

## The Psychology of Repentance

### רמב"ם הלכות תשובה א:א

on purpose

א כל המצוות שבתורה, בין עשה בין לא תעשה--אם עבר אדם על אחת מהן, בין בזדון בין בשגגה--כשיעשה תשובה וישוב מחטאו, חייב להתוודות לפני האל ברוך הוא: שנאמר "איש או אישה כי יעשו מכל חטאת האדם. . . והתוודו, את חטאתם אשר עשו" (במדבר ה, ו-ז), זה וידוי דברים. וידוי זה מצות עשה.

### רמב"ם הלכות תשובה ב:א-ב

א איזו היא תשובה גמורה--זה שבא לידו דבר שעבר בו, ואפשר בידו לעשות, ופירש ולא עשה|מפני התשובה, לא מיראה ולא מכשלון כוח. כיצד: הרי שבא על אישה בעבירה, ולאחר זמן נתייחד עימה והוא עומד באהבתו בה ובכוח גופו, ובמדינה שעבר בה, ופירש ולא עבר--זה הוא בעל תשובה גמורה. הוא ששלמה אומר "וזכור, את בוראך, בימי, בחורותיך" (קוהלת יב, א).

ב ואם לא שב אלא בימי זקנותו, ובעת שאי אפשר לו לעשות מה שהיה עושה--אף על פי שאינה תשובה מעולה, מועלת היא לו ובעל תשובה הוא. אפילו עבר כל ימיו, ועשה תשובה ביום מיתתו ומת בתשובתו--כל עוונותיו נמחלין: שנאמר "עד אשר לא תחשך השמש" (קוהלת יב, ב), שהוא יום המיתה--מכלל שאם זכר בוראו ושב קודם שימות, נסלח לו.

### במדבר פרק יד

כו וידבר יקוק, אל-משה ואל-אהרן לאמר. כז עד-מת, לעדה הרעה הזאת, אשר המה מלינים, עלי; את-תלנות בני ישראל, אשר המה מלינים עלי--שמעתי. כח אמר אלהם, חי-אני נאם-יקוק, אם-לא, כאשר דברתם באזני: כן, אעשה לכם. כט במדבר הזה יפלו פגריכם וכל-פקדיכם, לכל-מספרכם, מבן עשרים שנה, ומעלה: אשר הלינתם, עלי. ל-אם-אתם, תבאו אל-הארץ, אשר נשאתי את-ידי, לשכן אתכם בה--כי אם-כלב בן-יפנה, ויהושע בן-נון. לא וטפכם--אשר אמרתם, לבז יהיה: והביאתי אתם--וידעו את-הארץ, אשר מאסתם בה. לב ופגריכם, אתם--יפלו, במדבר הזה. לג ובניכם יהיו רעים במדבר, ארבעים שנה, ונשאו, את-זנותיכם--עד-תם פגריכם, במדבר. לד במספר הימים אשר-תרתם את-הארץ, ארבעים יום--יום לשנה יום לשנה תשאו את-עונותיכם, ארבעים שנה; וידעתם, את-תנואתי. לה אני יקוק, דברתי, אם-לא זאת אעשה לכל-העדה הרעה הזאת, הנועדים עלי; במדבר הזה יתמו, ושם ימתו. לו והאנשים, אשר-שלח משה לתור את-הארץ; וישבו, וילונו (וילינו) עליו את-כל-העדה, להוציא דבה, על-הארץ. לז וימתו, האנשים, מוצאי דבת-הארץ, רעה--במגפה, לפני יקוק. לח ויהושע בן-נון, וכלב בן-יפנה,

ורחמי: אתה שאני נחמתי

חיו מן-האנשים ההם, ההלכים לתור את-הארץ. לט וידבר משה את-הדברים האלה, אל-  
כל-בני ישראל; ויתאבלו העם, מאד

### שמות לג

א וידבר יקוק אל-משה, לך עלה מזה--אתה והעם, אשר העלית מארץ מצרים: אל-הארץ,  
אשר נשבעתי לאברהם ליצחק וליעקב לאמר, לזרעך, אתננה. ב ושלחתי לפניך, מלאך;  
וגרשתי, את-הכנעני האמרי, והחתי והפרזי, החוי והיבوسی. ג אל-ארץ זבת חלב, ודבש:  
כי לא אעלה בקרבך, כי עם-קשה-ערף אתה--פן-אכלך, בדרך. ד וישמע העם, את-הדבר  
הרע הזה--ויתאבלו; ולא-שתו איש עדיו, עליו.

