהתמודד עם כשלונות, יציבות רגשית, מצב רגשי של רוגע, שלווה, סיפוק, ושמחה. **המאפיינים של קו שמאל בנפש:** חוסר המניע את הרצון להשיג, לכן הרצון להשיג הוא קיומי והערך העצמי מותנה בהשגת הרצונות, ערך עצמי תלוי בהצלחות, כשלונות והשגים, לא מקבל את המציאות, משברים, חוסר יציבות רגשית, לא משלים עם מצבי החיים המשתנים, מצב רגשי של פחד, חרדה, תסכול, חוסר שביעות רצון, ביקורת עצמית וכלפי הזולת (נושא זה מבואר בספרי הפנימיות והחסידות ובפירוט רב בספרו של הרב יצחק ערד, הערה 68).

נמצא שקו ימין בנפש הוא מקום הערך העצמי הבלתי תלוי, וקו שמאל בנפש הוא מקום הערך העצמי המותנה, ושורש לחוסר הערכה עצמית. קו שמאל בנפש, הערך העצמי המותנה (חוסר הערכה עצמית) מוליד באדם מחשבות שליליות ומעוותות: פירוש המציאות ע"פ התמקדות בפרטים שליליים והתעלמות מחלקים חיוביים, הסקת מסקנות מוטעות לשלילה, חשיבה קיצונית וביקורתית, וחשיבה רגשית. עיוותי חשיבה אלו הם המקור למצבים רגשיים בלתי מתוקנים - רגשות שליליים מצוקות רגשיות דכאון וכד', שכן המחשבות הן שורש הרגשות כפי שהתבאר.

גם בנושא זה ההקבלה לגישה הקוגניטיבית מאד מעניין. מובא בספרו של ד"ר בארנס, תלמידו של מייסד השיטה הקוגניטיבית, ('בוחרים להרגיש טוב', עמ' 62-27): הערכה עצמית ודימוי עצמי נמוך יוצרים מחשבות שליליות שהן שורש עיוותי חשיבה. ביסוד השיטה הקוגניטיבית עומדת התובנה שמחשבות משפיעות על עולם הרגש ויוצרות מצבי רוח שליליים, לכן עיוותי חשיבה גורמים למצבים רגשיים שליליים, דכאון וכד'. החוקרים מצאו שישנם עשרה עיוותי חשיבה עיקריים בתפיסת האדם את המציאות. מאפייני עיוותי חשיבה אלו הם: פירוש המציאות ע"י התמקדות בשלילי, התעלמות מהחיובי, הסקת מסקנות שליליות, חשיבה ביקורתית וחשיבה רגשית.

הדמיון בין תפיסת היהדות לגישה הקוגניטיבית נובע מהנחת היסוד המשותפת - חוסר ערך עצמי פנימי יוצר חשיבה שלילית. אך בעוד שהגישה הקוגניטיבית מתארת את התנהגות האדם, היהדות גם מסבירה את שורש הדבר במבנה הנפש וכוחות הנפש. ראה נספח ב'.

103 גם כאן בחרנו להשתמש במונח עבודה התנהגותית רק כדי להביא מושגים המוכרים היום בפסיכולוגיה המודרנית המתארים תהליכים הידועים בנפש. עם זאת התובנה הטיפולית שאחרי הפעולות נמשכים הלבבות מופיעה ביהדות מאות שנים לפני הפסיכולוגיה המודרנית. עיין גם הערה 90.

כאשר השכל מתמיד בכירור המידות, הוא בוחן את הציורים המונחים בלבנו ומוכנים להתעורר כרגע בבוא מעשה לדינו<sup>97</sup>. במקום הציורים המוטעים יברר השכל את הציורים הנכונים<sup>98</sup>... ברוב המחשבה והתמדת ההרגל בציורים הנכונים, יבוא היום ונשתמש במושכלות האמיתיים... ובוזה נגיע לתיקון המידות<sup>99</sup> 100.

תובנות אלו מצטרפות לגישה טיפולית ותהליך טיפולי. המחשבות משפיעות על עולם הרגש והמידות. כדי לתקן את עולם הרגש והמידות צריך לעצב ולכוון את המחשבות, היינו, לעשות בירור למחשבות המוטעות ולהכניס במקומן מחשבות מתוקנות ואמיתיות<sup>101</sup>. תהליך זה דומה להפליא לשיטה הקוגניטיבית בפסיכולוגיה, אלא שהוא קדם לה במאות שנים<sup>102</sup>.

97 תופעה זו בגישה הקוגניטיבית נקראת מחשבות אוטומטיות (שם, עמ' 70-62).

98 העבודה העיקרית בגישה הקוגניטיבית היא בירור המחשבות המוטעות והכנסת מחשבות נכונות במקומן (שם, עמ' 82-62, ולאורך כל הספר).

99 לפי הגישה הקוגניטיבית ההרגל במחשבות מתוקנות מתקן את הרגשות השליליים (שם, עמ' 82-70).

100 עוד כתב הרב וולבה בהמשך (שם, עמ' קמה): שורשי המידות נשארים בעומק הנפש, ולכן, גם אם שתיקן מידותיו אינו בטוח משורשיהן. שורשי המידות יכולים להצמיח שוב דעות כוזבות ומוטעות. וכבר כתב רבי ישראל סלנטר שבמרוצת הזמן אין אדם בטוח שלא תתעוררנה שוב מידות רעות. גם תופעה זו מוזכרת בספר 'בוחרים להרגיש טוב' (עמ' 312-285): זרעוני הרגשות השליליים לא נעלמים גם אחרי עבודה קוגניטיבית ולכן צריך לחפש את השורשים שלהם בהנחות יסוד סמויות.

101 עוד כתב הרב מרדכי גרינוולד (פסיכולוג חרדי מארה"ב שהיה מקורב לסטייפלר, בספרו 'עצות והדרכות' עמ' קטו, הדרכות טיפוליות ששמע מהסטייפלר): "בענין חוסר שמחת חיים וחוסר שביעות רצון כתוצאה ממקרים ומאורעות, עיקר הצער לא מגיע מהמאורע, אלא מהמחשבה של האדם על אודות המאורע, כגון: זה נורא שהחבר לא מתייחס אלי וכד'. העיקר הוא להכיר שצער הנפש אינו תוצאה מציאות קיימת אלא הכל תלוי איך הוא מביט על המאורעות וכיצד הוא מקבלם... שחוסר שמחת הנפש מקורה בפנימיות האדם ולא מחוצה לו... שרק הוא בעצמו מסוגל לשנות את תגובותיו ע"י הבטה בעיני השכל וגם ע"י הגדרות אחרות ודיבורים ושכנועים בינו לבין עצמו הבאים מתוך התבוננות". ועיין בהערה 94.

102 כאן המקום להרחיב בענין **הקשר בין הערך העצמי לבין עיוותי חשיבה** כפי שמבואר ביהדות ובגישה הקוגניטיבית בפסיכולוגיה.

כבר התבאר לעיל (הערות 6, 68, 87) שבחלק העל מודע נמצאים שורשי התודעה הגלויה. העונג העצמי הוא שורש קו ימין בנפש, והרצון שורש קו שמאל. באופן כללי קו ימין הוא קו התיקון וקו שמאל הוא קו התהו הבלתי מתוקן.

