

# עמדת קריאה סקירת ספרים חדשים

כתב וערך: שבתאי מג'ר

## כותב את עצמי לדעת

אייתי אהרון זיו. הוצאת אהרון לאור, 2020. 248 עמ'

המסע הנפשי האישי מלווה בתבונת טיפוליות, ביחסי מטפל-מטופל, בהשפעת תרופות וביחס אליהן, ובעיקר בהתמודדות היחיד עם שדים שנוצרים וחיים בתוכו, עם כוחות המערכת והסביבה הפועלים עליו, ועם אלה המנסים לבוא לעזרו. שמות הפרקים מלמדים על הדרך: חלק ראשון - מסע אל הנורמלי. חלק שני - היציאה מגבולות הדעת. והשלישי - איסוף השברים.

הספר פורש יריעה רחבה, הוליסטית, של הנפש, של מהלכיה, תעתועיה ומאבקה להישרדות ולהתהוות. הקורא מוזמן להיסחף למחוזות שונים, גם להיטלטל, לוותר על נקודות עוגן ולהתלוות לגיבורי הספר, שהם הכותב החווה איתי, נפשו, תודעתו, דמויות מטפלות, שיטות טיפול ודרכי ריפוי.

בדרך פוגשים חוקים שונים של קשר טיפולי וחזרה טיפולי, הגדרות שונות למרחק טיפולי, לשמירת גבולות ומחיקתם, להתמסרות טיפולית ולאחווה והדדיות בין מטופל למטפל ומלווה. אלה מוצגים בפנינו, ולנו החופש להתרשם, להרגיש, להזדהות ולהתחבר עם האפשרויות. חוויית הקריאה בספר היא כקריאת שירה. שירה פתוחה, נגישה, מעניינת, מצמררת ומרגשת. זהו סיפור שירה עם עומק פסיכולוגי, רקע אנתרופולוגי וסוציולוגי, והשראה רוחנית.

עיניו של זיו פקוחות, מבטו ישיר וצלול. הוא חושף ביוגרפיה אישית ומזמין ללמוד ממנה בדרך בלתי אמצעית, מקורית ומשפתת. מבטו הוא מבט של מטופל, היודע היטב מה הוא עובר, מוכן להיכנס בכל שער; ובאותו המבט הוא פועל ומייצג מטפל היודע להקשיב, ללוות את המטופל, להיכנס לסיפורו ולחזק אותו במה שצריך.

המבט המתאר של הסופר הוא מבט חומל, רואה, אינו שופט ואינו מבקר, רק מתאר ונמצא עם מה שמוצג. מתאר ונמצא, בסוג של אחדות, אם כי ברור שהוא במרחק המאפשר תיאור חי, מפוקח, ושאינו מוטל. תחושה של חוויה טיפולית כוללת (מטפל ומטופל) בתוך טקסט ספרותי.

בכריכה האחורית כתוב: "יומן מסע תודעתי אל מחוץ לדעת ובחזרה. כתיבה אישית וחשופה על השיגעון שאליו כולנו רגילים ועל השיגעון שממנו כולנו פוחדים. זהו סיפורי האישי, מהרגע שבו נולדתי, דרך השירות הצבאי הטראומטי ושנים של חיפוש רוחני שהסתיימו בהארה שהפכה להתקף פסיכוטי". אחרי ההתפרקות והאשפוז הכפוי התחלתי דרך ארוכה לשיקום, הדרך כללה גם מסעות ריפוי בעזרת חומרים משני תודעה והובילה אותי בסופו של דבר להפוך למטפל".

המבוא של הספר מושך, נוגע ללב, מעביר מייד גלים של הבנה מן הנגיעה הראשונה. זה יהיה ספר עדין, נוקב, תובע ריכוז ומשחרר. וכותב המחבר במבוא: "לא כולם מצליחים להתאושש מהשבר הגדול של התפרקות נפשית, ורבים יותר אפילו לא מצליחים להישבר בכדי לצמוח".