נוכחותה, כשם שלא הבין את הקסם בו קסמה לו בתחילה. בודדאי שתמר העלובה לא הבגינה מה שקרה וראתה בהתנהגותו עכשיו שפלות גדולה יותר מן החטא עצמו שעשה זה עתה באונסו אותה. "ותאמר לו, אל אודת הרעה הגדולה הזאת מאחרת אשר עשית עמי לשלחני". היא לא תפסה כי זוהי התגובה האינסטינקטיבית-טבעית של החוטא לחטא עצמו ולאדם שעמו נתבצע החטא. אמנון זיחה את תמר עם החטא עצמו.

### תשובה שאינה צריכה קבלה על להבא

תשובה הבאה בעקבות זעזוע אמוציונאלי מעין זה שעבר על אמנון היא תשובה-מהרגשה. ומובן, שבכל מקום שיש הרגשת החטא, כשהחטא נזחה לאר-דוקא מבחינה אינטלקטואלית, אלא מבחינה אמוציונאלית-אינסטינקטיבית, כאשר הרגשות הטבעיים של בושה ותיעוב שהחטא מביא על החוטא גורמים לו מנה גדושה של "יסורי-הנפש" — כבר אין החוטא זקוק לקבלה על להבא. פשוט, אין כל צורך בה. עיקר התשובה הוא בהרטה, ברגש הבושה מפני עצמו, ב"תמתיים אנו על נפשותינו אין נעשתה התועבה הזאת", באותו רגש של

כל-כך שנואה ומאוסה נעשתה בעיניו, עד שלא הסתפק בכך שקרא לה "קומי לכי", אלא "ויקרא את נערו משרתו ויאמר אליו: שלח-נא את זאת מעלי החוצה ונעל הדלת אחריה". גם שמה של תמר חמוזת נפשו נעשה לו לתועבה. "את זאת ו" — הוא אינו יכול להעלות את שמה על שפתינו, רגשות התועבה והטומאה מקיפים אותו, חונקים אותו, ו"נעל הדלת אחריה ו" — הוא נתקף פחד מפניה. רק לפני שעה אחת כה העריץ אותה וכה אהב אותה — והנה עתה כולו תיעוב מפניה.

האבילות שבחטא מתבטאת ברגשות של טומאה, של שיקוץ ושל שנאה עצמית. הרטה — רצופה "יסורים קשים" תמתיים אנו על נפשותינו איך נעשתה התועבה הזאת". נוסף לרגש האבילות קשורה הרטה בעוד רגש אחר: רגש הבושה. בושת האדם בפני עצמו. "תמתיים אנו על נפשותינו" — פירושו גם בושים אנו מפני עצמנו. "בושתי וגם נכלמתני", רגש התיעוב מתערב ברגש של בושה וכלימה. המפלצתיות הנוראה של החטא מופיעה לפני החוטא ומביאה אותו לידי הרטה. הרטה זו באה בעטיון של רגשות, ולא של מחשבות, כאשר לשכל האדם כמעט ואין בה חלק. מי האחראי לטראנספורמציה שהתחוללה בנפשו של אמנון מאהבה לשנאה, מחמדד לתיעוב? לא השכל או המחשבה. לא היה לו כלל זמן למחשבות. היו אלו הרגשות פרי תגובה אמוציונאלית-אינסטינקטיבית לחטא שחוללו טראנספור-מציה זו. אלה הם ריאקציות טבעיות של תיעוב ושל בושה ולא תהליכים של חכמה, בנייה ודעת. אמנון לא הבין למה התחיל פתאום לשנוא אותה עד שלא היה מסוגל לסבול

כוונתו אולי שכתוצאה וכמסקנה מבושה זו (יחסותית עיונית... והרי נחמתי ובישתית?) של הרגשת החטא וייסורי החטא, כבר אני בטוח כי "לעולם איני חוזר לדבר זה".

