



מסגור מחדש

הרמב"ם כינה את החכם, הדמות האנושית האידיאלית בעיניו, "רופא נפשות"¹. כיום אנו קוראים לאדם כזה פסיכותרפיסט, מילה שנטבעה בתקופה מאוחרת למדי מן המילים היווניות "פסיכָה", נפש, ו"תרפיה", ריפוי. מדהים לראות כמה מחלוצי רפואת הנפש בעידן המודרני היו יהודים.

כמעט כל הפסיכואנליטיקנים הראשונים היו יהודים – בתוכם זיגמונד פרויד, אלפרד אדלר, אוטו ראנק ומלאני קליין. עובדה זו הייתה כה בולטת, שבגרמניה הנאצית הייתה הפסיכואנליזה ידועה בכינוי "המדע היהודי". בהמשך, בלטו בין הפסיכולוגים היהודים חוקר הקונפורמיות סולומון אָש, הפסיכולוג ההתפתחותי לורנס קולברג ופסיכולוג הילדים ברונו בטלהיים. ולא רק הם. לאון פסטינגר הוא הפסיכולוג שטבע את המונח דיסוננס קוגניטיבי, הווארד גארדנר הוא אבי רעיון האינטליגנציות המרובות, ומפיטר סאלוביי ודניאל גולמן יצאה תורת האינטליגנציה הרגשית. אברהם מאסלו הנחיל לנו מבט חדש על המוטיבציה; וולטר מישל לימדנו על השליטה העצמית ב"ניסוי המרשמלו" המפורסם; דניאל כהנמן ועמוס טברסקי הביאו לעולם את תורת הערך ואת הכלכלה ההתנהגותית; ולאחרונה זכינו במחקרם האמפירי החלוצי של ג'ונתן היידט וג'ושוע גרין על הרגשות המוסריים. וזו רשימה חלקית מאוד של היהודים שפרצו דרכים חדשות בפסיכולוגיה.

שיג ושיח – הרב יונתן זקס

בעיניי, התרומות היהודיות החשובות ביותר לפסיכולוגיה ולרפואת הנפש באו משלוש דמויות מרשימות שלא הזכרנו: ויקטור פראנקל, אהרן טמקין בק ומרטין סליגמן. פראנקל יצר את הלוגותרפיה, שיטת טיפול המבוססת על כך שכל אדם מחפש משמעות. בק הוא מאבותיה של צורת הטיפול המצליחה ביותר, טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT). סליגמן הנחיל לנו את הפסיכולוגיה החיובית: פסיכולוגיה המתמקדת ברגשות החיוביים, ולהבדיל משיטות אחרות לטיפול בדיכאון חותרת להבאת המטופל לאושר ולשמחת חיים באמצעות רכישת אופטימיות.

אלו הן שלוש גישות שונות, אך יש להן דבר אחד במשותף. הן מבוססות על רעיון שהציג עוד לפניו האדמו"ר הראשון מחב"ד בספר התניא: **שאם נשנה את צורת החשיבה שלנו, נוכל לשנות את הרגשתנו**. היגר זה היה, בהישמעו לראשונה מפי פסיכולוגים, היגר מהפכני שעמד בניגוד חריף לתיאוריות המוכרות על נפש האדם. היו שגרסו שהאופי שלנו נקבע באופן תורשתי. אחרים סברו שחיי הרגש שלנו נשלטים בידי חוויות מן הילדות המוקדמת ודחפים לא-מודעים. עוד אחרים, כגון איוון פבלוב, האמינו שההתנהגות נקבעת בהתניה. בכל התיאוריות הללו, החופש הפנימי שלנו נתפס כמוגבל ביותר. מהותנו, מיהותנו והרגשתנו מוכתבות בעיקרן בידי גורמים שאינם התודעה המודעת שלנו.

