

ספרים רבותי, ספרים

כתב וערך: שבתאי מג'ר

חתירה אל העצמי – הפסיכותראפיה ההומניסטית של קרל רוג'רס

ארנון לויטן, הוצאת אדוואנס, 2016. 233 עמ'

לאיש, לפעלו ולגישתו הטיפולית והחינוכית, ומביא את עיקריה ואת רוחה בהתלהבות ובססגוניות. הספר ערוך ומעוצב בסגנון נאיבי, פתוח, מואר; הכתב גדול, מרווחים בין פסקאות, תמונות צבעוניות (קולאז'ים וציורים) משולבות לאורכו, ציטוטים מובאים בדיו אדום.

סקירה קצרה מעבירה את הקורא בהתפתחות הגישה ההומניסטית והחשיבה החופשית, מאז סוקרטס, אפלטון ואריסטו, דרך הוגי דעות בתקופות שונות, ועד מייסדי הפסיכולוגיה ההומניסטית, שביניהם אברהם מסלאו, רולו מיי, אריק פרום, ויקטור פראנקל וקרל רוג'רס.

הספר מכיר לנו את קרל רוג'רס, קורות חייו, מקורות מהם שאב והתפתחות אישיותו המקצועית וההגותית. יש בספר תיאורים ודוגמאות משדה הטיפול ומשולבים בו עקרונות התאוריה.

ראוי לציון פרק המפגש בין רוג'רס למרטין בובר. הוא מעלה יסודות בהקשבה פתוחה ובהיערכות לקיום שיח שוויוני אנושי מקצועי. רעיונותיו הטיפוליים של רוג'רס מקבלים תהודה והעצמה בזכות דבריו והשגותיו של בובר. הדיאלוג ביניהם מחדד שאלות מהות על אופיו של הטיפול ועל מקומו של המטפל.

קרל רוג'רס ביקש להביא אנושיות לעולם, וכמובן גם לחדר הטיפול וליחס בין אנשים, שאחד מהם הוא מטפל, והשני בא לקבל ולעבור טיפול. למעשה, שני המשתתפים בדיאלוג עוברים תהליך. מה שמתהווה ביניהם נושא בחובו כוח אנושי, שעשוי להביא לשינוי עמדות והתנהגות, ואף ריפוי.

רוג'רס מביע אמונה ואמון ביכולת האדם לדעת את עצמו ובכוחו ללמוד וללמד את עצמו. איש המקצוע עושה את תפקידו בליווי ובהובלת שיח ודיאלוג, שבו הוא שומר על עקרונות אי-התערבות, הימנעות מלכפות מדעותיו ועמדותיו הוא, ושאלת שאלות נבונות, שיפתחו בפני המטופל דרך ורצון לחתור ולהגיע אל עצמו ואל מה שיש בו. האדם במרכז, והגישה אליו היא "גישה בלתי מכוונת".

גישת האדם במרכז מאמינה באמת הקיימת באדם פנימה ובזכות הניתנת לו להשתמש בה. האמונה הזאת יצאה לעומת התאוריה הפסיכואנליטית שבונה אישיות המחולקת לחומר מודחק ולחומר מודע, ולעומת התאוריה ההתנהגותית שבנויה על מערך של גורמים וחיזוקים.

נראה שהמחבר, ארנון לויטן, מוקסם מרוח הגישה ההומניסטית והרוג'ריאנית וממה שהיא מציעה. הספר כתוב בכבוד ובהערכה



איך הביישן למד – מדריך לטיפול עצמי בחרדה חברתית ובביישנות

צופי מרום, מיכל ניובורן, מרים לבין, איזה גלבוע-שכטמן, הוצאת דיונון, 2016. 465 עמ'

יודעים לטעון את הקורא בתחושות הזדהות עם גיבורים והרגשת מעוף והתרוממות רוח, שנדמית כמאפשרת לבצע כל פעולה כעת. הספר "איך הביישן למד" מציע לקורא

לא פשוט ללמד אומץ, על אחת כמה וכמה באמצעות ספר. סיפורים יכולים לעורר השראה לאומץ, ולגרום תחושת התחזקות ורצון לצאת לפעולה מיידית שדורשת אומץ. סיפורים

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

ולקשר אותם לביטויים של חרדה. הם מכוונים להיכנס אל החרדה, וגם להתרחק ולהיבט עליה מהצד, כתופעה. יש גם שני "גיבורים" – ענת ויואב – שסיפוריהם משמשים כ"ציר עלילה" בספר. דרכם מנסים ליצור הזדהות ומקור למידה.

