

מעלת התפילה — חיזוק האדם עיון באפקט הפסיכולוגי של התפילה על היחיד

רות וולף

מבוא — מצות התפילה

ר' סעדיה גאון מחלק את התפילות לשני חלקים: לתפילת יחיד ולתפילת רבים. במאמר זה נתייחס לתפילת היחיד. אין ספק שיש באווירת התפילה בציבור ובפנייה המאוחדת לבורא עולם הוויה מיוחדת של קדושה שאינה מצויה בתפילת היחיד, ויש לכך השלכות הלכתיות, כגון: "אסור לו לאדם שיקדים תפילתו לתפילת הציבור" (ברכות כ"ח). אלא שענייננו במאמר זה באפקט הפסיכולוגי של התפילה על היחיד, השוטח את תפילתו בפני הבורא. התפילה עשויה להועיל לאדם בבניית חוסן נפשי, חיזוק וצמיחה אישית. התפילה היא דבר האפשרי לכל יחיד, בין משכיל בין בור, וחכמינו הדגישו כי מחויב אדם בתפילה, ולא דווקא על-פי הנוסח הקבוע בסידור התפילה. בעניין זה אמר הרמב"ם:

ואין מניין התפילות מן התורה, ואין משנה התפילה הזאת מן התורה, ואין לתפילה זמן קבוע מן התורה, אלא חיוב מצוה כך הוא: שיהא אדם מתחנן ומתפלל בכל יום כל אחד לפי כוחו. (משנה תורה, הלכות תפלה א).

תיקון נוסח לתפילה נתפס כעניין שבדיעבד. לפי הרמב"ם — כיוון שגלו ישראל ושפתם התערבכה עם לשונות רבים, תיקן עזרא את תפילת שמונה עשרה ותוקנו התפילות והברכות "כדי שיהא עניין כל ברכה ערוך בפי העולם".

התפילה — 'עבודת הלב'

הרמב"ם ראה במצוות התפילה חלק ממצוות עבודת ה' — עבודה שכלב:

מצווה חמישית הוא שציונו לעובדו, וכבר נכפל זה הציווי פעמיים באמרו: 'עבודתם את ה' אלהיכם' ואמר 'ואותו תעבדו' ואף על פי שזה הציווי, הוא גם כן מהציוויים הכוללים (כמו שביארנו בשורש ה') הנה יש בו ייחוד אחד, שהוא ציווי התפילה (ספר המצוות, מצוות עשה, ה).

ובהלכות תפילה א' א-ג נאמר:

ועבדתם את ה' אלהיכם, מפי שמועה למדו שעבודה זו היא התפילה שנאמר: 'לעבדו בכל ללכם', ואמרו חכמים אי זו היא עבודה שבלב, זו התפילה.

לדעתי, ניתן לפרש שעבודה הלב עיקרה – הבנת הלב, הבנת עצמך ומהותך. התפילה היא דרשיה בין אדם לאלוהיו, התפילה מאפשרת לאדם קרבה אל עצמו. השפעתה של התפילה על שיקוף הרגשות והתחושות של האדם היא עצומה. בתפילה מגיע האדם לידי ביטוי אישי, להבנה והתבוננות ברגשותיו. הדיאלוג הפנימי הפועל בכל אדם בתהליך התפילה, מעורר את הפרט להתמודדות עם מערכי הנפש שלו, מגביר מודעות ומסייע להבנת המשמעות של חיי הפרט. התפילה מביאה את האדם למודעות, היא מאפשרת לו לבדוק את נשוא רצונותיו, להעלות את תוכני לבו על הלשון ולבדוק אף את תוצריו. הרמח"ל בספרו 'מסילת ישרים' מעלה את הרעיון שעבודה ה' עיקרה קרבה לאלוהים והיא הטוב העליון לאדם. הוא מציג את תכלית האדם – "להתענג על ה' וליהנות מזיו שכינתו" ('מסילת ישרים', א'). עבודת ה' שבתוכה בולטת התפילה מקרבת את האדם לתכליתו זו, ועל האדם לפעול בעצמו על מנת להגיע לתכליתו. זהו אם כן שיאם של ההליכים הפנימיים שהצגנו קודם.

התפילה כגילוי עצמי

התפילה מאפשרת לאדם מודעות – עיבוד תחומים הקשורים לבעיות ולקונפליקטים נפשיים. נוימן (1991) טוען שתודעתו של האדם מושגת על יכולתו של הפרט להכיר את מחשבותיו ואת מעשיו כשייכים לעצמו. הכרת העצמי היא שהופכת את האדם לאנוש (person). המודעות מאפשרת לאדם לבחון את מצבו העכשווי מול תמונת עולם אידיאלית שלו. המודעות היא תנאי עיקרי לכינון משמעויות לחיי האדם, לבחינתם וליצירתם של סטנדרטים להתנהגות. האדם המציג תחינתו בפני האל, חושב על עצמו, מדבר אל עצמו, מתייחס לעצמו – בין באהבה, בהערכה, בשנאה, בכעס או בכושה. בעת השיח עם אלוהיו, יכול האדם להפנות כלפי עצמו את מכלול הרגשות הללו, לבדוקם, ולבקש שינוי מיוחל בסיוע האל.

התפילה והתחינה שהפרט שוטח בפני בוראו, מאפשרת אינטרוספקציה, מודעות אישית, מתוך התמקדות בשאלות כמו: מי אני? מה אני רוצה מחיי? מה בקשותיי? מה רצונותיי? מודעות זו מקשרת את האדם עם תוכני הנפש שלו, מכוונת אותו לגילוי עצמי ומנסה לברר מהם מסריו. לעיתים קרובות רצונותיו של האדם עמומים. היכולת לפענח את מאוויי הלב קשורים לטיב ההתקשרות של האדם עם מסילות לבו. מה שעולה במודע אינו בהכרח עיקר כוונותיו של האדם. ההתחברות התמידית של האדם אל עצמו בתפילה מאפשרת לו לגלות את עולמו הפנימי, לפענח את כוונות לבו ולבדוק את המנגנונים החוסמים אותו מלהגשים את מטרתו.

חכמינו תיקנו בנוסח התפילה התייחסות לנושאים המטרידים בני-אדם. נמצא שבעת ההתכוונות של האדם אל אלוהיו, מגיע האדם להתייחסות ישירה, פעילה ומפורשת אל

הקונפליקטים המתרחשים בנפשו. בתפילה יש בקשות לפרנסה – "מלא אסמינו שבע", ובתפילת החרדש אנו מברכים – "חיים של פרנסה, חיים של חילוף עצמות...". בתפילה יש בקשות לרפואה – "שלח רפואה שלמה לחולי עמך", "מנע מגפה מנחלתך", "רפאנו ה' ונרפא, הושיענו ונושעה... והעלה ארוכה ומרפא לכל תחלואינו ולכל מכאובינו, רפואה שלמה לכל מכותינו". כמו כן בקשות בנושאים חברתיים – "וכל הקמים והחושבים עלי לרעה, מהרה הפר עצתם וקלקל מחשבתם", "בטל מחשבות שונאינו", "כלה כל צר ומשטין מעלינו", "שים שלום טובה וברכה".

בעת התפילה יש בידי התודעה יכולת לקלוט את התכנים הפסיכודינאמיים האצורים בתוכני התפילה ולייחסם אל המצב האישי של הפרט. סביר להניח שהמתפלל נעזר בתוכני התפילה ובנוסחה הקבוע לתת ביטוי למשאלותיו, לתכנים החבריים אצלו בנבכי הלא-מודע. התעוררות התכנים הללו שאדם שואבם מנוסח התפילה הם יחסיים וסובייקטיביים לכל פרט, הם קשורים לאישיות האדם, למסיבות חייו, למצב רוחו ועוד.

כוונת הביטוי המילולי בתפילה

חכמינו הדגישו: יתפלל האדם וישמע קולו, לא רק יתפלל במחשבתו. ובלשון הרמב"ם: "ומה היא התשובה? שיעזוב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשה עוד... וכן יתנחם על שעבר... ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם... צריך להתוודות בשפתיו, ולומר עניינות אלו שגמר בלבו" (הלכות תשובה, ב' ב'). בכך מדגיש הרמב"ם את האמירה המילולית, הווידוי והתפילה בלשון. התפילה בעל-פה באה אחרי התשובה שבלב.