זיו כותב בעקבות ותוך כדי משבר, משתף באופן חופשי וחשוף במחשבות שמציפות אותו ובמקביל מתאר מהלך חיים שהוא עובר, מציע תובנות ודרכי התבוננות על המציאות הנתפסת המוכרת ועל פנים וגלגולים נוספים לה. היבטים נפשיים שזורים בהתפתחות האישיות ובתוך יחסי הגומלין עם הסביבה, בראש ובראשונה הקרובה, המשפחה, ועם ובתוך שאר המעגלים. השפעות מהשפעות שונות עושות את מלאכתן, משקות את הנפש ויונקות ממנה בתהליך מתמשך קבוע, שיוצר אדם-נפש. תהליכים היסטוריים, חברתיים ומשפחתיים מגולמים בפסיכולוגיה הנפשית האישית, מתוארים במושגים מקצועיים, מוגשים ונשמעים כשפה מדוברת, ברורה ויפה, שמניעה את העלילה עוד ועוד לאורך, לרוחב ולעומק.

הספר בנוי בשלוש חטיבות כתיבה: כתיבה מתארת-מתעדת את השתלשלות האירועים ומבטו של הדובר על עצמו ועל מה שהוא עובר; פרקי יומן שכתב במהלך האירועים המתוארים, תחושות, הזיות, תגובות וחוויית; ודברי הגות פילוסופיים, קיומיים, רוחניים, העומדים בפני עצמם וגם קשורים למסע האישי של זיו.



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

## חולף לנצח דרכים במסע החיים

דבורה נוב. הוצאת פרדס 2020. 178 עמ'

כתבת דבורה נוב: "במשך שנים רבות חשתי מועקה עמוקה של משהו עלום שלא ידעתי לבטא. חוסר היכולת שלי להביע את עצמי באופן מלא יצר הרגשה של פער ביני לבין הסביבה שלא יכולתי לגשר עליו. לא פעם בטיפול ישבתי בדממה, מאפשרת למה שלא יכול היה להיאמר לנסות לעבור דרך מבט ממושך. גם בתפילה לא ידעתי לבטא את אותו עומק דומם שטרם נמצאה לו שפה" (עמ' 38).

איך להגיע עמוק בנפשם של המטופלים, לחוש מה קורה שם, לחוש בהלמות הנפש שלי, לשכוח שאני מטפל (או קורא), להיות מחובר, לראות בהרגשה, וללא מילים, ללא הסבר, להיות שם מבלי לסתור, מבלי לאיים, לקלוט, ולאט לאט להתרחק חזרה אל עצמי, אל נקודת המבט שלי, שתאפשר לי להציע, לשאול, לספק קול נוסף, שהמטופל זקוק לו. זהו אכן אתגר אישי ואתגר למטפל. הספר מעלה אותי, ולמעשה מהווה אותו במבנהו ובניסוחיו.

זהו ספר מסע אישי של המחברת, מתאר תחנות ותפוחות בחייה, ובמקביל מעלה גם תהיות עקרוניות ושאלות מעשיות לגבי חוויות המפגש הטיפולי ומהותן. הכותבת מתארת חוויות ומראות שעברה ופגשה, ובבד בבד כמו רוחשת הכתיבה בכוח עצמה, והיא זו המתארת את הכותבת. בדרך פוגשים השראה, דבקות, התגלות רחנית, עבודה פסיכולוגית, אובדן זהות, מציאת זהות,



## מנצחת

ישי שריד. הוצאת עם עובד, 2020. 195 עמ'

זהו סיפור. במרכזו פסיכולוגיה, אביגיל, אישיותה, תמונת עולמה ודרכיה ליישם את תפיסתה המקצועית באשר להכשרתם ולתפקודם של חיילים לוחמים ומיקוד אישיותם והאינסטינקטים שלהם לייעודו של הצבא: להיות מסוגלים להרוג. היא שמה לה למטרה לנקז את המוגלה של הספק והפחד וליצור ניקיון של מוכנות לקרב ומוכנות להקרבה; להפוך בחורים צעירים לחיות מאולפות שוחרות לטרף. לשם כך היא מכוונת מאמצים יצירתיים לעורר בחיילים תגובות חריפות מול סכנה ואיום. היא דורשת להעמיד מולם מראות זוועה כדי להרגיל את מוחם ולחסן את נפשם. התחושות האלה עוברות אל הקורא. לצורך כך, או מתוך מבנה אישיותה, היא סוגרת בתוכה רגשות אחרים, אימהיים, דואגים, רכים. האישיות הנשית שלה נסוגה לטובת הבלטת האישיות המקצועית. לאורך הסיפור המרכזי, שהוא תקיף, קרבי ואלים עם גוון הרואי, משובצים מחשבות, תמונות ואירועים של "החיים הקטנים". הגשמה של חזון שאפתני חריג ומימוש כוחות הרס משולבים בתוגה וצער על החמצות והכרה בחיים בינוניים, נוחים ומשעממים.

