

עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

כתב וערך: שבתאי מגר

התבהרות ויפאסנה, פסיכואנליזה והתודעה החוקרת את עצמה

מיכל ברנע-אסטרוג, הוצאת רסלינג, 2017. 267 עמ'

פסיכואנליטית ומנקודת המבט הבודהיסטית, במיוחד באמצעות עקרונות ההתנסות במדיטציית הוויפאסנה. הבדלים בין שתי הגישות מוצגים כשתי נקודות מבט, כאשר אחת אינה מבטלת את זולתה אלא מעניקה לה משהו משלה. בכך מתרחב שדה הראייה והקורא עשוי לקלוט שהוא חווה התהוות שדה התייחסות חדש. בהתחשב במגבלה מובנית, שהמחברת אינה בת התרבות הבודהיסטית, היא מצליחה בניסוחיה לקרב אל הבנה משמעותית של עולם חשיבה שונה וליצור קישורים והשוואות עם תורה מערבית שמסבירה נפש והתנהגויות באופן סכמתי יותר. השילוב מרתק, מזמין אותנו להיפתח להשוואות האלה. מפגש שכזה עשוי להעשיר את ארגז הכלים שלנו בהבנת האדם ובהבנת העבודה הטיפולית, כמו גם בהבנת הרוח שמוצגת באופן שונה בכל אחת מהגישות, אך נובעת, כנראה, מאותה תודעה גדולה, שאנחנו חלק ממנה. הספר נוגע במושגים יסודיים מוכרים, מקשר אותם לעשייה המקצועית בטיפול, מספק באמצעותם הבנה למהות הטיפול ולמקומו של המטפל, ומעמיק את ההתייחסות למלאכת ההקשבה המיומנת ולישימוש יעיל במושגים האלה בעבודה. כדאי לשים לב להערות בסוף הספר. הן פורשות רשימה ארוכה של מקורות חשובים ומעניינים לצד הבהרות והסברים מאירים עיניים.

הספר מפגיש שתי גישות: הפסיכואנליטית והבודהיסטית. דרכן מוצג ההיבט האנליטי, המפרק ומפריד לגורמים ולפונקציות, וההיבט הסינתטי, המקשר, המדגיש את החיבורים, את התפיסה המאחדת ואת היחסים המתקיימים בין הפונקציות והגורמים. שתי הגישות, או התורות, מציעות דרכים להסתכל על הסבל האנושי ועל מצוקות. המנוע הפנימי הוא הנפש. מוצגים הסברים משתי נקודות מבט על היווצרות תהליכים נפשיים ועל מהות קיומם, ומכאן נפרשת יצירת הסתכלות על התמודדות עם מצבי דחק ומצוקה ונלמדת מהי הדרך לפתרון על פי כל גישה. מוצג יפה קישור מצבים ראשוניים מוקדמים בחיים להתנהגות האדם הבוגר. באמצעות הדינמיקה הנפשית המיוחסת למצבים הראשוניים נפרש תיאור חי של התנהלויות בין-אישיות, שבהן המשחק הקבוע בין מודע ללא מודע, בין האני והלא אני, ובין האני והאחר. הספר יוצר מפגש עמוק, תמציתי ומעניין עם מושגים ופעולות נפשיות בסיסיות, הקשורות להתפתחות האני ולהתגבשות האישיות בתגובותיה ובפעולותיה, בתפיסת המציאות ובתפקוד בה. מושג מרכזי בספר הוא הזדהות השלכתית. אפשר לומר שאדם מנסה לשנות את העולם דרך השלכת מציאות פנימית שלו על האחר. הפעולה הנפשית הזאת מחוללת שינוי סביבתי ויוצרת שינויים במצב הנפשי אצל הזולת. היא מתוארת ומנותחת מנקודת מבט



לשם שינוי על שינוי בקריירה ומציאת ייעוד ומשמעות

ד"ר רעיה יאלי, הוצאת מטר, 2017. 272 עמ'

בכך, כי הוא טעון בהסוואות והסתרות רבות; ואדם אחר שבא לעזרו, איש מקצוע נאמר, יתקשה גם הוא, כי אין

להגיע אל הרצון האמיתי של אדם זו משימה מסובכת ומפותלת, אולי בלתי אפשרית. האדם עצמו מתקשה

שבתאי מגר הוא פסיכולוג ייעוץ-תעסוקתי מומחה. בעל קליניקה פרטית. משורר. מדריך ומנחה קבוצות וסדנאות כתיבה. מלמד באוניברסיטת בר-אילן בתוכנית מ"א לייעוץ ארגוני.

