

עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

כתב וערך: שבתאי מגר

בין היצר ליוצר נרטיבים של הומואים דתיים איל זק. הוצאת רסלינג, 2019. 160 עמ'

דתיים, הומואים, שכמה מהם נשואים לנשים - אישיותם ונפשם הן זירות מאבק. הם נדרשים לכוחות איתנים כדי להסתיר את זהותם האוטנטית, או כדי לגלותה ברבים, ולגלותה לעצמם.

הספר חושף תופעה ייחודית של אוכלוסייה מובחנת, אך דרכה לומדים על אופיים ועל עוצמתם של קונפליקטים בכלל. הציטוט שהובא קודם מבטא דינמיקה של קונפליקט: תשוקות, ומנגד מעצורים; חיפוש ביטוי לחופש עצמי, מול כיבוד ערכים וסדר חברתי ושמירת ההשתייכות הקבוצתית. הכוחות האלה קיימים ופועלים בקונפליקטים רבים. בספר הזה המרוויינים חווים מציאות של אחדות ושל פיצול. הכוחות הפועלים הם כוח היצר, העדפה מינית, קיום הדת והיענות לה; ובתוך זה מעורבים: נאמנות ומסירות לאישה, הרעיה, אם הילדים; תחושת החמצה חריפה; מאבק פנימי נמשך, מאבק זהות - מי אני, מה אני, מה נועדתי להיות; דילמה בין מסירות לדת או בגידה בה; דילמה בין נאמנות לקהילה או איסור מגזר דינה; מאבק בין האסור למותר.

התחושות חזקות ומבלבלות ומאלצות לעיתים לחסום בכוח חלקים באישיות כדי לממש את עצמם בשעות ובזמנים שהם בזהות אחת, ולדחוק מהם את זהותם האחרת. רצון עז לחוות שלמות במציאות שאינה יודעת ואינה יכולה לקבל זאת וגוזרת על היחיד לבחור, ובעצם להיקרע.

להיות הומו, להיות דתי, להיות נשוי לאישה - קצוות שקשה לחבר, אולי בלתי אפשרי. חיים בקונפליקט תמידי, ובכל זאת חיים. חיים של ניגודים, כשבפנים הנפש והישות מתאמצת להחזיקם; ואולי יכולה הייתה להסתדר ואף לפרוח, אלא שהסביבה פועלת בהיגיון משלה, מפעילה כוחות וכופה את סדריה על הפרט. קיומה של החברה וחוקיה הם שמגדירים את הנימים הפנימיים כניגודים ומצווים על האדם לבצע שינויים באישיותו וברוחו.

הגברים שאלה אפיוני חייהם נקלעים לסחרחרת רגשית ונפשית וחיים במאבק עז ביצור המיני, מתאמצים לשמור על נישואיהם, הם מוכוונים לעשות כך בכל מחיר, בעוד שנקודת המבט החילונית ליברלית מעודדת אותם "לצאת מהארון" ולהגשים את עצמיותם. מבטא זאת היטב ציטוט של אחד הגברים (בעמ' 72): "זו התמודדות יום-יומית. התמודדות קשה. מצד אחד אתה רוצה לחיות את מה שאתה מרגיש, מצד שני אתה רוצה לשמור על משהו נורמטיבי ולא להרוס".

הספר פותח מבט על הדת כתופעה בעלת פנים רבות, ומתאר אורחות חיים המותווים ברוח הדת ואת השפעת כוחותיה על הקהילה ועל הפרט; עד כמה קשה ומסובך לפרט לחיות ולתפקד בחברה שאופייה וכוחותיה מופעלים עליו הן מבחוץ והן מבפנים, בהיותם מופנמים בו מאז ינקות.

האנשים המיוחדים האלה, בספר הזה - גברים



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

מראות וכפילים שקספיר כפסיכואנליטיקן מרדכי גלדמן. הוצאת קשב לשירה, 2018. 144 עמ'

האופי האנושי, על מורכבות הנפש, מאוייה ומניעה, על מוסר והפרתו, ועל טבע האדם הנדחף ודוחף להשחתת מידות ולמעשים מרוממי רוח. חוכמת הכתיבה הספרותית משולבת כאן עם חוכמת הנפש, המודעת והלא מודעת, ומגולמת בעיצוב הדמויות, בהתנהגותן ובדיבור שהמחזאי שם בפיהן. גלמן, יוצר הספר, מחבר את חוכמת העלילות ונפתוליהן למושגים פסיכולוגיים ופסיכואנליטיים של תאורטיקנים שונים ויוצר עבורנו מארג מעמיק חקר. הספר מוצע לאוהבי ספרות ושירה, לאוהבי חוכמת הלשון ורזיה, למי שמבוכי הנפש מרתקים אותם, ולמי שהפסיכולוגיה עבורם היא מקצוע ודרך תקשורת, הדורשים הקשבה סקרנית עמוקה והזמנה למסעות פענוח וגילוי.

