

עוגן של חיים

בתקופה שבה כל מה שהכרנו הולך ומתערער, תורת הנפש שמגיעה מתוך עולם פנימיות התורה מעניקה עוגן של יציבות ושפיות בתוך עולם סוער. בעקבות הביקוש והצורך, במכללת 'תורת הנפש' נפתח מיזם 'קהילה לומדת', ואליו ניתן להצטרף בלימוד מקוון מהבית. הלימוד נוסך רוגע ושלוות הנפש מבורכים בתוך שגרת החיים, ומעניק כוחות אפילו למשפחות החטופים // **מתי שיינברג**



הרב גינצבורג, מייסד המכללה לפסיכולוגיה יהודית

כבר קרוב לשנתיים שאזרחי מדינת ישראל נמצאים בתקופה מאתגרת במיוחד. אומנם המערכה מול איראן הסתיימה בחסדי שמיים עם מעט נפגעים באופן יחסי ובתוך זמן קצר, אך מלחמת חרבות ברזל המתמשכת, יחד עם המגבלות שליוו את ההתנהלות היומיומית במשך קרוב לארבע שנים בשל מגפת הקורונה, גרמו למנטליות האנושית המערבית להתערער קמעא. מטבע הדברים, בתקופות של חוסר יציבות מתמשכת, אנשים מחפשים עוגן יציב להישען עליו.

בדיוק אל הוואקום הזה נכנסו אנשי 'תורת הנפש' - המכללה לפסיכולוגיה יהודית מייסודו של הרב יצחק גינזבורג. מדובר בדרך מעמיקה אך מסודרת ופשוטה, על פי תורת הקבלה והחסידות, שמעניקה כלים מעשיים להתפתחות אישית ורוחנית אמיתית. דרך זו מכוונת את האדם לחיות מתוך שמחה, ערכים ומשמעות, ולהגיע למימוש השליחות והייעוד בחיים. המכללה פועלת כבר 18 שנה בהצלחה רבה, ובעקבות המצב, הביקוש לעצות המעשיות של תורת הנפש על פי פנימיות התורה הולך ומתגבר. עם פרוץ המלחמה, במכללת 'תורת הנפש' השיקו קו חם לאנשים שמעוניינים לקבל חיזוק כאשר הם נתקלים בקשיים, התמודדויות או פחדים. מאז פתיחת המוקד התקבלו בו מאות פניות, והן זכו למענה מאת בוגרי המכללה ואנשי הצוות.

"התפיסה של בן אדם מערבי אומרת שהעולם מתנהל מסודר, כלומר הוא יודע פחות או יותר מה לצפות ויודע להתארגן לקראת הבאות. יש לו איזו ודאות סבירה מה עומד להיות בחיים שלו. מבחינתו האנושות כבר חזקה, יציבה, חכמה ומאוחדת דיה בשביל להתמודד עם הבעיות של העולם. השנים האחרונות פתאום לוקחות את כל המציאות ומטלטלות אותה נורא חזק", מסביר הרב נעם שפירא, חבר הנהלת מכללת 'תורת הנפש'. "כל הדברים שאנשים היו רגילים אליהם, מבחינה נפשית ומנטלית של התפיסה המערבית - שגם אנשים דתיים ומאמינים מושפעים ממנה במידה רבה - הופכים להיות בלתי צפויים".

למעשה, מזכיר הרב שפירא, במישורים הרגילים של היומיום - פרנסה, רפואה וביטחון - אנחנו חיים עם כל העולם. "אם המצב בעולם הוא יציב ונינוח, ואנחנו בטוחים שהילדים שלנו כבר לא יחוו מלחמות - זה משפיע עלינו. על אחת כמה וכמה כשפתאום הילדים שלנו חווים מה שלא חווינו בילדות, ופתאום העולם הופך להיות בלתי צפוי, ואף אחד לא יודע מה יקרה איתו בשנה הבאה, במקרה הטוב, במקרה הגרוע בשבוע הבא. יש המון אי יציבות ואי ודאות, וזה יוצר אכזבה ממה שהעולם המערבי ידע להציע לאנושות, בין השאר במישור הפסיכולוגי. לכן דווקא בזמן כזה פתאום יש חיפוש אחר דרכים אחרות לקבלת יציבות נפשית וביטחון לחיות

את החיים, באמצעות שיטות שמעניקות נקודת משען אחרת מאשר ההישגים האנושיים".