על הקשר שבין החשיבה ללשון כבר דובר רבות. הלשון היא לא רק מערך של מלים המאפשר ביטוי לשוני ותקשורת מילולית עם הזולת, אלא הלשון היא מערכת בעלת עוצמה המשמשת את האדם בתחילה לדיבור אך במשך הזמן היא מופנמת יותר ויותר והיא מביאה לביטוי את מנגנוני הזיכרון, החשיבה והדמיון. היא מעלה לתודעה את תחושותיו של האדם. באמצעות הלשון נוצר הקשר בין המערכת החושית הקולטת את הגירויים, והמערכות המעבדות את הגירויים. האפשרות לפנות בתפילה לכורא עולם, להעלות תכנים ומאווים ולשטוח אותם באמצעות הלשון, פותחת בפני האדם פרספקטיבות חדשות של גילוי עצמי. התפילה מאפשרת לו "לצפות" את העתיד ולהעלות אפשרויות של מצבי חיים בדמיונו, ומעניקה לו יתרון אדיר של מודעות לחייו ולזמן שהוא מעביר בעולם הזה. היא מכשירה אותו לכוון את גורלו באופן בונה ומספק יותר.

המוח האנושי קולט גירויים, ממיינ אותם, משמר חלקם בזיכרון ומצפין אלמנטים רבים מהנתונים הנקלטים. באפשרות המוח ליצור אסוציאציות בין גירויים חדשים לנתונים קיימים. התפילה מקשרת את הגירויים החדשים שהאדם קולט עם תכנים קיימים ומאפשרת עיבוד של נושאים המטרידים את הפרט. בתפילה, בתחינה, בפנייה לאל, או להבדיל בתפילת הודיה הנוסכת באדם כוח ומרוממת את רוחו, האדם מעלה תכנים חבויים ומעבדם שוב. מובן שאמירת תפילה באופן מילולי גרידא אינה דורשת מאמץ של כל ישות האדם. בהלכות תפילה מתייחס הרמב"ם לא רק לתיאור התפילה עצמה, אלא מרחיב

זאת למצבו של האדם המתפלל תוך דגש על ההפנמה והקשר הנפשי עם התפילה — "בכל ישותך ובכל מחשבתך". עיקרה של התפילה היא הכוונה, דהיינו הקדשת התודעה כולה למטרה זו (הלכות תפילה, ד', טז). ההתחברות של האדם עם עצמו בעת התפילה היא יסוד עיקרי במצוה זו.

נאמר: "דרשו ה' בהמצאו" (ישעיהו נ"א ו). ניתן לפרש 'בהמצאו בתוכך', כשאתה פנוי להרגישו בתוך הוויתך — אזי פנה לתפילה. אדם שאין כוונה עמו אל לו להתפלל.

התפילה כאנליזה אישית

תהליך העלאת הקונפליקטים, תהליך המתרחש בעת התפילה מונע הדחקה של חומרים מאיימים. מנגנוני ההגנה של הפרט מביאים אותו במקרים מסוימים להתעלם מתכנים המטרידים אותו ומפירים את שלוותו, אלא שלדעת פסיכולוגים כמו: פרויד (1933), אנה פרויד (1977), יונג (1971) ואחרים, הדחקה של המושאים המטרידים הללו אינו מפחית את השפעתם אלא ההיפך, הם עלולים להשפיע על הפרט בכל דרך, גם ללא תודעתו, והרע מכול, שאין האדם מודע להתנהגותיו אלו ולגורמיהן. יונג (1971) טען כי "הלא מודע יכול לא רק להביע משאלות אלא גם לבטל את משאלותיו של עצמו".

פרויד (1933) הדגיש כי תהליך ההדחקה ראשיתו בילדות בהשפעתה המוסרית על הסביבה, והוא ממשיך ומתקיים במשך כל החיים. לדעתו, אנו חשופים לחומרים מאיימים וטעונים בכל עת, ועל האדם להתחבר אל עצמו, על מנת לנסות להעלות למודעות את מה שנקלט בלא-מודע. הדחקה ושקיעתם של תכנים אל הלא-מודע פוגמים בכריאות הנפשית של הפרט ועלולים לפגום בארגיה הנפשית שלו באופן שיפגע בתיפקודו. ההרגל לשיח עם הבורא בתפילה, מאפשר לאדם מודעות לתהליכי החיים, למנגנוני הנפש שלו ולמחשבותיו. האנליזה, לדעת פרויד, מעלה אל התודעה את תוכני הלא-מודע האישי וגורמת להבהרת הקונפליקטים, להגברת המודעות ומביאה את האדם להיות ער לעצמו ולבעיותיו. המודעות החשובה כל כך להתפתחותה האישית של הנפש, אפשרית אפוא בתפילה לא פחות מאשר על ספת הפסיכותרפיסט.

התפילה כמסייעת לבניית זהות עצמית

בפסיכולוגיה יש תיאוריות המתייחסות לבניית זהות בגיל ההתבגרות כמו התיאוריות של מרסיה (Mercia, 1966, 1976, 1980), אריקסון (Erikson, 1965), בלוס (Blos, 1979) ואחרים. חוקרים אלה מתייחסים לצורך של המהנכים לחזק את הצעיר במאמציו למצוא את עצמו. אחת המשימות ההתפתחותיות העיקריות של גיל ההתבגרות הוא חיזוק האני. קניסטון מגדיר זהות כ"מציאת סינתזה חדשה שתחבר את העבר, ההווה והעתיד" (Keniston, 1965, p. 212).

לדעתו, תפקיד תחושת זהות זו הוא ליצור מבט חדש כלפי העצמי שיסבר תחושה פנימית רצופה של "אותו עצמי" עם ערכים ברורים, מטרות וציפיות. רק מהשהושגה זהות

זו עשוי המתבגר, לדעת החוקרים שהוזכרו לעיל, לפנות למערכות שיש בהן אינטימיות, נישואין וקשרים הדדיים עם בני זוג.

הזכרנו שבהכוונה של האדם לקונו ובעמידתו לפני בוראו בתפילה, ניצב האדם בפני שאלות הקשורות לעצם מהותו. שוטח הוא את עברו, הוויתו, ומכונן עצמו באוריינטציה חיובית כלפי העתיד. לתפילה יש פן חשוב בסיוע לפרט להתייחס לעתיד, לצפות לו ולקוות שיהא עתיד טוב. האוריינטציה העתידית מאפשרת לאדם לברר בינו לבין עצמו — מי הוא? במה ירצה לעסוק? מה תכליתו? מהן מטרותיו? שאלות אלו עשויות לסייע לפרט לבנות לעצמו זהות הרמונית ובוגרת. היכולת של הפרט לתכנן עתיד, להתייחס לפרט חייו הוא יסוד מרכזי בבניית מערכות נפשיות יציבות. לנושא זה התייחס בהרחבה הפסיכיאטר ויקטור פרנקל (1963) שטען שאדם שאינו מוצא פשר ומשמעות לחייו חווה 'ריק קיומי'. כנגד כל אלה מסייעת התפילה בבניית זהות יציבה וברורה.

התפילה — דרך למימוש משאלות הלב

בסידור התפילות נמצא מזמורים ובקשות שעיקרם לתת לפרט חיזוק פנימי וביטחון עצמי. אחרי תפילת שמונה עזרה נאמר המזמור:

למנצח מזמור לדוד; יענך ה' ביום צרה, ישגבך שם אלהי יעקב, ישלח עזרך מקדש ומציון יסעוך. יזכר כל מנחתך ועולתך ידשנה סלה. יתן לך כלבבך, וכל עצתך ימלא. נרננה בישועתך ובשם אלהינו נדגול, ימלא ה' כל משאלותיך. עתה ידעתי, כי הודיע ה' משיחו, יענהו משמי קדשו, בגבורות ישע ימינו. אלה ברכב ואלה בסוסים, ואנחנו בשם ה' אלהינו נזכיר. המה כרעו נפלו, ואנחנו קמנו ונתעורר. ה' הושיעה, המלך יעננו ביום קראנו (תהילים כ').

