

פרופ' יעקב כץ

רבי נחמן מברסלב ותרפיה קוגניטיבית: דמיון מושגי וחינוכי

רבי נחמן מברסלב, נין למייסד תנועת החסידות רבי ישראל בעל שם טוב, נולד בא' בניסן תקל"ב (1772) בעיר מז'יבוז' שבאוקראינה. בחייו הקצרים (נפטר בגיל 38, ב"ח תשרי תקע"א [1810]) התפתח רבי נחמן ברזי התורה והחסידות והפך לאחד הצדיקים הידועים והכריזמטיים בתנועת החסידות הצומחת. בימי חייו קיבץ סביבו חסידים מסורים שראו בו מקור עיקרי להנחיה רוחנית בניסיונותיהם להתקרב ולהידבק בקב"ה.

תורת רבי נחמן מתמקדת בכמה מושגי מפתח, ביניהם אמונה יוקדת בקב"ה, תמימות ופשיטות, לימוד מקורות היהדות (תורה, נ"ך, משנה, גמרא, הלכה), התבודדות ושמחה. הוא לימד את חסידיו כי התנהגות לא הולמת בעברו של האדם נעוצה בסטיות ובדמיונות אשר עיוותו את המציאות. לכן על האדם להבין את העיוותים והדמיונות אשר הביאו אותו לעבור עברות או לאמץ התנהגויות לא הולמות מבחינה דתית וחברתית, וזאת כדי לבטל ולעקור אותן מהשורש. רבי נחמן קבע כי על האדם להתמקד בהווה המציאותי (rational present) כדי לשפר את תפיסותיו והתנהגותיו ולאפשר לו לקיים את רצון הקב"ה בחייו.

בניגוד לפסיכולוגיית המעמקים הקלסית (classical depth psychology) המתמקדת בבעיות אישיותיות הקשורות לעברו של האדם ובדרך כלל מוטמעות בסף-ההכרה או בתת-ההכרה שלו, תרפיה קוגניטיבית קובעת כי ניתן להתמודד עם בעיות אישיותיות של האדם על ידי מתן ייעוץ והדרכה כיצד לזהות ולשנות חשיבה, התנהגות ואמוציות דיספונקציונליות. תרפיה קוגניטיבית מורכבת מבדיקת הנחותיו של האדם וזיהוי כיצד, מחד גיסא, חלק מהנחות אלו מובילות לחשיבה, התנהגות ואמוציות מעוותות ודמיוניות, ומאידך גיסא מהתוויית דרך להתמודדות עם מצבים דמיוניים אלו כדי להשיב את האיזון והמציאות לחשיבתו, להתנהגותו ולאמוציות שלו.

ההגדרות הקונספטואליות שבהן השתמש רבי נחמן במודל התאולוגי שהפיץ בשלהי המאה השמונה עשרה ואלו שבהן משתמשים פסיכולוגים השייכים לאסכולה הדוגלת בתרפיה קוגניטיבית כפי שהתפתחה במאה העשרים ומתפתחת הלאה במאה העשרים ואחת דומות להפליא בפילוסופיה שלהן, ונראה כי התפתחו מאותן הנחות יסוד פסיכולוגיות. הדמיון בין העקרונות המנחים של תורת רבי נחמן מברסלב לבין העקרונות המנחים של אסכולת התרפיה הקוגניטיבית ינותח ויידון בהרצאה הנוכחית.