



Psychology VS Torah Haskafah

Show# 189 | Oct 6th 2018

שו"ת אגרות משה יורה דעה חלק ב סימן נז

בענין להתרפא חולי מחשבות מרופאים סארקאיטיסטן שהם מינים וכופרים

בדבר חולי רוח ומחשבות שצריכים לילך לרופאים פסיכאלאגיסטן סארקאיטיסטן אם רשאים לילך לאלו שהן מינים וכופרים, לע"ד אין לילך אל רופאים כאלו להתרפאות, כי מכיון שאין הרפואות מסמים המרפאים אלא מרוב הדבורים שלהם עם החולה נודעים מאיזה מחשבות הוא סובל, ומיעצים לו איך להתנהג שודאי יש לחוש שמיעצים לפעמים נגד דיני התורה ואף נגד עיקרי הדת ונגד עניני פרישות וצניעות. ול"ד למה שנהגין להתרפאות ממינים וכופרים שאר מחלות, שכיון שמרפאין במיני סמים אין לו שייכות עם המינים שלהם, והאיסור להתרפאות מן המינים הוא דוקא ברפאות ולחשים שמזכירין שם ע"ז, עיין בתוס' ע"ז דף כ"ז ובש"ע יו"ד ר"ס קנ"ה, אבל הפסיכאלאגן והסארקאיטיסטן שכל רפואתן הוא בדבוריהם יש ודאי לחוש שידברו דברי מינות ונבול פה. ואם הם רופאים מומחים ויבטיחו לההורים שלא ידברו דברים שהם נגד דעות האמונה ומצות התורה יש אולי לסמוך שכיון שהם מומחים לא ישקרו. ולכן יש לחפש אחר רופא סארקאיטיסט שומר תורה ובאם ליכא יתנו עמו ויבטיח שלא ידבר עם החולה בעניני אמונה ותורה. ידידו, משה פיינשטיין.

תשובות והנהגות כרך א סימן תסה

שאלה: האם נכון הוא ללכת לפסיכולוגיים וסייקרטיסט להתרפאות

דרשתי כמה וכמה פעמים ברבים נגד ההולכים להם, שדרכם להיפך מהתורה, ורואים כרפואה לעצבים לתת לכל אחד תאות לבבו למלאותו, ולא להגבילו כראוי, רק להציע לו ר"ל תאוות העולם הזה, ותאוה מביאה עוד תאוה, ואין לדבר סוף, ולא מתרפא רק מוסיף ומחמיר מצבו, ואפילו הטובים שבהם אין בידם להתעסק באלו אשר מפני עונותיהם הגיעו למרה שחורה, או עצבות וכדומה, שצריכים עזר מחכמי התורה שהם רופאי נפשות דוקא.

ובמדינה כאן רובם הולכים להתייעץ באלו ומוליכים אותם שולל, ודרכם להיפך ממש מדעת התורה, שע"פ התורה יש להסביר לאדם שהצרות ונסיונות הם לטובתו וכפרתו, ומפיחים באדם רוח בטחון שהסוף בזה ובבא יהיה טוב וצריכים להתחזק שהקב"ה יעזור, ובזה יתחזק ויגיע לידי שמחה שזהו עיקר רפואתו, וישכח לגמרי מהעבר והעיקר להבא לעבוד ה' ולשמוח בקיום מצוותיו, והם דורשים ר"ל לא להפריע לאדם רק לתת כל תאותו ורצונו ומדמים

שמיישיבים דעתו לרגע קט שנותנים לו הכל בהיתר, ובזה גוזלים ממנו גם ממון הרבה ומדמים לו כאילו בזה יתרפא.

והתורה גופא רפואה לגוף ונפש, ועיין רמב"ם פרק ד' דתשובה (הלכה ב') "לפיכך צריך להעמיד בכל קהל וקהל מישראל חכם גדול וזקן וירא שמים מנעוריו ואהוב להם שיהא מוכיח לרבים ומחזירם בתשובה" הרי פירש להדיא לבחור לזה אדם המתאים שאהוב להם, וכן כאן צריכים למצוא ירא שמים חכם ונבון שמתאים לחולה וישפיע עליו בס"ד לטובה.

אגרות ומכתבים רבי שלמה וולבה אגרת תמד אות ב

הגעתי למסקנא שצריך לדחוק את רגלי הפסיכולוגיה מהגבול שלנו עד כמה שאפשר

שו"ת חתם סופר יורה דעה סימן קעה

והנה הב"ח כ' הביאו הש"כ סי' קפ"ז סק"ח דאם עשה רופא זה רפואה זו לאשה אחת קודם שתתחזק ונתרפא' יכולה אשה אחרת לסמוך עלי' אף אחר שנתחזק ג"פ וכו' ע"ש הנה לא הוה בעי למימר אם עשה רפואה זו לעכו"ם בטר ג"פ משום דאין ראי' מגופי' שלהם לגופי' שלנו כדאמרי' בשבת פ"ו ע"ב ובע"ז ל"א ע"ב ונדרי' ל"ד ע"ב אינהו דאכלו שקצים ורמשי' חביל גופי' ע"כ הוצרך לומר שעשה רפואה זו לישראל' קודם שתתחזק אלא שצע"ג מנ"ל למסמך על רפואתו של זה כיון דלא אתחזקה ג"פ מקרה בעלמא הי' ולא מ"ת ראתה כלל ואיך נסמוך עליו בראתה ג"פ כבר ונ"ל לישוב קצת עפ"י מ"ש נימוקי' ס"פ הבע"י הנ"ל דאנן מספקינן אי בתלתא אי בתרי זימני הוה חזקה לכן בוסתות דרבנן אזלי' לקולא דלא הוה חזקה עד ג"פ ע"ש ומינה אם כפשוטו דבאי' דרבנן אזלי' לקולא ק' מי לית ביה חומרא הא בקביעת וסת אית ביה חומרא וקולא ועוד הרי כשם שאינו נקבע כך אינו נעקר פחות מג"פ אע"כ ה"פ חזקת של וסת חזקה גרוע דרבנן דמה"ת אין זה בגדר חזקה אפי' כוונה מאה פעמים ליום ידוע ורגע ידוע אין זה חזקה כלל דהטבע עלולה להשתנות ע"י שינוי מאכלים ומקומות וזמנים ושנותיו של אדם ע"כ אין חזקה לוסת מה"ת כלל ורק רבנן עשו מזה חזקה א"כ דיו שיקבע בג"פ בין לקולא בין לחומרא ומ"ש אזלי' לקולא לאו לקולא לדינא קאמרו דהא אפי' לחומרא נמי בעי' ג"פ אלא קולא לענין הקבעי' קאמר כצ"ל בנימוקי יוסף הנ"ל.

חתם סופר מסכת שבת דף פו עמוד ב

ואם תימצי לומר וכו' עיין תוס' ע"ז ל"א ע"ב ד"ה דאכלי וכו' ע"ש, ומפני זה קשה לי לסמוך בשם הוראה על רופאי זמנינו אפי' ישראל בענין נדה וכדומה דכל מומחתם עפ"י ספרי רפואות שנעשו ע"י נסיון שהי' להם ע"י גופי' או"ה וכן כל חכמתם בניתוח עפ"י שנסו בגופן שלהן, דחביל גופיהו ואין מזה ראי' לגופי' בני ישראל ואין לדון מדבריהם להקל בשום איסור כ"א לענין חילול שבת ואכילה ביוה"כ דלא יהא אלא ספק פיקוח נפש נמי דוחה שבת אבל להאמין להם ממש אין נ"ל:



Questions of the week

#1

רמב"ם הלכות אישות פרק טו הלכה ג

מי שחשקה נפשו בתורה תמיד ושגה בה כבן עזאי ונדבק בה כל ימיו ולא נשא אשה אין בידו עון והוא שלא יהיה יצרו מתגבר עליו, אבל אם היה יצרו מתגבר עליו חייב לישא אשה ואפילו היו לו בנים שמא יבוא לידי הרהור.

תלמוד בבלי מסכת מועד קטן דף ט עמוד ב

כתיב יקרה היא מפנינים וכל חפצך לא ישוו בה, הא חפצי שמים - ישוו בה, וכתיב וכל חפצים לא ישוו בה - דאפילו חפצי שמים לא ישוו בה כאן במצוה שאפשר לעשותה על ידי אחרים, כאן במצוה שאי אפשר לעשותה ע"י אחרים.

#2

רש"י בראשית פרשת בראשית פרק ג פסוק ג

ולא תגעו בו - הוסיפה על הצווי, לפיכך באה לידי גרעון, הוא שנאמר (משלי לו) אל תוסף על דבריו:

משנה מסכת אבות פרק א משנה א

משה קבל תורה מסיני ומסרה ליהושע ויהושע לזקנים וזקנים לנביאים ונביאים מסרוה לאנשי כנסת הגדולה הם אמרו שלשה דברים הוו מתונים בדין והעמידו תלמידים הרבה ועשו סייג לתורה:

אבות דרבי נתן פרק א

ועשו סייג לתורה. ועשה סייג לדברך כדרך שעשה הקדוש ברוך הוא סייג לדבריו ואדם הראשון עשה סייג לדבריו וכו'. איזהו סייג שעשה אדם הראשון לדבריו הרי הוא אומר ויצו ה' אלהים על האדם לאמר מכל עץ הגן אכול תאכל ומעץ הדעת טוב ורע לא תאכל ממנו כי ביום אכלך ממנו מות תמות (בראשית ב' י"ז) לא רצה אדם הראשון לומר לחוה כדרך שא"ל הקדוש ברוך הוא אלא כך אמר לה ומפרי העץ אשר בתוך הגן אמר אלהים לא תאכלו ממנו ולא תגעו בו פן תמותון (שם ג' ג') באותה שעה היה נחש הרשע נוטל עצה בלבו אמר הואיל ואיני יכול להכשיל את האדם אלך ואכשיל את חוה הלך וישב אצלה והרבה שיחה עמה אמר לה אם לנגיעה את אומרת צוה עלינו הקדוש ברוך הוא הריני נוגע בו ואיני מת אף את אם תגעני בו אי את מתה. מה עשה הנחש הרשע באותה שעה עמד ונגע באילן בידיו וברגליו והרתיעו עד שנשרו פירותיו לארץ. ויש אומרים לא נגע בו כל עיקר אלא כיון שראהו אותו אילן היה צווח עליו ואמר לו רשע רשע אל תיגע בי שנאמר אל תבואני רגל גאווה ויד רשעים אל תנדני (תהלים ל"ו י"ב):

Selected emails from our listeners

The second riddle question was what is so wrong with Chava adding a fence to the Torah? We see everywhere that Chazal say we SHOULD make a Siyag to Torah.

I think the answer is which I heard from a Rebbe of mine is that when Chazal make a fence, it is known to all what the Torah din is and what Chazal created as a safeguard. What Chava did was to say that Hashem Himself told her not to touch the fruit, and that is not true. He said don't eat from it. A person who makes a Geder, or follows a Geder needs to know what Hashem says and what Chazal say. Otherwise, it can lead to grave danger and questions on Hashem as we see by what happened to Chava.

Chaim Ancier

Minneapolis, MN

Comments on previous shows

BSD

Hello and Gut Voch,

I recently listened to the episode about Hilchos Sukkah where the Rabbi was asked about the Chabad Minhag to eat in the sukkah despite it raining. I was shocked that the rabbi did not reference a clear source to this custom in the Minchas Elazar 4/31. Additionally, other Chassidic groups in addition to Chabad have this Minhag. See Mishmeres Shalom 43/1; Minchas Elazar 4/31; Mahrshag 1/35; Eretz Tzevi 1/98; See Bircheiy Yosef 639/8.

It is important to allow for some sort of follow up for callers to respond from previous episodes as not to cause a Chillul Lubavitch.

Yaakov Cahnman

Response: It's possible to find a fringe opinion for most anything.

Notwithstanding all this sources, the Gemara as well as Shulchan Aruch say you shouldn't. None of the great נושאי כלים say otherwise.

I agree, but it is only intellectually honest to acknowledge there is a source for it backed by holy Rabbeim Chabad and Munkatch even if it is a “fringe” opinion. Unfortunately, this topic created a lot of friction in my family (being mixed Chabad and Litvish) which could have been mitigated if my Litvish family knew that there was a source to it. I humbly suggest in general you have a follow-up the next episode to discuss a topic where listeners feel underrepresented on the previous episode.

Thank you and I really appreciate your show I listen all the time keep up the great work!

Response: There is a תא in Gemara that Shechita is from the tail..

I have greatest respect in the world for the great great Ramash, notwithstanding, this is a bit of a way out opinion.

Selected audio from our listeners

Answers to the Questions

Answers to the Questions 1 *click here*

Answers to the questions 2 *click here*

Show Suggestion

Show suggestion- Bikur Cholim *click here*

Comments on previous Shows

Show 177- Music in Halacha

Comment 1 *click here*

Show 187- A fascinating new approach to the יג מדות של רחמים: How to forgive

Comment 1 *click here*

אגרות ומכתבים רבי שלמה וולבה אגרת תמד אות ב

הנה מושגים מהמילון הפסיכולוגי הם היום בפי כל אדם. כל אחד יודע מ"רגש נחיתות". זה עוד לא נורא. אבל כל יום ב' וה' באים אלי בחורים ומתאוננים שאין להם "בטחון עצמי". ואני שואל אותם: איפה כתוב בתורה שצריכים בטחון עצמי, וכי זה דבר טוב? בספרים מצאתי רק בטחון בהשי"ת. (רק בצדקת הצדיק לרבי צדוק הכהן נ"ע סי' קנד מצאתי שצריך להאמין בעצמו, אבל יעוין שם שזהו "בטחון עצמי" שונה לגמרי מזה של הפסיכולוגים.

רלב"ג משלי פרק ג פסוק יד

דרכיה דרכי נועם - הנה דרכי התורה הם דרכים שינעמו וימתקו מאד לאדם כי לא העמיסה על האדם שום מעמס יקשה לו אבל כל מה שבה מן המצות והאזהרות הם דברים ערבים ורצויים בעצמותם לא כנימוסי הגוים שהיו מעמיסים בהם דברים קשים גם את בניהם ואת בנותיהם ישרפו באש לאלהיהם **וכל נתיבות התורה הם שלום לגוף לנפש** כמו שהתבאר מדברינו בדברי התורה כי כלם ישירו אל בריאות הגוף ובריאות הנפש הנה התורה היא עץ חיים לאשר הם מחזיקים בה לשמור ולעשות ולחקור בעניניה ובאופן החכמה אשר ישירו אליה וסומכי התורה שמחזיקים אותה לעמוד על הסבות בדבריה הוא מאושר כי מזה הצד יתיישר לעמוד על כוונותיה לא שיקל בעניניה ויעבור בהם כעברו על ספרי קורות הימים אשר יגידו איש לאיש אך יחקור על כל פנים לתמוך אותה כדי שיעמוד על כוונותיה כאילו תאמר שיעמיק לעמוד על דבר דבר ממנה למה היה בתאר כך ולמה נסמך זה המאמר לזה המאמר כי בזה האופן ימצא בה ויפיק ממנה תבונה לפי ששבח החכמה והתבונה והדעת באר עתה אי זה דבר מהם ומפני מה ראוי לשבחם ואמר ה' בחכמה וגו':

שו"ת אגרות משה יורה דעה חלק ב סימן נז

בענין להתרפא חולי מחשבות מרופאים סארקאיטיסטן שהם מינים וכופרים כ"א מנ"א תש"כ. מע"כ ידידי הנכבד מו"ה ר' מיכאל קאסטעל שליט"א.