שנסמך על הנרטיב המקורי ומשנה אותו תוך כדי התבוננות עליו. דרך הצגת הדברים מלווה את הקורא בסיפור אירועים ובהמחשת מצבים טעונים ומפותלים, והמחברת מציעה גם תרגילים יישומיים (כתיבה, ניהול יומן) והתבוננות חושבת ומעמיקה. אופן הצגת הסיפורים מאפשר התבוננות במהלכי חיים של אנשים ובאפיזודות מובחנות שמתבטאות אחר כך בקבלת החלטות. דרך קבלת ההחלטות גם היא נבחנת ומספקת נתונים ללמידה. דיאלוגים ואורחות מחשבה מוצגים בבהירות. הם תיאורי מקרה עשירים בתוכן, וגם סיפורים מעניינים שבכוחם לעורר הזדהות וזיהוי תהליכים דומים שהקורא חווה בחייו. למטפל הקורא מאפשרים הסיפורים האישיים להעלות שאלות ורעיונות, שבהם יוכל להשתמש עם מטופלים, ולא רק בסיפורים זהים ודומים, אלא בכלל במחשבה ובתקשורת הטיפולית והייעוצית.

בידיו ממש מפתח לפיצוח הצופן האישי הייחודי לאותו אדם; וגם אם נדמה שיש, אין ערובה שהמפתח הזה אמנם מחלץ את הסיפור האמיתי, ולא צללים שלו או מסכות שהוא עוטה. השיחה שנערכת במסגרת ייעוץ או טיפול מנסה למצוא וליצור דרכים להגיע קרוב ככל האפשר למהות שממנה עשוי אדם וממנה הוא פועל וחי. הספר מציע את עצמו כסיפור וכמדריך הקשבה והתבוננות בהתרחשויות נפשיות, הבנתן כנרטיב חיים רווי עלילות וסלילת דרך אל יסודות בסיסיים בנפש, שאיתם אפשר לרקום סיפור מחדש.

הספר שכתבה יואלי מראה ומלמד עד כמה יצירת שיחה היא מעשה יצירתי, רגיש ועדין, שאמור לפלס דרך בסבך היגדים ותמונות, לאתר את הרגשות המלווים, ודרכם להגיע לרגשות נוספים ואל "הרצון האמיתי" שלא מצאו את שפתם ואת דיבורם. תכלית המעשה הטיפולי היא להגיע אל נבכי הסיפור האישי של מטופל תוך כדי יצירת סיפור מתהווה חדש,



אובדן שד בעקבות סרטן תהליכי אבל וייחוס משמעות אביטל גרשפלד-ליטוין, הוצאת רסלינג, 2017. 204 עמ'

מתגלים רגעים רגישים, מחשבות, פחדים, התפכחות והחלטות על המשך הדרך, כיצד להביט על עצמי וכיצד לצאת אל העולם ולנהוג בו.

שני ראיונות מלאים ארוכים וקטעים מראיונות נוספים מוליכים את הקוראים אל זהות נשית שעוברת טלטלה. זהו מפגש אינטימי, קרוב ומשתף, שמעורר הזדהות וחשיבה על אפשרויות התמודדות וכל הכרוך בהן. את קטעי הראיונות מלווים ניתוחים עיוניים שמתארים ומסבירים מה ניתן ללמוד מהחומר הנרטיבי הזה על מודלים לניהול משבר, על אבל ואובדן, על הסתגלות והתמודדות, ועל התבוננות דינמית על הסרת השד כחוויה של פירוק והרכבה.

גיבורות הספר הן נשים ונשיות, וגיבורת משנה היא החברה ויחסה אל הנשים לאחר אובדן שד. הדיאלוג יחסי הגומלין ביניהן נדונים בספר. לכל אורכו מוענק המקום לאישה, ובמיוחד לאישה שנכנסת לחוויית המחלה והניתוח, לומדת את העומד לפנייה ובוחרת את דרכה להתמודד ולשקם את תדמיתה הנשית ואת איכות חייה.

סרטן השד מופיע ומתגלה. חרדה, הפתעה, התכוננות לבאות. מפגש פתאומי עם הגוף, עם איבר שמסמל את הנשיות, מיניות, אמהות, פוריות, יופי. פחד מהמוות. האישה עוברת טלטלה, מחליטה או נאלצת להחליט על כריתת שד, והסביבה מגיבה אליה, אל מחלתה ואל השינוי בגופה. התקשורת גם היא מעצבת סטיגמה הנוגעת למחלה, או לפגם, על פי מה שמוצג ונתפס כאידיאל יופי ונשיות.

הספר מציג כיצד פעולת תיקון או שחזור שד יוצרת שרשרת השפעות על תחושות האישה ומצבה הרגשי ועל תגובות הסביבה אליה ולפעולה שבחרה לעשות. הספר מזמין את הקוראים להתבוננות מקרוב על הסרת שד, ועל מה שעוברת אישה שמתגלה אצלה סרטן השד והיא נאלצת לעבור כריתה מלאה או חלקית.

בדרך עדינה ואסתטית, וגם נוקבת, מציגה המחברת את השיחות עם המרואיינות ואת דבריהן ותיאוריהן את החוויות שעברו שלב אחר שלב מרגע גילוי החשד ועד החיים עם האין-שד ועם השחזור. דרך התיאורים

