

# תרפיה בקריירה: קריירה על ספת המטפל

אורניה יפה-ינאי



מאמר זה מבוסס על כ-40 שנים של ניסיון ולמידה בתהליכי אבחון, ייעוץ וטיפול בקריירה ומרחב העשייה, ומתוך התנסות אישית שלי בשביל הקריירה ומרחב העשייה שלי. בהכשרתי הראשונית אני פסיכולוגית קלינית מומחית - מדריכה: למדתי, התנסיתי, עבדתי והדרכתי אנשי מקצוע ומטופלים במרחבים הקליניים העמוקים והסבוכים של הנפש.

## הקריירה שלנו, כמו מרחבים אחרים שאנו בוחרים להשקיע בהם ממצננו, מהווה חלק משמעותי מהזהות שלנו

### מדוע קיימים כל כך הרבה תחומי טיפול ותרפיה ואין תרפיה בתחום הקריירה?

ישנם תחומי טיפול שונים כמו טיפול זוגי, טיפול פרטני, טיפול משפחתי ואפילו טיפול מיני וכו'. יש גם סוגי טיפול שונים: טיפול קצר מועד, פסיכואנליזה, טיפול דינמי, CBT וכדומה. לעומת זאת, תחום הקריירה נותר מאחור, ללא הכרה בהרחבתו לתחום טיפול או תרפיה.

אחת השאלות הראשונות שאנו שואלים אנשים שאנו פוגשים הנה: "במה אתם עוסקים?" - זוהי שאלה של זהות, של חוויית האווה, סטטוס ומשמעות. כשהתשובה לשאלה זו לא נוחה לנו היא הופכת לחוויה של כאב, אכזבה, תסכול ועלבון הפוגע בדימוי העצמי שלנו. הקריירה שלנו, כמו מרחבים אחרים שאנו בוחרים להשקיע בהם ממצננו, מהווה חלק משמעותי מהזהות שלנו.

הקריירה שלנו מהווה חלק "חשוף": אנשים רואים ויודעים על הקריירה שלנו, יש נורמות ברורות בחברה לגבי קריירה, מה "נחשב" ומה "מותר", כמו גם נורמות גלויות וסמויות בכל משפחה לגבי קריירה והשכלה. ומה קורה כשאני "זז מהנורמה", בין שמבחירה ובין שמכורח?

לדוגמא: כשאני לא מוצא עבודה, כשאני סובל ורוצה עבודה בתחום שלא מקובל בסביבה שלי, כשאני בוחרת להשקיע בגידול הילדים ולוותר על קריירה... גם הבחירה לא לבחור קריירה היא בחירה משמעותית וחשובה. כך גם כשאני רוצה להפוך משכירה לעצמאית ונתקלת בהתנגדות גדולה מצד

בעבודתי הקלינית ובעיקר עם הלומי קרב, נפגשתי באינטנסיביות בדיאלוג המורכב שבין חיים, אהבה ותשוקה לבין אי עשייה עד מוות. בעקבות הצורך להתמודד עם קשייהם ולעתים אף "סירובם" של הלומי הקרב לאהוב ולעבוד (כמעט בו זמנית) החל אצלי תהליך חקירה ולמידה על הקשרים שבין תשוקה ואהבה או חסרונם לבין קשיים בעשייה, בקריירה וביכולות למימוש. ההבנות בתחום הזה הובילו לבניית תהליכים וכלים להתמודדות יותר מושכלת עם אתגרים אלה, בעיקר בתחום העשייה והמימוש - קריירה.

הסיפור האישי שלי הוביל אותי ללמוד, להתמחות ולהדריך גם בפסיכולוגיה תעסוקתית. הבסיס לבחירה זו היה היסטוריית חיי כבת לאב לא ממומש. אבי חי חיי תעסוקה (וחיים בכלל...) ללא חוויית משמעות ומיצוי. כילדה וכבוגרת, התקשיתי לעמוד מול הכאב והסבל שלו עם חוויית חוסר המיצוי. חשתי שעבורו החיפוש אחר משמעות היה חיפוש אינסופי, סבוך ומורכב. כאילו חי תוך מאבק נוראי בניסיון לממש את יכולותיו בעשייה שתהיה משמעותית בעבורו. הוא עשה זאת עם חוויית כבילות וקיפאון של חוסר יכולת ושל החמצה תמידית. אני חשה שכאשר הרגיש שאיננו מצליח לממש את עצמו דרך עשייתו, ויתר על חייו. למעשה, אהבתי והערכתי הרבה אליו, כמו גם החוויה של כאבו וסבלו, הובילו אותי להמשיך לחקור ולחפש חיבורים בין האדם לעשייה המשמעותית לו, שחלק משמעותי ממנה עשוי לבוא לידי ביטוי דרך הקריירה. דרך זו הפכה לעשיית חיי.