הפסיכולוגיה ערה למעמדה ולניסיונה בחיים ובמקצוע ומודעת לגילם הצעיר של הלוחמים המאזינים לה.



אינטימיות, בדידות, פחדים ועוד.

קריאה בספר יוצרת תחושות שונות, רחוקות זו מזו, וגם מתערבבות ויוצרות דחיסות אינטלקטואלית ודחיסות רגשית. מילים מוכרות, ברורות וחזקות, יחד עם ראש מתערפל בתובנות פילוסופיות עמוקות וגבוהות. התחושה בקריאה היא שזהו ספר פרום, ובד בבד הוא ספר תהומות ורקיעים. תנועת הכתיבה בו חופשית, נדמית תועה ומתפזרת, נופלת כמו מפל מגבהים וממריאה לפתע לתכול אינסוף. אסוציאציות רודפות זו את זו. שפתו של הספר והתנהלותו עשירה בדיאלוגים, אבחונים, השערות, סיפורים, מעוף פילוסופי, תובנות פסיכולוגיות, פליאה, תנודות חזקות של רגש, אמונה, ביקורים בתורת הנסתר, היסקים טיפוליים מעשיים, חיפוש וגילויים. הקורא נדרש לריכוז כדי לאחוז בטקסט ולהחזיק את עצמו קשוב ועוקב. לעיתים הנטייה המושכת היא להשתחרר מהמאמץ; המשך קריאה מניב מפגשים עם רעיונות מעניינים עמוקים ועם תודעה פתוחה וחובקת ממדים רבים - נפשי, רוחני, אמוני, שפתי, יצירתי, אומנותי. הקריאה נעה בין הארעי החולף לבין הנצחי המתגלם בכל רגע מחדש, מוכר, וודאי, ובד בבד מפתיע וקוסם. קריאה ראשונה בספר משרה את הרושם שצפונים בו עוד פנינים וסודות רבים שלא הוארו. קריאה נוספת מוליכה אליהם.

שיקולי דעתה מתחשבים ביכולת הספיגה והעמידה הנפשית שלהם, ובהתאם היא מקבלת החלטות מה לומר ואיך, וממה להימנע. המתח בין האנושי הרגיש לבין התפקודי הקשוח מהבהב כל הזמן. בתוכו עולות דילמות מוסר ומצפון, וקונפליקטים פנימיים בין שמירת קדושת החיים לבין הצדקת זכות הטרף והניצחון. שרידות הנפש במציאות של חיים או מוות לעומת ניקיון הנפש לחיים שלמים ושלווים עם עצמך.

הדילמות והסיפור החזק, שיש בו עוד דמויות ורבידים ומעגלים משפחתיים, לאומיים ואקטואליים, פותחים ומזמינים את הקורא הפסיכולוג לשאלות עמוקות: מי אני המטפל? מה מתחולל בקרבי, נע ומניע, דוחף ומשקיט, בולם ופורץ? מי היושב מולי? מה מתחולל בקרב? מה הוא יודע על כך? במה הוא שולט ובמה הוא שבו בכוחות חזקים ממנו? ומה הסיפור המסופר ברגע הזה בין שנינו? מכמה סיפורים הסיפור הזה מתעלם? כמה הוא ניזון? מה הוא מקיים ויוצר כעת? על מה הוא מאפיל ומה הוא מחשיך? מהי הטעות שנעשית ממש ברגע הזה? ומהי האשליה שמניחה את הדעת? ועוד -

כתרת הספר "מנצחת" מלווה ומהדהדת בתחושת ההפסד הבלתי נמנע.