### תשובה המתחילה עם קבלה לעתיד

אבל יש גם תשובה מסוג אחר לגמרי והיא שקראנו לה תשובת השכל, תשובה של "פתח", של טעות. בעוד שבתשובת הרגש, "המגידי-משירים" המוכיח את האדם הם רגשותיו הפנימיים של האדם, הרי בתשובת השכל, "המגידי-משירים" המוכיח את האדם הוא האינטלקט. תשובה זו איננה מבוססת על הרגשת החטא, לרוב אין כאן כלל הרגשת החטא, שהרי לא כל אדם זוכה לתגובה שלאחרי החטא כדרך שעברה עליי על אמנון. לא כל אדם מסוגל לחיש אותה הרגשה קונסטרוקטיבית של ייסורים המטרהים את האדם, מזככים אותו ומקדישים אותו. לא כל אדם מגיע לכך. הרבה בני-אדם הם שדרכם אל התשובה היא במסלול שונה לגמרי; הללו מגיעים אליה לא דרך הרגשת החטא אלא דרך ידיעת החטא, בתשובה זו נעדר מלכתחילה אלמנט הבושה, החוטא אינו מרגיש בה מלכתחילה כל ייסורי-

"ויישנאה אמנון שנאה גדולה" — וממילא איך יחזור על החטא? וכי אפשר לחשוך במישהו שיחזור על החטא בזמן שאהבה שהביאיתו לחטא נהפכה לשנאה תהומית ולתיעוב? ייסורי הנפש עצמם, רגש הבושה — הם החוסמים את הדרך בפני החוטא. בתשובה כזאת אין איפוא כל צורך שיקבל עליי שלא יחטא להבא. יכולים אנו להיות סמוכים ובטוחים כי כבר לא יחזור לחטא, שהרי הוא חש עתה בכל ישותו חטא מוח וחוה מלא הרגשת החטא, הרגשת הייסורים הממלאים אותו שנאה — במקום אהבה, תיעוב — במקום חמדה, בוז — במקום הערצה. אין לד גדר גדולה מאלו שלא יחזור אל החטא.

הייתי אומר שבתשובה כזאת, שהודווי מתבטא במלים "נחמתני ובושתתי", כדרך שהרמב"ם מנסח זאת לפק א מהלכות תשובה — כבר אין כל צורך לומר "ואיני חוזר לדרך זו לעולם". הוא כבר לא יחזור, הוא כבר נכווח בייסורי נפש שבהרתו בו עמוק-עמוק והשאירו בו רשמים בל-יימתו. בכל מקום שהחוטא אומר "בושתתי" משמע כי מדובר בו בתשובת הרגש, הבאה מהרגשת החטא הספונטאנית ויה טבעית ולא מחמת השכל והדעת. הרגשה אינסטינקטיבית זו של חרפה היא איפוא המוטיב החולה על כאבני. הוא החוטא מגיב על חטאו, כמו שמגיב החולה על כאבני. הוא כבר יישמר בעצמו מלחזור ולעשות אותם דברים המביאים עליו ייסורים. הקבלה על להבא — אין בה צורך לכאורה. החרטה והבושה — הן שתעכבנה אותו מלשוב ולחטוא. וכשהרמב"ם אומר: "לעולם איני חוזר לדבר זה" — אין כוונתו אולי קבלה על להבא כאמצעי, לעיב את החוטא.

