



הפסיכותרפיסט הראשון

הביטוי "הוגה יהודי" משתמע לשתי פנים. הוא עשוי לציין הוגה שהינו יהודי על פי דתו או מוצאו, כמו הביטוי "רופא יהודי" למשל – אך הוא גם יכול לציין אדם שתרם להגות היהודית דווקא, כגון ר' יהודה הלוי או הרמב"ם. ושמא, וזו השאלה המעניינת, ייתכן גם סוג שלישי של הוגה יהודי: כזה שהגותו היא בתחום דעת כללי, ואינה נוגעת במיוחד ליהדות, ובכל זאת היא יהודית באופייה?

התשובה אינה פשוטה, אך אנו מרגישים בליבנו שהיא חיובית; כמו שאנו מרגישים שיש הומור יהודי, והוא לאו דווקא הומור של יהודים או הומור על יהדות. רות וייס אומרת דברים מעניינים על כך בספרה "זה לא צחוק"¹. כך גם פיטר ברגר בספרו "לגאול את הצחוק"². ההומור אוניברסלי, אבל בתרבויות שונות הוא מדבר במבטאים שונים.

סבורני שהדבר נכון גם באשר לפסיכותרפיה; שיש פסיכותרפיה "יהודית". החשודה המיידית היא הפסיכואנליזה. היא אפילו כונתה בפי הנאצים "המדע היהודי", משום שרוב בני הדור המייסד שלה היו יהודים; חוץ מקרל גוסטב יונג, כמעט כולם בעצם. אך בעיניי היא אינה יהודית כלל. טענתי בעבר בהרחבה (אמנם, טענתי זו עוררה מחלוקת), כי משנתו של פרויד,

שיג ושיח – הרב יונתן זקס

שאחד מעמודי התווך שלה הוא המיתוס היווני של אדיפוס, תופסת את המצב האנושי כטרגי ואת האדם כנתון לשליטתם של גורמים החזקים ממנו – ובזאת היא הלניסטית יותר מכפי שהיא יהודית.³

לעומת זאת, שלושה מבין הפסיכותרפיסטים החשובים ביותר שלאחר מלחמת העולם השנייה היו לא רק יהודים מלידה אלא גם בעלי תפיסה יהודית מאוד של נפש האדם. ויקטור פראנקל, ניצול אושוויץ, פיתח על יסוד מה שעבר שם גישה שהוא כינה לוגותרפיה, שבמרכזה האדם המחפש משמעות.⁴ אף כי הנאצים גזלו מאסירי מחנות המוות כמעט כל שמץ של אנושיות, פראנקל טען שדבר אחד הם לא הצליחו לקחת: את החופש לבחור את עמדתם כלפי הנסיבות הנתונות.

אהרון ט' בֶּק היה ממייסדי הטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי, הנחשב בעיני רבים לאחת מצורות הפסיכותרפיה היעילות ביותר.⁵ הוא מצא כי אצל אנשים הסובלים מדיכאון, הרגשות כרוכים תדיר במחשבות שליליות על עצמם, על העולם ועל העתיד; וכי מצב רוחם משתפר אם גורמים להם לחשוב באופן מציאותי יותר.

מרטין סליגמן הוא מייסד הפסיכולוגיה החיובית, החותרת לא רק לטפל בדיכאון אלא גם לקדם באופן פעיל את מה שסליגמן מכנה "אושר אמיתי" ו"אופטימיות נרכשת".⁶ הדיכאון, טען סליגמן, קשור תכופות לפסימיות, וזו מגיעה מדרך מסוימת של פירוש אירועים שהוא מכנה "חוסר אונים נרכש". אנשים פסימיים נוטים לראות כישלונות כתמידיים ("ככה זה אצלי תמיד"), אישיים ("זה קרה בגללי") וכוללניים ("הכול ככה"). משום כך הם מרגישים שהחוויות השליליות שלהם בלתי־נמנעות ואינן בשליטתם. אחרת היא הסתכלותם של האופטימיים. לדידם,

אירועים שליליים הם חולפים, הם פרי גורמים חיצוניים, והם לא הכלל אלא היוצאים מן הכלל. וכך, אמנם בגבולות מסוימים⁷, אפשר ללמוד להיפטר מהפסימיות, והתוצאה היא יותר אושר, בריאות והצלחה.

המשותף לכל שלושה הוא האמונה כי (1) תמיד יש יותר מאפשרות אחת לפרש את מה שקורה לנו, (2) אנו יכולים לבחור בין הפרשנויות השונות, ו-(3) אופן החשיבה שלנו מעצב את אופן הרגשתנו. גישה זו מזכירה ענף מסוים במחשבת ישראל, הלא הוא חסידות חב"ד בהגותו של מייסדה, רבי שניאור זלמן מלאדי. ראשי התיבות חב"ד הם שלושה רבדים שכליים – חוכמה, בינה ודעת – המשפיעים על שלושה רבדים רגשיים יותר: חסד, גבורה ותפארת. הגבורה עניינה איפוק, והתפארת נוגעת לאיזון רגשי. שלא כחסידות אחרות, המתמקדות בחיי הרגש, חב"ד מדגישה את כוחו של השכל לעצב את הרגש. הגות חב"ד הטרימה, מבחינה זו, את הטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי.

אולם נראה לי ששורשיה היהודיים של גישה טיפולית זו קדומים עוד הרבה יותר. בשבוע שעבר טענתי כאן שיוסף היה הכלכלן הראשון. השבוע אני רוצה להוסיף שהוא היה גם המטפל הקוגניטיבי הראשון. הוא היה הראשון שהבין את רעיון המסגור-מחדש – כלומר שאפשר להסתכל על מאורעות שליליים בחיים בדרך חדשה ועל ידי כך להשתחרר מדיכאון ומחוסר אונים נרכש.

