

פתח דבר אישי מאוד

פרופ' עפרה מייזלס

(בתוך דת או מחוצה לה) נושא הרוחניות הוא ממד חשוב בחייהם. עבור רבים מהם, הבנתם את נושא הרוחניות והחיבור שלהם לממד זה מהווים בסיס לתחושת המשמעות בחייהם. ה"ציאה שלי מהארון" אפשרה ללא מעט סטודנטים בשלבים שונים של לימודיהם להגיע אלי, וכמעט כולם עם השאלה והתהייה - "מה באמת? אפשר לחקור רוחניות? יש בכלל מחקר בתחום?" והתשובה שלי היא בדרך כלל, "אין בעיה לחקור רוחניות. זה כמו שאפשר לחקור אהבה. לחקור - אין זה אומר שאת באמת מפענחת את הסוד או שאתה יכול לחוות את מה שאתה חוקר, אבל אפשר לדעת ולהבין יותר חלק מהיבט מדהים זה בחוויה האנושית". ואז אני שולחת אותם לקרוא עשרות מאמרים שהתפרסמו בכתיבי עת מקובלים (אפילו כאלו עם "אימפקט פקטור" - הממד המקובל כיום באקדמיה לאיכות כתב עת) ולהתחיל להבין את החיבור האפשרי מאוד בין מדע ומחקר מדעי לבין רוחניות. באמצעות מחקרים אלה התחום מתפתח עכשיו גם בישראל, וגם בעברית.

מרגע שנגלל ונפתח המסך המכסה על הספרות המחקרית בתחום הפסיכולוגיה שעוסקת ברוחניות התגלה לי עולם עשיר ומגוון שמחבר רוחניות ופסיכותרפיה, במחקר, בהגות ובקליניקה. גם כאן התבררה לי החציצה בין הגישות של המיינסטרים לטיפול נפשי לבין פסיכותרפיה שמשלבת רוחניות, והיעדר ההתייחסות לתחומי רוח האדם במרבית תוכניות הלימוד בפסיכולוגיה קלינית בעולם ובארץ. חשוב לציין שבעולם ישנו מספר (לא רב) של מוסדות אקדמיים שמתמחים בפסיכותרפיה שמשלבת גוף-נפש ורוח, ובישראל יש מספר תוכניות לימוד לא אקדמיות בתחום זה.

גיליון זה מאפשר הצצה ראשונה לעולם המחקרי והקליני העשיר שעוסק בשילוב רוחניות בפסיכותרפיה. כדי לאפשר הצצה זו לעולם המרתק של רוחניות ופסיכותרפיה חברנו יחד ד"ר פנינית רוסו־נצר, גב' איה רייס ואנוכי לערוך גיליון מיוחד זה. בגיליון שמונה מאמרים שונים. שלושת המאמרים הראשונים הם

מזה כעשור ומחצה שאני עוסקת במחקר וגם בהתפתחות אישית בנושא רוחניות. העניין האישי שלי ברוחניות החל בעקבות מותו של בני, אורי, שהיה אז בן 22, בתאונת דרכים באלסקה הרחוקה. כחלק מהחיפוש האישי שלי פניתי למקורות שונים על מנת ללמוד ולהבין. ניסיתי לברר מה אומרים חכמים בתרבויות שונות, מה ידוע בתיעוד האנתרופולוגי וההיסטורי ומה ידוע במחקר המדעי בתחום המדעי האישי שלי - התחום הפסיכולוגי. להפתעתי, התברר לי שישנו מחקר פסיכולוגי ענף בתחום (אלפי מחקרים), בגישות מחקריות שונות, איכותניות וכמותיות עם ילדים ומבוגרים. גיליתי גם שיש תאוריות פסיכולוגיות של התפתחות אנושית שעוסקות בתחום הרוחניות כמו הפסיכולוגיה הטרנס־פרסונלית שייסד אברהם מאסלו עם אחרים, או הפסיכולוגיה האינטגרטיבית שקידם קן וילבר, או הלוגותרפיה של ויקטור פראנקל וכמובן הפסיכואנליזה ותאוריית האישיות והתפתחות של יונג. אז גם התבהר לי עד כמה עמוקה החציצה בין ידע רב זה לבין מה שמלמדים בספרי פסיכולוגיה וקורסים בתחומים השונים בתוכניות אקדמיות בפסיכולוגיה או במדעי ההתנהגות. בלטה בעיניי ההתעלמות, ההדרה וההגליה של תחום זה משדה העיון והמחקר הפסיכולוגי, שיקר כל כך לליבי ולנפשי.