מהבנה וליא מהרגשה, תפיסת הטעות במקום בנשה מחמת טומאת החטא, ידיעת החטא במקום בתחושת התעבה והשנאה. ההביל העיקרי הוא כי במקרה כזה אין האחבה נחפכת לשנאה והחיד אינו נהפך למשחית, האיש שעמו חטא אינו נראה כמפלצת מתועבת כמקרה אמנון, שנאמר בו "וישנאה... שלחו נא זאת מעללי". להיפך, האחבה נשארת כשהייתה וחכוח המושך אליה הוא עצום. אלא שהדעת, השכל, אינם נותנים לו להוסיף לחטוא. מערכה עזה נטושה בקרבו של חוטא זה בין הרגש והשכל, קונפליקט אהניים בין האמוציונות והאינטלקט — כשהאינטלקט החזק יחד עם רצון עז גוברים לבסוף על כוחות החמדה העצומים המושכים. אותו לחטוא. מהותה של תשובה כזאת אינה בהרטה על העבר, אלא בהחלטה נחיתה כי עד כמה שלא יגבר כוון-המשכה של החטא ועד כמה שלא יכמה לו ויתגעגע לחטא — הוא לא ישוב אליי.

הרצון והשכל מתאחדים לנצח את ההרגש, להתגבר על הדחף האמוציונאלי המושך אותו ומשכר אותו בהוד קסמו של החטא. הרצון והשכל מקבלים החלטה נגד חמדת הרגשות. אין כאן חרטה ספונטאנית, על מה שהיה, להיפך, האתמול עדיין מושך — אבל נגוד עומדת ההחלטה האייתנה של השכל והרצון לקבלה על להבא. ידיעת החטא מוליכה לתשובת הדעת שפירושה קבלה על להבא. החרטה היא באה רק לאחור-מכן: "אחרי שובי נחמתי". החרטה היא תוצאה של הקבלה להבא, מסקנה ופועל-יוצא של הרצון החזק לשנות את דרך החיים ודרך המחשבה החוטאת. מעניין הוא הפסוק בירמיהו שהרמבי"ם מצטט: "כי אחרי

נפש, הוא אינו חש בטומאת-החטא, אינו מתחלחל מפני התעוב שבחטא. במקום להאזעע ברגשותיו, להגיב באופן אמוציונאלי, אינטינסטיבי, כדרך שעשה זאת אמנון — חוטא זה מבין בדעתו, בשכלו, את חורבן-הנפש שהחטא גרם לו. אלו הן שתי דרכים שונות בתכלית. בעל-התשובה הראשון — מרגיש וחס בחורבן-הנפש שלו. השני, זה שבפך ב הלכה ב — מציץ ויודע את חורבן-הנפש שלו. הוא תופש ומשיג את הירידה שירד.

הראשון — דומה לאבל באבילות אין אדם מביין, הוא מרגיש. השני — הוא טיפוס אייסקלאלי, הוא יכול לשער ולתאר לעצמו את הסכנות האורבות עליו מהמת חטאן, הוא תופש את המימדים של החטא, את המשמעות האיומה שלו, את תוצאותיו. הוא מכיר בערך האבידה שאיבד עקב החטא ועל כמה זקוק הוא לתשובה. את כל זה הוא יודע, מבין ותופס. אבל גם ידיעת החטא שלו, גם הבנת החטא ותפיסת החטא כולן הן פרי פעולת מוחו, שכלו ודעתו. הוא יודע הכל, אך בייסורים אינו חש. הוא מבין לעמקה ורחבה את מהות החטא ועל כמה יש בו מן הדיסטורקטיבי, אבל אין הוא בז ושונא את עצמו. הוא אינו חש בלבטי החרטה האיומה, רצופת הייסורים ורבת הכאב. התשובה שלו זומה לבקשת ההתרה שבא הנודר לבקש מן החכם על-סמך זאת ששונאו נעשה סופר ואיש חשוב. הוא חוזר בו מן הנודר מהמת "פתח", מחמת טעות שטעה בשיקוליו כלפי החטא, הוא ציפה לגדולות ונצורות מן החטא ולבסוף התברר לו כי טעה בחישוביו. תשובה וכפרה מחמת "פתח" היא תשובה אינטלקטואלית, תשובה

וזנות שיופן להוריד אותך, החוטא, למדרגת התחתונה ולפורר את אישיותך ועצמויותך, להשמיט את חבסיס לקיומך. השכל קורא את החוטא לתשובה, בעידו נחון בחבל-הקסם של החטא.