כך למשל שיתפה אחת הלומדות כי היא עמדה בחדר המדרגות בעקבות אזעקה וראתה לחרדתה כיצד טיל איראני פוגע בבניין הסמוך. היא החלה לרעוד מפחד, אך אז נזכרה בקורס 'אמונה וביטחון' שהיא לומדת במכללת 'תורת הנפש'. "לא יכול להיות שאני רועדת כל כך ולא מתחזקת באמונה", היא שיתפה. "התחלתי לשחזר את מה שלמדנו בקורס, שה' שומר עליי וארץ ישראל היא המקום הכי בטוח. הגוף שלי עדיין רעד, אבל נזכרתי בה' יתברך ובאמונה, וזה סייע לי להתגבר ולהתחזק".



הרב נעם שפירא, חבר הנהלת מכללת 'תורת הנפש': "הרעיון הוא לא להישאר רק באמירות רוחניות כלליות ובאמירות מיסטיות או 'דתיות' מופשטות, אלא להצליח לתרגם את כל הרעיונות האלה לעבודה מאוד פרקטית, שפוגשת את השאלות שאנשים שואלים היום"

הלכה למעשה

'תורת הנפש' מציעה בדיוק את זה: תרגום התורה, כלומר כל הערכים והמסורת והידע העמוק שיש בתורה, לשפת הנפש. "לא להישאר רק באמירות רוחניות כלליות ובאמירות מיסטיות או 'דתיות' מופשטות, אלא להצליח לתרגם את כל הרעיונות האלה לעבודה מאוד פרקטית, שפוגשת את השאלות שאנשים שואלים היום", מחדד הרב שפירא. "זה מתגלגל לשאלות חינוכיות, שאלות של זוגיות וכן הלאה. חלק מהכלים שאנחנו מעניקים ללומדים מיועדים ליישום עצמי".

הואיל ובעקבות המלחמה כמות הפונים והמתעניינים בלימוד שיטת 'תורת הנפש' גדלה בצורה ניכרת מצד אחד, ומאידך לא כולם בנויים ללימוד אינטנסיבי או זמינים פחות ללימוד פרונטלי, לאחרונה פתחו במכללה קהילה לומדת, ואליה ניתן להצטרף וללמוד שני שיעורים בשבוע, שבהם נותנים לאנשים את הכלים והידע להתמודדות. "בקהילה הלומדת אפילו לא צריך לצאת מהבית", הוא מדגיש. "זה לימוד שקורה בזום, שני שיעורים בשבוע. אחד מתחבר לפרשת השבוע, ולוקח אותה לעבודה על התפתחות אישית. השיעור השני מוקדש לסדרות בנושאים ספציפיים - זוגיות, חינוך ילדים, משברים נפשיים וכדומה. ממש פשוט להצטרף מהבית לקהילה שלומדת שני שיעורים בשבוע. זה המעגל הכי רחב שכמעט כל אחד יכול להצטרף אליו. נוסף על כך השקנו לא מעט קורסים מקוונים בצורה קצת יותר מסודרת ומובנית".

כמובן ישנה גם תוכנית הלימודים השנתית, בעבור אלה שרוצים לצלול לעומק התחום. בעקבות הביקוש הגדול, בשנת הלימודים הבאה עלינו לטובה, בעזרת ה' ייפתח סניף חדש של 'תורת הנפש' בבית א־ל לטובת תושבי השומרון ובנימין. כמו כן בתקופה זו פועלת המכללה להפיץ את התכנים בחו"ל ליהודי התפוצות, ובהמשך גם לשאינם יהודים שיוכלו לקבל את הטוב של פנימיות התורה. "לא מעט אנשים פונים אל היועצים שלנו, וברוך ה' אנשי הצוות והבוגרים שלנו יכולים לעזור לאנשים לקחת את התורה הזאת שאנחנו לומדים, ולחבר אותה ליומיום שלהם, לשאלות שלהם ולאתגרים שהמציאות היום מעוררת אצלם".