זה קרה לו כאשר, בהשפעתה העזה של בקשת יהודה לתת לבנימין לחזור לאביהם יעקב, התודע סוף סוף לאחיו:

"אני יוסף אחיכם אשר מכרתם אתי מצרימה. ועתה אל תעצבו ואל יחר בעיניכם כי מכרתם אתי הנה, כי

למחיה שלחני א-להים לפניכם. כי זה שנתים הרעב בקרב הארץ ועוד חמש שנים אשר אין חריש וקציר. וישלחני א-להים לפניכם לשום לכם שארית בארץ ולהחיות לכם לפליטה גדלה. ועתה לא אתם שלחתם אתי הנה, כי הא-להים". (בראשית מ"ה, ד-ח)

יוסף יוצר כאן מסגור-מחודש של המאורעות, כדי שאחיו לא יצטרכו לחיות תחת משא אשמה נורא על שמכרוהו לעבדות ורימו את אביהם והסכו לו שנים על שנים של אבל שאינו קהה. הוא יכול לעשות זאת למענם רק משום שהוא כבר עשה זאת לעצמו. מתי זה קרה – קשה לדעת. האם יוסף היה מודע לאורך כל הדרך שהמכות הקשות שהוא ספג היו חלק מתוכנית אלוהית? אולי הבין זאת רק כאשר הוצא מהכלא לפתור את חלומות פרעה ונעשה משנה למלך מצרים?

הכתוב אינו עונה על כך במפורש, אבל רומז לנו. יוסף, יותר מכל דמות אחרת בתורה, מייחס את הישגיו לאלוהים. הדבר מאפשר לו לעשות את מה שפראנקל, בק וסליגמן היו מייעצים לו בשנות ענותו, אמנם במונחים חילוניים, לו היה מטופל אצלם. חשוב על משימה שאתה רוצה להגשים כשתשתחרר, היה אומר לו פראנקל; תן למזל-הביש שלך פירוש מחודש, כאפשרות ולא כהכרח, היה מייעץ לו בק; ראה את הצדדים הטובים במצב, היה מוסיף סליגמן. יוסף לא רק השתחרר מהכלא הפיזי; הוא חילץ את עצמו גם מכלא רגשי, כלא הטינה כלפי אחיו. הוא ראה עתה את חייו לא כדרמה משפחתית של יריבות אחים, אלא כחלק ממהלך היסטורי של ההשגחה העליונה.

גישתם של פראנקל, בק וסליגמן היא בעיניי יהודית, שלא כגישתו של פרויד. רעיון חופש הבחירה הוא לב היהדות. איננו

שבויים של המאורעות; אנחנו המעצבים הפעילים שלהם. כמובן, אנו עשויים גם להיות מושפעים מדחפים לא־מודעים, כפי שסבר פרויד; אבל אנחנו יכולים גם להתגבר עליהם בעזרת "הרגלי הלב" המעדנים את האישיות שלנו ומלטשים אותה.

חייו של יוסף מוכיחים כי בידינו להביס את הטרגדיה בעזרת יכולת מחשבתית: היכולת לראות את החיים לא רק כסדרה של מאורעות לא הוגנים שנופלים עלינו, אלא גם כשרשרת של מהלכים אלוהיים מכוונים, אשר כל אחד מהם מקרב אותנו למצב שבו אנחנו יכולים לעשות מה את אשר ה' שואל מעמנו.

לא כולנו יכולים להיות יוסף, אבל הודות לרבי שניאור זלמן מלאדי במסלול הרוחני־דתי, ופראנקל, בק וסליגמן במסלוליהם החילוניים, אנחנו מודעים לאפשרות לשנות את מצבנו הרגשי באמצעות שינוי דרכי החשיבה שלנו; והדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא לשאול "מהו הדבר שהחוויה השלילית הזו מאפשרת לי לעשות, ושלא היה מתאפשר לי לעשותו בלעדיה?". כל חייו יכולים להשתנות כך.

1. Ruth Wisse, *No Joke: Making Jewish Humor*, Princeton University Press, 2013.
2. Peter Berger, *Redeeming Laughter: The Comic Dimension of Human Experience*, Boston, de Gruyter, 2014.
3. יש במשנת פרויד רכיבים יהודיים מובהקים, והבולט בהם הוא היותה של הפסיכואנליזה "ריפוי בהקשבה" (אף כי פרויד עצמו כינה אותה "ריפוי בדיבור") – וההקשבה, וחוש השמיעה בכלל, היא מאפיין־יסוד של הרוחניות היהודית.
4. פראנקל כתב ספרים רבים, וכמה מהם הופיעו גם בעברית. הידוע בהם הוא "האדם מחפש משמעות", אחד החיבורים המשפיעים ביותר במאה העשרים.
5. ראו ג'ודית ס' בק, טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד.

(עם הקדמה מאת אהרון ט' בק) מאנגלית: איל כץ, קריית־ביאליק: אח, תשע"ד; גם ספרו החשוב של בק *Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence*, HarperCollins, 1999.

6. מרטין א' פ' סליגמן, אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית, מאנגלית: יעל זיסקינד־קלר, בן־שמן: מודן, 2005; Martin Seligman, *Learned Optimism*, Basic Books, 2008.

7. סליגמן מודה שיש בנו דברים שאינם יכולים להשתנות – אך הם המיעוט. ראו בספרו, Martin Seligman, *What You Can Change and What You Can't*, London, Nicolas Brealey, 2007.