זו אינה תשובה ספונטאנית, אלא תהליך רב-התהוותים. יומה היא התשובה? — ממשך הרמבי"ם בהלכה ב של פרק שני — "הוא: שיעזוב החוטא חטאו ויטירו ממחשבתו ויגמור בלבו שלא יעשה עוד, שנאמר (ישעיהו נה, ז) יעזב רשע דרכו ואיש אין מחשבתיו". למה מאריך הרמבי"ם בכל תיאורי השלבים הללו? הוא משקף כאן את מלחמת היצר הקשה בה מתלבט ונאבק השב עד שהוא מגיע להחלטה הנחוושה "שלא יעשה עוד". רק לאחר תהליך ממושך זה הוא מגיע מן הקבלה על-להבא להרטה על העבר. יוכן יתנתם על-שעבר, שנאמר (ירמיהו לא, יח) כי אחרי שובי נחמתיו". החרטה על העבר מתרחשת רק לאחר שאדם מצליח לתרגם את ההכרה השכלית וההשקפה האינטלקטואלית שלו, שבאו לבטוי בקבלה על להבא, לחוויה רגשית — זכר הכרוך בתהליך אטי, ממושך וקשה.

תשובה זו של "פתח", תשובה גדולה היא, עצומה; אין היא תשובה רגשית-ספונטאנית אלא תשובה שכלית-אינ-טלקטואלית. אין היא תשובת הרגש, אלא תשובת הדעת. תשובה ראשונה מתחילה עם הרגשת החטא, תשובה שנייה עם ידיעת החטא או הכרת החטא. אייז מהם גדולה יותר? אייז יודע. הרמבי"ם קורא לתשובה אינטלקטואלית זו "תשובה גמורה", שהרי עבר בה אדם את הגיחונם של מלחמת-היצר והתגבר על אויבו העז ביותר, על עצמו. אך אייז

שובי נחמתיו". לפני שובי לא הייתי יכול להתחרט. הכתי, החוד והחדר של החטא הקסימו אותי. בדיוק כמו שעש-חזעת משך בחבל-הקסם את חוה: "ותרא האשה כי טוב העץ למאכל וכי תאווה הוא לעינים ונחמד הוא העץ להשכיל".... רק לאחר שמתחולל מאבק אינתיים בין שכלו של האדם לרגשותיו, ורק לאחר שהשכל יחד עם הרצון יוצאים ממאבק זה כשידם על העליונה, רק אז מתחיל האדם להכיר לאטי לאט כי חיי-החטא הם חיי הבל ותוהו וכי כדאיים הם חיי-טהרה של תשובה להתגבר בשבילים על קסמי-החטא ומנעמיו.

"אחרי שובי נחמתיו ואחרי הודעי ספקתי על ירד" — כאן משרטט ירמיהו תכנית לתשובת הידיעה, והדוברים נאמרים בהפסרה של ראש-השנה. "אחרי הודעתי" — התשובה הינה החרטה והבושה מן החטא הבאות רק לאחר התהליך האינטלקטואלי של תשובה מתוך ידיעת החטא.

