



ביאורים

מהי מהותה של הנפש? שאלה זו העסיקה פסיכולוגים רבים במהלך הדורות. אין זו שאלה תיאורטית, שהרי ברגע שנדע מהי מהותה של הנפש נדע מתי הנפש בריאה ומתי היא חולה וצריכה טיפול. אין לכך הסכמה ברורה בין הפסיכולוגים. לכן המציאות בפועל מגלה שהפסיכולוגים מטפלים בנפש ובעיותיה לאור נורמות חברתיות. מה שסוטה מהנורמה הוא סטייה שצריכה טיפול. אדם נורמטיבי, שפועל ומצליח ואין לו שום בעיה נפשית שנראית בעיני החברה כסטייה - לא צריך טיפול פסיכולוגי. הוא יכול להיות אדם בעל גאווה גדולה אך לא נחשב כבעל בעיה שהפסיכולוגים יצטרכו לטפל בה. הסיבה לכך היא שהם מנתחים את הנפש לפי מה שנגלה לעיניהם.

הרמב"ם מגלה לנו שחכמי ישראל יודעים מהי מהותה של הנפש ומהם תכונותיה הבסיסיות. יוצר האדם לימד אותנו מהפסוק "אֲשֶׁר עָשָׂה הָאֱלֹהִים אֶת הָאָדָם יִשְׂרָאֵל..." [קהלת ז, כט] שנפש האדם היא ישרה וטהורה. ממילא כל סטייה מהישרות הזאת, כל מידה שהיא נגד היושר והטוב, היא מחלה שצריך לטפל בה. בריאות הנפש היא כשהאדם ישר ועושה טוב. וממילא אדם בעל גאווה הוא אדם חולה שזקוק לטיפול נפשי.

מי יכול לעזור לאדם לרפא את נפשו? החכמים. דווקא חכמי ישראל שספונים במעמקי התורה הם אלו שיודעים על מחלותיה של הנפש ויודעים בדיוק את הדרך לרפוי. רק מי שהקיף את מרחבי התורה, שהיא השרטוט האלוהי של ריבונו של עולם המתווה את היסודות של העולם ושל האדם, יכול לזהות את המחלה ואת הדרך לרפוייה. אגב, זו הסיבה לכך שדווקא הרמב"ם שכתב את הי"ד החזקה והקיף את התורה כולה, יכול היה לכתוב חיבור מקיף על נפש האדם. מרחבי התורה גילו לעיניו את מהותה של הנפש האנושית ואת הדרכים לפיתוחה.

הרחבות

• מהי בריאות הנפש?

לנפש בריאות וחלי. הרמב"ם מדגיש שבריאות הנפש אינה נמדדת רק במעשים טובים, אלא קודם כל במידות טובות. התורה דורשת שהאדם יהיה טוב, ולא רק יעשה טוב. שיזדהה עם הטוב ויחפוץ בו ולא יסתפק בביצוע מטלות (להרחבה: הקדמה לחובות הלבבות). מאידך, מדות טובות שלא באות לידי ביטוי במעשים, מעידות על חולשתן. נפש בריאה כוללת תיקון פנימי וחיצוני.

• אי אפשר לעשות רע בלי לחשוב שהוא טוב?

חולי הנפש... ידמה להם במה שהן רעות שהן טובות. גם 'חולה נפש' מרגיש צורך להצדיק את התנהגותו. קשה למצוא אדם שיצהיר בגלוי שאיננו ערכי. לרוב, הוא ינסה להסביר לעצמו או לאחרים כיצד אורח חייו נחשב מוסרי למרות שאיננו נראה ככזה. "עֲשֵׂה הָאֱלֹהִים אֶת הָאָדָם יִשְׂרָאֵל וְהִמָּה בִקְשׁוֹ חֲשֹׁבוֹת רַבִּים" [קהלת, ז כט].

השיפוט המוסרי של האדם לעתים משקף את האישיות שלו. האדם מסוגל להורות היתר הלכתי כדי לתת כיסוי לחולשה רוחנית - "כל קולא צריכה בדיקה, כי אע"פ שיכולה להיות ישרה ונכוחה, אמנם קרוב הדבר שתהיה מעצות היצר ומרמותיו" [מסילת ישרים ו]. היות ונפש האדם אחת, ישנה השפעה הדדית בין חלקיה. הכוח השכלי עלול להיות משוחד על ידי הכוח המתעורר.

• איך חולה נפש יכול למות?

שהוא ימות גלי ספק. "צדיקים במיתתם קרויים חיים, רשעים בחייהם קרויים מתים" [ברכות יח.]. לחיי האדם יש ייעוד שבלעדיו הם מאבדים משמעות. החיים באמת אינם נמדדים על פי יכולת גופנית, אלא על פי תנועה רוחנית.

