

פסיכולוגיה יהודית

הקוגניטיבית והביהביוריסטית - טיפול קוגניטיבי התנהגותי.

נקודה נוספת שעומדת ביסוד הפסיכולוגיה היהודית כתפיסה היא שלאדם יש בחירה תמידית ויכולתו לשנות את דרכי מחשבתו, מעשיו וצורת חייו, קיימת תמיד ואינה נשללת בשום אופן. בנוסף הבחירה עומדת תמיד בין טוב לרע, או בצורה מדויקת יותר בין אמת לשקר. האדם תמיד מקושר לרוח ואידאולוגיה מסוימת, בכל רגע. בכל מעשה, מחשבה, אקטיבי או פסיבי. של עצמו או של אחרים. ולכן עיקר הבחירה וממילא יכולת ההשתנות של האדם היא לפני הירידה לפרטים הקטנים, בצמתים מרכזיים בהם הוא בוחר לאיזה כוח הוא מתקשר בדרכי חייו. דבר הבא לידי ביטוי באופן מיוחד בצריכה תרבותית של ספרים, סרטים, וכדומה.

הרב זאב חיים ליפשיץ מגדיר את עיקרי שיטתו כגישה חיובית-יצירתית המתמקדת בחלק העליון שבאדם ותפיסת האדם כצומת ליצירה, המעבד ומעצב ומפגיש שמים וארץ, יחיד וחברה. מכאן הצורך לחקור את מקומה של הרוחניות, של החברה, ושל הצרכים האינדיבידואליסטים בכפיפה אחת, שהיחיד הוא המנצח על כולם ומטביע את חותמו כישות עצמאית ומקורית. השקפה זו גם מביאה ליצור לחקור את השפעת התרבות והדת על ההתנהגות האנושית, שיטה שהמכון אותו מנהל ליפשיץ הוא חלוץ ומוביל בה. כמו כן, ליפשיץ מדגיש את מקומה של האשה כישות בעלת איכויות מקוריות משלה, ללא צורך להידמות לגבר, ותפיסת המינים כמשלימים זה את זה, בעוד שבעבר הקרוב, שלטה במערב הגישה הרואה בהם מתחרים. לגישות מקוריות אלו השלכות מכרעות בבעיות יסוד כיחסי הזוגיות במבנה המשפחה, והיחסים העקובים מדם בין הדתות.

השפעתו של ז'אן פיאז'ה, שהרב ליפשיץ היה תלמידו במשך כשש שנים בתקופת לימודיו באוניברסיטת ז'נבה, מתבטאת בתפיסה הסטרוקטוראלית השואפת לאיזון בין הניגודים. עקרון האיזון בין ניגודים הוא דומיננטי בתפיסת העולם והאדם ביהדות, אך בהבדל בעל משמעות: בעוד שפיאז'ה הולך בעקבות התפיסה המערבית ומחפש את האיזון בין שני צדדים. דוגלת היהדות במבנה תלת ממדי בו שולט ממד הגובה כמורה כוון, כמארגן וקובע מטרות. היהדות מייחסת חשיבות לארגון יותר מן האיזון. הארגון כקו מנחה לפסיכולוגיה יהודית. אין הרב מסתפק בתאוריה, והוא פיתח שיטת הדרכה נקודתית ושיטתית ושיטות אבחון מקוריות.

3 לימוד ויישום בפועל

התוכנית הראשונה שנפתחה בישראל ללימודי פסיכולוגיה יהודית היא "פסיכולוגיה ביהדות" שהוקמה על ידי ד"ר יאיר כספי, באוניברסיטת תל אביב בשנת 1997, פועלת מאז ברציפות, והפכה, בשנת 2007 למרכז לימודים עצמאי בתל אביב.

