

פסיכואקטואליה



רבעון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל



שערים לרוח בפסיכותרפיה

פסיכואנליטיקאית רועה בשדות רוחניים
רות גולן

38

מן הפסיכואנליזה אל האנליזה האקזיסטנציאלית
הטרנסצנדנטי של האדם בראי הלוגותרפיה
דוד מעוז ישראל, ד"ר פנינית רוסו־נצר

43

"מעבר לנכון ולא נכון ישנו שדה, אפגוש בך שם"
ניסיון לאפיין נקודות ציון מרכזיות במפת המפגש בין
פסיכותרפיה ורוחניות ד"ר אלון רז

48

מהי פסיכותרפיה אנתרופוסופית?
הגר דרור מליניאק

53

רוחניות - תאוריה ומחקר בשדה האקדמי
ד"ר פנינית רוסו־נצר, פרופ' עפרה מייזלס

16

שונאים: סיפור אהבה
על הקשר ההיסטורי שבין פסיכותרפיה ורוחניות
עינת פלדחי, איה רייס

21

מודל לשילוב בין רוחניות ופסיכותרפיה
איה רייס

27

מיינדפולנס וחמלה מבודהיזם להתערבויות
פסיכולוגיות עכשוויות, סקירה ושאלות עומק ליישום
מתי ליבליך

33



אוניברסיטת
בר-אילן

בית הספר לעבודה סוציאלית, ע"ש לואיס וגבי וייספלד
היחידה ללימודי המשך שמחים להודיע על

הרשמה לשנה"ל תש"פ

(נותרו מספר מקומות)

תכניות הכשרה לאנשי מקצוע מתחומי הטיפול

טיפול התנהגותי דיאלקטי (DBT)
להתערבות עם אוכלוסיות מיוחדות

"הורות כמרחב מיטיב": גישה
אינטגרטיבית בהדרכת הורים

הכשרת מתורגמנים משפת סימנים
ישראלית לעברית ומעברית לשפת
סימנים ישראלית

ניהול בתי אבות: תכנית להכשרת
מנהלים למערכי דיור לגיל השלישי

הכשרת מטפלים זוגיים ומשפחתיים

תרפיה מבוססת מיינדפולנס

תרפיה במשחק

טיפול בילדים ובנוער בגישה
פסיכודינמית

טיפול בעברייני מין

הכשרת מנחים לקבוצות טיפול
בילדים, במתבגרים ובהורים

קריאה פסיכואנליטית בטקסטים
ספרותיים וביבליותרפיה למטפלים

פסיכותרפיה פסיכודינמית

(תכנית משותפת עם הפקולטה לרפואה
בגליל, מתקיימת בנהריה)

פסיכותרפיה ממוקדת קצרת מועד

טיפול מיני

פסיכותרפיה בגישת הפסיכולוגיה
האנליטית היונגיאנית

הדרכה בגישה פסיכודינמית

במרכז לטיפול במשפחה ע"ש קיוקין, שהוא חלק מהיחידה ללימודי המשך, פועלות קליניקות לשירות הקהילה:
קליניקה לטיפול זוגי ומשפחתי, קליניקה לטיפול במשחק לילדים עם קשיים רגשיים, קליניקה לטיפול מיני

הטיפולים ניתנים באווירה חמה, אמפתית ורגישה תרבות.

הקליניקות פתוחות לקהל הרחב והשירות בהן ניתן ע"י מתמחים בתכניות הלימוד השונות, בתשלום סמלי.

*הלימודים אינם מקנים נקודות זכות ללימודי תואר

אנו מזמינים אותך לבקר באתר היחידה ללימודי המשך
לקריאת חומר על תכניות הלימודים ולהורדת טפסי הרשמה

biu.ac.il/soc/sw/hemshech | 03-5317265 | 03-5318211

פתיחת שנת הלימודים אוקטובר-נובמבר 2019



תוכן עניינים

דבר המערכת צילה טנא, נחמה רפאלי, איריס ברנט, ד"ר מירי נהרי, אלה בן-נון	3
משולחן הוועד המרכזי ויו"ר הפ"י יורם שליאר	4
מה חדש בחטיבה? חדשות החטיבות	6
משולחנו של הפסיכולוג הארצי גבי פרץ	11
משולחנה של הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך ד"ר חוה פרידמן	12
פתח דבר אישי מאוד פרופ' עפרה מייזלס	14
רוחניות - תאוריה ומחקר בשדה האקדמי ד"ר פנינית רוסינצ'ר, פרופ' עפרה מייזלס	16
שונאים: סיפור אהבה על הקשר ההיסטורי שבין פסיכותרפיה ורוחניות עינת פלדחי, איה רייס	21
מודל לשילוב בין רוחניות ופסיכותרפיה איה רייס	27
מינידפולנס וחמלה מבודהיזם להתערבויות פסיכולוגיות עכשוויות, סקירה ושאלות עומק ליישום מתי ליבליך	33
פסיכואנליטיקאית רועה בשדות רוחניים רות גולן	38
מן הפסיכואנליזה אל האנליזה האקזיסטנציאלית הטרנסצנדנטי של האדם בראי הלוגותרפיה דוד מעוז ישראל, ד"ר פנינית רוסינצ'ר	43
"מעבר לנכון ולא נכון ישנו שדה, אפגוש בך שם" ניסיון לאפיין נקודות ציון מרכזיות במפת המפגש בין פסיכותרפיה ורוחניות ד"ר אלון רז	48
מהי פסיכותרפיה אנתרופוסופית? הגר דרור מליניאק	53
פרופיל אישי נחמה רפאלי פרופסור עפרה מייזלס ראש המרכז לחקר וטיפוח רוח האדם (בהקמה)	57
משולחנה של ועדת האתיקה הסכמה מדעת בטיפול בהפרעות אכילה	59
ספרים מומלצים שבתאי מג'ר עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים	62
פינת ההורות ד"ר מירי נהרי תמי ארז ומחשבות על הורות	64
הפינה המשפטית עו"ד דידי סן כלי עזר משפטיים לעבודת פסיכולוגים	65

חברות המערכת

צילה טנא - יו"ר טל' 054-7933195, טלפקס: 09-9566711 דוא"ל: zilaabrasha@gmail.com	
נחמה רפאלי טלפון: 054-3976394 דוא"ל: nechamaraph@gmail.com	
איריס ברנט טלפון: 054-6876801 דוא"ל: berenti@bezeqint.net	
ד"ר מירי נהרי טלפון: 054-6298888 דוא"ל: miri.nehari@gmail.com	
אלה בן-נון טלפון: 052-3236360 דוא"ל: e_ben_nun@hotmail.com	

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל:

יו"ר הפ"י - מר יורם שליאר | מנכ"ל הפ"י - מר דני כפרי
טל' 03-5239393, ת.ד. 3361 רמת גן, מיקוד 5213601
פקס: 03-5230763 | דוא"ל: psycho@zahav.net.il
עריכה לשונית: יעל שלמון ברנע yaelzz@gmail.com
עיצוב ועריכה גרפית: יעלצ'יק - עיצוב גרפי 050-8537244
פרסום והפקה: ניו יורק ניו יורק (ישראל) בע"מ
רח' יהודה לוי 92, תל-אביב www.newyork-newyork.co.il

דבר המערכת

שלום חברים,

חופשת הקיץ כבר בפתחנו, אך אנחנו ממשיכים ללא לאות בעבודתנו על החוברת הנוכחית, כדי שתוכלו להצטייד בה בחופשתכם הקרובה בחו"ל או לשלוף אותה בשמחה מתיבת הדואר עם שבובכם ארצה. הנושא המרכזי בחוברת - "פסיכולוגיה רוחנית" - הוא בהחלט ייחודי וחדש עבור רבים מאיתנו ואנו מבקשים להודות לפרופ' עפרה מייזלס אשר ריכזה עבורנו את המאמרים וסייעה לנו בעבודת הארגון והעריכה. החוברת הבאה תיוחד לזיגמונד פרויד לציון 80 שנה לפטירתו (1939). אנחנו עדיין פתוחים לקבלת מאמרים רלוונטיים מכם. אתם מוזמנים לקחת יוזמה (אחרי שתנפשו כהלכה) ולהציג בפנינו נושאים ופרויקטים שעל סדר יומכם. אינני יכולה לסיים את דבריי מבלי להזכיר את חברתנו ועמיתתנו היקרה, ד"ר תמר ארז ז"ל, פסיכולוגית ומנהיגה פורצת דרך, אשר הלכה מאיתנו בימים אלה לאחר מאבק במחלה קשה. תמר שילבה בדרכה המיוחדת מקצועיות גבוהה עם אידיאלוגיה ומעורבות חברתית, ונלחמה ללא הפוגה עד ימיה האחרונים למען ילדינו הרכים או בשפתה - "בני האפס עד שלוש". יהי זכרה ברוך.

צילה טנא, יו"ר מערכת פסיכואקטואליה
וחברות המערכת

ד"ר יוכי בן-נון ז"ל

ממייסדות פסיכואקטואליה, פסיכולוגית התפתחותית ורפואית, יו"ר הפ"י בשנים 2009-2014.





יורם שליאר, יו"ר הפי"

לחברי וחברות הפי" שלום רב,

חלפו שלושה חודשים מאז פרסומו של הגיליון האחרון, ואנחנו בדיווח עדכני על הדברים המתרחשים בהפי".

טיפול המרה - לאחרונה התחוללה סערה חברתית בעקבות דבריו הקשים של שר החינוך הרב רפי פרץ בנוגע לנושא טיפולי המרה. כתגובה, נשלח מכתב לשר החינוך המהווה גם נייר עמדה של הפי" כנגד התבטאות קשה ומאכזבת זו של שר החינוך החדש. נקווה שמדובר במעידה שאינה מעידה על כיוון. משמחת העובדה שראש הממשלה יצא מייד בהודעה כי הוא מתנגד לדברי השר שלו וכי דבריו עומדים בניגוד לעמדת הממשלה. המכתב לשר החינוך נשלח לידיעת חברי הפי" וכן פורסם במידעון ובאתר הפי".

השקת המועצה הציבורית למען הפסיכולוגיה הציבורית - ביום רביעי ה-10.7.2019, התקיים בתל אביב טקס ההשקה של המועצה הציבורית למען הפסיכולוגיה הציבורית. בעבודה מאומצת של שלושת הגופים השותפים לפורום ארגוני הפסיכולוגים: הפי", התנועה לפסיכולוגיה ציבורית וחטיבת הפסיכולוגים במח"ר, ובליווי חברת הייעוץ האסטרטגי תארא, הצלחנו לגייס חבורה מרשימה של אנשי ציבור ומובילי דעה שהסכימו לסייע לנו לקדם את הפסיכולוגיה הציבורית בישראל. בין חברי המועצה: יעל דן, זהבה גלאון, ד"ר עפרה אשל, דוד בוסקילה, פרופ' דן זכאי, פרופ' גבי שפיר, ד"ר דב חנין, פרופ' יוסי יונה, הרב יובל שרלו ועוד. הרב ד"ר דוד לאו הסכים לקחת על עצמו את תפקיד יו"ר המועצה וכבר התבטא ברדיו בעניין הזה.

במטרה למנף את פעילות הפורום והמועצה הציבורית שכרנו את שירותיה של חברת יחסי ציבור שכבר החלה לתקשר אירוע זה ואחרים באמצעי התקשורת השונים.

פרשת השפי"ח בקריית גת - אנו שמחים לבשר כי בתחילת חודש יולי התקיימה פגישה חשובה ומקדמת בקריית גת בנושא עתיד השירות הפסיכולוגי החינוכי בעיר. בפגישה נכחו ראש העיר מר אבירם דהרי, מנהלת אגף החינוך גב' זהבה גור, גזבר העירייה מר אריה כהן, מנהלת אגף פסיכולוגיה והפסיכולוגית הארצית במשרד החינוך ד"ר חוה פרידמן, הפסיכולוג המחוזי של מחוז דרום במשרד החינוך מר אילן וירצברגר, מזכיר חטיבת הפסיכולוגים (במח"ר) מר איתן מייקל ונציגת מזכירות

חטיבת הפסיכולוגים (במח"ר) גב' סילבנה הקר. את הסתדרות הפסיכולוגים בישראל התגייס לייצג בכבוד מר ישראל גולדשטיין, חבר הוועד של פורום הוותיקים והגמלאים שלנו. בישיבה סוכמו הדברים (מתוך מסמך סיכום הפגישה) הבאים:

1. כל המשתתפים הביעו הסכמה על הצורך בקיום שרות פסיכולוגי חינוכי בקריית גת לטובת מענה פסיכולוגי מיטבי לתלמידים הוריהם ומערכת החינוך בקריית גת.
2. המשתתפים הביעו הסכמה לפעול ולסייע כדי להקים את השרות הפסיכולוגי בהקדם האפשרי. ובשלב הראשון לסייע לבחירת מנהל מתאים להקמת השפי"ח.
3. הוסכם כי הפסיכולוגים יועסקו בהתאם להסכם השכר של הפסיכולוגים ובהתאם למסמך הייעוץ הארגוני שהוצע לעירייה. העירייה מצידה התחייבה לעמוד בהסכמים אלו כולל עמידה באישור ובמימון ההשתלמויות בהתאם להסכם השכר על פי הדרישות המקצועיות, חטיבת הפסיכולוגים במח"ר תסייע בהדרכה ליישום דרישות הסכם השכר.
4. במקרים של קונפליקט או של אי הסכמה לגבי עבודת הפסיכולוגים יתקיים שיח בין ראש העיר או נציגיו לבין הפסיכולוג המחוזי לפתרון הבעיה."

תודה לחווה ולאלין על המאבק הבלתי מתפשר שלהם להבטיח קיומו של שירות פסיכולוגי חינוכי ציבורי בקריית גת ותודה לחברינו וחברותינו מהמח"ר על ההגנה על זכויות העובדים החדשים שיגויסו בקרוב לשפי"ח ועל ההגנה על זכויותיו של ניל פאלק, המנהל היוצא של השפי"ח.

נוהל הכרה בהשתלמויות - בשעה טובה הוסכם ונחתם נוהל הכרה בהשתלמויות מובהקות והוא יפורסם בכל פלטפורמות הפרסום של הפי". טופס בקשה לאישור השתלמות עלה לאתר הפי". הנוהל יהיה כדלקמן: בקשה שתגיע להפי" תופנה לחטיבה הרלוונטית לאישור. לאחר אישורה יינתן אישור מטעם הפי". השתלמויות המיועדות למספר חטיבות יישלחו לנציגי החטיבות הרלוונטיים לדין והחלטה.

הרפורמה בחינוך המיוחד - לפני כחודש הסתיימו מרבית ועדות הזכאות והאפיון שהחליפו את ועדות ההשמה של פעם, ובימים אלה מתקיימות "ועדות ההשגה", "ועדות הערר" בעבר, ומתחילה להתארגנות ליישום החלטות ועדות הזכאות והאפיון לשילוב ילדי החינוך המיוחד במסגרות החינוך הרגיל. החטיבה החינוכית שלנו



ציבורי איכותי ומותאם למערכות החינוך בישראל! ארגוני הפסיכולוגים בוחנים את הדרכים להתמודד עם השלכות היישום לחוק ולשמור על ציבור הפסיכולוגים מפגיעה ברצף העבודה ובמקצועיותה מחד ובתנאי העבודה מאידך.

חשוב מאוד להדגיש שאיננו מתנגדים לעצם הרפורמה בחינוך המיוחד וכי אנחנו ערים להיבטים הערכיים וההומניים של שילוב ילדי החינוך המיוחד בחינוך הרגיל במשמעות של שוויון חברתי, שילוב בחברה וקבלת השונה ושל הישגות ילדים במסגרות החברתיות הטבעיות שלהם. על אחת כמה וכמה כאשר מדובר באזורי הפריפריה שבהם השמה במסגרות חינוך מיוחד משמעותה, במקרים רבים, נסיעה של שעה עד שעה וחצי לכל כיוון למסגרת המתאימה שאיננה מצויה בסביבה הקרובה. יחד עם זאת חובתנו לשמור על המקצוע, על פסיכולוגים ועל לקוחותינו.

הפ"י ביחד עם שותפינו בפורום המשותף של ארגוני הפסיכולוגים נמשיך להיאבק על כך שתטופלנה כל הבעיות שהתגלו ביישום החוק במחוז צפון ויינתנו מענים הולמים לכל ההיבטים המקצועיים והתעסוקתיים הנגזרים מיישומו.

עד יציאתו לאור של הגיליון הבא של פסיכואקטואליה נהיה על סיפם של הסתיו ושל חגי תשרי, ואולי אולי ימי הקיץ הלוהטים יהיו מאחורינו.

המשך חופשת קיץ מטענית מצברים,

שלכם,

יורם

פעילה מאוד ומעורבת בניסיון להבין את המשמעויות של יישום התיקון לחוק החינוך המיוחד ובתוך כך מנסה לאסוף נתונים מהפסיכולוגים של מחוז צפון, שהיה הראשון ליישום של התיקון לחוק. לצערנו ניסיון להעביר שאלון למנהלים ולפסיכולוגים במחוז צפון נחסם בהוראת המחוז לפסיכולוגים שלא לשתף פעולה ולא להשיב על השאלון. אנו בודקים משפטית את חוקיות ההנחיה. יחד עם זאת, ביום עיון ארצי של מטה פסיכולוגיה במשרד החינוך שהתקיים ב-17.7.2019 בעקבות יישום החוק במחוז צפון, נחשפו נתונים בעייתיים מאוד שצריכים להדאיג אותנו מבחינת ההשפעה של יישום תיקון החוק הן על התמהיל ועל היקף שעות העבודה של מנהלי השפ"חים והן על תפקוד השפ"חים בכלל בתקופת קיום הוועדות, באופן שפוגע בליבת מקצוע הפסיכולוגיה החינוכית.

בגילוי דעת שפרסמה קואליציית ארגוני הפסיכולוגיה למען הפסיכולוגיה הציבורית מייד עם תום המפגש נכתב:

"יום עיון למנהלי שפ"חים שהתקיים היום העלה נתונים מדאיגים: גידול של 25% במספר הוועדות והכפלה של זמן הישיבה בוועדות. פסיכולוגים עובדים שעות נוספות מרובות ועומסי העבודה גדלו, ללא תגמול לפסיכולוגים.

נתונים נוספים שהגיעו ממחוז צפון מצביעים על פגיעה בהכשרה של המתמחים וביטול הדרכות עקב ישיבה ממושכת של מדריכים בוועדות. בנוסף, עלה כי בשפ"חים רבים רצף העבודה של הפסיכולוגים במסגרות נקטע לחלוטין החל מפברואר. התערבויות טיפוליות ומערכתיות נעצרו לצורך יצירת מסמכים לוועדות וישיבה בהן.

אם ימשכו המהלכים באופן זה, ישנה סכנה לפגיעה אמתית בליבת העבודה של הפסיכולוגיה החינוכית וביכולת לתת מענה

הכנס השנתי של הפסיכולוגיה החינוכית

24 - 28 NOVEMBER 2019

מה חדש בחטיבה?

דבר החטיבה ההתפתחותית

חברות יקרות וחברים יקרים שלום רב,

עם בוא הקיץ אנו תקווה שאתם מעט נינוחים יותר, קצת יותר פנויים לבני המשפחה, לתחביבים שנשכחו או לקריאה שחיתתה למעט זמן פנוי... אולי אתם עסוקים בתכנון פרויקט שהמתין בסבלנות עד שהיומן קצת יתפנה לו, והנה הקיץ מאפשר אנרגיה ומרחבי חשיבה חדשים יצירתיים. כך או אחרת, אנו מייחלים שהזמן הזה יאפשר לכל אחת ואחד מכם מרווח נשימה ואתנחתא שחיוניות לנו כל כך.

ממחוזותינו נעדכן כי יום העיון למדריכים, שהתקיים בחודש מאי האחרון ובו השתתפו מעל ל-80 מדריכות ומדריכים מכל רחבי הארץ, הוכתר בהצלחה רבה! מעבר למפגש האישי המשמח תמיד, שתי ההרצאות היו מצוינות ובהזדמנות זו נודה שוב לד"ר דינה גלט ולגב' עפרה דיאמונד על תרומתן המשמעותית ועל דבריהן המחכימים ומעוררי ההשראה. קבוצות הדיון שהיו ייחודיות לעבודת המדריכים היו משמעותיות, המשיכו תהליכים שהחלו בכנסים האחרונים, ואפשרו שיתוף וחשיבה. תודה למנחות, לנציגות הוועדה המקצועית, ולמארגנות היום כולו: ענת עמית וחמוטל יקיר מוועד החטיבה. כן ירבו ימים שכאלה!

דבר החטיבה השיקומית

חברי חטיבה יקרים,

אנו שמחים לבשר כי ההכנות לכנס השנתי השישי של החטיבה יצאו לדרך באופן רשמי. הוועדה המדעית של הכנס כבר עומלת על התוכנית, ובקרוב יצאו קולות קוראים להגשת הצעות להרצאות, סדנאות, פוסטרים ופרסים. אנחנו עדיין זקוקים לאנשים שיצטרפו לוועדה המארגנת, שתפקידה להפוך את חלום הכנס למציאות. מעוניינים ומעוניינות מוזמנים לשלוח מייל ל-ipa.rehab@gmail.com

נוסף על כך נבקש לספר על תהליכים נוספים המתרחשים בגזרת החטיבה. בגיליון הקודם של פסיכואקטואליה סיפרנו על הכשרה בטיפול קוגניטיבי-ניורופסיכולוגי בשיתוף ה-ACRM. לצערנו עלותה של התוכנית במתכונת הזו היא גבוהה מדי, ולא נוכל להוציאה לפועל. יחד עם זאת בשל החשיבות הגדולה

אנו בוועד החטיבה מנסות להמשיך ולקדם רעיונות מרכזיים שעל סדר היום של החטיבה. מרגש לראות כיצד תהליכים מתחילים לקרום עור וגידים, צוותי העבודה השונים עוסקים בכתיבת מסמכים העוסקים בהתוויית דרך ובתכנון מדיניות פעולה, כל קבוצה בתחומה.

וגם, הצוות העומל על הכנת הכנס הקרוב שיתקיים בפברואר 2020 כבר פועל במלוא המרץ. אנו במשא ומתן עם מיטב המרצים בארץ ואף עם מרצים מחו"ל. הנושא שנבחר יהיה: "נתיבי התפתחות - בין הנורמה לפתולוגיה". למי שהחמיצה ולמי שהשמיט: "קול קורא" בנושא הכנס פורסם לא מכבר, וכולכם עדיין מוזמנים להיענות לקריאה ולהציע להציג סדנה, הרצאה או פרויקט מיוחד שבו אתם עסוקים. וגם, כמו תמיד נשמח לשותפים לעשייה, בנושא הכנס ובכלל...
כתבו אלינו: psych.develop@gmail.com

קיץ נעים לכולנו!
שלכם,

חברות ועד החטיבה ההתפתחותית

שאנו רואים בקידום התחום בארץ ובפיתוח המקצועיות של הפסיכולוגים השיקומיים בטיפול מסוג זה, אנחנו בוחנים אלטרנטיבות ורעיונות לשיתופי פעולה נוספים עם מובילים בינלאומיים אחרים. נמשיך לעדכן בהתפתחויות.

הכשרה נוספת שקורמת עור וגידים היא בנושא לימודי מוגבלויות. זהו תחום שהרלוונטיות שלו לפסיכולוגיה השיקומית כל כך גבוהה, ועדיין נלמד בצורה חלקית ביותר במהלך לימודי התואר השני ותהליך ההתמחות שלנו. הסילבוס כבר מוכן, המרצים והמרצות נבחרו, ואנו עומלים על סגירת הקצוות האחרונים והתנאים הלוגיסטיים כדי לפתוח את המחזור הראשון של ההכשרה. כחלק מתפיסת העולם שלנו, ששמה דגש על חיבורים ושותפות, הכשרה זו תהיה פתוחה גם לפסיכולוגים מחטיבות אחרות, ונאחל לכל המשתתפים שזו



ולבסוף, במהלך חודש יוני, שבו מציינים בישראל ובעולם את אירועי הגאווה, הוציא ועד החטיבה נייר עמדה העומד על הקשר שבין הפסיכולוגיה השיקומית ובין קהילת הלהט"ב. מהלך זה הוא צעד ראשון בתהליך של reclaiming שבו אנו מבקשים לבסס ולהגדיר את החשיבות והנחיצות של הפסיכולוגיה השיקומית באוכלוסיות שונות. לנו נראה הדבר כמובן מאליו, אולם בציבור הרחב, ולעיתים גם בקרב ציבור הפסיכולוגים הכללי, הדברים לעיתים מאוד לא ברורים.

