

בעריכת שבתאי מג'ר

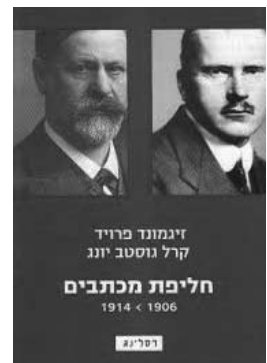
המדור "ספרים רבותי, ספרים" המציג סקירה של ספרים בתחומי המקצוע, היה יוזמה של ד"ר יוכי בן-נון אשר גם ערכה אותו במשך שנים ארוכות מאז הקמתו ועד לגיליון האחרון. יוכי גם הייתה יו"ר מערכת כתב העת "פסיכואקטואליה" במשך 12 שנים. עם פטירתה של ד"ר יוכי בן-נון לאחרונה, אני מתכבד להמשיך את יצירתה ועבודתה של יוכי בהמשך עריכתו של מדור זה ובהגשה של חוות דעת וביקורות על ספרים לעיונכם.

בפעם הזאת, בשל הצורך להתארגן בזמן קצר, מרבית הספרים הם בעלי ותק של כמה שנים, שאיכותם ותוכנם מעניינים ביותר ושימושיים כחומר עשיר למחשבה וליישום. לצדם סקירה של ספר חדש שייצא לאור לפני שנה. בהמשך יוצגו בעיקר ספרים טריים, וישולבו סקירות ספרים שכבר קיימים בשטח, שאיכותם נשמרת לאורך השנים ותרומתם רבה להעשרה האישי והמקצועית שלנו.

ברכה, שבתאי מג'ר

חליפת מכתבים 1914-1906

מאת: זיגמונד פרויד, קרל גוסטב יונג, מגרמנית: חיים מחלב
עריכה מדעית: ד"ר יוסף שוורץ, ד"ר יצחק בנימיני, רסלינג, 2008



ההתרחצות והסכים לפרסום, ובתנאי שיראו אור 30 שנה לאחר מותו. הקורא פוגש במושגים המרכזיים של התאוריה הפסיכואנליטית ובחשיבה המושגית הפסיכולוגית דרך תיאורי מקרים, התלבטויות וחיפוש פתרונות, בצפייה בשני יוצרים גדולים ובשידור התהוות מושגי התורה, הפילוסופיה שלה ויישומיה. ממבט של קורא בהווה מספק הספר כר נרחב ללמידת ההיסטוריה של הפסיכואנליזה ולהפעלת קריאה ביקורתית לאור הידוע היום.

פרויד ויונג למעשה משמשים בנקדים אחד לשני. בשאלות שמפנה האחד, השני מכין מערך מענה, ובתוך כך מתבונן ובוחן את עצמו וטורח ביסודיות להקפיד במכתב מסביר ומפרט גם את מניעיו וגם את טיעונו.

הנימה אישית ביותר. לעתים מאופקת, לעתים פורצת ובוועטת. תוך כדי ההתייחסויות האישיות הפרטניות, מצטיירים נתונים על תחרות ותככים בעולם הפסיכיאטרי הרפואי של אז, על אנשים מובילים ("האדונים הגדולים של הפסיכיאטריה", כפי שמכנה אותם פרויד) ועל גודל רוחם ונפשם.

אחרית הדבר שכתב יצחק בנימיני מוסיפה הסבר ומתארת באופן סיפורי כרונולוגי יותר את השתלשלות העניינים, האינטרסים והשתנות היחסים בקשר בין פרויד ליונג - שני האנשים, ומה שהם מייצגים ומסמלים.

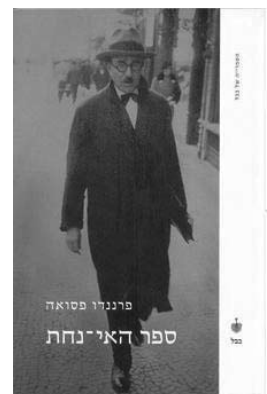
התכתבות בין שני מייסדי הפסיכואנליזה יכולה לספק חוויית הרפתקה מרגשת במסע של ידע, יצרים ויחסים, שהתוודעות אליהם תורמת תוספת גדולה ומרתקת לידע הקיים על התורה ועל הלכותיה. חליפת מכתבים זו בין פרויד לבין יונג חושפת מערכת יחסים סבוכה, שמערבת ומשלבת את האישי-

חווייתי עם התאוריה והמדע, ובכך פותחת עוד את התאוריה הפסיכואנליטית, מראה ומחשיפה את יסודותיה ואת התפתחותה. מעבר לכך אנו לומדים מקרוב על שני האישים, על רוחה של התקופה, המושגים המרכזיים שאז נולדו, החשיבה הפסיכולוגית, דמויות מרכזיות נוספות ששהו ופעלו בסביבתם, על טבע האדם ועל השתקפות העוצמות והחולשות האנושיות בכל אדם שלקח על עצמו להיות מטפל, תאורטיקן וחוקר. כתיבתם של השניים היא ספרות אינטליגנטית מדויקת ומעניינת מאוד.

