



**למה רוב הפסיכולוגים יהודים?**

**מתוך "ליקוטי שמואל"**

**מלקט ועורך ש.אייזיקוביץ**

**[eisikovits1@gmail.com](mailto:eisikovits1@gmail.com)**

## למה רוב הפסיכולוגים יהודים? ואיך יוסף הצליח לשרוד

הרב ד"ר יונתן זקס

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.

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, וכנגד הטיפול בדיכאון שמציעות שיטות אחרות חותרת להבאת המטופל לאושר ולשמחת חיים באמצעות רכישת אופטימיות.

מוח שליט על הלב

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. היגד זה היה, בהישמעו לראשונה מפי פסיכולוגים, היגד 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 נטע בחבריו האסירים רצון לחיות. הוא ידע שרק אם יצליחו לשמר רצון זה יש סיכוי שיחזיקו מעמד. 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.

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 שהעתיד 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 באושוויץ על-ידי כך שבכל יום ויום דמיין את עצמו מרצה באוניברסיטה על הפסיכולוגיה של מחנה הריכוז. כל מה שקרה לו בהווה המר, 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".

## תחשוב טוב

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:

"וישלחני אלוקים לפניכם לשום לכם שארית בארץ ולהחיות לכם לפליטה גדולה. ועתה, לא אתם שלחתם אתי הנה, כי האלוקים"

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

"אל תיראו! כי התחת אלוקים אני? ואתם חשבתם עלי רעה – אלוקים חשבה לטובה"

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

מעשה תודעתי זה, המסגור מחדש, אפשר ליוסף לחיות בלי צריבה מתמדת של כעס ותרעומת. הוא אפשר ליוסף לסלוח לאחיו ולהתפייס איתם. הוא התמיר 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.