בדבר חולי רוח ומחשבות שצריכים לילך לרופאים פסיכאלאגיסטן סארקאיטיסטן אם רשאים לילך לאלו שהן מינים וכופרים, לע"ד אין לילך אל רופאים כאלו להתרפאות, כי מכיון שאין הרפואות מסמים המרפאים אלא מרוב הדבורים שלהם עם החולה נודעים מאיזה מחשבות הוא סובל, ומיעצים לו איך להתנהג שודאי יש לחוש שמיעצים לפעמים נגד דיני התורה ואף נגד עיקרי הדת ונגד עניני פרישות וצניעות. ול"ד למה שנוהגין להתרפאות ממינים וכופרים שאר מחלות, שכיון שמרפאין במיני סמים אין לו שייכות עם המינים שלהם, והאיסור להתרפאות מן המינים הוא דוקא ברפואות ולחשים שמזכירין שם ע"ז, עיין בתוס' ע"ז דף כ"ז ובש"ע יו"ד ר"ס קנ"ה, אבל הפסיכאלאגן והסארקאיטיסטן שכל רפואתן הוא בדבוריהם יש ודאי לחוש שידברו דברי מינות ונבול פה. ואם הם רופאים מומחים ויבטיחו להורים שלא ידברו דברים שהם נגד דעות האמונה ומצות התורה יש אולי לסמוך שכיון שהם מומחים לא ישקרו. ולכן יש לחפש אחר רופא סארקאיטיסט שומר תורה ובאם ליכא יתנו עמו ויבטיח שלא ידבר עם החולה בעניני אמונה ותורה. ידידו, משה פיינשטיין

Rabbi Yehuda Herskowitz

צריך עיון < סדר עיון < מה רע בפסיכולוגיה?

מה רע בפסיכולוגיה?

יהודה הערשקאוויטש

עורך וכותב

הפסיכולוגיה המערבית מתימרת להיות מדע אובייקטיבי וכך מוצאת את דרכה אל תוככי העולם התורני. רעיונותיה הבסיסיים נלמדים בסמינרים, מועברים בקורסי העשרה להורים, ונשמעים מכי יועצי נישואים. הם אף מחלחלים אל תוככי הישיבות, בתיווכם של מחנכים ומדורי הדרכה בעיתונות החרדית. אולם, בחינה מדוקדקת מלמדת כי הפסיכולוגיה אינה מדע ובוודאי שאינה אובייקטיבית. היא מיוסדת על אדני השקפת עולם המנוגדת באופן עמוק לאמונות ולאורח החיים התורני.

המונח "חכמת הנפש" מציין, לעניין מאמר זה, את התפיסה היהודית של הנפש, את מהותה ותפקידה, תחלואיה ורפואותיה. מנגד, מציין המונח "פסיכולוגיה" את התפיסה המערבית החילונית של הנפש, את הגדרתה ואת אופן הטיפול בה. ("פסיכו" מקורה במילה היוונית Psyche שפירושה נפש; "לוגיה" גם היא מהיוונית, על דרך ה-Logos שפירושו דיבור או חכמה). ניתן לטעון, וכך מקובל בפי רבים, שלא קיים המושג "תפיסה יהודית של הנפש", בה במידה שלא קיים המושג

"תפיסה מערבית של האטום". כמו האטום, אפשר להגדיר את הנפש בכלים מדעיים מדויקים, באופן שהתיאור המדעי המתקבל הוא אובייקטיבי וניטרלי, ותקף לכל תרבות ולכל השקפת עולם באותה מידה. הרחיק לכת מנהל חרדי של חוג לפסיכולוגיה במוסד חרדי מסוים, בהתפארו שאינו מאפשר לשום רב להרצות במחלקה שלו. לדבריו, תחום הנפש אינו תחום דתי או מוסרי, אלא מדעי

יבש, ואין לרבנים או לתורה מה לתרום לו.
כפי שאין מתייעצים עם רב כשהמקרר גוסס,
כך אין מתייעצים עם רב כשהנפש גוועת.

לדבריו, תחום הנפש אינו
תחום דתי או מוסרי, אלא
מדעי יבש, ואין לרבנים או
לתורה מה לתרום לו. כפי
שאין מתייעצים עם רב
כשהמקרר גוסס, כך אין
מתייעצים עם רב כשהנפש
גוועת

ערכים מסוימת, שבמידה רבה אינה עולה
בקנה אחד עם השקפת התורה על הנפש.
בחלק הראשון של המאמר אראה כי תיאור
הנפש בידי הפסיכולוגיה המערבית אינו
מדעי, ושכל הנסיונות להעמיד אותו על בסיס
מדעי נכשלו. לאחר מכן אוכיח כי התורה
מציגה גישה שונה לשאלת הנפש על שלל
נושאים – גישה המבוססת על מערכת
ערכים שונה מזו של הפסיכולוגיה – וכי
תהום עמוקה פעורה בין השתים. לבסוף
אטען שלתורה ולחכמיה יש הרבה מאד מה
לומר בכל הקשור לחכמת הנפש, וכדאי לנו
להטות אוזן ולשמוע את קולם.

מאמר זה טוען כי אפיון הנפש שבפי
הפסיכולוג המערבי אינו מדע ניטרלי או
אובייקטיבי, אלא יצירה שנובעת מתוך מערכת

האם הפסיכולוגיה היא מדע?

מאז ומעולם הכיר האדם בעובדה שהוא מורכב משני חלקים בסיסיים, הגוף והנפש. בעוד ששאלת מבנה הגוף ותפקודו היתה נחלת הרופאים בלבד, הרי ששאלת מבנה הנפש ותפקודה היתה נחלת הכלל: אנשי דת, פילוסופים, הורים מודאגים, ולמעשה כל אחד שהתמודד עם שאלות קיומיות כלשהן. באמצע המאה התשע-עשרה חלה תפנית ביחס אל הנפש, והחלו נסיונות להגדיר את תפקודה באופן מדעי. פרק זמן זה מציין את התקופה שבה הפסיכולוגיה עברה מנחלת הכלל לנחלת הפרט – חוקרים ואקדמאים.

באמצע המאה התשע-עשרה חלה תפנית ביחס אל הנפש, והחלו נסיונות להגדיר את תפקודה באופן מדעי

לקראת סוף המאה השבע-עשרה הוכיח אייזק ניוטון (1642-1727) שניתן לתאר חלקים רחבים מחוקי הטבע לפי מספר עקרונות פשוטים, וכי על בסיס עקרונות אלו אפשר להגיע להישגים ריאליים מפליגים ומדויקים. על פי האסטרונומיה הקלאסית, גרמי השמים סובבו במערכותיהם לפי חוקים מסתוריים ובלתי מובנים. אחרי הדפסת ספרו של ניוטון, ה"פרינקיפיה", בשנת 1687, נעשו החוקים כה ברורים ובהירים, עד שתוך שלש מאות שנה הצליחו מדענים להנחית חללית על הירח

על-פי חשבונות המכניקה הניוטונית. שלא
במפתיע, נשבתה החברה המערבית בקסם
הגישה המדעית, וניסתה להחיל אותה על
תחומים רבים נוספים: כימיה, פיסיקה,
גיאולוגיה, ביולוגיה ועוד. לא עוד ישען המדע
על חוקים שרירותיים המבוססים על
ספקולציות אריסטוטליות מעורפלות; כעת
כמה חוקים קצרים, המעוגנים בתצפיות
ממשיות בשילוב עם נוסחאות מתמטיות
מדויקות, יהיו בסיס למדע החדש. הניסויים
והתצפיות הם החומר שממנו גזרו המדענים
את חוקי הטבע, וחוקים אלו סייעו לחשוף
הלאה תופעות ייחודיות ומרתקות. הגישה
המדעית לא איכזבה, והמדעים כולם השתנו
ללא היכר, ולטובה. תקופה זו נודעת כיום
בשם "המהפכה המדעית".

לקראת סוף שנות השבעים של המאה
התשע-עשרה טען וילהלם וונדט (-1920
1832) שגם את הפסיכולוגיה יש לשעבד
למהפכה המדעית, ושראוי לחקור את הנפש
בכלים מדעיים מדויקים בדיוק כמו בכל
דיסציפלינה מדעית אחרת. לדבריו:

מדוע הפסיכולוגיה אינה הולכת בעקבות
מדעי הטבע? מכל כיוון של ההיסטוריה
של מדעי הטבע עולה התובנה,
שההתקדמות של כל מדע קשורה קשר
הדוק עם ההתקדמות של השיטה
הנסיונית.^[1]

לשם כך פתח וונדט מעבדה שבה חקר את
חושי האדם – איך אדם רואה, שומע, שוקל,
מרגיש וכו'. לשיטתו, יש הקבלה בין

התחושות הפיזיולוגיות שבגוף האדם לבין התהליכים הרגשיים שבנפשו, ועל ידי מדידת האחד ניתן להבין את האחר. במשך כל שנות פעילותו הפגין וונדט יחס חשדני לכל תופעה נפשית שאינה ניתנת למדידה, ואך טבעי שהכחיש, על-פי דרכו, את קיומו של תת-המודע.^[2]

בין הקוראים יש בודאי שיתמהו למקרא תיאור מכניסטי זה של הנפש. מדידה של הדרך שבה אדם רואה, מריח, שומע וכיוצא בהם, שייכת יותר לתחום הרפואה. הנסיון להבין את נפשו של האדם באמצעות כימות תחושותיו מצמצם את המכלול המפעים שלה לכדי כמה משוואות יבשות.

האינטואיציות שלנו – של כל אחד ששמח או נעצב, ולו פעם אחת בחייו – מגלות לנו

ששיטה זו, שהיא אכן גישה מדעית טהורה, מחמיצה את העיקר: את החוויה האנושית העמוקה שאינה ניתנת לספירה או למדידה.^[3]

ואמנם, גישה אחרת סבורה שמדע הפסיכולוגיה הוא בעיקר התמודדות עם שאלות שאי אפשר לצמצם למספרים ולמשוואות. לפי שיטה זו, הנפש היא ישות עצמאית, וצריך להתייחס אליה כך. הנציג הבולט ביותר של הגישה הזו הוא כמובן זיגמונד פרויד (1856-1939). פרויד לא נטש את הגישה המדעית לחלוטין. מצד אחד, הוא לא ראה תועלת בניסויים מדעיים הבוחנים את התפקוד הפיזי של האדם. מצד שני, הוא האמין שניתן לתאר את מבנה הנפש והתפתחותה על יסוד כמה חוקים בסיסיים,

ובאמצעות הבנה זו יוכל המטפל לרפא את
ההפרעות שאדם מתמודד אתן במשך ימי
חיו. גישתו של פרויד היא גישה מדעית
במובן שהיא מנסה לתאר את תפקודה של
הנפש על-פי מערכת בסיסית של מספר
הנחות יסוד.

לפי פרויד, המפתח להבין את נפש האדם
הוא הבנת תת-המודע. על ידי אבחון
מדוקדק של תת-המודע, אפשר להכיר את
האדם לעומק, וכך לעזור לו להחלים. לשם
הבנת תת-המודע פיתח פרויד כמה מודלים,
ואף שיש לו כמה הברקות נכונות, חלקים
מרכזיים מתורתו אינם ראויים לציטוט. פרויד
קרא לשיטה שחידש: פסיכואנליזה. בתחילת
דרכו, במפנה של המאה העשרים, הוא נחל
הצלחה אדירה, שמו התפרסם בכל העולם,

ואנשים נהרו אליו כדי שיטפל בהם. במקביל,
התקבצו סביבו חבורה של פסיכולוגים
מוכשרים, רובם יהודים, שלקחו על עצמם
לפרסם את דבריו ולהגן על שיטותיו.
תוך כמה שנים הופרה השלוה. כמה
מתלמידיו, אלפרד אדלר (1870-1939),
וילהלם שטקל (1868-1940), קרל יונג (-1961)
(1875), ועוד, לא הסכימו עם עיקרי שיטתו,
וכיתחו שיטה חדשה המושתתת על יסודות
חדשים. גם אליהם נקבצו תלמידים והם
הפיצו את שיטתם, וכך התפתחו להן כמה
אסכולות פסיכולוגיות, שכולן נודעו בשם
הכולל: פסיכואנליזה. חמשים שנה לאחר מכן
היו מודלים מתחרים רבים שהתיימרו לתאר
את המבנה של הנפש, ואיך לטפל בליקוייה.

ריבוי התיאוריות וההצעות של השיטות האנליטיות לסוגיהן, בין לגבי מבנה הנפש ובין לגבי שיטת הטיפול בה, גרמו לבלבול רב בין הפסיכולוגים

ריבוי התיאוריות וההצעות של השיטות האנליטיות לסוגיהן, בין לגבי מבנה הנפש ובין לגבי שיטת הטיפול בה, גרמו לבלבול רב בין הפסיכולוגים, לפחות אצל אלו שלא השתייכו פורמאלית לאסכולה זו או אחרת. מצב זה גרם לאהרן בק (1921-) לנטוש את השיטה הפסיכואנליטית לחלוטין. הוא טען שהטיפול באדם אינו מתחיל בהיצמדות למודל זה או אחר של הנפש. מה שחשוב הוא לזהות את הבעיות הנפשיות ולבחון איך הן משפיעות

על נפש האדם. כדי שאדם יתגבר על האתגרים שלו הוא צריך לדון בבעיה בצורה ישירה, ולא להתעמק בתת-מודע על דרך שיטת פרויד ותלמידיו.^[4] האדם עצמו יאבחן את הבעיה שממנה הוא סובל, וכך יוכל לרפא את עצמו. בק כינה שיטה זו בשם "טיפול קוגניטיבי".