נאחל לכולנו קיץ בטוח ומלא חוויות,

ועד החטיבה לפסיכולוגיה שיקומית בהפ"י

תהיה חוויה לימודית, חברתית ומקצועית מעשירה ומגוונת. עוד נספר כי התחלנו בתהליך של איסוף מידע לגבי כמות המתמחים והמתמחות בשדה השיקומי. לצורך כך יצרנו שאלון אינטרנטי למילוי עצמי. אתם מוזמנים להיכנס אליו דרך הכתובת <https://forms.gle/AGuezW5SwPufV5x8> או למצוא אותו בעמוד הפייסבוק של החטיבה או בקבוצת הגוגל שלנו. באמצעות השאלון אנו מקווים לענות על השאלה (שכרגע אין איש שיודע את התשובה לגביה) "כמה מתמחים ומתמחות בפסיכולוגיה שיקומית יש היום?". התשובה תעזור לנו להבין טוב יותר את השטח, לתכנן תהליכים ארוכי טווח ובעיקר למפות ולהבין את הצרכים שיש למתמחים והמתמחות.

דבר החטיבה החינוכית

לפסיכולוגיות ולפסיכולוגים החינוכיים שלום רב,

שנה נוספת מסתיימת, ואיתה סיכומים במערכות החינוך, פרידות והתפתחות אישית ומקצועית של כל אחד ואחת מאיתנו. לצד זאת, אנחנו בוועד החטיבה לפסיכולוגיה חינוכית פועלים במספר תחומים בתהליכי אורך, שהולכים ומתהווים בתוך רשת הקשרים וההקשרים הרחבה והמסועפת של המקצוע שלנו. בחרנו הפעם להרחיב על שלושה נושאים מרכזיים משולחן הוועד: חשיבה על מסלול ההכשרה בפסיכולוגיה חינוכית, כנס הפסיכולוגיה החינוכית הארצי, ונושא התיקון לחוק החינוך המיוחד. לצד אלה, אנו מבקשים לשלוח הערכה, תודה ותמיכה לכל הפסיכולוגיות והפסיכולוגים החינוכיים המתמודדים כיום עם מגוון האתגרים הקיימים בחברה הישראלית, סביב סובלנות ורגישות תרבותית, חירום מתמשך בדרום, והפיילוט של יישום התיקון לחוק החינוך המיוחד, הדורש התכוונות והתאמה מכל אחד ואחת מהפסיכולוגיות במחוז צפון.

חשיבה על מסלול ההכשרה בפסיכולוגיה החינוכית

ב-23.6.2019 התקיימה פגישה בהשתתפות נציגות של הוועדה המקצועית לפסיכולוגיה חינוכית, ועד המתמחים בפסיכולוגיה חינוכית, ועד החטיבה החינוכית בהפ"י (נציגת פורום הכשרה והדרכה של שפ"י נאלצה להיעדר). מטרת הפגישה הייתה חשיבה משותפת על דרישות ההתמחות ומסלול ההכשרה בפסיכולוגיה חינוכית. יזמנו את הפגישה משום שלתפיסתנו אנו נמצאים בנקודת זמן בה מתרחשים מספר תהליכים אשר להערכתנו עשויים ליצור

הזדמנות פז לתיקון פערים בין דרישות ההתמחות למציאות בשטח, בעקבות שינויים שחלו במקצוע ובשדה החינוכי והפסיכולוגי בשנים האחרונות. אנו רואים בכך הזדמנות לדין רחב בציר ההתפתחות המקצועי של הפסיכולוג החינוכי, החל מלימודי הליבה במהלך התואר השני, דרך דרישות ההתמחות, ועד למתווה עבודת השירותים הפסיכולוגיים החינוכיים. אנו בחטיבה החינוכית בהפ"י מאמינים כי עבודה משותפת של הוועדה המקצועית, שפ"י, ועד המתמחים בפסיכולוגיה חינוכית, נציגי מוסדות הלימוד האקדמיים, מנהלי שפ"חים, מדריכים ומתמחים כמו גם גורמים נוספים, תסייע להוביל את הפרופסיה שלנו להמשיך להתקדם ולהתפתח. הפגישה הייתה פורה ועניינית, וסימנה את יריית הפתיחה להמשך חשיבה ועבודה משותפת בין הגורמים השונים.

כנס הפסיכולוגים - קול קורא

אנו נמצאים כ-4 חודשים לפני כנס הפסיכולוגיה החינוכית 2019 תש"פ שייערך בין התאריכים 24-28.11.19 במלונות ספורט ולגונה, אילת. הודעה לגבי פתיחת הרשמה תישלח בהמשך.

אנו מוזמנים אתכם להיות חלק פעיל בקהילת הכנס, במגוון דרכים:

- רוצה להתנדב להעביר פעילויות פנאי בכנס? מוזמנים ומוזמנות ליצור איתנו קשר בחזרה (כבר יש לנו מתנדבים ומתנדבות להנחיית טיול, ריצה, יוגה, הקראת שירה ועוד).
- רוצה להשתתף בערב כישרונות צעירים וצעירות (וגם

בעלי צרכים שונים ולהוריהם. אנו יוצאים מנקודת הנחה לפיה לא מספיק ללמוד כיצד לעשות הכלה והשתלבות או לספק מענים פרטניים תוספתיים (מחוץ למרחב הכיתתי), אלא יש צורך לספק באופן קבוע, מתמשך ועקבי את התנאים הפסיכולוגיים הבסיסיים המאפשרים לפתח ולשמר עמדה פנימית של הכלה והשתלבות אצל אנשי הצוות החינוכי בתוך המערכות החינוכיות הרגילות.

בכך אנו נקראים לאמץ גישה סלוטוגנית הרואה במניעה ובפיתוח חוסן את הבסיס למתן מענה למגוון הצרכים הקיימים באופן טבעי בבתי הספר. כחלק מכך, אנו מאמינים שלפסיכולוגים החינוכיים מקום משמעותי בתרומה לפיתוח יכולות ההכלה במסגרות החינוכיות באופן הוליסטי ומניעתי, ולא כשורת תוכניות התערבות קצרות טווח. זאת, כפי שהציעו פיאנטה ווולש במאמרם העוסק בפיתוח חוסן במערכות חינוכיות (Pianta & Walsh, 1998).

על בסיס תפיסה זו, אנו סבורים כי ללא הטמעה של תפיסת הכלה ברמה מערכתית, הכוללת בראש ובראשונה יצירת מרחבי הדרכה והכלה קבועים ומתמשכים לצוותי החינוך ברוח זו, יהיה קשה מאוד להשיג את המטרות הראויות של התיקון בחוק החינוך המיוחד.

אנו מאמינים כי לפסיכולוגים החינוכיים תפקיד חיוני והכרחי במשימה זו, כאנשי מקצוע האמונים על קידום הבריאות הנפשית בתוך מערכות החינוך, באמצעות שילוב של ראייה מערכתית-אקולוגית עם כישורים בטיפול יחידי. במציאות של התיקון לחוק החינוך המיוחד, התרומה הייחודית של הפסיכולוגים החינוכיים היא בהרחבת היכולת של מערכות החינוך להיות מכילות ומשלבות יותר. הניסיון בהובלת שינויים דומים במערכות חינוך באנגליה ובארצות הברית מצביעים על התרומה החשובה של הפסיכולוגיה החינוכית במהלכי שינוי מסוג זה (Farrell et al., 2006; Hick, 2005).

אנו מכירים בכך שכל שינוי בדגשים בעבודתנו (בין אם בעקבות חוק חדש או גורמים אחרים) מעמיד אותנו בפני אתגרים חדשים, ביניהם התאמת תנאי העבודה למצב החדש. אנו ערים למציאות השכר והתקינה בפסיכולוגיה חינוכית כיום, המקשה על גיוס פסיכולוגים חינוכיים למקצוע ועל איוש תקנים קיימים. מצב זה מקשה מאוד על מתן מענה מספק לצורכי המסגרות החינוכיות ובפרט ליווי מתמשך של צוותי חינוך בהכלה והתמודדות עם ילדים המפגינים קשיים מורכבים. למציאות זו עשוי להתווסף גם עומס נוסף בעקבות שינוי מבנה ופעילות הוועדות הדנות בצורך בשירותי חינוך מיוחד.

לשם כך, ועל מנת לספק לכל התלמידים ובפרט לתלמידים המשולבים ברמות השונות מענה מיטבי, מקדם ומפתח אנו פונים לכל הגורמים המעורבים לתת את הדעת על הנקודות הבאות:

לא צעירים וצעירות) שיערך ביום שלישי בכנס? דברו איתנו (כבר יש לנו פואטרי סלאם ומשוררים, ונשמח לעוד כישרונות מיוחדים).

- **מושב הפוסטרים:** גם השנה נקיים מושב פוסטרים בפסיכולוגיה חינוכית. רוצה לפרסם עבודה מחקרית או קלינית שלך? פנו אלינו.
- פסיכולוגים חינוכיים מקושרים, עזרו לנו לשדרג את הכנס בלי לייקר את מחיר ההשתתפות! לשם כך אנו זקוקים לנתוני חסות. אם יש פסיכולוג או פסיכולוגית חינוכיים שמקושרים למישהו בחברה או ארגון מוסדי גדול כלשהו, בנקים, חברות ביטוח, חברות השקעות, הייטק, כל חברה עם כסף גדול שתומכת באירועים ופרויקטים ציבוריים, נשמח מאוד לקצת ויטמין P ועזרה ביצירת קשר עם הארגון על מנת שנוכל לספר להם על הכנס, על הפסיכולוגיה החינוכית ומדוע כדאי לתמוך בה. לכל שאלה ורעיון ניתן ליצור קשר פה או בפרטי.

נשמח לשמוע מכם בנוגע לכל אחד מהתחומים, פנו אלינו במייל או בפייסבוק, והצטרפו לקהילה פעילה למען הכנס.

עמדת החטיבה החינוכית בנושא התיקון בחוק החינוך המיוחד

אנו בחטיבה החינוכית ערים להשלכות של יישום התיקון בחוק החינוך המיוחד ולמשמעות השינויים הצפויים הן ביחס למקבלי השירות (תלמידים, הורים ואנשי צוות חינוכי) והן ביחס לעבודת הפסיכולוגים החינוכיים. אנחנו נמצאים בסיום השנה הראשונה של מהלך היישום במחוז צפון, וחשוב לנו לעקוב ולאסוף תובנות מהחברים על חוויותיהם ולהביאם לשיח ולחשיבה משותפת עם גורמים ובעלי עניין שונים, ויחד עם קואליציית הארגונים למען פסיכולוגיה ציבורית.

כפסיכולוגים חינוכיים, אנו מכירים בבעייתיות שבגידול במספר התלמידים המופנים לחינוך המיוחד ורואים בו, בין היתר, ביטוי לקושי של מערכות החינוך הרגילות במתן מענים מותאמים לכלל התלמידים, על הקשת שבין הנורמטיבי לייחודי. אנו גם מודעים לכך שפעמים רבות מי שמשלם את המחיר על קושי זה של המערכות החינוכיות הם תלמידים שמגיעים מרקעים מוחלשים (למשל, תלמידים עולים, תלמידים מרקע סוציאקונומי נמוך ועוד). לכן, אנו מכירים בצורך לחזק את מערכות החינוך הרגיל באופן שיסייע להן לתת מענה אמיתי ומותאם לכלל התלמידים וכך לצמצם את ההפניה לחינוך המיוחד כתוצאה משינוי עומק ולא באופן מלאכותי.

לתפיסתנו, המפתח לשינוי עומק זה טמון בהשקעה בצוותי החינוך וביכולתם לראות, להבין, לקבל ולתת מענה מותאם לתלמידים



הוליסטית ומניעתית שלוקחת בחשבון את הקבוצה ההטרורגנית בבית הספר ואת צורכי הצוות הנלווים. לשם כך, יש צורך בדיון בתנאי השכר והתקינה בפסיכולוגיה החינוכית כחלק מתוכנית לאומית לגיוס פסיכולוגים חינוכיים. לסיום, אנו מזמינים את ציבור החברים בחטיבה החינוכית להגיב ולתרום מחשבות ורעיונות יצירתיים להתמודדות עם אתגר השינויים שעומד לפנינו. אנו מאחלים לכם סוף שנה של איסוף וסיכום משמעותיים, ולאחריו חופשה לאיסוף כוחות לקראת השנה הבאה עלינו לטובה. כרגיל, אנחנו מזמינים את מי שרוצה להשמיע דעה ולקחת חלק, להיות איתנו בקשר דרך המייל (edupsyhappy@gmail.com) או הפייסבוק (החטיבה החינוכית בהסתדרות הפסיכולוגים בישראל).

בברכה,

ועד החטיבה לפסיכולוגיה חינוכית

בהסתדרות הפסיכולוגים בישראל

לרשימת המקורות ראו באתר הפי"

- קידום התפיסה לפיה לא ניתן לעשות מיקור חוץ למושג הכלה לכדי תוכניות ומענים תוספתיים שניתנים בעיקר מחוץ למרחב הכיתה (Pianta & Walsh, 1998). יש למצב את תפקיד הפסיכולוג החינוכי כחלק מתהליך הנחלת תפיסת הכלה נרחבת יותר, בין השאר, על ידי הגדרת שעות הדרכה שוטפות וייעודיות של הפסיכולוג החינוכי לצוות, הכשרה בשיטות הוראה דיפרנציאלית ויישום של תוכניות כלל בית ספריות לקידום הכלה ששמות במוקד את אנשי החינוך (למשל Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011; Sailor, 2015). תוכניות כאלו דורשות מעורבות אינטגרלית, רציפה ומתמשכת של פסיכולוגים חינוכיים לא רק בצוות המטפל אלא המתכנן והמתכלל של התוכנית לכלל בית הספר.
- בטווח הארוך - על מנת לאפשר את התמיכה הדרושה לתלמידים ולצוותי ההוראה בתוכנית מסוג זה, יש צורך בפסיכולוגים חינוכיים זמינים. לשם כך, נדרשים תקנים מספקים, שינויים במפתח התקינה, והתאמת תנאי העבודה, כדי לקחת בחשבון את ההשקעה בעבודה מערכתית,

דבר החטיבה התעסוקתית-ארגונית-חברתית

לחברי החטיבה שלום רב,

שלושת החודשים האחרונים היו בסימן שינוי של ועד החטיבה. פרידה מחברות הוועד יפעת פנחס, מעין לב ורויטל סירס וכניסתן של אפרת אגמון, אניה בריילובסקי, נטלי דויד זלר וסבטה מסלוב. תודה לעוזבות ועשייה פורייה ובהצלחה לאלו המצטרפות.

בשנה האחרונה יפעת פנחס ומעין לב השקיעו משאבים רבים להרחיב את ההיכרות עם הציבור ואנשי המקצוע העוסקים בבריאות העובד. הן נפגשו עם גבי פרץ הפסיכולוג הראשי ובעזרתו השתתפו בישיבה במועצה לבריאות העובד. בישיבה זו הציגו את התרומה שלנו לנושאים העומדים על סדר היום וקשורים לרווחה הנפשית ובריאות העובד. בעקבות זאת הוזמנו לצרף נציג קבוע של החטיבה למועצה. ד"ר אירן דיאמנט נבחרה להיות נציגתנו ואנו מאחלים לה בהצלחה.

עיקר העשייה התמקדה בבניית תוכנית עבודה לשנת 2019 ובדיקת היתכנות לבניית אינדקס של כלל הפסיכולוגים, במימון מכספי החטיבה, יוזמה שהועלתה על ידי החטיבה הקלינית והעלתה שאלות לגבי דרך הצגת תחומי העשייה של כל חטיבה

ובניית הממשק בעזרתו המתעניין בטיפול יוכל למצוא את הפסיכולוג בעל המומחיות המתאימה לצרכיו. נושא זה נמצא עדיין בדיון ומעלה שאלות בסיסיות לגבי המשמעות של יכולת כל פסיכולוג לטפל בתחומו, לפי חוק 9 ב'. בנוסף אנו פועלות לקדם את האפשרות של פסיכולוגים תעסוקתיים להתקבל וללמוד בתוכניות הכשרה הפתוחות למגוון רחב של מטפלים. לשמר את התוכניות הפתוחות בפנינו ולפתוח את האפשרות להצטרף לתוכניות נוספות. ואחרון חביב, כנס החטיבה השנתי אשר לא נשכח ומתוכנן לפברואר 2020. נוכח עלויות הכנס אנו בוחנות אפשרויות לערוך אותו במקומות נוספים פרט לניר עציון על מנת להזיל אותו. תאריך ומיקום יפורסם בהקדם. העבודה מרובה ונשמח למתנדבים נוספים המעוניינים לסייע בקידום החטיבה. מוזמנים ליצור עימנו קשר במייל: vaadpsy@gmail.com, או עם כל אחת מחברות הוועד.

קיץ נעים,

חברות ועד החטיבה

דבר החטיבה הקלינית

חברי חטיבה יקרים,

הדו"ח היה מקיף ביותר, ולוהו בפגישה פרונטלית של נציגי ועד החטיבה עם המפקחת הבכירה על התחום במשרד מבקר המדינה.

ולבשורות טובות - אנו שמחים לבשר שבחודש דצמבר, ב-12.14-12 באילת, יערך כנס הפסיכולוגים הקליניים הראשון של החטיבה הקלינית בהפ". השקענו מחשבה בניסיון להבין מה מייחד את הפסיכולוגיה הקלינית והגענו למסקנה שאחד המרכיבים הייחודיים של הפסיכולוגיה הקלינית הוא ההקשבה המעמיקה והרב ממדית לשעה הטיפולית. בכנס יהיו סדנאות שיונחו על ידי פסיכולוגים קליניים בכירים בנושאים שונים. משתתפי הסדנאות יביאו שעות טיפוליות והמנחה יציע אופנויות הקשבה שונות על פי נושא הסדנה. אנו נפרסם פרטים נוספים בשבועות הקרובים במייל ובקבוצת הפייסבוק, אנא המשיכו לעקוב.

נוסף על כך, בשעה טובה, עומד לצאת לדרך אינדקס הפסיכולוגים הקליניים. מדובר במנוע חיפוש ייחודי לפסיכולוגים קליניים שיכלול גם מידע מקצועי, פירוט על הכשרת הפסיכולוג קליני וכתבות ופוסטים עבור הציבור הרחב. בתקופה שבה הגבולות בין המקצועות השונים העוסקים בפסיכותרפיה מיטשטשים, אנו סבורים שאינדקס מעין זה יתרום רבות לציבור ולמקצוע כאחד. אנו מקווים כי ליוזמה יצטרפו מספר חטיבות נוספות אשר יקימו אינדקסים מקבילים, ופועלים לשם כך.

לאלו מכם שהחמיצו את יום העיון האחרון של החטיבה הקלינית שהתקיים בחודש שעבר בבר אילן בנושא "היחסים בין מערכת בריאות הנפש לנפגעי הנפש: אבחון, כלכלה וטיפול", אנו שמחים לומר שיום העיון צולם והוא יפורסם בקרוב. שווה לצפות בהרצאות וכן בדיון שהתקיים לאחריהן. לראשונה שילבנו בסדר ההרצאות מתמודדות שתיארו את חוויותיהן בבריאות הנפש ושהיו שותפות לבניית יום העיון. שווה לצפות.

בברכת חופש גדול רגוע ושלו עם הרבה זמן למשפחה,

ועד החטיבה לפסיכולוגיה קלינית

בימים אלו אנו, כמו גם עמיתינו בחטיבה במח"ר, ב"תנועה למען הפסיכולוגיה הציבורית" וב"בנפשו", עוסקים בניסיון של גורמים בהר" ובמשרד הבריאות למנוע מפסיכולוגים קליניים להשתבץ בתפקידי ניהול מרפאה בתחום בריאות הנפש. דוגמא בוטה לתופעה זו מתרחשת בימים אלו במרפאת הארבעה בתל אביב. לאחר פרישתו של ד"ר אילן סדר, פסיכולוג קליני, מתפקיד ניהול המרפאה, הגיש מר יואב רודינקי, פסיכולוג קליני ותיק במרפאה, ששימש כסגן מנהל המרפאה, מועמדות לתפקיד. מסיבות שונות המכרז (יואב היה מועמד יחיד) בוטל, ומונה למרפאה פסיכיאטר כמנהל "זמני". אנו ויתר הארגונים מנסים לסייע לצוות הארבעה להיאבק בהחלטה בלתי ראויה זו.

ומנושא לנושא, באותו הנושא, בימים אלו החטיבה הקלינית הגישה למבקר המדינה מטעם הפ" דו"ח מקיף על אודות הרפורמה בבריאות הנפש. הדו"ח הוגש במסגרת בדיקה של המבקר את תחום בריאות הנפש האמבולטורי. אחד הנושאים בדו"ח הוא תהליך הייבוש והפגיעה במערך בריאות הנפש הממלכתי, בזמן שהקופות עדיין לא העמידו לו תחליף ראוי.

במוקד הדו"ח עמדו מספר נקודות מרכזיות:

- העובדה כי על פי נתוני משרד הבריאות מספר המגעים הפסיכותרפויטיים שניתנים במסגרת הרפורמה בערוץ הטיפול הציבורי ללא עלות נותר כשהיה במקרה הטוב. להזכירם הרפורמה תוקצבה במיליוני שקלים בתקציב לא צבוע על מנת להעלות את רמת השירות ואת מספר המגעים בשירות הציבורי.
- עדיין יש תורי המתנה ארוכים ובלתי נסבלים לפסיכותרפיה. באזורים רבים בארץ אין נגישות לפסיכותרפיה ציבורית ללא עלות. להזכירם אחת המטרות של הרפורמה הייתה להעלות את הנגישות בפריפריה כשהרציונל להעביר לקופות החולים את השירות הוא פריסתן בכל הארץ.
- הקושי בשילוב תחום הפסיכותרפיה במערכות רפואיות. בין היתר הדגשנו את ההתעלמות של משרד הבריאות מהפסיכולוגיה הקלינית כתחום שצריך להוביל את הטיפול האמבולטורי בבריאות הנפש.

גבי פרץ, הפסיכולוג הארצי

לציבור הפסיכולוגים שלום רב,

תנאי העסקה יגרום ליותר פסיכולוגים לחזור לשירות הציבורי? תהליך השינוי ייקח זמן והצלחתו תלויה לא מעט גם בנו, ובהצטרפותנו לשירות הציבורי, גם כאשר לא הושלמו כל התהליכים המסדרים, גם כאשר המצב עדיין מורכב ואפילו קשה.

נוכחות משמעותית של הפסיכולוגים במרחב הציבורי תתרום להגברת הרלוונטיות הארגונית של הפסיכולוגים, ואני מקווה גם ליכולת שלנו לקבל תנאים טובים יותר של העסקה ושכר.

תהליך ההתפתחות המקצועי שנדרש לעבור פסיכולוג עד היותו מומחה הוא תהליך המבטיח איכות מקצועית. ולכן נוכחות מרובה של פסיכולוגים במרחב הציבורי תוביל להגברת יכולת ההשפעה של הפסיכולוגים על המסגרות הציבוריות, תוביל להעמקת הכרת הציבור בחשיבות קבלת מענים טיפוליים מפסיכולוגים, וכפועל יוצא תגרום גם לשיפור משמעותי באיכות המענה המקצועי שניתן לפונים לקבלת טיפול.

עם ישראל, לאחר יציאתו ממצרים, עבר תהליך משמעותי, הכרחי וארוך של חיים מעצבים במדבר לפני שניתן לו להיכנס לארץ. בפסיכולוגיה היהודית המבוססת על תורת החסידות, מדבריות מסמלת מקום של השתהות, של התבוננות למרחבים, של עיצוב והתפתחות, של צניעות, של מעבריות, של תנועה והתרחשות גם כשהכול נראה אותו דבר.

אפשר לדמות את המצב שבו אנחנו מצויים כרגע לתהליך מדברי. פרצנו את המגבלות הראשוניות, יצאנו ממצרים, ואנחנו בדרכנו לארץ נושבת.

בברכה,

גבי פרץ

פסיכולוג ארצי

קידום הפסיכולוגיה בשירות הציבורי בכלל והמשלתי בפרט הינה אחת המשימות המרכזיות שלקחנו על עצמנו במשרד הפסיכולוגיה הארצית, יחד עם כל הגורמים והארגונים העוסקים בקידום הפסיכולוגיה והפסיכולוגים.

פעולות רבות נעשות על ידי גורמים שונים בניסיון לקדם את השירות הפסיכולוגי הציבורי, את איכותו ומקצועיותו, ואת תנאי ההעסקה והשכר שלו. יצירת תשתית ראויה ומאפשרת לשירות איכותי ושיפור תנאי ההעסקה הינם תהליכים ארוכים, לפעמים מייגעים, עם קושי רב להגיע לתוצאות והישגים משמעותיים.