מזמור זה כולל לבד מהבקשה לסעד וסיוע ביום צרה תמונה חיובית של קיום משאלות הלב — "עתה ידעתי כי הושיע ה' משיחו, יענהו משמי קדשו, בגבורות ישע ימינו". ראיית המתפלל היא חיובית, תחושתו היא של מילוי משאלות הלב, והדבר בא לביטוי בתודות לקב"ה ובהרגשת העידוד — "ואנחנו בשם ה' אלהינו נזכיר", "ואנחנו קמנו ונתעורר". ראייה חיובית של המתפלל נמצא גם באוסף הפסוקים בתפילת "ובא לציון":

... ברוך הגבר אשר יבטח בה' והיה ה' מבטחו. בטחו בה' עדי עד כי ביה ה' צור עולמים. ויבטחו בך יודעי שמך, כי לא עזבת דורשיך ה'. ה' חפץ למען צדקו יגדיל תורה ויאדיר.

קטע הסיום של תפילה זו מציג את המתפלל כמי שהגשים כבר את כוונותיו, את משאלותיו שהעלה בשעת התפילה, ומגמתו היא להודות לקב"ה. מבנה התפילה וסגנונה בנוי בצורה המאפשרת לפרט הרגשה של ביטחון בקיום בקשותיו ובהתגשמותם. לפי תפיסת הפסיכולוגיה ההומניסטית רבה תרומת הראייה האופטימית להנעה, למימוש ולהגשמה של רצונות ומאווים.

נמצא איפוא כי התפילה מסייעת לאדם לכוון את הפרט לאוריינטציה אופטימית. התפילה

מרוממת את האדם לדרגת אמונה רבה ביכולתו. הביטחון בה' ודבקות בו, מחזקים את האדם ונוטעים בו תקוות ואמונה להגשים מאווי לב וכוונות באופן מעשי. אמונת המתפלל היא — "קרוב אתה ה'" מוכן ומזומן לסייע בכל עת ובכל מקום. "הוא יפדה את ישראל מכל צונותיו", "ה' זוקף כפופים", "רצון יראי יעשה", "צדקתך צדק לעולם ותורתך אמת". שלא כמו בעולם החיצון שם שולט אי-צדק ובו מוגבל האדם בתחומי זמן ומקום, יכולתו של הקב"ה היא מלאה בכל זמן ובכל מקום, והיא מונחית בתפיסת צדק ואמת. אדם הבוטח בניקיון כפיו עשוי לבטוח בברכתו ובשועתו של קונו יום יום ושעה שעה, בבחינת: "יענך ה' ביום צרה".

התפילה מנחילה איפוא לאדם ראייה אופטימית ותחושה שניתן להתגבר על קשיים ולממש תכניות, שכן מדובר בהכוונת אלוקים — "כי לא מחשבותי מחשבותיכם, ולא דרכי דרכיכם". התרוממות הרוח וההתנשאות הרוחנית שהתפילה מביאה את האדם, אין לה אח ורע, בכל שיטה פסיכולוגית אחרת.

אמיל קואה שהגה את רעיון ה"אוטווגסטיה" (אצל ברוקס, 1977) טען כי חזרה מחשבתית על הגיגי לב ועל תמונת חיים חיובית עשויה להביא למימוש. לדעתו המחשבה של האדם עשויה/עלולה להשפיע על גורלו האישי. התפילה ממלאת את האדם בעוז רוח לא רק להעז ולבקש, להתחבר להגיגי לב, למשאלות, אלא אף לראותם מתמלאים בדמיון — "קוה קרית ה', ויט אלי וישמע שועתי". ההודיה לקב"ה בתפילה היא על הגשמתן כביכול של הבקשות, והרי אין גישה אוטווגסטית יותר מזו. הקרבה לקב"ה מובילה למימוש משאלות לבו של המתפלל. ביטויי האמונה: "אשרי אדם בוטח בך", "המלך יעננו ביום קראנו", "משגב לנו" — מביאים את המתפלל להתחבר לבקשותיו ביתר שאת ולהאמין כי הם ניתנים למימוש. לא בכדי נאמר: "והתענג על ה', ויתן לך משאלות לבך" (תהילים, ל"ז, ד).

פוקס (1989) מביא את דברי הזוהר באשר לסולם בחלומו של יעקב "ומלאכי ה' עולים ויורדים בו". הסולם הוא סמל לתפילה. כמו סולם, התפילה מקשרת בין הארץ לשמים. מילות התפילה הופכות למלאכים העולים לפני הקב"ה וברצונו, הוא שולח מטה מלאכים הנושאים שפע, ברכה, קדושה וחכמה למילוי בקשותינו — יוצא איפוא שעל האדם להעז לבקש, להתפלל.

תפיסה זו מקבילה לגישות פסיכולוגים והוגי דעות כמרפי (1990), ברוקס (1977) ואליס (1985, 1983, 1979) המדגישים את תפקידה של הגישה החיובית והאופטימית בקידום האדם לקראת מימוש עצמי. ראייה זו מסייעת בתכנון המוח, לקראת מימוש ועשייה חיוביים. אליס (1985) הדגיש שיכולת האדם להסיר מעצמו מחשבות שליליות ובמקומן לאמץ ראייה חיובית, עשויה להזין את הפרט בכוחות לקראת העשייה שאותה הוא מבקש. מרפי בספרו 'כוחו של התת-מודע' מדמה את המוח למחשב המזון בתנאים ומעבדם. חשיבות רבה יש לאיסוף הנתונים. לשיטתו מחשבות חיוביות כרוכות בראייה חיובית. לעומת זאת, ראייה שלילית פסימית, פחד מגורמים שליליים, מחשבות רעות — עצם העלאתם לתודעה, גורמים להזנת מוחנו בקלט שלילי שעבודו מוביל לפלט שלילי — לעשייה שלילית.

פסיכולוגים כמו רוג'רס (Rogers, 1965), מסלאו (Maslow, 1954, 1962), מרפי (1990), פרנקל (1963, 1982) מדגישים שתנאי ראשון לאוטווגסטיה ולהכוונת התת-מודע לקיום משאלות לב, היא עצם אמונת האדם בזכותו לממש משאלות לב אלו. מכשול רציני להגשמה עצמית היא אי-יכולת של הפרט לאפשר לעצמו את הקבלה של משאלות הלב. אולי מסיבות של רגשות אשם, גם אם לא מודעות, ייתכן שהדבר קשור לדימוי עצמי נמוך של הפרט, לתחושה שהוא "ראוי לעונש" על מעשיו. וקיימים אנשים שהאמונה בעצמם כה חסרה, שאין הם מעזים אפילו להתחבר למאווי ליבם.

בתפילה מובעת האמונה — "רצון יראי יעשה, ואת שועתם ישמע ויושיעם". המתפלל מכיר בצדקתו של הקב"ה, בתורת האמת שלו ובסליחתו. וגם אם שגה וסטה מדרכו, ואולי אינו ראוי למילוי בקשותיו, הרי הוא שוטח בקשותיו לפני "אל סלח". הביטחון בה' מאדיר את מסוגלות האדם ואת זכותו להגשים מעשית את משאלותיו. למתפלל היהודי תפיסה כי קבלת האל את בראיו, היא לפי אמות מידה של סליחה ולא לפי מידת הדין, מידת החסד של הקב"ה מאפשרת סליחה וכפרה וממילא קבלה של האדם גם למי שסטה מדרכו והגיע לתשובה.

התפילה — סעד רוחני

תפילה מדי בוקר משלחת את האדם מ' אמות בית הכנסת עם עוז רוח ותעצומות נפש להתמודד עם העולם ולהתחיל יום חדש. המתפלל חדור בכוחות, בביטחון ובאמונה כי "בצר הרחבת ליי".

חזיון זה לפרט מתקיים עוד פעמיים ביום בתפילת מנחה ובתפילת ערבית. סדר התפילה וסגנונה בנויים באופן שהיא מסתיימת בדברי שבח ותפילה לבורא עולם. הכרת התודה העמוקה של המתפלל לבוראו על ש"בחר בנו מכל העמים" לקרבנו אליו ולעבדו. ומכאן אף האמונה להפיק מקרבה זו את התועלת האישית ולבסס את קיומו של הפרט עלי אדמות. ואמנם סדר התפילה וסגנונה מביאים את ירא ה' להתחיל בברכות ותהילות לבורא עולם. אחר ממשך המתפלל בתחינות ובקשות וסיום התפילה עיקרו הודיה לקב"ה.