יחד עם צמיחתה של השיטה הקוגניטיבית, עלתה קרנה של שיטה נוספת המנוגדת לה, "השיטה ההתנהגותית". שיטה זו שאפה להחזיר את הפסיכולוגיה לשליטתו המלאה של המדע, ללא הזדקקות למצבים או לגירויים בלתי ניתנים למדידה. למשל, אם מישהו מפחד לצאת לרחוב, אין לנקוט בשיטת פרויד של חקירת תת-המודע כדי להבין מה מבטא הפחד. כן, אין לנקוט

בשיטה הקוגניטיבית ולנסות למצוא איזו טראומה עבר האדם שגרמה לו לפחד לצאת לרחוב. הטיפול הנכון הוא מעשי, קרי התנהגותי: להוציא אותו לרחוב לכמה שניות (חשיפה), וכך ילמד האדם שאין ממה לפחד. פעולה זו של חשיפה ניתנת למדידה. אפשר לבדוק כמה זמן נחשף האדם לרחוב, ואפשר לראות אם זה עזר או לא. לפי השיטה ההתנהגותית רק טיפולים הניתנים למדידה תקפים, בעוד שטיפולים המתבססים על ספקולציות מכל סוג שהוא הם חסרי משמעות מבחינה מדעית.

עד כאן תיאור קצר של התפתחות תחום הפסיכולוגיה, מראשית ימיה עד לאמצע שנות השבעים של המאה הקודמת. כיום, ישנן מאות שיטות וגישות טיפוליות, רובן

שייכות לאחת מתוך שלש הקטגוריות שהזכרנו: האנליטית, ההתנהגותית והקוגניטיבית, או לשילוב שלהן יחד. השאלה החשובה ביותר העומדת בפני כל פסיכולוג היא: איך אפשר לדעת בצורה ודאית ומדעית מהו הטיפול הנכון והיעיל ביותר?

השאלה החשובה ביותר העומדת בפני כל פסיכולוג היא: איך אפשר לדעת בצורה ודאית ומדעית מהו הטיפול הנכון והיעיל ביותר?

זוהי בעצם השאלה שאיתה התמודד וונדט לפני מאה חמשים שנה. אולם, מסתבר שמאז ועד ימינו לא הצליחו העוסקים בה לספק

תשובה משכנעת לשאלה. כל שיטת טיפול טוענת כי היא מחזיקה בדרך המדעית ביותר לעיסוק בנפש. ואולם, העובדה שעד היום ניתן למנות כמה עשרות כאלה מעידה כי אף אחת מהן אינה אובייקטיבית ומדעית.

כתוצאה מריבויים של תיאוריות שיטות הטיפול, התקבלה בעשורים האחרונים גישה חדשה שתאפשר לפסיכולוגיה להקרא תחום מדעי, והיא המחקר הסטטיסטי. כל הצעת טיפול, לא משנה מי מציע אותה ולפי איזו שיטה, צריכה לעבור בדיקה סטטיסטית על-כי כללים נוקשים למדי, כדי לחקור את מידת יעילותה. ההנחה היא שמחקרים אלו יצליחו לגלות איזה טיפול יעיל יותר ואיזה יעיל פחות ולאילו מצבים, וכך יוכל הפסיכולוג לבחור את הטיפול המתאים ביותר עבור

מטופליו. כל שנה מתפרסמים אלפי מחקרים, ולכולם פחות או יותר מבנה אחיד: תיאור בעיה, תיאור הטיפול המוצע, ובדיקה סטטיסטית של מידת יעילות הטיפול.

הביקורת על הפסיכולוגיה

ככל שהתמידו הפסיכולוגים בנסיונם לבסס את הפסיכולוגיה על יסוד מדעי, התגלו עוד ועוד סדקים במבנה שהקימו. כיום מתגברת ההכרה שכל הבנין האדיר הזה נשען על יסודות רעועים. אי אפשר במסגרת מאמר קצר זה להקיף את הבעייתיות הרבה שבמקצוע הפסיכולוגיה כפי שהוא מוכר

הבעיה היא שלמעשה אין אפשרות לאבחן מחלת נפש בצורה חד משמעית, כי התופעות הנפשיות הן נזילות, חמקמקות ומורכבות מדי

הבעיה היא שלמעשה אין אפשרות לאבחן מחלת נפש בצורה חד משמעית, [5] כי התופעות הנפשיות הן נזילות, חמקמקות ומורכבות מדי. תופעה שפסיכולוג אחד יאבחן בתור אובססיה תיראה לשני חרדה, וכן הלאה. בהעדר אבחון מדויק, אין גם אפשרות להציע לקליינט טיפול מסודר וחד-משמעי. עולה אפוא שכבר מרגע האבחון אין אפשרות לבסס את הפסיכולוגיה על יסודות מדעיים.

כיום, ועל כן נתרכז רק בשלש הביקורות החשובות והמרכזיות, השומטות את הקרקע מתחת ליומרה המדעית של הפסיכולוגיה.

• אבחון

ה"מדריך לאבחון וסטטיסטיקה של הפרעות נפשיות" או בקיצור ה-DSM, הוא ספר עב-כרס שיוצא לאור על-ידי האגודה האמריקנית לפסיכיאטריה. ב-2013 יצאה לאור מהדורה חמישית של חיבור זה, והיא כוללת מאות אבחונים המתבססים על רשימה ארוכה של תופעות, כגון פחד, דיכאון, אובססיה וכיוצא בהם. ספר זה נועד לעזור לפסיכיאטרים ולפסיכולוגים לאבחן את הבעיה הנפשית בצורה מדעית וברורה, וכך גם לדעת איך לטפל בה.

• המחקר הסטטיסטי

כמו שהזכרנו בפרק הקודם, שיטות הטיפול מתבססות היום על המחקר הסטטיסטי. ההנחה היא שאם נחקור מספר רחב דיו של מטופלים, ונשווה את הבעיות ואת שיטת הטיפול בהן, נוכל לגלות מהו הטיפול הנכון ביותר לכל בעיה. בדרך זו נוכל ליצור סוללה של טיפולים שבכוחם לרפא בעיות רבות ושונות.

רבים מהחוקרים מודים כיום שאין שום דרך להשתמש במחקר הסטטיסטי כדי לברר את מידת יעילותם של טיפולים

חוץ מהקושי באבחון, יש בעיה מרכזית נוספת. בניגוד למה שטוענת האגודה האמריקנית לפסיכיאטריה, במקרים רבים אין אפשרות לכתחילה להגדיר מחלות נפש בצורה אובייקטיבית. סיווגים רבים שב-DSM, כגון הפרעה סומטופורמית (כאב פיזי שמקורו נפשי), [6] או הפרעת חוסר איזון ומצב רוח רגזני (DMDD: Disruptive Mood [Z], [Dysregulation Disorder], אינם אלא פרשנות סובייקטיבית של הרופא או הפסיכולוג שכתב את הערך.

טענות וביקורות כאלו הצטברו והמריצו כמה פסיכולוגים לפתוח אתר עם מכתב פתוח לאגודה הנ"ל, הדורש ביקורת חיצונית ל-DSM. עד היום חתמו על מכתב זה יותר מ-10,000 אנשי מקצוע מרחבי העולם. [8]

גישה זו התגלתה שאכתנית מדי, ורבים מהחוקרים מודים כיום שאין שום דרך להשתמש במחקר הסטטיסטי כדי לברר את מידת יעילותם של טיפולים. ג'ון איואנידיס, פרופסור לרפואה באוניברסיטת סטנפורד היוקרתית, טוען במאמר חשוב שהתפרסם לאחרונה כי אי אפשר לסמוך על רוב המחקרים הנשענים על הסטטיסטיקה.^[9] לדבריו, מחקר סטטיסטי עלול להיות בלתי אמין מכמה סיבות: בדיקה חלקית של התופעה; גודל האפקט קטן יותר; מספר גדול יותר של יחסים אפשריים בין שתי התופעות הנבדקות; גמישות רבה בבניית המחקר; קיומם של אינטרסים כלכליים ודעות קדומות; וקיומה של תחרות בין קבוצות מחקר שונות החוקרות את אותה התופעה.

כל גורם לחוד, ועל אחת כמה וכמה צירוף של כמה מהם, גורמים לירידה באיכות תוצאות המחקר. זאת הסיבה לכך שתרופות שיעילותן הוכחה במחקרים סטטיסטיים התגלו מאוחר יותר לא יעילות.^[10] פעמים רבות האינטרס הכלכלי הוא הקובע את תוצאת המחקר.^[11] במקרים רבים האינטרסים, הדעות הקדומות, האמונות, או כל שיקול אחר הקודם למחקר, הם הקובעים (בין במודע ובין שלא במודע) את המסקנה הסופית של המחקר. ככל שהמחקר עוסק בתחומים רגישים, יוקרתיים, מורכבים, או המגלגלים כסף רב יותר, הסכנה של הטיה מחקרית ושל חוסר דיוק מתגברת. לשיטת איואנידיס וחוקרים נוספים, האקדמיה, למרות כל מאמציה, עדיין לא

מצאה שיטה ראויה ליצור מחקר סטטיסטי המתגבר על כשלים מובנים ועל הטיות אנושיות.

אין זה אומר שאין מחקרים נכונים בתחום הפסיכולוגיה; סביר להניח שישנם כאלה. אולם, כיון שכל שנה מתפרסמים עשרות אלפי מחקרים, שרבים מהם סותרים זה את זה, או אינם מבוססים דיים, או המסקנות שלהם לקויות (כפי שמתגלה לעתים קרובות כאשר חוקר נוסף חוזר על אותו המחקר בדיוק), התוצאה היא חוסר אמינות "מדעית" של כל התחום. לכל היותר, מחקר יכול לגלות כיווני מחשבה חדשים, להצביע על נטיה מסוימת, וכיוצא בו – אבל בשום פנים ואופן אינו יכול לשמש בסיס להשתית עליו את הבנין העצום של הפסיכולוגיה המודרנית.

לאורך כל המאמר אני נזקק למחקרים רבים. אין זה אומר שבדקתי את אמינותם המדעית. כפי שנאמר, כמעט אין מחקר שניתן לסמוך עליו בוודאות. המחקרים המובאים אינם אלא ציוני דרך הפותחים כיווני חשיבה יעילים.^[12]

• יעילות הטיפולים השונים

בשנת 1936 כתב שאול רוזנצווייג מאמר מכונן שבו הצביע על תופעה שהוא שם לב אליה: מכל מגוון הטיפולים הפסיכולוגיים השונים, לא היה טיפול אחד שהיה מוצלח יותר מהאחרים.^[13] באופן כללי, תוצאות כל טיפול וטיפול, לא משנה איזה, היו זהות. הוא הציע שבמקום שהפסיכולוג יטפל לפי

אסכולה או שיטה מסוימת, הוא ימצא את
המכנה המשותף לכל הטיפולים ויטפל
בהתאם.

הלימוד המדעי, קרי האקדמי,
של מקצוע הפסיכולוגיה,
תורם מעט מאד ליעילות
הטיפול שלאחר מכן.
כשמדובר באותם תנאים
בסיסיים, כל הטיפולים יעילים
או אינם יעילים באותה מידה

פסיכולוגים רבים היא שאין שום הבדל בין
תוצאות הטיפולים השונים. אין הבדל בין
פסיכולוג עם תואר שלישי לבין מטפל עם
תואר ראשון, בין גירוש שדים לבין היפנוזה,

[14] בין שופכת העופרת בשכונת מאה
שערים לבין קוראת בקפה מתל אביב. באופן
כללי ניתן לומר שהלימוד המדעי, קרי
האקדמי, של מקצוע הפסיכולוגיה, תורם
מעט מאד ליעילות הטיפול שלאחר מכן.
כשמדובר באותם תנאים בסיסיים, כל
הטיפולים יעילים או אינם יעילים באותה
מידה. [15]

מסקנה זו, הנשמעת קיצונית ובלתי
מציאותית (שהרי היא מייתרת לחלוטין אלפי
משרות, תקנים וחקיקה, ומרסקת את
הקרטל של האקדמיה על הטיפול בנפש),

במשך השנים השקיע הממסד הפסיכולוגי
הרבה כדי להפריך את דברי רוזנצווייג. אבל
לאחר יותר מחמשה עשורים של מחקרים
מושקעים, המסקנה המקובלת אצל

נתמכת על-ידי שורה ארוכה של פסיכולוגים נחשבים. לדבריהם: "התוצאות של השוואות כמותיות של טיפולים פעילים שונים אחד לשני, עשויים להראות, בשל המרכיבים העיקריים הדומים שלהם, הבדלים 'קטנים' ולא משמעותיים זה מזה".^[16]

אמנם, ישנו נתון אחד יוצא מן הכלל: ככל שהטיפול מחודש יותר, כך התוצאה טובה יותר. הסיבה לכך, ככל הנראה, היא מפני שאנשים נוטים להאמין יותר בדבר חדש.^[17] עם הזמן, כאשר ההתלהבות הראשונית מתפוגגת, מתאזנות התוצאות ומשתוות לכל שאר הטיפולים.

לפי המחקרים האמורים, מסתבר שכ-40% מהצלחת הטיפול כלל אינם תלויים בפסיכולוג, כי אם במטופל – בגישתו וברצונו להחלים. 30% תלויים בקשר האישי שמתפתח בין המטפל והמטופל. כ-15% תלויים באמונה של המטופל כמה הטיפול יעזור לו, ורק כ-15% בשיטת הטיפול.^[18] כמובן, מסקנות אלו לא התקבלו בארגונים הפסיכולוגיים השונים. לדבריהם, בודאי יש טיפולים יעילים יותר ויעילים פחות, והסיבה שאין רואים תוצאות שונות בהתאם היא אחרת לחלוטין. לשיטתם, רוב הפסיכולוגים כלל אינם מודעים ליעילות הטיפולים השונים ואינם מעודכנים לגביהם, ואפילו אם כן, הם אינם מיישמים את הידע הזה למעשה.^[19] מסתבר שלמטפלים עצמם קיימים מעצורים

מסוג אחר. חשובים הרבה יותר הרצון והנכונות שלו להחלים, בצירוף הקשר האישי שהוא מפתח עם המטפל, תהיה זהותו אשר תהיה.

היומרה של הפסיכולוגיה להציע כלים אובייקטיביים ומדעיים לאבחן בעיות נפשיות ולטפל בהן בצורה מדויקת, אינה עומדת במבחן המציאות

בהתאם לאופי החובבני של מקצוע הפסיכולוגיה כיום, אין להתפלא על כך שמחקרים אחרים טוענים לאחוזי הצלחה נמוכים של הטיפול הנפשי. על-פיהם, מכל

שמונעים מהם לטפל בצורה היותר יעילה. יש גם מטפלים הסבורים שהגישה האישית שלהם עולה על הגישה המומלצת על-ידי המחקר המדעי. למשל, מטפל המזוהה עם אסכולה מסוימת עשוי לא ליישם טיפול יעיל יותר שמקורו באסכולה שונה. לחילופין, יתכן שהוא חושש להלחיץ את המטופל. יש גם סיבות נוספות.^[20] המונח המקצועי לתופעה זו הוא Therapist Drift, ובעברית: "היסחפות המטפל".