אני מאמין ומקווה שהפעילות הענפה הזו תניב פירות, ועם סבלנות וסובלנות רבה נתקדם לקראת יצירת שירות פסיכולוגי טוב יותר הן עבור המטופלים והן עבור המטפלים.

יחד עם זאת, יש לתהליכים אלו משמעות נוספת שכולה תלויה בנו, ציבור הפסיכולוגים.

האם נכיר בחשיבות הפסיכולוגיה הציבורית ונצטרף אליה? או שנעדיף להישאר במרחבי העבודה הפרטית?

האם נסכים לעבוד בהיקפי משרה גדולים יותר בשירות הציבורי? האם יהיו יותר פסיכולוגים ופסיכולוגיות שיעבדו בהיקף של משרה מלאה במסגרות הציבוריות?

האם נתמודד על תפקידי ניהול בתחום הפסיכולוגיה או במסגרות הרב מקצועיות?

האם נשתלב בפעילויות של הארגון, גם אם אינן קשורות ישירות לעבודתנו כפסיכולוגים, כדי להיות חלק מארגון, כדי להשפיע עליו?

האם אנחנו, אלה שפועלים כדי לשפר את המציאות התעסוקתית של פסיכולוגים, יכולים להתחייב לכך ששיפור

SAVE THE DATE


 הכנס השנתי של החטיבה השיקומית
קולות וצבעים
 הפסיכולוגיה השיקומית בפסיפס של
 אנשים, זהויות ותרבויות
20-21.11.19
 מלון ניר עציון

ד"ר חוה פרידמן, הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך

חלון לפסיכולוגיה אי שם

www.apa.org/advocacy/education/transition-to-school



ניכר שסדר היום של ארגון הפסיכולוגיה האמריקאי מבסס יותר ויותר את התחום של קידום בריאות ורווחה נפשית לצד העיסוק בהפרעות נפשיות והדאגה בנוגע לגידול במתח נפשי, בדיכאון ובחרדה בקרב צעירים.

תחנה שנייה

ארגון הבריאות הבינלאומי מתייחס לתוכנית הפעולה לבריאות הנפש לשנים 2013-2020, להפרעות נפשיות לצד קידום רווחה נפשית.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf;jsessionid=6B9589866FF01F2CEEBA8C346F99DE34?sequence=1



ההפרעות הנפשיות שאליהן מתייחסת התוכנית מבוססות על הסיווג של ICD-10 ויש בתוכנית התייחסות לקבוצות פגיעות, "vulnerable groups". הכוונה לפרטים או לקבוצות של אנשים שהופכים להיות פגיעים לנוכח מצבי חיים בשל חשיפה להיבטים סביבתיים בניגוד להיבטים פנימיים או חוסר מסוגלות.

ארגון הבריאות העולמי מציב את הדיכאון כגורם הדומיננטי לאובדן ימי עבודה מבין שורה של גורמים.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



הרווחה הנפשית מוגדרת באתר הארגון כמצב שבו הפרט מכיר ביכולותיו, מסוגל להתמודד עם מתח בחיי היומיום ולעבוד באופן פרודוקטיבי, והוא יכול לתרום לקהילה. בהתייחס לילדים, מונח דגש על היבטים התפתחותיים, למשל, קיומה של תחושה חיובית של זהות, היכולת לנהל את המחשבות והרגשות וכן היכולת לקיים יחסים חברתיים, ללמוד ולרכוש השכלה כך שהפרט יוכל להשתתף השתתפות אקטיבית מלאה בחברה.

נוסף על כך, הארגון מציג שורה של המלצות לקידום בריאות נפשית ורווחה. בהתייחס לילדים טוען הארגון ששילבי החיים הראשונים חשובים במיוחד לקידום רווחה נפשית, שכן כ-50% מההפרעות הנפשיות בקרב מבוגרים מתחילות לפני גיל 14, וכי ילדים ומתבגרים עם הפרעות נפשיות

הקיץ בפתח ועימו תחושה של סוף שנת לימודים וסופה של שנת עבודה במערכת החינוך. אנו ממשיכים לקדם את התוכנית האסטרטגית והקשרים בין עקרונותיה לבין תיקון חוק החינוך המיוחד (2018) ומדיניות ההכלה וההשתלבות של המשרד. מטה אגף פסיכולוגיה שוקד על למידה מיישום המדיניות במחוז צפון, ונערך ליישום המהלך בכל הארץ בשנת הלימודים תש"פ.

בחרתי הפעם במרחב בין עבודה לבין יציאה לחופשות קיץ, לצאת לטיול התרשמותי ברשת ולעגון בשתי תחנות המסמנות דרך לפסיכולוגיה בעולם.

תחנה ראשונה

אתר ה-American Psychological (APA) Association התחקיתי אחר הנושאים המרכזיים המעסיקים את הארגון, ומצאתי שני מוקדים: פתולוגי וסולוטוגני. מצאתי התייחסות למתח ודיכאון בקרב מתבגרים בסקר שנערך בשנת 2018. אפשר ללמוד ממנו על עלייה דרמטית בדיווח של מתח נפשי בקרב דור ה-Z.

www.apa.org/news/press/releases/stress/index



פרק המחקר עוסק בנושאים המשפיעים על החיים המקצועיים, על יחסים במשפחה ועל רווחה נפשית. קידום רווחה נפשית ופיתוח החוסן הנפשי הם ללא ספק חלק בלתי נפרד מסדר היום של ה-APA. זה המקום להזכיר את עבודתו של פרופ' מרטין סליגמן שעשה באופן אישי את כבדת הדרך מהפסיכואנליזה אל הפסיכולוגיה החיובית. הוא חקר את למידת חוסר האונים (1967), וכנשיא ה-APA הציב על סדר היום של הפסיכולוגיה בחלוף שלושים שנה את הפסיכולוגיה החיובית (1998). פיתוח זה הוא אחד הביטויים לתנועה של הפסיכולוגיה האמריקאית ממיקוד בכאב לעיסוק בפיתוח כוחות נפש, מסוגלות וחקר הצמיחה.

האתר (<https://www.apa.org/topics>) מציג קבוצת מאמרים בנושאים המתייחסים לקשר בין הגוף לנפש, כדוגמת: "הרגלים בריאים למשפחות בריאות", "מדוע שינה חשובה?", "כוח הרצון וחיים בריאים", "שינוי תזונה וילדים בריאים", "השפעת הפעילות הגופנית על מתח נפשי" ועוד. החיפוש הנוגע לפסיכולוגיה החיובית הביא אותי למאמר שכותרתו: "מה מאפשר לילדים להצליח?"

של הרווחה הנפשית בחינוך.



[http://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning-transformative-competencies/in_brief_](http://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning-transformative-competencies/in_brief_Transformative_Competencies.pdf)

Transformative_Competencies.pdf

יש למערכת החינוך תפקיד משמעותי שהולך ומתפתח בנוגע לאיתור מצוקות והפרעות נפשיות לצד תפקיד אקטיבי באשר לקידום הרווחה הנפשית של ילדים בכל הגילים. משמעותה של הכלה היא יכולתם של אנשי החינוך בגן ובבית הספר לשמש מיכל בטוח, מוגן ומגדל לכל ילד, ובהם ילדים במצוקה, בסיכון או בעלי צרכים מיוחדים. מהלך ההכלה וההשתלבות נוגע לכל ילד ולכל מבוגר במסגרת החינוכית. קידום בריאות ורווחה נפשית של הילדים פירושו מתן מקום לכוחות, לקשיים, לשחיקה, להזדמנויות, לתשוקה של אנשי החינוך.

קיץ טוב לכולם,

חיה

זקוקים להתערבויות פסיכו-סוציאליות מבוססות עדות וכן התערבויות נפשיות נוספות בקהילה.

מי שמבקש לטעון שאין כאן חדש, צודק:

נכון שהטיפול במצוקה נפשית ובהפרעות נפשיות וקידום רווחה נפשית צריכים לדור בכפיפה אחת.

נכון שהפסיכולוגיה מתפתחת בכיוונים של טיפול בכאב הנפשי ופיתוח החוסן והמסוגלות הנפשית זה בצד זה.

נכון שההתייחסות לכל אחת מזירות המאמץ הללו רלוונטית במיוחד בנוגע לילדים ולמתבגרים הנמצאים בתהליכים של התפתחות.

אין מדובר אם כן בחדש, אלא בתזכורת לצורך להשקיע מאמץ בטיפול במצוקה ובכאב הנפשי, במניעת החמרה ובמנגנונים של קידום בריאות נפשית מיטבית. התייחסות לבריאות ורווחה נפשית צריכה לכלול את התפתחות של מגמות בשדה הפרעות הנפשית ובמיוחד התפתחות של מתח, דיכאון וחרדה בקרב ילדים ומתבגרים. בצד העיסוק בצורכי ההתערבות הנפשית מתפתחים באופן מואץ מודעות וידע בקידום של רווחה נפשית. עמדה זו מופיעה גם במדיניות החינוך של ה-OECD לשנת 2030 המתייחסת גם כן לתפקידה

מודעה



רוזנטל נאמן

סוכנות לביטוח פנסיוני (2009) בע"מ
תיקי השקעות, נמל, השתלמות, פנסיה, חיסכון לילדים, ביטוחים:
חיים, מנהלים, בריאות, סיעוד, משכנתא, תאונות אישיות וחול
תכנון מס בפרשיה ונסיים עבודה
נייד: 052-3486367 • 053-86414113: 053-86414113: 052-3486367

לכל משקיע וחוסך דרוש ליווי **אנושי**:
אמינות, נסיון, יתק, שירות, ידע

בס"ד

מפנסיוני לפיננסי, ומה שביניהם

מאת: חיים רוזנטל*

והשקעות בתוכניות **חץ-בנקאות**, עם תשואות נאות וחסכון בעמלות בנק ומס מופחת, ויכולים לסייע בהשגת ובהגשמת יעדים אלו.

קה"ש היא החיסכון האולטימטיבי הטוב ביותר שקיים במשק, כי לאורך שנים הוא ריווחי, נהפך לנזיל, גמיש במסלולי ההשקעה, והעיקר פטור ממס, גם אחרי שימחזירים ציוד!! ניתן לשמר את החיסכון ע"י הלוואה זולה, וכך לאכול את העוגה, ולשמור אותה שלמה.

אפילו **ביטוח נסיעות לחו"ל** כדאי לעשות באמצעות סוכן ביטוח, כי זה לא עולה יותר, ואם יהיה צורך להתמודד עם החברה, כדאי שיהיה סוכן, שמקושר להנהלת החברה לסיוע וחילוץ. **ועוד טיפ: גם את הביטוחו"ל כדאי לבצע מיד** אחרי הזמנת הנסיעה, כדי שלא תהיה חשיפה לסיכון-ביטוח-נסיעה עכב פנצ'ר, שימנע את הנסיעה, וזאת ללא תוספת תשלום!

במאמר קצר זה, נגענו קלות באמצעי השקעה פנסיוניים ופיננסיים, המחייבים ניתוח הפוטנציאל, פתיחת המבט ו**חשיבה מחוץ לקופסה**, כדי שינתן מענה לכל אותם צרכים ורצונות המתהווים במהלך החיים. כמעט משימה בלתי-אפשרית. התמרון בין כל המושגים הללו דורש ליווי **אנושי** שיש בו: **אמינות, נסיון, יתק, שירות ידע**. מומחיות שכזו מחייבת הקשבה רבה כדי להעריך ציפיות, רצונות, סיכונים, חששות, צרכים גלויים ונסתרים, נוכחיים ועתידיים.

בתאריכים 2.9.19 ו-15.9.19 בשעה 17:00 נקים כנס הסברה בחולון ור"ג. הניה חיים. בהתאם להיענות, נשקול לקיים כנסים גם בירושלים, באר-שבע וחפה. המעוניינים להשתתף, אנא פנו לכתובת המייל roze22@014.net.il עד לתאריך 25.8.19 לקבלת אישור ומיקום הכנס. למשתתפים שירשמו במועד - מובטח שי נאה.

ביניהם עומד חוסך/משקיע, אובד עצות בין המושגים הדומים וכל כך שונים, אך הכרחיים ביותר לקיום מכובד וראוי, שיבטיח רמת חיים, עם מיסוי מינימלי, גם לאחר פרישה מעבודה.

היום בדרך כלל מסתכם ידע פנסיוני בידיעה מהם דמי הניהול שגובים ממך **בפנסיה/בגמל/בקה"ש (קן השתלמות)**, אך מה עם התשואה בשנה / 3 שנים / 5 שנים האחרונות? האם הפנסיה נמצאת במסלול השקעות ובמסלול ביטוח מתאים לרמת הסיכון הרצויה ולצרכים לאור המעמד האישי והשינויים שחלו במשפחה, בבריאות ובעבודה? ומה עם הגרעון האקטוארי?

ביטוח לרכב עושים כי צריך וחובה, אך מה עם **ביטוח בריאות וסיעוד?** דווקא מי שרואה מצוקות רבות, יודע שאינו מחוסן. הביטוח הסיעודי של קופ"ח המשלים, עלול להשלות כי הביטוח זול יחסית, אך הפיצוי כ-5,500 ש"ח בקושי יכסה את עלות המטפל, והוא רק ל-5 שנים!! ומה הלאה? והאם כדאי וחסכוני לעשות **ביטוח סיעודי** כבר מגיל 3?

בעת **הפרישה לגמלאות** ולקראתה, יש לאסוף נתונים רבים כדי לתכנן פרישה עם מיסוי מינימלי והכנסה מירבית, שיאפשרו קיום מכובד וראוי, עם רצון לעזור לילדים ולנכדים, בלי לפגוע ברווחת הגימלאי ולהבטיח רמת חיים, גם אם חלילה תחול התדרדרות בבריאות.

בשנות העבודה הרבות שלנו כשכירים- אנו משלמים מס הכנסה במקור, ללא הטבות! בעת הפרישה לגמלאות, ישנן הטבות מס משמעותיות: **תיקון 190, סעיף 125 ד' ועוד**. מס הכנסה נותן ומחזיר - לא נקח? חיסכון מושכל

***חיים רוזנטל** - סוכן ביטוח פנסיוני, מנהל תיקי השקעות מורשה ומתכנן מיסוי ופרישה. עוסק ופעיל מעל 40 שנה בשוק ההון.

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 פנית 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.



רוחניות - תאוריה ומחקר בשדה האקדמי

ד"ר פנינית רוסוֹנֶצֶר, פרופ' עפרה מייזלס

כיום העולם הפוסטמודרניסטי והפלורליסטי מאתגר תהליכים קיימים של המשכיות וסוציאליזציה (חיברות), כמו גם העברת דפוסים מסורתיים מדור לדור (Buxant, Saroglou & Tesser, 2010). החלל שנותר בעקבות ערעורם של מבנים יציבים וערכים מחייבים שהיוו בעבר עוגן אידאולוגי לתחושת משמעות, ערך ומוסר מעורר יותר ויותר אנשים לחיפוש אינדיבידואלי אחר משמעות רוחנית, ובכלל זה תהיות קיומיות ומענה ל"כמיהה האנושית אל האינסוף" (Tillich, 1957; p. 8, תרגום שלי, פ.ר.ג.). לצד ההתחדשות של עניין אישי וחברתי-תרבותי ברוחניות, האתגר הפוסטמודרני לתפיסה המדעית הפוזיטיביסטית השלטת הוביל לחקר מעמיק של ההבחנות הקיימות בין טבעי לעל-טבעי, מדע ואמונה (Toit, 2006), וסלל את הדרך לעניין מחודש בחקר המדעי של רוחניות.

מהי רוחניות?

מבחינה תאורטית, אופייה המורכב והרבגוני של הרוחניות מציב אתגר המשגתי (ראו למשל: Benson, Roehlkepartain & Rude, 2003; Moberg, 2002). העיסוק בהגדרות אלו במסגרת הפסיכולוגיה החל מימיו של ויליאם ג'יימס (1902) שהשתמש במושג "דת אישית" (עמ' 31-32) לתיאור הקשר שלו עם הנשגב. מספר רב של הגדרות הוצעו מאז לאפיון מושג זה (Dyson, Cobb & Forman, 1997; George, Larson, Koenig & Pargament, 2002; McCullough, 2000; Tanyi, 1997). למשל, הגדיר את הרוחניות כ"חיפוש אחר משמעות בדרכים הקשורות אל המקודש" (עמ' 32), ואילו הארט (Hart, 2006) מציע כי "הרוחני מתייחס להשפעה אינטימית וישירה של הנשגב על חיינו" (עמ' 8), וסינוט (Sinnott, 2002) מגדיר את הרוחניות כ"חוויה אישית של האדם אל המקודש או הטרונסצנדנטי, קשר המאפיין את היחסים והמשמעות של חיי האדם" (עמ' 199, התרגומים בפסקה זו שלי, פ.ר.ג.).

מאמר זה עוסק ברוחניות מנקודת מבט המשגתית-תאורטית ומחקרית מנקודת המבט של השדה האקדמי. במאמר נתייחס להגדרות שונות של רוחניות בשדה המחקרי, ונסקור קצרות את המחקר המצביע על חשיבותה של הרוחניות להתמודדות, לרווחה נפשית, לשגשוג (thriving) ולפסיכותרפיה.

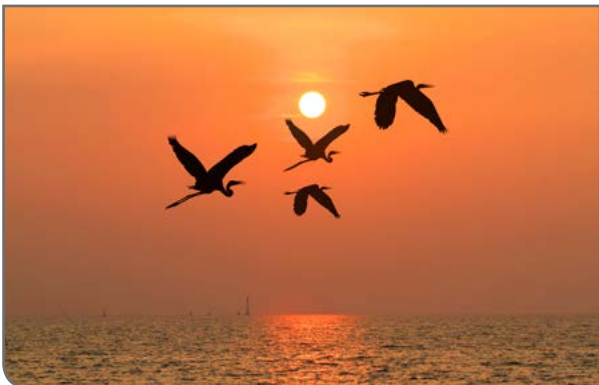
התעניינות ברוחניות ובהתפתחות רוחנית קיימת בתרבות האנושית מאז ומעולם, אולם כתחום מחקרי ומדעי היא חדשה יחסית (Miller & Thoresen, 2003; Tart, 2006). במהלך המאה העשרים הדעות הפוזיטיביסטיות והנטורליסטיות הדומיננטיות במדעי ההתנהגות נטו לחשוב על הרוחניות כתחום שאינו בר חקירה במתודה המדעית (Miller & Thoresen, 2003). היחסים בין הקהילות הפסיכולוגיות והרוחניות התאפיינו במקרים רבים במתח ובאי הבנות (Pargament & Mahoney, 2009). פרויד וממשיכי דרכו, למשל, ראו את הרוח והדת כאשליה או כמעין "קביים", "הנזירה האנושית האובססיבית של האנושות" (Freud, 1927, p. 43). בהקשר זה ניתן לראות את הצהרתו המפורסמת של ניטשה (1882), המציעה כי "אלוהים מת", כסמן לעליית הרציונליזם והמחשבה המדעית והפיצול בין ידע לבין אמונה. עם זאת, יש הטוענים שהצהרה זו גם סימנה את הידרדרות חשיבותם של ערכים מקודשים המשמשים עוגנים מוסריים, ולכן ירידת קרנם של קודים מוסריים המגבילים את הפרט (Hoffman, Stewart, Warren & Meek, 2009). באופן אולי פרדוקסלי, עלייתן של תפיסות פוסטמודרניות שמטילות ספק בקיומן של אמת ואובייקטיביות תוך דגש על רב תרבותיות, פתיחות וערכיות תלויה הקשר בשלהי המאה העשרים ובתחילת המאה ה-21 סללה את הדרך לתחייה מחדש של העיסוק המדעי והפסיכולוגי ברוחניות. תהליך התקרבות זה בין רוחניות למדע היה ביטוי לתנועה תרבותית ואינטלקטואלית רחבה יותר, שהתרחקה מהתפיסות המכניסטיות של המציאות אל עבר השקפה לא דואליסטית והוליסטית יותר של המציאות (Haynes, 2009).

ד"ר פנינית רוסוֹנֶצֶר היא חוקרת ומרצה בכירה במכללה האקדמית אחוה, עמיתת הוראה ומחקר באוניברסיטת חיפה, לוגותרפיסטית, ראש תוכנית ההכשרה ללוגותרפיה באוניברסיטת תל אביב. Pninit.russonetzer@gmail.com www.pninitm.com

פרופ' עפרה מייזלס היא פרופסור לפסיכולוגיה התפתחותית בפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה ופסיכולוגית קלינית, שימשה 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 המוטביצינית 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



מאפיינות את הרוחניות כמושג־על המתייחס, כאמור, לאמונות, לפרקטיקות ולחוויות הן בתוך המסגרת הדתית והן מחוצה לה. הגדרות אלו משלבות שלושה היבטים מרכזיים: (1) **הכרה בקיומו של ממד טרנסצנדנטי** או ממד שהוא נצחי ואינסופי (ראו למשל: Piedmont, 1999; Richards & Bergin, 1997). היבט זה מתבטא בהכרה בקיום שהוא מעבר לרמה הפיזית, החומרית או הגשמית ובהבנה ש"ישנה פרדיגמה רחבה יותר להבנת הקיום החורגת מעבר למיידיות של התודעה האינדיווידואלית שלנו, וקושרת את כל הדברים לכדי הרמוניה מאוחדת" (Piedmont, 1999; p. 988, תרגום שלי, פ.ר.ג.). ממד זה מאופיין בתלות הדדית (interconnectedness), אחדות ותודעה גבוהה יותר, ולעיתים קרובות נתפס כמקודש ועליון או אולטימטיבי (Akyalcin et al., 2008). לעיתים, ממד טרנסצנדנטי זה נתפס גם כפנימי (אימננטי) באדם ומגדיר את מהותו (כמו למשל נשמה) או כפנימי ביקום כולו ומגדיר את מהותו של היקום. שילוב זה בין חיצוני לפנימי לא נתפס בהכרח כסתירה; (2) **קשר או זיקה למציאות הטרנסצנדנטית, המקודשת**, הגבוהה יותר או האולטימטיבית (ראו למשל: George et al., 2000; Kiesling, Sorell, Montgomery, & Colwell, 2006; Pargament, 1999; Thoresen, 2013). היבט זה מתייחס לחוויות, עמדות והתנהגויות המגלמות את תחושת הקירבה, הזיקה או הקשר לטרנסצנדנטי או למקודש או לנצחי ולאינסופי המתקיים מעבר לממדים החומריים, החברתיים או הפסיכולוגיים של החיים (יש ניסוחים מגוונים המתייחסים לעיתים לישות, לאנרגיה, לכוחות, למרחב, לאלוקים ועוד) (Sawatzky, Ratner & Chiu, 2005); (3) **החיפוש הקיומי של העצמי אחר משמעות עליונה והתפתחות** (Atchley, 1997; McBrien, 2006; Roof, 1999; Wink & Dillon, 2002; Wuthnow, 1998). החיפוש הרוחני אחר תשובות ל"שאלות הגדולות" של החיים מתייחס לדאגות קיומיות אנושיות אוניברסליות באשר למשמעות ותכלית, אונטיות אישית, מוות, חופש ומקום האדם בעולם. חיפוש זה כולל שאלות כגון מי אני, במה אני יכול להאמין, מהיכן אני בא, לאן אני הולך ולאיזו מטרה (Dalton, Eberhardt, Bracken &



ההיבט הרוחני חשוב להבנת האדם כשלם ומהווה יסוד מרכזי ואוניברסלי בהתפתחות מיטבית ומהווה ביטוי חיובי של התפתחות הפוטנציאל האנושי

הרוחניות נחשבת כליבת היסוד של כל מסורת דתית כמעט (Pargament, 2013). ואכן, לאורך ההיסטוריה האנושית דתות פעלו כמסגרות חברתיות-תרבותיות ממוסדות, ובמסגרתן אנשים הבינו, ביטאו וחוו את השאיפות הרוחניות האוניברסליות שלהם. באופן כללי, הדת נתפסת כ"מערכת מאורגנת של מנהגים, אמונות ופולחנים, שנועדו לתווך את היחסים בין האדם לבין הקדושה או הטרנסצנדנטי" (Koenig, McCullough & Larson, 2001, p. 18). לעומת זאת, הרוחניות נתפסת כחיבור אישי וחוויתי יותר לקדוש או לטרנסצנדנטי (Van Elkens, 1990; Dierendonck & Mohan, 2006). בהתאמה לכך, בתקופות שבהן הדת הייתה מבחינה היסטורית מבנה רחב שהקיף את ההיבטים האישיים והמוסדיים כאחד (Pargament, 1999), המונחים "דתיות" ו"רוחניות" שימשו באופן מסורתי כנרדפים וחליפיים (Tanyi, 2002; Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999). בעוד שהחיבור בין דת מאורגנת לחוויות, להתלבטויות ולהתנסות רוחנית היה בעבר ברור וחזק, כיום ישנן זירות רבות בנות זמננו לעיסוק בעניין האישי הרוחני של הפרט, במשמעות ובהתעלות גם מחוץ לדת (Wuthnow, 1998) והמונח "רוחני ולא דתי" (spiritual but not religious) הפך להיות רווח (Fuller, 2001). חוויות רוחניות, עיסוק בשאלות של משמעות רחבה ונצחית לקיום, חיפוש אחר המקודש ותהליכים של התפתחות רוחנית ניכרים הן בתוך והן מחוץ לגבולות המסורת הדתית המוסדית (Benson et al., 2003). בהתאם לכך, המגמה הנוכחית במחקר על רוחניות ודתיות מבקשת לראות את הדתיות והרוחניות כמבנים מובחנים ושונים אך לעיתים חופפים (Hill et al., 2000; MacDonald & Friedman, 2001; Zinnbauer et al., 1999).