במסע האישי שלי נפגשתי עם מאות רבות של אנשים בארץ ובעולם, לעיתים קרובות בשיחות מלב אל לב, ונוכחתי בגיוון הרב בהתייחסות לרוחניות, ויחד עם זאת, בנהייה ובצמא אחר משהו שהוא גדול מאיתנו, שיש בו יופי, קדושה, קסם והתעלות. מרחבים שונים הזכרו בשיחות אלו כמבטאים רוחניות ובהם הטבע, האומנות והמוזיקה, קשר בינאישי שיש בו קסם או קשר וחיבור למשהו שהוא נצחי ואינסופי. נהייה זו עלתה הן בקרב אנשים דתיים או כחלק מן הדת אבל גם ולעיתים בעוצמה רבה מאוד בקרב אנשים שלא מגדירים עצמם דתיים ושאינם משתייכים למסגרת דתית קהילתית מסוימת.

קיבלתי על עצמי כמטרה מרכזית בחיי לייצר גשר וחיבור בין השיח והמחקר האקדמי המקובל בישראל שברובו אינו מתייחס לנושא זה לבין נושא הרוחניות מתוך ההבנה שעבור מרבית האנשים על פני כדור הארץ וגם עבור מרבית האנשים בישראל

פרופ' עפרה מייזלס היא פרופסור לפסיכולוגיה התפתחותית בפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה ופסיכולוגית קלינית, ושימשה כדיקן הפקולטה לחינוך וכיו"ר המזכירות הפדגוגית במשרד החינוך. מחקריה התבססו על תאוריית ההתקשרות ועסקו ביחסים קרובים ובעיקר ביחסי הורים וילדים תוך דגש על ההקשר הישראלי והמעבר מהתבגרות לבגרות. לאורך השנים פרופ' מייזלס חקרה את המערכת המוטיבציונית של טיפול ואכפתיות (caring) וכתבה על כך את הספר The Caring Motivation. בעשור האחרון היא מתמקדת במחקר על הממד הרוחני של ההתפתחות האנושית ועל חיפוש משמעות.

ofram@edu.haifa.ac.il



האפשרות להוציא לאור גיליון שמיועד לפסיכולוגים קליניים ושעוסק בחיבור של רוחניות ופסיכותרפיה מעוררת בנו, עורכות הגיליון, התפעמות, שמחה עמוקה והתרגשות רבה. יש בה התחלה של הנגשת מרחב הרוחניות לעוסקים בפסיכותרפיה והזמנה להיפתח לאפשרויות מגוונות של רגישות לנושא זה ויישומו בטיפול. גיליון זה הוא המשך לפעילות ענפה בחיבור בין האקדמיה בישראל לנושא הרוחניות במהלך העשור האחרון. פעילות זו כללה ייסוד כנסים אקדמיים שנתיים בנושא רוחניות עכשווית (עד כה התקיימו 9 כנסים, ורובם היו בינלאומיים); הקמת התמחות לתואר שני בפסיכותרפיה אינטגרטיבית גוף-נפש-רוח באוניברסיטת חיפה שהתחילה השנה (תשע"ט); מחקר במימון קרן טמפלטון על פסיכותרפיה שמשלבת רוחניות יהודית בישראל כחלק ממחקר רחב היקף ובינלאומי על פסיכותרפיה שמשלבת רוחניות; והקמת מרכז רב אוניברסיטאי לחקר וטיפול רוח האדם.