קורסים ללימודי פסיכולוגיה יהודית נפתחו על ידי הרב שמואל טל, בתורת החיים - בית הספר להעצמה אישית ולהכשרת מטפלים. בהקמת בית הספר הסביר הרב טל כי לתורה יש אמירה ברורה בכל הרמות של הפסיכולוגיה, ויש לה ספרות רחבה ועמוקה המכילה שיטות עבודה ברורות. לדבריו, מדובר בתחום קדוש ופנימי ביהדות

פסיכולוגיה יהודית היא שיטה תאורטית וטיפולית העוסקת במבנה נפש האדם, מגדירה מהו האיזון הנפשי אצל האדם ומתחקה אחר הסיבות והגורמים לערעורו והדרכים להשבת האיזון הנפשי על כנו, על פי מקורות יהודיים ובהתאם לרוחם.

1 רקע

החיבור בין הפסיכולוגיה ליהדות איננו חיבור חדש כלל וכלל. כמובן מאליו, הדת וההגות היהודית לדורותיה נגעה פעמים רבות בנושאים הקשורים לנפש האדם^[1].

את העיסוק בנושא יחס היהדות והפסיכולוגיה ניתן לחלק באופן כללי לשניים: מצד אחד היו כאלו שניסו להראות עקרונות פסיכולוגיים הקיימים ביהדות אם מתוך שלילה של הפסיכולוגיה המערבית ואם מתוך קבלה שלה. ומהצד השני - אלו שניסו לקבל מהיהדות עקרונות שיעזרו לפתח את הפסיכולוגיה המערבית. ההבדל כמובן הוא בנקודת המוצא - האם אתה עוסק בעיקר ביהדות או בפסיכולוגיה. על הנושא נכתבו ספרים רבים מאוד. בין הספרים שניסו לדבר על הגישה היהודית לפסיכולוגיה ניתן למצוא את הרב אבינר, הרב יובל פרוינד, יאיר כספי שהשוו את הפסיכולוגיה עם ההגות היהודית העכשווית יותר. בנוסף, קיימים גם ספריו של פרופ' אליהו רוזנהיים שעוסקים בפסיכולוגיה היוצאת מהגותם של התנאים והאמוראים. בשנים האחרונות פיתח את הפסיכולוגיה היהודית פרופ' מרדכי רוטנברג, המוגדר כ"אבי הפסיכולוגיה היהודית". בספריו טוען רוטנברג שלא יכולה להתקיים מציאות של ואקום רוחני, והפסיכולוגיה מוכרחה לינוק מתאולוגיה כלשהי. לטענתו הפסיכולוגיה הכללית לשלל שיטותיה השונות נובעת ויונקת כולה מן התאולוגיה הנוצרית, ומשמעות התאולוגיה הנוצרית היא דטרמיניזם, פסימיות, ובסופו של דבר - ייאוש. ובניגוד לכך הפסיכולוגיה היהודית, יונקת מן התאולוגיה היהודית, שבסיסה המרכזי הוא בחירה ויכולת ההשתנות של האדם, ולפיכך תקווה ואופטימיות. לטענתו, הדברים מתחילים בשורשם מעניין הצמצום, בריאת העולמות והחרבתם ובניית עולמות טובים ומשוכללים מהם על ידי הבורא.

2 הרחבות

הרב יחיאל יעקבסון טוען כי ישנו הבדל מהותי בין הפסיכולוגיה היהודית לפסיכולוגיה הרגילה בשיטת הטיפול. הטיפול בפסיכולוגיה היהודית מבוסס מצד אחד על התפיסה שאחרי המעשים נמשכים הלבבות; ומצד שני על התפיסה שהדעות הן שורש המידות (כמו שמאריך הרמב"ם במקומות רבים^[דרוש מקור]). כלומר, שיטת הטיפול צריכה לשלב בין שני גורמים: הדעה (המחשבה והתפיסה), והעברת הדברים למעשה (התנהגות) באופן מדורג. לפיכך, לטענתו הפסיכולוגיה היהודית משלבת בין שתי אסכולות שונות המנהלות ויכוח נוקב בשדה הפסיכולוגיה הכללית - האסכולה הקוגניטיבית והביהביוריסטית. עם זאת, נטען כנגדו כי גם בפסיכולוגיה ה"רגילה" ישנו טיפול שמשלב את האסכולה