**המאפיינים של קו ימין בנפש:** מצב של שלמות, ערך עצמי פנימי ללא תלות בסיפוק רצונות,

המידות של האדם הנמצאות ברובד הרגש, ובכך האדם יתקן את מידותיו ורגשותיו<sup>104</sup>. גם תובנה זו היא בעלת משמעות טיפולית כפי שיתבאר בהמשך.

כתב בעל ספר החינוך (תקופת הראשונים, מצוה טז):

"ועתה בני אם בינה שמעה זאת, והטה אוזןך ושמע, אלמדך להועיל בתורה ובמצוות. דע כי האדם נפעל כפי פעולותיו<sup>105</sup>, ולבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עושה בהם, אם טוב ואם רע, ואפילו רשע גמור בלבבו וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום, אם יערה רוחו וישים השתדלותו ועסקו בהתמדה בתורה ובמצוות, ואפילו שלא לשם שמים, מיד ינטה אל הטוב, ובכח מעשיו ימית היצר הרע, כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות. ואפילו אם יהיה אדם צדיק גמור ולבבו ישר ותמים, חפץ בתורה ובמצוות, אם אולי יעסוק תמיד בדברים של דופי, כאילו תאמר דרך משל שהכריחו המלך ומינהו באומנות רעה, באמת אם כל עסקו תמיד כל היום באותו אומנות, ישוב לזמן מן הזמנים מצדקת לבו להיות רשע גמור, כי ידוע הדבר ואמת שכל אדם נפעל כפי פעולותיו, כמו שאמרנו".

נמצא, שהמעשים משפיעים על המידות והרגש שכן האדם נפעל כפי פעולותיו ואחרי הפעולות נמשכים הלבבות<sup>106</sup>.

104) נבאר בקצרה את מקום כוח המעשה בנפש האדם (עוד לפני השפעת המעשה על הרגש). כבר התבאר שבנפש יש שלושה חלקים: שכל - מחשבה, רגש - מידות, וטבעים. המעשה שייך כמובן לחלק הטבעים, ובמבנה הנפש לספירות נצח והוד, שהם בגוף האדם, כנגד הרגליים. כפי שהרגליים מוציאות לפועל את תובנות השכל והרגש, כך בספירות נצח והוד יש את כוח המעשה שבנפש. המעשים הם פעולות ללא שכל או רגש, פעולות בטבע האדם, חיצוניות וטכניות בלבד. (לכן המעשה שייך בספירות לרגליים כי רגל בלשון הקודש מלשון הרגל). יש להרגל ולמעשה החיצוני חשיבות רבה מאד, שכן הוא נותן לאדם כוח נפשי לעשות מעשים גם כאשר אין רגש לדבר מסויים או אפילו כאשר יש חסימה רגשית כלפי נושא כלשהו. כוח ההרגל והמעשה מאפשר לאדם להתגבר על מצבים בהם ישנה התנגדות רגשית או שכלית חזקה (כמו פחדים, חרדות, חוסר בטחון עצמי וכד').

105) וזהו 'מתוך שלא לשמה בא לשמה' (מכתב מאליהו, חלק ב, עמ' 78).

106) נושא זה שאחרי הפעולות נמשכים הלבבות מבואר בספרי הפנימיות. כפי שהתבאר כבר, מבנה נפש האדם מורכב משכל, רגש ומעשים. מבואר בספרי הפנימיות (עיין ברמ"ק, פרדס רימונים, שער הגוונים פ"א, ובאגרות הקודש לבעל ה'צמח צדק', אגרת ד) שיש שתי צורות של השפעה בין הספירות ובמקביל בנפש האדם: א] השפעה גלויה של יושר בצורת אור פנימי - השפעת השכל על הרגש, והרגש על המעשים (כפי צורת האדם והספירות, מלמעלה למטה). השפעה זו היא גלויה כיוון שהקשר בין מחשבה לרגש הוא גלוי וניכר. ב] השפעה נסתרת של עיגולים בצורת אור מקיף - השפעת המעשים על שורש המודעות (על מודע, ספירת הכתר), וכתוצאה מכך על הרגש (הפוך מצורת האדם והספירות, מלמטה למעלה). השפעה זו היא נסתרת כיוון שאין קשר ניכר בין המעשים לבין שורשי המודעות והרגש, שכן מעשים בטבע האדם אינם קשורים לשכל או רגש. השפעה זו היא השורש הפנימי להשפעת המעשים על

וכתב הרמב"ם (פירוש המשניות, מסכת אבות, פרק ג, משנה טו):

"המעלות לא יגיעו לאדם לפי רוב גודל המעשה, אבל לפי רוב מספר המעשים, והוא שהמעלות אמנם יגיעו בכפול המעשים הטובים פעמים רבות, ועם זה יגיע קנין חזק, לא כשיעשה אדם פעל אחד גדול מפעולות הטובות כי בזה לבדו לא יגיע לו קנין חזק. והמשל בזה כשיתן האדם למי שראוי אלף זהובים בבת אחת לאיש אחד ולאיש אחד לא יתן כלום, לא יעלה בידו מדת הנדיבות בזה המעשה האחד הגדול, כמו שמגיע למי שהתנדב אלף זהובים באלף פעמים ונתן כל זהוב מהם על צד הנדיבות, מפני שזה כפל מעשה הנדיבות אלף פעמים והגיע לו קנין חזק, וזה פעם אחת לבד התעוררה נפשו התעוררות גדולה לפעל טוב ואח"כ פסקה ממנו"<sup>107</sup>.

ולכן בענין תיקון המידות כתב הרמב"ם (הלכות דעות, פרק א, הלכה ז):

"כיצד ירגיל אדם עצמו בדעות אלו עד שיקבעו בו, יעשה וישנה וישלש במעשים שעושה על פי הדעות האמצעיות ויחזור בהם תמיד עד שיהיו מעשיהם קלים עליו ולא יהיה בהם טורח עליו ויקבעו הדעות בנפשו".

מבואר בדבריו, שריבוי המעשים משפיע על המידות ועולם הרגש<sup>108</sup>.

עוד מובא במסילת ישרים (סוף פרק ז):

"עצה טובה כדי שתולד לו החמדה בטבע... כי התנועה החיצונה מעוררת הפנימית, ובודאי שיותר

מסורה בידו היא החיצונה מהפנימית, אך אם ישתמש ממה שבידו יקנה גם מה שאינו בידו בהמשך, כי תולד בו השמחה הפנימית והחפץ והחמדה..."<sup>109 110</sup>.

הרגש.

107) וכתב הרב וולבה (עלי שור, חלק ב, עמ' מח): "אם יהיה אדם חושב מחשבות גדולות על ענין הנדיבות, לא יקנה על ידי מחשבותיו מידת הנדיבות, ואם יתן לאלף עניים זוז אחד - בזה יקנה קנין חזק בנדיבות! הרי מעשים גשמיים יבשים מולידים מידה ומעלה בלב... קנין בנפש נוצר רק על ידי מעשים".

108) והרי כתב הרמב"ם לעיל שהדעות (מחשבות) הן שורש המידות. אלא רואים באמת שהמחשבה היא שורש המידות אבל גם מעשים בחלק הטבע של האדם (שאינו שורש המידות) יכולים להשפיע הרבה על המידות.