רוג'רס (Rogers, 1965) הדגיש כי שלב חשוב בצמיחתו האישית של הפרט היא האמונה בכוחו וביכולתו. גישה דטרמיניסטית אינה מאפשרת ראייה מעין זו, לא כן ביהדות, שבה מוטיב התשובה, מוטיב התיקון הוא יסוד מרכזי באמונה הדתית. אדם עשוי להישען על הקב"ה — "קוה אל ה' וחזק ויאמץ לבך וקוה אל ה'".

מסלאו (Maslow, 1962) התייחס לצרכים הפסיכולוגיים ולצרכים הנפשיים של האדם. המניעים הביולוגיים, לדעתו, טבועים באדם כפוטנציה מלידה. לאלו הוא קורא מניעי יסוד. אך קיימים גם מניעי חסר (deficiency). אלו הם מניעים של גדילה והתפתחות. הוא מכנה אותם בשם 'מניעי-על' והם הם המביאים את הפרט לידי מימוש עצמו. בין מניעים אלו הוא מונה את הצורך באהבה ושייכות — צורך זה מתבטא בקשר של האדם לאלוקיו, בחינת: "בנים אתם לה' אלהיכם". העמידה של האדם יום יום לפני קונו, היכולת לשחרר אליו ולאחבה אותו — "צמאה נפשי לאלוהים לאל חיי" — מספקת

לאדם את הצורך לאהוב ולהיות אהוב, מקובל ושייך למסגרת כלשהי. נמצא איפוא שלתפילה, לעבודת ה', לאמונה, יש ערך בקידום האדם לקראת התפתחותו האישית והתפתחותו הנפשית.

דוגמה לתפילה המספקת סעד רוחני היא "עלינו לשבח". מונק (1974), ציין כי תפילה זו שנוסחה בתקופת האמוראים מביעה את האמונה העמוקה של המתפלל היהודי ביכולתו של הקב"ה ובורא שמים וארץ. במקומות שנאלצו יהודים להתמודד עם רדיפות כמו רדיפת הנוצרים את היהדות במאות 14-15, נהגו להוסיף אחרי תפילה עוד מספר משפטים: "אל תירא מפחד פתאום, ומשואת רשעים כי תבוא, עוצו עצה ותופר דברו דבר ולא יקום כי עמנו אל, ועד זקנה אני הוא, ועד שיבה אני אסכול, אני עשיתי, ואני אשא, ואני אסכול, ואמלט". מקורם לדעת מונק, הוא בדברי המדרש המספר שמרדכי שמע אותם מפי שלושה ילדים כאשר פנה אליהם ואמר להם — "פסוק לי פסוק", וכששאלו המן את מרדכי "מה אמרו לך תינוקות אלו וצחקת" — אמר לו "בשורות טובות בישורני" (מדרש רבה, אסתר ו', ג).

התפילה מבטאת את יכולת האדם לשאוב עידוד מהקב"ה גם בימות צרה. "גם כי אלך בגיא צלמות, לא אירע רע", ואפילו אם נקבעה הגזרה הרי "עוצו עצה ותופר, דברו דבר ולא יקום, כי עמנו אל". הכל נתון לרשותו של הקב"ה והאפשרות לתקן את הגורל היא פתח הצלה לעם וליחיד בימים קשים.

סדר התפילות וסגנון — ביטוי לקשר שבין האדם לאלוקים

בתפילות, מאזן האדם באופן תמידי את אמונתו ביכולתו להתמודד עם קשיי החיים. סדר התפילות וסגנון מבטאים את הקשר שבין הפרט לאלוקיו. האדם פותח את יומו בתפילת שחרית קודם צאתו להיפגש עם הזולת ולמצוא מחייתו, והוא שואב עוז רוח מהקב"ה עוד בתחילת היום. מצאנו בגמרא תפילות שהתפללו חז"ל אחרי תפילת שחרית. למשל תפילת רבי: "יהי רצון שתצילנו מעוי פנים". בתפילה זו פונה האדם לקונו, לפני צאתו להתמודדות עם הבלי החיים, עם הבריות.

תפילת מנחה מתנהלת בשעה שהאדם כבר מתחכך עם זולתו ומצוי בהווית המציאות. זוהי תפילה בעיצומו של היום ואינה מתאימה לתשכחות ושירות כמו שעות הבוקר — "להגיד בבוקר חפצך". מונק (1974) ציין כי תפילת מנחה נפתחת ב"אשרי" כי יש ביכולתה להעניק למתפללים, שהפסיקו את סדר יומם עוז רוח ותעצומות נפש. בפסוקי "אשרי" נמצא דברי נתחומין ועידוד — "רצון יראיו יעשה", "שומר ה' כל אוהביו", "קרוב ה' לכל קוראיו". מהותם של פסוקים אלו היא לקרב את האדם, המתקשה להתנתק מתלאות המציאות, לגישה של אופטימיות, שלווה וביטחון.

תפילת מעריב, עיקרה — האמונה בקב"ה. מונק ציין כי חכמי הקבלה הסבו את תשומת הלב שהתפילות של הבוקר והערב מקבילות למצב הרוח של האדם. משעה ששוקעת השמש אין האדם פנוי להכרת תודה ולהתלהבות כמו בשעות הבוקר, ואין הוא רגיל לשבח את ה' בכל לבו בשעות אלו. נראה שלחץ היום וטרדות השעה עושים את שלהם, ולא

תמיד מצוי הפרט בהוויה של תודה נוכח קשיי היום. ולכן עיקרה של תפילת ערבית היא אודות האמונה בה', וממילא תקוה לקירבה של הקב"ה לעידוד ולסיוע.

התפילה — יסוד לבריאות הנפש

חיבות רבה לתפילה בעיצוב בריאותו הנפשית של האדם. לדעת פרנקל (1963) בריאות נפשית מבוססת במידה רבה על מתיחות. זו המתיחות בין מה שאדם כבר פעל ובין מה ששומה עליו לפעול, או כלשונו — "הפער בין הוויתו של אדם ובין מה שראוי הוא להיות". בעת התפילה האדם מברר בינו לבין עצמו את הוויתו מול רצונותיו העתידיים, את העובדות מול הציפיות. מצב זה מזמין מתיחות תמידית אצל האדם כשצורכו הוא להגיע להומיאוסטאסיס — לשיווי משקל.

הפסיכולוג מסלאו (Maslow, 1954), המשתיך לגישה ההומניסטית בפסיכולוגיה, ניתח את הקריטריונים לבריאות הנפש, ביניהם הוא מונה: מודעות עצמית, קבלה עצמית, מימוש עצמי ואינטגרציה (כלומר איזון הכוחות הפסיכולוגיים השונים), אוטונומיה, תפיסת מציאות משוחררת מסילופים ושלטה בסביבה.

סביר להניח שלחלק ממשנתם אלו מגיע האדם אם הוא עושה את תפילתו קבע. אל המודעות העצמית התייחסו בהדגישנו שעצם הפנייה לבורא עולם מקשרת את האדם למסילות לבו. הקשר הבלתי-אמצעי שבין הפרט לקונו מאפשר לו להוריד 'מסכות', להיות כן בינו לבין עצמו ובין לבין אלוהיו ולאפשר רק תפיסת מציאות משוחררת ובלתי מסולפת. "ואני תולעת ולא איש, חרפת אדם ובוזי עם...". יכולת הפרט לדון במצבו, להעלות בינו לבין עצמו את חוויותיו, התנסויותיו, דמיונותיו ומשאלותיו, מביאה לשליטה מוגברת של האדם בחייו, וממילא להתפתחות וגדילה עצמית, שבאה לביטוי במימוש עצמי בקיום משאלות הלב. רוג'רס ומסלאו מאמינים שהאדם פתוח יותר להגשים את מלוא אישיותו ככל שיהיה אוטונומי יותר, קשוב יותר לתכונותיו הייחודיות, פתוח יותר להבנת עצמו, לקבלת עצמו. ראייה הומניסטית זו מתבטאת בתפילה — השיח של האדם עם קונו מאפשר ראייה אמיתית של האדם את עצמו. רבי לוי יצחק מברדיצ'ב אמר: "איזהו הצדיק? המצדיק הכל לפני ה'". פוקס (1989) ייחס לשורש המילה תפילה — פ.ל.ל. — משמעות של שיפוט והערכה עצמית. כאשר פונים לבורא עולם בבקשה או בתודה הכרחי, לדעתו, לבדוק ולבחון אם אנו ראויים לאותה תודה או אותה בקשה. יכולת האדם לשפוך שיחו לפני הבורא, להיות שפל-רוח, להתפלל בלב שלם, לבקש חסד בשל יתרונותיו, ולהתוודות על חסרונותיו, מאפשרת לאדם להיות הוא עצמו. ובכך להפנות את האנרגיה שלו להתחדשות והתפתחות. השינוי אפשרי בבחירת — "לב טהור ברא לי אלהים, ורוח קדשך אל תקח ממני".

