

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

כרך כ"ז • גיליון 49-50

סיוון תשע"ט-טבת תש"ף יוני-דצמבר 2019

יוצא לאור על ידי:

אפשר
עמותה לפיתוח שירותי רווחה וחינוך



הלוחש לאשמים: רגשות תומכי מוסר: אשמה, בושה, סליחה ונקמה

מאת: שלמה קניאל

ירושלים: מסדה, 2016 (313 עמודים)

אלי בוכבינדר

פרופ' קניאל לקח על עצמו משימה של העשרת הספרות המקצועית בעברית במגוון נושאים בתחומים שאותם למד, לימד וחקר, משימה המתבטאת בכתיבתו הפורייה. בין ספריו הבולטים ניתן לציין ספרים בתחומי הנפש והקוגניציה, כמו: "אמפתיה בחינוך", "טראומה כהזדמנות" ו"פעולות התודעה היסודות לחינוך וחשיבה". בכל ספריו הוא משלב תאוריה, דוגמאות, שימוש עשיר בעולם ההלכה, ספרות, הומור ועוד, בנוסף להכוונה יישומית רבה.

הספר "הלוחש לאשמים" עוסק באשמה כציר מאחד של חוויות ורגשות המעצבים את העצמי המוסרי, כמו: בושה, סליחה ונקמה. מטרת הספר לסייע לאנשים להבין את מנגנוני האשמה, להבחין בין אשמה בריאה ואשמה מזיקה ולהפוך את הראשונה לכוח לצמיחה. הספר, כהגדרת המחבר, הוא ספר "מדעי פופולרי שימושי", המנסה לשלב ידע תאורטי וחשיבה שיטתית עם השלכות מעשיות.

לספר בן ארבעת השערים מעלות רבות; מעלתו הראשונה היא העושר בידע ובכיווני חשיבה על אשמה. תיאור תוכני הספר משקף עושר זה: השער הראשון, "על אשמה", כולל פרקים העוסקים במרכיבי האשמה, תוך חיבורם למצפון. פרקים שני ושלישי עוסקים ביחסי הגומלין בין בושה ואשמה, פרקים רביעי וחמישי מתמקדים באחריות ובביקורות כמייצרות אשמה ובושה; השער השני, "תהליכים בהתמודדות עם אשמה", מתמקד בתהליכים אלו, תוך מיון טיפולוגי על פי תהליכים אימפולסיביים, אינטואיטיביים ושיטתיים. הפרקים הנוספים בשער מציגים דרכים אינטואיטיביות ותהליכים שיטתיים להתמודדות עם אשמה; השער השלישי מציג גם דרכים שליליות להתמודדות עם אשמה, המובילות לשנאה ונקמה, וגם דרכים חיוביות, שמובילות לצמיחה; השער הרביעי מציג כלים מעשיים להתמודדות עם אשמה ובושה, בכיוון של הבנה עצמית וסליחה. כל זאת במטרה לקדם רפלקציה עצמית, מתוך ראייה של רגשות אשמה כמכוונים להכרה עצמית גוברת ומעבר לראייה עצמית מורכבת ואמפתית.

מעלה שנייה של הספר היא מורכבותו; המחבר נמנע מחלוקה דיכוטומית בין טוב לרע, ובמקום זאת משלב וממזג ממדים וזוויות ראייה שונים. הוא משלב בין לקיחת אחריות על אשמה והתמודדות חיובית עימה כמקדמות הבנה עצמית ויושר ומחזקות

את המצפון, לבין אי-לקיחת אחריות על אשמה והתמודדות שלילית עימה, הפוגעות בערך העצמי.

מעלה שלישית היא שהכותב מדגיש בכל פרק בבהירות ובצורה מאורגנת את מה שראוי בעיניו להדגשה. באופן זה הוא מציג מיונים טיפולוגיים שונים בפרקים שונים, מה שמאפשר לקורא למשל לבחון חוויות אשמה ודרכי התמודדות בדרך ממוקדת וחסכונית.

מעלה רביעית היא שהדיון באשמה ממקם את הפרט בתוך יחסי גומלין חברתיים כמו גם מחבר אותו לעולם מצפוני-דתי. בדרך זו עובר בספר לכל אורכו ממד רוחני-אתי, המוסיף רבות להבנה, בנוסף לניתוח פסיכולוגי של העצמי.

מעלה חמישית היא דרכי ההתמודדות המעשיות שהמחבר מציג, כולל מדריך מתומצת לדרכים אלו. כך הוא מנחה לבחירה בדרך של סליחה במקום נקמה ולחשיבה מורכבת על אשמה כמרכזיות בצמיחה. המחבר אופטימי בגישתו ומאמין ביכולת הקוגניטיבית של אנשים להבין רגשות לעומקם ולהתמודד התמודדות המפתחת את המצפון.

יחד עם השבחים, יש לי גם נקודות ביקורת אחדות, ואני רואה חשיבות בציון כהכוונה לקורא להמשך לימוד הנושא. לעיתים יש בספר תחושה של "תפסת מרובה לא תפסת", כך אני רואה למשל את הצגת התאוריות השונות להבנת המצפון. היה עדיף לדעתי אם הכותב היה נשאר בגישה אקלקטית של האשמה.

כך גם ביחס לרגש הבושה, המוגדר בפרק 2 כ"אחותה של האשמה", שאינו מוצג לעומק. רגש הבושה נתפס כיום כמרכזי בהבנת התנהגות אנושית, ויש גוף מחקרי ותאורטי רב על ייחודיות הבושה ועל יחסי הגומלין שלה עם רגש האשמה. בחלקים שונים הבושה נכללת, ובחלקים אחרים איננה נכללת, ולא ברור מה הרציונל בהכללה או באי-ההכללה.

חסרה לדעתי פריזמה חברתית-תרבותית-פוליטית המעצבת חוויה והתנהגות של אשמה ופרקטיקה של אשמה. זהו נושא אתי המחייב איזון עדין; למשל, הדיון בייחודיות של אשמה מגדרית מובלע בספר במקומות שונים, אך אינו זוכה לפיתוח. לסיכום, המחבר מציג את התפיסה הכוללת שהנחתה אותו בכתיבת הספר במשפט: "הגעתי אפוא למסקנה כי חשיבה לבדה אינה מספיקה להפוך אנשים לטובים והלכתי צעד אחד קדימה – שילוב החשיבה עם המוסר ובתוכו, כציר מוסרי מרכזי, האשמה" (עמ' 288). נראה לי כי הוא אכן מצליח לעורר אצל הקוראים מודעות לאינטגרציה בין הבנה ומוסר.

הספר חשוב ומשמעותי לאנשי מקצוע מתחומי העזרה השונים המסייעים לאנשים במגוון גילים להתמודד עם אשמה ולהפוך רגשות האשמה לכוח של צמיחה. אני ממליץ על קריאתו גם למי שמעוניין להתבונן בעצמו וביחסיו עם אחרים.