



# דע את עצמך, דע לפני מי אתה עומד?

אל המושג ארון הספרים היהודי הצטרף בשנים האחרונות חדר הטיפולים היהודי. עוד ועוד שיטות טיפול לנפש מגיעות הישר מבית המדרש. רחלי קמיניץ, תושבת רמת אביב, למדה פסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב, אך כשסימני השאלה המשיכו לנקר בה מצאה את התשובות ב'תורת הנפש' של הרב גינזבורג. מה קורה כשהפסיכולוגיה מתגיירת?

תמר צרור | צילום: מרים אלסטר, פלאש 90

לה מקור החוטים הדקים, המושכים בנימי נפשה מאז היותה.

רחלי קמיניץ (45) הרגישה געגוע וחיפוש ולא ידעה למה. במשך שנים רצתה ללמוד פסיכולוגיה, כדי להבין את נפש האדם, כיצד היא פועלת ומה מניע

הנשמה מתגעגעת, ולא יודעת למה. חוטים בלתי נראים מושכים אותה, אך היא לא רואה אותם בעיניה, רק מרגישה באחיזה. לעתים איתנה, לעתים רופפת. קרובה ורחוקה. בהירה ומעורפלת. הם ינערו אותה, החוטים. יסעירו אותה, יגלו לה עולם אחר. ואם תתמיד בגעגוע, יתגלה



תיאוריות יפות שהציגו חלק מהתמונה. אוניברסיטת תל אביב

הרגשתי  
שעוברים  
מילימטר אחר  
מילימטר  
בנפש ובחיים  
שלי, ומסבירים  
אותם בדקות  
שבדקות



”  
חברה הציעה  
להצטרף  
להרצאה על  
פסיכולוגיה  
בקבלה.  
אני עדיין  
זוכרת איזה  
ספר שמת  
לי בתיק,  
במחשבה  
שבטח יהיה  
משעמם

דרך ארוכה שהיא קצרה. קמיניץ בקליניקה שלה

לחיות בלי זה? אפילו כעסתי שלא גילו לי את האוצר הזה.”

כאמור, לפני שש שנים הגיעה קמיניץ לבית הספר 'תורת הנפש', ושם הכירה את הפסיכולוגיה היהודית. הלימודים בבית הספר נמשכו שש שנים, והם כללו שלושה שלבים: תיאורטי, מעשי ויישומי. "בשלב הראשון למדנו חסידות וקבלה. הלימוד היה מאוד עמוק וגבוה. הרגשתי שעוברים מילימטר אחר מילימטר בנפש ובחיים שלי, ומסבירים אותם בדקות שבדקות ובדיוק מופלא. השלב השני של ההכשרה המעשית כלל הדרכות והכשרה לעבודה, במקביל לשלב השלישי של היישום בפועל.

"התחלתי ללמוד והתלהבתי. מישהו מסביר לי מהי הנפש, איך אפשר לחולל שינוי, איך כן אפשר לעזור לאחרים. אחת הסיבות שהרחיקו אותי בעבר מפסיכולוגיה הייתה המחשבה שאיך אני, בקטנותי, יכולה לעזור לאחרים, יכולה להוביל אחרים לשינוי. פתאום הבנתי שזה ייתכן." ◀

שחיפשתי. לא שהכול הסתדר מיד, הייתי בדרך ארוכה שהיא קצרה.”

זה היה השלב שחזרת בתשובה? "קשה להגיד מתי בדיוק הפכתי לבעלת תשובה, כי לא הייתה נקודה מוגדרת. התחלתי לשמור תורה ומצוות בהדרגה. זה פשוט קרה. נפתחתי ליהדות, וה' כיוון אותי. כך הגעתי לבית הספר 'תורת הנפש' בנשיאות הרב גינזבורג. ועוד הייתי עם ג'נס...

"סבא שלי ז"ל היה אדם מאמין, והוא היה הראשון במשפחה שהרגיש שאני מתחילה לחזור בתשובה. הוא גדל במשפחה דתית לפני השואה. הוא ואחותו היו היחידים שניצלו מהתופת, וכשהגיע לארץ השתלב בסביבה החילונית. לכן יום אחד, כשהגעתי במקרה לשיעור על פרשת השבוע באינטרנט, שהיה מדהים בעיניי, התקשרתי לשאול אותו איך יכול להיות שבגיל שלושים פלוס אני מגלה שיש דבר כזה פרשת שבוע? הוא למד את זה בפולין, אבל בארץ לא מלמדים את זה. איך אפשר

מחפשת. התיאוריות היו יפות, אבל או שהן לא התאימו לכולם, או שלא התאימו תמיד, או שהן הציגו רק חלק מהתמונה. משהו היה חסר לי והרגשתי שזה לא זה. קראתי המון ספרים והייתי בכל מיני קורסים, סיימתי את התואר בפסיכולוגיה והמשכתי ללמוד פסיכולוגיה הוליסטית ודמיון מודרך. לא ידעתי מה אני מחפשת, אבל כל הזמן הרגשתי שלא הגעתי לתשובות.”

### האוצר מתחת לגשר

ואז חברה טובה הציעה לה להצטרף אליה להרצאה על פסיכולוגיה בקבלה. "לא ידעתי מה זה קבלה, לא שמעתי את המושג אפילו. היא רק הזהירה אותי מראש, שלא אבהל, שהמרצה הוא דוס שחור עם פאות. אני עדיין זוכרת איזה ספר שמת לי בתיק, במחשבה שבטח יהיה משעמם ואוכל לצאת ולקרוא אותו בחוץ. המרצה היה הרב יובל אשרוב, וסוף סוף זה היה זה. בהתרגשות גדולה, הבנתי שמצאתי.”

היא המשיכה לשמוע שיעורים ולקרוא. "התגלה לי עולם שלם. ממש כמו בסיפור עם האוצר מתחת לגשר. אף אחד לא גילה לי שהאוצר פה בבית. בדיוק מה

אותה, אבל רק לקראת גיל 40, כשנחשפה אל הפסיכולוגיה היהודית, הבינה שהגיעה ליעד.

קמיניץ, גרושה ואם לשתי בנות, גדלה בתל אביב בסביבה חילונית. לאחר הצבא נרשמה ללימודי פסיכולוגיה ואף התקבלה, אך מניעות שונות הניאו אותה מהלימודים, וכך בחרה במסלול אחר ובמקום פסיכולוגיה למדה תואר ראשון בכלכלה ובהמשך תואר שני במנהל עסקים. עבודת סטודנטים גלגלה אותה למשרה נחשקת בבנק, משכורת גבוהה, קרנות פנסיה ומה לא. אבל היה לא. קמיניץ לא הרגישה סיפוק. היא הייתה בחיפוש תמידי, ולא ידעה להגדיר אחר מה. "בגיל עשרים ושבע הרגשתי שאני נובלת, והבנתי שאם לא אקבל החלטה לגבי החיים שלי, אצטער מאוד. הבנתי שלא באמת בחרתי בחיים שלי.”

הפסיכומטרי כבר לא היה בתוקף, וקמיניץ לא התעצלה. היא עברה שוב את בחינות הקבלה והתחילה לימודי פסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב, כפי שתמיד חלמה לעשות. "מאוד התאכזבתי. כל הזמן קיוויתי שבסמסטר הבא, שבשנה הבאה, אמצא את התשובות למה שאני



צילום: גל עיני



רוב הבעיות של האדם נובעות מדימוי עצמי משובש. הרב יצחק גינזבורג



**הרב גינזבורג:**  
אדם יכול לעבוד ולתקן את עצמו, להתמודד עם רגשותיו ולשפר את התפקוד היומיומי שלו באמצעות דרך עבודת התבוננות נכונה

מה ההבנה הכי משמעותית שהגעת אליה בעקבות הלימודים?  
"היו המון הבנות. אולי הדבר הכי גדול שגיליתי הוא שהכול בהשגחה בפרטי פרטים, ושה' הוא כל מה שקורה במציאות. זה מאוד מופשט. בגיל ארבעים הבנתי איפה אני חיה, וההרגשה הייתה שהאסימון נפל".

איך היה לעבור את השינוי בגיל הזה, מבחינה אישית ומבחינת המשפחה?  
"לי זה היה מדהים. שמחתי בזה מאוד. אני מודה לה' כל יום על כך שהזיז אותי ושהוא ממשיך להזיז אותי. כי רציתי את השינוי הזה וחיפשתי אותו כל חיי, למרות שלא ידעתי מה הוא בדיוק". כדי לחדד את התשובה היא מוסיפה: "אני לא מרגישה שעליתי בגיל ארבעים על רכבת אחרת, אלא שהבנתי מי הוא הנהג ושאני סומכת עליו. אני כבר לא זאת שקובעת איפה

התחנה הבאה, ה' הוא הקובע, ואני שמחה בכך".

ואיך הגיבה המשפחה?  
"המשפחה מאוד פחדה מהשינוי. בהתחלה לא היו לי מילים מדויקות להסביר מה קורה לי, הרגשתי שזה אישי ביני לבין ה', ולקח זמן עד שדיברתי על מה שעובר עליי. הבהרתי להם שהשינוי רק אמור לקרב בינינו, והם הבינו שטוב לי".

### בריאות הנפש

כדי להבין מה היא פסיכולוגיה יהודית פנינו לרב יצחק גינזבורג, שחיבר יותר ממאה ספרים שהמשותף להם הוא החיבור בין התורה לחיים, דרך תורת החסידות.

מהו החידוש של החסידות בתחום של עבודת הנפש?  
"שיטת העבודה של החסידות ◀



"ה' פגש אותי ונתן לי את מילות אמת  
לאדם המיוסן על פולחן האדם ולעולם השלום  
כפי ש'ה' חו".  
Gm

## 629 ניתוחים ביחידה לכירורגית ילדים השנה

### דר בוריס אורקין - מנהל היחידה לכירורגיה ילדים

מבכירי הכירורגים לילדים, תינוקות ופגים בישראל. ניהל במשך שנים ארוכות מחלקות כירורגיות לילדים בבתי חולים מובילים בעולם ובארץ. מומחה לאבחון, טיפול וייעוץ. בעל רקורד וניסיון רב שנים בביצוע עשרות אלפי ניתוחים ופגים בהצלחה מקצועית יוצאת דופן.

מיטב הרופאים המומחים בישראל זמינים לשירותכם במעיני הישועה | הסדרים מול קופות החולים מוקד זימון תורים: 03-5771188





” פרויד היה יהודי חכם מאוד, אבל הוא לא שאב את השכלתו ממקורות יהודיים. אפשר לזהות בתורתו יסודות שמקורם בנצרות

אותן תחת כנפי האמונה. אין שום שיטה פסיכולוגית או רפואית, מערבית או מזרחית, שהיא טובה ושלמה כמות שהיא, מכיוון שהיא התהוותה באקלים שאינו תורני וקדוש. במובן זה, העיקר - האמונה בה' וחוכמת התורה - חסר. כמו כן, גיור של חוכמה חיצונית לא יכול להיות תהליך מהיר של שיפוץ, אלא תהליך מעמיק שחודר לשורש ומגלה את ניצוץ הקדושה המסתתר בה.

”הדרך לגייר את השיטות הפסיכולוגיות החיצוניות מתחילה בהנחתן בצד, בהצמחת תורת נפש יהודית שלמה ככל שאפשר, והיא תשמש כמעין בית לקלוט לתוכו את הניצוצות שלה. לאחר שעושים זאת יש מקום לפנות גם לשיטות חיצוניות ולהוציא מהן את נקודת האמת שבתוכן. כאשר יש הקשר יהודי תורני לעגן בתוכו את נקודת האמת הזאת, היא גם מאירה באופן בהיר ומתוקן יותר מאשר בהקשר המקורי שלה. הרב גינזבורג עשה זאת לרעיונות מסוימות בשיטותיהם של פרויד, יונג, קליין ועוד, ואנחנו עושים זאת במידה מסוימת בבית הספר, אבל לעיסוק הזה יש מקום שולי בשלב זה, שכן אנחנו עדיין עמלים על פיתוח תורת הנפש היהודית.”

**הזכרת את פרויד. הוא היה יהודי, האם הוא שאב את התיאוריות שלו ממקורות יהודיים?**

”פרויד אכן היה יהודי, והיה אדם חכם מאוד, אבל הוא לא שאב את השכלתו ורעיונותיו ממקורות יהודיים. הוא נשען על ההשקפה המדעית והמטריאליסטית שהחלה לצבור תאוצה בתקופתו, וכן על תורת האבולוציה של דארווין. אם כבר, אפשר לזהות בתורתו, מתחת לפני השטח, יסודות שמקורן בנצרות יותר מאשר ביהדות. אך בהיותו יהודי יש לנו מוטיבציה מיוחדת להעלות את תורתו ולחברה עם עולם האמונה והמחשבה של הקדושה.”

משפיעים עם הבנה עמוקה בנפש, שיוכלו לתת מענה חסידי עמוק לאותה הוראה של הרבי.”

**איך שומרים שלא יהיו חריגות מכללי מטפל-מטופל? שלא יהיה ניצול של המטופל?**

”משפיע חסידי אמיתי אמור לתעב יצירת תלות של המטופל, ולשאוף ככל יכולתו להעמיד את המטופל על הרגליים באופן עצמאי. במושגי הקבלה והחסידות, תלות היא מצב שנקרא 'ניקה' - מצב ביניים ילדותי, שנדרש לעתים באופן זמני אבל יש להתקדם ממנו. יצירת תלות היא הפרצה הקוראת לגנב לניצול, חלילה. מטפל אמיתי בדרכה של תורה מודע גם לחסרונותיו שלו, שפעמים רבות משתקפים אליו דרך החסרונות של המטופל. הענווה והשפלות הנובעות מכך, עם ההתמסרות גם לתיקון עצמי, מסייעות בע"ה שלא ליפול לדברים שליליים כאלה.”

ניר מנוסי, בנו של הסטיריקן דידי מנוסי ז"ל ובעל תשובה שבין היתר מרצה כעת בבית הספר 'תורת הנפש', מבאר את ההבדל בין הפסיכולוגיה היהודית לקונבנציונלית: "בעוד הפסיכולוגיה המוכרת מבוססת על מחקר רציונלי אנושי ואינטואיציות טבעיות, את הפסיכולוגיה היהודית - או כפי שאנחנו מכנים אותה, 'תורת הנפש' - אנחנו מבקשים להצמיח מתוך חוכמת התורה, בפרט תורת החסידות, כאשר המחקר והאינטואיציה משמשים לה כמעין משרתים או עוזרים גלויים. מעבר לכך, ומעבר לזה שהיא מתייחסת גם לפן הרוחני שבאדם ובאיש היהודי, היא שמה דגש גדול על האמונה ככוח מרכזי בנפש וכגורם מרכזי ביצירה של בריאות נפש.”

**מה היחס הראוי בעיניך לפסיכולוגיה הקונבנציונלית?**

”חוכמה בגויים תאמין' פירושו שיש לגייר את החוכמות החיצוניות ולהכניס



מקלט לניצוצות. שיעור בתורת הנפש



צילום: רינה קליין

**ניר מנוסי:** אין שום שיטה פסיכולוגית שהיא טובה ושלמה כמות שהיא

עצמי משובש וגאוותני, לכן יש דגש רב על תיקון האגו - בניית דימוי עצמי מפוכח ואמיתי, מלא ענווה, שפלות והכרה ברחמי ה', שמביא לנפש שמחה. משפיעים חסידיים בכל הדורות פתחו דרכים להעמיק בצורה נכונה את השפלות האישית, וזהו כלי עבודה חשוב של מטפל חסידי. חשוב להדגיש שמטפל בדרך החסידות אינו עסוק בטכניקות, בפטנטים או בקיצורי דרך סגוליים. כלי העבודה העיקרי של המטפל הוא שיחות נפש, הקשבה רבה ושימוש בתובנות של החסידות כדי לחדור לפנימיות הבעיה ולחפש לה פתרון.

”עם זאת, על פי הכללים 'אין חבשו מתיר עצמו מבית האסורים' ו'כל הנגעים אדם רואה חוץ מנגעי עצמו', החסידות שמה דגש גדול על כך שאדם זקוק להדרכה חיצונית בעבודת ה'. הרבי מלובביץ' הדגיש שעל כל אחד לקיים את הוראת המשנה 'עשה לך רב' ולמצוא לו משפיע - משפיע לאיש ומשפיעה לאישה - שעמו יקיים שיחות נפש ויקבל הדרכות להתקדמות בעבודת ה'. אנחנו מנסים בע"ה להכשיר

מבוססת על התבוננות. קרוב לשלוש מאות שנה של עבודת התבוננות הניבו הדרכות כיצד אדם יכול לעבוד ולתקן את עצמו, להתמודד עם רגשותיו ולשפר את התפקוד היומיומי שלו באמצעות דרך עבודת התבוננות נכונה. פרט להתבוננות עצמה, שהיא למעשה הקדשת זמן לחשיבה ולהעמקת הדעת, החסידות פיתחה דפוסי חשיבה, ניתוח ועבודה נפשית שבאמצעותם אפשר להתקדם באופן מובנה בתיקון הנפש. התבוננות הללו של החסידות מאפשרות התבוננות ועבודה נפשית מסודרות ושיטתיות.”

הרב גינזבורג מוסיף על עבודת ההתבוננות גם הדרכה לאדם שיתמסר לעבודה עם הזולת, שהיא יכולה לשמש ככלי רב עוצמה לאיזון ולתיקון הנפש, וכן שאצל אנשים רבים גם נגינה חסידית עמוקה, המבטאת את געגועי הנפש ואת שמחתה, משמשת ככלי עזר בטיפול.

**ובכל זאת, מה מיוחד בפסיכולוגיה היהודית?**

”הפסיכולוגיה היהודית מזהה כי רובן ככולן של בעיות הנפש נובעות מדימוי

# Fashion Make up & Styling

קורס איפור ביוטי

סאלה נא סאלה

אני מזמינה אותך לחוויה איפור בח 6 מפגשים  
בהם תרכשי סכניקות וידע מקצועי  
איפור יום איפור ערב איפור לעור בוגר ועוד..

הקורס כולל עריכה מקצועית ותעודת השתלמו  
אורך כל שיעור 3 שעות  
ותקיים בירושלים

הקורס יתחיל בעדיה בכי חשון החשע"ו (כ 15/10) למניינם.  
ערב 19:00-22:30

עלות הקורס - 1500 ללא עריכה  
2500 עריכה אישית / 3500 עריכה בינונית  
4200 עריכה גדולה

מוצרים מבית יוסי ביסון MAC אנסונים.

לפרטים נוספים והרשמה: אסתר בן אלכזר - 054-8008711

מבצע חברה  
מבואה חברה  
כל אחת מקבלת  
300 ש"ח  
לקניית מצעים

עולמית



”

המקרה הראשון שהגיע אליי היה קשה וסבוך, ונראה היה שאין מוצא ממנו

החושך. האור תמיד קיים. צריך לגלות את הניצוץ ולפתח אותו, להגדיל אותו והוא יגרש את החושך.”

לבקשתי לדוגמה של טיפול עם סוף טוב, עונה קמיניץ שבכל טיפול יש "המון צעדים קטנים כאן למטה, שלמעלה הם גדולים", והיא מוסיפה: "בעיות רבות נובעות מגאווה, לכן עוד לפני שהתחלתי התפללתי המון שלא תהיה לי גאווה בטיפולים. יצא שהמקרה הראשון שהגיע אליי היה קשה וסבוך, ונראה היה שאין מוצא ממנו. אבל ה' שלח עצה, וסידר את הכול על הצד הטוב ביותר, כך שהיה ברור לי שהקב"ה ממש הוא המטפל ושלא בכוחי נפתרה הבעיה.”

בשל העובדה שלמדה גם פסיכולוגיה קונבנציונלית, בקלות רבה מצביעה קמיניץ על ההבדלים בינה ובין הגרסה היהודית. "הקונבנציונלית מתמקדת ב'דע את עצמך'. גם אנחנו רוצים לדעת את עצמנו, אבל לא מסתפקים בזה, אלא שואפים לדעת את ה'. 'דע לפני מי אתה עומד'. דוגמה לאחד הכלים המשמעותיים ב'תורת הנפש' שהרב גינזבורג פיתח הוא ההתבוננות במרחב האלוקי. מדובר בהתבוננות תוך כדי הרפיה, שמשנה את המצב התודעתי מריכוז בעצמי למודעות לבורא עולם. חשוב לציין שההבדל בין ההתבוננות היהודית למדיטציות מהמזרח הרחוק הוא שההתבוננות היהודית לא מתבססת על ריכוז האדם בתוך עצמו וניסיון לריקון המחשבות מתוכן במטרה להגיע למצב של א'ין, אלא להפך - הרעיון הוא למלא את התודעה בתוכן קדוש, כדי לחבר את האדם למקורו.”

מנוסי מסביר שהיהדות עסקה מאז ומעולם בתיקון נפש האדם, על ידי תיקון המידות, "אך בדורות האחרונים המהפכה החסידית שחולל רבי ישראל בעל שם טוב חיברה את התורה לנפש בקנה מידה חדש: היא חשפה ממד נפשי עמוק יותר בסיפורי התורה ואף במצוות ובהלכה, וביקשה שעבודת ה' תחדור באופן ממשי יותר לחדרי הלב ותחיה את הנפש.”

בשל כך הוא רואה את הספרות החסידית כמשאב העיקרי שיש להיעזר בו כדי להצמיח פסיכולוגיה יהודית מקורית. "על פני השטח רואים הרבה שיטיות, הרבה מושגים סדורים, אבל מתחת לפני השטח העיקר הוא טיפוחם ההדרגתי של חושים דקים ועמוקים יותר. חושים אלו מסוגלים להתעלות מעל המבנים המסודרים, לגעת בנקודה הפנימית של כל אדם או מקרה, ובאופן אינטואיטיבי להעניק לו עצות הנובעות מתוך תפיסת העולם התורנית והאמונית.”

## האור מגרש את החושך

גם לאחר הכניסה לעול מצוות נשארה קמיניץ באזור מגוריה הקודם, רמת אביב, ועם סיום הכשרתה פתחה בביתה קליניקה ליעוץ והדרכה נפשית לפי הפסיכולוגיה היהודית. כעת זמן ניכר מסדר יומה מוקדש לטיפול בנשים, נערות וזוגות שפונים אליה. "אני מרגישה שאני צינור, שליחה של ה', ומודה על כל אחד שאני יכולה להשתתף בתהליך של הייעוץ וההדרכה שלו". בית הספר שבו למדה מסייע בהפניית המטופלים, כך ששעותיה מלאות. "התהליך נתן לי מקצוע ושליחות ומעבר לכך משמעות לחיים. חיפשתי שמחה ורוגע ומצאתי.”

## באיזה סוג טיפול מדובר?

"זהו טיפול תוך כדי שיחה. אני נכנסת לעולם של הנועצת, למה שהיא חווה. מסתכלת על המצב כמו שהוא, בלי לייפות וגם בלי להעצים, והאור מגרש את

הארץ תמלא דעה, נאמר על הימים שבהם יבוא גואל, ולנו נותר לפקוח את העיניים, לחדד את החושים ולאסוף את הדעה, מלאת העומק והאמת, בשתי ידינו, להוסיף לתיקון האישי והכללי. ■

**משכנות**  
חסכון וידיד כלכלי

**משלמים משכנתא אלפי שקלים בחודש ולא רואים את הסוף?!**

התקשרו אלינו ואנו נמחרר עבורכם את המשכנתא, נקטין לכם את התשלום החודשי ונקצר את אורך חיי ההלוואה **חסכון של עשרות אלפי שקלים לפחות**

**לא חסכתם לא שילמתם!**

לפגישת יעוץ ללא תשלום התקשרו עכשיו לאסף  
**052-8359238 | 073-7251591**  
כתובת משרד: השיטה 18 בית שמש | asafbo@gmail.com

**ישי ריבו תוכו רצוף אהבה**

**הופעות אחרונות לסיבוב \***

<p><b>מוצ"ש 17.10</b> 21:00 ארוח מיוחד <b>אמיר דגן</b></p>	<p><b>חמישי 15.10</b> 20:30 ארוח מיוחד <b>דוד ד'אור</b></p>
--	---

**זאפה ירושלים << להזמנת כרטיסים: +9080**

**מהדורה מיוחדת!**  
לרגל מפירות 'אלבום זהב' כולל 'השבעתי'

ליצירת קשר והזמנת הופעות יהודה קלמן: yehuda.kalman@gmail.com | 054-425-4444