הדרך לצמיחה — היפטרות ממטענים שליליים

תפילה שהיא בבחינת קאתרסיס הממקדת ומטהרת את המתפלל היא תפילת הווידוי. משחרב המקדש, באה התפילה למלא את מקום הקורבנות, וכשם שקרבן חטאת, קרבן אשם וקרבן

יום הכיפורים נועדו לכפר על הפרט ולסלוח לו, כך נדרשה אמירת וידוי לכפרה ולסליחה, עם החורבן. בצורתו הגולמית וידוי מופיע כבר בספר תהילים: "חטאנו עם אבותינו, העוינו הרשענו" (תהילים ק"ו). על עזרא הסופר נאמר "נכשהתפלל עזרא וכהתודתו בכה ומתנפל לפני בית האלקים" (עזרא י"א). דומה לכך הנוסח בתפילה: "חטאתי, עויתי, פשעתי...". בתפילת הווידוי מעלה הפרט את חטאו בפני הקב"ה ומתוודה עליו, ובמונחים פסיכולוגיים הוא מעבד קוגניטיבית ורגשית את מצוקתו לפני הקב"ה.

יסוד חשוב בבריאות הנפש של האדם מופנה לרעיון הכפרה, להרגשת הטוהר והזוהר שלאחר הווידוי. יש ביסוד זה משום "להשמיד ולהרוס... לבנות ולנטוע...". על מנת שיוכל האדם לשוב מדרכו הרעה ולכוון עצמו לצמיחה וגדילה, מן הראוי שייפטר תחילה מגורמים שליליים ומטרידים. המדובר במחשבות ובתחושות: ברגשות זעם, קנאה, שאט נפש, חרטה, נקם וטינה. רעלם אינו פוגע רק באלו שהפרט משלח אותם לעברם, אלא הוא מחלחל גם אל האורגניזם המכיל בתוכו רגשות אלו. התפילה עשויה איפוא להועיל בריקון האדם מרגשותיו השליליים ובפניו מחשבה ורגשות בריאים לכיוון של בנייה וצמיחה.

רעיון הווידוי כורך בתוכו ליכון של רגשות ועימות עם קונפליקטים. הדינמיקה הנפשית שנוצרת בעקבות העלאת רגשות אלו מאפשרת לחוטא להתמודד עם העבר ולהגיע להחלטות הקשורות לעתיד. הווידוי הוא איפוא בבחינת מְרוק, כפרה וטיהור.

בתפיסה היהודית וידוי כרוך בתשובה. על משמעות התשובה אמר הרמב"ם "לגמור בלבו שלא ישוב לחטא הזה לעולם" (הלכות תשובה ב, ב). התשובה מחויבת בכוונה מלאה וכנה ובמעשים המעידים על חזרה בתשובה. ואומר הנביא ישעיהו: "גם כי תרבו תפלה אינני שמע, יריכם דמים מלאו" (ישעיהו א', טו). תפילה וידוי שנאמרים מצוות אנשים מלומדה, ללא שינוי ממשי בדרכיו של הפרט, אין בהם כפרה וסליחה. נמצא איפוא שהתפילה עשויה לחזק את הצד המעשי של הפרט ולדרבנו לפעילות חיובית ולתשובה אמיתית.

פתיחת שערי רחמים — שערי מעלה או שערי מטה?

נאמר "שערי תפילה פעמים פתוחים, פעמים נעולים, אבל שערי תשובה לעולם פתוחים..." (דברים רבה, פ', ב). עיקרה של התפיסה היהודית היא האפשרות לתקן והתיקון כרוך בתשובה. אלא שתשובה תלויה בראש וראשונה ברצון אמיתי לשינוי. היכולת לחזור בתשובה קשורה למסוגלות האדם לחזור בו מדרכו הרעה, לחזור בו מעבירותיו. אנו מתפללים בימים נוראים: "פתח שערי שמיים לתפילתנו". נראה כי ניתן להעניק לפסוק זה פירוש פסיכולוגי לפיו לא בשערי רחמים של מעלה מדובר, אלא בשערי הרחמים המצויים בקרבו של כל פרט ופרט. אלו הם השערים הפותחים את הרחמים של הפרט אל עצמו. ומדובר בפתיחת שערים, כי מטבע האדם הוא שרחמים מצויים בו, והרי נכרא כצלם אלוקים. ואם מידתו של הקב"ה היא רחמים, הרי האדם מחקה את מידות הקב"ה וגם בקרבו רחמים. אלא שלעיתים נעולים שערי הרחמים ויש לפתוח אותם. ואמרו חכמינו: "מי שאינו כעל רחמים אינו מזרעו של אברהם אבינו". "מה הוא חנון ורחום, אף אתה חנון ורחום" (שבת

קל"ג). האדם חייב אף לרחם על עצמו, להתעשת ולחזור בתשובה. התפילה פותחת פתח לכך.

התפילה — מאפשרת סליחה וכפרה

בתפילת הימים הנוראים אומרים: "ה' זוכר ופוקד את האדם ברחמים". מידתו של הקב"ה היא רחמים. ההתייחסות בימים נוראים ל"זוכר הברית" מדגישה את מידת סלחנותו של הקב"ה כלפי ברואיו המאפשרת להם לפשפש במעשיהם ולחזור בתשובה — "כי אתה ה' טוב וסלח ורב חסד לכל קוראיו". בתפילה ובתשובה האדם מצפה למידת החסד ולא למידת הדין.

עיקרה של בקשת הסליחה והמחילה היא ביום הכיפורים בתפילת נעילה. בתפילה זו יסודות המדגישים את הדרגות בין האדם לאלוהים. הצורך במחילה מהקב"ה, הצורך בכפרה עוונות מביא את המתפלל להתחנן לפני הקב"ה לסלוח לו — למען שמירת העולם שברא. "ולמען נחלל מעושי ידנו" — התקווה היא שעצם המחילה תעורר את האדם לשוב אל עצמו, ולחדול ממעשיו הרעים כלפי עצמו. הן הקב"ה אינו מעניין במות המת, אלא בחזרתו בתשובה. בתפילת יום הכיפורים פונה האדם ביאושו אל האלוהים. "עשה למענך אם לא למעננו", "עשה למען שמך הגדול והגבור (והנורא) שנקרא עלינו". בתפילת דניאל שנכנסה לנוסח התפילה נאמר: "כי לא על צדקתנו אנחנו מפילים תחנונים לפניך, כי על רחמיך הרבים, ...ה' הקשיבה ועשה, אל תאחר, למען אלהי, כי שמך נקרא על עירך ועל עמך" (דניאל ט', יח-ט).