הלמידה והחוויה איך אדם כמוהו (וכמו הרבה אחרים שליוויתי לאורך השנים) לא הצליח למצוא ולהתחבר לעשייה משמעותית לו ולחוויה של מימוש, ואיך שום דבר ואף אדם לא הצליחו למלא את החלל הנורא הזה, משולים בעיני לעתים לשאלה של חיים ומוות.

ד"ר אורניה יפה-ינאי, פסיכולוגית קלינית ותעסוקתית מומחית, בעלת למעלה מ-40 שנות ניסיון באבחון, ליווי וייעוץ בתחום הקריירה וההגשמה העצמית. מחברת הספר רב המכר "לכל אדם יש שביל" אשר פורש תיאורי מקרה מרגשים של נוצעים סביב שאלות על קריירה והגשמה עצמית במרחב העשייה.



משפחתי, כשאני "בוגדת" בסטנדרטים המשפחתיים סביב קריירה והשכלה.

## תחום הקריירה נתפס לא פעם כתהליך שהוא ברובו אבחוני, ייעוצי ו"פרקטי" [...] עם זאת, בפועל, בהתערבויות בתחום הקריירה נדרשים לא פעם תהליכים ומיומנויות נרחבים יותר

רוב האנשים עסוקים שעות נכבדות מהיממה בקריירה ובעשייה שלהם. שנים רבות מחיינו אנו עוסקים בבנייה, בעיצוב ובפיתוח הקריירה שלנו, זהו חלק משמעותי כל כך עבור מרבית האנשים שאיתם אני נפגשת. כאשר מקצוע אם כך, מדוע תחום זה לא מהווה חלק מתחומי ה"טיפול" או לפחות תחום הראוי ללמידה בהכשרות שונות במקצועות הטיפולים כפסיכולוגיה קלינית, עבודה סוציאלית קלינית ועוד, או לפתחו כתחום בפני עצמו: טיפול בקריירות.

תחום הקריירה נתפס לא פעם כתהליך שהוא ברובו אבחוני, ייעוצי ו"פרקטי", וההתערבות השכיחה בו הנה ייעוצית קצרת מועד. עם זאת, בפועל, בהתערבויות בתחום הקריירה נדרשים לא פעם תהליכים ומיומנויות נרחבים יותר מהזירה הייעוצית: פורמליזציה לתחום ייעוץ קריירה ופיתוח תרפיה בתחום.

מניסיוני לאורך השנים, אני עדה לכך שלא פעם שאלות סביב קריירה נעות סביב שאלות של זהות האדם. שינוי קריירה לא פעם קשור לשינוי חלקים בזהות, או צורך של חלקים נוספים בזהות לבוא לידי ביטוי, ממש כשם שלעתים פרידה מבן זוג או התחלת זוגיות חדשה עשויים להיות קשורים לקריירה או להבאת ילד. לא פעם אני נפגשת עם אנשים שבחרו "להתגרש" מבן הזוג, כשהצורך היה למעשה "להתגרש" מהקריירה ולהפך, או אנשים שבגדו בבת הזוג מכיוון שהשתעממו בעבודה.

כמה מורכב לבחור בחירה תעסוקתית שנוגדת את דעת משפחת המוצא ואת המודלים הקיימים, או לבחור בחירה תעסוקתית שנוגדת את ערכי הסביבה שבה אני חי. במקביל, חוסר מימוש תעסוקתי משפיע גם על הזוגיות שלנו, על ההורות שלנו ועל הבריאות הפיזית והנפשית שלנו.