הספר מקנה לנו הזדמנות לנוע עם טקסט עיוני ולראות בעדו תכנים של משמעויות ופרשנויות. איך לגלות עוד בטקסט הכתוב. איך לזהות ברוח נתונים ורבדים נוספים. כותרת המשנה של הספר מעידה על תוכנו: רעיונות ותהליכים פסיכואנליטיים במחזות שכתב שקספיר. המדריכים שלנו בפענוח תהליכים המשובצים במחזות הם מחבר הספר, גלדמן, והידע שלו. טקסט ספרותי מתחוויר ומתברר כתהליך נפשי וכשרטוט דמויות מורכבות עמוקות הרבה מעבר לנאמר, על ידי הנאמר ובהוראתו. הקורא יפגוש ויכיר יצירות של שקספיר ויקבל דרכי ניתוח להבנת הדמויות ולטוויית העלילות, עם מבט עומק לתרחישי הכוחות הלא מודעים וביטוי יצירתם בכתיבה. התיאורים והניתוחים מלמדים על



משחזור לזיכרון טיפול בטרואמה נפשית

עורכות יעל להב וזהבה סולומון. הוצאת רסלינג, 2019. 578 עמ', כולל סוף דבר ורשימת הכותבים

ידיעה מה יהיו השפעתה ותוצאותיה. רבים יגיבו ויחוו וייקלעו למצבים פוסט טראומטיים, מי כבר, מי בטווח קצר ומי בטווח הארוך. בימים אלה נכתבים, קרוב לוודאי, הספרים הבאים להתמודדות ולטיפול בנפגעי אירועי הטרואמה הזאת. הספר "משחזור לזיכרון" מציע מידה וסוג של אחיזה, שעשויה לשרת את העושים במלאכת הטיפול הנפשי להבנה ולתפקוד בתנאים ובנסיבות הקיימות. נכון, אומנם, שאין לנו עדיין טווח לזיכרון ואין עדיין מה לשחזר כי אנחנו עוד במהלכה של המגפה, אך בתוך הערפל והחשש השורר, יש במקבץ הידע המכונס בספר לשמש כלים בידי מטפלים ומטפלות בטרואמות המוכרות יותר והמוכרות פחות. הספר מציג גישות שונות, מקורות ידע רבים, תאוריות, פרטוקולים טיפוליים ותיאורי מקרים. המאמרים מפרטים תסמינים רבים ומגוונים, הרקע התאורטי רחב ועמוק, ותהליכי הטיפול מתוארים בבהירות. ספר עשיר ורחב יריעה, שעשוי להיות לעזר רב בתקופה הזאת.

אפנה את תשומת הלב לספר "משחזור לזיכרון" - טיפול בטרואמה נפשית", המתאים לימים אלה. הספר מחזיק אסופת מאמרים המתארים ומציעים שיטות וגישות לטיפול ולהיחלצות ממצבי טראומה שונים. הוא נכתב ונערך לפני פרוץ וירוס הקורונה בעולם וחדירתו לחיינו. בעודנו מתמודדים עם בהלת החשש מהידבקות והדבקה איש-איש בביתו, וצוותי הרפואה בעבודתם המקצועית, כולנו חווים אי-ודאות וחיים במציאות אשר בכל רגע ומכל פינה אנחנו עלולים להידבק ולהיפגע, כמו גם להדביק ולפגוע בזולת.

האנושות כולה נמצאת עתה במציאות חדשה שנכפתה עליה ללא הכנה. כולנו חווים מצוקה וחרדה ברמה כזאת או אחרת ועוברים תהליכי הסתגלות לשינויים מהירים וחדים. כולנו חשופים לאיום ממשי - גופני, קיומי, כלכלי ורגשי - ומנסים להתגונן באמצעים המוגבלים שבידינו ובתודעתנו, כשאנו מונחים בידי ממשלה ורשויות. האנושות כולה, החברה שבה אנחנו חיים כולה, ואנחנו, כל אחד ואחת, חיים בתוך חוויה של טראומה, ללא