החיפוש אחר סיבות צידוק לסליחה וכפרה, מעיד על האפשרות של דו-שיח זה עם האל. בגישה דטרמיניסטית אין תועלת בסיבות. ביהדות יש אפשרות להעלות סיבות, לתרוץ ולהתפלש לפני בורא עולם — "סלח נא!". גם בתפילת הסליחות שאנו קוראים לפני ימים נוראים — "הנשמה לך, והגוף פעלך, חוסה על עמלך, והנשמה לך והגוף שלך, ה' עשה למען שמך! למען שמך, ה', וסלחת לעוונותי כי רב הוא". נמצא את היכולת של האדם להודות במעשיו ולבקש עליהם סליחה וכפרה, לא רק בשל ציווי הווידוי כמות שהוא, אלא בשל יכולתו של האדם להשפיע על האל בחזרתו בתשובה. הווידוי מאפשר שינוי הן מצד האל והן מצד האדם והוא תחילתו של השינוי אצל האדם עצמו, כי וידוי מלווה בכוונת עשייה, בפעולה, והוא מאפשר שינוי בגורלו של האדם.

התפילה כתיקון — הגישה היהודית מול הגישה הנוצרית-קלוניסטית

הרעיון "צדיק גזור והקב"ה מקיים" מדגיש את עצם רעיון הכפרה והסליחה. רוטנברג (1990) מתייחס לדינמיקה בין האלוהים והאדם ביהדות, בהשוואה ליחסי הגומלין בין האלוהים והאדם, כפי שהיא מתבטאת בגישת הדת הנוצרית קלוניסטית. ליהדות כוח תיקון. ניתן לאדם להשפיע על האל באמצעות מעשיו, באמצעות התפילה. לא כן לפי התפיסה הנוצרית קלוניסטית. זו מדגישה את היסוד הפטליסטי, לפיו בעולם הזה קיימים אנשים נבחרים ואנשים שאינם נבחרים על-ידי האל. הנבחרים ניכרים בהצלחתם עלי אדמות, המתורגמת

במובנים ממשיים בעולם הזה כקשורה, בין היתר, גם להצלחה כלכלית, ומכאן שגישתו זו מעניקה עוצמה לעבודה ולהצלחה חומרית, המעידים כביכול על 'המצליחים' כנבחרים האל.

בספרו 'קיום בסוד הצמצום', מדגיש רוטנברג שתפיסת האל על-פי הגישה הנוצרית קלויניסטית, היא תפיסה של אל חמור סבר, הקובע את גורל האדם לשבט או לחסד. ביהדות, לעומת זאת, על-פי הגישה הקבלית, קיימת זכות התיקון. זכות האדם לתקן את האלוהות ולא רק זכותו אלא חובתו לתקן את השבירה הקוסמית. ר' חיים לוצאטו (רמח"ל) מתייחס לפסוק: "את ה' אלהיך תירא אתו תעבד ובו תדבק" (דברים, י"ב). לפיו על-ידי קיום המצוות שמקבילות לתרי"ג חלקי האדם ולתרי"ג פרטי הספירות, האדם דבק בשלמות הבורא ומקבל ממנו את מלוא השפע.

על-פי הקבלה היהודית הצורך של הקב"ה להעניק שפע הוא צורך חשוב. 'הצמצום' מאפשר יחסי גומלין בין האל לאדם ובין האדם לאל (וממילא בין האדם לזולתו). היהדות מדגישה שבכוח האדם 'להשפיע' על האל. רוטנברג הסביר שבקבלה מובע הרעיון שהאל צמצם עצמו מתוך רצונו לתוך עצמו על-מנת לפנות מקום להיכנס עם האדם לדיאלוג. ומכאן היסוד התיקוני דיאלוגי שהאדם יכול לנצל.

הקבלה מדגישה כי הקב"ה מעניק שפע, ואצל האדם הצורך הוא לתקן — ומדובר במעין יחסי 'תן וקח', שהם הבסיס לתפיסת הבחירה החופשית. הצמצום מאפשר יחסי גומלין בין האל לאדם. עצם האפשרות של האדם להשפיע על האל, מעידה על דינמיקה בקשר שבין האל לאדם.

רוטנברג קורא להעזה להתריס כלפי האל 'חוצפה', ועל כך הוא אומר: "אפשר אפוא להגדיר 'חוצפה' כהתנהגות הקשווה לבעליה את החן והקסם של מי שעתיד להצליח ועוד נכונות לו גדולות ונצורות, ואלה מקורם בהעזה להתריס כנגד סמכות עליונה עוד בטרם קבלת ההסכמה לקריאת התיגר; לשאוף מעלה לפני שיוודעים לטפס; לצפות בתקוה לפני שרואים את העתיד". יחסי הגומלין הללו, המודגשים בתפיסה היהודית מציגים תהליך של קבלה הדדית והיא משפיעה על התפתחותה ומימושה של אישיות האדם. הרמב"ם בהתייחסותו לתשובה אומר — "הכל צפוי והרשות נתונה". היסוד התיקוני דיאלוגי בתפיסה היהודית מדגיש את השוני בין גורלו הגמיש של האדם ביהדות, מול הגורל הדטרמיניסטי של זולתו לפי הגישה הנוצרית.

הקשר בין התפילה והדימוי העצמי של הפרט

אישיותו של הפרט ניזונה מדימויו העצמי. תוכני הדימוי העצמי הם סך הערכים, המטרות וההשאיפות המעוצבות על-ידי החברה, התרבות ומבנה הנפש של הפרט. דימויו העצמי של האדם מתפתח באמצעות פעילות גומלין של האדם עם סביבתו. הטמעת ההתנסויות של הפרט, חוויותיו ותחושותיו הן המכלול היוצר את הזהות העצמית של הפרט. לא תמיד שואב הפרט את דימויו החיובי והרצוי מהסביבה. אך המאמין בבורא עולם עשוי להקנות לעצמו זהות עצמית השואבה ממעיונותיו הוא — "ה' לי לא אירא, מה יעשה לי אדם" (תהילים קי"ח, ז). אדם עשוי כך להתגבר על תפיסה עוינת ובלתי מקבלת של

החברה. 'ה' העלית מן שאול נפשי, חייתני מירדי בור' (תהילים ל', ד). עמידתו של אדם נוכח לחץ וסטיגמה חברתית אפשרית אם יש לו משען. תמיכה זו הוא עשוי לשאוב מקונו בכל עת ובכל שעה. ואנו מתפללים — "ברוך הגבר אשר יבטח בה' והיה ה' מבטחו" (ירמיהו י"ז, ו). הביטחון בה' הוא בבחינת משען הנגד של הפרט המבודד מול החברה. חשיבות האדם מתגמדת מול רצון האל — "כי הוא אמר ויהי, הוא צוה ויעמד". בתפילה עומד הפרט לנוכח "שויתי ה' לנגדי תמיד". אפסותו של האדם מול גדולת האל, מנהיגה את האדם לשפלות בעצמו. הכמיהה לאלוהים היא מטרתו של האדם עלי אדמות. הקרבה לה', למצוותיו ותורתו מגמדת פעמים רבות את הקונפליקטים של האדם-היחיד. הסביבה מציבה בפני האדם אתגרים רבים, בעיות חדשות. יכולתו המוגבלת של האדם להתמודד עם אתגרים אלו, מביאה אותו פעמים רבות לדימוי עצמי נמוך, לשפלות רוח. אך העמידה לפני בורא עולם יום יום נותנת לאדם את ההשראה להבין את אפסותו של בן אנוש — "הן ימינו כצל עובר" — מול נצחיות האל. משמעות החיים של האדם היהודי עלי אדמות נתפסת כעבודת האל, ברצון החופשי שלו להניע עצמו למשמעות אמת של חייו לעבודת ה'. האמונה בגורלו והבחירה החופשית מעמידות את האדם מול הקיום האנושי אך בפרופורציות מתאימות. האדם מקבל בדרך זו תמונת עולם המאפשרת לו לגבור על מכשולי החיים וקשייהם. הוא לומד לחיות לצידם, לקבלם כמות שהם. יתכן שגישתו זו היא המאפשרת לאדם המאמין להשקות את תגובותיו, להתעמת עם דחפיו, לשלוט בהתנהגותו, לעכב את תוקפנותו, ולבנות לו בלמים במצבים של דחק ויאוש, במערכות הקשורות בינו לבין עצמו ובמערכות היחסים בינו לבין זולתו.

ידיעת האל מול ידיעת אפסות האדם מאזנת את תחרותיות האדם, את רצונו להישגים בלתי מוגבלים, את השתוללותו החומרית ומציבה בפניו אתגרים רוחניים — קרבה לאל וחקיו דרכיו.