רוחניות נתפסת כמכלול שמתייחס לחוויות, לאמונות, לעמדות ולתפיסת עולם, וכן לפרקטיקות, למוטיבציה ורגשות, לערכים, ליכולות ולדרכי התנהלות בעולם. אפשר לחקור כל אחד מתחומים אלו באמצעות דיווח עצמי דרך שאלונים מהימנים ותקפים או דרך ראיונות עומק, באמצעות דיווח של אחרים שקרובים לאותו אדם וכן באמצעות כלים אחרים כגון מחקרי מוח. על אף ריבוי ההגדרות והמודלים התאורטיים מרבית ההגדרות

מיטבית ומהווה ביטוי חיובי של התפתחות הפוטנציאל האנושי (Maslow, 1971).

על אף שהפוטנציאל לרוחניות נחשב כחלק אינהרנטי מהטבע האנושי (Grof & Grof, 1992), האופן שבו פוטנציאל זה מתבטא מבחינת עומק, התפתחות וביטוי עשויים להשתנות בין אנשים שונים (Vaughan, 2002). יתר על כן, התוכן של הפרקטיקות, האמונות והחוויות הרוחניות עשוי להתבטא בצורה שונה על פני מסורות רוחניות שונות או חוויות אינדיבידואליות שונות, והוא עשוי להיות מוכוון באופן אינדיבידואלי או מוסדי (Gorsuch & Miller, 1999). במובן זה, רוחניות מגלמת תהליך דינמי ומתפתח ולא סטטי ומקובע (Pargament & Mahoney, 2009). תהליך זה מושפע מתרבותו של האדם ומהקשר החברתי שלו, אך עשוי להיות גם אידיויניקרטי, ואופי המעורבות הרוחנית עשוי להשתנות לאורך חייו של האדם (Pargament, 2013). עם זאת, כפי שהציע יונג (Jung, 1943), לעיתים קרובות הוא בולט יותר בשלבי חיים מאוחרים בקרב אנשים בוגרים בשל תהליכים התפתחותיים של הבשלה המאפיינים יותר תקופת חיים זו (למשל, Irwin, 2002; Wink & Dillon, 2002).

שכיחות ומרכזיות נושא הרוחניות בחי אנשים בעולם

מחקרים רבים מצביעים על כך שהעיסוק בהיבט הרוחני הוא אוניברסלי וחוצה תרבויות ודתות. עדות אמפירית לכך עולה ממחקר שנערך ב־8 מדינות ביבשות שונות בקרב מתבגרים וצעירים. המחקר מלמד כי 70% מהם ציינו כי לרוחניות ממד משמעותי ומרכזי בחייהם (Benson, Scales, Syvertsen, & Roehlkepartain, 2012). ממצא זה תקף גם בקרב אוכלוסיית מבוגרים בעולם כולו. כך למשל ב־World Values Survey, סקר שנערך תוך שימוש במדגם מייצג של מעל ל־100 מדינות בעולם שאוכלוסייתן מהווה כ־90% מאוכלוסיית העולם עם עשרות אלפי משיבים, נמצא שבממוצע 75% מאמינים באלוהים או בכוח עליון ועבור כ־60% נושא זה נתפס כחשוב בחייהם. ישנה שונות רבה בין מדינות בהקשר זה, אולם גם במדינות חילוניות במובהק כגון רוסיה או שבדיה כ־40% או יותר מציינים שהם מאמינים באלוהים או בכוח עליון. בארצות הברית, שבה ישנה הפרדה בין דת ומדינה, קרוב ל־90% מאמינים באלוהים או בכוח עליון, ובקרב צעירים 75% מהמשיבים בסקר ארצי במדגם מייצג של צעירים הסכימו במידה רבה עם הטענה: "רוב האנשים יכולים להתפתח רוחנית מבלי להיות דתי", ו־50% אמרו שחשוב להם מאוד לשלב רוחניות בחייהם (Lippman & McIntosh, 2010). המצב בישראל דומה. כ־80% מהמשיבים בסקר של Pew Research Center (2016) ענו שהם מאמינים באלוהים, ו־40% מהמדגמים עצמם חילוניים

(Echols, 2006; Parks, 2000; Tanyi, 2002). לסיכום, אם כן, רוחניות כרוכה בהכרה בקיומו של ממד נשגב, מקודש, אינסופי ונצחי ועל פי רוב עם היבט טרנסצנדנטי, ולזיקה או קשר לממד זה, ולשאלות הנובעות מכך באשר למשמעותם ומטרם של חיי האדם. כל אחד מהיבטים אלה עשוי לכלול פרקטיקות, אמונות וחוויות.

מחקרים רבים מצביעים על כך שהעיסוק בהיבט הרוחני הוא אוניברסלי וחוצה תרבויות ודתות

פרקטיקות רוחניות מתייחסות להתנהגויות נצפות כגון תפילות, מדיטציה, קונטמפלציה (הרהור) וטקסים. אמונות רוחניות כוללות עמדות ביחס לטרנסצנדנטי, למשל, באשר לקיומה של נשמה או באשר לחיים שלאחר המוות, לאלוהות, לתמותה ולקיומו של ממד רוחני לא גשמי, וכן אמונות בנוגע לקשר של האדם עם הנשגב ועם תפקידו ותכליתו בהקשר זה (Miller & Thoresen, 1999). חוויות רוחניות מתייחסות למרכיב בסיסי של רוחניות הנחשב למאתגר ביותר מבין שלושת המרכיבים של הגדרת הרוחניות, במונחים של מחקר והערכה (Helminiak, 1996). חוויות כאלה כוללות מגוון רחב של חוויות יוצאות דופן, כולל תחושת פליאה והתעלות אל מול הטבע ויופיו, רגעי קסם שבהם האדם חש חיבור שיש בו קדושה והתעלות כלפי אדם אחר, וגם חוויות מיסטיות או חוויות של אחדות שבהן העצמי מתמזג עם משהו גדול ומקיף יותר, מפגשים עם אלוהות, מלאכים או קדושים, תחושות מוקדמות הקשורות למוות או ידיעה מראש על דבר מה שעומד לקרות, חוויות מקודשות של ראיית חזיונות וחוויות של ודאות וביטחון המעוגנות באלוהי (למשל, Greyson, 2006; McDonald, 2008; White, 1993).

תאוריות המדגישות את הממד ההתפתחותי (כגון הגישה הטרנספרסונלית; ראו: Jung, 1943; Maslow, 1971) מתייחסות להתפתחות טרנסצנדנטלית כחלק טבעי ואינהרנטי בהתפתחות האנושית, כרמה הגבוהה ביותר של ההתפתחות האנושית, הנשענת על בנייה של עצמי בוגר ומגובש או לכל הפחות קשורה לרמה התפתחותית גבוהה של העצמי. לפי תפיסה זו, הכמיהה להתעלות עצמית והצורך בהתפתחות פנימית לכיוון שהוא מעבר לגשמי תוך גיבוש משמעות רחבה על־זמנית לחיים מהווים היבטים בסיסיים בטבע האנושי (Grof & Grof, 1990). לפי תפיסות אלו ההיבט הרוחני חשוב להבנת האדם כשלם ומהווה יסוד מרכזי ואוניברסלי בהתפתחות



מגן בפני דיכאון (Dein, 2006), וכגורם מסייע בהתמודדות עם מצבי משבר והסתגלות פסיכולוגית ומוסרית (Young, Cashwell & Shcherbakova, 2000). כך למשל צמיחה פוסט-טראומטית נמצאה קשורה פעמים רבות בתהליך של התפתחות רוחנית (Shaw, Joseph & Linley, 2005). במילים אחרות, רוחניות נמצאה כמשאב חיובי משמעותי ביותר בהתמודדות (coping) עם קשיים מסוגים שונים. אבל לרוחניות עשויות להיות גם השלכות שליליות. מחקר ענף מתעד שרוחניות יכולה להיות קשורה גם בסוגים שונים של קשיים, מאבקים והתמודדויות (McConnell, Pargament, Ellison & Flannelly, 2006). מאבקים רוחניים הם למשל מאבקים פנימיים כמו השאלה אם יש אלוהים אם הוא אפשר לדבר הרע הזה לקרות לי, או למשל מאבק פנימי של אדם דתי הומוסקסואל שלא מוצא את מקומו בקהילה שלו ומתלבט אם הוא יכול להישאר מאמין עם זהותו המינית. ישנם גם קשיים נפשיים או בעיות רוחניות (מכונה בספרות spiritual problems) מסוגים אחרים, למשל בעקבות מסעות חיפוש רוחני במזרח או השתתפות בסדנאות רוחניות חווייתיות ללא תמיכה פסיכולוגית מותאמת (בונינח, 2008), ובכל מקרה יש מנעד רחב ומגוון של קשיים והתלבטויות מסוגים שונים כולל כאלו שלא הזכירו פה.

ממצאים בארצות הברית מצביעים על כך שמרבית הפונים לטיפול נפשי היו שמחים לו ניתן היה לשוחח גם על נושאים שקשורים לדתיות או לרוחניות ולעסוק גם בהתמודדויות וקשיים (struggles) הקשורים לכך במהלך הטיפול הנפשי אבל שלעיתים קרובות הם לא חשים בנוח להעלות נושאים אלו בטיפול

שלישית, רוחניות נמצאה קשורה לא רק להתמודדות עם מצבים קשים אלא גם לצמיחה ושגשוג (thriving). התפתחות אישית בכיוון הרוחני כרוכה פעמים רבות בעלייה בתחושת המשמעות בחיים, בחוויה של אותנטיות ואיזון, בתחושה של שלוה פנימית ובהתנהלות פרו-חברתית (King, Carr & Boitor, 2011). בניגוד לדימוי שיש לעיתים להשקעה אישית בהתפתחות רוחנית ככרוכה באגואיזם ואגוצנטריות והתנהלות שטחית,

מאמינים באלוהים או בכוח עליון (ראו גם סקר מ-2016 באתר הידברות). ממצאים בארצות הברית מצביעים על כך שמרבית הפונים לטיפול נפשי היו שמחים לו ניתן היה לשוחח גם על נושאים שקשורים לדתיות או לרוחניות ולעסוק גם בהתמודדויות וקשיים (struggles) הקשורים לכך במהלך הטיפול הנפשי, אבל שלעיתים קרובות הם לא חשים בנוח להעלות נושאים אלו בטיפול (Vieten, Scammell, Pilato, Ammondson, Pargament & Lukoff, 2013). ממצאים אלו מצביעים על כך שעבור חלקים נרחבים מאוד מאוכלוסיית הפונים לפסיכותרפיה נושא הדתיות או הרוחניות הוא חשוב בחייהם, ואם הם בוחרים להגיע לטיפול נפשי יש להם צורך לפתוח אותו ולדון בו בטיפול. נוסף על כך, נמצא שאנשים רבים פונים לטיפול במקום להכוונה רוחנית על מנת למצוא משמעות לחייהם (Sperry, 2012), מכיוון שהמטפל נתפס כיותר פתוח לחיפוש המשמעות הרוחנית או הדתית עבור המטופל ואינו מייצג אמת אונטולוגית מסוימת או מחויבות ממסדית כלשהי.

רוחניות, מיטביות, רווחה נפשית, התמודדות ושגשוג

באילו היבטים או אופנים רוחניות רלוונטית לחייהם של אנשים בהקשר הטיפולי? ראשית, ניתן למצוא עדות אמפירית רחבה של מאות רבות של מחקרים לקשר בין רוחניות לבין מיטביות ורווחה נפשית (Van Dierendonck & Mohan, 2006; Wills, 2009). אנשים שלהם אמונות רוחניות ושעוסקים בפרקטיקות רוחניות מדווחים על רווחה נפשית גבוהה יותר ואף על בריאות נפשית ופיזית טובה יותר. הממצאים מצביעים על כך שהקשר בין רוחניות לרווחה ומיטביות קשור לכך שבמקרים רבים יש לאנשים אלו קהילה תומכת ומסייעת, ובעיקר נמצא שתחושה של משמעות בחיים היוותה משתנה מרכזי בקשר בין רוחניות למיטביות (well-being) (Diener, Diener & Diener, 2009). (Diener, 2012)

גם במדינות חילוניות במובהק כגון רוסיה או שבדיה כ-40% או יותר מציינים שהם מאמינים באלוהים או בכוח עליון

שנית, רוחניות נמצאה כמרכיב חשוב וחיוני להתמודדות עם מחלות ולבריאות פיזית (Miller & Thoresen, 2003), להתגברות על התמכרויות (Brown & Peterson, 1991), כגורם

משמעותי ברווחתם של המטופלים בגודל אפקט דומה לזה של טיפולים בגישות אחרות (Smith, Bartz & Richards, 2007). עם זאת יש עדיין כרחב מאוד למחקר מעמיק בסוגים אלו של טיפולים ובחינת יעילותם עבור אוכלוסיות שונות. תשומת הלב המחקרית הגוברת לנושא הרוחניות במגוון של תחומים ודיסציפלינות "טיפוליות" כגון חינוך, פסיכולוגיה, עבודה סוציאלית, סיעוד, פסיכיאטריה וייעוץ משקפת את הניסיון להבינו כתופעה רחבה, מורכבת ורבת פנים וכמרכיב חשוב ומרכזי בהתפתחות האדם (Furman, Benson, Grimwood & Canda, 2004; Mohan & Uys, 2006; Rose, Westefeld & Ansley, 2001; Tanyi, 2002). יתרה מזאת, ההמשגה, התאוריה והמחקר בתחום מעידים על הצורך החיוני של פסיכותרפיסטים להביא בחשבון את "רוח האדם" כממד מרכזי של הווייתנו כבני אנוש, להיות פתוחים ורגישים אליו, לבחון את עצמם ואת עמדותיהם והטיותיהם בהקשר לו ולקדם ולאפשר הכללתו בתהליך הטיפולי.

מרבית המחקר מצביע על קשר בין רוחניות לתהליך מתמשך של עבודה פנימית מאומצת (ראו למשל: Russo-Netzer & Mayseless, 2016; Russo-Netzer, 2016; 2018) וכן על קשר בין התפתחות רוחנית להתנהלות פרו-חברתית, אם כי יש גם תיעוד של השלכות שליליות של תהליך ההתפתחות הרוחנית (Mayseless & Russo-Netzer, 2012). אין ספק שמגוון רחב זה של מחקר מצביע על כך שרוחניות הן בתוך דת והן מחוץ לדת מהווה ממד מרכזי מאוד בחייהם של אנשים רבים. מדובר בממד שיכולה להיות לו השלכה מרחיקת לכת על הרווחה הנפשית והפיזית של האדם, שעשוי לתרום משמעותית בהתמודדות עם קשיים מסוגים רבים ושיכול אף לתרום לשגשוג ולהתפתחות האישית של האדם ושל החברה, כמו גם להוות בעצמו גורם לקשיים. כיום קיים גם מחקר שבוחן את יעילות השילוב של רוחניות בפסיכותרפיה. כך למשל במטא-אנליזה על עשרות מחקרים שנערכו על שיטות טיפול אינטגרטיביות שמשלבות רוחניות בטיפול, ונמצא שיפור

מקורות

1. ג'יימס, ו' (1902/1949). החוויה הדתית לסוגיה: מחקר בטבע האדם. ירושלים: מוסד ביאליק.
2. בונינו, ח' (2008). תרמילאים וסמים: תיעוד, מחקר, טיפול ומניעה. ירושלים: הוצאת הרשות הלאומית למלחמה בסמים ולכוהול.
3. אתר הידברות (2016). <https://www.hidabroot.org/article/209415>.
4. Akyalcin, E. et al. (2008). Measuring transcendence: Extracting core constructs. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 40(1), 41-59.
5. Atchley, R.C. (1997). Everyday mysticism: Spiritual development in later adulthood. *Journal of Adult Development*, 4(2), 123-134.
6. Benson, P.L., Roehlkepartain, E.C. & Rude, S.P. (2003). Spiritual development in childhood and adolescence: Toward a field of inquiry. *Applied Developmental Science*, 7(3), 205-213.
7. Benson, P.L., Scales, P.C., Syvertsen, A.K. & Roehlkepartain, E.C. (2012). Is youth spiritual development a universal developmental process? An international exploration. *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 453-470.
8. Brown, H.P. & Peterson, J.H. (1991). Assessing spirituality in addiction treatment and follow-up: Development of the Brown-Peterson Recovery Progress Inventory (B-PRPI). *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(2), 21-50.
9. Buxant, C., Saroglou, V. & Tesser, M. (2010). Freelance spiritual seekers: Self-growth or compensatory motives? *Mental Health, Religion & Culture*, 13(2), 209-222.
10. Dalton, J.C., Eberhardt, D., Bracken, J. & Echols, K. (2006). Inward journeys: Forms and patterns of college student spirituality. *Journal of College and Character*, 7(8), 1-21.
11. Dein, S. (2006). Religion, spirituality and depression: Implications for research and treatment. *Primary Care & Community Psychiatry*, 11(2), 67-72.
12. Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. In *Culture and Well-being* (pp. 43-70). Springer, Dordrecht.
13. Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
14. Dyson, J., Cobb, M. & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 26(6), 1183-1188.
15. Elkins, D. (1990). On being spiritual without necessarily being religious. *Association for Humanistic Psychology Perspective*, 40, 4-5.
16. Freud, S. (1927). *The Ego and the Id* (trans. Joan Riviere). London: W. W. Norton and Company.
17. Fuller, R.C. (2001). *Spiritual, but not religious: Understanding unchurched America*. Oxford University Press.

שונאים: סיפור אהבה

על הקשר ההיסטורי שבין פסיכותרפיה ורוחניות

עינת פלדחי, איה רייס

היא הדמות שמסייעת ליאדוויגה לגדל את בתם המשותפת שלה ושל הרמאן לאחר שהרמאן ומאשה נעלמים (מאשה מתאבדת והרמן נעלם בנסיבות לא ברורות).



ננסה עכשיו לעשות הקבלה בין הרומן של בשביס-זינגר ובין מושא מאמרינו, סיפור היחסים ההיסטורי שבין פסיכותרפיה ורוחניות, באמצעות שלוש קטגוריות מרכזיות: (1) החיים במסתור; (2) תקופת הפיצול; האישה והמאהבת; (3) אינטגרציה והזדמנות להתחלה חדשה.

1. החיים במסתור

הפסיכואנליזה, שהיא ראשיתה של הפסיכותרפיה המערבית, התפתחה בדומה להרמאן עצמו, במסגרת של "שמורה" מקצועית, שמורה שאפשרה לרעיונות חדשים ומהפכניים להיוולד. היא נוסדה במאה ה-19 בווינה, בעיצומה של תקופת ההשכלה, על ידי זיגמונד פרויד, רופא יהודי אתאיסט שביקש להציב את הפסיכואנליזה בתחומי המחקר המדעי של אותה תקופה ולהגדיר אותה כמדע החדש של הנפש. פרויד היה

מאמר זה יעסוק בקשר ההיסטורי הפתלתל והמורכב שבין פסיכותרפיה ורוחניות. פסיכותרפיה ורוחניות הן שתי דרכים אפשריות להתמודדות של אדם עם סוגיות המעסיקות אותו משחר ימיו: כיצד להכיל את המציאות הלא צפויה והמשתנה ואת עולמו הפנימי הכאוטי? כיצד לצקת פשר ומשמעות לחייו ולחזק את הקשר למקורות של שייכות, ביטחון והגנה? וכיצד להתעלות מעל לרובד הקיומי הגשמי ולמצוא אפיקים חדשים להתפתחות, למידה וצמיחה? (Lev, 2016; Smith, 1979). יחד עם זאת, לאורך השנים הקשר שבין עולמות התוכן הללו נתפס כמתנגש, כשולל, ולא כמשלים, ואילו רק בעשורים האחרונים ניכרת מגמה בולטת של אפשרות למיזוג ולהעשרה הדדית בין תחומים אלו באופן יצירתי ומפורה.

לפני שניכנס לעובי הקורה, ועל מנת להאיר את הדברים שברצוננו להציג בצורה חווייתית, בחרנו לתאר את מסע הקשר שבין פסיכותרפיה ורוחניות בעזרת הרומן של יצחק בשביס-זינגר "שונאים: סיפור אהבה" (זינגר, 1979). הרומן עוקב אחר חייו ויחסיו של הגיבור, הרמאן ברודר, ניצול שואה שהגיע לארצות הברית לאחר המלחמה, עם שלוש נשים: יאדוויגה, אשתו הפולנייה של הרמאן, שהחביאה אותו במשך שנה וחצי במתבן שבביתו וכך הצילה את חייו. מאשה, המאהבת הסוערת והדרמטית של הרמאן, שניצלה אף היא מהתופת הנאצית ותובעת על הרמאן בעלות מלאה. ותמרה, אשתו ואם ילדיו מלפני המלחמה, שמגיחה לחייו באופן מפתיע, שכן נאמר להרמאן שהיא נרצחה יחד עם שני ילדיהם. תמרה מתגלה כדמות בשלה, אמפתית, סלחנית ונדיבה. היא מסמלת את החלק הרפלקטיבי והאינטגרטיבי הפוטנציאלי בנפשו של הרמאן והיא אף מצליחה לפשר ולגשר במציאות בין הדמויות השונות. בניגוד לשתי הנשים האחרות, אהבתה של תמרה להרמאן אינה אקסקלוסיבית. בסופו של דבר,

עינת פלדחי היא פסיכולוגית קלינית, מטפלת בקליניקה פרטית ברקפת - משגב. עינת היא דוקטורנטית במסלול הבין תחומי לפסיכואנליזה בחוג לייעוץ והתפתחות האדם באוניברסיטת חיפה. מחקרה עוסק בשלושה מרחבי אמונה בחשיבה הפסיכואנליטית, einatfz@gmail.com

איה רייס היא פסיכולוגית קלינית, מטפלת בקליניקה פרטית בפרדס חנה-כרכור, דוקטורנטית בחוג לייעוץ והתפתחות האדם באוניברסיטת חיפה ומלמדת ב"טבע ומהות". מחקרה מתמקד בקשר בין הדרך הרוחנית האישית והמקצועית של פסיכותרפיסטים. aya_rice@hotmail.com

¹ רוחניות מוגדרת באופנים רבים (ראו מאמרו של מייזלס ורוסו-נצר בגיליון זה). כאן נישען על ההגדרה של פרגמנט (Pargament, 2007) שעל פיה רוחניות היא "חיפוש אחר המקודש".

של האיד, ובמדע ובהיגיון את נציגיו הבלתי מעוררים של האגו. הוא תפס את הדת כאשליה, כנגזרת של הרכיבים האינפנטיליים שבנפש, כנוירוזה המונית וכביטוי להיאחזות ילדותית בדמות אב חזקה וכול יכולה (Freud, 1927). מצבים מיסטיים אחדותיים ביטאו לתפיסתו של פרויד גרסיה לשלב התפתחותי מוקדם של התמזגות עם האם, שאותו הוא כינה "נרקסיזם ראשוני", מונח שהקנה לתופעות הנפשיות הללו משמעות פתולוגית (Freud, 1930).