תהיה הסיבה אשר תהיה – משום שבאמת אין הבדל בין הטיפולים השונים, או משום שאין הפסיכולוגים מצליחים ליישם את הטיפול הנכון – למטופל זה לא משנה יותר מדי. בשורה התחתונה, אין למטופל שום סיבה להעדיף טיפול מסוג אחד על-פני טיפול

ששה אנשים המגיעים למשרדו של המטפל,
שלשה יצאו ללא שינוי ניכר, אחד ישתנה
לרעה, [21] ושנים ישתנו לטובה. [22]

לסיכום, היומרה של הפסיכולוגיה להציע
כלים אובייקטיביים ומדעיים לאבחן בעיות
נפשיות ולטפל בהן בצורה מדויקת, אינה
עומדת במבחן המציאות. העדר הכלים
האובייקטיביים לאבחון תופעה, חולשתה של
הסטטיסטיקה בניבוי יעילות הטיפול, ומבחן
המציאות המטיל ספק רב במידת
האפקטיביות המשתנה של השיטות,
מערערים, ולמעשה מבטלים, את האמינות
המדעית של תחום הפסיכולוגיה.

שני הפרקים הקודמים משמשים הקדמה
לפרק זה, שהוא בעצם מטרת כתיבת כל
המאמר. אם הפסיכולוגיה היתה אכן מדעית,
ודרכי הטיפול שלה אכן היו יעילות, הרי שלא
היה מקום לדון בטיפול הפסיכולוגי מבחינה
תורנית. כמו שאדם חולה צריך ללכת לרופא
ולהישמע להוראותיו, ובמקום פיקוח נפש
אפילו לעבור על דברי תורה – שכן אנו
סומכים על כך שהקב"ה הניח את היכולת
לרפא ביד הרופא – כך היינו אמורים לנהוג
גם ביחס למחלת נפש. אם השיטה הוכיחה
את עצמה, אזי על המטופל לעשות את מה
שהפסיכולוג אומר, וכלשון הראשונים:
"המוחש לא יוכחש".

את אופי הטיפול, מקורם בערכי העולם
המערבי. במקרים רבים הם מנוגדים לחלוטין
למערכת הערכים התורנית. הפסיכולוגים
אמנם מביאים מחקרים רבים התומכים
בדעותיהם. לעניין זה כבר הזכרנו בפרק
הקודם את עמידתם של מחקרים אלו על
כרעי תרנגולת. כאשר הם מתנגשים עם
הגישה התורנית לנפש, בוודאי מן הראוי
לבטלם לחלוטין.

להלן אציג מספר הבדלים ערכיים מהותיים,
מתוך רבים שאפשר להצביע עליהם, בין
חכמת הנפש (על-פי התורה) לבין
הפסיכולוגיה.

**האם הנפש היא ישות רוחנית
טהורה או חומרית וניטרלית**

הרעיונות העומדים בבסיס
הטיפול הנפשי המקצועי,
המעצבים ומנחים את אופי
הטיפול, מקורם בערכי העולם
המערבי. במקרים רבים הם
מנוגדים לחלוטין למערכת
הערכים התורנית

אך כיוון שהוכח שהפסיכולוגיה אינה אלא
תחום חובבני, והרבה מרעיונותיה העיקריים
אינם אלא בגדר משאלת לב בלבד (במקרה
הטוב), המסקנה המתבקשת היא שהטיפול
הנפשי המקצועי (כפי שהוא מוצע היום) אינו
מתאים לציבור שומר תורה ומצוות. הסיבה
לכך היא שהרעיונות העומדים בבסיס
הטיפול הנפשי המקצועי, המעצבים ומנחים

כתב הרמב"ן (ויקרא כו, יא):

כי בהיות ישראל שלמים והם רבים, לא יתנהג ענינם בטבע כלל, לא בגופם, ולא בארצם, לא בכללם, ולא ביחיד מהם כו', עד שלא יצטרכו לרופא ולהשתמר בדרך מדרכי הרפואות כלל כו'. וכן היו הצדיקים עושים בזמן הנבואה, גם כי יקרם עון שיחלו לא ידרשו ברופאים רק בנביאים כו'. ומה חלק לרופאים בבית עושי רצון השם, אחר שהבטיח (שמות כג, כה) וברך את לחמך ואת מימך והסירותי מחלה מקרבך, והרופאים אין מעשיהם רק על המאכל והמשקה להזהיר ממנו ולצוות עליו כו'. והוא מאמרם (ברכות ס, א) שאין דרכם של בני אדם ברפואות אלא שנהגו. אילו לא

היה דרכם ברפואות, יחלה האדם כפי אשר יהיה עליו עונש חטאו ויתרפא ברצון ה', אבל הם נהגו ברפואות והשם הניחם למקרי הטבעים כו'. ועל כן האנשים הנצים שהכו זה את זה באבן או באגרוף, יש על המכה תשלומי הרפואה, כי התורה לא תסמוך דיניה על הנסים.

כלומר, הגוף, שהוא ישות חומרית, נחלה ומתרפא על-פי טבע העולם לפי דרכי הרופאים. לפי טבע הבריאה, טיפולים חומרניים, כגון מה לאכול ומה לא לאכול, שהם ניטרליים מבחינה דתית, עשויים בהחלט להועיל. ואולם, אם יהודי מתנהג על פי דרך התורה, הקב"ה יתנהג עמו באופן ניסי, כך שלא יצטרך לרופא כלל. אם הוא חולה יפנה

לנביא, והלה יציע לו טיפול רוחני – קיום מצוה פלונית או תיקון עבירה אלמונית – וטיפול רוחני זה יועיל לגופו החומרי.

בימינו, כולנו מתנהגים על-פי דרך הטבע. גם הצדיקים והחכמים הגדולים ביותר מתייעצים ברופאים לפי הצורך, ומתייחסים לקיום דבריהם בבחינת "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" (דברים ד, טו). למעשה, אנו כמעט איננו זוכים לראות איך טיפול רוחני מועיל לגוף גשמי. השאלה שלנו מתייחסת דווקא לדרכי הנפש: האם מבחינה תורנית מקבילה הנפש לגוף במובן זה, שגם בה יש שתי דרכי טיפול – אחת טבעית, הכוללת מעשים ניטרליים הנועדים לחזק את הנפש,

ואחת ניסית, שהיא טיפול רוחני – או שמא הטיפול הטבעי בנפש הוא עצמו הטיפול הרוחני, ואין אפשרות אחרת?

שאלה זו היא בעצם תהייה על מהות הנפש. כיון שהנפש מתווכת בין עולם החומר לעולם הרוח, [23] האם יש להתייחס אליה כאל ישות חומרית, ואזי הטיפול הנכון הוא טיפול ארצי ניטרלי כמו הטיפול בגוף, או יש הבדל עקרוני בין הגוף החומרי לבין הנפש, ויש להתייחס לנפש כאל ישות רוחנית, כאל "חלק אלוק ממעל"? כלומר, האם הטיפול המתאים לנפש, גם בזמננו כאשר טיפול הגוף נסמך על דרכי הרופאים, הוא דווקא טיפול רוחני המבוסס על עשיית מצוות והרחקה מעבירות?

גישת חז"ל לבריאות הגוף היא גישה חומרית מובהקת. [24] בדברי חז"ל מצאנו רפואות רבות המבוססות על מאכלים ומשקאות שונים. כמו כן הסגולות השונות המופיעות במקורות החז"ליים מתייחסים לאובייקטים חומריים, כגון ביצת חרגול לכאב אזנים ושוועל למי שאינו ישן בצורה סדירה (שבת סז, א). אפילו הלחשים למיניהם נטולים מרכיב דתי, כגון הלחש המפורסם של אמירת "חד נחית בלע" ישר והפוך (שבת, שם). על אף שקיימת גישה רוחנית לבעיות גופניות, כפי שתיאר הרמב"ן, נראה שכבר אצל חז"ל הוכרע שיש לטפל בגוף בצורה חומרית (לא ניכנס כאן לשאלה אם הסגולות והלחשים יעילים בימינו; כל מה שבאנו להוכיח הוא שגישת חז"ל לרפואת הגוף היא חומרית).

לעומת זאת, לגבי רפואת הנפשות מצאנו שתי גישות בחז"ל. מצד אחד מצאנו שמי שסובל מכחדים, אין זה אלא משום עבירות שבידו, וכמו שפירש במסילת ישרים (פרק ט):

עוד ממפסידי הזריזות הוא רוב הפחד וגודל המורא מן הזמן ותולדותיו, כי פעם יירא מהקור או מהחום, ופעם מהפגעים, ופעם מן החלאים, ופעם מן הרוח, וכן כל כיוצא בזה כו'. וכבר גינו חכמים זכרונם לברכה המדה הזאת ויחסוה אל החטאים, ומקרא מסייעם דכתיב (ישעיה לג, יד): כחדו בציון חטאים אחזה רעדה חנפים, עד שאמר אחד מן הגדולים אל תלמידו בראותו אותו מתפחד, חטאה את (ברכות ט, א).

כן אנו מוצאים בדברי הירושלמי (תענית א,
א), שמי שסובל מגמגום – כנראה התייחסו
לזה כאל בעיה נפשית – יש לו לחזור
בתשובה ולשבת וללמוד תורה.^[25]

מצד שני, אנו מוצאים שמי שגוזר צפרניים
ואינו נוטל ידיו, מפחד שבעה ימים ואינו יודע
למה (פסחים קיא, ב). כן, מי שמניח ידיו ליד
נחיריו מביא על עצמו מצב רוח שלילי. אלו הן
פעולות גופניות ניטרליות לחלוטין,^[26] ועדיין
יש להן השפעות נפשיות. יוצא אם כך שלפי
מקור אחד בחז"ל יש לטפל בחרדה על-ידי
חזרה בתשובה – טיפול רוחני – ואילו לפי
מקור אחר יש לטפל בחרדות על-ידי נטילת
ידיים אחרי גזיזת ציפרניים – טיפול גשמי.

הרבה יש להאריך בנדון זה, אם הרפואה
הטבעית לנפש היא חומרית או רוחנית, ודי
במסגרת זו להעיר על השאלה, ולהציע
שכנראה לדעת חז"ל שני הטיפולים נכונים
ומשלימים זה את זה, כל מקרה לגופו.

לפי הפסיכולוגיה המערבית,
אסור לחלוטין לערב בין תחום
הנפש לבין תחום הרוח

דיון זה זר לרוח הפסיכולוגיה המערבית, שכן
היא אינה מודה בקיומו של ממד רוחני כלל.
מיליוני מילים נכתבות כל שנה בכתבי-עת
פסיכולוגיים, ועשרות אלפי הרצאות נמסרות
באקדמיה כל סמסטר על טיפול נפשי, ואין

אף מילה אחת על כך שבתוך כל אדם, או, למצער, בכל יהודי, ישנו חלק רוחני קדוש וטהור. הפסיכולוגיה מתעלמת לחלוטין מכל דיון בשאלת מציאותה של הנשמה ותפקודה, ורואה בדיון כזה אנטי-רציונלי, מנוגד לחלוטין למגמה המדעית של הפסיכולוגיה. פסיכולוג המעלה שאלות של קדושה, טהרה או קרבת אלוקים במהלך הטיפול, יחשב על ידי עמיתיו שרלטן (במקרה הטוב). לכל היותר, מצאנו שויקטור פרנקל ייסד את שיטתו, לוגותרפיה, על הצורך של האדם במשמעות – אך צורך זה מנושל מההקשר הרחב יותר של קיומה של נשמה רוחנית-אלוקית. לדברי פרנקל, חיפוש המשמעות אינו מחייב אמונה בבורא או בנשמה.^[27] אם הפסיכולוגיה אינה מוכנה אפילו להודות בקיומה של נשמה אלוקית,

ברור שהיא לא תוכל בשום אופן להתמודד עם סבל שמקורו בנשמה. לפי הפסיכולוגיה המערבית, אסור לחלוטין לערב בין תחום הנפש לבין תחום הרוח. מנגד, לפי חכמת הנפש היהודית, אי אפשר כלל לטפל בתחלואי הנפש ללא הזדקקות לשאלת הרוח. הגישה היהודית קובעת שמי שמתעלם מחלק כה מרכזי באישיות שלו: בנשמה ובצרכיה הרוחניים, בוודאי נועד לסבל רב. חכמת הנפש היהודית מחייבת שבכל מצב שבו מרגיש האדם סבל או דכאון וכיוצא בהם, תהיה אחת השאלות הראשונות: האם הנשמה מקבלת את מה שהיא זקוקה לו? כאשר היא אינה זוכה

לסיפוק, התוצאה הבלתי נמנעת תהיה סבל וכאב לב, כדברי המדרש המפורסם (מדרש קהלת ו, א):

וגם הנפש לא תמלא כו'. משל למה הדבר דומה, לעירוני שנשא בת מלכים, אם יביא לה כל מה שבעולם אינן חשובין לה כלום, למה, שהיא בת מלך. כך הנפש, אילו הבאת לה כל מעדני עולם, אינם כלום לה, למה, שהיא מן העליונים.

לפי חז"ל, אם מישהו סובל מפחדים לא מציאותיים, זה מחמת העבירות שבידו. הפסיכולוג, מנגד, יאבחן אצלו הפרעת חרדה. לפי חכמת הנפש, נראה שהכאב הנפשי של רבים שיצאו מבית גידולם בחברה החרדית, הסובלים מכל מיני תופעות נפשיות שליליות, שורשו בהרס הרוחני שהם עברו – נשמתם היא הכואבת. לפי הפסיכולוגים, מדובר בטרומה ארצית, או בחרדות הקשורים לחוויות שעברו בעבר.

אדם שהולך לפסיכולוג כדי שיטפל בבעיה נפשית כלשהי, דומה לאדם שיש לו כאבים בחזה והוא הולך לטיפול אצל רופא המודה בקיומן של הריאות אך מכחיש את קיומו של הלב. יתכן שאכן הכאבים מקורם בריאות והרופא הזה הוא האדם הנכון לטפל בבעיה.

לפי חז"ל, אם מישהו סובל מפחדים לא מציאותיים, זה מחמת העבירות שבידו. הפסיכולוג, מנגד, יאבחן אצלו הפרעת חרדה

אתיקה רחוקה ממני ... אני לא שובר את הראש יותר מדי בשאלת הטוב והרע. אך מעט מצאתי שהוא "טוב" באדם באופן כללי. מהניסיון שלי רובם פסולת.^[29]

הפסיכולוגיה, כפי שהיא נלמדת באקדמיה, אמביוולנטית בכל הקשור לשאלות מוסריות. תפקידו של הפסיכולוג הוא לעזור לאדם להגיע למצב של שלמות עם עצמו

הפסיכולוגיה, כפי שהיא נלמדת באקדמיה, אמביוולנטית בכל הקשור לשאלות מוסריות. תפקידו של הפסיכולוג הוא לעזור לאדם

אבל אם מקור הכאבים הוא בלב, הרי שאם יתמיד בטיפול אצל רופא זה, חיים ארוכים לא יהיו לו. אותו הדבר בנוגע לטיפול הפסיכולוגי בבעיה נפשית: יתכן שהטיפול המתאים הוא טיפול חומרי ואולי יעלה בידי הפסיכולוג לטפל נכון בבעיה. אבל אם הטיפול הנכון הוא רוחני, הפסיכולוג לעולם לא יוכל לספק מענה לכאב.

