

מ ב א

דת (יהדות) ובריאות הנפש (פסיכולוגיה/פסיכותרפיה), הן שני נושאים הממשיכים להעסיק מומחים והדיוטות כאחד. כל אחת מהן נבחנה לאורן של גישות שונות, ורבות המחלוקות המקיפות שטחי מחקר אלו. האמור לעיל נכון גם לגבי הדרכים בהן הן מתייחסות זו לזו.

משחר התפתחותה של הפסיכולוגיה כדיסציפלינה מקצועית התקיים דיאלוג מתוח בינה לבין הדת בשל החפיפה בנושאים המעסיקים את שתיהן. הפסיכולוגיה שואפת להבין את נפש האדם, והפסיכותרפיה שואפת להיענות לצרכיו, לרפא את חולייו הרגשיים, ולשנותו לטובה. זוהי גם שאיפתה של הדת. ואולם, מטרותיהן, ערכיהן ואמצעיהן הם לעיתים קוטביים בשונותם. הדת ראתה ורואה בפסיכולוגיה שיטה המקעקעת את יסודותיה, ולמעלה מזה, הרוצה להחליפם בערכיה שלה, ואילו מומחי בריאות הנפש רואים בדת מצב פתולוגי הטעון ריפוי.

קצה אחד מיוצג ע"י מומחים מובילים בשטח בריאות הנפש (פסיכולוגים ופסיכיאטרים) הידועים בעמדתם השלילית לערכי הדת המפתחים תיאוריות פסיכולוגיות המפרשות את הדת כפרימיטיבית ופתולוגית. פרויד (1907) ראה את הדת כ"נברוזה אובססיבית אוניברסלית" בעוד שאליס (1980) טען ש"האדם הדבק בדתו נוטה להיות חסר גמישות, סגור, חסר סובלנות ובלתי ניתן לשינוי. דבקות בדת לטעמו היא שוות ערך לחשיבה בלתי רציונלית ולהפרעה נפשית. הפתרון התרפויטי האלגנטי לבעיות הנפש של האדם הוא להיות כלל לא דתי".

קצה האחר מיוצג ע"י מספר ניכר של קליניקאים הנוקטים בגישה אמצעית מנומקת לפיה לדת הכח להשפיע השפעה חיובית או שלילית על בריאות הנפש. הם מציינים שהדת מגינה על בריאות הנפש על ידי כך שהיא מעניקה לאדם מפלט מקשיי החיים ובעת ובעונה אחת מציעה לו אורח חיים, משמעות ותכלית לחייו.

בראיון עם הפסיכולוג ד"ר טל בן שחר, לשעבר מאוניברסיטת הרוורד, העלה נקודות אלו: למזלם הטוב של היהודים, אחד המפתחות לחיים מאושרים נמצא במסורת הדתית שלהם, שכן אנשים דתיים הם בדרך כלל מאושרים יותר מאלו שאינם דתיים. הם מאמינים באלקים, ולכן יש להם תקווה, ומרגישים שיש משמעות ומטרה לחייהם; כל אלו הם רגשות חיוביים. בנוסף למודעות גדולה יותר למשמעות הקהילה, יש ליהודים דתיים גם יותר מפגשים חברתיים בבית הכנסת,

ובמשך סעודות השבת עם המשפחה ועם חברים. שמירת השבת כיום מנוחה שבועי, כאשר שומרים אותה כהלכתה ונמנעים מלעסוק בה בעבודה, היא תופעה יוצאת דופן בחברה הקפיטליסטית של ימינו, והיא תורמת באופן משמעותי לבריאות וליעילות של האדם. בנוסף, אחד המאפיינים הבולטים ביותר של היהדות הוא ההודאה לא-ל, הנעשה מהרגע שהאדם קם בבוקר, ומאז, במשך כל היום - לאחר האכילה, לאחר היציאה לשירותים, ועד שעת השינה. מאה ברכות ביום נאמרות כהודאה לא-להים, ולגילוי מתמיד זה של הכרת הטוב יש תועלות פסיכולוגיות בזה שהאדם מורגל להתמקד על החיובי בחיים. (קטע מתוך מאמר מהג'רוסלם פוסט, מאי 11, 2007)

מנהיגים ודוברים דתיים הנמנים בדרך כלל על המחנה האולטרה אורתודוקסי נוקטים נקודות מבט ועמדות קיצוניות. הם הרואים בפסיכולוגיה ובפסיכיאטריה איום על היהדות וערכיה. התבטאויותיהם נעות בין בקורת פושרת וזהירה וגיחוך לבין האשמות ארסיות והטלת איסורים חמורים נגד הפניה לבקשת עזרה פסיכולוגית. אמסל (1969), מטפל חרדי, הביע את דעתו לאמור: "המאמין" – "הפסיכולוג בן התורה" יטוש את כל זרמי הפסיכולוגיה החילונית לרבות פסיכואנליזה, בהיווריוזם, פסיכולוגית האגו, וכו'. הפסיכולוגיה החילונית היא אתאיסטית ומונעת מהאדם את הבחירה החופשית".

לפי סוסבסקי (2000), הפתרונות האפשריים לקונפליקטים תיאורטיים של מטפלים דתיים מסווגים לשלושה מודלים: 1. מודל ההפרדה, 2. מודל האינטגרציה, 3. מודל הרקונסטרוקציה. מודל ההפרדה מתייחס למטפלים החיים ע"פ מערכת ערכים דתית בחייהם האישיים ומערכת ערכים מקצועית בעבודתם.

מודל האינטגרציה מאגד מספר נסיונות ליצור סינתזה בין פסיכולוגיה ודת - נסיונות להמשגה חדשה של יסודות בפסיכולוגיה, נסיונות לאתר אסמכתות ומקורות תורניים לתיאוריות פסיכולוגיות, ונסיונות למצוא הקבלות בין אסכולות פסיכולוגיות ותנועות שונות ביהדות.

מודל הרקונסטרוקציה מתייחס לגישות חדשות שגובשו על ידי מטפלים שדחו את מודל ההפרדה והאינטגרציה לטובת תיאוריות פסיכולוגיות וגישות טיפוליות היונקות ממקורות יהודיים. העשור האחרון ראה התעוררות מחודשת בחקר שלל היחסים בין היהדות ופסיכותרפיה. וזו תרמה לחיזוק הבנתנו את הממשק המורכב שביניהן.

אנו תקווה שספר זה יספק חומר למחשבה, יעורר וימריץ דיונים נוספים וחקירה של עניינים ונושאים הנוגעים לממשק בין פסיכולוגיה, פסיכותרפיה ויהדות.

בבליוגרפיה

Amsel, A. Judaism and psychology. New York: Feldheim, 1969.

Hoffman, S. Mental health , psychotherapy and Judaism, Golden Sky Books, 2011.

Ellis, A. Psychotherapy and atheistic values: A response to A. E. Bergin's, Psychotherapy and religious values." J Consulting and Clin Psychology, 1980, 48:635-639.

Freud, S. Obsessive actions and religious practices, (1907), in Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. 9. Translated and edited by Strachey, J. London, England, Hogarth, 1959, pp115-127.

Sosevsky, B. Psychotherapy and Judaism: Conflict and Resolutions. Atid Online Journal, 20002.

שניאור הופמן ולאה רוסמן, עורכים.