אחד מהמסמנים הבולטים לפיצול שבין הפסיכואנליזה והדת היה המשבר המקצועי והאישי שהתרחש בין פרויד ויונג. קארל גוסטב יונג, שהיה בתחילה בן טיפוחיו של פרויד וסומן כיוורשו העתידי, התנגד לעמדה הביקורתית והשוללת של פרויד ביחס לדת וראה באמונה הדתית חלק מחיים פסיכולוגיים בריאים (Dry, 1961). יונג תפס את החוויה הדתית האוטנטית כמסמן של התקדמות בתהליך האינדיבידואליזציה, שאותו הוא ראה כווריאציה הפסיכולוגית של מסע רוחני, מסע שיכול להיתמך לתפיסתו על ידי פסיכותרפיה. המחלוקת המהותית הזאת בין פרויד ובין יונג הייתה הסיבה העיקרית לפרישתו של יונג בסופו של דבר מן החברה הפסיכואנליטית, פרישה שלוותה בהקמתו של זרם אנליטי עצמאי (Schermer, 2001). כיוון שעמדתו התאורטית של פרויד המשיכה להיות לאורך השנים הבסיס העיקרי להתפתחות הפסיכותרפיה הפסיכואנליטית, הממדים הרוחניים נדחקו מכאן ואילך אל מחוץ לשיח המרכזי במקצוע, מה שיצר "טיפול הנמנע מרוחניות" (Saunders, Miller & Bright, 2010).

במשך שנים רבות הייתה "העמדה [האנליטית] המקובלת" חלק מהחשיבה הפסיכואנליטית האתאיסטית במובהק (Parsons, 2007). אנליזה מוצלחת כללה התפקחות מהאמונה באל ומעבר לדרכים בוגרות ובשלות יותר להתמודדות עם המציאות. כך למשל, הפסיכואנליטיקאי אוטו פנישל תיאר כיצד התקדמות מטופליו באנליזה באה לידי ביטוי בכך שהם שחררו את עצמם בהדרגה מכבליה של האמונה הדתית (Fenichel, 1938). הלן דויטש ציינה, באכזבה מסוימת, כי נזירה קתולית שטופלה על ידה במידה רבה של הצלחה לא השלימה את האנליזה שלה מפני שהחליטה בסופו של דבר להישאר במנזר שאליו השתייכה (Deutsch, 1951). באופן דומה, סיפרה האנליטיקאית מרים כהן, שהאנליטיקאי הראשון שלה אמר לה במפורש כי עד לסיום האנליזה היא תוותר על "הדלוזיות הדתיות" שלה (Cohen, 2009).

עם זאת, ברובד הסמוי יותר, נראה כי יסודות דתיים ורוחניים המשיכו להתקיים בתוך החשיבה הפסיכואנליטית גם בשנים אלו, אם באופן ישיר, דרך עבודותיהם פורצות הדרך של אריך פרום (Fromm, 1960), אריך אריקסון (Erikson, 1958) והנס לאולד (Leowald, 1978), ואם באופן עקיף, דרך המשגותיהם

פוזיטיביסט, כלומר הוא האמין כי לדברים יש תוקף מדעי אך ורק במידה שהם ניתנים לתצפית ולמדידה (Gay, 1988). השפה המדעית שבה השתמש פרויד הייתה בעיקרה ביולוגית ומכניסטית ונוסחה במונחים של "דחפים", "כוחות" ו"אנרגיות" (לפלאנש ופונטאליס, 2011) תוך הוקעה של מונחים רוחניים, דתיים ופילוסופיים שאינם ניתנים לאימות באמצעים האמפיריים המקובלים.

הגוף והנפש הם מה שיש לנו, ואילו הרוח היא מהותנו האמיתית. פראנקל חתר לעבר פסיכותרפיה הממוקדת בסוגיות קיומיות, שבה "השאיפה למשמעות" מושרשת בהימצאותה של דתיות לא מודעת ובהיבבור פנימי לאל

אולם בו בזמן, הבחירה בכותרת "החיים במסתור" מסמלת לתפיסתנו גם את העולם התת קרקעי והלא מודע של הנפש שאותו ביקשה הפסיכואנליזה לחקור. עולם זה, שהוא חמקמק, לא רציונלי, וקשה פעמים רבות להגדירו במילים, הפך בהדרגה לעניינו המרכזי של פרויד וקיבל הכרה, משמעות ותוכן דרך עבודות מוקדמות שלו כגון "פשר החלום", "הבדיחה ויחסה ללא מודע", ו"הפסיכופתולוגיה של חיי היום יום" (Freud, 1905, 1901, 1900). למרות הסתייגותו המוצהרת של פרויד מהדת ומהאמונה הדתית, הרי שבפועל הוא התעניין בתופעות אי-רציונליות ונמשך לנומרוולוגיה, לטלפתיה ולחקר הנסתר (סטור, 2012). עובדות אלו מדגימות את הפרדוקסליות שהייתה בבחירה של פרויד לתחום את הפסיכואנליזה אך ורק בתוך הפרדיגמה של מדעי החיים כאשר בפועל נראה כי אף הוא הכיר בכך שהחומרים הנפשיים הם עמומים, דינמיים ומתקשים להיות כלולים בתוך מסגרת אחת ויחידה. יחד עם זאת, בתוך השמורה שיצר פרויד, בתוך החיים במסתור, הרוחניות והדת פוצלו והורחקו מהשיח הפסיכואנליטי המרכזי על מנת לאפשר את לידתה של הפסיכואנליזה כדיסציפלינה מדעית חדשה.

2. תקופת הפיצול: האישה והמאהבת

בדומה להרמאן, שעם סיום המלחמה והגירתו לארצות הברית ניהל את חייו הרגשיים תוך פיצול בין האישה (יאדוויגה) והמאהבת (מאשה), כך גם הפסיכואנליזה פיצלה בתחילת דרכה בין הרכיבים המדעיים והרוחניים. פרויד ראה בדת את נציגתה



קיומיות, שבה "השאפה למשמעות" מושרשת בהימצאותה של דתיות לא מודעת ובחיבור פנימי לאל. זרם הפסיכולוגיה ההומניסטית הקנה גם הוא חשיבות רבה לממד הרוחני שבאדם, ככזה אשר אף עומד בראש פירמידת הצרכים שגיבש מאסלו. מחקריהם של ההומניסטים על אנשים שחשו ממומשים ומסופקים מההיבט של רווחתם הנפשית, מצאו דמיון רב בין אלה ובין אנשים מוארים ממסורות רוחניות שונות (ליבליך, 2009). קארל רוג'רס (Rogers, 1980), מאבות הזרם ההומניסטי, כתב כי "החוויות שלנו בטיפול נוגעות בנשגב, בבלתי ניתן לתיאור, ברוחני" (עמ' 130, תרגום שלנו). רוג'רס תיאר את ה"אדם של מחר" כמחפש רוחני, אדם השואף למצוא משמעות ומטרה בחיים הגדולים מהאיש. יחד עם זאת, ניתן להתרשם כי רוג'רס עדיין לא הצליח להביא את השיח הרוחני לקדמת הבמה.

למעשה, רק הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית הציגה שילוב שיטתי בין תאוריות פסיכולוגיות ותורות מזרחיות, מה שהקנה לה את הכינוי "פסיכולוגיה דתית בגלוי" (Hanegraaff, 1989). הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית מציעה את הרחבת ההגדרות של הפסיכולוגיה המערבית בנוגע להתפתחות התודעה האנושית אל מעבר לרמה הפסיכולוגית האישית או לרמת האגו. פסיכולוגיה זו, רואה את נחיצותם של הממדים הרוחניים להתפתחות האנושית. היא אף רואה במצבי תודעה המרחיבים את גבולות העצמי הרגיל לא מצבים רגרסיביים או פתולוגיים אלא אמצעים חשובים ומרכזיים להתפתחות ולריפוי. על פי גישה זו, תודעת האחדות נחשבת לשיא ההתפתחות האנושית ובאפשרותה להוביל את האדם לראייה רחבה ועמוקה של חייו ושל הקשר בינו לבין העולם (ליבליך, 2009). התפיסה הטרנספרסונלית משלבת אפוא בין תאוריות ההתפתחות הרגשית והקוגניטיבית, העולות מתוך הפסיכולוגיה המערבית, ובין תאוריות המתייחסות להתפתחות שהיא מעבר לאגו (מעבר לאיש) וכוללות השפעות מיסטיות שמקורן במזרח ובמערב. בכך מציעה הגישה הטרנספרסונלית התבוננות מעמיקה יותר על מהות הרחבה של האדם, כמו גם על מהותם של תהליכי הריפוי.

אולם למרות חשיבותן הרבה של גישות טיפוליות אלו, ניתן להתרשם כי הן היו מיעוט בשיח הפסיכולוגי האקדמי, התפתחו לרוב במוסדות עצמאיים ותפסו נפח בעיקר בארצות הברית (Homans, 1987). מגמה זו השתנתה מאוד בשלושת העשורים האחרונים.

3. אינטגרציה והזדמנות להתחלה חדשה

ברומן של שבסיס־זינגר האפשרות לאינטגרציה ולהתחלה חדשה מסומלת בהגחתה הפתאומית של תמרה, אשתו של הרמאן מלפני המלחמה, לתוך חייו העכשוויים. תמרה נושאת, נוסף לזיכרונות המלחמה האיומים, את אובדן היחסים עם הרמאן

של תאורטיקנים מרכזיים כגון רונלד פיירברן (Fairbairn, 1954), דונלד ויניקוט (Winnicott, 1971) והיינץ קוהוט (Kohut, 1971). פיירברן, מהוגיה הראשונים של גישת יחסי האובייקט, הדגיש את תפקידה רב המשמעות של האם בתחילת החיים והקנה חשיבות רבה ליחסי התלות המוקדמים ולצרכים הדתיים הראשונים שפרויד נטה לזלזל בהם. ויניקוט טבע את המונח "מרחב פוטנציאלי", שטשטש את האבחנה המוחלטת בין "פנים" ל"חוץ" ובין "מציאות" ל"דמיון" ובכך פתח פתח לכניסתן של התרבות, האומנות והדת לתוך השיח התאורטי והקליני. ואילו היינץ קוהוט, מפתחה של גישת פסיכולוגיית העצמי, טען כי העצמי המגובש והלכיד יכול לעבור במשך החיים טרנספורמציות נוספות באמצעות התמרות נרקיסיסטיות. התמרות אלו מעבירות את העצמי ממצב של קיום אישי למצב של קיום על-אישי, המהווה מעין התמוססות לתוך מרחב של נרקיסיזם קוסמי.

רוג'רס תיאר את ה"אדם של מחר" כמחפש רוחני, אדם השואף למצוא משמעות ומטרה בחיים הגדולים מהאיש

בתוך "תקופת הפיצול", ובמיוחד החל משנות השישים של המאה הקודמת, התפתחו זרמים פסיכותרפויטיים מתחרים שאתגרו את העמדה הפסיכואנליטית המרכזית. זרמים אלו ניהלו דיאלוג עם תפיסות דתיות־רוחניות, מזרחיות בעיקר, וכללו, בין היתר, את הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית, את הפסיכולוגיה ההומניסטית שממנה צמחה בהמשך הפסיכולוגיה החיובית ואת הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית (Metcalf, 2002). הסיבות המרכזיות שתרמו לדיאלוג המתפתח היו ביקורת חריפה שמתחו באותה תקופה פסיכותרפיות מתחרות על הפסיכואנליזה, על הביהייורזם ועל הפסיכיאטריה המקצועית, ורצון להציע חלופה לעמדה הרפואית הפסימיסטית, הפתולוגית והרדוקציוניסטית של הנפש שייצגה לתפיסתן את הגישות הטיפוליות המקובלות (שחק, 2016; Hammer, 2001).

למרות ההבדלים התאורטיים והמעשיים הרבים שביניהן, גישות אלה התייחסו לממד הדתי־רוחני כחלק מתפיסה רחבה יותר של נפש האדם ושל הפוטנציאל האנושי, של מטרת הטיפול הנפשי ושל תכליתה של הפסיכולוגיה (שחק, 2016; Hammer, 2001). ויקטור פראנקל (Frankl, 1988), מייסד גישת הלוגותרפיה, ראה לדוגמה את האדם כמורכב מגוף, נפש ורוח (שהוא כינה noos). לדידו, הגוף והנפש הם מה שיש לנו, ואילו הרוח היא מהותנו האמיתית. פראנקל חתר לעבר פסיכותרפיה הממוקדת בסוגיות

דתית הדגיש את חשיבות השפה, התרבות והחברה בכינונו של הסובייקט, ובכך תרם לגיבושה של תפיסה אנטי-מהותנית (non-essentialist) בתוך החשיבה הפסיכואנליטית.

ריזוטו (Rizzuto, 1979) וספרו (Sperro, 1992) הם שני תאורטיקנים נוספים שהבהירו והעמיקו את מקומם הלגיטימי של האמונה ושל האל בחשיבה הפסיכואנליטית תוך התבססות על רעיונותיו של ויניקוט ועל גישת יחסי האובייקט. שניהם שמרו בו זמנית על נאמנות להבנות הבסיסיות של פרויד בנוגע ללא-מודע, להעברה ולהתפתחות הראשונית (Libman & Abell, 2000). ולבסוף, מייקל אייגן, שהגדיר עצמו כבר בשלבים מוקדמים יותר של התפתחותו המקצועית כ"חלק מתת תרבות פסיכואנליטית מְנַצֵּה של מיסטיקנים שיותר ויותר מחבריה מתחילים לצאת מן הארון" (מצוטט אצל מיטשל וארון, 1999/2013 עמ' 31), ממשיך אף הוא לחקור את אזורי החפיפה שבין הפסיכואנליזה והתחומים הרחניים וכן את הממדים המדיטיטיביים ואפילו הקדושים של העבודה הפסיכואנליטית, תוך שהוא שואב מפרויד, ממילנר, מביון, מוויניקוט ומלקאן (Eigen, 1998, 2011, 2014).

אם נסתכל על הקשר המתהווה בין פסיכותרפיה ורוחניות מנקודת מבט רחבה יותר, נוכל להבחין בחיזוקו של קשר זה בשלושת העשורים האחרונים, בעיקר בארצות הברית אך גם בארץ (ראו לדוגמה ברגשטיין 2015; גולן, 2009, 2017; קולקה, 1995), ובהכרה הולכת וגוברת שלו על ידי הממסד. כך למשל, קיימת כיום הכרה ממסדית נרחבת בתחום זה על ידי האיגוד הפסיכולוגי האמריקאי (APA) שמוציא שני כתבי עת ומעל עשרה ספרים בתחום, כולל ספר לשימוש מעשי (handbook) על פסיכולוגיה, דת ורוחניות בשני כרכים (Pargament, Exline, 2013 & Jones). השינויים הללו מתבטאים גם ב-DSM: בעוד שבמהדורות ה-DSM הראשונות הוצגו הדת והרוחניות בהקשר של פסיכופתולוגיה, המהדורה הרביעית של המדריך מ-1994 רואה "בעיות דתיות או רוחניות" (קוד V 62.89) כתחום לגיטימי שעשוי לעניין קלינאים (Hall, 2013).

בזירת הפסיכולוגיה הקלינית התאורטית והמעשית אנשי אקדמיה וקלינאים שעברו הכשרה פסיכולוגית "מסורתית" מחדירים לתוך התאוריה הפסיכולוגית ולתוך שיטות הטיפול והייעוץ המודרניות כלים ותפיסות מדתות וזרמים רוחניים שונים, מבנים פסיכותרפיות רגישות לרוחניות ולתרבות (Metcalf, 2012; Sperry, 2002) ועוסקים בפיתוח, במיסוד ובהפצה של מודלים תרפויטיים בעלי ממד דתי-רוחני. דיאלוג זה מוליד, בין היתר, יצורי כלאיים שעשויים להישמע לעיתים כאוקסימורון, כדוגמת "פסיכולוגיה יהודית" (כהנא, 2010; רוטנברג, 1990, 1994, 1997), "פסיכולוגיה אסלאמית" (Abu-Raiya, 2014), (2015; Haque, Fahad, Hooman & Rothman, 2016) "פסיכואנליזה בודהיסטית" (קולקה, 2004, 2008; Eigen, ;

ואת מותם של שני ילדיהם המשותפים. אולם בניגוד לשאר הדמויות שבספר, היא מצליחה לצקת משמעות למה שאירע לה ולהשלים עם עברה באופן שמאפשר לה לראות את סבלם של הסובבים אותה ולסייע להם מבלי לשפוט אותם או לנסות לנכס אותם לעצמה. למרות אהבתה הרבה של תמרה להרמאן, היא אינה תובעת עליו בעלות מלאה אלא מנסה לראות את המציאות מנקודת מבטו, ובכך מסייעת לו לקבל את ההחלטות הקיומיות שנכונות עבורו. לאחר שמאשה, המאהבת של הרמאן, מתאבדת, והרמאן נעלם אף הוא בנסיבות לא ברורות, תמרה מסייעת ליאדוויגה לגדל את בתם המשותפת של הרמאן ושל יאדוויגה, שגם שמה הוא מאשה, ובכך מייצגת את ההמשכיות, את התקווה ואת החיים. אם נחזור לנושא המאמר הנוכחי, נושא הקשר שבין פסיכותרפיה ורוחניות, נוכל להבחין במספר "תמרות" כאלו לאורך הדרך, כלומר במספר תאורטיקנים שהצליחו לשלב בין רכיבים דתיים, רוחניים ומטפיזיים ובין החשיבה הפסיכותרפויטית התאורטית והקלינית, ובכך תרמו להעשרתה, להרחבתה וליכולתה לגעת ולפעול על קהלי יעד נוספים.

הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית ... רואה במצבי תודעה המרחיבים את גבולות העצמי הרגיל לא מצבים גרסיביים או פתולוגיים אלא אמצעים חשובים ומרכזיים להתפתחות ולרפוי

וילפרד ביון (Bion, 1970) הוא אולי התאורטיקן הבולט והאמיץ ביותר בהקשר זה. מושג ה-O שביין טבע בכתיבתו המאוחרת, שמייצג "מציאות עליונה, אמת מוחלטת, אלוהות, האינסופי, הדבר בפני עצמו" (Bion, 1970, p. 26, תרגום שלנו), החדיר לתוך התפיסה הפסיכואנליטית על נפש האדם ממד טרנסצנדנטי ובכך הפך אותה מסופית לאינסופית. גרוטשטיין (Grotstein, 2000) וסימינגטון (Symington, 1994, 2012), ממשיכי דרכו של ביון, הציגו פיתוחים תאורטיים לרעיונותיו המאוחרים של ביון באשר להיבט הרוחני של ההתפתחות הנפשית: גרוטשטיין הגדיר את המונח "עמדה טרנסצנדנטית" כמייצגת עמדה נפשית שלישית המתווספת לעמדה הסכיזו-פרנואידיה והעמדה הדיכאונית של קליין, ואילו סימינגטון טען, בין היתר, כי אמונה נחוצה לצורך התמודדותו של האדם עם חוויות מציפות ובלתי מאורגנות שהוא מתקשה להכיל. בהקשר זה ראוי לציין גם את הפסיכואנליטיקאי הצרפתי ז'אק לאקאן (Lacan, 1977), שלמרות עמדתו האנטי



(Gleig, 2010, 2012), או באופן רחב יותר, "פסיכולוגיה כדת" (Parsons & Jonte-Pace, 2001) (Psychology as Religion). לגוף ידע זה שלושה מאפיינים: הראשון הוא כי הוא משלב בין תאוריות פסיכואנליטיות ופסיכודינמיות בעיקר ובין צורות שונות של רוחניות מודרנית, לא ממוסדת ואקלקטית, שמתמקדות בחוויה האישית, בטרנספורמציה אישית ובאלוהות פנימית, שמקורותיה בבודהיזם, בהינדואיזם, ביהדות הקבלית והחסידית ובמסורות רוחניות נוספות (Anderson & Winer, 2006; Black, 2007). המאפיין השני הוא כי השקפות אלה רואות את הפסיכולוגיה, את הדת ואת הרוחניות כחופפות במידה כזאת שהן ממלאות מטרות דומות, אם לא זהות. המאפיין השלישי הוא כי הפסיכותרפיה נתפסת כפעילות מקודשת ואף כתרגול רוחני (Corbett, 2013), כך שהגבולות בין התפתחות פסיכולוגית להתפתחות רוחנית מיטשטשים.

סיכום

במאמרנו ניסינו לעקוב אחר מערכת היחסים המתפתחת ואחר השינויים שהוליד המפגש התאורטי והקליני בין פסיכותרפיה לרוחניות. בחרנו להדגים את מערכת היחסים בין שני עולמות אלו באמצעות תיאור הקשרים של גיבור הספר "שונאים: סיפור אהבה", הרמאן ברודר, עם שלוש הנשים בחייו. כפי שתיארנו, במבט היסטורי לאחור ניתן לומר כי ראשיתה של מערכת יחסים זו היא בהתנגדות הגלויה של הפסיכואנליזה לדת כאשר הקשר ביניהן התקיים רק באופן סמוי וחלקי, אם באמצעות קולם של תאורטיקנים בעלי אוריינטציה רוחנית כגון יונג, שהודרו מתוך השיח המרכזי, ואם באמצעות החלקים הרוחניים הסמויים שהתקיימו אצל פרויד עצמו מעבר לעיסוקו המרכזי והגלוי בלא מודע. המשכה של מערכת יחסים זו הוא בפיצול שהתקיים בין הפסיכואנליזה ובין זרמים פסיכותרפויטיים ששילבו רכיבים רוחניים, בין אם באופן חלקי או סמוי למדי, כדוגמת הפסיכולוגיה ההומניסטית והאקזיסטנציאליסטית, ובין אם באופן מלא וגלוי, כדוגמת הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית. את ראשית האינטגרציה בין הפסיכותרפיה והרוחניות ניתן לזהות אצל תאורטיקנים פסיכואנליטיים כגון ביון, סימינגטון, אייגן ואחרים, אולם נראה כי תנועה מרכזית ומשמעותית לעבר אינטגרציה התרחשה בעיקר בשלושת העשורים האחרונים ובאה לידי ביטוי בהכרה ממסדית בתחום, במחקר אקדמי ובפיתוח אינטנסיבי של שיטות טיפול חדשות המשלבות בתוכן רכיבים רוחניים.

האפשרות לשלב בין עולמות תוכן ובין תפיסות עולם שונות משתקף להבנתנו גם בבחירה שלנו, שהגיחה בתחילה ממקום לא מודע, לשלב בכתיבת המאמר הנוכחי בין כתיבה אקדמית ובין עולם הדימויים הספרותי. בדומה לתהליך ההיסטורי שתיארנו במאמר גם אנחנו ביטאנו בתחילה חשדנות וחשש

(Safran, 1995; 1998), "טיפול הגל השלישי" בפסיכולוגיה קוגניטיבית-התנהגותית, המשלבים בתוכם את תרגול המיינדיפולנס שמקורו בודהיסטי (Khan, 2015), "תפיסה וכלים בליווי רוחני לעובדים סוציאליים" (זוהר-סייגס, 2013; Crisp, 2006; Gilligan & Furness, 2008) ועוד. חיפוש במאגר המידע הפסיכולוגי המוביל PsycINFO מגלה עלייה דרמטית במספר הציטוטים של המילה "רוחניות" בששת העשורים האחרונים, ובמיוחד בשלושת העשורים האחרונים: 26 (שנות ה-60); 24 (שנות ה-70); 436 (שנות ה-80); 2,185 (שנות ה-90); 8,688 (שנות ה-2000); ו-11,890 (בשנים 2010-2018). אחת הסיבות המרכזיות לכך היא ככל הנראה העדות המחקרית הרבה המקשרת בין דת ורוחניות לבין רווחה נפשית ופיזית (Lukoff, 2015; Park & Slattery, 2015), עם יותר מ-3,000 מחקרים אמפיריים בתחום (ראו מאמרן של מייזלס ורוסו-נצר בגיליון זה).

סימינגטון טען, כי אמונה נחוצה לצורך התמודדותו של האדם עם חוויות מציפות ובלתי מאורגנות שהוא מתקשה להכיל

ניתן להמשיג את השילוב בין הרוחניות לפסיכותרפיה בשלושה אופנים מרכזיים: כרגישות תרבותית לנושא של דת ורוחניות (קודים אתיים פסיכולוגיים ופסיכיאטריים ממליצים לגלות רגישות לביטוי גיוון תרבותי בתחום הדת והרוחניות ולהימנע ממגמות העבר) (Hall, 2013); כפסיכותרפיה באוריינטציה רוחנית (spiritually oriented psychotherapy) או רגישה מבחינה רוחנית (spiritually sensitive psychotherapy) (Sperry & Shafranske, 2005); וכפסיכותרפיה המשלבת גישה רוחנית באופן אינטגרטיבי (spiritually integrated psychotherapy) (Pargament, 2007). אינטגרציה זו יכולה לבוא לידי ביטוי ברמת הטיפול, אך מה שמשמעותי אף יותר זו אינטגרציה ברמת תודעתו והווייתו של המטפל (Cortright, 1997) (ראו מאמרה של רייס בגיליון זה).