במסגרת פעילות זו התקיים לפני מספר חודשים הכנס האקדמי הראשון בארץ שעסק בנושא שילוב רוחניות בטיפול: "שערים לרוח בפסיכותרפיה וייעוץ". אורח הכבוד בכנס היה פרופ' קנת' פרגמנט, בעצמו פסיכולוג קליני ומגדולי החוקרים בעולם בתחום זה. פרופ' פרגמנט נתן את הרצאת הפתיחה בכנס ואף העביר סדנה קלינית. התגובות וההדים לכנס זה היו מרגשים והעידו על צמא רב לדעת יותר, רצון ללמוד איך ניתן לשלב רוחניות בטיפול ואף עניין רב ביצירת קהילה של מתעניינים בכך. גיליון מיוחד זה הוא אפוא, מבחינתנו, המשך טבעי לכנס. אנו תקווה שסוגיות ראשונות אלו יהיו הזמנה להעמיק וללמוד בנושא זה ויפתחו שערים רחבים ומסבירי פנים לרוח בטיפול נפשי לסוגיו המגוונים.

אמן.

מעין מבוא שמאפשר היכרות עם התחום. "רוחניות - תאוריה ומחקר בשדה האקדמי" שמחברותיו הן פנינית רוסו־נצר ואנוכי מציג הגדרות שונות של רוחניות וסקירה קצרה של המחקר בתחום; "שוגאים: סיפור אהבה - על הקשר ההיסטורי שבין פסיכותרפיה ורוחניות" שמחברותיו הן עינת פלדחי ואיה רייס מציג את מערך הקשרים בין פסיכותרפיה לרוחניות בהקשרו ההיסטורי; והמאמר "מודל לשילוב בין רוחניות לפסיכותרפיה" שכתבה איה רייס מציג מודל כללי לשילוב רוחניות בטיפול נפשי וכולל אף הצעות קונקרטיות. בהמשך מובאים חמישה מאמרים שחושפים התבוננויות יישומיות שונות של רוחניות בפסיכותרפיה מנקודות מבט שונות. מאמרים אלה אינם מייצגים את מלוא הגיוון שהולך ומתפתח בישראל בתחום של שיטות וגישות המשלבות תפיסה או פרקטיקה רוחנית ופסיכותרפיה, אלא הם רק טעימה מחלק מהעושר שכבר קיים בשטח ושהולך ומתעצם. מאמרה של רות גולן עוסק בפסיכואנליזה וכולל הצצה לסיפורה האישי של המחברת. מאמרם של דוד מעוז ישראל וד"ר פנינית רוסו־נצר מציג את גישת הלוגותרפיה שפיתח ויקטור פראנקל וההיבט הטראנסצנדנטי שבתוכה וכולל אף תיאור מקרה. ד"ר אלון רז מביא סיפור מקרה ואת דרכו המיוחדת בטיפול זה שנשענת בין היתר על פסיכולוגיה טראנספרסונלית. מתי ליבליך פותחת חלון לטיפול שמבוסס על הדרך הבודהיסטית ועוסקת במונחים מיינדפולנס וחמלה, והגר דרור-מליניאק מביאה את גישת האנתרופוסופיה ותפיסותיה הרוחניות לטיפול נפשי. תודה למחברים ולמחברות שפתחו את ליבם ושיתפו אותנו בהצצה לעולמם האישי והטיפולי. תודה חמה במיוחד גם להסתדרות הפסיכולוגים בישראל על השותפות בפרויקט זה, ובעיקר לחברות מערכת פסיכואקטואליה שהביעו נכונות לתת מקום לנושא זה ולקחו חלק בעריכתו.