התעלמות משאלות מוסריות

מציאות זו מובילה למצב חמור עוד יותר. מכיון שהפסיכולוגיה אינה דנה בשאלת הפן הרוחני של האדם, היא גם אינה דנה בשאלת המוסר. המחקר הפסיכולוגי המערבי מתנהל בהתעלמות מוחלטת מהשאלה הבסיסית: מהו רצון ה' במצב זה או אחר:^[28] במילותיו של פרויד:

להגיע למצב של שלמות עם עצמו.

העקרונות המנחים אותו הם השגת סיפוק,

מניעת סבל, פתרון קונפליקטים והגשמת

יעדים. לעומת זאת, תפקידה של חכמת

הנפש שונה לחלוטין. המטפל היהודי אמור

לעזור לאדם להגיע למצב שהוא מקיים את

רצון הא-ל; הסיפוק והשלווה הפנימית אינם

אלא כלי או שלב, לפעמים הכרחי, המאפשר

לאדם להגיע למצב זה. דוגמה מעשית תבהיר

את ההבדל שבין שתי הגישות:

נניח ששמירת שבת גורמת לאדם מסוים סבל

נפשי רב, מטעם זה או אחר. הפסיכולוג

ישתדל להביא את האדם למצב שבו הוא

אינו סובל. הוא ידון עם הקליינט על אמונותיו,

שאיפותיו ורצונותיו. פסיכולוג הגון יתאמץ

לדון עם הפציינט דוקא מתוך השקפת עולמו,

ויזהר שלא להחיל עליו את דעותיו או את

אמונותיו שלו. אם בסופו של יום האדם הופך

מאושר, זאת תוך שהוא ממשיך לחלל שבת,

הפסיכולוג יראה את הדבר הצלחה. לעומת

זאת, אם הוא שומר שבת אך ממשיך לסבול

ואינו מצליח בשום אופן לפתור את

הקונפליקט הפנימי, יראה הפסיכולוג בטיפול

כישלון. שאלת המוסר, ובמקרה הזה השאלה

הישירה לגבי רצון הא-ל, אינה מרכיב למדידת

ההצלחה של הטיפול.

אצל המטפל ירא-השמים המצב שונה

לחלוטין. הוא ישאף בכל כוחו לעזור לאדם

לשמור שבת, גם אם הדבר כרוך בסבל נפשי.

אם האדם מקבל עליו לשמור שבת למרות

הקושי שבדבר, תוך שהוא לומד להשלים עם

מצבו (גם אם הוא נותר קשה), המטפל יראה

את תכלית הטיפול עצמה. מטרת הטיפול היא בעצם לסייע למטופל להיות אדם טוב יותר, ולא שלו יותר.

הכלל לעומת הפרט או הקולקטיביזם לעומת האינדיבידואליזם

אם יש בפניו של אדם שתי אפשרויות, אשר אחת מהן תועיל לעצמו ולא לאף אחד אחר, והשניה תועיל לציבור הרחב אך לא תספק לו שום תועלת, באיזו מהן עליו לבחור? בעידן המודרני, התשובה היא ברורה: אדם צריך קודם לדאוג לעצמו, ולאחר מכן לאחרים. בעבר, לעומת זאת, התשובה הברורה היתה בכיוון ההפוך: על האדם לבחור להועיל לכלל, ולהתעלם מצרכיו שלו בתור פרט.

בכך הצלחה במילוי תפקידו. אם המטופל הופך למחלל שבת מאושר, הוא ירגיש שנחל כישלון קשה.

גם אם הפסיכולוג החילוני נזהר שהמטופל שלו ישמור על קלה כעל חמורה, זה עדיין שונה מחכמת הנפש היהודית. לפי גישת הפסיכולוגיה, מטרת הטיפול היא השגת שלווה נפשית למטופל. לעתים כרוכה השגה המטרה במגבלות אתיות או דתיות, אשר "קושרות את ידיו" של המטפל. לעומת זאת, בחכמת הנפש התורנית, תכליתה של הבראת הנפש שונה בתכלית. שאיפת האדם אינה להגיע לשלוה פנימית, אלא להיות עובד ה' – דבר שדורש שלווה נפשית בתור אינסטרומנט, ולא בתור תכלית. המגבלה המוסרית והדתית אינה חיצונית, אלא קובעת

אחת התמורות המרכזיות של המודרניות היא המעבר מזהות חברתית, קולקטיבית, אל זהות אישית. מדובר כאן בשינוי עצום בתפיסת העולם. בעידן המודרני רואה האדם את עצמו בראש ובראשונה ישות עצמאית, ורק לאחר מכן חלק ממשפחה, קהילה או אומה. אם נאמר לאדם לשים את הצרכים של המדינה שבה הוא חי לפני הצרכים שלו עצמו, הוא יראה בזה מחיקת הזהות שלו. באיזשהו מובן הוא יחוש שהוא כבר אינו קיים.^[30] הפסיכולוגיה היא אחד הסוכנים הראשיים של תפיסה זו – של רעיון האינדיבידואליות.

ברם, לפני המהפכות החברתיות של התקופה המודרנית, ההיפך היה נכון: אדם שלא היה חלק מכלל היה רואה את עצמו

כלא קיים. האדם תפס את עצמו בראש ובראשונה חלק ממכלול, חבר במשפחה, בדת או במדינה. אם היו מונעים ממנו השתייכות זו, הוא היה רואה את עצמו מחוק לחלוטין. כפי שהנשים במזרח הרחוק התאבדו בהמוניהן במיתת בעליהן בטקס ה"סאטי", מפני שבחברה הפרימיטיבית דאג לא היה להן קיום ללא בעל, כך מאותה הסיבה מאות יהודים מתבוללים התאבדו בגרמניה בתקופת האמנציפציה, כשגילו שהחברה הגרמנית אינה מוכנה לקבל אותם.^[31] חוסר זהות חברתית נתפס בעבר כמו חוסר זהות פרטית בימינו.

מחייבות כל אחד למצוא בתוך עצמו את הכוח לנהל חיים בריאים. ברגע שהאדם מתעייף או נשחק, כבר אין לו מנין לשאוב את הכוח שהוא צריך לו.

"אחת מכונות התורה הגדולות" כלשון הרמב"ם (מורה נבוכים ח"ג, מט), היא תיקון החיים החברתיים.^[33] כלומר, התורה מיועדת לכלל ולא לפרט. אפילו אם יש מצוה שבאמת אינה מתאימה לאדם פרטי, והיא רק מזיקה לו מבחינה רוחנית, הוא עדיין חייב לקיים אותה כיון שהוא חלק מעם ישראל (מורה נבוכים שם, לד). לפי כמה פרשנים, האיסור למנות (לספור) את עם ישראל הוא בעצם איסור להתייחס לכל אחד מישראל כאל פרט; עלינו להתייחס אל כל אחד כאל חלק מהכלל.^[34]

משבר הביטחון העצמי הפוגע בכל כך הרבה אנשים הוא משבר מודרני, שאת זכרו נחפש לשווא בספרות הקלאסית, בין הדתית ובין החילונית

משבר הביטחון העצמי הפוגע בכל כך הרבה אנשים הוא משבר מודרני, שאת זכרו נחפש לשווא בספרות הקלאסית, בין הדתית ובין החילונית. בעבר, שאב האדם את כוחו מתוך החברה שאליה השתייך. כיון שכל חברה מורכבת מאלפי חברים, היה לפרט מאגר עצום שממנו היה יכול לשאוב את הכוח שלו הוא נזקק.^[32] קריסת הצורות החברתיות הישנות ועליית מעמדו של האינדיבידואל

כיון שהיהדות היא חברתית
ביסודה, היא חייבת להיות
היררכית, שהרי אי אפשר
לייסד חברה שבה כולם שווים

מאוסף של פרטים יחידים, וככזאת היא
שואפת ככל האפשר לשוויון ומסרבת להכיר
בין מעמדות שונים באוכלוסיה. כדי שכל פרט
יוכל לתפקד חייבים, בלית ברירה, להתארגן
לחברה כוללת, באופן שאדם אחד הוא ראש
ממשלה והשני סבל, השלישי חייל והרביעי
רמטכ"ל. אבל אלו הם הבדלים מלאכותיים
ומקריים, ולא ערכיים. לפי התפיסה המערבית
כל האנשים הם במהותם שווי ערך.

ישנן השלכות רבות לדיאלקטיקה זו. נזכיר
שלשה הבדלים הנוגעים במיוחד לענייננו.

• **הבדל בין איש לאשה**

היהדות סבורה שיש הבדלים מהותיים בין
איש ואשה, כפי שבאים לידי ביטוי בדיני
קידושין וגירושין, בהבדלי חיוב בקיום מצוות,

כיון שהיהדות היא חברתית ביסודה, היא
חייבת להיות היררכית, שהרי אי אפשר לייסד
חברה שבה כולם שווים. אך טבעי אפוא
שהיהדות מחולקת לקבוצות ולתפקידים:
כהנים, לויים, ישראלים, אנשים, נשים, הורים,
ילדים, מורים, תלמידים, רבנים, בעלי-בתים,
וכן הלאה. כל יחיד מוגדר חלק מהחברה.
זוהי מהותו. מהות זאת, הנגזרת מתוך
החברה שאליה הוא שייך, קובעת אף את
מעמדו הייחודי, שאינו דומה לזה של חברו.
לעומת זאת, החברה החילונית מורכבת

החברה המערבית בכלל,
ומחוזותיה האקדמיים בפרט,
רואים את הדברים בצורה
הפוכה, ומבקשים למעט ככל
שניתן את ההבדלים בין
המגדרים

לעומת זאת, החברה המערבית בכלל,
ומחוזותיה האקדמיים בפרט, רואים את
הדברים בצורה הפוכה, ומבקשים למעט ככל
שניתן את ההבדלים בין המגדרים. אין צורך
להאריך בנושא, שכן הדברים מפורסמים.
ברור שהבדלים אלו ישפיעו עמוקות על
הטיפול הפסיכולוגי, אם ביחס לטיפול
ביחידים, אם בטיפול הקשור למערכות יחסים
וזוגיות. אכן, ושלא במפתיע, הטיפול

ובעוד חילוקים רבים. במסכת שבת (סב, א)
נאמר כי "נשים עם בכני עצמן הן", ופירש
בפסקי הרי"ד: "משונים הם מן האנשים לכל
דבר, ומה שראוי לזה אין ראוי לזה". כיון
שהיהדות סבורה שיש הבדלים מהותיים
ומשמעותיים בין גבר לאשה, על כן היא
חייבת גם להתמודד עם השאלה מהו הטיפול
הנכון לגבר ומהו הטיפול הנכון לאשה,
ולהתאים את הטיפול לכל מגדר בנפרד. כן
מצאנו בתורה צורת תקשורת שונה לגברים
ולנשים, כמו שכתוב בפסוק (שמות יט, ג):
"כה תאמר לבית יעקב ותגיד לבני ישראל",
ופירש רש"י: "לבית יעקב, אלו הנשים, תאמר
להן בלשון רכה. ותגיד לבני ישראל, עונשין
ודקדוקין פרש לזכרים, דברים הקשין כגידין".

הפסיכולוגי אינו מבחין בין גברים לבין נשים (על אף שלאחרונה נעשו מאמצים בכיוון זה), [35] ועצם רעיון ההבחנה זר למקצוע ועוין את המצע האידאולוגי שהוא מקדם. בניגוד לגישה העולה ממסורת ישראל, נראה שמטפל שיכריז על טיפול שונה לגברים ולנשים יוקע ויוחרם.

• הבדלים תרבותיים

גם ביחס לרפואת הגוף, אנו מוצאים הבדלים בולטים בין בני אדם המשתייכים לקבוצות שונות, בפרט כאשר מדובר בקבוצה שהקפידה על זהותה הפנימית במשך שנים רבות. יהודים אשכנזיים הם דוגמה טובה: הם סובלים ממחלות מסוימות (ולכן רב המחקר על קבוצה זו), וגם דרכי הטיפול בהם שונות

מדרכי הטיפול בקבוצות אחרות. זהו כנראה פשר דברי ה"חתם סופר" (שבת פו, ב), ביחס לניסיון רפואי בחולים גויים: "כל חכמתם בניתוח על-פי שנסו בגופן שלהן, דחביל גופיהו, ואין מזה ראייה לגופי בני ישראל". אם דברים אלו נכונים לגבי מחלות גוף, על אחת כמה וכמה שהם נכונים לגבי הנפש – וכפי שכבר אמרו חז"ל, שלעניין הנפש והרוח אין להשוות בין יהודי לבין אינו-יהודי. [36] גם אם המחקר הפסיכולוגי גילה – ונניח לצורך העניין שמדובר במחקר מהימן ומשכנע – כי בדרך כלל אין האדם מסוגל לצאת ממצבים נפשיים מסוימים (ולכן יש בנוכחותו סכנה מתמדת לאחרים), אין לגזור מכך את אותה

אין תחום שבו המתח בין
הכלל והפרט מוביל לתוצאות
טרגיות וכואבות כמו תחום
האישות

המסקנה ביחס ליהודי. כמובן, הטיפול
הפסיכולוגי המקובל אינו מכיר כלל ועיקר
בהבחנה זו.

• נישואין וגירושין

אין תחום שבו המתח בין הכלל והפרט מוביל
לתוצאות טרגיות וכואבות כמו תחום
האישות. בחברה המערבית הנישואין
נתפסים, בהכללה, כלי להגשמה עצמית
ולפיתוח ה"אני". נישואין שבהם הצרכים
האישיים של כל אחד מבני הזוג אינם
מסופקים במלואם נחשבים נישואין כושלים
ואף סיבה מספקת לגירושין. על הנזקים
הכרוכים בגישה זו כבר נכתב רבות, ואין עניין
לחזור כאן על הדברים. אך חשוב לציין
שגישת היהדות שונה בתכלית.