ויקטור פראנקל הראה כי יש דרך אחרת – והוא עשה זאת בתנאים האיומים ביותר שבני אדם חוו אי פעם: במחנה אושוויץ. הוא ראה כיצד הנאצים לוקחים מן האסירים כמעט את כל מה שעושה אותם לאנושיים: את רכושם, את בגדיהם, את שיערם, אפילו את שמותיהם. לפני השואה היה פראנקל פסיכותרפיסט שהתמחה בריפוי בעלי נטיות אוברניות. באושוויץ הוא התמסר

ככל שיכול ליעוד מיוחד: לנטוע בחבריו האסירים רצון לחיות. הוא ידע שרק אם יצליחו לשמר רצון זה יש סיכוי שיחזיקו מעמד. שם גילה פראנקל את התגלית היסודית שלמים הקנתה לו את פרסומו:

אנו, שחינו במחנות ריכוז, זוכרים את האנשים אשר היו עובדים מצריף לצריף כדי לעודד רוחם של אחרים, כדי לפרוס להם מפרוסת לחם האחרונה. אולי הם היו מעטים, אך די בהם להוכיח כי אפשר ליטול מן האדם את הכול חוץ מדבר אחד: את האחרונה שבחירותיו. אנוש – לבחור את עמדתו במערכת נסיבות מסוימת, לבור את דרכו.²

מה שנתן לאנשים את הרצון לחיות היה אמונתם שיש להם משימה לבצע, שליחות למלא, דבר-מה חשוב שהם עדיין לא השלימו ואשר מחכה להם שיעשוהו בעתיד. "צריכים היינו ללמוד בעצמנו וללמד את האנשים המיואשים", כותב פראנקל, "כי בעצם לא הייתה חשיבות למה שאנחנו קיוונו לקבל מן החיים, אלא למה שביקשו החיים לקבל מאתנו".³ לאחד האנשים הללו היה ילד חי במדינה רחוקה שחיכה לו. אחר הגיע לידי הכרה שיש ספרים שרק הוא יכול לכתוב, ולא אף אחד אחר. פראנקל נטע בהם ובאסירים אחרים את ההכרה שהעמיד שלהם קורא להם, וכך הצליח לעזור להם בעודם בגיא צלמוות לגלות את ייעודם בחיים.

השינוי המנטלי שחוו אנשים אלה ידוע כיום, בעיקר בקרב אנשי הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, כ"מסגור מחדש". תמונה של צייר עשויה להיראות אחרת כאשר מחליפים את המסגרת שלה. וכמו התמונה גם החיים. העובדות אינן משתנות, אך משתנה האופן שאנו תופסים בו אותן. פראנקל כותב שהוא הצליח לשרוד



באוויר על ידי כך שבכל יום ויום דמיין את עצמו מרצה באוניברסיטה על הפסיכולוגיה של מחנה הריכוז. כל מה שקרה לו בהווה הותמר, באמצעות פעולה תודעתית זו, לכדי המחשה של הרעיונות שיסביר בהרצאה. "בדרך זו הצלחתי איך-שהוא להתעלות על המצב, על סבלות השעה, והתבוננתי בהם כאילו היו נחלת העבר".⁴

תגלית מודרנית זו היא בעצם תגלית-מחודשת, מפני שראשון גדולי הממסגרים-מחדש בהיסטוריה היה יוסף – כמתואר בפרשיות השבוע הזה והשבוע הבא. כזכור, יוסף נמכר לעבדות בידי אחיו. הוא איבד את חירותו למשך שלוש-עשרה שנה, והיה מנותק ממשפחתו למשך עשרים שנה. אילו נטר לאחיו טינה והשתוקק לנקום בהם, אפשר היה להבין אותו. ובכל זאת הוא התרומם מעל לרגשות הללו, ועשה זאת באמצעות הכנסת הזיכרונות למסגרת חדשה. הנה דבריו אל אחיו בהתוודעו אליהם לראשונה:

אֲנִי יוֹסֵף אֲחֵיכֶם אֲשֶׁר מָכַרְתֶּם אֹתִי מִצְרָיִמָּה. וְעַתָּה אֶל תַּעֲצֹבוּ וְאֶל יַחַר בְּעֵינֵיכֶם כִּי מָכַרְתֶּם אֹתִי הֲנֵה, כִּי לְמַחֲיָה שָׁלַחֲנִי אֱ-לֹהִים לְפָנֶיכֶם. כִּי זֶה שְׁנַתִּים הָרַעַב בְּאֶרֶץ הָאֲרָץ, וְעוֹד חָמֵשׁ שָׁנִים אֲשֶׁר אֵין חֲרִישׁ וְקָצִיר – וַיִּשְׁלַחֲנִי אֱ-לֹהִים לְפָנֶיכֶם לְשׁוֹם לָכֶם שְׂאִרֵּי בְּאֶרֶץ וְלִהְיוֹת לָכֶם לְפָלִיטָה גְדֹלָה. וְעַתָּה, לֹא אֲתֵם שְׁלַחְתֶּם אֹתִי הֲנֵה, כִּי הָאֱ-לֹהִים, וַיְשִׁימֵנִי לְאֵב לְפָרְעָה וּלְאֹדוֹן לְכָל בֵּיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל אֶרֶץ מִצְרָיִם. (בראשית מה, ד-ח)

והנה דבריו אל אחיו כעבור שנים, לאחר שיעקב אביהם נפטר והם פחדו שיוסף שמר למועד זה את נקמתו:



אַל תִּירָאוּ! כִּי הִתַּחַת אֲלֵהֶם אֲנִי? וְאַתֶּם חֲשַׁבְתֶּם עָלַי
רָעָה – אֲלֵהֶם חֲשֵׁבָה לְטֹבָה לְמַעַן עֲשֶׂה כִּיּוֹם הַזֶּה
לְהַחֲיִית עִם רַב. וְעַתָּה אֵל תִּירָאוּ, אֲנֹכִי אֲכַלְכֵּל אֶתְכֶם
וְאֶת טַפְכֶּם. (בראשית נ, יט-כא)

יוסף מסגר את כל עברו מחדש. הוא לא ראה עוד את עצמה כאדם שאחיו עשו לו עוול. הוא הגיע לידי ראיית עצמו כאדם שאלוהים שלח אותו למשימה מצילת־חיים. כל מה שקרה לו היה הכרחי, כי קורותיו אלו הובילו אותו לעמדה שיוכל להגשים מתוכה את מטרתו בחיים: להציל אזור שלם מגוויעה ברעב, ולהכין חוף מבטחים למשפחתו.

מעשה תודעתי זה, המסגור מחדש, אפשר ליוסף לחיות בלי צריכה מתמדת של כעס ותרעומת. הוא אפשר ליוסף לסלוח לאחיו ולהתפייס איתם. הוא התמיד את האנרגיות השליליות של הרגשת העבר לאנרגיות של קשב ממוקד אל העתיד. מבלי שידע זאת היה יוסף מבשרה של אחת התנועות החשובות בפסיכותרפיה המודרנית. הוא הראה מה גדול כוחו של מסגור מחדש. איננו יכולים לשנות את העבר. אבל בשנותנו את האופן שאנו חושבים בו על העבר, אנו יכולים לשנות את העתיד.

כל מצב שאנו מצויים בו, מסגור מחדש יכול לשנות את תגובתנו אליו ולנסוך בנו כוח לשרוד, אומץ להתמיד, ונחישות להמריא מהצד האפל של הקיום אל אורו המרפא של יום חדש.

שאלות לשולחן שבת

- האם לדעתכם היה קשה ליוסף לסלוח לאחיו? למה היה לו חשוב לעשות זאת?
- האם אתם סבורים שלחיים שלכם יש משימה ותכלית הנותנות להם משמעות?
- התוכלו לחשוב על דבר רע שקרה לכם ושאתם יכולים, במבט לאחור, למסגר אותו מחדש? איך עוזר לנו המסגור המחודש?

1 שמונה פרקים, פרק שלישי.

2 ויקטור פראנקל, האדם מחפש משמעות: ממחנות המוות אל האקזיסטנציאליזם, תרגום: חיים איזק, תל־אביב: דביר, 1970, עמ' 85-86.