

ספרים רבותי, ספרים

כתב וערך: שבתאי מג'ר

אחים ואחיות: פסיכולוגיה, מיתוס, מציאות

הנרי אברמוביץ', תרגום: איוה אברמוביץ', הוצאת רסלינג, 2016, 164 עמ'

הספר פותח בפנינו התייחסויות לקשרים בין אחים ואחיות, מציג מובאות מן הספרות, ממיתולוגיות ומהתנ"ך, מראה מורכבות והפכפכות שיחסים אלה אוצרים בתוכם, ומעלה היבטים וסוגיות, וקושר אותם לניסיון הקליני. הספר מעורר זיקה להיבט מקרוב בקשרים שיש לנו עם אחינו ואחיותינו, וגם לקוראים חסרי אחים ואחיות נפתח עולם רגשי לראות ולקלוט את עצמם דרך מה שלא חוו במשפחתם, ובוודאי שולח פסיכולוגים להרחיב ולהעמיק מבט אל זירה סוערת שעשויה לספק מידע רב וחשוב להבנת אישיות המטופלים. הספר מרתק, מקצועי, מהנה מאוד לקריאה. הכתיבה ברורה וקולחת, מלווה בהערות וביאורים למושגים ולמקורות ספרות. כבר ראשי הפרקים שבו מהווים שאלות התבוננות וחקר, ופותחים פתח לעיון וחשיבה. כך גם ציטוטים והיגדים שמופיעים בפתחת כל פרק יוצרים שרשרת פואטית תמציתית ומשכילה.

תאוריות פסיכולוגיות מתייחסות לשנות הילדות המוקדמות, לאירועים שנחקקו בזיכרוננו והוטמנו באזורי הלא-מודע, ובדמויות משמעותיות מעברנו ומחיינו, שאיתן קיימנו ומקיימים קשרים ויחסים. העיקריות והבולטות, וכמעט היחידות, הן ההורים, ובראשונה – האם. על אחים ואחיות שמענו וקראנו הרבה פחות. נוכחותם בחיי הפרט והשפעתם על התפתחותו אינם זוכים לחשיפה מספקת ולהעמקה בחדר הטיפול. לא פעם מתברר במהלך טיפול, ובדרך כלל באיחור, שלא עלו לדיון היחסים עם אחים ואחיות, ולא נמסר פירוט על האחים. גם לא נשאל. אל הסוגיה המתמיהה הזו לוקח אותנו הנרי אברמוביץ' בספרו.

קשר בין אחים הוא קשר טעון וסבוך. הוא יכול להיות מוקד משיכה חזק של קרבה נפשית, וגם פיזית. הוא מקור תשוקה, פחדים ואיסורים. יחסים בין אחים הם טעונים, מלאי מתח, רוויים בניגודים ומטוטלים מקצה לקצה, כמו מעברים בין אהבה לשנאה.



אורט

נורית זרחי, הוצאת הקיבוץ המאוחד, 2015, 59 עמ'

דומה מאוד להקשבה שמשתררת בשיח טיפולי פסיכולוגי. גם שם הידיעה וההבנה מראש לא פעם בולמות ומפריעות לראות את מה שמהסס או מעדיף להישאר מוחבא. קריאה בספר היא תרגול מצוין בהקשבה למה שמעבר. צירופי המילים והרעיונות עוזרים להסיר מסכים מפרידים בינינו לבין הזולת ועוזרים להיווצרות תקשורת פתוחה וצלולה, שבה ממקומות עמוקים ומגיעה חזרה למעמקי הנפש הדוברת את מילותיה ושולחת אותן כפי שהן אל שדה השיחה והדיאלוג. הצגת ספר שירים כאן במדור הספרות המקצועית מתקשר היטב עם עבודת הפסיכולוג המטפל, שנתקל ופוגש טקסטים כל הזמן, ואומר להתייחס למילים, אך גם לראות ולחוש מעבר להן, לעומק האדם ולמבנה הנפש, שמנסה להתבטא ויש

ספר שירים של המשוררת נורית זרחי מציע שירים לא מפוענחים. יש בהם צירופי מילים קסומים, שלמראם מתחולל משהו בלב הקורא; לא מיד ברור, לא מיד החלטי, אבל אם משהים את המבט ונשארים עם חוויית הקליטה, מתחולל מפגש פנימי בין מה שידוע לנו מוקדם ומהווה חלק ממאגר השפה והאסוציאציות, לבין גירוי חדש פתאומי, שהתודעה נדרשת להסתגל אליו. בשירה, צירופי מילים יוצרים מבנים ומשמעויות שהעין לא רואה במבט הרגיל. חיבורים של עולמות תוכן שונים לצמד מילים ולמשפט יוצרים או מגלים לפתע יש חדש. נורית זרחי עושה זאת באמנות נפלאה בשירה. כותבת משפטים שבאים ממציאות או מהזיה, או מערבוב של ממשי ודמיון, אי אפשר לדעת ולהגדיר מראש.



שבתאי מג'ר הוא פסיכולוג ייעוצי-תעסוקתי מומחה. בעל קליניקה פרטית. משורר. מנחה ומנחה קבוצות וסדנאות כתיבה. מלמד באוניברסיטת בר-אילן בתכנית מ"א לייעוץ ארגוני.