חוקרים מתחום חקר הדתות, שמנתחים את ההתפתחויות האחרונות ברמת השיח, ההגות והספרות ומתמקדים באינטראקציה הלא מובנת מאליה בין פסיכואנליטיקאים בני זמננו לבין שיחים דתיים-רוחניים, רואים בהתפתחויות אלו שלב נוסף ומתקדם במיוחד במערכת היחסים בין שני התחומים. לתפיסתם, מדובר כיום בנקודת שיא בדיאלוג שיוצרת גוף ידע ייחודי שהם מכנים אותו "פסיכואנליזה כרוחניות" (Psychoanalysis as Spiritualism)

באשר לאפשרות ההצלחה של שילוב זה. אולם ככל שחלף הזמן הרגשנו ששילוב זה יותר ויותר מתקבל ומתאים, ככזה המאפשר לנו להמחיש את דברינו, להחיות ולהעשיר את הכתיבה ולהכניס לתוכה ממד חווייתי. ברצוננו לחזור אפוא כעת ל"שונאים: סיפור אהבה", לקטע המתאר את בחירתו של הרמאן לפנות בשיא ייסוריו לאפיק הרוחני. בשביס־זינגר כותב:

"הרמאן נותר לבד כשראשו שח. הוא הבחין בכרך של התנ"ך המונח על המדף שליד כסאו, והתכופף ונטל אותו. הוא עלעל בדפים ומצא כתוב בספר תהילים: 'חנני יהוה כי צר לי, עששה בכעס עיני נפשי ובטני. כי כלו ביגון חיי ושנותי באנחה, כשל בעונוי כוחי ועצמי עששו. מכל צוררי הייתי חרפה, ולשכניי מאד ופחד למיודעי'. הרמאן קרא את המילים. כיצד מתאימים פסוקים אלה לכל המצבים, לכל הגילים, לכל מצבי הרוח, בעוד שספרות חילונית - אפילו היא כתובה היטב - מאבדת עם הזמן את שייכותה לעניין. מאשה התנדודה פנימה, שיכורה ככל הנראה לעין. היא נשאה עימה צלחת וכוס וויסקי. פניה היו חיוורות ועיניה זהרו מתוך גלגול. היא הניחה את הצלחת על משענת כורסתו של הרמאן. 'מה אתה עושה?' שאלה. 'קורא בתנ"ך? היפוקראט עלוב שכמותך!' 'מאשה, שבי'." (בשביס־זינגר, 1979, עמ' 172)

את החיפוש הזה. התנועה המחברת בין פסיכותרפיה לרוחניות גם היא ניצבת לפני אותו האתגר: לייצר מסגרת תאורטית וקלינית חדשה שאינה רק מחברת בין רוח למדע ובין מזרח למערב, אלא כזו המאפשרת בסיס להמשך חירותו של כל אדם לחפש ולחקור את רבדיה המגוונים של הנפש האנושית. כלומר, אנו מאמינות כי האינטגרציה היא תהליך מתמשך הדורש מחויבות, פתיחות ואומץ. רעיונות חדשים אף הם נתונים לסכנת הקיבעון. על כן, אנו מברכות על ריבוי הדרכים שבהן הפסיכותרפיה והרוחניות מוצאות זו את זו, מפרות זו את זו ומשולבות זו בזו.

- פסיכותרפיה ורוחניות הן שתי תפיסות עולם שלא ניתנות להפרדה, הן מפרות זו את זו, ומשולבות זו בזו. גם בשנים של כאורה היה ביניהן נתק התקיים כל הזמן דיאלוג, אם ברמה הסמויה ואם ברמה הגלויה.
 - בשלושת העשורים האחרונים אנחנו עדים לאפשרויות של אינטגרציה בין פסיכותרפיה ורוחניות, אם ברמה הממסדית האקדמית, אם ברמת הכתיבה התאורטית ואם ברמה של השדה הקליני.
 - יחד עם זאת, לתפיסתנו החיבור הוא דבר חי המתבצע דרך מסע ההתפתחות האישי של כל אדם המתעניין במפגש שבין רוחניות ופסיכותרפיה אם כמטפל, אם כחוקר וכותב ואם כמטופל.
 - אנחנו רוצות להזמין את הקורא לרפלקציה אישית על המפגש בין שני העולמות הללו בתוכו. כמה המפגש הזה גלוי וכמה סמוי? כמה מובנה או אינטואיטיבי? אילו רגשות ומחשבות הוא מעורר? האם יש רצון להמשיג את זה? האם יש צורך בתמיכה לצורך האינטגרציה הזאת או שניתן לעשות אותה לבד? איזה סוג של תמיכה, טיפול או מפגש עם מורה רוחני רצוי לכם? מה יאפשר לכם להטמיע זאת? ספרות? עולם היצירה?
- המסר המרכזי של המאמר הוא אפוא שאין דרך אחת להגיע לאינטגרציה ואין אינטגרציה אחת.

פסקה זו מדגימה לתפיסתנו את הקונפליקט המרכזי שניצב בפני אדם המחפש משמעות בימינו: הרמאן מיטלטל בין געגוע, לעיתים בלתי מוסבר, לעולם שאבד ולא ישוב, הכולל שייכות לקולקטיב ממוסד ומוכר אבל נתפס כמיושן וכלא רלוונטי, ואילו "ספרות חילונית", שמייצגת את העולם והערכים המודרניים, טובים ככל שיהיו, אינם מספקים לאורך זמן. ניתן לומר אפוא כי האתגר המרכזי של היחיד הנמצא במסע רוחני בעולם הפוסט־מודרני, כפי שביטא זאת וותנו (Wuthnow, 1988), הוא במעבר מרוחניות של שהייה (dwelling) לרוחניות של חיפוש אישי אחר המקודש וביצירה של משמעות רוחנית לקיומו, משמעות שהיא סובייקטיבית, חיה ואוטנטית. הבית הרוחני שלנו אבד ואילו הטיפול יכול להיות לתפיסתם של ספרי וספרנסקי (Sperry &

מקורות

1. ברגשטיין, א' (2015). אמת רגשית שמעבר לשפה: מבט מהפסיכואנליזה, מהפילוסופיה היהודית ומהמיסטיקה היהודית. שיחות, ל' (1), 29-42.
2. בשביס־זינגר, י' (1979). שונאים - סיפור אהבה. הוצאת ספרית פועלים.
3. גולן, ר' (2009). נושאי התודעה: כשהפסיכואנליזה פוגשת את התפתחות הרוח. הוצאת רסלינג.
4. גולן, ר' (2017). הרוח הלא מודעת: השפעת הקבלה על הפסיכואנליזה על פי אייגן. הוצאת רסלינג.
5. זוהר־סייגס, נ' (2013). סיפור מסע - אל ליווי רוחני ועבודה סוציאלית. עט השדה, 10, 62-69.
6. כהנא, ב' (2010). שבירה ותיקון: מודל חסידי לפסיכולוגיה קלינית. ירושלים: בית ראובן מס.
7. ליבליך, מ' (2009). האדם שבקצה האגו. פסיכולוגיה טרנספרסונלית: מפגש בין מזרח למערב. הוצאת כתר.
8. לפלאנש, ז' ופונטאליס, ז"ב (1967/2011). אוצר המילים של הפסיכואנליזה. (תרגום: נ' ברוך). ישראל: תולעת ספרים.

מודל לשילוב בין רוחניות ופסיכותרפיה

איה רייס

גישה רוחנית באופן אינטגרטיבי (spiritually integrated psychotherapy) (Pargament, 2007). ברצוני להציע הרחבה של גישתו של פרגמנט בכך שאינטגרציה זו תלויה גם בהתפתחות הממד הרוחני אצל המטפל עצמו, וכי אין מדובר בתפיסה גרידא אלא גם בתודעתו והווייתו של המטפל (Cortright, 1997). אופן השילוב הזה מהווה שינוי פרדיגמטי שבו פסיכותרפיה או טכניקות בגישות רוחניות אינן מספקות ללא התפתחותו הרוחנית של המטפל עצמו (Sperry, 2015).



שלושת האופנים הללו אינם בהכרח נפרדים, אך ההתבוננות בהם יכולה לעזור למטפלים להמשיג את גישתם ולשכלל את יחסם לנושא זה. למשל, מטפל הנמצא במסע רוחני אישי אך מתלבט האם וכיצד להנכיח את תפיסתו, יכול לקבל השראה מאופני השילוב השונים כדרכים שונות להבאת הממד הרוחני אל תוך עבודתו הקלינית. לעומתו, מטפל שאינו בהכרח בעל אמונות רוחניות עדיין יכול להזמין את הממד הזה, בין אם באופן השילוב הראשון או השני.

האתיות של ההתייחסות לממד הדתי והרוחני בטיפול

הטענה במאמר הנוכחי היא שלא רק שזו אינה הפרה אתית להתייחס לממד הרוחני והדתי בטיפול, אלא יהיה זה לא אתי שלא להתייחס לכך. לראיה, ההכרח האתי להתייחס לממד הרוחני באופן רגיש, מופיע בקודים האתיים של

החיבור המתפתח בשלושת העשורים האחרונים בין הפסיכותרפיה לרוחניות הניב ספרות ענפה, מחקר מגוון ויישום קליני הולך ומתרחב. למרות זאת, מטפלים רבים אינם יודעים כיצד להתייחס לממד הרוחני והדתי בטיפול. לדבריו של פרגמנט (Pargament, 2019), מהחוקרים הבכירים בתחום הפסיכותרפיה והרוחניות, המשימה שלנו איננה הכרת הצורך בהכללת ממד זה אל תוך הטיפול (שאלת ה-why), אלא רכישת מיומנויות כיצד לעשות זאת (שאלת ה-how). ייתכן שחלק לא מבוטל מאנשי הטיפול עדיין מושפעים מהפיצול שנוצר לאורך ההיסטוריה בין חיי הנפש לבין חיי הנשמה, בין הפסיכולוגיה לדתיות ולרוחניות (ראו מאמרן של פלדחי ורייס בגיליון זה), ומאמינים שאין זה מקומם להתייחס להיבט זה, ואולי אף חושבים שמטפל המתייחס לממד זה בטיפול חוצה גבול מקצועי ואתי. ברצוני להפיג מעט תפיסה זו לטובת גישה הרואה בשילוב מחויבות אתית ובה אפשרויות שונות.

על מנת לעשות מעט סדר בשדה, ברצוני להציג מודל של שלושה אופנים שבהם הפסיכותרפיה והרוחניות משולבים:

- 1. שילוב ברמת המטופל:** האופן הראשון מתייחס בעיקר לרוחניות של המטופל ולצורך להתייחס לנושא של דת ורוחניות כעוד ממד של רגישות תרבותית. אופן זה הוא המודגש ביותר בספרות ולכן יוצג בהרחבה.
- 2. שילוב ברמת הטיפול:** האופן השני מתייחס לרוחניות המתבטאת בטיפול ומוגדרת כפסיכותרפיה באוריינטציה רוחנית (spiritually oriented psychotherapy) (Sperry & Shafranske, 2005). מדובר בטיפולים קונבנציונליים שעברו התאמה לצורכיהם של מטופלים עם רקע רוחני או דתי. אלו טיפולים הכוללים טכניקות או כלים שמקורם במסורות רוחניות, אך אינם בהכרח מוצגים כטיפולים המשלבים רוחניות.
- 3. שילוב ברמת המטפל:** האופן השלישי מתייחס לגישה הכללית של המטפל כלפי הנושא הרוחני בטיפול באופן אינטגרטיבי לכל שיטת טיפול. זו אינה גישה טיפולית נפרדת או משלימה אלא תפיסה והקשבה לממד הרוחני בכל טיפול באשר הוא. גישה זו נקראת פסיכותרפיה המשלבת

איה רייס היא פסיכולוגית קלינית, מטפלת בקליניקה פרטית בפרדס חנה-כרכור, דוקטורנטית בחוג לייעוץ והתפתחות האדם באוניברסיטת חיפה ומלמדת ב"טבע ומהות". מחקרה מתמקד בקשר בין הדרך הרוחנית האישית והמקצועית של פסיכותרפיסטים. aya_rice@hotmail.com

American Association of Marital and Family Therapists, 2012) ובפסיכיאטריה (American Psychiatric Association, 2013). רוב העבודה שנעשתה עד כה להגברת היכולות הרב תרבותיות של מטפלים מדגישה נושאים של שונות אתנית וגזעית, מגדר ואוריינטציה מינית, ואילו מעט תשומת לב ניתנת לנושאים בתחום של רוחניות ודתיות כהיבטים של רב תרבותיות (Frazier & Hansen, 2009). בשלב זה עדיין אין רשימת כשירויות עבור שונות דתית ורוחנית כפי שיש בתחומים של מגדר, נטיות מיניות, הזדקנות ועוד, אם כי ישנם ניסיונות לכונן רשימות כאלו (Vieten et al., 2013).

רב תרבותיות בישראל

הצורך בהתייחסות לממד הרוחני והדתי כהיבט בין תרבותי עלול להיות חמקמק, אך הוא חשוב ביותר במפגש הטיפולי בהקשר הישראלי. החברה הישראלית היא חברה מרובת תרבויות, מלאה במתחים על רקע דתי, עדתי, לאומי, אידאולוגי, כלכלי ועוד. זאת ועוד, הגורם המרכזי למתחים בחברה הישראלית הוא תפיסה דיכוטומית הגורמת למתח ולהתנגשויות (ברם, 1994 בתוך אתגר, 2009). דיכוטומיה זו מופעלת גם בתחום הרוחני והדתי: טווח הזהויות הדתיות בישראל מתואר לרוב (הן בשיח האקדמי והן בשיח הציבורי) דרך הדיכוטומיה בין חילוניים לדתיים. על אף ש-40% מהאוכלוסייה היהודית בישראל מגדירים עצמם כחילוניים, כ-80% מכלל היהודים מדווחים על עצמם כמאמינים באלוהים (קיסר־שוגרמן ואריאן, 2009). ייתכן כי רבים מהחילוניים מגדירים עצמם כ"רוחניים אך לא דתיים", ונראה שלא ניתן לומר על האוכלוסייה החילונית שהיא אחידה ואתאיסטית בכללותה.

אכן, מגוון עצום של אפיקים רוחניים חדשים בתוך הדת ומחוץ לדת מתקיימים בישראל, והניו אייג' קיבל כאן מקום נרחב. ניתן להגדיר את הניו אייג' כרוחניות מערבית, גלובלית וליברלית השואפת להציע אלטרנטיבה לתרבות המיינסטרים בכל רובדי החיים. רשימת סוגי הדתות והקבוצות הרוחניות בישראל ארוכה ביותר, ורק לצורך המחשה אציין את קהילת הבודהיסטים (שגם בהם יש סוגים שונים המיוצגים על ידי ארגונים שונים), קבוצת הרא קרישנה, יהודים משיחיים, תנועות חסידיות וניאו-חסידיות שונות כגון ברסלבים, ומגוון ביטויים של רוחניות עכשווית כגון תקשור, נאו־פגאניזם, מיניות מקודשת ועוד. אין ספק שיש כאן מורכבות עצומה, עם רגישות גדולה, שיש להבינה אצל כל אדם בנפרד.

עד כה התקיימה עשייה לא מעטה בישראל בתחום פיתוח טיפול רגיש תרבות בהקשר להיבטים דתיים ורוחניים. העשייה כללה הבנה של תסמונות תלויות תרבות כגון הפרעות "איחוז", ובהן "דיבוק", "אסלאי" (מחלת רוח רעה אצל יהודי מרוקו) ותסמונות

מקצועות בריאות הנפש המובילים בארצות הברית: ארגון הפסיכיאטרים האמריקאים (American Psychiatric Association, 1989), ארגון המטפלים הזוגיים והמשפחתיים האמריקאי (American Association of Marital and Family Therapists, 2012), ארגון היועצים האמריקאים (American Counseling Association, 2009) וארגון האחיות האמריקאי (American Nursing Association, 2001). גם ארגון הפסיכולוגים האמריקאים, ה־APA (American Psychological Association), מכיר בהיבט הרוחני או הדתי של האדם כהיבט חשוב ברב תרבותיות של הפונה לטיפול. במסמך המפרט את הקווים המנחים של ה־APA על חינוך, הכשרה, מחקר, יישום ושינוי ארגוני רב תרבותי עבור פסיכולוגים, תרבות מוגדרת כ"התגלמות של תפיסת עולם דרך אמונות, ערכים ומנהגים הנלמדים ומועברים, כולל מסורות דתיות ורוחניות" (American Psychological Association, 2002, p. 8, שלי).

בקוד האתיקה של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל (2017) אין אזכור בשום מקום של המילה "רוחני". בפרק המפרט את התנאים למקצועיות בפסיכולוגיה, רשום: "מאפיינים ייחודיים של אוכלוסיות שיש להתחשב בהם בעת ההתערבות הפסיכולוגית מחייבים את הפסיכולוגים להכיר את אותם מאפיינים. מאפיינים אלו כוללים: שפה, גיל, מגדר, מוצא אתני או לאומי, שונות תרבותית, אמונה דתית או אידאולוגית ... ועוד" (סעיף 2.3, מיומנויות מקצועיות מותאמות). ההתעלמות מהמילה "רוחני" מעניינת נוכח השימוש הנרחב במילה זו בקודים האתיים של בריאות הנפש בארצות הברית. נעבור כעת לפירוט שלושת האופנים.

1. שילוב ברמת המטופל

התייחסות לרוחניות כעוד היבט ברב תרבותיות של המטופל שיש להתייחס אליו.

מושג הרב תרבותיות הוא מושג מורכב, שבבסיסו הכרה בקיומה של שונות תרבותית בין בני האדם שבאה לידי ביטוי למשל בהיבטים של גזע, אתניות, שפה, אוריינטציה מינית, מגדר, גיל, נכות, מעמד, השכלה, אוריינטציה רוחנית או דתית וממדים תרבותיים נוספים. כל אדם מהווה תרכובת ייחודית של הקשרים ורבדים של זהות או זהויות תרבותיות.

הפרספקטיבה של כשירות רב תרבותית (multicultural competency) כבר קיימת בספרות המקצועית של מקצועות בריאות נפש מגוונים בארצות הברית: ביעוץ (American Counseling Association, 2009) ובפסיכולוגיה (American Psychological Association, 2002), בטיפול זוגי ומשפחתי



עלולים להיתפס כאוטוריטות המזוהות אף הן עם הממסד, מה שעלול להוביל להימנעות מיוחדת מהנושא הרוחני והדתי. ייתכן גם כי מטפלים חוששים שמא מטופלים יראו בהם סמכות רוחנית או דתית.

3. **האם אני נמנע או נמנעת משאלות על רוחניות ודת כי אני מניח או מניחה דמיון ביני לבין המטופל המסוים שיושב מולי?** למרות הגיוון הגדול בסממנים גלויים המאפיינים השתייכויות דתיות שונות, אצל רבים הממד הזה נסתר, ואין סימנים או מאפיינים גלויים. בכל מקרה, גם על סמך הסממנים הגלויים, אין להניח שאין שם שאלות או קונפליקטים פנימיים הקשורים בתחום הרוחני או הדתי.
4. **האם יש לי הטיות מסוימות כלפי קבוצות אנשים דתיים או רוחניים מסוגים שונים? כיצד אני מתייחס או מתייחסת למטופלים שפונים למתקשרים ולמורים רוחניים מסוגים שונים? כיצד אני מתייחס או מתייחסת לאנשים החוזרים בתשובה או יוצאים בשאלה? האם ההתקרבות של מטופלים לדת ולרוחניות מהווה לדעתי רגרסיה או דווקא צמיחה?**
5. **מהי תפיסתי בדבר הסבל והריפוי? תפיסה דתית או רוחנית על ההתפתחות האנושית בהכרח משנה את תפיסתנו בדבר סבל, ריפוי, צמיחה ושלמות. עמדתו הרוחנית של המטופל יכולה להשפיע גם על אבחנות. לדוגמה, במסורות יוגיות מסוימות החיפוש אחר אנרגיה מסוג קונדליני העולה במעלה הגוף יכולה להוביל לחוויית אחדות או למה שניתן לכנות "משבר חירום רוחני", הדומה בתסמיניו לפסיכודה, אך למעשה בעל פוטנציאל לשינוי רוחני ופסיכולוגי משמעותי (Grof & Grof, 1989).**

שאלות רבות נוספות ודאי קיימות.

ב. הכללת שאלות על רוחניות ודת כחלק מתהליך תשאול ההיכרות

דרך מקובלת וכביכול פשוטה לתת לגיטימציה לשיח בתחום הרוחני והדתי הוא באמצעות השאלון המקוצר שהוצע על ידי הוועדה המשותפת להסמכת ארגוני בריאות (Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations). בשאלון ארבע שאלות שיכולות להוות חלק אינטגרלי מתהליך תשאול ההיכרות (Hodge, 2006):

1. אני תוהה האם דת או רוחניות חשובים לך בחייך?
2. האם יש אמונות או מנהגים דתיים או רוחניים שבמיוחד עוזרים לך בהתמודדות עם קשיים?
3. האם את או אתה משתייך או משתייכת לקהילה רוחנית או דתית כלשהי?
4. האם יש לך צרכים או דאגות רוחניות או דתיות שביכולתי לעזור לך עימם?

"הזאר" בקרב הקהילה האתיופית, גלגול נשמות אצל הדרוזים וכן ביטוי מצוקה ייחודיים לחברה החרדית (מרגולין וויצטום, 2013).

המפגש הבין-תרבותי בהיבט הרוחני והדתי בולט בין המטפל החילוני למטופל החרדי, אך מאמר זה מבקש להנכיח את הצורך בבירור המפגש הבין-תרבותי בהקשר הרוחני והדתי גם כאשר הנושא הרוחני או הדתי אינו גלוי. האם למשל האדם היושב מולנו הוא דתי שאינו מאמין באלוהים אך מקיים מצוות? האם הוא חילוני שמאמין באלוהים אך לא ב"אלוהים היהודי"? אילו סוגי רוחניות אלטרנטיביות חיפש ומצא? לאן הוא מרגיש שייך? האם הוא עסוק בשאלות על מקום הדת והרוח בחייו? במפגש בין מטפל חילוני למטופל הנראה חילוני עלולים להיות הבדלים עצומים בהקשר הרוחני והדתי שאינם נראים לעין, ומחייבים בירור פתוח וסקרן מעבר לכותרת ה"חילוני".

כיצד להגביר את הרגישות הרב תרבותית של המטפל בתחום הרוחני והדתי

א. הגברת המודעות העצמית בתחום הרוחני והדתי
 כאנשי טיפול אנו מחויבים להיות בתהליך מתמיד של מודעות עצמית לכל חלקינו, לרבות החלק הרוחני והדתי בתוכנו. דרך אחת לעשות זאת היא דרך התבוננות אישית על כך. אני מזמינה אתכם כאן לעצור לרגע את הקריאה ולעשות רפלקסיה על התחום הרוחני והדתי בזהותכם ובחייכם.

1. **עצרו ושאלו את עצמכם את אותן שאלות שמתוך רגישות תרבותית אנו מחויבים להזמין את המטופלים שלנו לחקור:** האם יש משהו מקודש עבורי בחיים ואם כן מה הוא? מה מקום האמונה בחיי? האם יש לי דת מסוימת? תנועה רוחנית מסוימת? האם גדלתי באופן שונה מאיך שאני חי או חיה כיום מבחינה רוחנית ודתית? איך הגעתי לכך? האם יש בי אמונה בקיומו של עולם לא גשמי? האם אני מתפלל או מתפללת? האם יש לי תחושה של כוח עליון שמכוון את חיי? דרך נוספת להכיר את עצמנו מבחינת התרבות הרוחנית והדתית שלנו היא לכתוב את הסיפור הרוחני והדתי שלנו כנרטיב, כמעין אוטוביוגרפיה רוחנית ודתית, עם המקום שבו התחלנו, אירועים מעצבים ומשמעותיים, חוויות שונות, חיפוש מסוגים שונים או חוסר חיפוש בתחום זה, ועל אילו הנחות זה יושב בתפיסת העולם שלנו (Pargament, 2007).