"איזוהי תשובה גמורה? — זה שבא לידי זכר שעבר בו ואפשר בידי לעשותו ופרש ולא עשה מפני התשובה; לא מיראה ולא מפני-כוח. כיצד? הרי שבא על אשה בעביה וילאחר זמן נתיחד עמה והוא עומד באהבתו בה ובכוח גופו ובמדינה שעבר בה ופירש ולא עבר — זהו בעל תשובה גמורה". — זה לשון הרמבי"ם בראש פרק ב מהלכות תשובה. כאן בפנינו מקרה שהוא בדיוק החיפד ממקרה אמנון, שם הוא שוא אותה "שנאה גדולה". כאן עדיין "הוא עומד באהבתו". כשהוא שב מחטאו — איזה סוג תשובה היא זו? תשובת הדעת! תשובת השכל!

השכל מסכים לרגש כי החטא הוא יפה, נהדר ומקסימי, אבל יחד עם זאת הוא טוען כנגדו כי החטא הוא טומאה

האדם אינו מסתלק מן האדם גם לאחר שהאדם חטא. "מעונה אלוהי קודם" — מה מעונו של ה' ? "הנה השמים ושמי השמים לא יכלכלוך אף כי הבית הזה אשר בניתי", היכן דר הקב"ה ? היכן מעונו של אלקי קודם ? דירתו של הקב"ה היא באדם, בלבנו, בנשמתו והוא אינו מסתלק משם גם כשאדם חטא וטימא את היכל הקודש שבקרבו. הקב"ה נשאר לדור במעמקי נפשו של האדם החוטא. "השכן אתם בתוך טמאתם".

שני מעונות לו להקדוש-ברוך-הוא בתוך האדם. הקב"ה שרוי בקרבו בשתי דורות, בשני מקדשים. המקדש האחד הוא מקדש ההרגש, בקדשי-הקדשים של הסניטימנטים האנושיים, כגון: אהבה, השתאות, רחמנות, טוב לב, יראת הרומויות, שמחה, עצבות, התפעלות. בכל אלה אפשר למצוא גלויי שכינה. המקדש השני הוא מקדש-המחשבה. כשאדם חושב, כשהוא לומד תורה, כשהוא מזכך ומקדש את האינטלקט שלו, את כל-הדעות והשכל שלו — שם נמצא הקב"ה. מעונה-אלוקי-קודם אחד הוא בלב-האדם. מעונה-אלוקי-קודם השני הוא במוח-האדם. האחד ברגש, השני בדעות. וכשהאדם חוטא והקב"ה נשאר לדור בדירתו מתחילים השניים, הרגש והדעות, לקרוא תגר ולהתמרד, עד שמביאים את האדם לתשובה, לאחד משני סוגי התשובה, אם לתשובת הרגש ואם לתשובת הדעות. כשאדם חוזר בתשובה — פירושו שהקב"ה נוכח בקרבו והוא שמעוררו וקוראו לשוב אליו.

סבור כי גם התשובה הראשונה, תשובת הרגש הספרי-טאנית, היא "תשובה גמורה".

### שני מקדשים באדם

אני מאמין כי שני סוגי התשובה שהזכרנו ויכלת האדם להגיע ולוא לאחד מהם, הם בבחינת מתת-אלהים. כבר הדגשתי בכמה מדרשותי הקודמות כי עצם תופעת התשובה, תעובדה שאדם יכול להתרומם משפלותו ולטפס ולעלות להר האלוקים היא אחד החסדים המופלאים שגמול הבורא לם ברואי.

החסד שבתשובה הוא חסד כפול ונא לידי גילוי בעובדות שתיים. ראשית, בעובדה שאישיותו של האדם היא המקדש האמיתי שבו שרוי הקדוש ברוך הוא. בית-המקדש הנוזל ביותר, הקדוש יותר משכן הקדוש ברוך הוא. "ועשו לי מקדש האדם, מקום משכן הקדוש ברוך הוא. "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם" — אלמלא היה הקב"ה שרוי בתוך האדם לא היתה התשובה אפשרית. שכינת הקב"ה בתוך האדם — הוא החסד הראשון. החסד השני, חסד ה' מן העולם ועד העולם, הוא בעובדה שהקב"ה שבחר לו למעונו את נשמת