פלאית. שפה שדורשת פענוח, ובאותה מידה היא נגישה. ההבנה לא מכה בקורא מיד, אבל קיימת התחושה שיש כאן משהו, צלול, עמוק, והנה, אפשר להגיע אליו, במאמץ קטן. ואז גם תתגלה חוכמה, שמעבר למילים.

לה רק את אמצעייה וביטוייה שלה. הסבר לא ניתן מראש. אפילו כותרות אין לשירים. הקורא, המטפל, מוזמן למסע לא נודע, ממש כך, להכיר את עצמו מתגלה ומגלה. הספר הוא דוגמה להתחמקות מקלישאות. השירים מציגים דיבור בשפה מוכרת ובד בבד

השפה ההיא: מעשיות עם והשפה החווייתית של הנפש

יואב יגאל ורית ראופמן, הוצאת רסלינג, 2016, 289 עמ'

שבאמצעותה הנפש מספרת על עצמה. הספר עושה זאת בדרך של הצגת תקצירי מעשיות ידועות, ניתוח העלילה ומרכיבי הסיפור, והצעת מפתחות לפענוח מושגים ומוטיבים שהם בעלי משמעות סמלית ופסיכולוגית. הפרקים מתקדמים במדרגות התפתחותיות, משלבי הילדות המוקדמת והלאה; ממושגים ואפיונים בסיסיים ראשוניים למושגים ואפיונים יותר רחבים ומופשטים. מסיפור המעשייה על הזאב והגדיים ועד הסיפור "הגלגול" של קפקא, שמוצג כדיווח על מצב הנפש המודרנית. כמו בסיפורים, כמו בטיפולים, כמו בחיים, לא פעם נוכחים לגלות ולהבין שהדרך היא זו שמספקת את החוויות, את הלמידה ואת התבונה. הספר הזה חכם, מחכים, מעניין, פותח בפנינו מסך ומציג מסכת של ניתוחים, ספרותיים ופסיכולוגיים, שחושפים את המושגים ואת השפה שנמצאת בצופן הסיפורים. דרך הצגת הדברים מרחיבה ומעשירה את הידע הפסיכולוגי והפסיכואנליטי ומלמדת כיצד בנוי סיפור ואת השפה הפנימית שלו.

הספר יוצא ומזמין למסע אל תוכני הנפש, לחקור ולמצוא את השפה הפנימית שלה. אזור החיפוש שנבחר הוא מעשיות עם, שהמסופר בהן מייצג את השפה הראשונית ואת ה"בטרם שפה". המטרה היא להכיר את מבנה הנפש, שהיא מכלול מגוון ורב של קולות וכוחות, ולמצוא את ההיגיון הטמון בה. הנחה מובילה היא שיש היגיון שמנחה את פעולות הנפש, ושהוא עקבי ומדויק, ולא שרירותי או אקראי. זהו אתגר גדול ומעניין, במיוחד לנוכח המחשבה, שניסיון להבין לאשור ולרדת לגרעין מהות של ישות מופשטת ורעיונית, מפר או משנה את רוחה ומהותה, ופוגשים בדבר אחר; אתגר הדומה למסעות החקר שנעשים בחדרי הטיפול. המחברים מצוידים בהנחה שלמעשיות העם יש שפה משלהן, שמיטיבה לתאר אופנים בהם הנפש חווה את עצמה ואת מצבה. בשונה מתאוריות פסיכואנליטיות ומחוקרים קודמים שניסו לפרש מעשיות, כאן הניסיון הוא להתחקות אחר הידע הקיים במעשיות עצמן כדי ללמוד על הנפש האנושית; חיפוש השפה הפנימית של הנפש, שמכונה כאן "השפה ההיא",



קל בחומר: להצליח ללמוד כל אחד יכול

אלה ארנון, הוצאת מדיה 10, 2015, 230 עמ'

מציע מידע רלוונטי, ומציע באילו אסטרטגיות פעולה לנקוט. הדברים מוצגים בשפה קלה וברורה, בפנייה ישירה, פשוטים לקריאה ולביצוע. הניסוחים כלליים, ועיקר תשומת הלב ניתנת להסבר ופירוט ביצוע ההנחיות. הספר עוזר להכיר שלל תופעות והפרעות התנהגותיות. הוא עשוי לשמש כמדריך וכמילון מושגים להתמצאות וליצירת דרכים לטיפול.

עריכת הספר אינה מסודרת בקפדנות, אך לפי הפרקים והנושאים יכול כל אחד להתמקד בנושא ובתופעה שמעסיקה ומסקרנת אותו.

זהו ספר התנהגותי. מדריך פעולה. המחברת מציגה אפיונים של קשיי למידה ומציעה כלים והתנהגויות לפעול באופן שיפחית את מידת העיכוב ועוצמת הפרעה, או יעקוף אותה. ההנחה היא שתרגול ואימון יגרמו להפנמה של הרגלים חדשים וירגיעו חששות ופחדים שגורמים להפרעות בלימוד. יש תיאור ופירוט של סגנונות למידה, ומתלוות אליהם רשימות, הנחיות והמלצות כיצד לנהוג וממה להימנע. יש פרק הנחיות שמכוונות אל היחיד, התלמיד, ומנסות להתאים את ההמלצות לסגנון הלמידה שמאפיין אותו; ויש מדריך להורים, לבחון את תחושותיהם ותגובותיהם,