2. **האם אני נמנע או נמנעת משיח בתחום הרוחני והדתי עם מטופלים מדתות אחרות או המחזיקים תפיסות רוחניות אחרות?** עניין זה עלול להיות רגיש במיוחד בישראל, שבה ישנה תחושה רווחת של כפייה דתית על ידי הממסד הדתי, מה שמעורר לעיתים טינה כלפי הדת (Pelleg & Leichtentritt, 2009). פסיכולוגים ואנשי טיפול נוספים

שנהגו להדיר מהמרחב הטיפולי, ולכן הסקרנות כאן מהווה עוד סימן למטופל כי נושאים אלה מקובלים ורלוונטיים וחשובים בהקשר הטיפולי. בניגוד לציפיות, מחקר שנעשה על מטופלים עם אמונות רוחניות ודתיות שחיפשו טיפול עבור בעיותיהם הפסיכולוגיות מצא שההתאמה בין ההזדהות הרוחנית או הדתית של המטופל ושל המטפל לא הייתה חשובה. הקריטריון החשוב ביותר היה הסקרנות, הפתיחות וחוסר השיפוט של המטופלים (Mayers, Leavey, Vallianatou, & Barker, 2007). המטופלים דאגו לפני תחילת הטיפול שהטיפול יחליש את אמונתם, אך לבסוף חשו שהתהליך הטיפולי אף חיזק את אמונתם וראו במסע הטיפולי חלק מהמסע הרוחני שלהם.

ו. חוסר שיפוט

וכאן אני רוצה להתייחס לנקודה חשובה: ישנה נטייה לפסיכולוג ה"חילוני" להקשיב לחומר רוחני או דתי באופן שמתרגם את החוויות הללו לשפה פסיכולוגית, על מנת להיות מובן עבור המטפל. כלומר לתרגם חוויות רוחניות למשאלות של חסך, למשל, כגון לתרגם את הכמיהה לחיבור אלוהי כמשאלה שנובעת מחסך ביחסים הראשוניים. התייחסות כזאת לחוויות רוחניות יכולה להיחנות כחוסר אמפתיה ועלולה לצמצם את המרחב. מטופל יכול להרגיש לא בנוח לחשוף את החלק הזה בחייו אם הוא חש שכל התייחסות רוחנית מתורגמת לשפה פסיכולוגית. אין כאן דרישה שהמטפל יקבל את עולמו של המטופל, אלא שישהה את הקטגוריות שלו, ויאפשר למסתורין רגע להיות, תוך שמירה על סקרנות מאוד גדולה. זוהי בעצם הזמנה להיות בנוכחות מלאה ומכילה עם עוד ממד של ההווה של המטופל, ללא שיפוט.

2. שילוב ברמת הטיפול

פסיכותרפיה באוריינטציה רוחנית (spiritually oriented psychotherapy) מזמינה לגישה הוליסטית יותר מזו המוצעת על ידי רגישות תרבותית. היא מציעה "סוג מסוים של הקשבה, הקשבה שפתוחה למשמעויות של הקשיים הפסיכולוגיים בתוך הקשר רחב וטרנסצנדנטי" (Sperry & Shafranske, 2005, p.25, תרגום שלי) ומתייחסת למשברים של אמונה ומשמעות (Sperry, 2015).

ישנן פסיכותרפיות באוריינטציה רוחנית שמבוססות על התאמות של גישות טיפוליות קיימות כגון טיפול התנהגותי-קוגניטיבי באוריינטציה רוחנית (Spiritually Oriented Cognitive-Behavioural Therapy: SO-CBT) (Tan & Johnson, 2005). בגישה מותאמת זו ייתכן שימוש, למשל, בטקסטים מקודשים או ידע רוחני או דתי על מנת להציע

יחד עם זאת, לעיתים ההערכה לא נעשית באופן ישיר דרך שאלות מהסוג הזה, אלא נעשית בעזרת "הערכה רוחנית מרומזת" (Pargament, 2007), שיכולה לכלול שאלות כמו: מתי היית הכי מאושר או מאושרת? כיצד התמודדת עם מצבים מאתגרים? על מי או על מה את הכי נשענת בחיים? כלפי מי מופנים ביטויי האהבה שלך בצורה הכי חופשית? מה התשוקות הכי גדולות שלך בחיים? ברבדים הכי עמוקים, מה הכי מזין ומחזק אותך? מתי הרגשת חיות בצורה הכי עמוקה ומלאה? מי או מה תומך בך בזמנים קשים? למה את שואפת או אתה שואף בחיים? פרגמנט מציע ששאלות מעין אלה יהיו שזורות באופן בלתי נפרד מתהליך תשאול ההיכרות וכן מהתהליך הטיפולי כולו.

ג. שקיפות המטפל

מטופלים רגישים מבחינה תרבותית נוטים להדגיש את נושא החשיפה האישית על מנת לשבור את יחסי הכוחות המקובלים בין מטופלים למטופליהם וכדי להפחית בתחושות של בושה (Mahalik, Van Ormer & Simi, 2000).

מכיוון שהנושא הרוחני והדתי נחשב לא פעם כ"טאבו" במרחב הפסיכותרפויטי, שבירת קשר השתיקה בו היא לעיתים קרובות חלק מן המחויבות של המטפל. כמובן שישנן רגישויות הנוגעות לחשיפה עצמית רוחנית של המטפל, וקוטלר (Kottler, 2003) מצייין שיש להימנע מכך עם מטופלים פסיכויטיים המשלבים אלמנטים רוחניים או דתיים בפסיכזה ומטופלים עם זהות שברירת העלולים להיות מושפעים יתר עד המידה מאישיותו של המטפל. כמו כן, על המטפל להיות ער לכך שאינו משתף מתוך צורך אישי שלו.

ד. ללמוד מן המטופל

בהתבסס על כך שחלק לא מבוטל מהמטופלים אינם ערים למגוון העולמות הרוחניים והדתיים של מטופליהם, פרגמנט (Pargament, 2007) מציע שיש כאן הזדמנות למטפל ללמוד מן המטופל, ובכך גם להעצים את המטופל ולייצר אווירה של שותפות. אנחנו לא צריכים להיות כול-יכולים. ניתן להשתמש בהפניות למקומות אחרים ולהיעזר בידע של אחרים, מומחים או לא. אין הרבה ספרות על שיתופי פעולה בין פסיכולוגים לבין מוסדות דתיים ומורים רוחניים למשל (Plante, 2009), וזהו אפיק נוסף שיכול לאפשר צניעות ולמידה מן המטופל ומן ההקשרים הרוחניים והדתיים שלו.

ה. סקרנות

גשר משמעותי בין המטפל למטופל בתחום הרוחני והדתי, כמו בכל תחום אחר של היכרות והבנת עולמו של המטופל, הוא הסקרנות של המטפל. סקרנות זו חשובה במיוחד בתחום זה,

את הנושא הרוחני דרך זיהוי מה מקודש עבור המטופל ותוך התייחסות לכך שהרוחניות עלולה להוות חלק מהבעיות והפתרונות של המטופל המסוים וכן חלק מהיחסים הטיפוליים. על פי פרגמנט (Pargament, 2007), האיכויות החיוניות למטפל המשלב רוחניות באופן אינטגרטיבי כוללות ידע רוחני, פתיחות וסובלנות לתפיסות עולם ואמונות רוחניות מגוונות, מודעות עצמית ואותנטיות. ידע רוחני כולל היבטים כגון מודעות למגוון הרחב של דרכים ויעדים רוחניים, הבנה כיצד להעריך מתי רוחניות מהווה חלק מהבעיות של המטופל ומתי הן חלק מהפתרון, כיצד לאמוד מהם המשאבים הרוחניים של המטופל וכיצד להתמודד עם בעיות רוחניות. ידע זה נרכש מספרים, הכשרות והתנסות אישית. כמובן, אף מטפל אינו יכול להיות בקיא בכל הנושאים הרוחניים הללו, אך האיכויות של פתיחות וסקרנות משלימות את התמונה.



ספרי (Sperry, 2015) טוען ששיטות הטיפול המשלבות אלמנטים רוחניים אינן משקפות את השינוי הפרדיגמטי המתחולל בהמשגה וביישום של פסיכותרפיה רגישה מבחינה רוחנית. שיטות אלה עדיין מתמקדות לטענתו בהעלמת תסמינים ולא בהכרח במטרה ההוליסטית יותר של צמיחה רוחנית. צמיחה רוחנית שואפת להרחיב את התודעה המודעת, את היכולת להתעלות עצמית וטרנספורמציה (Sperry, 2002). פסיכותרפיה רגישה מבחינה רוחנית באמת, על פי ספרי (Sperry, 2015), נעה מתפיסה חומרית ורדוקציוניסטית לתפיסה הוליסטית שמעבר לחומר. לתפיסתו, על אף שניתן ללמוד טכניקות, כל עוד הן אינן מושרשות בחוויה הרוחנית של המטפל עצמו, אזי גם הטכניקות המשוכללות ביותר ייוותרו ריקות ממהותן.

עניין זה מקבל משנה תוקף מממצאי מחקר המצביעים על כך ששני הגורמים העיקריים שמשפיעים במיוחד על הצלחת הטיפול, אחד מהם קשור במטופל, כמו מוטיבציה, והשני המשפיע ביותר זה גורמים אישיים של המטפל. טכניקות

טענות נגד אמונות לא רציונליות או פוגעניות של המטופל, או שימוש בתפילה כחלק משיעורי הבית.

ישנה גם קבוצה של טיפולים הכוללים טכניקות או כלים שמקורם במסורות רוחניות אך אינם בהכרח מוצגים כטיפולים המשלבים רוחניות. כאן חשוב להדגיש את השתלבות המיינדפולנס במחקר ובשדה הטיפולי (להרחבה ראו מאמרה של ליבליך בגיליון זה). שיטות טיפול שמשלבות מיינדפולנס כוללות ACT (Acceptance and Commitment Therapy), טיפול קוגניטיבי מבוסס קשיבות (Mindfulness) MBCT, וטיפול דיאלקטי התנהגותי (Based Cognitive Therapy) DBT (Dialectical Behavior Therapy).

שילוב נוסף ברמת הטיפול מודגם בספר בהוצאת ה-APA, שמדבר על כלים רוחניים ושיטות רוחניות שבכוחם לעזור בטיפול, ללא תלות בתפיסתו הרוחנית של המטפל: *Spiritual Practices in Psychotherapy: Thirteen tools for enhancing psychological health* מאת Plante (2009). הספר מציג את יעילותם המוכחת של כלים רוחניים שונים ומציע למטפל לשלבם בטיפול. כלים כמו תפילה, מדיטציה, סליחה, הודיה, השתתפות בטקסים בקהילה והתנדבות. אך אלה בעיקר כלים שהמטפל מפנה את המטופל לעסוק בהם או להיפתח אליהם ואינם מחייבים טרנספורמציה אצל המטפל.

3. שילוב ברמת המטפל

אופן השילוב השלישי מהווה מיזוג בין גישתו של פרגמנט (Pargament, 2007), שטבע את המושג "פסיכותרפיה המשלבת גישה רוחנית באופן אינטגרטיבי", לבין גישתו של ספרי (Sperry, 2015) בנוגע לשינוי הפרדיגמטי המתחולל בתחום.

על פי פרגמנט (Pargament, 2007), פסיכותרפיה המשלבת רוחניות באופן אינטגרטיבי היא בעלת המאפיינים הבאים: היא הוליסטית (רואה את האדם כיצור ביולוגי, פסיכולוגי, חברתי וגם רוחני באופן אינהרנטי), פלורליסטית (הרוחניות מתבטאת באופנים מגוונים), אינטגרטיבית (שואפת לעזור למטופלים להגיע לאינטגרציה של חלקיהם), רוויית ערכים (ועל המטפל להיות גלוי בנוגע לערכיו), ואינה מתחרה בסוגי טיפול אחרים (הרוחניות מהווה עוד ממד הרלוונטי לכל סוגי הטיפול).

על פי פרגמנט (Pargament, 2007), נושאים רוחניים שמטופלים מביאים הם רלוונטיים לא רק ל"מטפלים רגישים מבחינה רוחנית" אלא הם חלק בלתי נפרד מעבודתו של כל מטפל, ועל כן יש גם להזמין ממד זה אל כל טיפול. ואכן, עבור מטופלים מסוימים, פסיכותרפיה מהווה את תחילתו של מסע רוחני (Sperry & Shafranske, 2005), ולכן יש להעלות

על ידי קבלה וסקרנות; כשהמטרה שלנו היא הבאתם יחד של כל היבטיו של האדם: נפש/נפש, גוף/נפש, ועצמי/יקום; מתוך ידיעה כחלק מהווייתנו שאנו מחוברים, אחד לשני ולעולם. ידיעה זאת מהווה את הכוח המרפא של העבודה" (Kurtz, 1990, p. 32, תרגום שלי). כלומר, הפנמת עקרון האחדות מעניקה עומק לטכניקת הקומי. הפנמת העקרונות רומזת גם לכך שניתן להיות מטפל הקומי ללא שימוש פורמלי בטכניקות אלא באימוץ העקרונות בלבד כחלק מהווייתו של המטפל.

לסיכום, מאמר זה הציג שלושה אופנים שבהם הפסיכותרפיה והרוחניות נוכחים במפגש הטיפולי: אם ברמת הרגישות לממד הרוחני כחלק מהרב תרבותיות של המטופל, אם כהרחבה של טכניקות טיפוליות לכלול התייחסות רוחנית, ולבסוף כתפיסה הרואה בהתפתחות הרוחנית של המטפל מרכיב חיוני ביצירת "פסיכותרפיה אינטגרטיבית מבחינה רוחנית". המשגה זו יכולה לעזור למפות ולהבין את פניה השונים של התנועה העכשווית אל עבר פסיכותרפיה בגישה רוחנית - היא יכולה להתבטא בסקרנות ורגישות כלפי עולמו הרוחני של המטופל, פתיחות לגישות המשלבות אלמנטים רוחניים וטכניקות מעולם הרוח, וכן במסע אישי של המטפל, התומך ביכולתו להקשיב ולהזמין את הממד הרוחני של מטופליו. גישה זו רואה בהתפתחות הרוחנית של המטפל ברמה האישית וברמה המקצועית כשזורות באופן בלתי ניתן להפרדה, ומברכת על כך.

נקודות למחשבה

- האם אני תוהה על ה"מדוע" לשלב רוחניות בטיפול (שאלת ה-Why), או האם חסרות לי המיומנויות של "כיצד" לעשות זאת (שאלת ה-How)?
- האם אני מעוניין או מעוניינת לפנות זמן לענות על שאלות הרפלקסיה במאמר וכן לערוך ביוגרפיה דתית או רוחנית?
- מה הייתה מידת העוררות שלי בקריאת המאמר ואחריו? האם יש בי סקרנות? האם יש בי התנגדות? פרגמנט (Pargament, 2019) טוען שהתחום הרוחני בהכרח טעון, וכי יש בו חיות ועוררות גבוהים. מעניין לשים לב לכך ולראות מה בדיוק נגע בי ומדוע, ולהמשיך לחקור את אותם דברים.
- איזה אופן שילוב משקף את המקום שאני נמצא או נמצאת בו כמטפל או כמטפלת ומה המקום שאליו אני שואף או שואפת? האם ההתייחסות שלי לממד הרוחני היא ברמה של רגישות תרבותית? האם ברצוני ללמוד גישה טיפולית המשלבת אלמנטים רוחניים? או האם אני רואה את ההתפתחות הרוחנית האישית שלי כשזורה באופן בלתי נפרד מתפיסתי ועבודתי הטיפולית?

לרשימת המקורות ראו באתר הפ"

טיפוליות הן במקום שלישי, והגורמים הקשורים במטפל משפיעים פי 8 מהשפעת הטכניקות (מצוטט בתוך Kurtz, 1994). רון קורץ, מייסד שיטת הקומי, כותב: "מצב תודעתו של המטפל הוא שעושה את העבודה באמת. הטכניקות הן במקרה הטוב המשך של התנהגותו הטבעית של המטפל ולא משהו כמו מברג שכל אחד יכול להרים ולהשתמש בו" (Kurtz, 1994, תרגום שלי).

השילוב יכול להתבטא גם בתפיסה רוחנית של גישות פסיכותרפוטיות מקובלות כגון אימוץ גישה מקודשת לעבודתו של קארל רוג'רס: "המרכיבים הקריטיים של המפגש הטיפולי: קבלה, אמפתיה והלימה, ניתן לתפוס אותם במונחים מקודשים: אהבה, חמלה, אותנטיות. על כן, הרוחניות יכולה להתגלות בקשר הטיפולי. דרך האכפתיות שלנו, המטפלים יכולים לחוות את עצמם כמשתתפים בפעילות מקודשת" (Leijssen, 2008, p.221, תרגום שלי).

אופן השילוב השלישי מציע אפוא גישה הרואה ב"חיפוש אחר המקודש" (Pargament, 2007) בסיס לעבודה הפסיכותרפוטית יחד עם התוודעותו של המטפל לעולם הרוחני על כל מורכבותו. אך מעבר לכך, כדי שחשיפתו של המטפל אל עולם הרוח תהיה אפקטיבית בטיפול, היא איננה יכולה להיות מופרדת מצמיחתו וממעורבותו האישית. עניין זה מודגש במיוחד בספרות הטרנספרסונלית, כפי שכותב קורטרייט: "תודעתו של המטופל היא כמובן מרכז התהליך הטיפולי. אך תודעתו של המטפל בעלת חשיבות זהה ... חוויית ההיפתחות של המטפל אל הנשגב (בכל צורה או דרך שזה מתבטא) מספקת את האווירה שתומכת בצמיחתו הרב-ממדית של המטופל" (Cortright, 1997, p. 56, תרגום שלי). קורבט כותב על העבודה הפסיכותרפוטית כמסע רוחני בפני עצמו: "היכולת להיות עם האחר מבלי לנטוש מבחינה רגשית, ללא שיפוט, ללא מתן ייעוץ - פשוט כעד, חבר או זולתעצמי. לעיתים הדבר היחיד שנותן לסובל מעט מזרז זה להרגיש מובן. להיות נוכח בתפקידים הללו הינו תרגול רוחני עבור המטפל, כדי לעשות זאת נדרשת אמונה" (Corbett, 2011, p. 29, תרגום שלי).

אופן שילוב זה יכול להתבטא בסוגי טיפול שנוצרו באופן אינטגרטיבי כגון הקומי, התמקדות, ביוסינתזה ופסיכוסנתזה. חלק מאותן גישות אינן מחייבות תפיסה רוחנית כגון הקומי והתמקדות, שהן פסיכותרפיות מבוססות חוויה גופנית. יחד עם זאת, גישות אלה לעיתים קרובות מלוות בתפיסה רוחנית כחלק מהמצע שלהן, כמו למשל עקרון האחדות בהקומי: "עקרון האחדות טוען שהיקום הוא במהותו מארג של יחסים שבו כל ההיבטים והמרכיבים אינם נפרדים מהשלם ואינם קיימים בבידוד ... אנו מאמצים את האחדות כאשר הדרך שלנו מובלת



מיינדפולנס וחמלה מבודהיזם להתערבויות פסיכולוגיות עכשוויות, סקירה ושאלות עומק ליישום

מתי ליבליך

בעלות מנעד רחב: החל מתמיכה ברווחה כללית והרגעה ועד לשילוב עם עקרונות של טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בדיכאון, חרדה, הפרעות אישיות, התנהגויות אכילה לא מאוזנות ועוד. ישנם כיום כמה תאוריות רחבות העוסקות בקשר שבין מיינדפולנס לבין בניית משמעות ורווחה ואף עיסוק חשוב בנושא העצמי הנמצא בעומקה של התפיסה הבודהיסטית (ליבליך, 2018).

ממצאי המחקרים סביב מיינדפולנס מראים השפעה רבה על יחסים בין-אישיים, חרדה, יחס לכאב, טיפוח אמפתיה, שיפור יכולות זיכרון ולמידה ועוד (Goyal et al., 2014). טכניקות של מיינדפולנס כוללות תרגול של תשומת לב לגוף, לנשימה, לטון הרגשי ולתהליכי המחשבה. ישנן כיום טכניקות רבות של מיינדפולנס מערבי. חלקן דומות לטכניקות בודהיסטיות, וחלקן מודרניות וכוללות דימויים ומטאפורות המקלים על הבנת המונח ויישומו גם בקרב אוכלוסיות שאינן מתרגלות פרקי זמן ארוכים, כמו ילדים בבתי ספר, חולים במחלקות בבתי חולים ועוד.

ניתן לומר כי יש שלוש דרכים כלליות שבהן מיינדפולנס משולב בחדר הטיפולים:

- תרגול של המטפל עצמו מחוץ לחדר הטיפולים - ההשפעה של תרגול המיינדפולנס על הנוכחות של איש הטיפול משפיעה על המתרחש ביחסים שבחדר הטיפולים. זהו הבסיס לזרם המיינדפולנס ההתייחסותי העוסק במיינדפולנס כמאפשר הרחבת התרגול אל מודעות למרחב האינטרסובייקטיבי בין מטפל למטופל (Schuman, 2017).
- תרגול משותף של מטפל ומטופל - כאן המטפל מנחה מטופלים בתרגול מיינדפולנס, כולל עבודה עם מטאפורות ואימון של קשב.

בשנים האחרונות מקומה של ההגות הבודהיסטית בשילובים בתוך חדר הטיפולים הולך ומתרחב. המונחים "מיינדפולנס" ו"חמלה עצמית" העולים מתוך הגות זו נהפכו לנפוצים כטכניקות המשולבות בתוך זרמים פסיכולוגיים של התערבויות מבוססות מחקר. במאמר זה אגע במונחים אלו, בדגש על נקודות מתוך הרקע הבודהיסטי העשוי, לדעתי, לסייע לנו בשילובים מעמיקים וטרנספורמטיביים יותר. ארשה לעצמי לא לעסוק כאן בסקירה רחבה של המחקר על מיינדפולנס וחמלה עצמית למעט הגדרות קצרות. את ההרחבה לגבי המנגנונים שבבסיס שני המונחים הללו, סקירה היסטורית שלהם ופירוט ההתערבויות הפסיכולוגיות, ניתן לקרוא בפרקי הספר, "מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו" (ליבליך, 2018).

מיינדפולנס - יותר מ"קשב חשוף"

במעבר נהוג להגדיר מיינדפולנס, או קשיבות, כ"מודעות העולה מתוך הפניית תשומת הלב במכוון, בהווה ובאופן לא שיפוטי אל עבר דברים כפי שהם" (Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn., 2007 p.47, תרגום שלי). מיינדפולנס אינו רק הבאת קשב אל החוויה בהווה: תחושות הגוף והחושים, הטון הרגשי ותהליכי המחשבה, אלא הוא גם פיתוח של מרחק פסיכולוגי מאוזן מהחוויות הללו (Bishop et al., 2004). או בשפה פשוטה, לפי ד"ר קרן ארבל (תקשורת אישית, 2019), היכולת "לזהות ללא הזדהות".

תחילתו של תחום המיינדפולנס המערבי בשנות השבעים של המאה הקודמת עם ההתערבות הקבוצתית MBSR (הפחתת לחצים מבוססת מיינדפולנס) שיצר ד"ר קבאט-זין¹. בינתיים הוא הפך לתחום פועם ומתרחב של מחקר והתערבויות טיפוליות

מתי ליבליך היא ממקימי ומרכזי התוכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוניברסיטת בר-אילן, היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית וממקימי המכון לחינוך קשוב ואכפתי. היא לומדת ומתרגלת בהקשרים הבודהיסטיים כ-30 שנה ומלמדת את השילוב בין הגישות המערביות מבוססות המחקר על מיינדפולנס לבין התרגול הבודהיסטי. ערכה וכתבה חלק מפרקי הספר "מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים".

דרכי התקשרות: www.maty-lieblich.com www.mindful.co.il maty_lieblich@yahoo.com

¹להרחבה על גישה זו ראו: פדרמן, א' (2018). מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. פרדס הוצאה לאור.

מטופלים לומדים ומתרגלים מחוץ לחדר הטיפולים, כחלק מהמהלך הטיפולי - במודל זה נבנית שפה משותפת סביב התרגול ללא הנחיה ישירה של המטפל עצמו.

מטופלים לומדים ומתרגלים מחוץ לחדר הטיפולים, כחלק מהמהלך הטיפולי - במודל זה נבנית שפה משותפת סביב התרגול ללא הנחיה ישירה של המטפל עצמו.

חמלה - מהבודהיזם למערב

מטופלים לומדים ומתרגלים מחוץ לחדר הטיפולים, כחלק מהמהלך הטיפולי - במודל זה נבנית שפה משותפת סביב התרגול ללא הנחיה ישירה של המטפל עצמו.

מטופלים לומדים ומתרגלים מחוץ לחדר הטיפולים, כחלק מהמהלך הטיפולי - במודל זה נבנית שפה משותפת סביב התרגול ללא הנחיה ישירה של המטפל עצמו.

מטופלים לומדים ומתרגלים מחוץ לחדר הטיפולים, כחלק מהמהלך הטיפולי - במודל זה נבנית שפה משותפת סביב התרגול ללא הנחיה ישירה של המטפל עצמו.

מטופלים לומדים ומתרגלים מחוץ לחדר הטיפולים, כחלק מהמהלך הטיפולי - במודל זה נבנית שפה משותפת סביב התרגול ללא הנחיה ישירה של המטפל עצמו.

