

עמדת קריאה – סקירת ספרים חדשים

כתב וערך: שבתאי מגר

שתיקות – על מקומה של השתיקה בתרבות וביחסים בין-אישיים

עורכת: מיכל אפרת, הוצאת רסלינג 2007. 191 עמ'

שניים, וכהתנגדות בטיפול. הספר מפגיש אותנו עם מושג השתיקה. דרך הפרקים בו מתוודעים עוד אל השתיקה כממלאת מקום בהתנהגות טקסית וכערך מוסרי ודתי בתקופות שונות בהיסטוריה ובתרבויות שונות; כאמצעי בספרות ובתיאטרון, וכקוד מציאות שנכפה על מעמדות בחברה ועל נשים. מפרק לפרק, ממאמר למאמר, השתיקה כמושג הופכת לנוכחת ואפשר לחוש בה ביתר שאת. בפרקים המתקדמים מגיעים לנגיעה ישירה בשימוש בשתיקה בטיפול. הספר שולח אותנו להיפתח ולשמוע את הרמז והסוד הנמצאים בשתיקות ולהיטיב להקשיב כדי ללקט מידע האצור בהן לטובת ניהול התקשורת עם האחר, ועם עצמנו; וכן להכיר ולחוש את המתח המתקיים בין דיבור לשתיקה וללמוד לנוע איתו ולהשתמש בו.

נסו לחשוב על שתיקה ולדמיין שתיקה ככוח אצור וכידע מופנם, שמאפשר לתקשורת מילולית להתקיים. שתיקה ככוח מתווך וכמעניקה משמעות לדיאלוג. שתיקה כמרחב חי, שמכיל תנועה של דיבור ומחשבה. שתיקה ככוח איפוק וכוח עריכה של מידע שיצא אחר כך בדיבור, או יישאר כהד לשאלה רטורית. כמו הפוגות בין צלילים, שיחד עם הצלילים יוצרות מוסיקה, השתיקות בין המילים יוצרות יחד איתן דיאלוג בדיבור. השתיקה חיונית לבניית רצף הדיבור ועומקו. השימוש בשתיקה מעניק משמעות ויוצר קצב, והם מתווים את אופי התקשורת בין דיבור והקשבה. שתיקה מוצגת גם כאי יכולת לבטא במילים חוויה מיסטית או רגשית. שתיקה כהחלטה רוחנית או דתית במטרה להגיע לקשר אינטימי והדוק עם האל או עם ישות עליונה, או כהתחברות לעצמי. שתיקה גם כסירוב, כהימנעות באינטראקציה בין



בדידות

סטנלי רבין, אנדרה מטלון ובנימין מעוז, הוצאת הקיבוץ המאוחד, 2017. 167 עמ'

הקריאה בספר עוזרת להתחבר עם המושג בדידות ולהפנים אותו, אם כי יותר ברמה האינטלקטואלית, ופחות בחוויה שמעבר למילים, שעשויה לפתוח כל קורא אל עצמו, אל זהותו האישית העמוקה כמטפל, ואל תהומות חוויית הבדידות של מטופלים. בולט תיאור אחד המקרים (בעמ' 73-86) שמצליח להעביר היטב חוויית בדידות של חולה ובדידות של הרופא המטפל בו. הספר עוסק בבדידות ומבליט אותה. תשומת הלב מופנה אליה והיא הולכת ונתפסת כמרכיב נוכח ומשפיע בחיים ובבריאות. אפשר כמעט להיכבש בה ולראות בכל תופעה בדידות וניסיון להעניק לכל תסמין ולכל התנהגות הסבר שנובע מבדידות; בפועל, החשיפה למושג הבדידות והעיסוק בו גורמים לחשיבה נוספת על תופעות התנהגות לקויות ועל מחלות ומצעים עוד נקודות מבט, לראות מעבר לתסמין ולגעת במקורות הסבל הרפואי, הקיומי האנושי.

הכותבים – פסיכולוג קליני (ד"ר סטנלי רבין), מומחה לרפואת משפחה ובוגר תוכנית לפסיכותרפיה (ד"ר אנדרה מטלון), ופסיכיאטר (פרופ' בנימין מעוז), שנפטר בטרם ראה את הספר המוגמר, יצרו טקסט שנע בין יומן אישי לבין סקירה סוציולוגית ופסיכולוגית. יש בו סיפורים אישיים של המחברים, שדרכם מעבירים חוויות, רשמים ותובנות; יש בו תיאורי מקרים שמציגים תופעות הקשורות לבדידות; ויש הסברים עיוניים ותיאורטיים על אפיונה ופניה של הבדידות, והשלכותיה על אנשים הלוקים בה, או חווים אותה. המעברים מסגנון יומני אישי אל מצגת עיונית מדעית, יש בהם כדי לפגום ברצף חוויית הקריאה ועלולים להקשות על הקורא להתמקם במרחב הרגשי האישי ולזהות האם הוא עוקב אחר סיפור אישי ומזהה עם גיבורו, או שהוא נשאר בעמדת סוקר ולומד על תופעת הבדידות, וממנה גוזר לחייו שלו. תשומת לב לכך עשויה להקל בתמרון בין השניים.