החיבורים המרתקים שבין עשייה, קריירה, תשוקה ואהבה, נעשו, מניסיוני ולהבנת, לחיבורים הכרחיים. בתאוצה גוברת, עולה הצורך של אנשים "להמציא עצמם" ולעצמם את עולמות העשייה שלהם. אין מי שיעשה זאת בשבילם. הם הצורכים והם הממציאים. עולמות אישיים אלה יכולים להתפתח ככאלה רק מהמקורות האוטנטיים של האנשים. מלב לבם. כך הולך ומתעצם כורח המיצוי. תהליכים אלה כמעט מנוגדים לצורכי פיתוח הקריירות שנדרשו במאה הקודמת ובוודאי בזו שלפניה. ההקשבה שנדרשה אז הייתה מכוונת יותר לצרכים ולדרישות חיצוניים, כמו גם התאמתם בעיקר ליכולות האדם,

ללא התייחסות יתרה לרצון האדם, למוטיבציה שלו, לצרכים, לתשוקות ועוד. מקצועות ותפקידים היו נוקשים בהגדרותיהם ולימודיהם התיימרו להיות ממוקדים ומכווני עשייה ספציפית. לא עוד. סטיב ג'ובס, למשל, למד קליגרפיה וממנה פרץ והתפתח. הוא לא למד מחשבים או יזמות או עיצוב.

ייעוץ קריירה קלאסי מכוון בעיקר לאבחון ולייעוץ ולכוון אנשים ל"מה" שהם רוצים או יכולים לעסוק בו. מעבר לכך עולה וחוזרת שאלת התשוקה או ה"למה" בוחר אדם לעסוק במה שעוסק.

שאלת ה"למה" היא לא פעם השאלה שמובילה לתשובת ה"מה" האוטנטית ביותר. "למה" האדם בוחר לעסוק בעשייה מסוימת? בירור ה"למה" האוטנטי הוא שמוביל לא פעם לחוויה של מימוש, של הישגים, של סיפוק ושל שמחה בעשייה. ה"למה" יגיע לרוב מתוך "פצע" המניע ל"תשוקה" למימוש. תשוקת האדם לעשייה בעלת משמעות.

באיתור מקור התשוקה או הכאב יש פוטנציאל עשיר לפיתוח אנשים בדרכם המקצועית והבטחת המוטיבציה שלהם להישגים. לכך נדרשים תהליכי עומק והבנת הדיאלוג בין האדם לבין הקריירה שלו, ולפרופיל קליני ותעסוקתי של תחומי עיסוק שונים. כלומר, נדרש החיבור בין הבנה קלינית ודינמית של תחום הקריירה לבין הבנה קלינית ודינמית בהקשר לעולמות העבודה וההגשמה עצמית, ואלה, בנוסף לכלי הייעוץ, האבחון והפרקטיקות הקיימים בתחום הקריירה.

## כמה מורכב לבחור בחירה תעסוקתית שנוגדת את דעת משפחת המוצא ואת המודלים הקיימים, או לבחור בחירה תעסוקתית שנוגדת את ערכי הסביבה שבה אני חי

### חמישה מעצורים בדרך למימוש עצמי

חויית חוסר מימוש או חוסר שביעות רצון בתחום הקריירה מתוארת על ידי אנשים כחוויה של תקיעות. ישנן 5 רמות וסוגים עיקריים של תקיעות בקריירה. שתי הראשונות הן המורכבות והעמוקות ביותר.

1. **תקיעות סביב שאלת ה"למה"** - למה אני רוצה דווקא את הקריירה הזו? על איזה פצע, תשוקה או צרכים הייתי רוצה שהקריירה תיתן מענה?
2. **תקיעות סביב שאלת ה"מה"** - שאלה סביב תחום העיסוק, שאלה הקשורה לזהות האדם. מה אני רוצה לעשות בקריירה שלי? מי אני רוצה להיות בקריירה שלי?
3. **תקיעות סביב שאלת ה"איך"** - איך לעשות את השינוי? איך להצליח בקריירה? שאלות על "הדרך" הנכונה לאדם להשגת חויית סיפוק והצלחה בקריירה.
4. **תקיעות סביב שאלת "איפה" ו"עם מי"** - שאלה סביב הקשר של העיסוק, מסגרת העיסוק, היקף העיסוק, מקום העיסוק, סוג



הארגון והאווירה, וסביבת העבודה והמסגרת הנכונה לאדם. סוגי האנשים שאיתם נכון לאדם לעבוד, קולגות, שותפים, כפיפים, מעסיק, סוגי לקוחות.