109) ידועים דברי רבי נחמן (ליקוטי עצות, ערך שמחה ובעוד מקומות) שעל ידי 'מילי דשטותא' ו'מילי דבדיחותא' יכול לעורר השמחה במצבים של צער עמוק והוסיף (שם) שעל פי רוב אין יכול לשמח את עצמו אלא באופן זה.

110) עוד כתב הרב דסלר (מכתב מאליהו, חלק, עמ' 127): מעשים מעוררים את הפנים. מעשים חיצוניים קובעים את ההכרה שבלב. מעשים חיצוניים שומרים על הפנימיות.

## ה. טיפול בנפש הבהמית:

### מיפוי בעיות נפשיות בנפש הבהמית ע"פ הספירות<sup>112</sup>

כבר התבאר באריכות שבעיות נפשיות נמצאות רק בנפש הבהמית. הדרך הטובה ביותר לטפל בבעיות הנפשיות שבנפש הבהמית היא באמצעות הנפש האלוקית, שכן יש בכח הנפש האלוקית לזכר ולרפא את הנפש הבהמית כפי שכבר התבאר. ואמנם, יש ביהדות גם גישות טיפוליות וכלים טיפוליים המתאימים לנפש הבהמית בפני עצמה, שלא באמצעות הנפש האלוקית. כלומר, יש ביהדות יסודות שבאמצעותם אפשר לאזן את הכוחות שבנפש הבהמית ולטפל במצוקות ובעיות הנפשיות הנמצאות בנפש הבהמית<sup>113</sup>.

כפי שכבר התבאר, יש במקורות היהדות ידיעות רחבות ועמוקות אודות מבנה נפש האדם וכוחותיה (נפש אלוקית ונפש בהמית), כחלק מתורה שבע"פ שניתנה ע"י בורא עולם. עוד התבאר, שמבנה נפש האדם וכוחותיה מקבילים לספירות העליונות. לפי ידיעות אלו ניתן לערוך מיפוי של הבעיות הנפשיות שבנפש הבהמית בהקבלה לספירות, ובהתאם, את יסודות הטיפול לכל בעיה.

במיפוי בעיות נפשיות ע"פ הספירות צריך להבחין בין הקווים בנפש שהם שורשי הספירות - קו ימין וקו שמאל, ובין חלקי הנפש הגלויים - חלק הרגש וחלק הטבעיים.

**1.** המאפיינים של קו ימין בנפש - עונג עצמי, שלמות, ערך עצמי בלתי מותנה. מאפיינים אלו הם שורש להתרחבות הנפש, חסד, אהבה, נתינה.

כיוון ששורש קו ימין הוא התרחבות הנפש והתקרבות, הטיפול בבעיות נפשיות בקו ימין (כמו התמכרות) הוא ע"י צמצום הנפש והתרחקות.

**2.** המאפיינים של קו שמאל בנפש - חוסר, רצון קיומי, ערך עצמי מותנה בהישגים. מאפיינים אלו הם שורש להתכנסות הנפש, פחד, יראה, רצון לקבל.

כיוון ששורש קו שמאל הוא צמצום הנפש והתרחקות, הטיפול בבעיות נפשיות בקו שמאל (כמו חרדות) הוא ע"י התרחבות הנפש והתקרבות. כמו כן, קו שמאל הוא החלק הבלתי מתוקן בנפש (חוסר) וקו ימין הוא החלק המתוקן (שלמות). לכן באופן כללי, הטיפול בבעיות נפשיות ששורשן בקו שמאל הוא ע"י הכוונת האדם לעבר קו ימין בנפש וחיזוק המאפיינים של קו ימין. (דבר זה ניתן לעשות באמצעות כלים טיפוליים שונים).

(112) ע"פ שייעורים של הרב יצחק ערד, מנהל מכון דעת ותבונה ללימודי פסיכולוגיה יהודית ולהכשרת מאמנים ומטפלים.

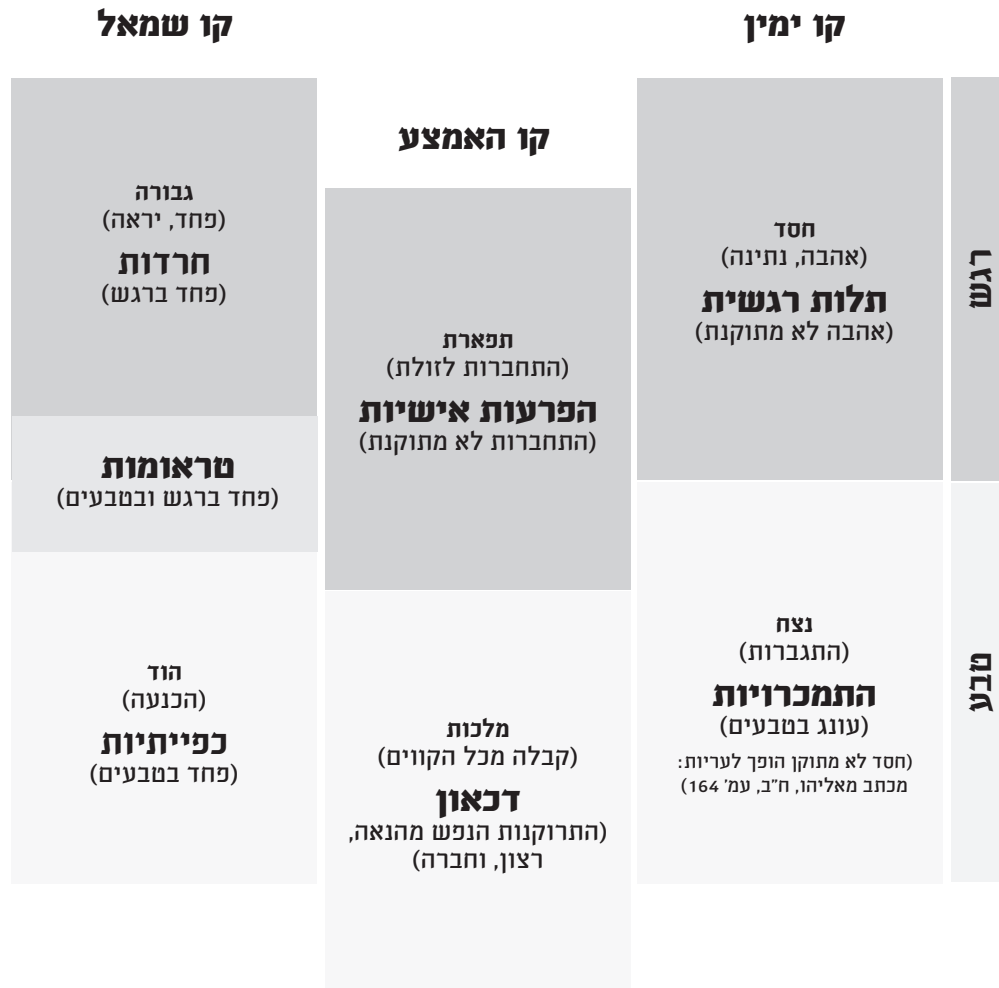
(113) דוגמאות לטיפול בנפש הבהמית בפני עצמה הובאו לעיל הערות 82, 97, 106. עיין גם תניא פרק כט.

לתבונות האלו שהתבארו יש משמעות טיפולית. כבר התבאר שהמצוקות הנפשיות נמצאות בעולם הרגש והמידות. עוד התבאר שאפשר להשפיע על עולם הרגש דרך מחשבות מתוקנות ומבוררות. ואמנם יש מקרים שבהם קשה להשתמש במחשבות כדי להשפיע על הרגש כגון דברים הטבועים עמוק בנפש (פחדים וחרדות), או אצל ילדים קטנים (חלק המחשבה אצלם לא מפותח) וכד'. במקרים אלו נעדיף להשפיע על הרגש והמידות דרך המעשים - שינוי במעשים או ריבוי פעולות, 'ואחרי הפעולות נמשכים הלבבות'. כמובן, אפשר גם לשלב בין עבודה עם המחשבה ועבודה עם המעשים<sup>114</sup>.

**לסיכום שני התהליכים:** המחשבות הן שורש המידות ועולם הרגש, ולכן שינוי המחשבות משפיע על עולם הרגש. ואמנם, גם המעשים הטבעיים יכולים להשפיע על הרגש והמידות. ובמבנה של נפש האדם: השכל שורש עולם הרגש ומשפיע עליו, וזה נקרא תהליך קוגניטיבי, אך גם החלק הטבעי - המעשים יכולים להשפיע על הרגש, וזה נקרא תהליך התנהגותי. לכן יש דמיון רב בין תפיסת היהדות כיצד להשפיע על עולם הרגש לבין השיטה הקוגניטיבית - התנהגותית (CBT) בפסיכולוגיה.

(114) דוגמא לגישה טיפולית בטיפול בחרדות: שורש החרדות נמצא בקו שמאל בנפש האדם. כבר התבאר (הערה 87) ששורש קו שמאל בחלק העל מודע (לפני ומעל לתודעה הגלויה שמתחילה בשכל) הוא יסוד הרצון. הרצון הוא כוח נפשי הנוצר מתוך חסרון, כלומר, החסרון יוצר רצון השואף להשיג את מה שחסר. יסוד הרצון מוליד בחלקים הגלויים של הנפש (שכל ורגש) דפוסים של רצונות קיומיים, ערך עצמי המותנה בהישגים, תלותיות בסביבה, השגיות, הרפתקנות וכד'. דפוסים אלו מולידים מצב רגשי של פחד, דאגה, חרדות, מתחים, חוסר שביעות רצון ומצבי רוח משתנים (כיוון שהשגת הרצונות הוא קיומי והערך העצמי תלוי בהשגיות). לכן שורש החרדות הוא בקו שמאל בנפש בחלק של הרגש, וביתר פירוט, חרדות שייכות למידת הגבורה שהמאפיין שלה הוא יראה, צמצום כוחות הנפש, ריחוק והימנעות. הטיפול בחרדות בחלק של שינוי התנהגותי הוא ע"י התקרבות לקו ימין שבנפש ופעולות הפוכות לקו שמאל, כלומר פעולות של התרחבות הנפש, התקרבות מבוקרת לנושא החרדה עד שהרגש משלים עם ההתקרבות, ובמקרים מסויימים גם שינוי התנהגותי בהרפיית הרצון הקיומי וההשגיות התלותית. ראה נספח א'.

לפי הקדמות אלו נבנה המיפוי של בעיות נפשיות ע"פ הספירות:



3. המאפיינים של קו האמצע בנפש - יציאה מהאני וחיבור לזולת. מאפיינים אלו הם שורש להתחברות בלתי מותנית לזולת (לא על מנת לקבל), ומידת הרחמים. הטיפול בבעיות נפשיות בקו האמצע הוא ע"י בניית חיבור נכון ומאוזן לזולת<sup>114</sup>.

לכל בעיה נפשית יש שורש בחלק מסויים בנפש, וכיוון שחלקי הנפש מקבילים לספירות, הרי כל בעיה נפשית שורשה באחת הספירות, והיא מקביל לתכונת אותה ספירה. מקום הבעיות הנפשיות בחלקי הנפש הגלויים - בחלק הרגש ובחלק הטבעיים. הספירות בחלק הרגש - חסד, גבורה, תפארת. הספירות בחלק הטבעיים - נצח, הוד, יסוד, מלכות.

114) כאן מקום להתייחס לענין הדיכאון שמקורו בקו האמצע, ולגישה הטיפולית המתאימה ע"פ מבנה הספירות. המאפיין העיקרי של דיכאון הוא הרגשת חידלון קיומי והתרוקנות של שלושת הקווים של הנפש: הנאות (ימין), רצונות ושאיפות (שמאל), וקשר לחברה (אמצע), כלומר, האדם בדיכאון אין לו ענין בהנאות, רצונות ושאיפות, או קשר חברתי. לכן הדיכאון שייך לספירת המלכות. בספרי הפנימיות מבואר שספירת המלכות מקבלת את כל השפע והחיות מהספירות שמעליה, ולכן המלכות 'אין לה מעצמה כלום', כלומר בשורשה היא חלל ריק. המאפיין של הדיכאון הוא אותו חלל קיומי של התרוקנות הנפש.

עוד מבואר בספרי הפנימיות ששורש המלכות (הספירה האחרונה בקו האמצע) הוא ברדל"א (החלק העליון של ספירת הכתר, הספירה הראשונה בקו האמצע). ביאור הדבר: תכונת הרדל"א בכוחות הנפש הוא היציאה מהעצמי, ולכן הוא שורש לענין המשמעות (הנמצאת מחוץ לאדם). ולכן, כיוון ששורש המלכות הוא ברדל"א, הטיפול בדיכאון (מלכות) הוא באמצעות משמעות (רדל"א). כלומר, כיוון שהדיכאון הוא חידלון קיומי והתרוקנות פנימית של הנפש, הריפוי יכול להגיע בעיקר מבחוץ ע"י משמעות חיצונית לאדם. ואכן ויקטור פראנקל (לוגותרפיה) הציג את ענין המשמעות כפתרון לדיכאון ומצוקות נפשיות, ובמשך השנים יעילות הטיפול שהציע הוכח במחקרים. ואמנם, המשמעות היותר עמוקה בחיים היא משמעות שניתנה מאת הבורא, היינו תפקיד, ייעוד ושליחות. כלומר, משמעות רגילה מוצאת ערך בדבר מחוץ לאדם, ולכן היא מתגלה רק במצבים מסויימים, וגם חסר בה את החיבור של האדם לעצמו, שכן המשמעות נמצאת מחוץ לאדם. לעומת זאת, משמעות שניתנה מאת הבורא, שליחות ותפקיד בעולם, מחברים את האדם לעצמו ומתגלים בכל פרט בחיים, שכן המשמעות נמצאת בתוך האדם עצמו. (ע"פ שיעורים של הרב יצחק ערד, מנהל מכון דעת ותבונה ללימודי פסיכולוגיה יהודית ולהכשרת מאמנים ומטפלים).

## סיכום

בבסיס הטיפול הנפשי ביהדות נמצאת ההבנה שמעבר לנפש הבהמית - האנושית, יש כוח נפשי נוסף, הנפש האלוקית, שיש בכוחה להשפיע ולעצב את הנפש הבהמית ובעקבות כך גם להשפיע על מצבים נפשיים. בנפש הבהמית נמצאים כל כוחות הנפש האנושיים וכל המידות של האדם. לכן כל המתחים, הלחצים, המצוקות וכן כל סוגי הבעיות הנפשיות - חרדות, כפייתיות, התמכרות, דכאון וכד', מקורם בנפש הבהמית.

כאמור, יש בכוח הנשמה להשפיע על הנפש הבהמית, כלומר, יש לאדם כוח נפשי נוסף שאינו מושפע ממצוקות נפשיות ויש ביכולתו להשפיע על כל הבעיות הנפשיות שמקורן בנפש הבהמית. יש בכוח הנשמה להשפיע ולהנהיג את הנפש הבהמית למקום של הנשמה, היינו מקום שאינו מושפע ויש בו רק טוב, שלימות וערך עצמי לא מותנה. יש בכוח הנשמה לרפא את הבעיות הנפשיות הנמצאות בנפש הבהמית. זהו כלי טיפולי בעל עוצמות חזקות ויעילות רבה. עוצמתה של כלי טיפולי זה הוא כיוון שהנשמה יכולה לזכך את הגוף והנפש הבהמית ולהעלותם עד לדרגה רוחנית שבה הגוף נמשך לחלוטין אחרי טבע הנשמה, וכתוצאה מכך כל המצוקות הנפשיות שמקורן בנפש הבהמית גם כן מתעלות ונמשכות אחרי טבע הנשמה, ומתרפאות ונעלמות.

לכן, חיזוק הקשר עם הנשמה יכול לעזור בריפוי בעיות נפשיות, טיפול בצער, חוסר סיפוק ועצבות, בניית שמחה והגשמה עצמית, בניית ערך עצמי פנימי ויציב, משמעות, שליחות, ותכלית, שהם הבסיס לבריאות נפשית, התמודדות עם מצוקות, נסיונות וחרדות קיומיות, ויצירת רוגע ושלווה פנימית.

ואמנם, במקרים שבהם הקשר עם הנשמה אינו מפותח, או במקרים של בעיות נפשיות עמוקות שבהם אין אפשרות ליצור קשר עם הנשמה, צריך לטפל רק בנפש הבהמית, כלומר, טיפול פסיכולוגי, ותחת המגבלות שכבר התבאר.

עם זאת, לרוב האנשים יש דרגה מסוימת של חיבור עם הנשמה, ולכן אפשר **לשלב** בין כלי הטיפול באמצעות הנשמה לבין טיפול פסיכולוגי בנפש הבהמית, דבר שמעצים בהרבה את איכות הטיפול.

חשוב מאד לציין, להדגיש ולהבהיר: כפי שהתבאר יש בכוח הנשמה להשפיע, לעצב ולטפל בבעיות נפשיות ומצוקות נפשיות. כוח הנשמה הוא כוח עצום היכול להבריא לחלוטין בעיות נפשיות לאדם המחובר עם הנשמה. ואכן, קריאה ועיון במקורות היהדות, בספרי העבודה, המוסר והחסידות, יכולים להיות כלי טיפולי השווה לכל נפש, ופתח לפתרון של מצוקות, נסיונות ויסורים, ובעיות נפשיות שונות. ויותר מכך, כל מסלול של עבודת ה' מכיל בתוכו את עבודת האדם על עצמו, תיקון המידות, איזון בין כוחות הנפש השונים, ריסון הכוחות המפריעים לקשר של האדם עם פנימיותו ומהותו האמיתית, ותהליכים של התבוננות ומודעות עצמית עמוקים, כפי שהתבאר באריכות בפרק הנוכחי. ולכן, אדם הנמצא במסלול של עבודת ה' ותיקון המידות, בהכרח נמצא בתהליך תמידי של טיפול בעצמו. וכאשר הוא נמצא במסגרת לימודים הוא גם מקבל

הכוונה ותמיכה מצד אנשי הצוות הבקיאיים בדרכי העבודה ותיקון המידות. גם במסגרת הקהילה ישנם שיעורים והרצאות בנושאים של עבודת ה' ותיקון המידות ורבנים היכולים לתת הכוונה בנושא. כמו כן, תלמידי חכמים הבקיאיים במקורות המתארים את מבנה נפש האדם וכוחותיה יכולים לתת הכוונה, הדרכה, ואף לטפל בבעיות נפשיות בהתאם ליסודות שהתבארו לעיל.

ועם כל זאת, **היהדות אינה מתודה רפואית, ולכן היא לא יצרה שיטה מסודרת ומובנית לטיפול בבעיות נפשיות. ויותר מכך, ואף חשוב מכך, ביהדות יש הבנה עמוקה במבנה נפש האדם כפי שהתבאר, אך היהדות אינה עוסקת במחקר, ולכן היא לא יצרה כלים טיפוליים וטכניקות טיפוליות מסודרים המרוכזים במקום אחד שבאמצעותם אפשר לטפל באופן מסודר בבעיות נפשיות, אלא הדברים מפוזרים במקומות רבים. כלומר, יש ביהדות ידיעות עמוקות אודות הכוחות שבנפש האדם (שהם כאמור ממקור אלוקי, כחלק מהתורה שבע"פ), אך ידיעות אלו לא תורגמו לשיטה טיפולית מובנית או לכלים טיפוליים מסודרים המותאמים לידיעות אלו.**

ואמנם, יש ערך גדול מאד להבנת היהדות בנפש האדם בכמה מישורים: (1) להימנע או להסתייג מטיפול פסיכולוגי כאשר שיטת הטיפול או הנחות היסוד של הטיפול סותרים את הבנת היהדות בנפש האדם וכפי שהתבאר לעיל. (2) להיעזר בספרי המוסר והחסידות או בתלמידי חכמים הבקיאיים בכוחות הנפש, כפי שהם מתוארים ביהדות, כדי להתמודד עם נסיונות החיים ומצוקות נפשיות, בעיקר באמצעות כוח הנשמה כפי שהתבאר באריכות. (3) לשמש ככלי עזר גם במקרים של בעיות נפשיות עמוקות וחמורות הדורשות טיפול פסיכולוגי או פסיכיאטרי. ואל יהיו דברים אלו קלים בעיניך, כי ערכם רב והשפעתם מגיעה למעמקי הנפש, ובמקרים רבים חשיבותם קודמת ואף גדולה יותר מהטיפול הפסיכולוגי עצמו וכפי שהתבאר באריכות בפרק הנוכחי ובפרק 'מבנה נפש האדם - פסיכולוגיה'.



## טיפול נפשי - פסיכולוגיה

כבר התבאר באריכות שיש הרבה מקרים בהם חייבים לפנות לטיפול פסיכולוגי<sup>115</sup> - בעיות נפשיות חמורות ועמוקות, הפרעות נפשיות, וכן מקרים בהם אין אפשרות להשתמש בהשפעת הנשמה על הנפש הבהמית. במקרים אלו הטיפול ממוקד בנפש הבהמית, שכן הבעיות הנפשיות העמוקות מקורן רק בנפש הבהמית. ואכן, הפסיכולוגיה חוקרת ומנסה לפתח שיטות טיפול וכלים טיפוליים כדי לטפל בנפש הבהמית. לכן במקרים של מחלות נפש (חרדות, דכאון, כפייתיות וכד') יש לפנות לטיפול באמצעות הפסיכולוגיה, כפי שבמחלות הגוף פונים לטיפול באמצעות דרכי הרפואה<sup>116</sup>. ואמנם, להבדיל מרפואת הגוף, יש מקרים בהם ישנה הסתייגות מחלק משיטות הטיפול של הפסיכולוגיה, כפי שהתבאר לעיל<sup>117</sup>. אין פירוש הדבר שצריך לדחות את הפסיכולוגיה לחלוטין, אלא רק לדחות את אותן שיטות שיש בהן סתירה ליסודות וערכי היהדות.

היתרונות של הפסיכולוגיה כתחום מדעי:

- שיטות טיפול, כלים טיפוליים וטכניקות טיפוליות מובנות ומסודרות.
- במאה האחרונה הפסיכולוגיה הרבה יותר מחקרית והרבה פחות תיאורטית. יש הרבה מאד מחקרים בכל תחום טיפולי המתארים ובוחנים כיצד אנשים מגיבים לשיטות טיפול שונות. המחקר הופך את הפסיכולוגיה ליותר מדעי, ממוקד בעיה, ופחות תלוי בערכים.
- כלים טיפוליים רבים מאד ללא הנחות יסוד ערכיות (CBT, דמיון מודרך, NLP וכד')
- ב 50 שנה האחרונות יש הרבה יותר דרישה להבנת הרקע התרבותי והדתי של המטופל ולהתאמת הטיפול לצרכים אלו. כיום, נושא זה מעוגן באתיקה הטיפולית של הפסיכולוגים.
- בשנים האחרונות יש הרבה פסיכולוגים מרקע דתי, חרדי, או כאלו שעובדים עם הציבור החרדי ומכירים היטב את ערכי החברה החרדית, תפיסות העולם ואורח החיים של הציבור החרדי. האפשרות לקבל טיפול דרך פסיכולוגים אלו פותרת הרבה מהנושאים בהם יש הסתייגות מהפסיכולוגיה.

(115) עיין בדברי גדולי ישראל באריכות הערה 50.

(116) הרב וולבה (אגרות וכתבים, תקלב): במקרה של בעיות נפשיות וסיבוכים צריך להעזר במומחים הדנים בתופעות אלו, היינו פסיכולוגים ופסיכיאטרים, ואין זה שונה משאר המחלות הגופניות שבהן אנו משתמשים בכל דרכי הרפואה. (דבריו הובאו לעיל הערה 50).

(117) בפרק 'מבנה נפש האדם - פסיכולוגיה'.

• בשנים האחרונות יש הרבה יותר פתיחות להכניס פסיכולוגים, פסיכולוגים חינוכיים, ויועצים חינוכיים למוסדות הקהילה והחינוך החרדים. מוסדות הקהילה והחינוך, כמובן, לא יאפשרו כניסה של פסיכולוגים שאינם עובדים בהתאם לערכי היהדות ויסודותיה. כמו כן, הרבה ממוסדות הקהילה והחינוך נמצאים תחת הדרכה של רבנים חשובים הנמצאים בקשר עם גדולי ישראל. נראה שהרבנים וגדולי ישראל הבינו את הצורך בעזרה של פסיכולוגים, בפרט כשיש אפשרות לעשות זאת בהתאם לערכי היהדות ויסודותיה. פירוש הדבר, שיש הרבה יותר פסיכולוגים המתאימים לעבודה עם מוסדות הקהילה והחינוך החרדים בפרט, ועם הציבור החרדי בכלל. גם כאן רואים שיש פתרון להרבה מהנושאים בהם יש הסתייגות מהפסיכולוגיה.

יחד עם זאת, חשוב תמיד לבחון את האפשרות להשתמש בחיבור לנפש האלוקית כחלק מהטיפול במצוקות נפשיות, במיוחד בנושאים של נסיונות החיים, לחצים ומתחים נפשיים, שמחה, אושר וסיפוק, ערך עצמי ובטחון עצמי, התמודדות עם קשיים ויסורים וכד', בהם החיבור לנפש האלוקית הוא חלק מאד חשוב בתהליך הטיפול. חשוב גם תמיד לבחון את האפשרות לשלב בין טיפול נפשי באמצעות כוח הנשמה לבין טיפול פסיכולוגי.



## סיכום: יהדות ופסיכולוגיה - הגבול שביניהם

בבסיס בריאות הנפש עומדת התובנה שהאדם צריך להיות מחובר לכל הרבדים בנפש ולעבוד עם כל כוחות הנפש שנמצאים בתוכו. כדי להגיע לנפש בריאה ומאוזנת חשוב שתהיה לאדם מודעות וחיבור גם לחלקים היותר פנימיים שבנפשו, שהם בבחינת הפרי ביחס לחלקים החיצוניים והגלויים, שהם בבחינת הקליפה החיצונית.

בהמשך לתובנות אלו, התבאר באריכות שצורת נפש האדם היא נפש בהמית שמעליה נפש אלוקית. עיקר מציאות האדם, החלק הפנימי, מהותו האמיתית, היא הנפש האלוקית, 'חלק אלוקה ממעל', ואילו הנפש הבהמית היא החלק החיצוני, החומרי, הנמוך בצורת האדם.

לכן הבסיס לבריאות הנפש הוא חיזוק הקשר של האדם עם מהותו האמיתית, עם הנפש האלוקית ועם בורא עולם. כלומר, מודעות לחלק הפנימי, הרוחני של האדם, חיבור האדם לעצמו, למהותו האמיתית, זיהוי עצמי עם הנשמה, וחיזוק הקשר התודעתי והחוויתי עם בורא עולם.

עוד התבאר, שיש ביכולת הנפש האלוקית לזכך את הנפש הבהמית, היינו לבטל את הטבע החומרי של הנפש הבהמית, ולהעלות אותה למדרגה רוחנית עליונה. מקור הבעיות והמצוקות הנפשיות נמצא בנפש הבהמית, ולכן הנפש האלוקית יכולה לרפא את הנפש הבהמית מכל המצוקות הנפשיות ובכך להפוך את האדם לבריא ומאוזן מבחינה נפשית.

מכאן, חיזוק הקשר עם הנפש האלוקית הוא בסיס לבריאות הנפש, שכן החיבור לנשמה מאפשר השפעה על הנפש הבהמית וריפוי המצוקות והבעיות הנמצאות בנפש הבהמית. באופן זה הריפוי הוא עמוק, עוצמתי, מקיף את כל חלקי הנפש, ויוצר באדם איזון נפשי.

לכן, במצבים של מצוקות, לחצים, מתחים, פחדים, חרדות, חוסר ערך עצמי, חוסר בטחון עצמי, התמודדות עם נסיונות החיים, צער, סבל, יסורים, ובעיות נפשיות לא חמורות, חשוב מאד בשלב ראשון לנסות לחזק את הקשר והזיהוי העצמי עם הנשמה, ולחזק את הקשר עם בורא עולם, לעבוד על חיזוק האמונה, השגחה פרטית, ערך עצמי, ושליחות בעולמו של הבורא<sup>118</sup>. תהליך זה נעשה ע"י קריאה ועיון בספרי העבודה, המוסר והחסידות, המדברים על נושאים אלו בהרחבה. כמו כן אפשר לקבל הדרכה, הכוונה, תמיכה וייעוץ מתלמידי חכמים הבקיאים בספרים אלו ובכוחות נפש.

כלומר, חשוב מאד במצבים אלו, בשלב הראשון, לא לגשת מיד לטיפול פסיכולוגי<sup>119</sup>, כיוון שהפסיכולוגיה לא מכירה בנפש האלוקית והיא מטפלת בנפש הבהמית בלבד. התעלמות מהנפש האלוקית שבאדם, ועבודה רק עם הנפש הבהמית, פוגעת באיזון החשוב בכוחות הנפש<sup>120</sup> ומנתקת את האדם מהחלק האלוקי שבתוכו, שהוא עיקר מהותו ופנימיותו<sup>121</sup>. כמו כן, טיפול בנפש הבהמית בלבד פחות עמוק, הוא אינו מגיע לכל הרבדים של הנפש, חסר בו את האיזון בין כל כוחות הנפש<sup>122</sup>, ולפעמים גם מחליש את כוח הבחירה החפשית של האדם<sup>123</sup>.

ואמנם, כפי שהתבאר באריכות, כאשר אין אפשרות להשפיע על הנפש הבהמית באמצעות הנשמה - הקשר עם הנשמה אינו מפותח, אין מספיק קשר עם הנשמה בגלל בעיות נפש חמורות, או במקרים של בעיות נפשיות חמורות (חרדות, דכאון, כפייתיות,

119) כתב הרב וולבה (כתבים ואגרות, חלק ב, תמד): "כל יום באים אלי בחורים ומתאוננים שאין להם בטחון עצמי, ואני שואל אותם איפה זה כתוב בתורה שצריכים בטחון עצמי... בספרים מצאתי רק בטחון בהש"ת שהיא הכרחית... כל מי שבא עם איזה תסביך מנסה לעשות פסיכואנליזה ולחטט בעברו, וכיוון שמישהו גרם לו טראומה בילדותו, הרי הוא עצמו פטור מאחריות ומותר לו לעשות כשרירות לבו ע"פ התסביך שלו... והדברים הגיעו לכך, שכמעט אין היום מישהו מבני תורה שמאמין בבחירה חפשית... אשמה בכך הפסיכולוגיה המודרנית. מכל הנ"ל הגעתי בשנים האחרונות למסקנה שצריך לדחוק את רגלי הפסיכולוגיה מהציבור שלנו עד כמה שאפשר ולהראות לו דווקא את העומק העצום של חז"ל, הראשונים והאחרונים בחדירה לכוחות נפש...". [ובהמשך כתב שבמקרה של מחלות נפש יש לפנות לטיפול פסיכולוגי].

עוד כתב (שם, חלק א, קסא): "כאשר נתקל באיזה תסביך או עם איזה קושי בעבודה, אל ינסה לחקות הפסיכולוגים המחטטים בעברו, איזו טראומה גרם, אלא יעבוד לסלק את הקושי בדרכים של שכל ישר ומוסר". וכן כתב (עלי שור, חלק ב, קסט): בניגוד לפסיכולוגיה שמביטה אחורה בעבר, הגישה המוסרית מביטה קדימה. לא המבט אחורה יתקן את האדם אלא המבט קדימה.

בספר 'נפשי יצאה בדברו' (הובא בהערה 50) מביא ראיון עם הגר"ש אויערבך שאמר: לפני שניגשים לטיפול פסיכולוגי יש להתייעץ עם תלמיד חכם אמיתי המבין בנפש האדם ולבדוק עד כמה המצב חמור והאם באמת צריך טיפול פסיכולוגי, וכן לאיזה מטפל (ושיטת טיפול) כדאי לפנות. [וזאת בהמשך לדבריו שאמר שאסור באיסור נמרץ לזלזל ולהזניח את בריאות הגוף והנפש כאחד].

120) עיין הערות 45, 51.

121) התבאר באריכות בכל הפרק 'טיפול נפשי - יהדות'.

122) נושא זה התבאר באריכות בפרק 'מבנה נפש האדם - פסיכולוגיה: מבנה נפש האדם ע"פ הפסיכולוגיה'.

123) עיין הערה 32.

118) תהליך זה התבאר באריכות בפרק טיפול נפשי - יהדות.



## נספח א'

### דפוסי אישיות - קו ימין וקו שמאל



רצון	עונג
<p>חוסר ערך עצמי מותנה בהשגת רצונות מושפע מבחוץ מרחיק את האדם מעצמו תנועה החוצה החוסר מניע את הרצון להשיג (הרצון תקיף ולוחמני) <b>דפוס אישיות תלותי: הרצון - קיומי</b> ערך עצמי תלוי בהישגים בטחון תלוי בהצלחות</p> <p><b>דפוס אישיות רגשי</b> צריך לזולת סובייקטיבי מתייחס למעלות וחסרונות בקיצוניות לא מקבל את מציאות - משברים מונע מרגשות רגעיות, נתון למצבי רוח משתנים מהות עצמית תלויה בהצלחות וכשלונות</p> <p><b>מצב רגשי - שמאל</b> גבורה - פחד, יראה פחד מרצון שלא יתמלא תסכול, חוסר שביעות רצון, חרדה צער, תנודות רגשיות, פחד חוסר השלמה עם המציאות חוסר ערך עצמי, ביקורת עצמית</p> <p><b>תנועות באישיות</b> גבורה: רצון חזק פריצת גבולות סיכונים התקדמות ריגושים - הרפתקאות</p>	<p>שלמות ערך עצמי ללא תלות בסיפוק רצונות לא מושפע מדברים שבחוץ מחזיר את האדם לעצמו תנועה פנימה אין חוסר - יש שלמות <b>דפוס אישיות לא תלותי:</b> <b>הרצון - מניע ולא קיומי</b> ערך עצמי לא מותנה ערך עצמי גם ללא הישגים</p> <p><b>דפוס אישיות שכלי</b> טוב לי עם עצמי אובייקטיבי מודע למעלות וחסרונות קבלת המציאות - התמודדות יציבות רגשית מהות עצמית ללא תלות בהצלחות וכשלונות</p> <p><b>מצב רגשי - ימין</b> חסד - אהבה אהבה מתוך שלמות רוגע, שלוה סיפוק, שמחה קבלה, התמודדות בטחון, ערך עצמי חיובי</p> <p><b>תנועות באישיות</b> חסד: שלוה פנימית גבולות פנימיים יציבות - סדר רוגע - אין צורך קיומי בהתקדמות אין שינויים קיצוניים</p>

הפרעות אישיות וכד'), חייבים לפנות לטיפול פסיכולוגי. במקרים אלו חשוב מאד לאבחן את חומרת הבעיה, לא להתעלם ולא להזניח. וכפי שבמחלות הגוף חייבים לפנות לרופאי הגוף, כך במחלות הנפש חייבים לפנות לרופאי הנפש<sup>124</sup>.

וכפי שהתבאר עוד, קיימת הסתייגות מהפסיכולוגיה במקרים שיש סתירה ליסודות וערכי היהדות, ולכן חשוב שהפסיכולוג יהיה מרקע דתי או חרדי או עם הכרות, הבנה, וכבוד לתפיסות העולם ואורח החיים של ציבור החרדי.