במסורת היהודית לא מוזכר, ולו ברמז, ערך
ההגשמה העצמית – לא במסגרת הנישואין
ולא בשום מסגרת אחרת. מבחינת היהדות
הנישואין הם בראש ובראשונה יצירה
חברתית. האמרה המפורסמת בזוהר (ח"ג ז,
ב), לפיה "דדכר בלא נוקבא פלג גופא אקרי"
("זכר בלא נקבה נקרא חצי גוף") איננה סתם
פתגם נחמד, היא משקפת מציאות
אונטולוגית. עיקר צמיחתו הרוחנית של אדם
בוגר מתרחשת בתוך מסגרת של נישואין.
בדרך כלל, כשבני זוג מתגרשים, לצד הירידה

מי שאחראי יותר מכל לחדירת
עליונות הפרט על הכלל בתוך
הציבור החרדי פנימה, בפרט
בהקשר של חיי נישואין, הוא
רשת המטפלים והמטפלות
החרדיים

מי שאחראי יותר מכל לחדירת עליונות
הפרט על הכלל בתוך הציבור החרדי פנימה,
בפרט בהקשר של חיי נישואין, הוא רשת
המטפלים והמטפלות החרדיים (לא כולם, אך
בהחלט רבים מהם). מהטורים שמפרסמים
בכתבי-עת, בשבועונים ובעיתונים,
מההרצאות ומהקורסים שהם מעבירים,
עולה קול אחד: איך לנצל את הנישואין
לצמיחה ולהגשמה אישית. לדבריהם, אין

באיכות החיים החומרית יש גם ירידה
דרסטית ברמה הרוחנית של כל אחד מהם.
גידול ילדים בריאים נפשית ורוחנית, שהיא
משימה לא קלה גם בזוגיות מוצלחת, הופכת
לכמעט בלתי אפשרית בבית חד-הורי.^[37]

כידוע, בשנים האחרונות חל גידול משמעותי
(ומיותר לגמרי) באחוזי הגירושין בתוך
הציבור החרדי. גידול זה משקף, בין השאר,
את חדירת התפיסה המערבית, שחיי הפרט
חשובים יותר מחיי הכלל, לתוך העולם
החרדי. אילו כל גבר ואשה היו רואים את
עצמם בראש ובראשונה חלק ממשפחה,
מקרי הגירושין היו מצטמצמים לנסיבות
קיצוניות בלבד.

האדם אמור להקדיש ולבטל את עצמו למוסד הנישואין, הנישואין מטרותם למנף את האדם בתור אינדיבידואל. יש התעלמות מוחלטת מהאפשרות שלפעמים נישואין מתפקדים בעיקר במישור החברתי ולא כל כך במישור הפרטי. אין פלא, אפוא, שזוג שלא מסתדר ומגלה שמבחינה אישית נכונו לכל אחד מהם חיים מאתגרים, מעדיף בהשפעת הלך הרוח האמור לסיים את הקשר.

אשמה

היחס הפסיכולוגי היום לרגשי אשמה, הוא כמו יחס הבשלנית אל המלח: קצת ממנו טוב, אבל יותר מדי הורס את כל המתכון. לפי מקור אחד, רגש האשמה הוא רגש משתק, המונע מהאדם לתפקד בצורה נורמלית.^[38]

ידוע לי על פסיכולוג חרדי שהגיע אליו בחור ישיבה שסבל מדחפים עזים לעבירה כלשהי. הדבר הראשון שעשה הפסיכולוג היה לנטרל את רגשות האשמה שהבחור הרגיש עקב דחפים אלו. הוא ראה בכך הצלחה גדולה.

אולם, ליהדות גישה מנוגדת לחלוטין. דוד המלך אומר: "פלגי מים ירדו עיני על לא שמרו תורתך" (תהלים קיט, קלו). רבנו יונה יסד את השער הראשון בספרו שערי תשובה על עשרים (!) עיקרי התשובה. דבריו שם הם קילורין לעינים: כמה יש לו לאדם להרבות בתשובה על חטאיו! נביא כאן מקצת מדבריו (שם יג-יד):

ישתונן כליותיו ויחשוב כמה רבה רעת מי
שהמרה את יוצרו. ויגדיל יגון בלבבו וסער
מתחולל ברעיוניו, ויאנח במרירות לב, כי
יתכן שיתחרט וירע בעיניו על חטאתו
אשר חטא, ולא השלים חקו בזה כו'.
[ו]ראוי שיצטער ויאנח מי שהמרה את
השם יתברך, והשחית והתעיב עלילה
לפניו, ולא זכר יוצרו אשר בראו יש מאין,
וחסד עשה עמו, וידו תנחהו בכל עת,
ונוצר נפשו בכל רגע, ואיך מלאו לבו
להכעיס לפניו. ואיך טח מראות עיני
החוטא מהשכיל לבבו. והמשכיל אשר
נפקחו עיניו, יוחקו הדברים האלה בלבבו
ויבואו חדרי רוחו. ומדרגות התשובה
ומעלותיה לפי גודל המרירות ועוצם היגון.

הן אמת, שמצאנו שנחלקו תנאים בזה וכמו
שאמרו ביומא (פו, ב):

תנו רבנן, עבירות שהתודה עליהן יום
הכפורים זה, לא יתודה עליהן יום
הכפורים אחר. ואם שנה בהן, צריך
להתודות יום הכפורים אחר. ואם לא
שנה בהן וחזר והתודה עליהן, עליו
הכתוב אומר (משלי כו, יא) ככלב שב על
קאו כסיל שונה באולתו. רבי אליעזר בן
יעקב אומר, כל שכן שהוא משובח,
שנאמר (תהלים נא, ה) כי פשעי אני אדע
וחטאתי נגדי תמיד.

כיון שאנו פוסקים כדעת ר' אליעזר בן יעקב,
[39] הרי מבואר שיש ליהודי להתוודות
ולהתחרט הרבה על עונותיו, כלשון הרמב"ם

מיהו מטפל ראוי?

רפואת הנפש אינה דומה לרפואת הגוף. רופא יכול לאבחן שפעת אפילו אם הוא עצמו מצונן; מנתח לב יכול להיות מנתח מעולה גם כשלבו אינו מתפקד כראוי. אך רפואת הנפש דומה יותר להוראה. כמו שאי אפשר ללמוד מוסיקה אצל מורה שאינו יודע לנגן, וכמו שאי אפשר ללמוד דף גמרא ממי שאינו בקי ב"שב שמעתתא", כך אי אפשר למטפל להתמודד עם בעיה נפשית של השני מבלי שבאיזשהו מקום הוא עצמו התגבר עליה. הטיפול הנפשי מצריך הבנה עמוקה של הבעיה, הנרכשת רק מתוך התמודדות והתעלות אישית.

(הלכות תשובה א, א): "וכל המרבה להתודות ומאריך בענין זה, הרי זה משובח". כן, כל יהודי אומר שלש פעמים ביום: "סלח לנו אבינו כי חטאנו, מחל לנו מלכנו כי פשענו". יש קהילות המוסיפות לומר אחרי כל תפילה את סדר הווידוי הפותח ב"אשמנו", ויש האומרים אותו כל יום לפני השינה.

גישת היהדות אם כן היא שרגשי אשמה הם מרכיב חשוב בצמיחת האדם: "והצער על העבר יצילהו מלעבור להבא, לכן אל יסיר הצער הזה מנגדו, כי הוא השומרו מליפול עוד בשחת אשר עלה ממנה".^[40] גישתה שונה בתכלית, גם לעניין הזה, מגישת הפסיכולוגיה בכללותה.

היהדות סבורה שבלי עבודת
המידות ובלי התעלות אישית,
אי אפשר להתגבר על נטיות
הלב. אדם שלא עבד על עצמו
בהצלחה, לעולם לא יוכל
לרפא אחרים

אבל יש פה גם פן נוסף. ברגע שאדם צריך
לייעץ לאדם אחר בתחום שהוא עצמו לקוי
בו, הוא אינו יוכל לייעץ לנכון, כי הנגיעות שלו
ישפיעו על דעתו. ראוי כאן לחזור על דברי
המסילת ישרים (פ"ג):

כי העצה האמיתית הזאת, לא יוכלו לתת
אותה ולא לראות אמיתה אלא אותם
שכבר יצאו מתחת יד יצרם ומשלו בו. כי

מי שהוא עדין חבוש במאסר יצרו, אין
עיניו רואות האמת הזאת ואינו יכול
להכירה, כי היצר מסמא את עיניו ממש,
והנה הוא כהולך בחושך שיש לפניו
מכשולות ואין עיניו רואות אותם כו'. וכל
זה מפני היותם תחת החושך וכבושים
המה תחת ממשלת יצרם. אך אותם
שכבר יצאו מן המאסר הזה, הם רואים
האמת לאמיתו ויכולים ליעץ שאר בני
אדם עליו.

וכן הם דברי הרמב"ם (הלכות דעות ב, א):

ומה היא תקנת חולי הנפשיות, ילכו אצל
החכמים שהן רופאי הנפשיות, וירפאו
חליים בדעות שמלמדין אותם, עד
שיחזירום לדרך הטובה. והמכירים

בדעות הרעות שלהם ואינם הולכים אצל
החכמים לרפא אותם, עליהם אמר
שלמה (משלי א, ז), חכמה ומוסר אוילים
בזו.

הרמב"ם לא כתב "ומה היא תקנת חולי
הנפשות כו' ילכו אצל רופאי הנפשות", אלא
כתב: "ילכו אצל החכמים שהן רופאי
הנפשות". וכן כתב שוב: "ואינם הולכים אצל
החכמים לרפא אותם". החכמים, ורק
החכמים, הם רופאי הנפשות.^[41]

במילים אחרות, כדי להתמודד עם היסחפות
המטפל שהזכרנו לעיל (בפרק השני), על
האדם להיות מושלם כמה שיותר במידות
ובהנהגות, ורק כך יוכל להתגבר על הנגיעות
שלו עצמו ולתת עצה נכונה לאנשים אחרים.

כאן אנו פוגשים הבדל גדול בין חכמת הנפש
לבין הפסיכולוגיה. גם החוקרים מודעים
לנטיות לב ודעות קדומות הקיימות אצל כל
אחד, אך הם סבורים שעל-ידי שמצביעים על
כשלים אלו ומעלים אותם למודעות, ניתן
להתגבר על הנגיעה האישית. לדעת
הפסיכולוגים, אדם מושחת עדיין יכול להיות
רופא נפש מעולה. אבל היהדות סבורה שבלי
עבודת המידות ובלי התעלות אישית, אי
אפשר להתגבר על נטיות הלב. אדם שלא
עבד על עצמו בהצלחה, לעולם לא יוכל
לרפא אחרים.

**מה הם המקורות לחכמת
הנפש?**

בעולם התורני אין כמעט ספר
שנכתב על-ידי גדול בתורה
המתאר לעומק את אבני
היסוד של הנפש לפי היהדות

המקור החשוב ביותר הוא הטקסטים
היסודיים של היהדות. הש"ס והמדרשים
מלאים בשפע של תובנות פסיכולוגיות. כמו
כן ישנם ספרים שנכתבו על ידי חכמי ישראל
במשך הדורות, המתאפיינים בהבנה עמוקה
בנפש האדם. למשל, "ספר חסידים" מלא
בתובנות פסיכולוגיות עדינות. כן, במאות
האחרונות התרבו ספרים שדנים בנפש, אם
באופן ישיר ואם באופן עקיף. בספרי
החסידות לסוגיהם השונים, כגון ספר
"בעש"ט על התורה", "ליקוטי מוהר"ן", ספר

את המקורות למקצוע הפסיכולוגיה כבר
תיארנו למעלה בשני הפרקים הראשונים.
מדובר במודלים שונים של מבנה הנפש
בצירוף שיטות טיפול שונות, הנתמכים
בסדרה של מחקרים סטטיסטיים. עשרות
אלפי ספרים מתעדים מקורות אלו בהרחבה
ובפרוטרוט. לעומת זאת, בעולם התורני אין
כמעט ספר שנכתב על-ידי גדול בתורה
המתאר לעומק את אבני היסוד של הנפש
לפי היהדות. בהעדר ספרים כאלו, עומדים
בפנינו שני מקורות שונים שדרכם אפשר
לברר את גישת היהדות לחכמת הנפש.

"מאור ושמש" ועוד, מכונסים שפע של רעיונות הקשורים לחכמת הנפש. יש לציין בפרט את ספרי החסידות של חב"ד, המכילים חומר עצום על מבנה הנפש ותפקודה. בצד הליטאי ישנם פירוש הגר"א למשלי, וספרי ר' ישראל סלנטר ותלמידיו, ובפרט ספרי הסבא מנובהרדוק ותלמידיו, שהרבו להתעמק בחכמת הנפש. יזכר לטוב הסטייפלר (1899-1985), מפארי גידולי נובהרדוק ומגדולי התורה והיראה בדור האחרון, שהיה מבין נפלא בחכמת הנפש, והשאיר אחריו כתבים רבים. כן יש לציין את תלמידו, הפסיכולוג ר' יעקב מרדכי גרינוואלד, שהתייעץ אתו רבות, והוציא כמה ספרים הכוללים מכתבים ועצות ששמע מהסטייפלר.

המקור השני הוא השכל הישר. ידוע שחכמי ישראל עזרו לאלפי אנשים בעצות מועילות. העזרה הגיעה לא מתוך הידע שצברו, אלא מתוך השכל הישר שהם פיתחו. על פניו, קשה להמליץ להשען על השכל הישר, כי הרי כל אחד סבור שהשכל שלו הוא הישר ושל השני מוטעה. איך נדע לפי איזה שכל לשפוט? התשובה לתייה זו נמצאת בדברי הרב משה פיינשטיין^[42] בתשובה שכתב לאחד שטען עליו שהוא טועה בדעות:

והערעור של כתר"ה על זה בא מהשקפות שבאים מידיעת דעות חיצוניות, שמבלי משים משפיעים אף על גדולים בחכמה להבין מצות השי"ת בתוה"ק לפי אותן הדעות הנכזבות. אשר מזה מתהפכים ח"ו האסור למותר

חז"ל אמנם אמרו (איכה רבה ב, יג) כי "חכמה בגוים תאמין", ובודאי נמצאות תובנות מעניינות ואמיתיות אצל חכמי האומות, גם בכל מה שקשור לחכמת הנפש. הדבר נכון בפרט כאשר מדובר בטכניקות מעשיות שאינן ביטוי לערך או רעיון כלשהו. כן כתב הרב שלמה וולבה, מגדולי בעלי המוסר בדור האחרון, על הספרות הפסיכולוגית והפסיכיאטרית:

רבים השואלים על בעיות נפשיות וסיבוכים שונים, ולגבי אלה אינני רואה כל סיבה למה לא להיעזר במומחים הדנים בתופעות אלו, ואין זה שונה משאר המחלות הגופניות שבהן אנו משתמשים בכל דרכי הרפואה.^[43]

והמותר לאסור, וכמגלה פנים בתורה שלא כהלכה הוא, שיש בזה קפידא גדולה אף בדברים שהוא להחמיר כו'. ואני ב"ה שאיני לא מהם ולא מהמונם, וכל השקפתי הוא רק מידיעת התורה בלי שום תערובות מידיעות חיצוניות, שמשפטיה אמת בין שהוא להחמיר בין שהוא להקל. ואין הטעמים מהשקפות חיצוניות וסברות בדויות מהלב כלום, אף אם להחמיר ולדמיון שהוא ליותר טהרה וקדושה.

שכל ישר הוא אפוא שכל המבוסס כל כולו על ידיעת התורה, המתרחק ונשמר מידיעות חיצוניות ומהשפעות של ערכים זרים המשתרבבים אל עולמה של היהדות במסווים שונים.