שאלות לדיון

האם החברה אחראית לסייע לאדם שגרם לעצמו חולי גופני או נפשי (עישון, אוכל לא בריא, התנהגות מידתית לא ראויה)? כמה משאבים יש להפנות לטיפול בחולי הגוף וכמה בחולי הנפש?

הפרק השלישי בחליי הנפש

אמרו הקדמונים: לנפש בריאות וחלי, כמו שלגוף בריאות וחלי. ובריאות הנפש היא, בריאות הנפש שיהיו תכונותיה ותכונות חלקיה תכונות שתעשה בהם תמיד הטובות והחסדים והפעולות הנאות. וחליה הוא, שיהיו תכונותיה ותכונות חלקיה תכונות שתעשה בהם תמיד הרעות והפשעים והפעולות המגנות. אמנם בריאות הגוף וחלי - מלאכת הרפואה תחקר על זה.

וכמו שחולי הגופות ידמו, להפסד הרגשתם, במה שהוא מתוק שהוא מר, ובמה שהוא מר שהוא מתוק, ויצירו הנאות בצורת בלתי נאות, ותחזק תאותם ותגדל הנאתם בדברים שאין הנאה בהם כלל לבריאים, אלא אפשר שיהיה בהם צער, פאכילת הטיט והפחם והעפר, והדברים העפוצים מאד והחמוצים מאד, וכיצא באלו מן המזונות אשר לא יתאוו להם הבריאים אלא ימאסו אותם - כן חולי הנפשות, רצוני לומר: הרעים ובעלי החסרונות, ידמה להם במה שהן רעות שהן טובות, ובמה שהן טובות שהן רעות. והרע יתאוה תמיד להפלותו, אשר הן באמת רעות, וידמה בגלל חלי נפשו שהן טובות.

וכמו שהחולים, כאשר ידעו חלים ולא ידעו מלאכת הרפואה, ישאלו הרופאים, ויודיעום מה ראוי שיעשו, ויזהירו ממה שיעשו ויזהירו ערב, ויכריחו לקחת הדברים המאוסים והמרים, עד שיבריאו גופותיהם וישבו לבחר בטוב ולמאס במאוס - כן חולי הנפשות, ראוי להם שישאלו החכמים, אשר הם רופאי הנפשות, ויזהירו מאותן הרעות אשר יחשבון טובות, וירפאום במלאכה אשר ירפאו בה מדות הנפש, אשר נבארה בפרק שאחרי זה.

אבל חולי הנפשות אשר לא ירגישו בחלים, וידמוהו בריאות, או ירגישו בו ולא יתרפאו - אחריתם תהיה כאחרית החולה אשר ימשך אחר הנאותיו ולא יתרפא, שהוא ימות בלי ספק. אמנם אותם המרגישים, ונמשכים אחר הנאותיהם, אמר בהם הספר האמתי, מספר דבריהם: "כי בשררות לבי אלה" וכו' (דברים כט, יח), רצוני לומר, שהוא יתפון לרעות צמאו, והוא יוסיף לעצמו צמאו. ואמנם אותם שאינם מרגישים, הרבה שלמה לספר עליהם, אמר: "דרך אויל ישר בעיניו, ושמע לעצה חכם" (משלי יב, טו), רצוני לומר: השומע לעצת החכם, שיודיעהו הדרך אשר הוא ישר באמת, לא אשר יחשבהו הוא ישר. ואמר: "יש דרך ישר לפני איש, ואחריתה דרכי מות" (שם יד, יב). ואמר בחולי הנפשות הללו, בהיותם בלתי יודעים מה יזיקם ומה יועילם: "דרך רשעים כאפלה, לא ידעו במה יפשו" (שם ד, יט).

אמנם מלאכת רפואת הנפשות - הרי היא כמו שאספר בזה הפרק הרביעי.

ידמו להפסד הרגשתם - יחשבו בדמיונם מחמת הרגשתם הלקויה. ויצירו - ידמינו. הנאות - הראוי. העמוצים - המרים. להפלות - להגזמה ונטייה קיצונית. הדברים המאוסים - בעיני החולה, אך הם מבריאם את הגוף. אותם המרגישים - המודעים לחסאתיהם. הספר האמתי - התורה הקדושה. שררות לבי - עקשנות. יוסיף לעצמו צמא - לא ימלא את סיפוקו ויחלה יותר. שאינם מרגישים - אינם מודעים לחסאתיהם. אויל - חוטא. ישר לפני איש - הנדמית בטעות לאדם כישרה.