ההקדמה שכתב ויליאם מקגווייר מלמדת שהמכתבים של יונג אל פרויד היו בחזקת נעלמים שנים רבות. לאחר שהתגלו, החלה מסכת ארוכה של התדיינות ומשא ומתן. עבר זמן רב עד שיונג

ספר האי-נחת

מאת: פרננדו פסואה, מפורטוגלית: יורם מלצר, הוצאת בבל, 2006



הרהורים פילוסופיים, התבטאויות על אמנות ועל כתיבה וספרות. אפשר לראות ב"ספר האי-נחת" יומן אינטימי. אפשר לראות בו דיון מתמשך ומעמיק מאוד בתורת הכרה ספציפית לפסואה. זו איננה תאוריית אישיות מסודרת, אלא קטעי התבוננות נוקבים בעלי חוכמה פסיכולוגית רחבה. אפשר לראות בו ניתוח עצמי חריף של נשמת הכותב המביטה פנימה ורואה את העולם כולו.

פסואה מדגים באופן חד וחזק את ההבחנה בין האני לבין פרסונות נוספות הקיימות לצד האני או בתוכו. בהקבלה, ניתן לדבר על האני של המטפל ועל הפרסונה המטפלת שבו. לכל אחת מהן נקודות מבט שונות וסגנון הבעה שונה.

קריאה בספר תפגיש את הקורא עם אינספור מצבים רגשיים שבהם אדם מוצא עצמו, שבו בהם או אך מתבונן. תיאורם מספק היכרות עם יכולת ניסוח מדויקת ועם הפוטנציאל הגלום בהם, שעשוי לשמש את אנשי המקצועות הטיפוליים.

הספר הוא אוצר של הגות, התבוננות וביקורת, בין היתר על תורת הנפש, על מכאוביה ועל כישרונותיה, והוא יצירה פיוטית מרגשת.

בבסיסו, טיפול פסיכולוגי הוא שיחה עם אנשים בעת שהם מתבוננים בעצמם ומקבלים הדרכה כיצד להעמיק ולהיכנס למדורים נוספים, כשתודעתם הולכת ונפתחת לקראתם; ותוך כדי כך הם לומדים ומלמדים עצמם לנסח מחדש תחושות ותופעות ולזהות אותן משובצות בסיפור חייהם.

פרננדו פסואה נחשב לאמן גדול בעשייה הזאת. הוא חי לבד, רוב שנותיו בליסבון, הסתובב ברחובותיה וישב בבתי קפה, בברים ובמסעדות, וכתב, וכתב. היה מומחה בהתבוננות בעולמו הפנימי, תייר בו ללא לאות, יצר דמויות רבות נוספות (שכינה הטרונים), כל אחת בעלת אישיות וסגנון משל עצמה, וכתב דברי הגות, פילוסופיה ושירה.

ספר האי-נחת הוא אוסף קטעים שלוקטו וקובצו לאחר מותו. זו יצירה מאונת, גדולה ומורכבת. היא מכילה כתיבה תיאורית, כתיבה סיפורית,



תרפיית קבלה ומחויבות - תהליך ועבודה מעשית ליצירת שינוי קשוב
מאת: סטיבן צ' הייז, קירק ד' סטרוסאל, קלי ג' וילסון
מאנגלית: אמה ברוורמן, אה, 2012



היבט מרכזי של הגישה הוא הגמישות הפסיכולוגית שמוצגת כמענה לקצב השתנות מואץ של המציאות, שמאפיין את חיינו וחשיבתנו. הגישה מציעה עצמה כגישה הוליסטית, ולא רק כמודל טיפולי להתמודדות עם פסיכופתולוגיה כזו או אחרת. הסקירה רצינית ומפורטת. הספר מציג תאוריות, מפרט רקע והתפתחות המושגים, ובכך מנחה את הקורא להכרת השדה שבו עוסק הדיון. הניסוחים מסורבלים למדי ומתארכים, אך ניכר שהם נשענים על ידע מוצק. מעייף לקרוא, אבל מי שצולח, מגיע לליבה, שמעניקה לו ידע וחומר למחשבה. זהו ספר של ידע נטו. אם היה בנוי אחרת, ייתכן שהיה מצליח גם להקרין ולספק רגש ביטחון ונחמה לקוראים. היות שהוא בנוי כפי שהוא, נותר לכל קורא ומטפל להיזון ממאגר הידע הגדול, ואת החלק הנפשי רגשי להביא מעצמו.

אתגר קבוע של כל ספר עיוני הוא כיצד להביא חידושים ומחשבה מרעננת, מבלי להכביד ומבלי להכביר מילים ולחזור על הנאמר בתוכו. הספר הנוכחי משייך עצמו לגל שלישי בגישת הטיפול הקוגניטיבי (CBT), אבל שלא כקודמיו, הוא מערער על תוכן או תדירות המחשבות הדיס-פונקציונליות או האי-רציונליות, ותחתן מציג גישות פרקטיות של קבלה פסיכולוגית (Psychological Acceptance), כלומר: נכונות לקבל את החוויה הפסיכולוגית כולה באופן פתוח ולא שיפוטי, ושימוש בהיבטים של קשיבות (Mindfulness).