**5. תקיעות סביב שאלות ה"כמה" - שאלת המינונים, שאלות סביב נתינה וקבלה, מה וכמה נותן האדם אל מול מה מקבל. למעשה, לכל חמש שאלות אלו יש קשר ישיר להיענות לצורכי האדם, למקורות המייצרים עבורו חוויה של תשוקה וסיפוק בקריירה או להפך. חוסר הבנה וחוסר מתן מענה לצרכים אלו עשויים לייצר תסכול, כאב וחויית חוסר מימוש.**

---

## באיתור מקור התשוקה או הכאב יש פוטנציאל עשיר לפיתוח אנשים בדרכם המקצועית והבטחת המוטיבציה שלהם להישגים. לכך נדרשים תהליכי עומק והבנת הדיאלוג בין האדם לבין הקריירה שלו, ולפרופיל קליני ותעסוקתי של תחומי עיסוק שונים

---

וההתפתחות המתחייבים במאה ה-21. יובל הררי בספרו החדש "ההיסטוריה של המחר" (2015) מדבר על אתגרי העתיד וטוען שבמאה ה-21 אנשים למדו לייצר מוצרים ומכונות, הוא צופה כי במאה ה-21 של המאה ה-21 אנשים ילמדו לייצר את עצמם. לייצר גוף, תודעה, אינטליגנציה ועוד. יש אנשים שכבר כיום יוצרים את מקצועותיהם, ואכן כל יום "נולדים" מאות אם לא אלפים של מקצועות חדשים שנוספים לשוק העבודה.

מכאן שעולה הצורך במומחיות של דיסציפלינה חדשה שכבר מתהווה בארץ ובעולם: **תרפיה בתחום הקריירה**, שתיצור חיבור בין ידע והבנה בתחום הקריירה לבין נפש האדם. ידע המחבר בין הצרכים והאפשרויות בשוק התעסוקה, הלימודים, הארגונים, העסקים, הכספים והכלים הפרקטיים, לבין כלי אבחון ומבחנים תעסוקתיים הבודקים נטיות תעסוקתיות, כישורים ואישיות. לצד מרכיבים נפשיים ותהליכיים המחברים לקריירה והגשמה עצמית - צורכי האדם, תקיעויות בקריירה, חסמים בקריירה, זהות האדם, תשוקה, יחסי האדם עם מסגרת, טראומות ופצעים המובילים לקריירה או לשינוי תעסוקתי, השפעת משפחת המוצא, השפעה הדדית בין קריירה לזוגיות ולהורות ועוד.

### אמור לי במה אתה עוסק ואומר לך מי אתה

במאה ה-21 קריירה היא חלק משמעותי מזהות האדם, ואפשר לומר: "אמור לי במה אתה עוסק ואומר לך מי אתה". זאת מכיוון שהקריירה באה לתת מענה חשוב לצורכי האדם, וצורכי האדם מעידים עליו.

כך מתפתחים בשנים האחרונות מומחים מסוג חדש, והביקוש להם גדל. והוא גדל כי האתגר של "להמציא את עצמך מחדש" הוא מהפכני. עולה כמעט כורח המיצוי: לזהות יכולות על אף המערכות שאותן "עבר" האדם, שלא רק שלא כיוונו אליהן אלא דרשו לעמעם ולבלום אם לא להכחיד אותן. בעבר הלא כל כך רחוק היו מקצועות ועיסוקים שבהם חשיבה יצירתית וייחודיות היו סיבה לפיטורין. ניזכר בסרטו של צ'רלי צ'פלין "זמנים מודרניים" המציג את העובד כבורג חסר משמעות במערכת "אוטומטית". במערכת כזו, ביטוי אישי הוא "מסוכן" לכל המעורבים. דוגמא זו ממחישה עד כמה העולם התעסוקתי השתנה במאה ה-21, ובמאה הזו נדרשת ומוערכת יותר ויותר ייחודיות וביטוי עצמי.

### כך מחויב כמעט ה"עובד" המודרני ואתגריו למקפצה התפתחותית - תיאור מקרה

א' עבד כשכיר "מכור" בחברת הייטק נחשקת ובינלאומית. הוא הגיע אליה ב"מסלול מחוננים": אובחן כעילוי עוד בגן, קפץ כיתות, סיים תואר בתיכון, בצבא גויס ל-8200 ומשם גויס לחברה שבה עבד כעשרים שנה. מעולם לא נדרש לכתוב קורות חיים, להתלבט בבחירה, לשאול למה פוטר או מה טוב בו. פעל כאוטומט שמצליח ללא אבחנה פנימית, מכון וקשוב לדרישות המערכת סביבו. לדבריו: "היו שנים בהם לא ידעתי אם אני רעב או שבע, והאם ומתי גופי דורש להתפנות". התנהלות הייתה מכוונת "חוצץ" וממוקדת יעדים. התקף לב לא צפוי אילץ אותו "לתכנן מסלול מחדש". לאט קלט את מוגבלות מיומנותיו:

נושאים נוספים הקשורים לתקיעות תעסוקתית הם, למשל: תשוקה, אנרגיה, ידיעה ("אני לא יודע"), רצון, רשות, בעלות, אחריות, מחויבות, שייכות, בחירה, יכולת לניהול עצמי, קבלת החלטות, צורך בביטחון וה"מוכר" - הרפתקנות ושינויים, התחלות ופרידות, קשיים ביישום ניהול הקריירה, היחס להצלחה, כסף ושפע (חומרי, רוחני, קוגניטיבי, רגשי), עולם ערכים ושליחות, יחסים מול מסגרת (סמכות, גבולות, קולגות, כפיפים ועוד), או חסרונה, מורכבות הדיאלוג, קריירה-הורות, דיאלוג קריירה-זוגיות, תקיעות רב דורית ועוד.

באופן היסטורי הייעוץ התעסוקתי היה מוגבל בהיקף הזמן שלו ל-3 עד 4 מפגשים. בהמשך תהליכים אלו, חלק מאנשי המקצוע התגמשו והתרחבו על פי צורכי האדם ומורכבות התקיעות התעסוקתית שלו, והציעו 8-13 מפגשים (עם או בלי ביצוע מערכות מבדקים או מבחנים פסיכולוגיים). כאשר נדרש תהליך עמוק יותר, גם אורך התהליך עשוי להשתנות וגם אפיוני התהליך. אם הייעוץ מתרחב לשאלות כמו טראומות בעשייה ובהישגים, קשיי אינטגרציה זהותיים או יחסים קונפליקטואליים בנושאי קבלה ונתינה או בנושאי כסף ושפע, מופנים הנועצים או ממשיכים עם מטפלים ויועצים שמומחיותם בתחום העבודה חוברת למומחיות בתחומי תהליכי תרפיה.

עם ההתפתחויות הדרמטיות שקורות בעולמות הקריירה והעשייה, באפיוני השייכות והזהות המשתנים בשוק העבודה ובצורך עד הכרח של האדם ליצור קריירות מחוברות לזיהוי העצמי וחיבור ל"אני האוטנטי" והייחודי של האדם, מתחייבת גישה הוליסטית שתחבר בין העולמות, הכלים והצרכים: הן פנימיים של היחיד והן חיצוניים (צורכי המשפחה, צורכי הסביבה וצורכי שוק העבודה, מסגרות לימודיות, לקוחות, ארגונים וכו').

בספרו של דב ינאי (2013) "הקוד האנושי" הוא מאתגר ומרחיב את היריעה דרך תיאור מודל ה-Silver Ace לגבי צורכי העשייה



המוות ועל תשוקה ועל הטיפול בהם. הוא הדגיש את חשיבות השילוב שבין אהבה, עבודה וחברה, וציין שעבודה היא ביטוי, השלכה ושדה אימונים של מרב עולמותינו הפנימיים, היצריים והיצירתיים, המודעים והלא מודעים.

הורליך (1990), שהיה פסיכואנליטיקן, כתב בספרו פורץ הדרך "עבודה ואהבה" ביתר פירוט. הוא הציג תהליכי טיפול בתחומי העבודה, וכיצד באים היצרים והתשוקות, ומשאלות החיים והמוות, לידי ביטוי בעבודה ובקשייה. בעבודתו הטיפולית שילב בין כלים קליניים והבנות עמוקות של עולמות המקצועות והעבודה.

נראה שמערכות הלימודים וההכשרה הקיימות לא הכשירו אותנו להווה, ובעיקר לעתיד המסתמן. האדם שיצטרך לזהות וליצור את עצמו, עומד דל כלים מול האתגר. גם היועצים והמטפלים נדרשים כיום "להמציא" את עצמם ואת עיסוקם. גם דרכם אינה קלה, אך הביקוש להם גובר.

אין ספק שכורח קיומנו תלוי ועומד ומותנה בדרכים שבהן נשכיל להתמודד עם אתגרים אלה: נצטרך לחולל שינויים וליצור הבנות שיאפשרו לנו להיות אנשים מודעים יותר, מחויבים יותר לעצמנו, ועם זאת קשובים בדרכים חדשות לזולתנו ולסביבה שבה אנו חיים, יוצרים ומתפרנסים. כך הופכים אתגריהם של מטפלי הקריירות לשליחות!