צוות המרצים של הקהילה הלומדת מבית מכללת 'תורת הנפש' הוא עשיר ומגוון, ובין השאר חברים בו הרב משה גנוט, מרצה ועורך ספרים בתחום החינוך, התורה והמדע, והרב אפרים ארנברג, ראש ישיבת 'תום ודעת'. צוות הנשים כולל את ריקי שפירא, מדריכת זוגיות מנוסה, ואת אורה רבקה וינגורט, מנהלת בית הספר לבנות 'יעלת חן', שמלמדת בעיקר על הנשיות שמתפתחת בהתאם לפנימיות התורה. בעבר היו בצוות הקהילה הלומדת בני הזוג עמית וחגית גרון, פיזיותרפיסטים בעלי ידע רפואי ומחקרי רחב העוסקים במפגש בין גוף לנפש.

תפנית של ממש גם לפסיכולוגים

בשנת הלימודים המלאה יהיו בצוות דמויות נוספות, כמו הרב נעם שפירא עצמו, שמלמד במכללה מאז הקמתה לפני 18 שנה, הרב חיים נתיב שהקים את 'תורת הנפש', הרב יצחק שפירא - ראש ישיבת 'עוד יוסף חי', הרב אליהו לוי - מנהל תלמוד תורה 'תורת חיים', וכן הרב איתיאל גלעדי - עורך כתבי הרב יצחק גינזבורג, הרב מנחם בן שחר והרב דרור שאול (כאשר הוא לא מפעיל בית חב"ד בהודו...). צוות הנשים כולל את חגית גרון, פיזיותרפיסטית ומורה לתורת הנפש, רחלי אלפסי, בוגרת תורת הנפש, יועצת אישית וזוגית ומורה לתורת הנפש, וכן את אורלי טויטו, פסיכולוגית קלינית ומאמנת חסידית, יועצת אישית וזוגית. "דרך הכניסה שלה לתורת הנפש, כל מה שהיא למדה בתור פסיכולוגית קלינית, קיבל תפנית משמעותית מאוד. היא למדה בהרבה מאוד מקומות מוכרים של הכשרת פסיכולוגית קלינית ומדריכה, אבל כשהיא הגיעה לתורת הנפש, כל העבודה שלה קיבלה תפנית חדה. מבחינתה זה הקו המרכזי היום במה שהיא מלמדת".

דמות מוכרת בציבור הישראלי בשנים האחרונות שמלמדת במכללה כבר שנים רבות היא דיצה אור, אך היא אינה מלמדת בפועל כבר שנתיים, מאז שבנה אבינתן נחטף לעזה. "לא פעם היא סיפרה שמה שהיא למדה בתור תלמידה בתורת הנפש וסייע לה להתפתח כמרצה בתחום - מלווה אותה גם בימים אלה ועוזר לה להתמודד עם הניסיון הקשה כל כך של בן חטוף בעזה במשך תקופה כה ארוכה", מציין הרב שפירא. "אנחנו משתדלים להיות איתה כמה שאפשר. קודם כול, להיות איתה. לעזור לה במה שהיא צריכה".

הרב שפירא מתאר בהתפעלות כי ברגע שמגיעים למפגש עם דיצה, בדרך כלל יותר מתחזקים ממנה מאשר מחזקים אותה. "דיצה ברוך השם התחזקה הרבה. זה גם חלק מהמאפיינים של תורת הנפש שהיא אימצה מההתחלה, וכבר 18 שנה. היא כמובן למדה עוד קודם, אבל לתורת הנפש היא הגיעה ממש מההתחלה, כך שמהתורה שהיא ספגה במשך השנים האלה היא נבנתה גם כתלמידה, וגם כמרצה שעוד יותר מתקדמת ומתעצמת יותר מכולם, והייתה לה הכנה מאוד משמעותית להתמודדות הזאת.

מדי פעם, כשהיא נחשפת לתקשורת, רואים את העוצמה, את האצילות, את הראש המורם למרות המצב הקשה כל כך, וזה ממש מעורר השתאות".