העצמי האמיתי ועצמי-האמת - היבטים פסיכואנליטיים ואחרים
מאת: מרדכי גלדמן
הקיבוץ המאוחד, 2006



והטיפול לבין כוחות היצירה, האמנות והתרבות. דרך יצירות אמנות הוא מראה עיסוק בשאלות חיים ורגש ומדגים למידה אפשרית מכל הסובב אותנו לטובת עצמנו כבני אדם ובני תרבות, ולהעמקת היכולות המקצועיות בעבודה עם אנשים. הוא מפנה את תשומת הלב אל המודעות ואל תפקידיה, וגם מציין ומדגיש את קיומה וחשיבותה של "תודעה אחרת", סמויה. בהשוואה בין היצירה לטיפול הוא כותב: "הרגע שבו נולד שיר דומה מאוד להארה בנוגע לעצמי או בנוגע לעולם, שנובעת מתודעה נסתרת, או מחלק נסתר של התודעה, אגב עשיית שימוש בתודעה הִקְרָגֵלִית. אבל גם העבודה הטיפולית מראה את התודעה הנסתרת, ולא רק בהופעתה בחלומותיהם של המטופלים, אלא בכל אותן אינטואיציות אשר צפות אל תודעתו של המטפל, ועל אחת כמה וכמה אם הוא בא לשיחה הטיפולית, כפי שהמליץ ביון, בלי תשוקה ובלי זיכרון" (עמ' 57). הספר רווי ידע והגות ומתפרש על פני נושאים רבים. דרוש אורך רוח כדי להתמצא בו וליהנות מהעושר שהוא מגיש. הרשימה הביבליוגרפית היא ספריה קטנה של תאוריות פסיכולוגיות, פילוסופיה, תרבות, אמנות וספרות.

מרדכי גלדמן הוא משורר ופסיכולוג. הוא דן בספרו במהות נוכחות העצמי ובחויית מושג האמת. דיונו משלב התבוננות וסקירה בשני עולמות - הנפשי, במיוחד דרך התאוריה הפסיכואנליטית, והאמנות בתכניה ובהבעותיה השונות. הספר הוא קובץ מאמרים, פרושים בשבעה שערים, מציעים העמקה בנבכי התאוריה להבנת יסודות החשיבה, וטיולים במרחבים של תרבות, התרשמויות ושיתוף חוייתי ממראות ומהתרגשויות. מבט מגוון אל שורשי היצירה והצעה להבנת הנפש. הספר נע מעיון בתאוריה ובמטא-תאוריה של הפסיכואנליזה אל רשמים מביקורים ברומא ובמדריד, מהרהורים על סרטים אל התבוננויות בטקסטים ספרותיים, ומיצירות אמנות אל מחשבות על בודהיזם ותורות מזרחיות. גלדמן חושף בפנינו חיבור מתבקש בין עולם ההבנה הפסיכולוגית

חלונות

מאת: ז'אן ברטראן פונטאליס
מצרפתית: אורית רוזן, תולעת ספרים, 2000



דרך מושגים מופשטים, חפצים ואסוציאציות מרכיב המחבר קטעים מעולמו ומציג בצורה חופשית רגעים ותובנות מהעבודה הטיפולית ומהכרתו כאיש מקצוע. הוא מעלה שאלות ותהיות על הקשר הטיפולי ועל מהות המפגש האינטימי בין השניים היושבים יחדיו. הספר דק ופואטי, אישי, כמו יומני, אך פותח בפנינו זוויות מבט מעניינות ומפתיעות, ומזמין כל קורא ליצור את הפסיפס האישי שלו, להתבונן ולנסח את המרכיבים בחייו וביחסו אל רגעים ותמונות בחיים, ואל אנשים כגיבורים הראשיים בעלילה. הקטעים קצרים ואינם מציעים מסקנה או פסיקה מלומדת. הם מסתיימים בצורה פתוחה, מזמינים את הקורא להיכנס אליהם לפי דרכו ואופיו.

ספר שהוא רעיון. שהוא הצעה ליצירה אישית של כל קורא לעשות מעולמו שלו, ועם מטען זיכרונות והתנסויות חיי, ומאירועי הלמידה והחוויות בעבודתו המקצועית בחדר הטיפול. ז'אן-ברטראן פונטאליס הוא פסיכואנליטיקאי וסופר. הוא פורש מחשבות ורגעים בצורת תמונות הבאות מן החלום, בצורת מילים המגיחות פתאום מתוך דברי מטופל או מתוך משפט אקראי בספר. זהו גם אוסף של סיפורים קצרים שסיפקו התפעמות ולמידה והפכו להשראה.