התפילה כממתנת אסונות חיים

מצבי חיים מורכבים שאינם ניתנים להסבר בדרך הקוגניציה, עשויים להתקבל אצל היחיד באמצעות האמונה. כל אותם אלמנטים שאין האדם מסוגל לתפוס באמצעות חושי, מקבלים משמעות אחרת אצל האדם המאמין לעומת זה שאינו מאמין. הפער בין המצוי לרצוי עשוי להתאזן, תוך הבנה שהנחות האדם לגבי הישגיו ומטרותיו בעולם זה הן שגויות ודורשות בחינה מחדש.

על כוחה של האמונה הדתית לסייע לפרטים שאינם מסוגלים לקבל את גורלם, עומד פרנקל (1963), אבי גישת ה"לוגותרפיה". לדעתו יש השפעה תרפויטית לאמונה הדתית, להפעלת משאביו הרוחניים של חולה. פרנקל מעיד בספרו 'האדם מחפש משמעות' כי לא פעם מצא בעמידה איתנה של חולה באמונתו הדתית פתח לעורר כוחות ופשר לחייו, גם בעת שהללו נראו חסרי פשר לחלוטין. לפי גישת הלוגותרפיה של האדם להבין כי סבל ואי-צדק הם מצבים שכיחים בעולם הזה, ויש לקבל את הסבל כתפקיד המוטל על האדם. פרנקל, אדם דתי בגישתו לחיים, טוען שעל האדם להתעלות מעל מכונתו ולגלות אמת שהיא נר לרגליו. גישתו היא למרות הכל אופטימית. הסבל קיים, אך יש למצוא דרך

לקבלו ולהתעמת עתו. פרנקל מבטא את הנושא המרכזי של האקזיסטנציאליזם — לחיות, פירושו לסבול. לדעתו, אם יש תכלית לחיים, צריך שתהיה תכלית גם לסבל ולמוות. כל אחד צריך למצוא תכלית זו לבדו.

בספרו 'הזעקה הלא נשמעת' אומר פרנקל כי "התעלות מעבר לעצמו, משמעה לא בלבד חתירה למימוש משמעות אלא גם כיסופים לאהבת יצור אנושי אחר... באהבה עניינו נפקחות לראות יותר — את מהות היחידאיות ביסודה". פרנקל התייחס לנושא האהבה אל בן אנוש אחר. נראה שנגרעה ממנו ההתייחסות לאהבת ה'. וכבר הזכרנו שחכמינו פירשו את עבודת הלב — אהבת ה'. התפילה היא אחד מביטויי אהבת הבורא, והיא מאפשרת התעלות רוחנית וקבלת כל סבל בעולם הזה.

נמצא לעתים שהאדם עובר חוויות כה קשות שמערערות את מבטחו ואמונתו בבורא עולם. קיימת נטייה אצל ניצולי שואה לפרוק עול ולהעלות שאלות נוסח "למה ה' תעמוד מרחוק, תעלים לעתות צרה". היכן היה האל בתקופת השואה? כיצד איפשר מצבים כה קשים לברואיו? אלו עלולים להרעיד אמונה של יחיד שאין בכוחו להתמודד עם אסונות איוב אלו. אך אדם שאמונתו חזקה עשוי לשאוב עוז רב מהתפילה במצבי חיים קשים.

פרנקל מעיד על חווית התפילה במחנות הריכוז וההשמדה: "רושם עז ביותר עשו תפילות מאולתרות — תפילת יחיד או תפילה בציבור שנערכו בפניה של צריף או בחשכת משאית-הבקר הנעולה, שבה הוחזרנו ממקום העבודה הרחוק, עייפים, רעבים וקפואים בבגדינו הקרועים והבלויים". התפילה נסכה בשרידי השואה עוז רוח גם בימות התופת, כשלא ניתן היה להבין ולקבל את המציאות הקיומית.

התפילה כביטוי לאמונה המוחלטת בבורא עולם

על קבלת גזרות החיים אומר ליבוביץ (1974) כי ההבדל בין האדם שקיבל עול שמיים לבין זה שלא קיבלה הוא בכך שהאדם המקבל עול שמיים אינו משלים עם העובדה שהוא חלק של המציאות הטבעית ושאינו יכול לחרוג ממנה. האמונה, לדעת ליבוביץ, היא חלק מרכזי מהחוויה הנפשית של המאמין אשר ברור לו שהמציאות האישית שלו אינה תואמת את המציאות האובייקטיבית שבה הוא נתון. ליבוביץ מציין את העקדה כמשבר דתי, שם האל מופיע לא כאל המעניק אלא כאל התובע מאברהם את הכל — את בנו, את יחידו את יצחק. העקדה מדגישה שאמונה באל דוחה הכל. לאחר עמידתו של אברהם בניסיון אומר הקב"ה לאברהם: "עתה ידעתי כי ירא אלהים אתה". מהות האמונה הדתית היא אפוא יראת ה'.

ליבוביץ גרס כי הניסיון של איוב הוא המשך העקדה. אלהים מתגלה לא כאלהים למען האדם, אלא כמנסה את האדם להיות למענו. אמונתו מזדהה עם המשבר של הכרת המרחק שבין ראיית עולמו והוויתו שלו, ובין ראייתו את העולם ואת עצמו כעומד בפני הקב"ה.

וכבר אמרו חז"ל: "חייב אדם לברך על הרעה, כשם שמברך על הטובה ולקבלנה בשמחה". ועל כך אמר הרבי מקוברין: "כשסובל אדם יסורים אל יאמר: 'רע', 'רע'! שום

דבר שעושה הקב"ה לאדם אינו רע, אבל רשאי הוא לומר 'מר'! שכן יש סמים מרים בין הרפואות'.

בתפילה, בעת שאדם עומד בפני בוראו, הוא רשאי להעלות את תחנוניתיו ובקשותיו, הוא רשאי להתפלם עם הקב"ה ולהתריס על מצוקותיו. אך קבלת המצב, קבלת המציאות (כפי שהיא נראית בעיניו), על כל קשייה, היא חלק מהאמונה.

ליבוביץ הדגיש כי משבר אינו מצב או אירוע העלול לגרוע מהאמונה ולהפכה לבעייתית, אלא משבר הוא מהות האמונה הדתית — מהות יראת ה'. נראה לנו כי ייחודה של היהדות הוא בכך שעומדת בפני האדם היכולת והברירה לפנות לקב"ה ולבקש שינוי, לבקש התערבותו לשינוי פני המצב, וכבר עמד בעמדה זו אברהם אבינו כשהתפלם עם הקב"ה בענין הפיכת סדום ועמורה.

ספר בראשית מציג בפירוט את הדו-שיח שבין אברהם לה' בנושא הצלת אנשי סדום ועמורה ואת תפילתו של אברהם לרפואת אבימלך. יכולתו של האדם להעמיד את המציאות לבחינה מחודשת מוכחת בסיפורים אלה. אלא שקבלת המצב לאחר פסק הדין היא עיקרה של האמונה שהמציאות היא בהשגחת הבורא. לדעת ליבוביץ התוכן העיקרי של קיומו של האדם אינו אלא יראת ה' ועבודתו לשמה. סימוכין לכך הוא מצא בסוף ספר קהלת — "סוף דבר הכל נשמע, את האלהים ירא ואת מצוותיו שמור, כי זה כל האדם".

הנחתו של ליבוביץ היתה כי האדם מסוגל להתעלות על אומללותו מתוך הכרת מעמדו לפני האלהים, ללא תיווך. הוא טען שלא כמו בתפיסה הנוצרית, שמביא אותה לביטוי הפילוסוף פסקאל, הסובר שתקנת האדם עשויה לבוא באמצעות גאולתו על-ידי ישו, הרי שביהדות אין צורך בתיווך — הקשר של האדם לאלוהיו הוא ישיר, הוא קשר בלתי אמצעי.

רוטנברג (1990) טוען אף הוא כי התפיסה היהודית ייחודה בכך שהיא מאפשרת תיקון. השוואתו של רוטנברג בין התפיסה היהודית לתפיסה הנוצרית-קלוויניסטית, הרואה את הווית העולם כדטרמיניסטית ובלתי ניתנת לשינוי, מדגישה את ייחודה של התפיסה היהודית. בנצרות לא קיימת האפשרות של משא ומתן עם האלוהים ותיקון הגזרה. אך תפיסת היהדות היא שעד לקיום פסק הדין — הכל אפשרי.