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

צמצם התשוקה – פסיכותרפיה וצילום

ענת בוצר, הוצאת רסלינג, 2015. 263 עמ'

מועמד כאמצעי טיפולי והסקרנות מופנית ליחסים האנרגטיים המתהווים בין מטפל-אדם למטופל-אדם ובין מטפל-צלם למטופל-אובייקט מצולם; וביניהם כל הזמן נמצאת, מוחשית ומוערכת, התשוקה ככוח מניע ויוצר.

ספר מורכב, שמרחף בתוכו סוד, מזמין לקריאה מרוכזת ודורש פענוח. יש בו רמזים למהות שתחבר את כל הפיסות. הדרך לא קלה ולא סדורה. תשומת הלב נעה בין סגנון עיוני לסגנון פיוטי. בין מילים לבין תמונות. מדיווח אישי חושפני להמצאה. בין תיאור מקרה טיפולי לבין דמיון חופשי ספרותי. נראה ששווה לנסות לצלוח אותו. הדרך עשויה להיות מבלבלת, מסתורית ומעניינת.

הכתיבה פתוחה, חופשית, זורמת מעניין לעניין, מסיפור למוטיב, מנתון תיאורטי לתיאור פואטי. ניסוח אקדמי וביקורת אמנות נפגשים, משתזרים ובונים מארג מיוחד.

תמונת הכריכה מעניינת. ציור פנים וצללית יד עליהם. הפנים בזווית מועקמת והצללית אף היא נראית מעט מעוותת. נושא הספר – פוטותרפיה: טיפול באמצעות צילום. גורם נוסף מרכזי הוא "האלמנט השלישי" בטיפול, כאן – התשוקה. אנרגיית הליבידו. העין מופנית אל התשוקה, מבליטה אותה כגורם נוכח ומשפיע על התהליך הטיפולי. תשוקה כמרחב, או כממד נוסף המתקיים בין המטפל והמטופל, ושניהם נאלצים, או מוזמנים, לשהות במרחב הזה ולנצל את כוחו.

הצילום, בדומה לטיפול, הוא פעולה של חילוף. חילוף הקיים בתוך (הדמות, האובייקט, הנפש, האדם) והוצאתו לאור, ובכך יצירת מצב שמאפשר להבחין בו, להתייחס אליו, ולהיות ממנו.

ד"ר ענת בוצר מחפשת את הדמיון והקירבה בין מטפל ומטופל ובין צלם ומצולם עם השאלה האם קיים ביניהם "האלמנט השלישי", זה שנוכח בחדר ומשפיע על תהליך הטיפול והיצירה. הצילום



מה עובר לך בראש? מה שצריך לדעת על פסיכולוגיה בגיל ההתבגרות

עדנה כצנלסון, עמרים רביב, הוצאת מטר, 2017. 367 עמ'

איתם בשפה רגועה ובהירה, באופן שעשוי לתרום לביטחונם העצמי, להרגעת חששות ולתפקוד יותר זהיר, שקול ומאוזן.

הבחירה לכתוב בגוף שלישי ולא בפנייה ישירה בגוף שני רבים או יחיד מוסיפה לאמינות ולרצינות שבה מתייחסים הכותבים לקוראים הצעירים. לכן זהו ספר לימוד והעשרה, שגם מספק תמיכה, ואולי מאיר דרך.

שתי נקודות מבט לספר: אחת של הקורא המתבגר, שעשוי לפגוש את עצמו כגיבור הראשי ולהכיר ולהבין מה הוא חווה בחייו; והשנייה של הקורא המבוגר, שמקבל מכמנים של מידע פסיכולוגי וזוכה לכניסה אל עולמו הרגשי של המתבגר ואל נפתוליו בתקופת חייו זו. לפסיכולוגים ומטפלים זה גם ספר עבודה, שעוזר לפלס דרך אל המתבגרים בעדינות ובחוכמה.

כותרת המשנה מבטאת את תוכן הספר. ההקדמה בהירה ומזמינה, מציגה מושגים בסיסיים, שהיו מפתח לקריאה. היא פונה אל הקורא הצעיר, המתבגר, קהל היעד של הספר, ופונה גם אל הקוראים הבוגרים, הורים, מורים, מטפלים ודמויות חשובות אחרות בחיי המתבגרים.

הכתיבה והפנייה אל הקוראים שבהם עוסק הספר ועבורם נכתב, מזמינה את אנשי המקצוע להגיע קרוב אל המקום שבו נמצאים המטופלים שלהם, בני הנוער. גם אם דברים ידועים בשמם ובהווייתם, יש בגישה שנוקט הספר פתיחה והזמנה למפגש עם ידע, שראוי שיתרענן ויתחדש כל הזמן, ובחינה מחדש של התנהלות עם מתבגרים, בטיפול ובכלל.

הספר מעניק מידע פסיכולוגי שנאסף ממחקרים וכן מניסיון טיפולי ומתיאוריות בנושא. בכך הוא מעשיר את הקוראים, ויחד עם זאת מצליח לדבר