עם זאת, צריך להשתמש בשכל הישר כדי לדעת מה לקרב ומה לרחק. [44] אם מישהו נתקל בתובנה שנראית לו נכונה, ואשר מקורה אצל חכמי הגוים, יש לו לשאול לתלמיד חכם: האם תובנה זו נכונה ממבט תורני? כך יהיה בטוח שהוא עוזר למטופל, ולא מכשיל אותו ח"ו.

האם מותר להעזר בטיפול פסיכולוגי?

מתוך האמור לעיל על הניגוד שבין חכמת הנפש והפסיכולוגיה, מובן למה יצאו חכמי ישראל בדורות האחרונים חוצץ נגד הפסיכולוגיה והפסיכולוגים. לדעת גדולי ישראל, רוב דברי הפסיכולוגים כפירה [45]

ואפיקורסות [46], הם מתנגדים לדרכי התורה, [47] קלקלתם קרובה מתקנתם, [48] על-פי רוב אינם מצליחים לרפא את החולה אלא לזמן קצר, [49] גוזלים ממנו ממון הרבה, ומדמים שכאילו יצליחו לרפא אותו. [50] הרב שלמה וולבה כותב: "בעבודתי עם הרבים והיחידים אני רואה יותר ויותר את ההרס שהפסיכולוגיה גורמת לנו". [51] גם כאשר התירו ללכת לפסיכולוג, היה הדבר רק בתנאי שמדובר בשומר תורה ומצוות וירא שמים. [52]

ראוי להעתיק את דברי הרב משה פיינשטיין:

בדבר חולי רוח ומחשבות שצריכים לילך לרופאים פסיכאלאגיסטן סארקאיעטיסטן, [53] אם רשאים לילך

לאילו שהן מינים וכופרים. לע"ד אין לילך אל רופאים כאלו להתרפאות, כי מכיון שאין הרפואות מסמים המרפאים, אלא מרוב הדבורים שלהם עם החולה נודעים מאיזה מחשבות הוא סובל, ומיעצים לו איך להתנהג, שודאי יש לחוש שמיעצים לפעמים נגד דיני התורה, ואף נגד עיקרי הדת, ונגד עניני פרישות וצניעות. ולא דמי למה שנוהגין להתרפאות ממינים וכופרים שאר מחלות, שכיון שמרפאין במיני סמים, אין לו שייכות עם המינים שלהם כו'. אבל הפסיכאלאגן והסארקאיעטיסטן שכל רפואתן הוא בדבוריהם, יש ודאי לחוש שידברו דברי מינות ונבול פה. ואם הם רופאים מומחים ויבטיחו לההורים שלא ידברו

דברים שהם נגד דעות האמונה ומצות התורה, יש אולי לסמוך שכיון שהם מומחים לא ישקרו. ולכן יש לחפש אחר רופא סארקאיעטיסט שומר תורה, ובאם ליכא יתנו עמו ויבטיח שלא ידבר עם החולה בעניני אמונה ותורה. [54]

הרב פיינשטיין הניח שרופא שומר תורה ומצוות לא ידבר עם המטופל דברים שהם נוגדים עיקרי התורה. מנגד, פוסקים אחרים חששו אפילו מפסיכולוגים שומרי תורה ומצוות. הטעם הוא, שהערכים והאמונות שהפנימו במשך שנות שהותם באקדמיה השפיעו עליהם, ומבלי שהם מתכוונים או אפילו מודעים, הם מקדמים דעות ואג'נדות שנוגדות את אורח החיים היהודי.

אפשר להשוות קורס כזה ללימודים
האינטנסיביים הדרושים כדי להגיע אפילו רק
לתואר ראשון בפסיכולוגיה. אין להעלות על
הדעת שאדם מן השורה יכול להפוך תוך
כמה חדשים ובהשקעה מינימלית למומחה
לחכמת הנפש, המכיר לעומק את השקפת
התורה בכל מה שקשור לאופי ולתפקוד
הנפש ולדרך הנכונה לטפל בה.

עסקנים אלו אינם בהכרח
אנשים מורמים מעם, אינם
בהכרח בעלי יראת שמים
באופן מיוחד, ואינם תלמידי
חכמים של ממש, אלא אנשים
צעירים שצריכים תעסוקה

המחסור בשיטת טיפול ראויה

כאן הגענו לבעיה המרכזית של הטיפול
הנפשי בתוככי הציבור החרדי: החוסר
בשיטת טיפול יהודית מסודרת ומבוססת,
העשויה לשמש תחליף לטיפול החילוני
המוצע כיום. אכן, יש מכונים וקורסים רבים
המועברים על ידי דמויות חרדיות, בטענה
שמלמדים את חכמת הנפש "על טהרת
הקדש". אין אני מכיר את כל מה שמציעים,
אבל ממה שראיתי, מדובר בדרך כלל
בקורסים קצרים של כמה עשרות שיעורים
לכל היותר, שבסופם מקבל הסטודנט תעודה
כלשהי. אפילו נקבל שקורסים אלו אכן
מלמדים את חכמת הנפש בטהרתה, עדיין אי

חרדי הסובל מבעיה נפשית יכול לפנות אם כן לפסיכולוג שעבר הכשרה אקדמית, וכבר תיארנו במאמר זה כמה בעייתי הוא לפנות אל אדם שהעביר שנים רבות ועשרות קורסים בלימוד חומר המנוגד לערכי התורה. לחלופין, הוא יכול לפנות לעסקנים חרדיים למיניהם. ברם, עסקנים אלו אינם בהכרח אנשים מורמים מעם, אינם בהכרח בעלי יראת שמים באופן מיוחד, ואינם תלמידי חכמים של ממש, אלא אנשים צעירים שצריכים תעסוקה. בתורה ויראה אינם מתיחדים, גם חכמתם לא מכרזת עליהם, אבל הם קוראים לעצמם "יועצים" ומנסים לעזור. הטובים שבהם מכוונים לשם שמים, ולעתים אף עולה בידם לעזור. במקרים פחות

טובים עלול מטופל ליפול לידי "מטפל" בשם עצמו, הדואג בעיקר לטיפוח הצרכים האנוכיים שלו.

ישנו גם יצור כלאים שנפוץ לאחרונה בציבור החרדי. מדובר באדם שלא למד פסיכולוגיה בצורה מסודרת, אלא העביר כל ימיו בישיבה או בכולל. באופן פרטי הוא קרא כמה ספרים ומאמרים פסיכולוגיים (או לפחות תקציר) והפנים את ערכיהם. במשך הזמן הוא מתחיל להיחשב מומחה, ואף מפרסם ספרים ומאמרים, תורניים כביכול, המיוסדים לפי דעתו על ספרות המוסר והחסידות, ואינם אלא אותם רעיונות פסולים בתלבושת חרדית. [55]

הבעיה היא שתלמיד חכם מופלג וירא שמים לא ירצה להתעסק בתחום זה. למה לו לנבור בשפל מצבי האדם, בשאלות של כפירה, באתגרים של צניעות, ביצרים של רוע? למה לו להיחשף לכל מיני חוויות המנוגדות לקדושת ישראל? על אחת כמה וכמה כאשר הוא מתעסק בזה כל היום, מה שמוליד דאגה שהדבר ישפיע עליו ויורידהו ממעלתו. עניין זה היה אחד מחידושי החסידות שהנהיג הבעש"ט: הוא התעסק דוקא עם פשוטי העם כדי להעלותם משפל מצבם ולהפוך אותם ליהודים יראים ושלמים. כך פירש תלמידו ר' יעקב יוסף מפולנאה (כתונת פסים פרשת בהר) את מה שאמרו חז"ל (קדושין פב, א): "טוב שברופאים לגיהנם" – שהרופאים הטובים הם רופאי הנפשות שהם

עולים על רופאי הגופות, שדוקא רופאי הנפשות צריכים לרדת לגיהנם כדי להעלות הרשעים.

ש צורך דחוף בהקמת אלטרנטיבה איתנה לאקדמיה – אלטרנטיבה המבוססת ומושתתת על יסודות יהודים ערכיים, שהמודלים והטכניקות הנלמדים בה משקפים את מבט היהדות על שלל השאלות הקשורות לנשמה

בשנים האחרונות אנו מוצאים ב"ה מטפלים ומטפלות בציבור החרדי שהם בגדר "טוב שברופאים" – אנשים יקרים, חלקם אף בוגרי

להם, בתור מטפלים חרדיים. הוא יוודא, עד כמה שניתן, שהחניכים יהיו סמל ודוגמא ליראת שמים ולבריאות נפשית מצד אחד, ומומחים לחכמת הנפש מצד שני. יש לקוות שטיפול המתרחק בכל מאודו מהשפעת ערכי המערב השפלים, ומתחבר לעץ החיים של תורת ישראל, יהיה בכוחו לחולל נפלאות. [56] העיון והלימוד של מקורות הנפש היהודיים בוודאי יובילו לכך שהטיפול הנפשי בתוך הציבור החרדי ישתפר ויתעלה, וסוף סוף יהיו בידינו הכלים לטפל בהצלחה רבה בדור מיוסר זה.

אוניברסיטאות ומכללות, שהתעלו מעל המכשולים שפירטנו למעלה, שמוכנים להשקיע מזמנם ומעולמם, ומסוגלים לעזור לשני על-פי דרך התורה. זהו אפוא האתגר העומד בפני הציבור החרדי: איך להפוך מיעוט מוכשר והגון זה לרוב? כיצד ליצור רופאי נפש יהודים רבים, כדרוש לציבור רב-אוכלוסין?

יש צורך דחוף בהקמת אלטרנטיבה איתנה לאקדמיה – אלטרנטיבה המבוססת ומושתתת על יסודות יהודים ערכיים, שהמודלים והטכניקות הנלמדים בה משקפים את מבט היהדות על שלל השאלות הקשורות לנשמה. מקום כזה ידאג שהמטפלים והמטפלות ילמדו כל אחד ואחד את הלימודים ואת הגישות המתאימים דווקא

Abandon His Early Theory of the Unconscious". *History of Psychology* 2012, Vol. 15, No. 1, 33–49

[3] עקבותיה של גישה מיושנת זו עדיין ניכרות באקדמיה, המחייבת כל סטודנט לפסיכולוגיה ללמוד גם כמה קורסים בפיזיולוגיה. קורסים מיותרים אלו אינם תורמים כלום להבנת הסטודנט בפסיכולוגיה, והעובדה שהם עדיין קיימים בתכנית הלימודים היא עדות לחוסר הגמישות ולחוסר הפרגמטיות של האקדמיה.

[4] A Pragmatic Man and His No-Nonsense Therapy, New York Time, January 11, 2000. מאמר זה נגיש כאן:

[1] מקור הציטוט נמצא בויקיפדיה באנגלית בערכו. התרגום לעברית, כמו רוב התרגומים במאמר זה, נעשו על ידי כותב המאמר. חלק מהתרגומים נעשו על ידי הרב יהושע פפר ור' אליהו לוי, שגם ערכו את המאמר בטוב טעם ודעת.

[2] לדברי וונדט: "To assign to unconscious representations etc. a real inner existence, beyond that physiological disposition, is entirely unnecessary and also has not the least probability". ובעברית: "מיותר לחלוטין לייחס ליצירות תת-מודעות וכו' קיום פנימי אמיתי, מעבר לנטיה הפיזיולוגית ההיא. אין לדבר סבירות כלשהי". ראה: Saulo de Freitas Araujo, "Why Did Wundt

[7] לדברי המתנגדים, ילד שמשתולל אינו סובל מ"הפרעת מצב רוח" והטיפול הנכון

אינו צריך להיות תרופתי. ראה:

<http://article/Pages/2012/v73n10/v73n1013.aspx>

[8] ראה באריכות באתר: [http://dsm5-](http://dsm5-reform.com)

[/reform.com](http://reform.com)

[9] John. P. A. Ioannidis, Why Most

Published Research Findings Are False,

PLoS Med 2(8): e124. המאמר נמצא באתר

זה:

[http://journals.plos.org/plosmedicine/article?](http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.0020124)

[id=10.1371/journal.pmed.0020124](http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.0020124)

[10] C. Glenn Begley and Lee M. Ellis,

Drug development: Raise Standards for

Preclinical Cancer Research, Nature

brary/national/science/health/011100hth-behavior-beck.html

[5] Barry L. Duncan et al., The Heroic

Client, Jossey-Bass 2004, p. 23

השפיע רבות על החשיבה שלי, וכמה

רעיונות ששאבתי משם שזורים לאורך מאמר

זה.

[6] ראה מאמרו של פרופסור אלן פרנסס

שטוען שהפרעה סומוטופורמית אינה

"הפרעה נפשית", אלא חולי גופני שמצריך

טיפול של רופא רגיל:

[www.psychologytoday.com/intl/blog/dsm5-](http://www.psychologytoday.com/intl/blog/dsm5-in-distress/201301/bad-news-dsm-5-refuses-correct-somatic-symptom-disorder)

[in-distress/201301/bad-news-dsm-5-](http://www.psychologytoday.com/intl/blog/dsm5-in-distress/201301/bad-news-dsm-5-refuses-correct-somatic-symptom-disorder)

[refuses-correct-somatic-symptom-](http://www.psychologytoday.com/intl/blog/dsm5-in-distress/201301/bad-news-dsm-5-refuses-correct-somatic-symptom-disorder)

[disorder](http://www.psychologytoday.com/intl/blog/dsm5-in-distress/201301/bad-news-dsm-5-refuses-correct-somatic-symptom-disorder)

volume 483, pages 531–533 (29 March 2012).

יעשו שימוש במחקר הסטטיסטי, וכמה חדשים לכל היותר אחרי סיום הקורס כבר ישכחו את כל מה שלמדו. כעת, לאחר שמתברר שככל הנראה אין ערך למחקרים האלו, יש לקוות שהאקדמיה תבטל מכל וכל את החובה ללמוד קורסים אלו.

[13] Saul Rosenzweig, "Some Implicit Common Factors in Diverse Methods of Psychotherapy," *American Journal of Orthopsychiatry*, July 1936

[14] למאמר מרתק על הזהות שבין שתי השיטות ראה: Gregory, Stephan (2015) "Media in Action: From Exorcism to Mesmerism," *Communication* +1: Vol. 4, Article 3

[11] הביקורת על הניצול של המחקר הסטטיסטי כדי לקדם אינטרסים כלכליים של חברות התרופה השונות היא רחבה מאד, ומכיון שאין זה מעיקר נושא המאמר, על כן לא נדון בדברים פה.