גם במקרים של טיפול פסיכולוגי חשוב מאד לנסות ולשלב בין טיפול באמצעות חיבור לנשמה ולבורא עולם לבין הטיפול הפסיכולוגי.

נמצא, שיחס היהדות לפסיכולוגיה והגבול שביניהם, מוגדר הייטב ואין שתי גישות או מחלוקת בדברי גדולי ישראל. וכפי שבחכמת הפנימיות שני דברים הנראים סותרים יכולים להיות שניהם אמת, והכל הוא ב'ערכין', כלומר, הדבר תלוי באיזה מקום בעולמות הרוחניים מתבוננים, כך גם ביחס לפסיכולוגיה, אמנם נראה שיש שתי גישות, כפי שהתבאר בהקדמה, אך כל אחת מתאימה למציאות אחרת ולתנאים אחרים, כאשר בכללות יש רק גישה אחת. ונמצא, שהגבול בין היהדות לפסיכולוגיה מוגדר היטב.



(124) עיין באריכות בדברי גדולי ישראל הערה 50.

## נספח ב'

### שורשי המחשבה וחשיבה מעוותת ע"פ הקווים בנפש



#### על מודע

עונג	רצון
שלמות ערך עצמי ללא תלות. בסיפוק רצונות לא מושפע מדברים שבחוץ מחזיר את האדם לעצמו תנועה פנימה אין חוסר - יש שלמות <b>דפוס אישיות לא תלותי: הרצון - מניע ולא קיומי</b> ערך עצמי לא מותנה ערך עצמי גם ללא הישגים	חוסר ערך עצמי מותנה בהשגת רצונות מושפע מבחוץ מרחיק את האדם מעצמו תנועה החוצה החוסר מניע את הרצון להשיג (הרצון תקיף ולוחמני) <b>דפוס אישיות תלותי: הרצון - קיומי</b> ערך עצמי תלוי בהישגים בטחון תלוי בהצלחות
<b>דפוס אישיות שכלי</b> טוב לי עם עצמי אובייקטיבי מודע למעלות וחסרונות קבלת המציאות - התמודדות יציבות רגשית מהות עצמית ללא תלות בהצלחות וכשלונות	<b>דפוס אישיות רגשי</b> צריך לזולת סובייקטיבי מתייחס למעלות וחסרונות בקיצוניות לא מקבל את מציאות - משברים מונע מרגשות רגעיות, נתון למצבי רוח משתנים מהות עצמית תלויה בהצלחות וכשלונות
<b>מצב רגשי - ימין</b> חסד - אהבה אהבה מתוך שלמות רוגע, שלוה סיפוק, שמחה קבלה, התמודדות בטחון, ערך עצמי חיובי	<b>מצב רגשי - שמאל</b> גבורה - פחד, יראה פחד מרצון שלא יתמלא תסכול, חוסר שביעות רצון, חרדה צער, תנודות רגשיות, פחד חוסר השלמה עם המציאות חוסר ערך עצמי, ביקורת עצמית
<b>תנועות באישיות</b> חסד: שלוה פנימית גבולות פנימיים יציבות - סדר רוגע - אין צורך קיומי בהתקדמות אין שינויים קיצוניים	<b>תנועות באישיות</b> גבורה: רצון חזק פריצת גבולות סיכונים התקדמות ריגושים - הרפתקאות

#### שכל

שורשי המחשבה המתוקנת	שורשי המחשבה המעוותת
ערך עצמי פנימי, בטחון עצמי ערך עצמי לא מותנה בהישגים: הרצון לא קיומי מקבל את המציאות - התמודדות מודע למעלות וחסרונות - התייחסות מאוזנת תפיסת המציאות - מאוזנת, שקולה יציבות, אישיות שכלית אהבה, שלוה, רוגע, סיפוק	חוסר ערך עצמי, ביקורת עצמית הרצון - קיומי: ערך עצמי מותנה בהישגים לא מקבל את המציאות - משברים יחס קיצוני למעלות וחסרונות תפיסת המציאות - קיצונית, לא מאוזנת מונע מרגשות רגעיות, אישיות רגשית פחד, יראה, חרדה, תסכולים

#### שורשי החשיבה המעוותת

שורשי המחשבה המעוותת בחיי המעשה	שורשי המחשבה המעוותת
[1] פירוש המציאות ע"פ התמקדות בפרטים שליליים והתעלמות מהחיובי [2] הסקת מסקנות מוטעות לכיוון השלילי [3] חשיבה קיצונית: שלמות מוחלטת או כשלון מוחלט [4] כללים נוקשים כיצד אני ואחרים צריכים להתנהג [5] חשיבה רגשית שקובעת את המציאות	חוסר ערך עצמי, ביקורת עצמית הרצון - קיומי: ערך עצמי מותנה בהישגים לא מקבל את המציאות - משברים יחס קיצוני למעלות וחסרונות תפיסת המציאות - קיצונית, לא מאוזנת מונע מרגשות רגעיות, אישיות רגשית פחד, יראה, חרדה, תסכולים

## עיוותי חשיבה כלליים

### [1] פירוש המציאות ע"פ התמקדות בפרטים השליליים והתעלמות מהחיובי:

**הכללה מוגזמת:** ההתרחשות השלילית מכפילה את עצמה ומתעצמת: "לא הצלחתי לשלוט בעצמי, לעולם לא אצליח"

**פילטר שכלי:** התמקדות בפרט שלילי אחד ותפיסת כל המצב כשלילי: "לא ידעתי שתי שאלות במבחן, סימן שנכשלת"

**פסילת החיובי:** ארוע חיובי מתפרש באופן שלילי: "כולם באו לבקר אותי אבל באמת לא אכפת להם ממני"

**העצמה ומזעור:** העצמת השלילי: "עשיתי טעות, כולם כבר ידעו מזה". הקטנת החיובי: "הצלחתי במבחן אבל סתם היה לי מזל".

### [2] הסקת מסקנות מוטעות לכיוון השלילי:

**מסקנות מוטעות:** קריאת מחשבות: "הוא לא אמר לי שלום כי הוא שונא אותי". ניבוי העתיד: "אני לעולם לא אצליח בעבודה שלי".

**הצמדת תוויות:** הצמדת תוויות על האופי שלנו או של אחרים בעקבות ארוע אחד: אם נכשלתי פעם אחת, אני טיפש. אם הוא לא התקשר בחזרה, הוא חוצפן.

**העברה לפסים אישיים:** לקיחת אחריות לארוע ללא צורך: "הילד הפריע בכתה לכן אני אמא לא טובה".

### [3] חשיבה קיצונית: שלמות מוחלטת או כשלון מוחלט:

**הכל או לא כלום:** "אם לא הצלחתי בעסקה, אני כשלון מוחלט".

### [4] כללים נוקשים כיצד אני ואחרים צריכים להתנהג:

**צריך ואסור:** אם אנחנו לא עומדים בכללים יש רגשי אשמה: "אני חייב להגיע בזמן". אם אחרים לא עומדים בכללים יש כעס: "הוא חייב לנקות את הלכוכך".

### [5] חשיבה רגשית שקובעת את המציאות:

**חשיבה רגשית:** "אני מרגיש שמזלזלים בי, כנראה שלא אוהבים אותי".