- ברוך כהנא, בתגובה ל"חסידות – פסיכולוגיה חדשה?" מאת צבי מוזס, מקור ראשון, מוסף "שבת", 16 ביוני 2011, גיליון 723
- "פסיכואקטואליה": פסיכולוגיה יהודית, אוקטובר 2013, הסתדרות הפסיכולוגים בישראל
- "פסיכואקטואליה": פסיכולוגיה, אמונה ודת, ינואר 2010, הסתדרות הפסיכולוגים בישראל
- יאיר כספי, אלוהים והחילונים | נרקסיסט מחפש משמעות, באתר הארץ, 9 ביוני 2011

ולכן לא ייתכן שאנשים דתיים יפנו לפסיכולוג חילוני או ילכו ללמוד פסיכולוגיה חילונית. בתחילת דרכו של בתי הספר, לימד בו גם הרב יחיאל יעקבסון.

מכון נוסף ללימודי פסיכולוגיה יהודית בשם "סדנת אנוש" הוקם בירושלים על ידי הרב זאב חיים ליפשיץ.

בשנת 2006 ייסד פרופ' מרדכי רוטנברג את "מרכז רוטנברג לפסיכולוגיה יהודית" לקידום תפיסת הפסיכולוגיה היהודית.



כיום פועלים מספר מכונים, כדוגמת מכון שילה אשר מיישמים את תורת הפסיכולוגיה היהודית בפועל, בדרכי הטיפול.

4 לקריאה נוספת

6 הערות שוליים

- **פסיכולוגיה יהודית וחסידות**, סדרת אוניברסיטה משודרת, בהוצאת משרד הביטחון - ההוצאה לאור, 1997
- **מרדכי רוטנברג, שבעים פנים לחיים – רה-ביוגרפיה מדרשית כפסיכותרפיה אישית**, הוצאת מוסד ביאליק, 1994.
- הרב יובל פרוינד, **פסיכולוגיה של מעלה: תורת הנפש במשנת הרב קוק**, הוצאת ראש יהודי.
- הרב שלמה אבינר, **פסיכולוגיה ויהדות**.
- אליהו רוזנהיים, **תצא נפשי עליך**, פסיכולוגיה בהווית היהדות וקריאות פסיכולוגיות במאמרי חכמים.
- מרדכי רוטנברג, **היצר - הפסיכולוגיה הקבלית של מיניות ויצירתיות**, הוצאת שוקן, 1999.
- הרב יצחק גינזבורג, **להפוך את החושך לאור - קבלה ופסיכולוגיה**, הוצאת גל עיני.
- ברוך כהנא, **שבירה ותיקון: מודל חסידי לפסיכולוגיה קלינית**, הוצאת ראובן מס, 2010^[2]

5 קישורים חיצוניים

- מרכז רוטנברג לפסיכולוגיה יהודית
- עוז מרטין, **אומללות תוצרת בית**
- עפרה לקס, **ניצוץ אלוקי על הספה**, באתר בשבע - ערוץ 7, 29 במאי 2008 (ראיון עם עוז מרטין)
- הרב חגי לונדין ומיכאל אבולעפיה, **פסיכולוגיה יהודית**, באתר "ערוץ מאיר" 
- הרב אלישע אבינר וברוך כהנא, **פסיכולוגיה יהודית**, באתר "ערוץ מאיר" 
- ברוך כהנא, **פסיכולוגיה: מדע או תרבות?**, אתר "המכללה למדינאות", 13 בספטמבר 2010
- צבי מוזס, **חסידות – פסיכולוגיה חדשה?** - ביקורת על ספרו של ברוך כהנא, מקור ראשון, מוסף "שבת", 5 ביוני 2011, גיליון 721

[illegible]

- קובץ:Gnome-edit-clear.svg** מקור: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/Gnome-edit-clear.svg> רישיון CC BY-SA 3.0 תורמים HTTP / FTP האמן המקורי GNOME icon artists
- קובץ:Gnome-video-x-generic.svg** מקור: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1d/Gnome-video-x-generic.svg> רישיון CC BY-SA 3.0 תורמים HTTP / FTP האמן המקורי GNOME icon artists
- קובץ:Psi2.svg** מקור: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Psi2.svg> רישיון Public domain תורמים No machine-readable author provided. source provided. האמן המקורי Gdh-commonswiki assumed (based on copyright claims)

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 •