[12] כאן המקום לעורר שוב על התעללות האקדמיה בסטודנטים רבים. מסלול הלימודים לתואר ראשון בפסיכולוגיה כולל שני קורסים בסטטיסטיקה. קורסים אלו הם קשים ביותר, במיוחד לתלמידים שיש להם כישורים הומניים ולא מדעיים. אין להבין למה יש צורך בקורסים אלו, כשדבר ברור הוא שהרוב המוחלט של התלמידים לעולם לא

נצטוית עליהם". שמכיון שחז"ל אמרו
(בראשית רבה מד, א): "לא נתנו המצות אלא
לצרף בהם את הבריות", א"כ על ידי
שהמצוות חדשות בעיניו תמיד, הן יפעלו עליו
יותר מאשר אם מתייחס אליהן כאל ציוויים
ישנים.

[18] ראה דונקן (הע' 15) ובנוסף: *The
Heroic Client*, p. 33

[19]

[all.blogs.nytimes.com/2013/03/25/looking-
/for-evidence-that-therapy-works](http://all.blogs.nytimes.com/2013/03/25/looking-for-evidence-that-therapy-works)

[20] ראה עוד: Glenn Waller, "Evidence-
based treatment and therapist drift,"
Behaviour Research and Therapy,

Barry L. Duncan, "The Legacy of [15]
Saul Rosenzweig: The Profundity of the
Dodo Bird," *Journal of Psychotherapy
Integration* 2002, Vol. 12, no. 1, 32-57

Luborsky L., Rosenthal R., Diguier L., [16]
Andrusyna T.P., Berman J.S., Levitt J.T.,
Seligman D.A. and

Krause E.D., "The Dodo Bird Verdict is
Alive and Well – Mostly," *Clinical
Psychology: Science and
Practice*, 2002, 9, 1: 2-12

[17] על פי זה אפשר לפרש מה שאמרו חז"ל
מובא ברש"י (דברים כו, טז): "בכל יום יהיו
[המצוות] בעיניך חדשים, כאלו בו ביום

לכרוב, והכרוב לבעל כנפים, ובעל כנפים יגיד
דבר (קהלת י, כ), לפני מי, לפני מי שאמר
והיה העולם". מה שאנו קוראים "נפש"
ו"נשמה", המדרש מכנה בשם "נשמה"
ו"נפש". אבל במקומות אחרים מבואר שאכן
הנפש היא במעלה הנמוכה ביותר, ראה
הלשון בזהר (ח"א רו, א): "תא חזי, כלא אינון
דרגין אלין על אלין, נפ"ש רו"ח נשמ"ה, דרגא
על דרגא. נפש בקדמיתא ואיהי דרגא תתאה
כדקאמרן, רוח לבתר דשריא על נפש וקיימא
עלה, נשמה דרגא דסלקא על כלא". ובעברית:
"בוא תראה, שכולם הם דרגות זה על זה,
נפש רוח נשמה, דרגה על דרגה. קודם נפש,
והיא דרגה תחתונה כמו שאמרנו. רוח
אחריה, שהיא שורה על הנפש ומתקיימת
עליה. נשמה היא דרגה העולה על כולן".

Volume 47, Issue 2, February 2009,
Pages 119-127.

[21] המחקר כמה אחוזים הניזוקים מהטיפול
הפסיכולוגי נמצא עדיין בתחילת דרכו. אני
מפנה פה למחקר אחד שמביא כמה
מספרים, המספר שנקטתי הוא השערה על
כי מאמר זה: Michael Linden and Marie-
Luise Schermuly-Haupt, "Definition,
Assessment and Rate of Psychotherapy
Side Effects," *World Psychiatry*, 2014
Oct; 13(3): 306–309.

[22] The Heroic Client p. 86

[23] ראה ויקרא רבה (לב, ב): "א"ר אבין
בשעה שהאדם הזה ישן הגוף אומר לנשמה,
והנשמה לנפש, והנפש למלאך, והמלאך

[24] ר' אליהו לוי העיר שמצאנו בחז"ל גם רפואות רוחניות למיחושים גופניים, כגון המימרא המפורסמת (עירובין נד, א): "חש בראשו יעסוק בתורה, שנאמר (משלי א, ט) כי לוית חן הם לראשך. חש בגרונו יעסוק בתורה, שנאמר (שם) וענקים לגרגרתיך. חש במעיו יעסוק בתורה, שנאמר (שם ג, ח) רפאות תהי לשרך. חש בעצמותיו יעסוק בתורה, שנאמר (שם) ושקוי לעצמותיך. חש בכל גופו יעסוק בתורה, שנאמר (שם ד, כב) ולכל בשרו מרפא". אין מימרות אלו מגרעות מהגישה הכללית של חז"ל לרפואת הגוף, שהיא גישה חומרית.

[25] ז"ל הירושלמי: "חד בר נש הוה איחטא בלישניה, אתא לגבי רבי יוחנן ושלחיה גבי ר' חנינה. א"ל, איזיל תהי בך ולעי באורייתא,

דכתיב (משלי טו, ד) מרפא לשון עץ חיים".
ופירש בקרבן העדה: "הוה איחטא בלישניה, היה מגמגם בלשונו. תהי בך, התחרט בעבירות שעשית בלשונוך. ולעי באורייתא, והוי עסוק בתורה". ברם בפני משה פירש: "הוה איחטא בלישניה, שהיה רגיל לספר לשון הרע ובא לגבי ר' יוחנן להגיד לו תקנתו ולסדרו תשובה", וא"כ אין זה ענין לכאן. כיום מקובל שגמגום לא חייב להיות בעיה נפשית, אלא אפשר שמדובר בבעיה ניורולוגית. וראה עוד בעבודת המלך, הלכות דעות ב, א.
[26] בעלי הקבלה פירשו כאן מה שפירשו; ואין לנו עסק בנסתרות.

[27] ראה ויקיפדיה באנגלית ערך
Logotherapy, Basic Principles

[32] על כוח עמידתו של הציבור ראה הוריות ו, א, אין ציבור מתים, ועיין ירושלמי גיטין ג, ז, דאין ציבור עני.

[33] עוד על גישת היהדות לשאלת הקולקטיביזם מול האינדיבידואליזם ראה את דיונו של רי"ד סולובייצ'יק, הקהילה, נדפס בתוך **דברי הגות והערכה, ירושלים 1982**, עמ' 223 ואילך.

[34] ראה בצפנת פענח למהרי"ט דרוש א' לפרשת כי תשא ד"ה ועוד יש להתקשות; וכן הוא בפנים יפות, פרשת במדבר ד"ה שאות, ובמשך חכמה בהפטרה לפרשת במדבר.

[35] John Ogrodniczuk, Hermann Staats, Psychotherapie und Geschlechtszugehörigkeit: Brauchen

[28] לצורך מאמר זה, אני מתייחס למוסר האנושי כאל ביטוי לרצון ה'. כאן לא המקום להכנס לשאלה אם יש אפשרות לעולם מוסרי ללא קיומו של בורא הקובע מהו המוסר.

[29] *Psychoanalysis and Faith, The Letters of Sigmund Freud & Oskar Pfister, Basic Books, New York, 1963, p. 61.*

[30] ראה למשל את ספרו של צרלס טיילור, **מועקת המודרניות.**

[31] ראה ספרו של עמוס אילון, **רקוויאם גרמני: יהודים בגרמניה לפני היטלר -1933-1743**, דביר תשס"ה, עמ' 399 ועוד.

נתבעין למשכן ונותנין". ובחז"ל מצאנו תיעוד רב על השוני הנפשי בין האומות השונות, ואין כאן מקום וזמן לפרט.

[37] ספר חשוב ביותר המוקדש לבירור ולתיעוד ההשפעה השלילית של גירושין על ילדים הוא: Elizabeth M. Ellis, Divorce Wars, Interventions with families in conflict, American Psychological Association, 2009

[38] <https://psychcentral.com/lib/guilt-the-crippling-emotion/>

[39] ראה הלכות תשובה להרמב"ם (ב, ח) שכתב: "עבירות שהתודה עליהם ביום הכפורים זה, חוזר ומתודה עליהן ביום הכפורים". בשלחן ערוך אורח חיים (תרז, ד)

Männer und Frauen unterschiedliche Behandlungen?, Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Vol. 48, No. 3, (2002), pp. 270-285.

[36] בחז"ל מצאנו הרבה חילוקים בין יהודי למי שאינו יהודי מבחינת אופי. למשל, מה שאמרו בסנהדרין נט, א, דיהודי מוחל על כחות משוה פרוטה, ואילו בן נח אינו מוחל, עיין רש"י שם ד"ה משום. וכן אמרו יבמות עט, א: "שלשה סימנים יש באומה זו, הרחמנים, והביישנים, וגומלי חסדים", ומבואר שם שיש אומות שחסרים סימנים אלו. ולפעמים האופי היהודי הוא סיבה לתמיהה, וכמו שאמרו בירושלמי שקלים א, א: "אין את יכול לעמוד על אופיה של אומה זו, נתבעין לעגל ונותנין

הלשון כחות נחרצת: "עונות שהתודה עליהם ביה"כ שעבר, ולא שינה עליהם, אפילו הכי יכול לחזור ולהתודות עליהם". לשון הרמב"ם נוטה לחיוב, ואילו בשלחן ערוך אין זה אלא בחירה.

[40] דברי ירמיהו הלכות תשובה שם.

[41] וכן הוא לשונו בפ"ג משמונה פרקיו: "וכמו שהחולים, כאשר ידעו חוליים ולא ידעו מלאכת הרפואה, ישאלו הרופאים, ויודיעום מה ראוי שיעשו כו'. כן חולי הנפשות, ראוי להם שישאלו החכמים, אשר הם רופאי הנפשות, ויזהירום מאותן הרעות אשר יחשבון טובות, וירפאום במלאכה אשר

ירופאו בה מידות הנפש". הרי שלרפואת הגוף הולכים לרופא, ואילו לרפואת הנפש הולכים לחכם.

[42] שו"ת אגרות משה אבן העזר ב, יא.

[43] אגרות וכתבים, ירושלים תשע"ג, מכתב תקלב.

[44] יש להזכיר את ספרו של ד"ר אביגדור בנש"ק, שספרו "כפייתיות וחרדה על רקע דתי", הוא דוגמא מעולה לספר שנכתב על פי דרך התורה. כמו כן יש לציין לספריה של ד"ר שרה חנה רדקליף, שגם שם ימצא הקורא הרבה תובנות המכוונות לחיי תורה.

[45] דברי ר' אהרן קוטלר כפי שהם מצוטטים על ידי ר' יוסף אברהם וולף, תורת הנפש באספקלריא תורנית, בני ברק תשל"א, עמ' נ"ח.

[46] ר' יעקב ישראל קנייבסקי, קריינא דאגרתא ח"א (בני ברק, תשמ"ו) מכתב קיב.
[47] ר' שמואל ואזנר, שו"ת שבט הלוי י, קכז.

[48] דברי החזון איש והגרש"ז אוירבך כפי שהם מובאים בשו"ת משנה הלכות יד, קי.

[49] ר' יעקב ישראל קנייבסקי, קריינא דאגרתא ח"ב (בני ברק, תש"נ), מכתב מג.

[50] ר' משה שטרנבוך, שו"ת תשובות והנהגות א, תסה.

[51] אגרות וכתבים, מכתב תמד.

[52] קריינא דאגרתא שבהע' 50.

[53] כנראה שהכוונה לפסיכיאטרים.

[54] שו"ת אגרות משה יו"ד ב, נז.

[55] אפשר להביא כמה וכמה דוגמאות לספרות מסוג זה, אבל לאורך כל המאמר נמנעתי מלהביא דוגמאות מפורטות. אין לי ענין לבקר מטפל, מאמר, ספר, או ארגון זה או אחר, כל כוונתי כאן הוא רק להצביע על המצב הנוכחי, ועל הצורך בהקמת אלטרנטיבה.

[56] דוגמא להחלמה ממחלת נפש חמורה על ידי תשובה, נמצא ב: David Greenberg, and Eliezer Witztum, Sanity and

תמונה: Bigstock

Sanctity, Yale University Press, 2001, p.

.253 ff

שו"ת חתם סופר יורה דעה סימן קעה

והנה הב"ח כ' הביאו הש"כ סי' קפ"ז סקל"ח דאם עשה רופא זה רפואה זו לאשה אחת קודם שתתחזק ונתרפא יכולה אשה אחרת לסמוך עלי' אף אחר שנתחזק ג"פ וכו' ע"ש הנה לא הוה בעי למימר אם עשה רפואה זו לעכו"ם בתר ג"פ משום דאין ראי' מגופי' שלהם לגופי' שלנו כדאמרי' בשבת פ"ו ע"ב ובע"ז ל"א ע"ב ונדרי' ל"ד ע"ב אינהו דאכלו שקצים ורמשי' חביל גופי' ע"כ הוצרך לומר שעשה רפואה זו לישראל' קודם שתתחזק אלא שצע"ג מנ"ל למסמך על רפואתו של זה כיון דלא אתחזקה ג"פ מקרה בעלמא הי' ולא מ"ת אתה כלל ואיך נסמוך עליו בראתה ג"פ כבר ונ"ל לישיב קצת עפ"י מ"ש נימוקי' ס"פ הבע"י הנ"ל דאנן מספקינן אי בתלתא אי בתרי זימני הוה חזקה לכן בוסתות דרבנן אזלי' לקולא דלא הוה חזקה עד ג"פ ע"ש ומינה אם כפשוטו דבאי' דרבנן אזלי' לקולא ק' מי לית ביה חומרא הא בקביעת וסת אית ביה חומרא וקולא ועוד הרי כשם שאינו נקבע כך אינו נעקר פחות מג"פ אע"כ ה"פ חזקת של וסת חזקה גרוע דרבנן דמה"ת אין זה בגדר חזקה אפי' כוונה מאה פעמים ליום ידוע ורגע ידוע אין זה חזקה כלל דהטבע עלולה להשתנות ע"י שינוי מאכלים ומקומות וזמנים ושנותיו של אדם ע"כ אין חזקה לוסת מה"ת כלל ורק רבנן עשו מזה חזקה א"כ דיו שיקבע בג"פ בין לקולא בין לחומרא ומ"ש אזלי' לקולא לאו לקולא לדינא קאמרו דהא אפי' לחומרא נמי בעי' ג"פ אלא קולא לענין הקבעי' קאמר כצ"ל בנימוקי יוסף הנ"ל.

חתם סופר מסכת שבת דף פו עמוד ב

ואם תימצי לומר וכו' עיין תוס' ע"ז ל"א ע"ב ד"ה דאכלי וכו' ע"ש, ומפני זה קשה לי לסמוך בשם הוראה על רופאי זמנינו אפי' ישראל בענין נדה וכדומה דכל מומחתם עפ"י ספרי רפואות שנעשו ע"י נסיון שהי' להם ע"י גופי או"ה וכן כל חכמתם בניתוח עפ"י שנסו בגופן שלהן, דחביל גופיהו ואין מזה ראי' לגופי בני ישראל ואין לדון מדבריהם להקל בשום איסור כ"א לענין חילול שבת ואכילה ביוה"כ דלא יהא אלא ספק פיקוח נפש נמי דוחה שבת אבל להאמין להם ממש אין נ"ל: