

מעבר לטוב הפעיל: על פסיכולוגיה ועל יהדות

רות נצר

הפסיכותרפיה (הפסיכואנליזה, האנליזה היונגיאנית והפסיכותרפיה הדינמית למיניה) עוסקת בקבלת היצרים, בזהוי אשמות נירוטיות, בצמצום חומרתו של הסופר-אגו המחמיר השיפוטי, בהתמודדות עם אשמה מציאותית, בזהוי הרע/הצל ובמודעות לקיומו האישי והארכיטיפי. מטרתה היא לצמצם את שליטתם באדם, לווסת את כוחם ולהתמיר אותם לשירות הנפש. טענתי היא שהפסיכותרפיה עוסקת ב'סור מרע', אבל פרט לפסיכולוגיה החיובית כמעט אין היא עוסקת ב'עשה טוב'. בניגוד למבט הפוסט-מודרני, המעדיף את היחסי על פני המוחלט, מערער את הוודאות באשר לערכים הנכונים ומטיל ספק בערכים ובמוסר, נשאלת השאלה: היכן נלמד על חשיבות הערכים שמדגישים את מקומו של הטוב הנדיב האלטרואיסטי הפעיל? במאמר אני עומדת על מיעוט התייחסותם של פרויד, קרל יונג ואריך נוימן תלמידו של יונג אל הטוב. כמו כן אני בוחנת את מהות הטוב כארכטיפ שאינו קשור למהות האהבה והנשיות החומלת המסייעת לזולת, ואת טיבו המולד לעומת הנרכש, את הופעתו בדתות כחסד חילוני ובספרות העולם ובקולנוע. במאמר אני קוראת ללמוד מההדגשה ביהדות בעבר ובהווה על עשיית הטוב ולאמץ את ערכי הטוב הפעיל בפסיכואנליזה ובפסיכותרפיה.

ואני יושב ומקשיב לשקון מהפרטיטורה השניה של באך
ושער אחר שער נפתח ואין שומר נורא מקודמו בפתח
ולאט אני משיל ממני את יצרי הרע ואת אכזריותי האנושית
ותופסת את מקומם מעין חמלה, חמלה על כל הקיים (ריבנר 2013: 74).

הנשמה יוצאת אל הטוב / שאינו דורש כלום / ... הטוב המוחלט הטוב הגמור
... הטוב הבלעדי, / ואין כלום בלעדיו / הטוב האלמותי / הטוב הקיים בי /
לעולם. / הנשמה יוצאת אל הטוב. / הנשמה יוצאת / וטוב / מאד (ווסמן 1988: 102).

* המאמר מוקדש להורי ז"ל שהקדישו את שנותיהם האחרונות לסיוע לזולת.

מבוא

מאמר זה החל בתהייתי על מקומם של ערכי המוסר של הטוב והרע בתחומי הפסיכואנליזה והפסיכותרפיה בכלל. במיוחד העסיק אותי היעדר המוטיב של עשיית טוב פעיל, נדיב ואלטרואיסטי. כל זה חלחל לחלומות: חלמתי שמתקיים מכרז לפרויקט של עשיית טוב ואני זוכה בו, ואז מתברר שזה פרויקט שהיה שייך לאמי. ראיתי בחלום מסר של מחויבות להעמיק בנושא זה, שנעוץ במורשת אבותי, בשורשי היהודיים, בבחינת 'שמע בני מוסר אביך ואל תטוש תורת אמן' (משלי א 8). פרויד ויונג עסקו לא מעט בהיבט השלילי בנפש האדם. אצל פרויד הוא צמח מתחום האיד, היצרים והדחפים, ויונג כינה תחום זה 'צל' – תכונות בלתי מפותחות, נחותות ושליליות. תפקידם של הערכים אצל שניהם הוא המאבק ביצר וברוע, ריסון סובלימציה והתמרה של מה שמכונה 'חטא' בשפה התאולוגית ובתפיסת המוסר החברתי.

הפסיכואנליזה, בעקבות האתוס היהודי-נוצרי, מתייחסת לאדם שמדחיק את יצריו ורואה בהם את מקור הרע, ולכן חי בתחושות של בושה ואשמה. היא עוסקת בקבלת היצרים, בזיהוי אשמות נירוטיות, בצמצום חומרתו של הסופר-אגו המחמיר השיפוטי ובהתמודדות עם אשמה. כך גם האנליזה היונגיאנית, שמרבה לעסוק בזיהוי הרע/הצל ובמודעות לקיומו האישי והארכיטיפי, כדי לצמצם את שליטתם באדם, לווסת את כוחם ולהתמיר אותם לשירות הנפש. עם זאת נראה לי ששתי התורות נעצרו כאן. טענתי היא ששתיהן עוסקות בעיקר ב'סור מרע', וגם אם כונתן צמצום הרע יפנה מקום לטוב, הן אינן עוסקות במפורש ב'עשה טוב', כדברי המשורר: 'סור מרע ועשה טוב בקש שלום ורודפהו' (תהלים לד 15). לכן שאלתי את עצמי: היכן נלמד על חשיבות הערכים שמדגישים את מקומו של הטוב האלטרואיסטי, ובעיקר את מקומו של הטוב הפעיל?

הגישה היונגיאנית נוטה לפרשנות סמלית. הגיבור-האני שמתגבר על מפלצות החיים נאבק בקשייו הפנים-נפשיים בדרכו להגשמת העצמי, שתחילתה במסע כינונו של האני, המתואר במיתולוגיות השונות כ'מסע הגיבור' (נצר 2011: 48). זו גישה אינטרוברטית, שתכופות מתעלמת מהממד האקסטרורטרטי, מהמשימות ומהקשיים בעולם המציאותי ומהמחויבויות הערכיות הבין-אישיות והחברתיות.

יעל רנן כתבה בספרה **אלות וגיבורים** שהגיבור ההרואי הפופולרי, המוצלח והמצליח מטרתו כמעט תמיד אלטרואיסטית והוא פועל בעיקר מתוך ערכים קולקטיביים (רנן 2000: 9). גיבורים מיתיים רבים צריכים להשמיד מפלצת שמאיימת על עיר או על עם, ולא עליהם אישית. הדוגמאות לכך רבות: מאבקו של מרדוך הבבלי בתיאמת, מאבקו של אדיפוס בספינקס בתבי, מאבקו של תסאוס במינוטאור, מאבקו של משה בפרעה, מאבקו של שמשון בפלשתים ומאבק דוד בגלית. סיפור מיתולוגי ידוע במיוחד הוא סיפורו של פרומתאוס שגונב מהאלים את האש למען

האדם, ומורד בהם כדי שהאדם יקבל את החלק הטוב יותר בנבואה. הוא פועל מתוך רגש אלטרואיסטי למען האנושות. כך גם סיפורו של הרקולס. הרקולס, שהיה בנערותו חם מזג ורצח את אשתו וילדיו, נענש במילוי משימות קשות, ובמהלך משימות חניכה אלה הוא הפך לאדם המסייע לאנשים ולחברה, ומודל לאדם מוסרי, אלטרואיסט ואמפתי: הוא משחרר את פרומתאוס מכבליו ומציל את אלקסטס ואת תזאוס מהתאבדות. מכל אלה אפשר אפוא לראות שמהלך התפתחותי נכון של מסע הגיבור המיתי אינו רק פנים־נפשי, אלא כולל את הגשמת הטוב האלטרואיסטי, שבו האדם מממש סולידריות אנושית והיבט חיובי של שייכותו לעצמי החברתי הקולקטיבי. אין מדובר באלטרואיזם קיצוני שבו עושה הטוב אינו מתגמל את עצמו בהרגשתו הטובה. אדרבה, תחושת ערך העצמי הטובה לעשיית הטוב מעידה על היותו בעל חשיבות למימוש העצמי.

א.ב. יהושע טען בספרו 'כוחה הנורא של אשמה קטנה: ההקשר המוסרי של הטקסט הספרותי' (1998), שהפרוזה של המחצית השנייה של המאה העשרים נסוגה מעט מן האכפתיות המוסרית שלה, בעוד הרומנים של המחצית הראשונה של המאה שימרו את ערך העניין המוסרי (כמו למשל אצל לב טולסטוי ואלבר קאמי). לדבריו, הנסיגה של הספרות מן הוויכוחים המוסריים הגדולים אינה טובה לא לספרות ולא למוסר. נסיגה זו נבעה מסיבות שונות, כגון חשש לצביון אידיאולוגי של הספרות, חשש להגבלת הספרות לתוכן מוסרי שהוא חיצוני לה לעומת ההיבט הצורני־אסתטי, וכן השפעת התובנות הפסיכולוגיות שמכוונות להבנת הגיבור ובכך מעמעמות את ההבחנה בין טוב לרע. יהושע סבר שבין שנרצה בכך או לא, בכל יצירה אמנותית העוסקת ביחסים אנושיים ימצא גם היבט מוסרי, מעצם העיסוק ביחסים אנושיים. ההיבט המוסרי מתבטא במפורש או בתת־מודע של הטקסט־הגיבור. לדעתי העידן החילוני איבד את ודאות הערכים המוסריים שהיו מעוגנים בדת, ואת מקומם תפס המבט הפוסט־מודרני המעדיף את היחסי על פני המוחלט, ומערער את הוודאות באשר לערכים הנכונים.

גדעון לב כתב על השפעות הפוסט־מודרניזם: 'הרלטיביזם והיאוש האישי הפוליטי מותירים את הפרט ללא קרקעית מוסרית או אידיאולוגית, ללא יכולת להגיע להסכמה בדבר מה טוב ומה רע, ללא דבר למות למענו, אבל גם בלי הרבה לחיות למענם' (לב 2010: 159). אנתוני גידנס טען כי תופעה זו מביאה לחוסר משמעות ובדידות שנובעת מהדחיקת שאלות מוסריות ומפְרָדה מהמקורות המוסריים ההכרחיים לקיום מלא ומספק (Giddens 1991: 9).

להבנתי הפְרָדה כזו קיימת גם בנטייה להחליף התפתחות נפשית בהתפתחות רוחנית, שמגמות הניו אייג' מעודדות. נטייה זו היא בעלת כוח משיכה לציבור נרחב, ובעייתה שהיא מדלגת על הממד המוסרי־ערכי שהוא חלק משמעותי מההתפתחות הנפשית. מי ייטול על עצמו את הקניית הערכים? יהושע סבר שבהיעדר דת תפקידה של הספרות לכוון לערכים מוסריים הומניים, ולא רק לתאר את העולם

המודרני שנותר נטול ערכים, מול תהומות וייאוש מנוכר. ברכט לקח על עצמו את התפקיד הזה, ולא בלי ציניות ופיכחון. למשל, במחזה 'הנפש הטובה מסצ'ואן' הוא הראה שבמאה העשרים אין לטוב הלב ולעזרה לזולת סיכוי. סיפור המחזה הוא שלעייירה נידחת שתושביה גוועים מרעב, מגיעים שלושה אלים שתפקידם למצוא אדם טוב לב ושמח בחלקו. האחת והיחידה הפותחת לפנייהם את ביתה היא זונה טובת לב, שן־טה, ובכך היא מצילה את העולם מהרס ומחורבן. בתמורה גותנים לה האורחים סכום כסף שבעזרתו היא קונה לעצמה חנות טבק. אולם כל אנשי העייירה מנצלים אותה והרוע האנושי משתלט, כמו ביצירתה של פלנרי אוקונור 'אדם טוב קשה למצוא' (אוקונור [1955] 1984). המחזה של ברכט מבוסס כנראה על המיתוס של באוקיס ופילֶמוֹן: זאוס והרמס ירדו לארץ לחפש אנשים מכניסי אורחים. הם נדרו בארץ מחופשים לבני אדם נוודים ואיש לא הסכים לארח אותם עד שהגיעו אל ביתם הדל של זוג זקנים, באוקיס ופילֶמוֹן, שארחו אותם והאכילו אותם. בתמורה הם ניצלו בידי האלים בעת במבול ואלה אף העניקו להם את מבוקשם – להיות שומרי מקדש האלים. אובידיוס, שסיפר סיפור זה, כתב שמוסר ההשכל של הסיפור הוא שהאלים חיפשו אנשים טובים, ומי שמעניק יוענק לו. הפסיכולוג היווניאני אדוארד אדינגר (Edinger 1994: 7–8) פירש את הכנסת האורחים של האלים כעדות לחשיבות הכנסת המיתוסים על האלים (שהם ייצוגים לא־מודעים של תכונות הנפש) לנפשנו, כלומר לחשיבות ההכרה בקיומם בנפשנו. מי שמעניק תשומת לב ללא־מודע, הלא־מודע יעניק לו בחזרה. אולם אדינגר החמיץ את פשוטו של המיתוס,¹ שמגמתו להצביע על חשיבות ההתנהגות האנושית, המוסרית והמיטיבה, שעליה נאמר במקורותינו: 'גדולה הכנסת אורחים מקבלת פני השכינה' (שבת קכז). אצל עמנואל לוינס הכנסת האורחים היא קבלת פני השכינה (רני 2009: 45).

המשוררים הפולנים בני זמננו גילו מודעות לחשיבות הטוב ולהזנחתו. המשוררת ויסלבה שימבורסקה כתבה: 'כשהרוע חוגג, הטוב מסתתר / כשהטוב מתגלה, הרוע אורב במסתרים' (שימבורסקה [1986] 2000: 89). והמשורר יאן טברדובסקי כתב: 'הרוע הוא רומנטי והטוב הוא פשוט. / הטוב כל הזמן אחרון כי הרוע מעניין' (טברדובסקי [1979] 2000: 55). גם אריך נוימן סבר כך: 'בשום תקופה לא עלה צד החושך ועמד במרכז ההתענינות במידה כזאת. האדם החולה, הפסיכופאט והמטורף, המנוון והחולה, הזקוק לסעד, האי־נורמלי והפושע, מעוררים את רגשי השתתפותו של האדם בן זמננו [...] מתוך התלהבות הנראית כמעט פרוורטית כשמשוים אותה לחוסר העניין באדם הנורמאלי ובמצוקתו [...] כיום שופע היסוד הזה איזה קסם עמוק, נורא ומסוכן' (נוימן [1949] 1963: 67). תמוה בעיני שבמקום

¹ למיתוס, כמו לחלום, יש משמעות סמלית, סובייקטיבית, ובו בזמן גם משמעות אובייקטיבית, מציאותית. שתיהן יכולות להתקיים בד בבד.

לציין שבהתעניינות זו יש אמפתיה לאדם הסובל, התמקד נוימן בכוח המשיכה של הפתולוגי ושל הרוע.

בעקבות כל אלה ובעקבות יהושע אני סבורה שיש לכוון את היחיד מכוח המשיכה של הרע אל ערכים קולקטיביים חיוביים, כי היחיד, על ייחודו הסגולי, חי בתוך חברה, מושפע ממנה, והעצמי הייחודי והיחידני שלו מעוגן בעצמי חברתי קולקטיבי (נצר 2014: 149). אי־אפשר לו לאדם לממש את עצמיותו המלאה ללא מוסר, והמוסר הוא במרחב הבין־אישי, בקשר בין־אישי, במרחב החברתי, והוא כרוך בעזרה לזולת. האדם מושפע מהעצמי החברתי קולקטיבי ועליו גם להשפיע ולסייע בהמשך השינויים המתבקשים בו. היטיב לבטא זאת המשורר האנגלי ג'ון דאן (1631–1572): 'שום אדם איננו אי, כלו מִשָּׁל עֲצָמוֹ; כָּל אָדָם הוּא פֶּסֶה מִן הַיְבֻשָׁת, חֵלֶק מֵאָרֶץ רַבָּה [...] מוֹתוֹ שֶׁל כָּל אָדָם מִפְּחַת בֵּי, יַעֲזֹכֵי אֲנִי מִשְׁרָג בְּגוֹעַ הָאָדָם. וְלִכְן לְעוֹלָם אֵל תִּשְׁלַח לְשָׂאֵל לְמִי צִלְצְלוּ הַפְּעֻמוֹנִים – לָהּ הֵם מְצִלְצְלִים' (דאן 1998).

המאבק בין הרע לטוב מצוי בכל המיתוסים, התורות, החוקים ומערכות החינוך שמעצבים את החברה. המיתולוגיה הפרסית הקדומה של תורת זרתוסטרה מתארת את האלים התאומים, אלי הטוב והרע, כמאפייני הקיום והנפש. במקרא מתוארת הבריאה כשביום השלישי אלוהים מציין וירא אלהים כי טוב. ביום השישי – כי טוב מאוד. העולם התחיל בטוב, ובהמשכו, אחרי שאדם למד להבחין בין טוב לרע כשאכל מעץ הדעת, התברר אחרי רצח הבל והחטאים שהביאו למבול, ש'יצר האדם רע מנעוריו' (בראשית ח, 21). לכן מתן התורה וחוקיה נועד לאדם כדי לרסן את הרע ולעשות את הטוב שבו נברא מלכתחילה.

פרויד לא האמין בטוב האנושי: 'מצאתי מעט מאוד שאפשר להגדירו כ"טוב" בבני אדם בדרך כלל. לפי ניסיוני, רובם זבל, ציין פרויד באחד ממכתביו (סטור [1989] 1990, מצוטט אצל ריקין 2011: 12). לעומת זאת, אמונת האלכימיה, שיוג שותף לה גם אם מייעט לדבר על הטוב במפורש, היא שהזבל, דהיינו היסודות הנחותים השליליים בנפש, ניתן להתמרה לזהב הנפש, לאיכויות נעלות של העצמי.

הטוב הפעיל

אריך פרום כתב: 'טוב במוסר ההומניסטי פירושו חיוב החיים, חישוף הכוחות הטבועים באדם, על פי חוקי טבעו, ורע פירושו עיקור כוחותיו של האדם' (פרום [1947] 1976: 20). משמעות אמירה זו היא הגדרת מהו הטוב לאדם, אבל עניינו כאן הוא לא הטוב לעצמו ולא הטוב היחסי במאזן הנפשי, אלא היצר הטוב, שהוא הטוב הפעיל המזוהה עם אלטרואיזם. אלטרואיזם־זולתנות הוא אינטרס לא אנוכי המתבטא בהתנהגות המסבה טוב למישהו אחר ללא תמורה. מקור המילה אלטרואיזם הוא במילה הלטינית 'אלטר' (alter), שפירושה זולת. המונח 'אלטרואיזם' נטבע בתחילת

המאה התשע־עשרה בידי הפילוסוף הצרפתי אוגוסט קונט שהגדיר את האלטרואיזם כהיפוכו של האגואיזם. הוא דיבר על אינסטינקטים סימפטיים וכלל בהם את האהבה וההומניות. האלטרואיזם הוא נטייה לפעול לטובת הזולת, אהבת הזולת, מסירות ונדיבות יתרה לאחרים, דאגה לא אגואיסטית לטובת האחר. דניאל גולמן (2006) (2007) הדגיש את ההקשבה, החמלה, העזרה ההדדית, האמונה בזולת, ההתחשבות, תחושת השותפות והאהבה כמרכיבי האינטליגנציה החברתית. איכויות אלה הן למעשה איכויות של הטוב. יש להבחין בין הטוב הסובייקטיבי, דהיינו מה שטוב לי, לבין הטוב האלטרואיסטי, שמתממש בממד הבין־אישי החברתי במרחב העצמי החברתי. הנביא יונה שסירב לקריאת האל לנבא על נינוה, סירב לקבל על עצמו אחריות לגורל האחר, לעיר נינוה, שאם לא תשוב בתשובה תיענש. כשינוה ברח מהמחויבות החברתית לסייע לאנשי נינוה לשנות דרכיהם לטובה וכך להרבות טוב בהקשר הכלל אנושי, הוא היה לכוד בטוב הסובייקטיבי שלו, ועל כך נענש.

פרויד, יונג וניומן – על המוסר ועל הטוב

ראה נתתי לפניך היום, את־החיים ואת־הטוב,
ואת־המוות, ואת־הרע (דברים ל 15)

פרויד עמד על ערכים שנובעים מהסופר־אגו, האני העליון, שקובע קודים של המותר והאסור; כלומר הם נובעים מדגם חברתי. יונג סבר שהם מולדים וקיימים אפרוירי בלא־מודע הקולקטיבי. החברה מסייעת להוצאתם לפועל ולעיצובם הייחודי בכל תרבות. המוסר כולל את הארכיטיפים המולדים של הטוב והרע. הארכיטיפים עצמם (כל היבטי הנפש ותכונותיה הם ארכיטיפים) הם נייטרלים במהותם, ככל תופעת טבע. הם אינם טעונים בערכי טוב ורע, אלא לכל ארכיטיפ יכול להיות היבט חיובי או שלילי. למשל, האם הטובה או הרעה, האב הטוב או הרע. המוסר, שהוא הכרעות הטוב והרע, נובע מהעצמיות המולדת, והכרעות המוסר הן שיתוף פעולה של העצמי והאגו ולא רק של הסופר־אגו.

לא מצאתי אצל פרויד דבר על קיומו של יצר טוב. במאמרו 'תרבות בלא נחת' התייחס לאלטרואיזם כשאיפה להתאגדותו של היחיד עם יחידים אחרים בחברה' (פרויד [1940] 1968: 178), שהוא ראה אותה כמנוגדת לשאיפה האגואיסטית של היחיד לאושר את מצוות 'ואהבת לרעך כמוך' כלשונו, אהבה לכל בני האדם, שהיא השלילה הקיצונית של התוקפנות הטבועה באדם, הוא ראה כבלתי אפשרית (שם: 154). 'ימן הסתם אחרון ציוויי האני העליון של התרבות' (שם: 181). מכאן שהוא לא ראה אותה כביטוי של יצר טוב טבעי, ו'המוסר המתקרא טבעי אין לו כאן להציע לך דבר מלבד הסיפוק הנרקסיסטי, שתהיה בעיני עצמך טוב מזולתך'

(שם: 182). את מקור האהבה ראה פרויד באהבה המינית, ואילו את האהבה לכל האנשים בעולם הוא ראה כשחרור מאכזבות האהבה המופנית לאדם מסוים, וכך 'אנשים כאלה מגוננים על עצמם מפני אבדן האהבה על ידי שהם מכוונים אותה לא למושאים יחידים אלא לכל האנשים במידה שווה' (שם: 148). יתרה מזאת, הוא טען שהאלטרואיזם הוא סוג נוסף ואדפטיבי יותר של הגנת היפוך תגובה (Freud 1955 [1915]).

בתו, אנה פרויד (1936 [1977]), טענה ששורשי האלטרואיזם הם הגנתיים. היא זיהתה מנגנון הגנה של כניעה אלטרואיסטית, שנועד למנוע מתכנים ומדחפים מאיימים לעלות אל המודעות. באמצעות מנגנון זה משליך האדם את צרכיו, אשר נחוו בילדותו כבלתי ראויים או בלתי נגישים, על אנשים אחרים. האדם דואג לכך שצרכים אלה יסופקו לאנשים הקרובים לו, ועל ידי כך נמנע מלחוש אותם בעצמו. קלאודיה קוגן (קוגן 2013: 60-66) טענה שבתחום הפסיכואנליזה הקלסית הטוב הוא מופע הגנתי שנובע מפעולתו של הסופר-אגו סוכן המוסר, ולא ישות אינהרנטית אותנטית בנפש. מושג הטוב הודר מהשיח האנליטי הקלסי מפני 'שההתבוננות על האדם רק דרך גפשו המסוכסכת יצרה רדוקציה, אשר הדירה את אזורי ההווה הרוחיים המתארים ביתר דיוק את מלוא הספקטרום האנושי' (שם: 62).

אריך נוימן התייחס לקשר שבין המוסר של היחיד למוסר הכלל. הוא סבר שאם כל יחיד יעבור תהליך של עיבוד הצל/הרע שלו, וכך יקבל אחריות לרע שבו, תעבור האנושות מחיים על פי המוסר הקולקטיבי לחיים על פי מוסר חדש. יהיה זה מוסר אישי, כאשר היחיד יקשיב למוסר המצפון האישי שלו, שמופיע כבת קול לעצמיותו. יתרה מזאת, הוא האמין שאם ירבו היחידים שעוברים תהליך זה, הם ישפיעו על יצירת מוסר חדש באנושות, כלומר, המוסר הקולקטיבי ישתנה. היחיד ישמש אז כעין מזקק אלכימי שמתין את יסודות הקולקטיב ויצור בהם סינתזה חדשה, שמוצעת אחר כך לקולקטיב, כשהיחיד מעכל את הצל/הרע שבו, מתמיר אותו והוא משמש כמכשיר חיסון לחברה. כי 'צילו של היחיד קשור תמיד בצילה הקולקטיבי של הקבוצה, וכשהוא מעכל את הרע שבו מתעכל גם משהו מן הרע שבקולקטיב' (נוימן 1949 [1963: 103]). עם זאת נוימן לא דיבר במפורש על הטוב כהיבט של המוסר.

הפסיכולוגיה היונגיאנית מרבה לדבר על התמודדות עם הצל והרוע, אך לא מצאתי התייחסות לארכיטיפ הטוב כשלעצמו בנושא לדיון. במילון היונגיאני של אנדרו סמואלס (Samuels 1986) יש ערכים נפרדים לצל ולרע, ואין ערך לטוב. כך גם באתר של הלסקיון היונגיאני. גם נוימן, שהאמין ביצירת מוסר חדש, לא חיפש דרכים להרבות טוב בעולם על ידי הטוב עצמו. הסיבות האפשריות לכך הן: (1) הרוע בנפש, שהועצם לממדים נוראים במלחמת העולם השנייה והשוואה, יצר כורח דחוף למודעות לקיומו בנפש ולשליטה בו ולהתמרתו. יונג כתב את ספרו החשוב על הצל, 'תשובה לאיוב' (1952 [2005]), ונוימן כתב את ספרו 'פסיכולוגיה

המעמקים ומוסר חדש' (1949 [1963]). לאחר מלחמת העולם השנייה שני הספרים היו תגובה על עוצמת הרוע.

(2) יונג, שהיה בן של כומר פרוטסטנטי ולא חי בשלום עם הנצרות שגדל לתוכה, ראה בעייתיות רבה בדמות ישו שמזוהה עם תכונות הטוב בלבד,² ואינו ייצוג נכון של שלמות העצמי. הוא לא זיהה את שלמות העצמי עם הטוב בלבד, אלא עם חיבור ניגודי הטוב והרע, כמו שלמות הדרך ב'טאו' שמחברת יחד את הטוב עם הרע, כמו של את שאר ניגודי הנפש. לכן חשוב היה ליונג לחדד את המודעות לקיום הרע, כמו של הטוב, באלוהות ובנפש האדם.

(3) יונג הושפע מהגנוסטיקה והאלכימיה בעיצוב תורתו. שבעת השלבים האלכימיים שלקראת הפקת אבן החכמים (שמסמלת את העצמי) מרבים לעסוק בהתמודדות עם השלב האפל של הרע ועם ההיבט השחור של הנפש, אבל לא כוללים שלב של עשיית הטוב.³

בעידן של שקיעת האלכימיה, בראשית המאה השמונה-עשרה, הוקם ארגון הבונים החופשיים שהשתמש בסמלים אלכימיים. ארגון זה, כמו האלכימאים, חתר לשפר את אישיות האדם, אלא שבניגוד לה המטרות שהציב היו שונות: לא שלמות פנים-נפשית של היחיד לעצמו היה יעדם אלא אחווה וצדקה – נתינה ליחידים ולחברה. הם האמינו שהעִשְׂרַת האחים בערכים של אהבת אחים, עזרה וצדקה ושיפור אטי של רמתם המוסרית והאנושית, יביאו למעין 'תופעת גלים' שתשפר את החברה כולה. בלשכה באנגליה נוסחה המגמה לעשות צדקה וחסד, לסייע לחלשים, להדריך את העיוורים, להגן על יתומים, להפיץ מוסר, לאהוב את בני האדם. בצרפת הוסיפו מטרות של השתלמות מוסרית של האנושות על ידי שיפור מתמיד של מצבם הרוחני והחומרי של בני האדם, והם חייבים לעזור זה לזה אפילו כשהדבר כרוך בסכנת נפשות (מאיר 1954). במאה התשע-עשרה הוקם ארגון אחווה אמריקני, המסדר העצמאי של העמיתים יוצאי הדופן (Independent Order of Odd Fellows), שקיים פעולות התנדבות למען נוער וילדים בסיכון, איכות הסביבה, נכים, חינוך ועוד. ארגוני עזרה לזולת שעוסקים במה שמכונה היום עזרה סוציאלית או שירותי רווחה הלכו והתרבו מאז בקהילות ובממסדים החברתיים בארצות רבות, והתגבשו לעקרונות של עזרה סוציאלית ממסדית.

יונג הקדיש מאמר לנושא 'הטוב הרע בפסיכולוגיה אנליטית' (Jung [1959]) (1980) ובו הוא חוזר על טענתו על יחסיות הטוב והרע שיכולים בקלות להתחלף זה בזה. מה שאנחנו חושבים עכשיו כרע עשוי להתברר בזמן אחר כטוב. הטוב והרע, לדעתו, הם פרי שיפוט סובייקטיבי שלנו בסיטואציה מסוימת ורק האלים

² עשיית הטוב שהנצרות מדגישה לקוחה למעשה מהיהדות. ישו שפעל למען הנזקקים היה יהודי ומהיהדות קיבל את ערכיו.

³ משמעותו של שלב ההלבנה ביציאה משלב ההשחרה באלכימיה אינו יציאה מהרוע אל הטוב אלא מהסבל ואי-מודעות אל מודעות וניקיון מתפיסה מעוותת.

יכולים לדעת מהו טוב ורע. במקום אחר הוא אמר שטוב ורע הם עקרונות ואין לו עניין לדיון פילוסופי אלא להתייחסות פרקטית בתרפיה. יונג אמר: 'הלא-מודע אינו רק רע מטבעו, הוא גם מקור הטוב ביותר: לא רק אפלה אלא גם אור, לא רק חייית, אנושי למחצה ודמוני, אלא גם מעל לאנושי, רוחני, ובמובן הקלסי "אלוהי"' (Jung [1946] 1980a: 389).⁴ באמירה הזאת הטוב אינו מזוהה עם המוסרי אלא עם הרוחני האלוהי.

הגדרה של הטוב הפנים-נפשי בממד היחסי שלו מצאתי גם אצל נוימן: 'טוב הוא מה שמביא לכוליות, רע – מה שמביא לפיצול [...] "טוב" הוא כל מה שמסייע לאינטגרציה של הכוליות שמרכזה ב"עצמי"' (נוימן [1949] 1963: 101). בובר, שעסק בשאלת הטוב והרע, ואף היה בר פלוגתא של יונג ביחסו לרוחניות ולמוסר, ביטא רעיון דומה. לדידו הטוב הוא מה שמוליך אל האישיות שנועדה ב', והראוי האנושי הוא שירותו של היחיד המממש את היחידות הראויה שנועדה לו בבריאה [...] אני הנפגש ברו האלוהי של יחידותי הברואה, הממתין לי. טוב הנתפס כך, אין לקבעו בשום מערכת צירים מוסרית' (בובר 1965: 373-374). גם ההגדרות של נוימן ובובר בעייתיות בעיני, כי כמו בדברי יונג הטוב הוא אידאה רוחנית של כוליות הנפש שהופך ליחסי ומשרת את שלמות נפשו של היחיד. כפי שבובר מציין במפורש טוב זה אינו כולל את הטוב האובייקטיבי כלפי הזולת כערך מוסרי שבו ענייננו, כערך לעצמו.

רק במקומות ספורים מצאתי שיונג עודד מודעות לטוב. גם אז הוא כלל זאת במשוואה של טוב ורע ולא כדיון נפרד על הטוב לעצמו. הוא אמר: 'הטוב והרע פחות או יותר מאזנים זה את זה, לכן ניצחון הטוב הוא תמיד אקט מיוחד של חסד' (Jung [1944] 1970b: 37), ובמקום אחר: 'אהבה עושה את האדם טוב יותר, שנאה עושה אותו רע יותר' (Jung [1942] 1970a: 173). כשיונג דיבר על יחסי אני-אתה הוא אמר שהנפש 'מסוגלת לאחד את הניגודים אבל נפש היחיד לעולם לא תהיה שלמה אלא ביחסיה עם יחיד אחר. אדם שאין לו מערכת יחסים חסר את השלמות, כי הוא יכול להשיג שלמות רק דרך הנשמה והנשמה לא יכולה להתקיים בלי חציה האחר, שתמיד ימצא ב"אתה". שלמות היא קומבינציה של אני ואתה, שהם חלקים של אחדות טרנצנדנטלית שאת טיבה אפשר לתפוס רק באופן סמבולי' (Jung [1946] 1980a: 244). כאן יונג הוסיף בהערה: 'אני מתכוון לסנינתזה או להזדהות של שני אנשים זה עם זה, אלא לאחדות מודעת של האגו עם כל מה שהושלך ל"אתה". לכן שלמות היא תוצר של תהליך אינטרא-פסיכי שהלוי בעיקר ביחסיו של היחיד לזולת. יחסים סוללים דרך לאינדיווידואציה ומאפשרים אותה, אבל כלשעצמם אינם הוכחה לשלמות. ההשלכה על הפרטנר הנשי מכילה את האנימה ולעתים את העצמי' (שם).

⁴ התרגום כאן, ובכל מקום שלא מצוין שם המתרגם, הוא שלי.

נראה שיונג התכוון כאן ליחסים שבאמצעותם האדם מגיע למודעות להשלכותיו. מכאן שהזולת קיים כאמצעי ולא כשלעצמו, כנוכח במפגש, כאדם שאפשר להיפגש אתו במפגש אינטימי של אני-אתה בנוסח בובר, בוודאי שלא כמחויבות אמפתית של דאגה לזולת. יונג הדגיש את המטפיזי והמייתי ואת האינטגרציה הפנים-אישית, את ההיבט האינטרוברטי והמופנם, ופחות את ההיבט החברתי-הבין-אישי. כאדם מופנם הוא לא ייחס חשיבות רבה למערכות חברתיות. וכך, על הארכיטיפים של הטוב והרע ביחסם זה לזה הוא כתב במבט תאולוגי-פילוסופי. כשהוא עסק בפסיכותרפיה הוא כתב על יחסי מטפל-מטופל בשפה מטפורית וסמלית וכמעט לא הציג דוגמאות קליניות. ג'ון ביב (Beebe 2005: XIII) סבר שאף על פי שעבור יונג האנליזה הייתה דיאלוג אינטר-סובייקטיבי, הוא כתב כאילו התהליך הוא מחקר אמפירי אובייקטיבי, ולכן נראה כאילו הוא לא עסק במוסר ואתיקה; ולא היא.

דיוויד רובינסון אסף מתוך כתבי יונג את הטקסטים על מוסר (בעיקר בכתבתו על בעיית הצל) כדי להפריך את הטענות נגד יונג על רוחניות יתר בסגנון גנוסטי. כמו כן הוא הביא ציטוטים ממכתבים בסוף חייו של יונג ובהם דיבר במפורש על מחויבות אתית בין-אישית שאותם אביא כאן. ב-1955 (יונג נפטר ב-1961) הוא כתב לכומר: 'אתה יכול לשמוח (על הישג רוחני) כל עוד "שמחתך" אינה מתנגשת עם סבל העולם ועם סבל חבריך' (Robinson 2005: 221). ובמכתב מ-1960: 'שום אדם אינו יכול להיות ער לאינדיווידואליות שלו, אלא אם כן הוא ביחסי קרבה ואחריות עם חבריו. הוא לא ייסוג אל עמדה אגואיסטית כשהוא מנסה לחפש את עצמו' (שם: 222). אוסיף על כך ציטוטים מתקופת חייו האחרונה של יונג ובהם הוזכר הטוב במפורש. בזיכרונותיו כתב:

היחיד המיחל לזכות בתשובה אודות הרוע, כפי שהוא מתגלה בימינו, נדרש בראש ובראשונה לידיעת עצמו, כלומר לידיעה מירבית אודות שלמותו שלו. עליו לדעת בלא פשרות כמה טוב הוא יכול להעניק, ואילו פשעים הוא יכול לעשות, ועליו להישמר מלראות את הראשון כמציאות ואת האחרון כאשליה. שניהם יסודות בטבעו, ושניהם נועדו להתגלות בו. עליו לשאוף לכך ככל יכלתו, בלא הונאה עצמית או אשליה עצמית (יונג [1961] 1993: 306).

משפט חשוב כתב בספרו 'תשובה לאיוב', ושוב בהקשר לכוח הטוב נוכח הרוע:

בשלב הראשון מימש אלוהים בבשר את הטוב, כדי ליצור בעזרתו – אפשר לשער – בסיס איתן בעל כושר התנגדות, שיעמוד לרשותו בבואו להטמיע בשלב מאוחר יותר את הצד האחר [...] לצד הרוע יכול גם הרבה טוב לחדור לתוכנו, ביחוד בכל הנוגע לאהבה [...] אנו זקוקים ליותר אור, טוב ועוצמה מוסרית, וחייבים לשטוף מעלינו את השחור המזוהם ככל שאפשר, שאם לא

כן לא יהיה אפשר להטמיע את האלוהים האפל המבקש גם הוא להיות בן אדם, ולסבול אותו [את האל האפל] בלי להיהרס (יונג [1952] 2005: 133).

נוימן תלמידו התייחס לכך במפורש: 'אין אינדיבידואציה, כלומר התגשמות עצמית, בחלק ריק. הפרט מובנה בתוך קבוצתו כחלק ממנה. עובדה זו גוררת התחייבות מוסרית גם בשעה שנאלץ האינדיבידום להגיע לידי יצירה, לידי יצירתו הוא' (נוימן [1961] 1966: 65). נוימן [1948] 2007: 62) ציטט סיפור חסידי על צדיק מפורסם שזכה לכינוי 'הצדיק בעל מעיל הפרווה'. וכל כך למה? כי יש איש שקונה לו מעיל פרווה ויש איש שקונה לו עץ לחימום ביתו. ומהו ההבדל בין השניים? הראשון רוצה לחמם את עצמו ואילו השני רוצה לחמם גם את סביבתו, וזו עמדה של תרומה לרווחתם של הזולת והחברה.⁵ זה המקום היחיד שבו מצאתי תמיכה של נוימן (שמבוססת על היהדות) באלטרואיזם ממשי ומעשי, שאיננו נזכר בכתבי יונג. שלמות העצמי אינה אידאה ורוחניות בעלמא, אלא רוחניות המתממשת במוסריות אנושית, ביחסי אני-אתה. שאם לא כן, קיימת סכנה שה'קווסט' (Quest, מסע החיפוש אחר הגשמת העצמי) יגרום להינתקות מהאנושי ולהימשכות אל הקסם הארכיטיפי המופשט ואל עיסוק יתר בצורכי האני. ואמנם אחת מסכנות האינדיבידואציה, כתב אנדרו סמואלס (Samuels 1986: 78), היא הגברת הנרקיסזם. לדעתי, הטוב הוא אחד מערכי העצמי החברתי והמחויבות אליו היא חלק חשוב בהגשמת האינדיבידואציה. לאור זאת מתמיהה העיסוק היונגיאני בטוב רק בשולי הדיון במוסר. מתמיהה היעדר קורפוס של ספרות מקצועית יונגיאנית, גם בין ממשיכי דרכו של יונג, על הארכיטיפ של הטוב בכלל, ועל מימושו באלטרואיזם בפרט.

האם הטוב קיים לעצמו: אלטרואיזם ונשים

טוב הנך עת תתן לאחר, אך אינך רע בבקשך טוב לעצמך (גיבוראן 1980: 60).

ביהדות ובנצרות וגם אצל יונג יש הקבלה וגם עירוב משמעויות של הטוב, שמזוהה עם אהבה, חסד וחמלה, עם אלוהים, שמזוהה עם הטוב ועם אהבה. האהבה מזוהה עם רגש אהבה כשלעצמו, רגש שטוב להרגיש כלפי עצמנו וכלפי הזולת והעולם, אבל הוא אינו זהה לעשיית הטוב האלטרואיסטי. נראה זאת בציטוטים רבים: 'אהבה היא גילוי עצמיותו היותר עליון של האדם' (שפירא 1996: 169), 'כעת עומדות שלוש אלה: אמונה, תקווה ואהבה; והגדולה שבהן – אהבה' (האיגרת הראשונה אל הקורינתים

⁵ את מקור הסיפור, ואולי גרסה שלו, מצאתי אצל המגיד ממזריטש בדבריו על הפסוק: 'צדיק כחמר יפרח כארו בלבנון ישנה' (תהלים צב, 13): 'שני מיני צדיקים הם. הללו קרובים אצל כל הבריות, מזהירים ומלמדים אותם, והללו יושבים לבדם על התורה. הראשונים נושאים פירות מוינים כמו עץ תמר, והאחרונים הם כמו הארו. נעלים ועקרים. מובא אצל מרטין בובר [1924] 1979: 109.

יג, 14) ו'אהבה היא האלפא והאומגה של ההוויה; ומעשה הריפוי, החזרת השלמות, הוא כל כולו עניין של אהבה' (סאקס [1985] 1990: 206). ג'וזף קמפבל כתב: 'אהבה היא הנקודה הבוררת של החיים' (קמפבל [1988] 1998: 243). יונג הסביר שהתכוון ל'אהבה כמשהו נעלה על היחיד, כשלמות בלתי נחלקת. [...] האהבה היא האור והחושך שאת קצהו איננו יכולים לראות' (יונג [1961] 1993: 327). בספר 'מסע אל העצמי' (נצר 2004), בפרק על האהבה בסיום הספר, האהבה מתבארת כאחד ההיבטים של היעד העליון של מסע הנפש אל שלמותה, כשהאהבה היא אנרגיה פוטנציאלית שהיא גם ה'פרימה מטריה' (החומר הראשוני) של הנפש וגם הדרך שמאפשרת תהליכי שינוי וגם התכלית של הכול. במאמר זה אנחנו מתבקשים ללכת אל מעבר לזה, אל מה שמתבקש מאהבה זו כאהבה המכוונת לזולת ולא רק כרגש ששופע אל הזולת, אלא כעשייה למענו.

קיימת נטייה לזהות את האהבה עם אלות: השכינה, אפרודיטה, עשתורת ועוד; לזהות את האהבה ואת העשייה האלטרואיסטית הטובה עם מידת החסד הנשית לעומת מידת הדין הגברית; ולזהותן עם האמהות, במיוחד במחקר הפסיכולוגיה האבולוציונית (דה ואל [1997] 1998; למפרט 2007). בדברנו על ארכיטיפ הטוב נקל לזהות אותו עם ההיבט החיובי של האם הגדולה, הטובה, האוהבת, המכילה, המגנה, המטפחת, השומרת, המעניקה והמטפלת בילדיה. כך גם נקל לזהות את האלטרואיזם עם הנשיות. הנשיות מעצם מהותה כוללת מעורבות רבה וצורך ביחסים בין-אישיים קרובים ורגשיים,⁶ יכולת לאהבה, אמפתיה, צורך באינטימיות, קרבה, תלות, אכפתיות לזולת ונתינה. נשים מחוברות יותר לרגש מטבען, ומכאן יכולתן לגילוי רגישות לרגשות הזולת ולהזדהות אמפתית עם רגשותיו וצרכיו. ייתכן שמעורבות בין-אישית זו אצל נשים היא המשך לתשתית האמהית הביולוגית-ארכיטיפלית. בפולקלור הגרמאני מסופר על פראו הולה, פטרונית עקרות הבית, שהייתה ידועה כדמות הגומלת לאנשים טובה על מעשים טובים, צדקה וחסד. היא דרשה מעשים טובים רק מהנשים והנערות שאותן היא חנכה, לא מגברים. גם היום כמעט כל המקצועות הטיפוליים מאוישים על ידי נשים, אבל אין לדעת עד כמה דחף ההענקה לזולת אצל האישה מולד או נלמד, כי בכל העידן הפטריארכלי יועדו הנשים לתפקיד האמהי; לטיפול בילדים ובצורכי הבעל, כך שנשים למעשה נתבעו לאטרואיזם למען הזולת, עד היותן אובייקט למענו ולא סובייקט לעצמן (פלג'יהקר 2005).

הסוציולוגית שרה שלו (שלו 2003) התייחסה לדומיננטיות של האלטרואיזם אצל נשים כחלק ממהותן. לטענתה, ברוח הפמיניזם האמריקני, העיקרון האגואיסטי והאינדיבידואליסטי שייך לסגנון הגברי שמופעל על ידי הפרדה ותחרות, לעומת העיקרון הנשי שמופעל על ידי חיבורים בין-אישיים, טיפוח, אחריות ודאגה לזולת,

⁶ יונג אפיין את האישה בארוס, לעומת הלוגוס הגברי. ארוס משמעו רגשות קרבה, אינטימיות, אמפתיה ואהבה, ולא דווקא ארוטיקה.

ומכאן גם האלטרואיזם. החוקרת הפמיניסטית קרול גיליגן (גיליגן [1982] 1995) שחקרה את המוסר הנשי, קראה לספרה 'בקול שונה' וטענה נגד מחקריו של לורנס קולברג שראה את המוסר הנשי כנחות (Kohlberg 1981). גיליגן הראתה שהמוסר הנשי אינו נחות אלא שונה ובעל ערך רב, כי נשים מביאות למרחב המוסרי קול אמפתי לזולת שלא היה תקף ובעל ערך בחברה הפטריארכלית. השמעת קולן חשוב לנשים אבל גם לחברה כולה, כדי לקדם את העמדה המוסרית של החברה כולה המבוססת על עקרונות הצדק, ולשלב בה עמדה של עזרה למצוקת הזולת. ברוח עמדתה של גיליגן על ערכיותו של המוסר הנשי קראה שלו להעריך את הנשים בחברה. שלו סברה שמעמדו השולי הן של המוסר האלטרואיסטי בחברה והן של חקר האלטרואיזם, נובע מכך שהוא העיקרון המארגן של האתיקה הנשית שאינה מוערכת על ידי העולם הגברי ומהערכה הנמוכה של נשים לעצמן כשהן הזדהו עם עמדת העולם הגברי שראה בנתינתן המתמדת למשפחה ולזולת דבר מובן מאליו, ללא הערכה ותגמול על כך (שלו 2003: 116). אכן, לא פעם פגשתי מטופלות, בדרך כלל דיכאוניות ותכופות מתחום הסיעוד-הטיפול, שיש בהן מסירות שופעת של עשייה לזולת, לעתים אף מסירות עודפת, אולם הן זלזלו בעצמן על כך וראו רק את הגוון המרצה והכנוע. מחד גיסא הן לא הכירו בערך הנאצל של הטוב המיטיב שבנפשן ומאידך גיסא לא הכירו בזכותן להיטיב גם עם עצמן ואף היו רדופות אשמה על כך. להתקוממותי נגד עמדה קורבנית זו, ובו בזמן לשכנוע שלי בטוב האוטנטי של נשים אלה, ולהערכת הרבה כלפיהן היה ערך מרפא.

זיאנאק פנדי וויליאם גריפית (Pandey and Griffitt 1977), חוקרי אלטרואיזם, פרסמו מחקרים שהראו כי אי-אפשר להבחין בין אלטרואיזם של מגדר אחד לבין משנהו, וכי יש מחקרים המראים עדיפות לנשים ויש שלגברים; תלוי בסוג הניסוי במחקר. אדוארד וילסון (Wilson 1978) טען שנשים נוטות לבטא אלטרואיזם יותר בקלות בהקשר הבינאישי והמשפחתי ואילו גברים בהקשר רחב יותר, כתרומה לחברה ככלל. ארגון הבונים החופשיים המבוסס על עזרה וצדקה ליחיד ולחברה הוא ארגון של גברים בלבד. מכאן שאין פירוש הדבר שהטוב שייך לאמהות ונשים בלבד. יתרה מזאת, זיהוי האלטרואיזם והטוב עם נשים הוא בעייתי מאוד, כי הוא פוטר את הגבר מלהכיר בטוב כשלעצמו שבשורש נשמתו, ואף לחשוש מפניו ולזהות אותו עם רגשות ועם רכות נשית.

לעומת פחיתות הערך החברתי של האלטרואיזם האמהי הנשי עולה קרנה של הפונקציה האמהית בפסיכואנליזה. אמיליה פרוני (פרוני 2009: 9-22) הראתה שזיהוי הדמות המיטיבה (האם הטובה דיה) עם אמהות נשים קיים אמנם בתפיסה המוכללת שלנו, אולם אין האמהות הביולוגיות מזהות עם האמהיות, שהיא הארכיטיפ האמהי, כפי שאין הנשיות מזהות עם נשים בלבד. האמהיות והנשיות, כמו הגבריות, הן עיקרון תוך נפשי, היטב יסודי בנפש הגבר והאישה, גם אם במינון שונה. פרוני ציטטה ממאמרים עכשוויים על האמהות, וציינה את המעבר של הפסיכואנליזה

ממבט פאלו-צנטרי שהדגיש את חשיבות הסגנון הגברי בתהליך הטיפול, ⁷ אל הכרה בחשיבות האמהות ומכאן בחשיבות האמפתיה האמהית-הנשית בכלל וכעיקרון מרכזי בתרפיה בפרט. חיותה גורביץ' (גורביץ' 2009: 23-33) הציעה את המונח 'אמהות פסיכואנליטית' כשם כולל לפונקציות האמהיות שהמטפל יכול להעניק למטופל שלו. הפונקציות כוללות החזקה, הכלה, התכוונות, יחסי עצמי-זולת, ועוד.⁸ שמואל ארליך כתב על האמהיות של גברים מטפלים (ארליך 2009: 44-53). להבנת, האמהיות שמאפשרת את האמפתיה היא היבט של האלטרואיזם שהחברה מעודדת אותו אצל נשים, אף כי טענתי היא ששורש האלטרואיזם הוא מעבר למגדר, בארכיטיפ הטוב.

שלו הצביעה על הכוחות הסותרים הפועלים בחברה במקביל: מחד גיסא מלחמות, אלימות ושליטה, שרירות לב ואדישות כלפי חיי אדם, ומאידך גיסא גברים ונשים כאחד העוזרים, תורמים ומטפחים, הרגישים לסבלם של אחרים, מתוך מחויבות ואחריות אישית לזולת. שלו ציינה את ערכו של האלטרואיזם כתמצית התרבות האנושית וכמותר האדם. לדבריה, תופעות מוסריות אלטרואיסטיות מרחיבות את גבולות המוסר המקובל למוסר מקיף של מחויבות ואחריות לזולת ודרכו לקהילה בכל תחומי הפעילויות האנושית: 'פעילות אלטרואיסטית למען הזולת מאפשרת להשתחרר מהמוסר הנורמטיבי, שעיקרו אגואיסטי ואינדיבידואליסטי, ובכך לחתור אל תמצית האנושות כתוצר תרבותי' (שלו 2003: 156). חזון החברה הפוסט-מודרנית האלטרואיסטית כולל, לדעתה, את הרחבת המוסר המקובל על ידי הכרת מעמדם של ערכים מוסריים של מחויבות ואחריות הלכה למעשה בחברה כולה, ובהרחבה, גם של העולם המפותח והעשיר כלפי העולם העני הרעב והחולה.

מחקרי חיות וילדים

פרנס דה ואל, שחקר התנהגות אלטרואיסטית אצל בעלי חיים, עמד על התאוריות המקובלות הסוברות שהתנהגות אלטרואיסטית של בעלי חיים היא למעשה ביטוי לאינטרסנטיות שלהם, כי על עזרה לשני הם יתגמלו בעזרה בחזרה. כך מנסים להסביר את המוסריות והאלטרואיזם במונחי אנוכיות גנטית שנועדה להישרדות ולשימור הגן (למשל, ריצ'רד דוקינס, בספרו 'הגן האנוכי' [1976] 1991). דה ואל הציג ממצאי מחקר שהראו שיתוף פעולה חברתי בקבוצות בעלי חיים, כשאחד מסייע לאחרים תוך סיכון עצמי (למשל, קריאת אזהרה של ציפור לחברותיה על סכנת עוף

⁷ ההיבט הגברי בתרפיה מתקיים בחוקי החוזה הטיפולי המגבילים את הנתינה האמהית, ובפרשנות שיש בה גוון רציונלי-חשיבתי וחודרני.

⁸ במושגים היוגיאניים האלה הפונקציות של האם הטובה בהיבט הבסיסי שלה, דהיינו האם האלמנטרית.

דורס מושכת את תשומת לבו אליה וזה מסכן אותה), וגם פעולות אלטרואיסטיות (כגון עזרת הדולפינים לדולפין פצוע או עזרת קרובי משפחה להאכלת גוולים שאינם ילדיהם וחיות שמתחשבות בחיה נכה חריגה) (דה ואל [1997] 1998). ממחקרים אלה עלה שהאלטרואיזם משרת את המשך קיום החברה שהיחיד זקוק לה, לכן האינטרס של הרבים הוא גם האינטרס של היחיד. כך חוקי המוסר שכוללים רגשות אלטרואיסטיים מקבלים הסבר ביולוגי דרוויניסטי תכליתי של שימור הגזע והיחיד. אבל דה ואל הטיל ספק במסקנות אלה. הוא ציין שחקר האתולוגיה שבדק אלטרואיזם אצל חיות התבסס עד כה על התפיסה המערבית הקלוויניסטית, שמושגת על תפיסת החטא הקדמון, שהציגה את השחיתות כמוטבעת באדם ולכן לא התייחסה ברצינות לקיומו של האלטרואיזם. לדבריו, גם פרויד תרם לגישה זו כשטען שהאינסטינקטים החייתיים היצריים הם הבסיס שלנו ועלינו לזנוח אותם כדי להסתגל למערכת החברתית האנושית. נקודת המבט הפסיכואנליטית, שראתה בנתינה האלטרואיסטית התנהגות הגנתית, שימשה לפרשנות על התנהגות בעלי החיים וגרמה לכך שהחוקרים לא חשבו מלכתחילה שיתכן שקיים אצל בעלי החיים אלטרואיזם לשמו אלא כביטוי של אנוכיות גנטית. למרבה המזל, ציין דה ואל, כיום לא מסבירים הכול במונחים של אנוכיות גנטית אלא נוטים להתבונן במערכות חיות בשלמותן, הכוללות רמות שונות של הקיום, ולא להתכחש לעובדה שיש לבעלי חיים רגשות כמו לבני אדם, רגשות שמעבר לאנוכיות, והם שמפעילים אותם: אהבה, חמלה, נתינה, נדיבות ודאגה לזולת. מסקנתו על בעלי חיים היא כשם ספרו: 'טובים מטבעם'. מעניינים בהקשר זה דבריו של מרדכי רוטנברג, היוצא גם הוא נגד הפרשנות הפסיכואנליטית בעניין זה. הוא טוען שהדגש הנוצרי-הקלוויניסטי על אינדיבידואליזם מצליחני הישגי, ביחד עם הדגש של הפסיכואנליזה על המרד האדיפלי ועל הכורח 'להרוג את ההורים' (ומכאן גם את השותפים לחיים, כמו בני זוג) למען עצמאותו של היחיד, יוצרים אדם אנוצנטרי, שמעוניין רק לטפח את האני שלו. לכן אין בתרבות המערב שום צו מוסרי על יחסים אלטרואיסטיים של עזרה הדדית, וכשאדם תורם לזולת זה נתפס כנובע מצורך לצמצם את תוקפנותו כלפי בעל הרכוש ולא מצו מוסרי. במובן הזה האלטרואיזם מפורש כהרחבה של האגואיזם (רוטנברג 1994: 91-99).

התפיסה הנוצרית, המתבססת על הנאמר בבראשית כי יצר לב האדם רע מנעוריו (ח, 21), מדגישה את הרוע האנושי ומתכחשת לטוב המולד שבנפש האדם, ואילו את הטוב היא מייחסת לאלוהי בלבד: לישו ולמריה. והנה, בניגוד לתפיסת האופי האנושי כפגום, אנוכי ורע, מחקרים על בעלי חיים ותינוקות הראו שילדים קטנים, כבר פעוטות בני שנה וחצי, מראים רצון לעזור לזולת מבלי שהתבקשו. כשפעוטות בני שנה וחצי רואים מבוגר שאין לו קשר אליהם, שזקוק לעזרה בפיחת הדלת או בדבר אחר, הם מציעים את עזרתם (וייד 2009). מיכאל טומאסלו, פסיכולוג התפתחותי, אמר שהרצון לעזור הוא נטייה מולדת, מאחר שהוא מופיע בגיל צעיר,

עוד לפני שהורים רבים מלמדים את ילדיהם התנהגות אדיבה. הרצון לעזור אינו גובר כתוצאה מתגמול, מה שמצביע על כך שאינו מושפע מלמידה. רצון זה מופיע בשלב דומה בכל התרבויות, אף על פי שבכל תרבות מלמדים את כללי החברה בגיל שונה (מצוטט שם: עמ' 20).

עדה בקר (בקר 2004: 91-108) סקרה מחקרים רבים על תינוקות שהראו ביסוס אמפירי להנחה שקיים מנגנון מולד לאמפתיה. למשל מרווין זימנר (Simner 1971) מצא שתינוקות בני יומיים בוכים כאשר הם שומעים בכי של תינוק אחר, והניח שהבכי הוא רפלקסיבי. כמחצית מהתינוקות בני שישה חודשים שנבדקו במחקר של היי ועמיתיו (Hay et al. 1981) נענו למצוקת האחר: נטו אליו, עשו מחוות, נגעו בו או יצרו עמו מגע כלשהו. בקר סיכמה כי ממצאים אמפיריים ותובנות מעשיות העידו על כך שילדים הם אכן יצורים נדיבים הבאים לעולם עם יכולת מולדת לאמפתיה המעוצבת על ידי גורמי הסביבה ועל ידי המאפיינים האישיים של כל ילד. בילדות המאוחרת ובהתבגרות הם ממשיכים לפתח את יכולתם לאמפתיה ולהתנהגות פרו-חברתית, יכולת שהופכת מובחנת, מורכבת ומבוססת על חשיבה מופשטת יותר, תוך אינטראקציה בלתי פוסקת עם העולם החברתי שלהם – מבוגרים וילדים כאחד.

גם דניאל גולמן טען בספרו 'אינטליגנציה חברתית' (2006 [2007]), על סמך מחקרים פסיכוסוציולוגיים, שקיים במוח האדם (וגם בחיות מסוימות כמו הבבונים) דחף לעזור לזולת הנמצא במצוקה. הפסיכיאטר לאונרד ברתרס סקר ממצאים ניירולוגיים ומחקרים השוואתיים בחיות והצביע על בלוטת השקד ועל חיבוריה לאזור האסוציאציה של הקורטקס החזותי כחלק ממעגלי המוח הראשיים המצויים ביסוד האמפתיה (Brothers 1989).

המסקנה ממחקרים על בעלי חיים וילדים היא שהחוש האמפתי קיים בנו כנתון מולד, מעבר למגדר. ממצא זה תואם את טענתו של יוגן שהמוסר מולד ואינו נלמד, ואת טענתו של דה ואל (1997 [1998]) שאנו נולדים עם 'תוכנה פנימית' שמורה לנו להבין ולהפנים את המארג המוסרי בחברה שבה אנו נולדים וגדלים. לדבריו הכושר המוסרי הוא כמו כושר ללימוד שפה ואנחנו מוחתמים על מערכת מסוימת של מוסריות, כמו שצאצאים מוחתמים על הוריהם. גם הסוציולוגית כריסטין מונרו (Monroe 1966) טענה שהאלטרואיזם היא תכונה מולדת ורפלקס.

לעתים קרובות אנו נוטים לכנות את עושה הטוב 'אדם מְרָצָה' או 'פרייר'. ייתכן שהעובדה שהטוב מוזהה עם האם המטפלת או עם צורכי הישרדות, והעובדה שחוקרים אם ילדים וחיות מגלים התנהגות אלטרואיסטית, חושפת אי־אמון בקיומו של טוב בנפש. אפשר לייחס זאת להתנסויות הרבות והמכאיבות של האדם בהיסטוריה עם כוחות הצל והרוע עד כדי ההכללה ש'אדם לאדם זאב'. יש כנראה צורך במחקר שיגלה לנו שמדובר בהיבט אלטרואיסטי מולד בנפשנו, כדי שניתן בו אמון. אכן, בדורנו קשה לתת אמון בטוב האנושי.

הטוב כארכיטיפ מולד

אני מומחה / בוטניקה של עץ הדעת טוב ורע, אני יודע על פריחתו / ועל צורת עליו ופעולת שורשיו, על מוזיקו ועל טפיליו, אני עדיין חוקר את הטוב והרע ואחוקר עד יום מותי (עמיחי 1998: 73)

מנקודת מבט יונגיאנית הטוב, כמו הרע, הוא יסוד ארכיטיפי בנפש, וככזה הוא חלק מהפוטנציאל המולד שלנו ומבקש את הגשמתו. לכך יש להוסיף שהורות טובה דיה, התנסות באם האלמנטרית הטובה (נוימן [1963] 2011) ובאב חיובי, מאפשרת לילד לתת אמון בעולם ולהוציא לפועל את הערכים ואת איכויות הטוב הטמון בו. מנקודת מבט קוהוטיאנית ההורים משמשים כוולתעצמי לתינוק-ילד ומאפשרים את שלבי המיראור והאידיאליזציה (קוגן 2013: 62). ממבט קליינאני אפשר לסמוך על האובייקט הטוב שנוצר כתוצאה מהפנמת השד, והוא הגרעין של האני ושל אני עליון מועיל (סגל [1997] 1998: 118). דניאל גולמן הראה זאת במחקרים על יחסי אמהות-פעוטות, שכאשר האם מגלה התכוונות אמפתית נכונה לרגשות הילד, הוא יפתח את פוטנציאל האמפתיה שלו לזולת, ואם לאו, הוא יחסום את האמפתיה כמו גם את רגשותיו בכלל (גולמן [1995] 1997: 119).

למרות חשיבות הסביבה יש שאנו מגלים שהמהות הפנימית המולדת של הטוב יכולה לבקוע גם בסביבה שאינה מעודדת אותה. רולן בארת חווה את הקיום האינהרנטי של הטוב כשהוא מתבונן בתמונות ילדות של אמו: 'מדמותה של אותה ילדה רכה נשקף טוב-הלב שעיצב את ישותה מיד ולתמיד בלא שירשה זאת משום אדם: כיצד אפשר היה שטוב הלב הזה יעבור מהורים לא-מושלמים שלא אהבוה אהבה ראויה לשמה – בקיצור, ממשפחה? טוב-הלב שלה היה בדיוק "מחוץ לכל משחק", הוא לא היה שייך לשום מערכת, ולכל היותר אפשר היה למקמו סמוך למוסר כלשהו' (בארת [1980] 1988: 73). ואכן, הטוב והרע הופיעו כארכיטיפ ביפולרי, עם האכילה מפרי עץ הדעת, ושניהם אספקטים של תודעת המוסר, כפי ששניהם אספקטים של העצמי, שהוא חיבור הניגודים (כמו האל העושה טוב ורע). אם קיים ארכיטיפ הרוע (היצר הרע), הרי שארכיטיפ הטוב (היצר הטוב) קיים גם לעצמו. אני סבורה שההענקה, גם אם ההתנסות הראשונית שלנו בה היא מתוך הטוב האלטרואיסטי של האם, היא אחד ההיבטים של ההענקה השופעת מהמרכז הפנימי של העצמי, שהוא ארכיטיפ קרן השפע. במהלך חייו מתחלפת בהדרגה חוויית האם הטובה כישות של העצמי המעניק בחוויית מקור עצמיותו כמקור השפע, הנתונה והטוב. בתפיסה היונגיאנית לא מדובר בהפנמת הטוב אלא בגילוי של מה שהיה בעצמיותו מלכתחילה.

אנו מדברים על הטוב שזוהה עם אלטרואיזם. בכל אלטרואיזם היחיד חורג מאינטרס האגו שלו ומהמלכוד הנרקסיסטי של צרכיו הבלעדיים. בחריגה זו

מתאפשרת הקרבה הממשית והאינטימית עם הזולת כזולת עצמי, ועם רגשות של אהבה, נדיבות, שפיעה ונתינה, וכן אמפתיה, רחמים וחמלה, שמאפשרים את הטוב ביחסי אנוש.

הטוב, הפסיכותרפיה והפסיכואנליזה

גרשם שלום כתב: 'האל שגורש מעל האדם בפסיכולוגיה ומעל העולם בסוציולוגיה, לא רצה עוד לשבת בשמים דווקא; מסר את כסא הדין למטריאליסמוס הדיאלקטי ואת כס הרחמים לפסיכואנליזה וצמצם עצמו במסתרים ולא נגלה' (שלום 1967: 414). מדבריו של שלום משתמע שבעידן החילוני, כשהאדם גירש את האל או התכחש לו, עברה המחויבות של מידת הרחמים לא לכל אדם באשר הוא, כפי שהיינו יכולים לצפות, אלא לפסיכואנליזה. אין ספק שהפסיכואנליזה עניינה להקל על סבלו של המטופל ולאפשר לו חיים נכונים יותר עם עצמו, עם הזולת ועם והחברה. הפסיכואנליזה אכן עושה טוב. עד לא מכבר הפסיכואנליזה לא דיברה במפורש על הטוב ולא ראתה לעצמה יעד לעשות את האנשים טובים ומיטיבים יותר. דומה שגם היום הפסיכואנליזה, והפסיכותרפיה בכלל, ברוב מגוריה לא רואה חשיבות להעמיד לפני המטופל את ערך עשיית הטוב לעצמו, גם אם בפועל מגמתה הסמויה היא לאפשר לאדם להיות טוב יותר, מתחשב בזולת ומסוגל לרגש אהבה.

הקריאה המפורשת להדגשת ערך הטוב בפסיכואנליזה באה מהיינץ קוהוט, מייסד פסיכולוגיית העצמי שנחלצה מהאמונה נוסח פרויד שהאדם מכונן על ידי יצרים וביניהם הרוע, ועל ידי הסופר-אגו שכופה מבחוץ את הערכים שמקורם בחברה. קוהוט קרא לכינון עצמיות האדם והגשמתה על ידי ערכים אינהרנטיים שעיקרם סולידריות אנושית, אחריות אתית ואמונה בטוב. במאמר 'על האומץ' (קוהוט [1985] 2007: 35-77) הוא עסק באומץ של פרנץ יגרשטר והאחים הנס וסופי שול שסירבו לשתף פעולה עם הנאצים והלכו אל מותם מתוך בחירה ובהכרה מלאה. קוהוט ראה בכך עדות לממד המוסרי-ערכי-רוחני של האדם שקיים ואינו נובע מדחפים או מצרכים של עונג ומסיבתיות פסיכולוגית כלשהי. זהו הממד האנושי שוחר הטוב שחורג אל התכלית הנשגבת של הקיום האנושי. הוא ראה בכך עדות שהטוב אינו אילוף או סובלימציה של הרוע אלא מולד ואינהרנטי לערכי הרוח של העצמי הגרעיני. בחיותו את עצמיותו הגרעינית הוא חותר לטוב ובנאמנות לעצמיותו הוא ישאף למימוש ערכי הטוב אל עבר קיום ערכי-אישיו וסולידרי. הפסיכואנליזה עברה אפוא מהלך מהבנת האלטרואיזם כמערך הגנתי, ועד להכרה בו כמהלך ההתפתחותי חיוני מדאגת האדם לעצמו ולצרכיו לעבר דאגתו לזולת; התמרת הנרקסיסטיות מצורכי האגו אל צורכי העצמי, אל עבר קיום של

נרקיסיוזם קוסמי' בלשונו של קוהוט (שם: 146), ובלשונו של קולקה, 'עצמיות קוסמית' (קולקה 2004: 228).⁹

הבודהיזם ותורתו של לוינס, יחד עם תורתו של קוהוט, תורמים כיום להעמקת ממד הטוב בתרפיה עצמה על ידי חיזוק החמלה והאמפתיה בפסיכואנליזה. בהתאם לכך הפסיכואנליזה של מרחק רגשי בין המטפל למטופל הופכת לפסיכואנליזה התייחסותית שמדגישה אמפתיה עמוקה ורואה ביחסי מטפל-מטופל לא רק השלכות של המטופל על המטפל אלא יחסים בין-אישיים אמתיים. בכך נוצרת אפשרות מתקנת חדשה של עזרה מיטיבה לזולת. למשל, עפרה אשל (אשל 2009: 49-56) הדגישה את חשיבות החמלה מתוך הינתנות והינכחות מלאות, כשהיא נסמכת על פסיכואנליטיקאים אחרים שמדגישים את החמלה. דונה אורנג' (Orange 2011) דיברה על אמפתיה כמשוקעות בחוויית האחר והתרחבות אל עבר חווייתו של האחר כדי להכיל את עולמו (בדומה לאמפתיה הקוהוטיינית). עמדה זאת הניחה לא היררכיה וסמכות של המטפל כלפי המטופל, אלא שותפות ביניהם מתוך עמדה של אמון ואחריות אתית לסבלו. סטיוארט פיזור (Pizer 2013), שנשען על הגותו של לוינס, הגדיר את המעורבות של האנליסט כאינהרנטית למפגש הטיפולי וכאלמנט הכרחי לתהליך התרפויטי. כשנדיבות המטפל חסרה זה סימן להיעדר קשר.

קריאה לטוב באה גם מהאסכולה של הפסיכולוגיה החיובית שמייסדה הוא מרטין סליגמן. אלא שהפסיכולוגיה החיובית אינה עוסקת ביחסים הטיפוליים כי אם ביחסו של האדם לזולתו. סליגמן ציין בין שש המידות הטובות שכמעט כל המסורות הקיימות תומכות בהן לאורך 3,000 שנה, את האהבה והאנושיות שמתבטאות בטוב לב ונדיבות, וכן בהנאה לעשות מעשים טובים בשביל אחרים, שלעתים מתנגשים ברצונות של האדם ובצרכיו, ובקבלת אחריות לאנשים אחרים. הוא הציע לאון בין האינדיווידואליזם הנרקיסיסטי לבין מחויבות לטובת הכלל, אשר תוריד את רמות הדיכאון ותהפוך את החיים למשמעותיים יותר (סליגמן 2002 [2005: 155-171]). גם טל בן שחר, מאתה אסכולה, דיבר על פעילות למען הכלל כאחת הדרכים להגיע אל האושר. שניהם דיברו על פעילות למען הכלל לטובתו של היחיד המופעל על ידי ערכי הסולידריות האנושית, כדי שחיייו יהיו טובים יותר. טל בן שחר הציע לפתח מדיטציה על הרצון להיטיב, לחשוב על מעשה שתוכלו לעשות בעתיד, ולחוות את האושר העמוק שמניב כל מעשה של נדיבות. עזרה לזולת ולעצמנו שזורות זו בזו וככל שאנחנו מרבים לעזור לזולת כן גדל אושרנו' (בן שחר 2008: 19-20). כן הוא כתב על היצורך שיש בכולנו לעזור ולתרום. לעתים קרובות הדרך הטובה ביותר לעזור לעצמנו היא לעזור לזולת' (בן שחר 2013: 110). פטר הואנג וג'רמי בלומנטל (Huang and Blumenthal 2009: 49-55) ציינו שאדם שיש לו חוויה טובה על עצמו

⁹ ניסוחו של קולקה קרוב לניסוח היונגיאני על העצמי הגדול שכלול בו מה שגדול מהעצמי היחידני; העצמי החברתי והעצמי הטרנספסונלי-טרנסצנדנטי-יקומי (בצר 2014: 145).

הוא אדם שיש לו משהו בעל ערך לתרום לחברה, בעל יחסים חמים מספקים, יחסי אמון ואכפתיות לשלומם של אחרים, יכולת לאמפתיה רבה, לחיבה ולאינטימיות. הם תמכו בדיונים ובעריכת סמינרים על אתיקה וערכים, וכן שמתפלים יבדקו מהם ערכיהם, כולל האיכויות שברצונם לפתח.¹⁰

אני חושבת שהתפיסה האתית, הרליגיוזיות האמתית והגשמת העצמי באשר הם תובעים את עשיית הטוב כערך מהותי קיומי המעניק משמעות לחיינו. תביעה שנובעת לא מתוך ההקשר היחסי-הסובייקטיבי הנרקיסטי במידת מה, ושל עשיית הטוב היחסי עבורי למען ייטב לי. מדובר בטוב שאינו רק תוצר לוואי של האמהות והנשיות המעניקה הטובה שבנפשו, ואינו רק תוצר של כפרה, או של ריצוי הזולת, או של כדאיות, או של חיים למען הזולת מתוך אייכולת של אדם להעניק לעצמו. מדובר בטוב שנובע מיסוד הטוב האינהרנטי האותנטי המולד שבנפש, מהצורך של האדם לשפוע ולהשפיע ולהעניק, וברוח דבריו של קוהוט – כמימוש עצמייות ואנושיות, שהוא מותר האדם.

עשיית הטוב בספרות העולם ובקולנוע

רק עת תיתן מעצמך, זוהי נתינת אמת (גיבוראן 1980: 17)

אצל דוסטויבסקי ב'החטא ועונשו' נמצא המהלך של הגיבור מאגוצנטריות מתנשאת רציונלית שמוליכה אותו לרצח, אל הכרה שהוא זקוק למשהו מחוץ לו שיכוון אותו אל הזולת והטוב. הוא פונה אל אידאל של אחווה אנושית שאבדה עם הניתוק מהדת, ואל בניית הטוב בין בני אדם. גם אצל טולסטוי, ברומן 'התניה', עובר הגיבור מהפך מאיש קריירה קל דעת להכרה בחטאו, כשגרם למי שהייתה אהובתו להידרדר לפשע. הוא מחליט להינשא לה ולהצילה מעונש ועובר מהפך בגילוי העול של חיי החברה בכלל ובתביעתו מעצמו ליחס הוגן לעניים ולאיכרים.

מהפך דומה מתרחש בסרט 'חיים של אחרים' (von Donnersmarck 2006), שבו מסופר על סוכן השטזי (מודיעין הפנים) של גרמניה המזרחית, שמענה אנשים, עוקב אחר זוג אנשים ומצותת לו. הוא מזדהה בכל מאודו עם הקולקטיב האכזרי הפוליטי. אולם כשהוא מגלה שהוא חי דרך אחרים שהוא עוקב אחריהם את החיים האמתיים שאין לו, מתרחש בו מהפך והוא פועל להגנתם ומציל אותם. המעבר מחיים מדומים קולקטיביים אל חיים אמתיים, הכרוכים בבחירה אישית שמנוגדת לקולקטיב, כרוך אצלו בעשיית טוב לזולת כהגשמת העצמי האותנטי שלו עצמו. אצל אלבר קאמי אחת התשובות לקיום האבסורדי והמנוכר היא האחדות

¹⁰ מעניין שכבר האלכימאים דרשו איכויות נפש מהעוסקים באלכימיה, כשהבינו שהיא מסמלת את אלכימיית הנפש. בין התכונות שנדרשו מהאלכימאי היו חמלה וטוב לב (נצר 2004: 419).

והסולידריות האנושית, כשמימוש העצמי אינו סוליפיסטי נרקיסיסטי לעצמו אלא בעזרה לזולת כמחויבות לסולידריות האנושית ולמצוקה האנושית (ביצירותיו 'הדברי' (1947) [2001, 'הנפילה' ו'האבן הצומחת' (1956) [1959]).¹¹

בסרט 'חוף מבטחים' (Kaurismäki 2011) מתוארת הצלת נער פליט כביטוי לטוב אלטרואיסטי טבעי, ששותפים לו לא רק גיבור הסרט אלא גם הסובבים אותו. הסרט מלא אנושיות וחסד, וכתוצאה מכך קורים לגיבור עצמו דברים טובים: אשתו מחלימה באופן נסי ממחלה חשוכת מרפא, ועין הדובדבנים בפתח ביתם פורח לפתע. הפריחה הלבנה הפתאומית היא מחוות הודיה נסית של היקום לגיבור הסרט על מעשהו הטוב, שמבטא את הערכיות האותנטית של אדם שפועל כשהוא קשוב לעצמו. האמונה בטוב המקורי של האדם מעניקה חוף מבטחים לא רק לנער הפליט אלא גם לנו.

בסרט 'שלגי קלימנג'רו' (Guédiguian 2012) מתוארים נדיבות, טוב לב ובעיקר סולידריות אנושית. הסרט מספר על זוג בורגני שמאמץ שני ילדים שנותרו לבדם כשאחיהם הגדול שפרנס אותם נלקח למאסר.

בסרט 'הילד עם האופניים' (Jean-Pierre Dardenne and Luc Dardenne 2012) מסופר על ילד שננטש בידי אביו והוא נחוש למצוא אותו, אך לשווא. הוא מוצא מקלט אצל אישה טובת לב בשם סמנתה שפורשת את חסותה על הילד הנטוש. סמנתה עוזרת לו בלי שום סיבה נראית לעין. היא מתעקשת להשתדל עבורו ולגבות אותו על מעללים בלתי חוקיים עד שהוא מאמין בה ובטוב לבה האמהי. האחים דרדאן העידו שהושפעו מאוד מלוינס, ובסרטיהם יש אמפתיה עמוקה ותחושת סולידריות אנושית של הבמאים לגיבוריהם, שמביאה לשינוי בחיי הגיבורים. כך הקולנוע שמרבה להלעיט אותנו באלימות ורוע לוקח על עצמו מדי פעם להזכיר לנו את חשיבות הטוב שבנשמתנו.

חסד חילוני

בל נדאג לגורלנו אחרי המוות.
אלא כאן, על פני האדמה את הגאולה נבקש,
משתדלים להיטיב כפי מידתנו.
סולחים לבני תמותה את פגמותם. אמן (מילוש 1999: 49)

¹¹ קאמי הציג שני ממדים שמשלימים זה את זה. הממד האחד הוא העזרה לזולת כמחויבות לסולידריות אנושית, והממד השני הוא ההתמוגגות עם רגע מיסטי בטבע וביקום. שני ממדים אלה יוצרים מחדש את הסולידריות, את ההרמוניה ואת האחדות הראשונה שאבדה. אצל קאמי שני ממדים אלה, של התחברות לעצמי החברתי ולעצמי טבעי יקום, חיוניים כאלטרנטיבות לניכור של האדם המודרני מאלוהיו, מעצמו ומהזולת (נצר 2009: 262).

הסופר מרסל פרוסט התייחס אל עשיית הטוב כאחת המחויבויות שאין להן סיבה וגם אין עליהן תגמול. אבל עם מחויבות זו באנו לעולם 'כשאנו נושאים בחובנו חוקים שלמרותם סרנו שכן נשאנו בחובנו את מצוותם, מבלי דעת מיהו שהתווה אותם, אותם חוקים שאליהם תקרבנו כל עבודה רוחנית עמוקה' (פרוסט 1996: 31). בדבריו של פרוסט על הצייווי מהדהדים דברי ויניקוט העתידיים לבוא עשרות שנים אחריו: 'המילה "עצמי" יודעת כמובן יותר מאתנו; היא משתמשת בנו ומצווה עלינו' (מצוטט אצל קולקה 2004: 227). המשמעות היא הכורח הארכיטיפי המולד של עשיית הטוב שנובע מערכי העצמי. על ציווי זה כתב גם לוינס: 'מעבר לתמונה שאני יוצר לעצמי על אודות האחר – מצוות אותי פניו, שהן היסוד הביטויי שבאחר (והרי גוף האדם כולו הוא, במובן זה, פחות או יותר בחינת פנים) לשרתו [...] הפנים מבקשות אותי ומצוות עלי' (לוינס 1982: 75, ההדגשה במקור).

דנה פריבך-חפץ (2009) התמקדה בחסד, שהוא אחד מהיבטי הטוב. החסד הוא נתינה גמורה שלא על מנת לקבל תמורה. זהו הטוב האלטרואיסטי ביותר. פריבך-חפץ הבחינה בין חסד האל לבין חסד חילוני. החסד החילוני הוא כל חסד אנושי שנובע מלב האדם ולא מצו אלוהי עליון. בחסד החילוני האדם תופס את מקומו של האל כמקורו של החסד ומחוללו. בנצרות החסד מקורו באהבת האל את האדם, וממנה מתבקשת עמדת החסד לזולת. ביהדות עשיית הטוב, שהיא החסד, מתגלמת במעשי האדם שמשקפים את היסוד האלוהי שבנפשו.

ביצירות שסקרנו עשיית הטוב היא חסד חילוני שמקורו אינו באהבת האל או בציווי האל. גם בלי לעגן את הטוב בצו אלוהי או בתכונת האל עצמו, הטוב בנפש האדם מקורו בהיבט גבוה ונאצל שבנפש האדם. ההתייחסות לחסד כחילוני והימנעות מקישורו עם גאולה והארה מאפשרת להוריד את הרף למקום האנושי היומיומי שבו פועל צו הלב.

פריבך-חפץ סברה כי מהות החסד החילוני היא קשר אישי אוהב ונדיב עם הזולת במשמעותו הרחבה של המושג אהבה, כקשר שמעצים את עצמיותם של שני הצדדים ומעניק משמעות לחייהם. היא הגדירה את החסד החילוני כבוחר במעורבות פעילה בחיים, בניגוד להתבוננות בהם. החסד החילוני לא תובע נתינה טוטלית אלא כמיטב היכולת, מתוך איזון עם נתינה עצמית. חסד זה פוגש את האתיקה של לוינס, את הדיאלוג אני-אתה הבובריאני, ואת הידידות, האהבה, הנדיבות, הרחמים, החמלה והכנסת האורחים. לאור זאת, תהתה פריבך-חפץ מדוע כה דלה ההתייחסות ליחסים אנושיים חיוביים בשיח החילוני, ומדוע נשכח מושג החסד כמעט לחלוטין. אני ממשיכה את מחשבתה ושואלת מדוע אין מדברים על האמונה בטוב האותנטי כשלעצמו כמהות אותנטית והכרחית של הנפש, ומדוע עוסקים בעיית הנרקיסיוס שכה בולטת אצל האדם המודרני ולא בעשייה אלטרואיסטית.

המחויבות לעשייה אלטרואיסטית יכולה וצריכה להתרחב מהיחיד למחויבות אל מעגלים חברתיים קבוצתיים, וכן למערכת האקולוגית הארצית והגלובלית ולטובת

היקום כולו. מההכרה בהיותנו חלק מהאדמה, כוכב הלכת והיקום שמסמלים עבורנו עצמי קולקטיבי גדול, נובעת גם מחויבות למערכת כולה. יונג כתב מנקודת המבט האינטרוברטית על מחויבות של האדם למימוש עצמיותו שלו. לוינס דיבר על מחויבות לזולת. התפיסה ההוליסטית הגלובלית מביאה גם הכרה במחויבות היחידים להמשך קיומו המאוזן של היקום שהם חלק ממנו.

מתוך הכרתנו בכך שנפש היחיד מעוצבת מתוך הקולקטיבי (הלא-מודע הקולקטיבי והתודעה הקולקטיבית) ולתוכו, ומתוך הכרה שהטוב, כמו הרע, הם ארכיטיפים יסודיים בנפש הכלל-אנושית הקולקטיבית המודעת והלא-מודעת, יש לתת את הדעת לאחריות המערכות המעצבות את החברה לחלקן בהדגשת הערכים הנכונים. אני סבורה שיש לשוב מהתפיסה היחסית הפוסט-מודרנית אל המחויבות להתמודד עם משמעות הטוב והרע ולהשקיע בחיזוק מכוון של הטוב בנפש כערך כלל אנושי בסיסי הכרחי. אנו מחויבים לחזק את תודעת הטוב ולהעמיד את הטוב נגד הרע הן במודעות לקיומו והן במחויבות למימוש בעשיית הטוב.

דברים אלה מצטרפים לקריאתו של שבייד (2008: 119-120) לשוב אל המונותאיזם ההומניסטי ואל הצדק והאחריות ההדדית, לא כמבטלי הציוויליזציה הטכנולוגית אלא כמאזניה הערכיים. גם גדי טאוב (2011) ניסה להציב אלטרנטיבות של אהבה רומנטית ורגש, סולידריות חברתית ושותפות עם הזולת, וחיבור אל הקולקטיב הלאומי או האידאולוגי שבעבר התקיימו דרך הדת והצינונות. טאוב הציע להתחבר אל ציונות שפויה, מלאה רצון טוב וערכים של תרומה לחברה. אל אידאולוגיה ואתוס חברתי שמעניקים משמעות מתוך שייכות למשהו גדול מאתנו. בתרבותנו, שבה רבים איבדו את ערכי הנתינה, יש חשדנות לנתינה ואדם חושש שיהיה מנוצל אם ייתן דבר מה ולא יקבל תמורה נראית. זו עמדת אגו שאינה מכירה בערך הנתינה לעצמה. קושי אחר ציין הפסיכולוג היונגיאני רוברט ג'ונסון, שהבין עד כמה קשה לאנשים רבים להאמין בטוב לבם ובאופיים האצילי, ושלרבים קל לזהות את הפחדים והמחשבות הגרועות, את הצללים של הנפש, כמהותם האמתית (מצוטט אצל קורנפילד [2008] 2009: 22). זו הסיבה, כפי הנראה, שיש לשוב ולהזכיר לאדם את טיבו המקורי ואת מחויבותו לו. סרוואן-שרייבר כתב: 'כולנו זקוקים לתחושת צורך לסייע לאחרים. העזרה לזולת היא מזון חיוני לנפש. כשהצורך הזה אינו בא על סיפוק, נוצר כאב שנעשה חריף שבעתיים בקרבת המוות' (סרוואן-שרייבר [2007] 2008).

בעידן שבו הדת הממוסדת איבדה את ערכה כמקור המוסר והערכים, נתבע האדם לחצוב מתוך נפשו את איכויותיו האינהרנטיות, ולהוציא לפועל את מחויבותו לצו העצמי הפנימי לטוב שמעבר לכל דת ממוסדת.

הדתות והטוב הפעיל

לא בשמים, היא: לאמור, מי יעלה לנו השמימה וייקחה לנו, וישמענו אותה, ונעשנה [...] כייקרוב אליך הדבר, מאוד: בפיך ובלבבך, לעשותו (דברים ל 12-14).

בגלל אובדן הקשר עם הדת כדאי לשוב ולהכיר מחדש מה לימדו אותנו הדתות על הטוב האלטרואיסטי הפעיל. תורת קונפוציוס (המאה החמישית לפסה"ג) אינה עוסקת ביחס שבין האדם לאלים, אלא ביחס בין אדם לזולתו. קונפוציוס האמין כי יש לעבוד את בני האדם לפני שמתחילים לעבוד את הרוחות והנסתר. מטרתו הייתה לכוון את היחיד ואת החברה לחיים מוסריים. חיי המוסר כוללים הבחנה מוסרית בין טוב לרע, אנושיות, אומץ, צדק, אמינות, מסירות וזולתנות (מכוונות כלפי הזולת). הוא ראה בתיקון המוסרי של היחיד תנאי לתיקון החברתי כשהמרכז הפנימי של נפש האדם משפיע על ההיקף החברתי. העליונה בחמש המידות הטובות של המוסר היא האנושיות, שפירושה אהבת הזולת, השתתפות ברגשותיו, אדיבות, רוחב לב, נאמנות, נדיבות.

הבודהיזם מטפח איכויות נפש של חיבה, סבלנות, חמלה, אהבת הבריות, עדינות, נדיבות וסובלנות. החמלה המכירה בסבלו של הזולת היא הבסיס של שאיפת הבודהיסאטווה לוותר על ההארה הסופית שלו למען מעשי חמלה וחסד אל הזולת. אחד מארבעת הנדרים של הבודהיסאטווה הוא: 'הברואים רבים מספור: אנו נודרים לסייע לכולם'. לפי הבודהיזם אין לאני קיום ללא יחסיו עם העולם, ואין להשיג שחרור כל עוד האני מעדיף את טובת עצמו על פני טובת האחרים. החמלה בבודהיזם אינה רק הקרנה של רגש חיובי הבא מתוך דאגה ואכפתיות לסבלם של היצורים, אלא היא רגש מחייב של עשייה. חמלה אמיתית מתפתחת מרגש חיובי לפעולה, המכירה בצרכים של האחר וסיפוקם. היות בוגר משמע שאינך מרוכז בעצמך ומוכן לשרת את האחר (פלד 2007). זו 'אהבה נדיבה שאינה תלויה באני ואינה תלויה בדבר' (ראהולה [1959] 2004). הבודהיזם רואה את המשמעות העמוקה ביותר של היות אדם בעשיית טוב. ג'ק קורנפילד, מורה רוחני שמשלב פסיכותרפיה מערבית עם בודהיזם, קרא לחגוג את הטוב הקדמון במקום את החטא הקדמון (קורנפילד [2008] 2009: 420). לדבריו, 'המטרה העיקרית של הפסיכולוגיה הבודהיסטית היא לעזור לנו להציץ אל מתחת לשריון שעטינו ולחשוף את הטוב הטבעי שלנו הקרוי גם טבע הבודהה'. במקום אחר הוא ציטט מדברי בודהה: 'את מעשינו הטובים לא יכלו למחוק לא האש ולא הרוח, לא הלידה וגם לא המוות' (קורנפילד [1994] 1995: 89).

השאלה המכרעת בעיני הסטואיקנים ביוון העתיקה (קליינברג 2007: 57) הייתה יכולתנו להיות בני אדם מוסריים, ובעיקר לפעול בצורה מוסרית בעולם הזה, על הטוב והרע שבו. הסטואיקן רואה עצמו כמי שמחויב למערכת של כללים מוסריים

שלהם עליו לציית ללא פשרות וללא שכר, מלבד עצם עשיית הטוב. עם זאת, עשיית הטוב למען עצמו של היחיד ובדלת אמותיו הוא מעשה אנוכי. הסטואיקן אינו עסוק רק באיכות המוסרית של נשמתו, אלא חש מחויב לעשות את הטוב עם האחרים ולמען אחרים. הוא מעורב בין הבריות למען טובת הכלל והפרישות מן הרבים נחשבת אנוכיות ומעשה ההורס את הנפש.

האתוס הנוצרי רואה את האדם כנושא החטא הקדמון. עשיית הטוב הנדרשת היא במידה רבה מעין כפרה על החטא האימננטי של מהותו. הנצרות מגדירה שבעה חטאים של האדם, שהם מהותו. כנגד מהותו החוטאת המסר הנוצרי הוא של אהבה וחסד. בדרשה על ההר קרא ישו לתכונות ולהתנהגות שמבטאים התנהגות אוהבת וטובה, ולא רק עמדה פנימית כמו ענווה, חמלה, הימנעות משיפוט, אלא גם עשייה פעילה של טוב: רדיפת צדק, השבת טובה תחת רעה, מתן בסתר, עזרה לנוקק ללא תמורה. שבעת מעשי החסד שעליהם מצווה הנוצרי הקתולי כדי לזכות בגאולה הם: האכלת הרעב, השקיית הצמא, אירוח הזר, הלבשת העירום, ביקור החולה, ביקור אסירים וקבורת המת (הברית החדשה, מתי כה, 31-46). לפי תומס מאקווינס, תאולוג פילוסוף דומיניקני, החסד הופך את האדם לנדיב ואת חייו לחיים מוסריים של אהבה אלטרואיסטית לזולת.

אבל מה באשר לטוב עצמו – לא למען גאולה אלא כמימוש היבט מהותי בנפש האדם? התאולוג הפרוטסטנטי דיטריך בונהפר (1906-1945) כתב ב־1944, בעיצומה של מלחמת העולם השנייה, מכתב אישי לחברו אברהרד ביתגה, שאין לשאת את שם האל רק כדי לבקש מחילה על רגש האשם, אלא שעל האל להניע את המאמין למימוש אקטיבי של הטוב (Bonhoeffer 1967).

היהדות

ויאמר אני אעביר כל טובי על פניך, וקראת בשם ה' לפניך וחנותי את אשר אחון וריחמתי את אשר ארחם (שמות לג 19)

הגיד לך אדם מה טוב, ומה ה' דורש ממך,
כי אם עשות משפט ואהבת חסד והצנע לכת עם אלהיך (מיכה ו 8)

ערכי הטוב ביהדות כוללים אחווה, אהבת זולת והתחשבות בו, חמלה ורחמים ועשייה מיטיבה לזולת. עם זאת, קיומו הפוטנציאלי המתמיד של הרוע (ככתוב בבראשית ד 6, 'כי לפתח חטאת רובץ') מחייב את האדם לשאוף אל הטוב, ולכן היהדות חוזרת ומדגישה מחויבות זאת בדרכים שונות.

כבר בספר בראשית אפשר לראות את המעבר מהקריאה הראשונה של האל אל האדם אחרי אכילת הפרי: 'אייכה', אל הקריאה של האל אל קיין: 'אי הבל אחיך?'

שהיא קריאה להתייחס לזולתו. במסכת אבות דנים בשאלה מהי המידה הטובה ור' אליעזר אומר – לב טוב (מסכת אבות פב, ח). היהדות מעמידה את משמעות החיים לא רק על יחסים בין אדם לאלוהיו אלא גם על רחמים וחמלה בין אדם לחברו, ובעיקר על אלטראזים ונדיבות שמתורגמים לעשייה ולאחריות לזולת, ככתוב בישעיהו: 'הלוא פרוס לרעב לחמך ועניים מרודים תביא בית כי תראה ערום וכיסיתו ומבשרך לא תתעלם: אז יבקע כשחר אורך' (ישעיהו נח 7). רק אם יפרוס האדם לרעב את לחמו יבקע האור האלוהי בנפש האדם. אפשר להבין את הפסוק 'ומבשרך לא תתעלם' במשמעות כפולה: האדם לא יתעלם מצרכיו אבל גם לא מצורכי הזולת, שגם הוא בבחינת בשרו.

בספר עמוס כתוב: 'דרשו טוב ואל רע למען תחיו'. ובפסוק שאחריו: 'שנאו רע ואהבו טוב והציגו בשער משפט' (עמוס ה, יד-טו). נראה שעמוס מזהה את הטוב עם עשיית צדק. מדרש הזוהר לפסוק 'אשרי משכיל אל דל' (תהלים מא 2) דורש את המילה 'דל' כמתייחסת אל ספרת המלכות שאין לה מעצמה דבר, והמשכיל הוא מי שמפנים את אחריותו המוסרית לזהות את צרכיה ולמלא אותם. מלילה הלנר-אשד ציינה: 'חשוב מאד לציין שזו תפיסה שאינה נותרת בתחום התודעה או ה"רוחנית" בלבד. ההזדהות עם הדל והתמיכה בו הן ממחויבותיו של המקובל לעני ולאביון בשר ודם הנזקקים לעזרתו, ולא לאידיאה של הדלות בלבד'. בדיון על האושפיזין שבאים לבקר בסוכתו של אדם בחג, 'נמצא קיתונות של רותחין ששופך הזוהר על מי שמסתפק בהכנסת אורחים רוחנית ואינו מפריש בנדיבות אוכל אמיתי לעניים אמיתיים' (הלנר-אשד 2005: 95).

האגדה מספרת שאבן טובה הייתה תלויה על צווארו של אברהם אבינו וכל הרואה אותה מתרפא. ומהי אותה אבן טובה? דרך ה': חסד, צדקה ומשפט. כל הרואה דרך זו מתרפא מחולי נפשו. האגדה השתמשה בביטוי השגור 'אבן טובה' כדי לציין שמדובר באיכויות טובות של הנפש, ובעיקר איכות הומנית מוסרית. כשדרך ה' אינה מילוי מצוות כשלעצמו, אלא עשייה של חסד, משפט וצדקה.

המדרש סיפר על אלישע בן אבויה שהעמיד במקום ראשון את חשיבות המעשים הטובים: 'אלישע בן אבויה אומר [...] אדם שאין בו מעשים טובים ולמד תורה למה הוא דומה לאדם שבונה לבנים תחילה ואחר כך אבנים, אפילו באים מים מיד הופכים אותו' (אבות דרבי נתן, פרק 24). רבי עקיבא, גדול התנאים, אמר שמצוות 'ואהבת לרעך כמוך' (ויקרא יט 18) היא כלל גדול בתורה. לא בכדי מופיע הכלל הגדול הזה בסמוך לחוקים כמו 'לא תלין פעולת שכיר' (שם 13), כמו 'לא תעשוק את רעך' (שם), כמו 'לא תעשו עול במשפט'. לא תשא פני דל ולא תהדר פני גדול, בצדק תשפוט עמיתך' (שם 16) ועוד. האהבה לרע מתבטאת בעיקרון היהודי שכל ישראל ערבים זה לזה.

היהדות גורסת שמצווה שבין אדם לחברו קודמת למצווה שבין אדם למקום. במקרא מודגשים מצוות לקט, פאה ושכחה כעזרה לעניים יתומים אלמנות וגרים,

וכן יחס הומני לחלשים ולעבדים. בתלמוד מודגשות המצוות הנבחרות שבהן מחויב האדם: הכנסת אורחים, ביקור חולים, ניהום אבלים, הווי דן את חברך לכף זכות, כיבוד אב ואם, השכנת שלום בין אדם לרעהו, גמילות חסדים, צדקה, וכן ואהבת לרעך כמוך. בספר **ויקרא** יש רשימת צווים של יחס לזולת: 'לא תקלל חרש ולפני עיוור לא תשים מכשול' (ט 14), 'מפני שיבה תקום והדרת פני זקן' (יט 32), 'ולא תונו איש את עמיתו' (כה 17), 'כיימוך אחיך, ומטה ידו עמך והחזקת בו, גר ותושב וחי עמך. אל־תקח מאתו נשך ותרבית' (שם 35-36).

שמעון הצדיק היה אומר: 'על שלשה דברים העולם עומד, על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים' (**מסכת אבות** א, ב). **מסכת פרקי אבות** כוללת פתגמים רבים העוסקים במוסר, באתיקה ובמידות טובות שעל האדם לאמץ לעצמו. **בשמות** לג 19 נמנות מידותיו של האל: 'ה' אל רחום וחנון ארך אפים ורב חסד ואמת נוצר חסד לאלפים'. ובתפילה נאמר: 'שעות עניים אתה תשמע צעקת הדל תקשיב ותושיע'. הרעיון על טובו המוסרי עומד בבסיס ההלכה. האל הוא טוב במובן זה שתכונותיו הטבעיות הן רחמים וחסד. פסוקים רבים בתפילה כורכים את האל בחסד וטוב: 'הודו לאדוני כי לעולם חסדו', 'גומל חסדים טובים ומכלכל חיים בחסד', 'הטוב כי לא כלו רחמיך והמרחם כי לא כלו חסדיך', 'טוב ומיטיב הידרש לנו, שובה אלינו בהמון רחמיך', 'כי באור פניך נתת לנו תורת חיים ואהבת חסד וצדקה וברכה ורחמים וחיים ושלום, וטוב יהיה בעיניך לברכנו'.

במקורות התלמודיים מצוי רעיון ההידימות לאל (חיקוי האל [Imitatio Dei] בנוסח הלטיני הנוצרי): 'מה הוא רחום וחנון אף אתה רחום וחנון'.¹² רעיון ההידימות לאל משמעו פיתוח מידות מוסריות (שגיא 1998). החובה המוסרית לפעול לפנים משורת הדין מקורה בתכונות המוסריות של האל: 'והיה כי יצעק אלי ושמעתי כי חנון אני' (**שמות** כב 26). החמלה, הרחמים והחסד נוטים להיות כרוכים זה בזה, וכאמור הם היבטים של הטוב. במגילת רות נזכרת המילה 'חסד' שלוש פעמים כחסד אלוהים וכחסד מעשה האדם, וכן מוזכרים הטוב ('אם יגאלך טוב') והברכה ('יברכך אלוהים'). **מגילת רות** כסיפור של חסד מתחילה ברות שעושה חסד עם נעמי וממשיכה בבוטח שמתואר כעושה חסד. בוטח אומר לרות: 'היטבת חסדך האחרון מן הראשון'. חסד נוסף במגילה הוא המצוות החברתיות של דאגה לעני ולגר: מצוות לקט שמזמינה עניים ללקט בשדה ויחס אוהד אליהם כפי שבועו מתייחס אל רות, ומצוות גאולת הקרקע שמחייבת אדם להיחלץ לעזרת בן משפחה עני שנאלץ למכור את שדהו. לא במקרה במגילת רות נוצרת שושלת בית דוד שמזרעו יבוא המשיח. כפי שאמר הרמב"ם: אין כיסא ישראל מתכונן ודת האמת עומדת אלא בצדקה, שנאמר 'בצדקה תכונני'; ואין ישראל נגאלין אלא בצדקה, שנאמר 'ציון במשפט תפדה ושביה בצדקה' (**משנה תורה**, הלכות מתנות עניים, פרק י, הלכה א).

¹² **מכילתא דרבי ישמעאל, בשלח** פרשה ג (עמ' 127); **בבלי**, סוטה ד ע"א.

הקבלה מבחינה בין ספרות החסד והדין שמוזוהות עם היצר הטוב והיצר הרע. החסד מתואר כידו הימנית של אלוהים והדין מתואר כידו השמאלית. כל עוד פועל הדין בהרמוניה עם החסד האלוהי הוא חיובי ומיטיב, אבל כשהדין מתנתק מהספרות הוא נעשה רע והרסני. לפי הקבלה והחסידות תפקידנו בעולם הוא להגביר את כוחה של יד ימין על יד שמאל, לחזק את החסד, האהבה והיצר הטוב על הדין והגבורה שממנו בא היצר הרע.

ביהדות האדם מחויב לקיום המצוות כדי לתקן את נפשו כשהמצוות בין אדם לחברו קודמות לאלה שבין האדם לאלוהיו. רק מי שתיקן את נפשו המוסרית יכול להמשיך אל גבהים רוחניים. דוגמה לכך: המקובל ר' חיים ויטל, בן המאה השש-עשרה, מונה בספרו **שערי קדושה** את המידות הטובות בין אדם לחברו שיש לפעול לפיהן: לתת צדקה, להלוות לעני, להשיב משכון בזמנו, לעשות מעקה, לכבד כוהנים, תלמידי חכמים, אב ואם, לאהוב רעים וגרים, לתת שכר שכיר בזמנו, להאכיל את השכיר, להשיב אבדה וגזל, להציל נרדף, להביא שלום בין אדם לחברו – כל אלה מובאים בפרק הראשון של ספרו כי הם הכרחיים בעיניו לפני כניסה לשערי קדושה מיסטיים.

לפי הקבלה המלבוש לנשמה מוכן לה עוד בטרם באה לעולם, אולם הנשמה תזכה להתלבש בו בעולם הבא רק אם האדם יעשה בחייו מצוות ומעשים טובים שמהם נארג המלבוש שלו. בסיפור 'הלב והמעין' של ר' נחמן מברסלב, איש החסד והאמת אוסף חסדים ונותן אותם ללב כדי שיוכל לתת אותם למעיין שנובע מתוך אבן. רק אז המעיין יוכל להתקיים. לפי החסידות גוף האדם הוא פתילה, וזקוק לשמן כדי להאיר. השמן הוא המעשים הטובים שנעשים שלא על מנת לשמש את האדם הנותן, אלא כנתינה ללא אינטרס. המערכת הערכית של החסידות מעדיפה את העזרה לזולת על פני המיסטיקה האישית בין אדם לאלוהיו. החסידות, כאמור, מדגישה את ממד האור הנובע מעשיית הטוב למען הזולת, בעקבות הפסוק 'וירא אלוהים את האור כי טוב'. דוגמה לכך הם דברי האדמו"ר מלובביץ': 'מצוות הצדקה היא מדת החסד, שהיא חיצונית וכלי לבחינת האור, והאהבה בחינת פנימיותו' (**קונטרס דבר מלכות**, פרשת **ניצבים** וילך, תשס"ו).

בסיפורים חסידיים רבים מופיעים אליהו הנביא או הצדיק הכפרי ומסייעים לנוקמים. עשיית הטוב ולא הידע ההלכתי והתלמודי מאפיינים את הצדיק החסידי, והסיוע הפלאי לנוקמים מופיע בסיפורים רבים שמושפעים מהחסידות, החל מ'שמלת השבת של חנה'לה, ועד הסיפור של עגנון 'על אבן אחת' (עגנון 1969), שבו המספר מעדיף לסייע לזקן במקום לסיים לכתוב את הכתבים הקבליים הסודיים.¹³ המסורת היהודית מספרת על קיומם של שלושים ושישה צדיקים נסתרים (ל"ו צדיקים) שמעשיהם הטובים מקיימים את העולם, כי העולם מלא עוול והוא יכול להתקיים

¹³ דיון על עשיית החסד בסיפור זה, ראו נצר 2009: 258-262.

רק בעזרת הטוב שבו. הצדיקים נסתרים כי המעשה הטוב באמת הוא זה שערכו בו ואין עושהו מבקש שבח ותגמול החברה על כך.

במדרש בויקרא רבה (טז, ב) מסופר על רוכל שהיה מחזר בעיירות סמוכות לציפורי ומכריו: מי רוצה לקנות סם חיים יבוא ויקנה. האנשים השקיפו עליו ותמהו: מיהו זה שידוע ליצור סם חיים ויכול למכור סם חיים? כאשר ר' ינאי ביקש ממנו שימכור לו סם חיים, הראה לו הרוכל את הפסוקים בספר תהלים: 'מי האיש החפץ חיים אוהב ימים לראות טוב: נצור לשונך מרע ושפתך מדבר מרמה: סור מרע ועשה טוב בקש שלום ורדפהו' (תהלים לד 13-15).

גם האלכימאים ביקשו את סם החיים. תחילה הם חיפשו את סם החיים שיעניק חיי אלמוות. עם חלוף השנים הבינו שלא ימצאו את סם האלמוות ושעל האדם לחפש את סם החיים, דהיינו החיים הנכונים עלי אדמות, ומה שחשוב הוא לא אורכם של החיים אלא ערכם. החיפוש הוליך אותם לתהליכי הטנספורמציה של הנפש לקראת האיכויות הגבוהות ויקרות הערך שבה שעושים את החיים משמעותיים כאן ועכשיו. איכויות אלה הן איכויות העצמי האותנטי. מתברר שגם הרוכל היהודי, שהוא שליח מהעולם העליון שתפקידו לעורר באדם את הרצון בסם החיים, אינו מציע את סם חיי האלמוות אלא את סם החיים בעולם הזה. בניגוד לאלכימאים, שמחפשים בסם החיים את השלמות הנפשית של האדם בינו לבין עצמו, המדרש היהודי עונה על השאלה מהו סם החיים באמצעות פסוקים מתהלים, המבארים כי האיש החפץ חיים הוא זה החפץ חיים נכונים שקשורים ב'לראות טוב'. אבל מהו הטוב? כאן בא הפסוק ומבאר: הטוב הוא אורח חיים שנמנע מרע ועושה טוב בפועל, במציאות החיים החיצונית, כשהאדם רודף אחר השלמות הנפשית שבה הוא שלם עם עצמו במובן המוסרי.¹⁴

היהדות במאה העשרים

הרב סולובייצ'יק אמר שאיוב מצא את תיקונו האמתי כשהתפלל על הזולת והשתתף בסבלו, ככתוב: 'זה' שב את שבות איוב בהתפללו בעד רעהו' (איוב מב 10). השיתוף בסבל מובע לדעתו בשיתוף חובה ואחריות, בערבות הדדית, באחריות הלכתית-מוסרית לעם ישראל. הביטוי למידת החסד הוא ב'השתתפות מתמידה במאורע, בסבל, במצפון ובפעולת-עזרה' (סולובייצ'יק 2009: 338, 354).

הוגה הדעות היהודי-אמריקני אברהם יהושע השל הדגיש את מוטיב היצר הטוב והזכיר את האמרה ש'מכל מצוה נברא מלאך טוב'. לדבריו, ביהדות החיים נסובים

¹⁴ הבנתי את המדרש שונה מזו של אסא כשר (2000), שמפרש את 'סם החיים' במדרש זה כחיים בעלי עקרונות מעשיים שמעניקים משמעות לחיים, ואינו מדגיש את עשיית הטוב כערך לעצמה.

על ציר המעשה הנכון, ובעיני רוחו של היהודי המצווה ממשית יותר מן העברה. זאת לעומת הנצרות שמדגישה את החטא ולא אימצה את המושג מצווה. ברוח החסידות אמר השל שאלוהים נמצא במעשי החסד יותר מאשר בהרים וביערות. בכוחנו לשקף את אהבת האינסוף של אלוהים בתוך מעשי חסד וצדקה, ויצר הטוב לא הומצא בידי החברה אלא מאפשר את קיומה. אין מדובר בפונקציה מקרית אלא במהות האדם. השל זיהה את המחויבות למוסר החברתי הבין־אישי כצו אלוהי. הוא סבר כי המצפון ששוכן בכל אדם מכיל את טביעות אצבעותיו של האל והחוויה הדתית היא הרגע שבו האדם חווה את עצמו נתבע לפעולה על ידי אלוהים (השל [1955] 2003: 230–246).

הרב יהודה לייב הלוי אשלג העמיד בהקדמה לתלמוד עשר הספירות (אשלג 1937) את האגוצנטריות נגד האלטרואיזם במרכזה של פרשנותו לקבלת האר"י. הוא ראה את הקבלה כמגבירה את כוח החסד ('אור חסדים') ואת הנתינה האלטרואיסטית ללא אגואיזם. תורת האלטרואיזם היא לב משנתו של הרב אשלג, שראה את הרצון לתת כמשימת האדם לעבור מהרצון לקבל אל הרצון לתת, להיות כמו הספירות שמקבלות שפע ומעניקות שפע. רבים סובלים מאני שיש בו עודף אהבה עצמית, והתיקון הוא מינוף כל הכוחות האנושיים לאהבת הזולת כדי לגרום נחת לאלוהים. תיקון זה ביהדות יכול ליצור שינוי כזה גם אצל שאר האומות ולהביא לגאולתן. זהו הביטוי לתפיסה הקבלית שתיקון האדם את עצמו הוא חלק מתיקון העולם. מטרתו של האדם בחייו היא להפוך את עצמו מאגואיסט לאלטרואיסט, ותפיסה זו עולה בקנה אחד עם התפיסות הקומוניסטיות של הרב אשלג (הוס 2006).

הרב קוק אמר שכל המעשים הטובים שאדם עושה המביאים טובה לו ולעולם כולו – עיקר הטוב שבהם הוא שהאדם עצמו נעשה טוב על ידם. האדם עושה מעשים טובים מתוך רצון שקיים בו וכל מעשה טוב מחזק בו את יסוד הרצון הטוב הגנוז בו (הכהן 1925, כרך ט, עמ' א).

הפילוסוף היהודי עמנואל לוינס הדגיש את המחויבות והאחריות לזולת. ייעודו הרוחני של האדם הוא הדאגה לזולת הגוברת על הדאגה העצמית. אנושיותנו מאופיינת על ידי יכולתנו להכיר בעדיפותו של הזולת ולזהה את קורא קדושה. האחר המוחלט, האלוהים, מתגלה באדם כשמתעוררת בו תחושת האחריות לרעו.¹⁵ הוא העמיד את האחר ואת המוסר במרכז הגותו וטען שהאלוהים האינסופי מגולם ביחס המוסרי שמופיע בכל מפגש יומיומי עם האחר. וכך, מכיון שהפנייה של האחר אל האני היא צו אלוהי, התנהגות מוסרית היא למעשה התנהגות דתית. הדת והמוסר

¹⁵ הפילוסוף־התאולוג פרנץ רוזנצווייג קדם ללוינס בהדגשתו את 'אהבת לרעך כמוך' כיעוד חיים. בספרו 'כוכב הגאולה' כתב כי על האדם למסור לעולם את האהבה שקיבל מן האל אל הזולת (מאיר 2003). לדידו, אהבת האדם לאלוהי מתבטאת באהבת הרע ואהבה זו היא יסוד הגאולה. אולם רוזנצווייג כיוון לאהבה לאחר ואילו לוינס הדגיש את האחריות הממשית והמעשית לרע ולא את רגש האהבה עצמו.

שזורות זו בון, והמוסר הוא גרעין הדת. לדעתו, 'יראת האדם' והתנהגות מוסרית משמען 'יראת האל'. הקודש האמתי הוא הקדושה האתית והקודש המדומה הוא הקדושה כביכול, שהיא הקדושה המיתית שמתקיימת בפולחן הדתי. לוינס יצא נגד פילוסופיה העוסקת במהות ההוויה והקיום, כמו האונטולוגיה של היידגר, האדישה לסבל האנושי, שאין בה דמעה אחת אמיתית, טיפת דם חמה, שמץ כלשהו מן הכאב האנושי' (מצוטט אצל אפשטיין 2005: 42). בהרצאה אמר לוינס: 'מטוב הלב נגיע אל אלוהים ולא ההיפך' (רון 2014).

בן זמננו מרדכי רוטנברג, 'אבי הפסיכולוגיה היהודית', מבחין בין אלטרואיזם לאלטרואיזם שהוא 'צמצום אלטר-צנטרי' – צמצום עצמי כדי לפנות מקום לצורכי האחר, עמדת נתינה שאינה הופכת את המקבל לבעל חוב או אשם (על שקיבל מתוך נזקקות), והופכת את הנתינה לאופן של מימוש עצמי וישועה לנותן עצמו. מבנה הקהילות היהודיות לדורותיהן שמעוגן ב'אתיקה יהודית-חסידית' של נתינה הדדית וערכות הדדית מבוסס על עמדה זו. המשיחיות האוטופית כוללת את הישועה האלטר-צנטרית, המכוונת לא רק ליהודים אלא לעמים כולם.¹⁶ רוטנברג מבקש 'להמריץ את ההתבוננות בפוטנציאל ההגשמה העצמית, התרפיה, השחרור וההתפתחות החברתית הגלום בסוד הצמצום האלטר-צנטרי' (רוטנברג 1994: 74).

הסוציאליזם, שרבים ממיסדיו וחסידיו היו יהודים שהושפעו מהאתיקה היהודית, קידם את הסיוע לזולת, והקיבוצים שהוקמו בארץ התבססו הן על הסוציאליזם והן על עשיית טוב וערכות הדדית ביהדות.

היהדות מכוונת את האדם לשיפור מידותיו ולהיות אדם טוב יותר. היא דורשת מן האדם עבודה עצמית מתמדת. כך הפכו ספרי ההגות והחכמה, כגון מסכת אבות וספר משלי, למורי דרך חינוכיים יחד עם המשנה והתלמוד, המלאים באורחות חיים, הלכות והנהגות ובהמשכם ספרות המוסר. ביהדות מחויב האדם לאל, מה שמכונה בספרות התורנית 'בין אדם למקום', ולזולת, מה שמכונה 'בין אדם לחברו'. כל אלה נועדו להגשמה עצמית שהיא בלתי נפרדת מחיי הכלל. על כך כתב רוזנברג (שג"ר): 'בהקשר הדתי, חשיבותו של המעשה הטוב איננה בכך שבאמצעותו אני מפיק חוויה של דבקות, כפי שהדבר עשוי להיות מוצג בתפיסות חסידיות אחדות, כפי שלימד רבי חיים מוולוז'ין בספרו **נפש החיים** (שער א, פרק ד). חשיבותו איננה סוביקטיבית אלא אוביקטיבית, כיוון שזהו רצון ה' ובאמצעותו אני מתקן את העולמות העליונים והתחתונים' (רוזנברג 2013: 257).

¹⁶ הרבי מלובביץ (בריאיון לטלוויזיה האמריקנית) אמר שהמשיח יבוא כשנעשה מעשים טובים ונדיבים.

הפסיכותרפיה, הטוב והיהדות

רוטנברג קבל על כך שרוב התאורטיקנים המודרניים שדנו ב'התנהגות חותרת ישועה' חיפשו את שורשיה בבודהיזם או בנצרות, ו'דומה כי האפשרות לייחס דפוסי התנהגות ותהליכים חברתיים יחודיים לאתיקה היהודית נעלמה מעיניהם, בזדון או בשוגג' (רוטנברג 1990: 30). ואמנם חשוב לזכור שעבורנו היהדות היא העצמי-עולם, ומגלמת את העצמי החברתי הערכי הקולקטיבי. היא התשתית הערכית הרוחנית שלנו ובה אפשר למצוא את המימוש של היחיד את עצמיותו שחופפת את שייכותו לעצמי החברתי.

אשר לחשש שמא יש משום סכנה של אתנוצנטריות והתנשאות גזענית של העם הנבחר בקשירת הטוב והמוסרי בערכי הדת היהודית, אין בטענתי על הדגשת ערך הטוב ביהדות כוונה שהיהדות טובה או ערכית יותר, אלא הצבעה על היותה מקור מוסרי ערכי שבתשתית הלא-מודע הקולקטיבי התרבותי שלנו, והעצמי הקולקטיבי שלנו. ההדגשה של עשיית הטוב אינה עושה את היהדות טובה יותר אלא תובענית יותר בניגוד לה הנצרות פוטר את אנשיה ממצוות של עשייה מחויבת ומסתפקת בתפילה ובוידוי. לפי לוינס להיות נבחר אין פירושו נבחרות של העם היהודי אלא שאחריות מוטלת על האדם, כל אדם שנבחר על ידי הסיטואציה, לעזור לאדם אחר ברגע מסוים. האנליטיקאית היונגיאנית רבקה שרף-קלוגר סברה שארכיטיפי הבחירה אין פירושו שהאדם נבחר להיות בעל ערך יותר מאנשים אחרים, ואינה מתן זכויות יתר, אלא משימה ומחויבות לעבודה קשה למימוש עצמי מתוך הגשמה של מוסריות ביחסו של אדם לחברו (Sharf-Kluger 1974: 3–43). היהדות אינה מציעה התנשאות אלא הצנע לכת. הפחד של כותבים אחדים בנושא הזה, וכן של קוראים לא מעטים, מההתנשאות היהודית עלול לגרום לזריקת התינוק עם מי האמבט. תמהני, מדוע הפניית המטפלים אל הדגשת הטוב בבודהיזם אינו מחשיד בהתייחסות לבודהיזם כנעלה יותר ומתנשא, מה גם שהפניה אל מקורות חוץ-יהודיים עשויה להיות גם סוג של נחיתות עצמית המחפשת את התשובות במה שאחרים יודעים כביכול טוב יותר.

יונג האמין שחשוב שהאדם יזין עצמו מהמורשת התרבותית שלו: 'בטיפול יהיה הפגאן לפגאן והנוצרי לנוצרי והיהודי ליהודי, בהתאמה למה שהועיד לו גורלו' (יונג [1961] 1993: 137). בשיחה עם רבקה ויחזקאל קלוגר, אמר יונג שעל האנליטיקאים היהודים ללמוד היטב ולפרש את היהדות שהיא מורשתם, כפי שהוא, יונג, עשה לרקע הנוצרי שלו. המטרה היא להוציא לאור ולהביא לתודעה את הרקע שמתוכו צמח האדם (Wagner and Wagner [n.d.]). ונימן כתב ליונג במכתב: 'לאט לאט אני תופש באילו מקומות הפסיכולוגיה האנליטית [היונגיאנית] איננה יכולה להיות הקרקע הבלעדית שעליה אני עומד [...] אף יהודי לא יכול לצאת מתוך ה'להיות יהודי' הקולקטיבי. אי-אפשר לצאת מזה, צריך לעבור דרך זה, להיות יהודי' (נימן

1991: 205). אין הכוונה לכך שכל אדם יטמיע בנפשו את כל ערכי המסורת של חברתו. בתהליך האינדיווידואציה חייב היחיד לבחור את הערכים המתאימים והנכונים לו, שכן היהדות רבת גוונים ודעות. יש בה היבטים בעייתיים כמו בכל דת ויש בה ערכים אנכרוניסטיים שאינם תואמים את חיינו, כגון היחס המגביל לאישה ולמיניות ההומוסקסואלית, ועוד. עם זאת, ברצוני להראות לא שהיהדות כולה טוב ושאלוהים כולו טוב – אף אחד לא חושב כך – אלא שהערך של עשיית טוב מוטבע בבסיס היהדות.

כנראה לא מקרה הוא שהפסיכואנליטיקן היינץ קוהוט והפילוסוף עמנואל לוינס – שניהם יהודים שינקו מהמורשת היהודית ונפגעו מרדיפות הנאצים – דווקא הם מדגישים את הכורח לחזק את הטוב. בעקבות השואה והרוע שנחשף במאה העשרים,¹⁷ יש חשיבות להשבת האנושות אל האחריות לאחר ואת המודחק 'הטוב' לתודעה ולעשייה האנושית,¹⁸ כחלק מדרך האינדיווידואציה ששואף לממש את העצמי של היחיד, ליבת הנפש, כמו גם לתקון העצמי הקולקטיבי.

מכל אלה משתמע שכמטפלים יהודים עלינו להסתייע במורשת שלנו, כור מחצבתנו, וממנה ליטול את האמונה הבסיסית בערכי עשיית הטוב. נכון אפוא לראות בעשיית הטוב את עמדת ה'הנני' שלוינס חייב אותנו בה, כמענה על שאלת קין, 'השומר אחי אנוכי', ולשוב מעמדת 'השומר אחי אנוכי' אל 'את אחי אנוכי מבקש'.

ההדגשה במקורות רבים על חשיבות עשיית הטוב מעידה עד כמה חזקים כוחות הצל שעומדים נגד הטוב. אולי דווקא בגלל הרפרטואר האנושי הבסיסי של דחפי האיד, היסודות הנרקיסטיים, וכן הרגשות השליליים-ציליים כלפי הזולת, שבמידה מסוימת פועלים בנפש כאותה מפלצת קדמונית, שהגיבור המיתי מחויב להיאבק בה, נתבע בן התרבות לא רק להיאבק בפיתויי סיפוקיו אלא גם לצאת ממיקוד בעצמו אל מיקוד בזולת הן ברמה האישית והן ברמה החברתית. וגם אם הטוב עצמו אינהרנטי יש לחנך לקראת הוצאתו לפועל.

לא רק לספרות ולחינוך, גם לפסיכותרפיה יש תפקיד בעיצוב האישיות לערכים חיוביים בהשראת הערך העליון של הטוב. אני סבורה שברוח קוהוט ולוינס, הפסיכואנליזה והפסיכותרפיה צריכות לקבל על עצמן את הדיון בערכים ובמוסר שבעבר היו נחלת הפילוסופיה, אך לא כדיון תאורטי בלבד. נראה שיש לפסיכואנליזה הרבה ללמוד מהעמדה המוסרית הדתית שמבוטאת בדת ולעתים

¹⁷ גם יונג (1952 [2005]) ונוימן (1949 [1963]) הגיבו על השואה כאשר כתבו על ההתמודדות ההכרחית של האדם עם הרוע בחברה ובנפש היחיד.

¹⁸ השיבה לאחריות לאחר ולמוסר החמלה היהודי היא גם ראקציה לתורתו של ניטשה (ניטשה [1885] 2010) שמדבר על האדם העליון שיש בו עוצמה פנימית. לחמלה ולרחמים הוא מתייחס כחולשה וכמוסר עבדים שמנכר את האדם מעצמו. כך הכין ניטשה את הקרקע להתכחשות הנאצית למוסר. הוא גם הכריז על מות אלוהים, שהוא מקור התוקף של המוסר.

גם בספרות, שלא מסתפקת בווידוי וקבלת הרעיהצל, שליטה בו והתמרתו, אלא מחייבת חרטה, כפרה, סליחה ותיקון: לכפר על הרע על ידי עשיית חסד, עשייה הומנית שהיא עשיית טוב (נצר 2011: 273–292). נוסף על עשיית טוב ככפרה וכתיקון הרע יש צורך במודעות ובחינוך לעשיית טוב אלטרואיסטי בחברה,¹⁹ הן כקוטב נגדי שיעמוד בפרץ מול הרע בעולם ובנפש, והן כערך אנושי כשלעצמו כדי שיתגשם לא רק 'סור מרע' אלא גם 'ועשה טוב', במובן של המחויבות ההדדית של תרומה לזולת ולחיים החברתיים. ברוח החשיבה של הפסיכולוגיה החיובית הקוראת לעידוד החזקה, אני סבורה שנוסף על עבודה על התמרת הצל והקטנת כוחו חשוב לעודד את החזקה הפוטנציאלית לעשיית הטוב המיטיב.²⁰ מערכות הפסיכואנליזה והפסיכותרפיה צריכות לקבל עליהן את התפקיד. בכך יטעינו את העצמי הקולקטיבי הטרנס־פרסונלי באיכויות מוסריות אלטרואיסטיות חיוביות שיסייעו לעצמי של היחיד בתהליך האינדיווידואציה שלו, בתקווה לסייע בתהליך התפתחות נפש האנושות.

ליישום הממד האלטרואיסטי בפועל יש שני היבטים: ההיבט האחד הוא עשיית הטוב למטופל הכרוך באמפתיה, בחמלה ובאהבה במשמעות של אהבה טיפולית (נצר 2013: 81). סאשה נאכט (Nacht 1960: 385–388) הציע להחליף בסיום טיפול את הניטרליות האנליטית של המטפל בנוכחות חדשה של 'טוב עמוק', שהוא הגדירו כגמישות מבחינה טכנית וחמלה למצוקות המטפל. גלית ארד (ארד 2009: 57–69) סיכמה עמדות של פסיכואנליטיקאים נוספים בהיבט המעשי של עניין זה, שיצאו נגד חוק ההתנזרות במקרים מסוימים וחייבו עשייה בפועל, מילוי צרכים קונקרטי כהיענות לצרכים או בקשות של מטופלים כאספקה אופטימלית במגע יד, בהשאלת ספרים־חפצים, ובהרחבת זמן השעה הטיפולית. פרויד עצמו הלווה כספים למטופל, הכין למטופל ארוחה, השאיל לו ספרים ונתן מתנות. הטוב למטופל משמעו גמישות מעבר לחוזה הטיפולי והתחשבות בצורכי המטופל מבחינת קבלת הצורך שלו בחופש או אייכולתו לבוא מסיבות רפואיות או משפחתיות בלי לחייב אותו בתשלום, בהפחתת התעריף ככל האפשר במצבים שהמטופל אינו עומד בעומס התשלום לאורך זמן, ואף בקבלת מטופל אחד לפחות ללא תשלום או בתשלום סמלי כתרומה לחברה. כמו כן במקרים מסוימים, ובמינון מסוים, לאפשר התקשרות טלפונית או אלקטרונית בין הפגישות, והיפתחות למגע גופני רגשי – מגע יד או חיבוק, מתנות קטנות באירועים משמעותיים ועוד. כל אלה הם נתינה לזולת הקשובה לצרכיו מעבר למקובל.

ההיבט השני הוא עשיית הטוב כלפי הזולת, ויש בו גוון של משמעות חינוכית, שמקורו בהכוונה למימוש ערכים כחלק ממימוש העצמי. יש בכך יציאה מהניטרליות

¹⁹ יונג מציין את שלב החינוך כאחד מארבעה שלבים של התרפיה. זה השלב שבו המטפל מחווה את דעתו על עמדה מתאימה יותר למטופל.

²⁰ 'בְּרִפְת הַטוֹב וְהַמִּיטִיב' היא ברכה בהלכה היהודית הנאמרת על אירוע משמח. נוסח הברכה: 'בְּרִפְת אֶתְהוּ אֱלֹהֵינוּ מְלֶךְ הָעוֹלָם הַטוֹב וְהַמִּיטִיב. משמעותה: טוב לי ומיטיב לאחרים.

הטיפולית, כשעמדתו של המטפל תומכת בערכי עשיית הטוב. קוגן תיארה מקרה שבו קיבלה, העריכה ועודדה את בחירתה של המטופלת בהתנהגות אלטרואיסטית מושקעת שעוררה התנגדות במשפחת המטופלת. אני סבורה שלמטפל יש אפשרות ואף מחויבות ליותר מזה, כלומר להצביע ביוזמתו על אפשרויות עשיית הטוב במרחב המשפחתי, החברתי והקהילתי כאחד מממדי המימוש העצמי.

אשר לשאלה אם המטפל רשאי לחרוג מעקרונ הניטרליות ולכוון אל עמדה ערכית-מוסרית מסוימת, כלומר ערך ההטבה לזולת, דילמה זו כלל אינה קיימת בפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית, בלוגותרפיה ובפסיכולוגיה החיובית, המבוססות על הכוונת המטופל אל מה שמשמעותי וטוב עבורו. בפסיכואנליזה, נעמי קלנר (2002: 148-156) הציעה לזנוח את מושג הניטרליות שתרומתו מוגבלת ונזקיו רבים והוא אינו הולם עוד את תפיסות התהליך הטיפולי בימינו. לואיס ארון, תאורטיקן מרכזי בורם ההתייחסותי כתב: 'לא זו בלבד שכל התערבות משקפת את הסובייקטיביות של האנליטיקאי, אלא כי היסודות האישיים הנכללים בהתערבות הם בדיוק אלה שאחראים יותר מכל להשפעתו הטיפולית' (ארון 2011: 6). על הסובייקטיביות של המטפל בתחום הערכים והמוסר כתב פרי לונדון (London 1986: 5-11). לונדון טען שאף על פי שמטפל אמור לא להפעיל שיפוט ערכי ומוסרי על מטופליו, למעשה הדבר אינו אפשרי, כי הערכים והמוסר של המטפל מכתיבים, גם אם אינו מודע לכך, את עמדתו הטיפולית. לונדון אף טען שהעמדה האופיינית ביותר למטפלים מודעים לעצמם היא: 'אני רוצה לעצב מחדש את חיי האנשים כך שהם יעריכו ערכים שאני מאמין שטובים עבורם, שישאפו למה שאני שואף שהאנשות תהיה, וכך ימלאו את צרכי לכינונו של הטוב בעולמות האנושיים' (שם: 9).

אני סבורה שכשהמטפל מכיר בחשיבות ערכי העצמי שמעבר לצורכי האגו, ערכים מעניקי משמעות (ברוחם של הלוגותרפיה, התרפיה האקזיסטנציאלית ופסיכולוגיית העצמי של קוהוט), אוי אמונתו וערכיו של המטפל מחלחלים לטיפול. וכאשר המטפל מאמין בחשיבותם של ערכים ושל עשייה מעניקת משמעות, ושל ערכה של עשיית הטוב האלטרואיסטי, הוא יהיה פתוח לברר עם המטופל את מערכות יחסיו הכוללות לא רק את נזקקותו לקבל אלא גם את נתינתו לסביבתו החברתית. בהזדמנויות שבהן עולה בטיפול הצורך בקבלת אהבה אני מספרת לעתים על חלום של אדם שלפניו מבחנה ונאמר לו ששליש מהנזול שיש בה הוא האהבה שיש לו, שלישי הוא האהבה שחסרה לו, ושלישי הוא האהבה שהוא יכול להעניק לאחרים.

קוגן סיימה את מאמרה המחייב את עשיית הטוב במשאלה לתקן את כנפי הנפש:²¹ 'שנים עסקנו במשולש שבין הראש, הלב והבטן. הגיע הזמן לומר שטיפול במיטבו חייב גם לטפל בכנפיים [...] להתרומם אל עבר אזורי המימוש של

²¹ מאמרה של קוגן התפרסם אחרי שסיימתי לכתוב את המאמר הנוכחי. שמחתי לראות שטענתה ומסקנותיה משתלבות עם שלי, שהוצגו במאמר זה. ההבדל הוא שאני מרחיקה לכת כשאני מציעה למטפל לא רק לאשר את ערכה של עשיית הטוב של המטופל כבעלת ערך לעצמיותו, אלא גם לעודד את הופעתו.

הפוטנציאלים האנושיים הטמונים בו' (קוגן 2013: 66). על כך אוסיף שהכנפיים של העשייה האלטרואיסטית אינן כנפי מלאכים אלא כנפיים אנושיות ומעשיות-ארציות מאוד. ההכוונה אל הטוב היא בעיני חלק מממד התקווה שנושא המטפל, תקווה שחורגת מתקווה להפחתת הסבל אל תקווה לחיים בעלי משמעות שמתקיים בהם הטוב האנושי, תקווה לחיים טובים יותר למטפל ולעולמנו החבול בכלל. אני מתייחסת לתקווה בניסוחה של דבורה פלורסהיים (פלורסהיים 1989: 165-173) כיעבודת תקוה' אקטיבית.

כך כתבה דוניה רוזן ביומנה בעת שהסתתרה ביער, לאחר רצח בני משפחתה ב-23 ביוני 1943: 'רוצה אני שתקימו יד לנו – מצבה שתגיע עד השמים, ציון שיראה אותו העולם כולו – פסל לא משיש ולא מאבן, אלא ממעשים טובים. כי מאמינה אני באמונה שלמה, שרק מצבה כזאת עשויה להבטיח לכם ולילדיכם עתיד טוב יותר, ואז לא ישוב אותו רשע שהשתלט על העולם והפך את החיים לגהינם' (רוזן 1988: 93-94).

רשימת המקורות

- אוקונור, פ' (1955 [1984]). **אדם טוב קשה למצוא**, תרגום: ר' ליטוויץ. תל-אביב: כתר.
- אפשטיין, ד' (2005). **קרוב ורחוק: על משנתו של עמנואל לוינס**. תל-אביב: אוניברסיטה משודרת.
- ארד, ג' (2009). התייחסות לקשות קונקרטיות של מטופלים הסובלים מסכיופריניה כרונית בפסיכותרפיה באוריינטציה דינמית. **שיחות**, כד: 57-69.
- ארון, ל' (2011). פירוש כביטוי לסובקטיביות של האנליטיקאי. **שיחות**, כו: 6-20.
- ארליך, ש' (2009). מקום האב באמהות ואמהותם של גברים מטפלים. בתוך: א' פרוני (עורכת), **מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר**. ירושלים: ון ליר.
- אשל, ע' (2009). על חמלה במצבי ייאוש ומוות בטיפול. **שיחות**, כד: 49-56.
- אשלג, י' (1937). **תלמוד עשר הספירות**. ירושלים: בית אלפנא רבתא עיטור רבנים ללימוד והפצת חכמת הקבלה.
- בארט, ר' (1980 [1988]). **מחשבות על הצילום**, תרגום: ד' ניב. תל-אביב: כתר.
- בובר, מ' (1965). **פני אדם**. ירושלים: מוסד ביאליק.
- בובר, מ' (1924 [1979]). **אור הגנוז**. ירושלים: שוקן.
- בקר, ע' (2004). אמפתיה והתנהגות פרו-חברתית אצל ילדים בגיל הרך. **החינוך וסביבו**, כו: 91-108.
- בן שחר, ט' (2008). **באורש ובעושר**. תל-אביב: מטר.
- בן שחר, ט' (2013). **לבחור באורש**. תל-אביב: מטר.
- גיבראן, ח' (1980). הנתינה. בתוך: **הנביא**, תרגום: נ' זאלודי-אופיר. תל-אביב: תמוז.

- גולמן, ד' (2006 [2007]). **אינטליגנציה חברתית: המדע החדש של יחסי אנוש**, תרגום: ד' לוי, תל-אביב: ידיעות אחרונות.
- גולמן, ד' (1995 [1997]). **אינטליגנציה רגשית**, תרגום: ד' לוי, תל-אביב: מטר.
- גורביץ, ח' (2009). אמהות פסיכואנליטית. בתוך: א' פרוני (עורכת). **מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר**. ירושלים: ון ליה.
- גילגין, ק' (1982 [1995]). **בקול שונה**, תרגום: נ' בן חיים. תל-אביב: ספרית פועלים.
- דאן, ג' (1998). שום אדם איננו אף, מתוך 'מדיטציה יז', תרגום: ר' דיצני. **הארץ**, תרבות וספרות, 23.1.1998.
- דה ואל, פ' (1997 [1998]). **טובים מטבעם: שורשי הטוב והרע בבני האדם ובחיות אחרות**, תרגום: ת' רון. חיפה: אוניברסיטת חיפה.
- דוסטויבסקי, פ' (1995). **החטא ועונשו**, תרגום: פ' קריקסונוב. תל-אביב: ידיעות אחרונות.
- דוקינס, ר' (1976 [1991]). **הגן האנוכי**, תרגום: ע' לוטם. תל-אביב: דביר.
- הוס ב' (2006). קומוניזם אלטרואיסטי: הקבלה המודרניסטית של הרב אשלג. **עיונים בתקומת ישראל**, 16: 109-130.
- הכהן, א"י (הרב קוק) (1925). **אורות התשובה**. ירושלים: מוסד הרב קוק.
- הלנר-אשד, מ' (2005). **ונהר יוצא מעדן**. תל-אביב: עם עובד.
- השל, א"י (1955 [2003]). **אלוהים מבקש את האדם**, תרגום: ע' מאיר-לוי. ירושלים: מאגנס.
- ויטל, ח' (תשס"ה). **שערי קדושה**, חלק א. ירושלים: א' גרוס.
- וייד, נ' (2009). בני אדם נולדים עם הרצון לעזור. **הארץ**, 2.12.2009.
- זוסמן, ע' (1988). יציאה אל הטוב, בתוך: **חצות נצח**. תל-אביב: קשב.
- טאוב, ג' (2011). **נגד הבדידות**. תל-אביב: ידיעות ספרים.
- טברדובסקי, י' (1979 [2000]). מנין באה. בתוך: **אחרי מהפכות רבות**, תרגום: ר' וייכרט. ירושלים: כרמל.
- טולסטוי, ל' (2012). **התחייה**, תרגום ד' מרקון. ירושלים: כרמל.
- יהושע, א.ב. (1998). **כוחה הנורא של אשמה קטנה: ההקשר המוסרי של הטקסט הספרותי**. תל-אביב: ידיעות אחרונות-חמד.
- יונג, ק"ג (1952 [2005]). **תשובה לאיוב**, תרגום: מ' קראוס וחי' מחלב. תל-אביב: רסלינג.
- יונג, ק"ג (1961 [1993]). **זכרונות מחשבות חלומות**, תרגום: מ' אנקורי. תל-אביב: רמות.
- כשר, א' (2000). **ספר קטן על משמעות החיים**. תל-אביב: הקבוץ המאוחד ועמותת יהורו.
- לב, ג' (2010). בין פיסול לציור. **מארג**, א, עמ' 151-176.
- לוינס, ע' (1982). **אתיקה והאינסופי: שיחות עם פיליפ נמו**. ירושלים: מאגנס.
- למפרט, ע' (2007). **נפש עירומה: מסע מדעי-אישי אל נפש האדם**, תל-אביב: ידיעות אחרונות.
- מאיר, ה"צ (1954). הבונים החופשיים. בתוך: **האנציקלופדיה העברית**, כרך ז. ירושלים-תל-אביב: חברה להוצאת אנציקלופדיות בע"מ, עמ' 875-876.
- מאיר, א' (2003). **פילוסופים קיומיים יהודים ברב-שיח**, ירושלים: מאגנס, עמ' 84-98.

מילוש, צ' (1999). אוראו. בתוך: **על גדת הנהר**, תרגום: ד' וינפלד. תל-אביב: הקבוץ המאוחד. משה בן מימון (הרמב"ם) (2007). **משנה תורה**, הלכות מתנות עניים, פרקים ז-י. חיפה: ישיבת אור וישועה.

נוימן, א' (1948 [2007]). **האדם המיסטי**, תרגום: י' ספיר. תל-אביב: רסלינג. נוימן, א' (1949 [1963]). **פסיכולוגיית המעמקים ומוסר חדש**, תרגום: ש' זנדבנק. תל-אביב: שוקן.

נוימן, א' (1961 [1966]). **משבר והתחדשות**, תרגום: י' שטרנברג. תל-אביב: שוקן. נוימן, א' (1963 [2011]). **הילד: האישיות בשחר התפתחותה**, תרגום: י' טרייבר. בית יהושע: חסינות.

נוימן, מ' (1991). לבעיית האנטישמיות של יונג. **שיחות**, ה: 201-208. ניטשה פ' (1885 [2010]). **כה אמר זרטוסטרא**, תרגום: א' המרמן. תל-אביב: עם עובד. נצר, ר' (2004). **מסע אל העצמי – אלכימית הנפש – סמלים ומיתוסים**. תל-אביב: מודן. נצר, ר' (2009). **השלם ושברו**. ירושלים: כרמל.

נצר, ר' (2011). **מסע הגבורה**. תל-אביב: מודן. נצר, ר' (2013). **הקולנוע מטפל בנו: יחסי מטפלים מטופל בקולנוע**. תל-אביב: רסלינג. נצר, ר' (2014). מקומו של הקולקטיבי בתהליך האינדיבידואציה. בתוך: ד' נוב וב' כהנא (עורכים), **אל העצמי – תהליכי אינדיבידואציה ומעברי חיים**. ירושלים: ראובן מס, עמ' 115-162.

סאקס, א' (1985 [1990]). **האיש שחשב שאשתו היא כובע**. תל-אביב: מחברות לספרות. סגל, ח' (1979 [1998]). **מלאני קליין**, תרגום: ר' שונברג. תל-אביב: עם עובד. סולובייצ'יק, ד' (2009). **אמנה בזמן משבר**. תל-אביב: ידיעות אחרונות. סטור, א' (1989 [1990]). **פרויד: מבוא ביקורתי קצר**. תרגום: מ' זינגר. תל-אביב: ידיעות ספרים וספרי עלית הגג.

סליגמן מ' (2002 [2005]). **אושר אמיתי**, תרגום: י' זיסקינד-קלה. תל-אביב: מודן. סרוואן-שרייבר, ד' (2007 [2008]). **לא לטרטן**, תרגום: נ' כרמל. תל-אביב: מודן. עגנון, ש"י (1969). על אבן אחת. בתוך: **אלו ואלו**. ירושלים: שוקן. עמיחי, י' (1998). טיול ישראלי. בתוך: **פתוח סגור פתוח**. ירושלים: שוקן. פלגי-הקק, ע' (2005). **מאימהות לאימהות**. תל-אביב: עם עובד. פלד, א' (2007). **להרבות טוב בעולם**. תל-אביב: רסלינג.

פלורסהיים, ד' (1989). דיון תאורטי במושג התקוה. **שיחות**, ג: 165-173. פרויד, א' (1936 [1977]). **האני ומנגוני ההגנה**. תל-אביב: דביר. פרויד, ז' (1940 [1968]). **תרבות בלא נחת ומסות אחרות**, תרגום: א' בר. תל-אביב: דביר. פרום, א' (1947 [1976]). **אדם לעצמו: הדרכים למימוש עצמותו של האדם בראי האתיקה**, תרגום: מ"ד בן חיים. תל-אביב: הוצאת המורה.

פרוני, א' (2009). אמהות ואמהיות. בתוך: פרוני א' (עורכת), **מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר**. ירושלים: ון-ליר.

- פרוסט, מ' (1996). **מות ברגוט**, תרגום ה' ישרון. **סטודיו**, 72.
- פריבך-חפץ, ד' (2009). **חסד חילוני**: תל-אביב: רסלינג.
- קאמי, א' (1947 [2001]). **הדבר**, תרגום א' המרמן. תל-אביב: עם עובד.
- קאמי, א' (1956 [1959]). האבן הצומחת. בתוך: **הנפילה; גלות ומלכות**, תרגום: צ' ארד. תל-אביב: ספרית פועלים, עמ' 140-163.
- קוגן, ק' (2013). על שאלת הטוב שבאדם – מה בין סופראגו לאידיאליזציה. **שיחות**, כח: 66-60.
- קוהוט, ה' (1985 [2007]). **פסיכולוגית העצמי וחקר רוח האדם**, תרגום: צ' זוננס וא' אידן. תל-אביב: תולעת ספרים.
- קולקה, ר' (2004). בין טרגיות לחמלה – על היינץ קוהוט וספרו 'כיצד מרפאת האנליזה?'. **שיחות**, יח: 221-240.
- קורנפילד, ג' (1994 [1995]). **ספרון ההנחיות של הבודהה**, תרגום: ר' דורון. תל-אביב: גל.
- קורנפילד, ג' (2008 [2009]). **הלב הנבון**, תרגום ב' גפן. בן-שמן: מודן.
- קליינברג, א' (2007). **שבועת החטאים**, תל-אביב: ידיעות אחרונות.
- קלנר, נ' (2002). כלל הנייטרליות הטיפולית: תמורותיו של מושג ביש-מזל. **שיחות**, ב: 148-157.
- קמפל, ג' (1988 [1998]). **כוחו של מיתוס**, תרגום: מ' בן יעקב. תל-אביב: מודן.
- ראהולה, ר' (1959 [2004]). **מה שלימד הבודהה**. תרגום: א' לוטנברג וא' פאר ירושלים: כתר.
- ריבנר, ט' (2013). בהפציע. **אחרונים**, תל-אביב: קשב.
- רוזן, ד' (1988). **ידידי היער**. ירושלים: יד ושם.
- רוזנברג, ש"ג (2013). **לוחות ושברי לוחות**. תל-אביב: ידיעות אחרונות.
- רוטנברג, מ' (1990). **קיום בסוד הצמצום: מודל התנהגותי לפי החסידיות הקבלית**. ירושלים: מוסד ביאליק.
- רוטנברג, מ' (1994). **נצרות ופסיכיאטריה**. תל-אביב: אוניברסיטה משודרת.
- רון, י' (2014) (במאי). **לוינס – האל הנעדר: עמנואל לוינס וההומניזם של אדם אחר** (סרט דוקומנטרי).
- ריקין, א' 'שלושת הטנורים', **הארץ**, 23.5.2012.
- רני, ל' (2009). הכנסת אורחים והכלה: על האתיקה של המפגש הטיפולי. **שיחות**, כד: 40-48.
- רנן, י' (2000). **אלות וגבורים**. תל-אביב: עם עובד.
- שימבורסקה, ר' (1986 [2000]). החיים הקצרים של אבות אבותינו. בתוך: **אחרי מהפכות רבות**, תרגום: ר' וייכרט. ירושלים: כרמל.
- שגיא, א' (1998). **דת ומוסר: יהדות בין דת למוסר**, תל-אביב: ספרית הילל בן חיים, הקיבוץ המאוחד.
- שביד, א' (2008). **בקורת התרבות החילונית**. ירושלים: מאגנס.
- שלו, ש' (2003). **השיח האלטרואיסטי. מוסר נשים. פוליטיקה**, חיפה: פרדס.
- שלום, ג' (1967). **דברים בגו**, כינס וערך א' שפירא. תל-אביב: עם עובד.

שניאורסון, מנחם מנדל (האדמו"ר מלובביץ). פרשת ניצבים וילך. בתוך: **דבר מלכות: מעלתן של ישראל**. ברוקלין: מכון מלכות שבתפארת.
שפירא, א' (1996). **אור החיים ביום קטנות: משנת א"ד גורדון ומקורותיה בקבלה ובחסידות**, תל-אביב: עם עובד.

- Dardenne, J.P. & L. Dardenne (Directors) (2012). *Le Gamin au Vélo* [Motion Picture].
- Beebe, J. (2005). Foreward. In: D.W. Robinson (ed.), *Conscience and Jung's Moral Vision*. New Jersey: Paulist Press, pp. ii–xi.
- Bonhoeffer, D. (1967). *Letters and Papers from Prison*, ed. E. Bethge, tr. R. Fuller et al. (Rev. ed.). New York: The Macmillan Co.
- Brothers, L. (1989). A biological perspective on empathy. *American Journal of Psychiatry*, 146: 10–19.
- Edinger, E. (1994). *The Eternal Drama: The Inner Meaning of Greek Mythology*. London: Shambala.
- French, T. (1952). *The Integration of Behaviour*. Chicago: University of Chicago Press.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Guédiguian, R. (Director). (2012). *Les Neiges du Kilimandjaro* [Motion Picture].
- Hay, I.D., P. Smil & C.C. Forsyth (1981). Familial cytomegalic adrenocortical hypoplasia: An X-linked syndrome of pubertal failure. *Archives of Disease in Childhood*, 56: 715–721.
- Huang, P.H. & J.A. Blumenthal (2009). Positive institutions, law, and policy. In: S.J. Lopez & C.R. Snyder (eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Temple University Legal Studies Research Paper, pp. 589–597.
- Jacobi, J. ([1959] 1974). *Complex, Archetype, Symbol*. Princeton: NJ, Princeton University.
- Jung, C.G. ([1942] 1970). Psychological approach to the dogma of the trinity. *C.W.*, vol. 11. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C.G. ([1944] 1970). Psychology and alchemy. *C.W.*, vol. 12. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C.G. ([1946]1980). The psychology of transference. *C.W.*, vol. 16. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C.G. ([1959] 1980). Good and evil in analytical psychology. *C.W.*, vol. 10. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Kohlberg, L. (1981). Essays on moral development, in: *The Philosophy of Moral Development*. San Francisco, CA: Harper & Row, vol. 1.
- London, P. (1986). *The Modes and Morals of Psychotherapy*. New York: Routledge.
- Monroe, K.R. (1966). *The Heart of Altruism: Perceptions of a Common Humanity*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Nacht, S. (1965). Criteria and technique for the termination of analysis. *International Journal of Pscho-Analysis*, 46: 107–116.
- Orange, D. (2011). *The Suffering Stranger: Hermeneutics for Everyday Clinical Practice*. New York: Routledge.
- Pandey, J. & W. Griffitt (1977). Benefactor's sex and nurturance need, recipient's dependency, and the effect of number of potential helpers on helping behavior. *Journal of Personality*, 45: 79–99.
- Pizer, S.A. (2013). *Affective Relatedness: Anger and Generosity in Clinical Process*. Retrieved on 15.8.2014 from <http://www.mappsy.org/event/affective-relatedness> 'Affective Relatedness.
- Robinson, D.W. (2005). *Conscience and Jung's Moral Vision*. New Jersey: Paulist Press.
- Samuels, A. (1986). *A Critical Dictionary of Jungian Analysis*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Sharf-Kluger, R. (1974). *Psyche und Byble*. Zurich: Spring Publication.
- Wagner, S. & G. Wagner (n.d.). *Remembering Jung; A Conversation about C.G. Jung and his Work with Rivkah Kluger and Yechezkel Kluger*. DVD, Jung Institute–Film Project.
- Wilson, E.O. (1978). *On Human Nature*. Boston, MA: Harvard University Press.

פסיכולוגית קלינית; אנליטיקאית יונגיאנית, מורה ומדריכה בכירה, העמותה היונגיאנית הישראלית החדשה; מכללת סמינר הקבוצים; משוררת וחוקרת ספרות וקולנוע. פסיכואנליטיקאית מנחה, החברה הפסיכואנליטית בישראל, מרכזת, המסלול 'החיים הנפשיים של בני-האדם, התוכנית לפסיכותרפיה, מכללת תל-מונ; פסיכולוגית קלינית מדרכיה, המרכז הקהילתי לבריאות נפש ע"ש בולס, רמת וילניוס.

רות נצר

רח' אפרים קציר 4

הוד השרון

www.ruthnetzer.com