## המלצות לקידום תחום התרפיה בתחום הקריירה

- הרחבת אפשרויות ההתערבויות בתחום "אדם וקריירה" תוך בחינת המקרים והמצבים שבהם נחוצה התערבות ממוקדת וקצרת מועד, לעומת מצבים שבהם נחוץ תהליך ארוך ועמוק יותר.
- יש צורך בקלינאים שהתמחו כתרפיסטים בתחום הקריירה.
- הכשרות יועצים תעסוקתיים בתחומי טיפול ותרפיה.
- הכשרות של פסיכולוגים קליניים ושל עובדים סוציאליים קליניים צריכות לכלול כלים וידע בתחומי המקצועות התעסוקתיים, הארגוניים ושוק העבודה כדי לאפשר התערבויות מורכבות ומושכלות יותר בטיפולם בקריירות.
- יש לבנות תהליכי ייעוץ מודולריים שבהם תינתן לאדם הבחירה לייצר חוזה טיפולי או ייעוצי גמיש ומתפתח על פי הצרכים בזמן אמת.
- כל אלו צריכים להיעשות לצד בניית גבולות בהירים מתי יש צורך בייעוץ תעסוקתי ומתי יש צורך להפניה למטפלים קלינאים קלאסיים ומתי מוקד ההתערבות הוא אכן טיפולי הדורש מומחיות בתחום הטיפול בקריירה.

אפילו "לחשוב" או לזהות, לא כל שכן להגדיר צרכים, תשוקות או פחדים וספקות. "מעולם לא חשבתי על מה אני רוצה לעשות... זה היה ברור כל כך... כוונתי כסוס מאולף לאורווה..."; אמר. נדרשה עבודה טיפולית אישית וסבלנית כבת שנתיים כדי להנגיש לעצמו דרך להכרה וזיהוי צרכים ורצונות, להכיר בהם, לתעדף, לשכלל. משהחל "לגעת" בהם נדרשה עוד כשנה להעז ולבחור בדרך חדשה, לקחת אחריות על בחירותיו ולהביא בחשבון גם אפשרות של התנסויות שיהיו פחות מדויקות ואפילו כישלונות. לבסוף החל להכיר את אהבתו ללמד אחרים. ה"פצע" היה דרכי הלימוד (או האילוף) שלו כילד מחונן. חוויותיו היו קשות ומודחקות, והוא רצה ללמד אחרת! ללמד את כל הילדים שירצו ללמוד חשיבה אחרת, פילוסופיה, אמנות ומדע. הוא בחר להקים חברה משלו, ולעשות זאת עם חברה שותפה.



חזון החברה היה להקנות כלי מדע וידע לילדים דרך משחק, תנועה, דמיון והשתלבות בקבוצות. הוא נדרש לראשונה בחייו להתנסות בתחומים חדשים שאותם לא ידע ובחלקם אף היה מוגבל, וזו הייתה חוויה חדשה עבורו להכיר בכך. לאט וביסודיות למד כיצד לבנות מערכי לימוד, מערך הקמה ועבודה, ולהגדיר מסגרות ותקציב ולמצוא מקורות מימון. לאורך הדרך הוא נדרש ואף הצליח לבנות יחסים "מחודשים" כדבריו עם אשתו וילדיו, ואף רכש חברים, דבר שבעבר לא התפנה לו. הוא למד לבחון עד כמה היחסים והתפקוד במערכות חייו השונים קשורים אלה לאלה. בריאותו התייצבה והוא הפך לאיש שגופו חשוב לו: הוא פיתח הקשבה חדשה וכבוד לצרכיו הפיזיים. הוא למד ליהנות מהיכולת לנהל את חייו למרות החידוש שבכך והאחריות הבלעדית שלו לכך.

מניסיוני ומהידע המשולב שלי כפסיכולוגית קלינית ותעסוקתית, יעיל ומהיר יותר שתהליך כזה שבו נדרש מהפך במכלול מישורי חיים יהיה משולב, ומוכלל למומחיות ייחודית המשלבת יכולות תרפויטיות ומומחיות בתחומי העשייה והקריירה.

בתחילת המאה הקודמת כתב פרויד (1988) על יצר החיים ויצר

## מקורות

1. הררי, י' (2015). ההיסטוריה של המחר. הוצאת דביר.
2. ינאי, א' (2000). לכל אדם יש שביל. הוצאת מודן.
3. ינאי, ד' (2013). הקוד האנושי SILVER AGE, הוצאת אוריון.
4. פרויד, ז' (1988). תרבות בלא נחת: ומסות. הוצאת דביר.
5. הורליך, י"ב (1990). עבודה ואהבה. הוצאת דביר.