אחריות האדם לגורלו

לבחירה החופשית של האדם מול הגורל הצפוי התייחס בהרחבה הרמב"ם. על הקשר בין האדם לה' נכתב במורה נבוכים: "הלא כארתי לך, שזה השכל שפע עלינו מה' יתעלה, הוא הדיבוק אשר בינינו ובינו. והרשות נתונה לך, אם תרצה לחזק הדיבוק הזה — תעשה, ואם תרצה להחלישו מעט מעט עד שתפסיקהו — תעשה" (מורה נבוכים, ג, נ"א). משמע, הרשות בידי האדם לבחור את דרכיו, ואלו יביאוהו לדרגת קרבה לה'.

במשנה תורה אמר הרמב"ם: "הרשות לכל אדם נתונה, אם רצה להטות עצמו לדרך טובה ולהיות צדיק — הרשות בידו, ואם רצה להטות עצמו לדרך רעה ולהיות רשע — הרשות בידו" (הלכות תשובה, ה, א).

המלה "נתונה" באה להדגיש כי בידי האדם אפשרות הבחירה. התפילה מאפשרת ליחיד

לפנות בכל עת ובכל שעה לבורא עולם ולבקש, להתחנן, לקוות ואף להשפיע בפועל על עמדת האל באמצעות התשובה — התיקון.

התפילה משחררת את האדם מרגש הדיכאון והיאוש ומציעה לו דרך של העפלה לחיובי. יונג (1971/1989) טוען כי עיקרה של ההשתנות היא ההתדיינות עם הלא-מודע. "באין השתנות זו, יש ללא-מודע השפעה מתנה העומדת במלוא כוחה" — תנאי להתדיינות עם הלא-מודע הוא העלאת תכנים חבויים, כחינת העבר מול ראיית העתיד. מעמדו של החזון בתשובה כיהדות הוא איתן. אין מזכירים לו את עברו, ואין מתחשבים עמו על מעשיו הקודמים.

התפילה והתשובה מאפשרים התעלות רוחנית, מיגור הכעסים והפחדים והרגשות הנקלים ותחושה של הקלה ושמחה. כהנא (1971) הדגיש את מוטיב השמחה אצל החזון בתשובה מתוך הכתובים: "בנוהג שבועלם אדם שיש לו דין. לובש שחורים ומתעטף שחורים ומגדל זקנו, שאינו יודע היאך דינו יוצא. אבל ישראל אינו כך, אלא לובשים לבנים ומתעטפים לבנים ומגלחים זקנם ואוכלים ושותים ושמחים — יודעים שהקב"ה עושה להם ניסים" (ירושלמי, ראש השנה, א, ג).

אצל המאמין היהודי אקט החזרה בתשובה, הכפרה והסליחה הוא כה מקובל עד כי אין הוא מתיירא על מעשיו הקודמים. הוא משחר פניו לעתיד ושמח. לא רק בתשובת היחיד מדובר, גם תשובת הכלל והעם, במהותה כרוכה בשמחה כפי שאנו מתפללים: "תקע בשופר גדול לחרותנו ושא נס לקבץ גלויותינו וקרב פזורנו מבין הגוים ונפוצותינו כנס מירכתי ארץ, והביאנו לציון עירך ברינה ולירושלים בית מקדשך בשמחת עולם".

לסיכום, התפילה עשויה למלא פונקציות פסיכולוגיות רבות שהאדם המודרני מחפשן אצל ספת הפסיכולוג. פונקציות אלו חשובות בעיקר בגיל ההתבגרות, שבו הפרט בונה את זהותו. חשוב איפוא להתמקד בהקניית ערכי המסורת, להגביר את התודעה היהודית אצל הדור הצעיר בעיקר בשל תעצומות הנפש שמקנה האמונה לפרט. יש לקרב את הדור הצעיר לאמונה תוך קישור התודעה היהודית למרכזים נפשיים אמיתיים, למקורות חיים. בבחינת "עץ חיים היא למחזיקים בה ותומכיה מאושר".

התפילה עשויה לתת מענה לרבות ממצוקות האדם, לסייע לו בבניית זהות, במימוש עצמי, בדמיון העצמי, בקבלת הסבל כחיים ובהתפתחות עצמית. התפילה היא איפוא מקור לחוסן ובריאות נפשית.

מקורות

- בובר, מ. (תשי"ח). אור הגנוז — סיפורי חסידים, הוצאת שוקן, ירושלים ותל-אביב.
בלידשטיין, י. (1994). התפילה במשנתו ההלכתית של הרמב"ם. הוצאת מוסד ביאליק, ירושלים והוצאת הספרים של אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
ברוקס, ס. (1977). האוטונוסטיה (לפי שיטת אמיל קאה), הוצאת "אלף", תל-אביב.
גרינבוים, נ. (1986). ילקוט פתגמים נבחרים, הוצאת מישור, בני-ברק.

הרמב"ם. מורה נבוכים (תירגם לעברית וביאר יוסף בכה"ר דוד קאפח, 1977). הוצאת מוסד הרב קוק, ירושלים.

יונג, ק.ג. (1971/1981). האני והלא מודע, הוצאת זמורה ביתן, תל-אביב.
לוי, א. (1946). יסודות התפילה, הוצאת ביתן הספר, תל-אביב ומוסד הרב קוק, ירושלים.
ליבובר, י. (1974). "המשבר כמהותה של היהדות", מתוך: אמונה היסטורית וערכים, הוצאת אקדמון, ירושלים.

ליבובר, י. (1995). חמישה ספרי אמונה, הוצאת כתר, ירושלים.
כהנא, א. (1971). במעלות התפילה, הוצאה עצמית, תל-אביב.
מונק, א. (1974). תפילות לימי חול, כרך 1, הוצאת מוסד הרב קוק, ירושלים.
מרפי, ג. (1990). כוחו של התת מודע, הוצאת אור-עם, תל-אביב.
ניימן, י. (1991). מותר האדם — האבולוציה של התודעה, מפעלים אוניברסיטאיים להוצאה לאור בע"מ.
פוקס, י. (1989). תפילה כהלכה, הוצאה עצמית, ירושלים.
פריד, א. (1977). האני ומנגנוני הגנה, הוצאת דביר, תל-אביב.
פרנקל, י. (1963). האדם מחפש משמעות, הוצאת דביר, תל-אביב.
פרנקל, י. (1982). הזעקה הלא נשמעת למשמעות, הוצאת דביר, ירושלים ותל-אביב.
רבי משה חיים לוצאטו (רמח"ל). ספר דעות תבונות (מבואר ומסודר על-ידי חיים משה פרידלנדר), בני-ברק.

רוטנברג (1990). קיום בסדר העצמוס, ???

תשבי, י. (1971). משנת הווה, ירושלים.

תשבי, י. (1975). תורת הרע והקליפה בקבלת האר"י, ירושלים.

- Blos, P. (1979). *The adolescent passage: Developmental issues*, New York: International Universities Press.
Ellis, A. (1971). *Growth Through Reason*. Science and Behavior Books, Palo-Alto, California.
Ellis, A. & Bernard, M.E. (1985). *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy*. Plenum Press, New York and London.
Erikson, E.A. (ed.) (1965). *The challenge of youth*. Garden City, N.Y. Doubleday/Anchor Books.
Freud, S. (1933). *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*. New York, Garden City Publishing Company.
Keniston, K. (1965). Social Changes and Youth in America. In: E.H. Erikson (ed.), *The challenge of youth*, Garden City. Y.Y., Doubleday/Anchor Books.
Keniston, K. (1979). A "New" stage of life. *The American Scholar*, 39, pp. 631-654.
Maslow, A.A. (1962). Notes on Being Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*.
Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*, Apper.
Mercia, J.E. (1966). Development and validation of ego-identify status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, pp. 551-558.
Mercia, E.J. (1980). Identify in adolescence. In: J. Adelson (ed.), *Handbook of adolescent psychology*, New York: John Wiley & Sons.