לאורך הספר משובצות פסקאות עידוד וחזוק. קשה לדעת באיזו מידה הן מופנמות ומצליחות להרגיע חששות ולעורר לעמדה חדשה, חיובית, אבל ייתכן שהן עושות זאת לחלק מן הקוראים.

זהו ספר מידע, רווי בתיאור תופעות ותסמינים עד לדפוסים ותבניות ופרטים קטנים. הספר עשוי להיות לעזר למטפלים שמחפשים דרכים לעבוד עם הסובלים מביישנות ומחרדה חברתית. נראה שיקשה יותר לתרגל וליישם למי שבעצמם סובלים מהתופעות האלה. החשש הוא שמי שנמצא בקבוצת האוכלוסייה הזאת עלול להירתע מגודש הנתונים ומזיהוי עצמו כמי שנתון בסבך או בשבי התופעות המתוארות.

ללמוד להבין התנהגויות שיוצרות ומשמרות חרדה, ומציע ללמד לאזור אומץ ולצאת איתו לפעולה שתביא שינוי. אכן נדרש אומץ רב כדי לנסות להתגבר על חרדה חברתית ועל ביישנות משתקת. ספר עיוני שמספק מידע ומגיש שאלונים להתבוננות עצמית ולהערכת תפקוד, מכניס עצמו לאתגר שלא קל לעמוד בו, ומעניין כיצד ישפיע על קוראים, במה יניע אותם, ולאן.

הנחת הבסיס של המחברות היא שמודעות ואימון עקבי יכולים לגרום לשינוי משמעותי באורח החיים, ויתור על הרגלים, ויישום דרכי התנהגות חדשות.

עיקרו של הספר, מהותו ודמותו הוא מדריך לטיפול עצמי. אחרי תיאורים קצרים של סיבות לחרדה חברתית, אפיונים, תיאור הפרעות, שכיחויות והשפעות, מגיע החלק המרכזי, שהוא סדרה של שאלונים לאבחון, תרגולים, טבלאות וטפסים לכתבה עצמית על פי שאלות מנחות. השאלונים מדריכים את הקורא לפגוש היבטים שונים בחייו



נקודות וקווים

צחי ארנון, הוצאת פראג 2015 336 עמ'

המתוארות בו. הן פשוט נאמרות. גישות כמו הפסיכולוגיה החיובית והפסיכולוגיה הבודהיסטית מוצגות דרך עקרונות והגדרות בסיסיות. לומדים מן ובמה הן מטפלות, ובזה מסתפק הספר. מרבית הנאמר הוא מידע, היגדים, תיאורים ודוגמאות, ללא כניסה לדיון וללא הזמנה לחקר יסודי יותר.

כחוט שני עובר בספר מושג "מודל הנדנדה", שבעזרתו מסביר המחבר שלל תופעות אנוש, תכונות והתנהגויות. המודל מנסה להמחיש רעיון קיום ניגודים והתחלפות מצבים, ודרכו לגעת במושגי יסוד בחיינו, כמו צדק, אשמה, משמעות, שינוי; הם מוצגים ברמה סיפורית, תיאורית, יומיומית, לפרקים משולבים ציטוטים מספר הטאו וממקורות נוספים.

הספר מציג נקודות, ומנסה להוליך את הקורא לחברן לכלל תמונה מחייו שלו, או שיוכל להפנות ליישום בחיי מטופליו.

על שיריה של ויסלבה שימבורסקה, משוררת פולניה זוכת פרס נובל לשירה, יש האומרים שהם פשוטים, כתובים בשפה מדוברת, עממית, ואינם מעמיקים; ויש המשבחים את ישירותם ואת היותם נגישים ומתקשרים, ואינם אפופי סוד וחידה.

באופן דומה, עיון בספר "נקודות וקווים" מעלה את השאלה האם הוא מציג סוגיות רגשיות והתנהגותיות באופן צלול ונגיש, או שאנחנו קוראים דברים מוכרים שמוגשים ברמה ראשונית בלבד, והקורא נותר עם שאלה מה הוצה הספר לומר מעבר למתואר בו.

הספר כתוב בשפה בהירה ותכניו מוגשים באופן ישיר וגלוי. הם ברמה של היכרות עם מושגים ומעלים נקודות שהקורא יכול לקחת ולהמשיך לחשוב עליהן. הספר נקי מהסתעפויות ומהעמקה לכיוון הפילוסופיה וההיסטוריה של התורות והשיטות