מטופלים לומדים ומתרגלים מחוץ לחדר הטיפולים, כחלק מהמהלך הטיפולי - במודל זה נבנית שפה משותפת סביב התרגול ללא הנחיה ישירה של המטפל עצמו.

מטופלים לומדים ומתרגלים מחוץ לחדר הטיפולים, כחלק מהמהלך הטיפולי - במודל זה נבנית שפה משותפת סביב התרגול ללא הנחיה ישירה של המטפל עצמו.

מטופלים לומדים ומתרגלים מחוץ לחדר הטיפולים, כחלק מהמהלך הטיפולי - במודל זה נבנית שפה משותפת סביב התרגול ללא הנחיה ישירה של המטפל עצמו.

²המונח בפאלי הוא *samma* והוא מתורגם ל"נכון" או ל"מושלים".



לרווחה או לכאב, התפיסה הבודהיסטית לגבי סבל או אי נחת היא תפיסה שממקמת את המקור לחוויה בתהליכי התודעה עצמה (ליבליך 2018). זוהי תפיסה אופטימית הרואה בכל אדם שיעשה מאמץ כן לאורך זמן אדם שיכול למצוא דרך לעבוד עם המצבים המנטליים שבבסיס הסבל. כאן עושה גישה זו אבחנה חשובה בין כאב בלתי נמנע שקשור להיותנו בחיים בגוף אנושי זה, שבוודאי נתון לתהליכים של הזדקנות, חולי, מוות ופרידה מאנשים אהובים לבין סבל "עודף" או מותנה, המבוסס על שורשים תודעתיים המעכירים את הצלילות שלנו. שורשים אלו לפי הבודהיזם הם:

נשטוש בראיית עובדות הקיום (כלומר ראייה של מה שארעי כקבוע, של מה שמעורר סבל כמקור לרווחה או של מה שאינו עצמי קבוע כעצמי או כשלי), **סלידה** והדיפה על כל גווניהם (סט הרגשות של כעס, עצב, טינה ושנאה) ו**השתוקקות** (המצב שבו תמיד אנחנו מחפשים את הרגע הבא ומזדהים ונאחזים בהיבטים של חיינו). כאמור, הן מיינדפולנס והן חמלה עצמית הם חלק מהדרך הבודהיסטית לפגוש את החוויות התודעתיות הללו, ללמוד להשהות תגובותיות אוטומטית ולטפח הרגלים מנטליים מיטיבים.

הרהור: אם הכאב הבלתי נמנע של החיים הוא כמו חץ ראשון שנורה לעברנו, האם ניתן להישאר במגע רק עם החץ הראשון? לשים לב לכאב ולהישאר בנוכחות לחוויה הכואבת עצמה ולא לפרשנויות שלנו סביבה? כיצד אנו מרגישים כשאנו ממשיכים לירות חיצים נוספים אל תוך הכאב (ביקורת עצמית, שיפוטיות, הרהורים על העבר ועל העתיד, כעס ועוד)?

2. האדם הוא יצור מותנה, תגובותיו הן תולדה של הצמדה בין גירוי לתגובה.

איך נוצר הסבל העודף? בתפיסה הבודהיסטית תהליך מאוד משמעותי הוא הצמדה או התניה בין גירוי לתגובה. הצמדה זו היא בעלת "תנופה", כלומר מתוקף החזרה המתמשכת על צמדי גירוי-תגובה לאורך שנים (ויש יאמרו לאורך מספר גלגולי חיים) אנו מייצרים נתיבים בחיינו הפנימיים כמו תוואי של נחל. הדבר דומה לתפיסה העכשווית של "ניורופלסטיות" או גמישות של המוח. המים של חיינו נוטים לנוע בנתיבים המותנים הללו באופן שיש בו מידה של אוטומטיות וחוסר מודעות. כל גירוי מוביל לתגובה, והיא בתורה מחזקת את ההופעה של התגובה הבאה. זהו המודל הבודהיסטי להבנת התודעה. המבט מרגע לרגע מאפשר לנו לראות שההתניות האוטומטיות הללו, כאשר הן מבוססות על חוסר מודעות או חוסר הכרה בעובדות הקיום האנושי שלנו, הן מקור להבניות של סבל אשר בתפיסה הבודהיסטית ניתן להשתחרר

כעס, פחד, קנאה, שנאה ורצון לפגוע (ליבליך וקמחי, 2018). חמלה לפי הבודהיזם היא איכות שאפשר לטפח. בזרמים המאוחרים בבודהיזם חמלה מקבלת מקום רחב עוד יותר והיא נתפסת כחלק מתהליך מעגלי של העמקת התבונה שלנו. ככל שאדם רואה בראייה צלולה יותר את העולם, את הארעיות ואת היות העצמי תהליך תלוי תנאים ונסיבות רחבים המשתנים מרגע לרגע, כך ההפרדה בין עצמי לאחר או בין אובייקט לסובייקט מתחילה להתפוגג ולהתרחב אל תוך מבט שרואה את התלות ההדדית ויחסי הגומלין. מבט זה הוא מבט חומל מכיוון שהוא יכול לזהות מהו סבל ומהם מקורותיו ולתת את המענה המיטיב המיומן.

הפופולריות הרבה של מיינדפולנס וחמלה עצמית במערב בשנים האחרונות הן במחקר הפסיכולוגי והן בהתערבויות טיפוליות היא תהליך מרתק ברמה התרבותית. אם ברצוננו לשמור על העומק והאופק של מונח השחרור הבודהיסטי, עלינו ליצור דיון משמעותי בכדי שהיישומים העכשוויים של מיינדפולנס וחמלה עצמית יובילו לתהליכים שיש בהם בסיס של אתיקה והתבוננות שמעבר לעצמי המצומצם הממוקד ברגשות ומחשבות אישיים. בחלקו הבא של המאמר אדון בכמה נושאים שסייעו לנו לעשות כן. זהו דיון מצומצם, כהצעה, ואינו ממצה את שאלות העומק בנושא.

האופק הבודהיסטי - מתודעה מותנית אל עבר המרחב הגדול

"התודעה (mind) קודמת לכל התופעות, התודעה היא ראש להן, כולן מעשה תודעה". (דהמפדה, עמ' 17 בתרגום מ-2008)

"בין גירוי לתגובה יש מרחב. במרחב הזה נמצא החופש שלנו והכוח שלנו לבחור את התגובה. בתגובה תלויים הצמיחה שלנו והאושר שלנו". (פראנקל, 1970)³

לכאורה, אין מרחק גדול יותר מאשר הכתבים הבודהיסטיים המוקדמים של הדהמפדה המצוטטים פה לבין הגותו של ויקטור פראנקל מ-1946, רגע לאחר מחנות המוות של מלחמת העולם השנייה. אך בפועל שניהם מייצגים עבורי השראה לדיון בהיבטים משמעותיים סביב המונחים שבהם נגעתי במאמר זה. כל נקודה כאן מוצגת בסוף כשאלה להרהור עצמי:

1. התודעה היא המקור להבניות של סבל והיא גם המקור והדרך לשחרור ממנו.

בעוד שאין ספק בכך שנסיונות ותנאי החיים שלנו עשויים להוביל

³בתרגום המקורי לעברית איזק משתמש במילה "חלל", אולם אני מוצאת את המילה "מרחב" מתאימה יותר לעניינינו.

לתהליך? האם נוכל לכמה דקות להניח לתוכן של המחשבה ורק לראות: אה, הנה תחושת גוף! אה, הנה טון רגשי! אה, הנה מחשבה? האם אפשר להביט בעיניים טובות אל עבר החוויה כרגע? האם ניתן לזהות כי התהליך עצמו הוא קולקטיבי, גם אם התכנים אישיים?

4. רעיון המרחב העצמי כתהליך.

מהו המרחב בין גירוי לתגובה? איזה טעם יש לתחושת העצמי במרחב הזה? התפיסה הבודהיסטית היא שניתן לחוות באופן ישיר את המרחב שפראנקל בציטוט מזהה כבסיס לחופש הבחירה שלנו. ראייה ישירה שכזאת, העולה מהתרגולים השונים שההגות מציעה, מתמירה את יחסינו לעצמי - מתפיסה של העצמי כמכלול תכנים ביוגרפיים אל העצמי כתהליך מתהווה. ההתייחדות עם המרחב שבתוך ובין הדברים, היכולת לזהות את צמדי הגירוי-תגובה ולהשהות את התגובות המורגלות היא בפועל פתח למפגש עם ה"בין לבין". זהו מפגש עם המקום שבו הישן כבר חלף והחדש עדיין לא עלה. רגעים אלו של בין לבין, אומר הבודהיזם, הם רגעים שאנו נוטים לדלג מעליהם. ייתכן שהם מעוררים בנו אימה של אי-היות. אך אלו הבזקים של חופש. בעוד שתחום המיינדפולנס המערבי בגרסאות מסוימות שלו עוסק בעיקר בתוצאות של ויסות רגשי, הפחתת תגובות, יכולת תיאור של החוויה ועוד, הבודהיזם מציג תפיסה רדיקלית יותר שמרכזתה הוא השחרור מתחושת העצמי המצומצם, המקובע, המרוכז בעצמו ובחוויותו האישיות. כאשר אנו לומדים לזהות את החוויה הנכחת, לשהות בה באופן שיש בו יציבות, לראות את העובדה שהחוויה מותנית, בשלב הזה מתחילה להשתנות נקודת המבט שלנו על העצמי עצמו (Garland & Fredrickson, 2019; Hölzel et al. 2011). אי עצמיות זו אינה מעין התפוגגות אל תוך הלא-כולם, אלא היא הסכמה להיכנס בשער של המרחב ולגלות מהי אי אחיזה, אי הדיפה וראייה צלולה. כיצד אנו יכולים למצוא אי של יציבות בתוך המבט הישיר אל השינוי מרגע לרגע.

בטקסטים בודהיסטיים מסוימים יתואר המרחב או השחרור מרעיון העצמי הקבוע כחוויה של מגע עם ה"לא מותנה". אך ישנם טקסטים אחרים המתארים את השחרור באופן נגיש יותר, כשרשרת מותנית של מצבים מנטליים מיטיבים המתגלגלת ומבנה את התודעה הערה. שרשרת זו מתוארת בדרשה העתיקה על התנאי המיידי (ארבל, 2016, עמ' 150). תחילתה של השרשרת הזאת בסבל המובנה אך היא ממשיכה אל עבר אמון. אמון במה? ביכולת שלנו לשאת את החוויה שלנו, אמון באפשרות למצוא מזור לסבל על ידי ראייה צלולה, אמון בכך שאנחנו כאן בגופנו ויכולים למצוא מרחב גם בתוך הכאב.

הרהור: האם אנחנו יכולים לזהות רגעי "בין לבין" מרווח בין

ממנו. ניתן להקל עליו. הבודהיזם מתמקד אם כך באפשרות לפתור את **הסבל המותנה העודף** שאנו מערימים על חוויות חיינו בין היתר על ידי הכרה בשרשראות של התניות היוצרות את התגובות המורגלות שלנו. מיינדפולנס מאפשר לנו לזהות את התגובות, וחמלה עצמית מאפשרת להתמיר את ההצמדה. **הרהור:** שימו לב בפעם הבאה שעולה צליל לא נעים סביבכם. תנו כותרת: "צליל" ונסו להקשיב לצליל עצמו. האם שמנו לב לתגובה של הדיפה? אפשר לחייך ולזהות זאת. מה קורה רגע אחרי הזיהוי הזה? איך התחושה? האם אפשר להניח או להשהות את התגובה המורגלת? האם ניתן לפגוש אותו במידה מסוימת של ידידותיות גם אם הוא מכאיב?

3. זה לא רק אישי - שינוי נקודת מבט:

מתוכני התודעה לתהליכי התודעה.

בניגוד לתפיסות מערביות המחפשות את מקור ההתניות בסיפורי החיים האישיים שלנו, הגישה הבודהיסטית מייצגת תפיסת אוניברסליות של תבניות התודעה. המוקד של החקירה הבודהיסטית הוא התבוננות ב"מיקרו", חוויות מרגע לרגע, ולא דווקא בסיפור הנרטיבי והביוגרפי שלנו. לדוגמא, כאשר עולה תחושה לא נעימה, כמו שאולי זיהינו בהרהור שבפסקה הקודמת, בין אם היא תחושת גוף כמו כאב בברך או תחושה רגשית כמו עצב, ההתניה האוטומטית הקולקטיבית שלנו על פי הבודהיזם היא להדוף אותה. באותו אופן, כשתעלה תחושה נעימה ננסה להיאחז בה ולגרום לה להישאר. התהליך הזה יקבל ביטוי שונה לפי ההרגלים המנטליים של כל אחד מאיתנו. הנטייה להדוף את הלא נעים עשויה להתבטא בכעס, בעצב, בחרדה או בביקורת עצמית, וכמובן שבגלל של זיכרונות או השלכות על העתיד לבוא. אך כל אלו תבניות של מה שהבודהיזם יראה כדחייה או הדיפה של ה"לא נעים". עצם הפעולה האוטומטית של הניסיון להתרחק מהתחושה הלא נעימה היא פעולה שאינה ייחודית לאדם זה או אחר. כלומר, ההזמנה הבודהיסטית תהיה להתחיל להתבונן בתהליכי התודעה ופחות בתוכני התודעה. היכולת לזהות את התהליך (לדוגמא אני שמה לב שעלתה תחושת גוף לא נעימה, ואז תגובה אוטומטית של כעס) תהיה בפועל ביטוי של מודעות מבוססת התבוננות בהווה מרגע לרגע (**מיינדפולנס**). אך הזיהוי הזה של התבנית כתהליך קולקטיבי ולא כתוכן אישי, תטפח גם את ההיבט של ראיית האנושיות המשותפת של כולנו, היבט אחד של מה שהגדרנו קודם כ**חמלה עצמית**. השילוב בין הזיהוי לבין היחס החומל אל החוויה יאפשר להתרכז ולהניח למה שצריך להניח לו. מהלך בודהיסטי לעולם לא יישאר אך ורק בתכנים האישיים. הוא דורש מבט תהליכי, מעין מטא-מודעות או מטא-קוגניציה.

הרהור: בפעם הבאה שזיהינו התניה, האם ניתן להביא קשב



- נשימה החוצה לנשימה פנימה שלאחריה? מרווח בין צליל אחד לצליל הבא? בין רגעי תחושת גוף שדעכה עד לתחושה הבאה? בין מחשבה למחשבה שלאחריה? מיהו המתבונן ברגע הזה? האם אפשר לנוח לתוך תחושת המגע עם המרחב?
 - **לסיכום**, במאמר זה סקרתי את המונחים מיינדפולנס וחמלה עצמית הן בזרמים הפסיכולוגיים המערביים והן במקורותיהם הבודהיסטיים. הצעתי כמה היבטים להעמקה. ניתן לסכם היבטים אלו בשלוש שאלות:
 - מהו סבל מובנה? כיצד הוא נוצר ומושפע על ידי תהליכי התודעה?
- כיצד ניתן לזהות את ההצמדה בין גירוי לתגובה ולהטות את התודעה אל עבר המיטיב? איך ניתן לעשות זאת מעבר לזיהוי ההיבטים הביוגרפיים או הנרטיביים של הסבל ולאפשר לאדם לראות את התהליך שבו גירוי מוביל לתגובה כתהליך אנושי משותף?
- באיזה אופן התהליכים הללו מאפשרים לראות באופן ישיר את המרחב שבין ובתוך החוויה ולהתמיר את התפיסה של עצמי מקובע לתפיסה של עצמי כתהליך מתהווה? האם אפשר לשים לב למעברים בין מודעות עצמית מבוססת נרטיב למודעות עצמית מבוססת מגע עם החוויה מרגע לרגע?

מקורות

1. ארבל, ק' (2016). דברי הבודהה - תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. אוניברסיטת תל אביב, הוצאה לאור על שם חיים רובין.
2. גתין, ר' (2014). בודהיזם - היסטוריה, הגות ותרגול. הוצאת אלטרנטיבות.
3. ליבליך, מ' (2018). כיצד זה עובד? מקשב פשוט לתהליך שינוי מעמיק. בתוך: מ' ליבליך (עורכת), מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים (עמ' 132-155). הוצאת כתר.
4. ליבליך, מ' (2018). המסע מהעצמי אל המרחב: אופק המיינדפולנס. בתוך: מ' ליבליך (עורכת), מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים (עמ' 156-182). הוצאת כתר.
5. ליבליך, מ' (2018). שורשי המיינדפולנס בהגות הבודהיסטית. בתוך: מ' ליבליך (עורכת), מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים (עמ' 53-94). הוצאת כתר.
6. ליבליך, מ' וקמחי ל' (2018). מיינדפולנס וחמלה עצמית. בתוך: מ' ליבליך (עורכת), מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים (עמ' 95-131). הוצאת כתר.
7. דהמפדה - פיסות של אמת (2008). תרגום ש' שוורץ. הוצאת דהמדאנה.
8. פראנקל, ו' (1970). האדם מחפש משמעות: מבוא ללוגותרפיה. תרגום ח' איזק. הוצאת דביר.
9. Baer, R.A., Lykins, E.L.B. & Peters, J.R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and match nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7 (3), 230-238.
10. Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
11. Chödrön, P. & Kornfield, J. (2017). The Wondrous Path of Difficulties. *Lion's Roar*, October 15, 2017 Retrieved: <https://www.lionsroar.com/the-wondrous-path-of-difficulties>.
12. Garland, E.L. & Fredrickson, B.L. (2019). Positive psychological states in the arc from mindfulness to self-transcendence: Extensions of the Mindfulness-to-Meaning Theory and applications to addiction and chronic pain treatment, *Current Opinion in Psychology*, 28, 184-191.
13. Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.
14. Goyal, M. Singh, S., Sibinga, E.M.S., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality (US). *Comparative Effectiveness Reviews*, 124. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK180102/>
15. Hölzel, B.K, Lazar, S.W, Gard, T. Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537.
16. Neff, K.D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
17. Neff, K.D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

פסיכואנליטיקאית רועה בשדות רוחניים

רות גולן

There is a crack in everything / That's how the light gets in.

Leonard Cohen

היבטיו, דחף החיים ודחף המוות, או ארוס ותנטוס, ול"יצירה" באמצעות תהליכי העידון. לעומתם, דווקא בין הביא בחשבון את הממד הרוחני כשטבע את המושג שכינה O, וראה בקבלה מסגרת לפסיכואנליזה. הוא מצא דמיון בין האמונה לבין העמדה הפסיכואנליטית. לדבריו, שתיהן עוסקות בחוויה, באינטנסיביות שלה ובהיותה אינסופית. שתיהן עוסקות בשבירה ובאפשרות ההתפתחות הנפשית והרוחנית. הקבלה והחסידות באמצעות תהליך הדבקות באל, והפסיכואנליזה באמצעות שחרור מקיבעונות העבר ולקייח את אחריות על החיים בהווה ובעתיד (גולן, 2017). אייגן, פסיכואנליטיקאי אמריקאי שהושפע מביון (כמו גם מפרויד ומלאקאן), הרחיב את החקירה האנליטית להיבט שלישי וגבוה יותר של ההתפתחות האנושית, כלומר ממד ה"יוצר". מאמציו אלה נשענים במידה מרובה על החוכמה היהודית ובעיקר על הקבלה והחסידות. גם שני ההיבטים האחרים של יצר ויצירה מושפעים אצל אייגן מפרשנות יהודית.



במשך שנות המחקר התבססה אצלי התובנה שכל ידע חדש עומד על כתפי הידע הקודם. גם אם הוא שולל כמה מההנחות

עניינו של מאמר זה במפגש אפשרי בין שלוש רמות או ממדים של הנפש: היצר והיצירה, שהפסיכואנליזה חקרה לעומק, ו"היוצר", הרמה הרוחנית שחקרו תורות רוחניות, ובהן הקבלה. במפגש שיתואר להלן יובא בקצרה גם תהליך התפתחותי חווייתי שעברה המחברת ותובא התייחסות קצרה לדרך השפעתו על עבודתה הקלינית. לשם כך אפרוש מספר נקודות מתוך מחקר שמלווה אותי שנים ארוכות, מחקר שנע בשני מסלולים שנראו במשך שנים כקווים מקבילים שלעולם לא ייפגשו, אבל לבסוף נפגשו. במסלול אחד עסקתי בחקר הנפש והסיבתיות הנפשית על פי הפסיכואנליזה. במסלול השני הלכתי בדרך החיפוש הרוחני אחר אמת טרנסצנדנטית, אמת הנוגעת לסיבה ולתכלית של היותנו בעולם. חיפוש זה פתח לפניי תורות ותרבויות שונות שהובילו אותי בין השאר לשדות ולשבילים המרתקים של החוכמה היהודית - בעיקר הקבלה.

החיפוש מתרחש בין השאר כפועל יוצא מאי-נחת ומאכזבה מההשפעה של הפסיכואנליזה כפי שאני רואה אותה לאורך זמן, בעיקר בכל מה שנוגע להתעלות מעבר לנרקיסיזם הפתולוגי של מטופלים ומטפלים כאחד. כלומר, תפיסת האני כמרכז העולם ותפיסת העולם כולו כקיים כביכול למילוי צרכי. אי-הנחת הובילה אותי לחפש ולגלות מחדש את התהליך ההתפתחותי של הרוח ואת המקום שבו תופס הממד הרוחני בחייו של כל אדם. אין כוונתי לטעון שהאמיתות של הפסיכואנליזה באשר לנפש מוטעות, אלא שהן מוגבלות אם לא מתבוננים בהן בהקשר רחב יותר ומשלבם אותן עם הממד הרוחני.

פרויד, המגלה והמנסח הגדול של המבנה הנפשי, ובעקבותיו הפסיכיאטר והפסיכואנליטיקאי הצרפתי לאקאן, הגבילו את חקירתם הפסיכואנליטית לשני ממדים של אפשרויות ההתפתחות האנושית, כלומר, ל"יצר", הלא הוא הדחף על שני

רות גולן היא פסיכולוגית קלינית, משוררת ופסיכואנליטיקאית. חיה, מלמדת ועובדת ביפו. עוסקת בפסיכואנליזה כפי שקרא אותה ז'אק לאקאן בחזרתו אל פרויד. בשנים האחרונות חוקרת את הקשר בין הפסיכואנליזה לעולם הרוחני, האוניברסלי והיהודי. פרסמה שישה ספרי שירה וארבעה ספרי תאוריה.

rthgln@gmail.com



ייצוג לאל, נתן החוק והאיסורים והשפה. בשילוש הזה הוא נתן לאב הסמלי, כלומר, למה שמייצג האב, שאותו כינה לאקאן אחר כך "האחר הגדול", את תפקיד החוק, את האיסור וההגבלה על העונג.



למרות חילוניותו המוצהרת של פרויד, לשורשיו ולמקום שממנו צמח - היהדות - הייתה השפעה על התגלית הפסיכואנליטית. האם פרויד "המציא" את הפסיכואנליזה או גילה את הרבדים השונים שממנה מורכבת נפש האדם, ניסח וארגן את הידע באופן חדש שהאיר את הפסיכה ואת הסיביות הנפשית באור שלא היה קיים עד אליו? אני נוטה להנחה השנייה, ואין בכך כדי להוריד מגדולתו.

כמו בסיפור החסידי על המלאך שמלמד את העובר ברחם את כל התורה כולה ובשעת לידתו סוטר על פיו והוא שוכח הכול, כל הידע שלנו יכול להתפרש כמציאה מחדש של מה שכבר היה ידוע פעם והודחק.

כשמוסיפים לתמונה את ממד "היוצר", חוצים את גבולות העצמי ונוצרת עמדה חדשה שמורכבת מהקשבה ומבחירה. עמדה זו מביאה בחשבון גם את הממד חסר הגבולות, הנצחי והמוחלט, שאנו יכולים לקרוא לו אלוהים. מה שנמצא מעבר לנו אבל גם בתוכנו. העצמי אז מתחבר או מתוודע למשהו גבוה ממנו. זוהי הרחבת האני שמכיל ומכיר תהליך התפתחותי המתרחש ביקום כולו, פנים וחוץ, חומר ורוח. זו הכרה בהיותנו טבולים בשדה של תודעה, לעומת התפיסה המצומצמת שהתודעה היא שלנו. שתפסנו אותה בזנבה, לכדנו, ניכסנו ואילפנו אותה לצורכי האגו שלנו. אם כדי לעשות זאת, נדרשת בגרות פסיכולוגית נפשית או רק חוויה של חסד, זו שאלה שאני מתחבטת בה. אולי הבגרות נדרשת כדי שאפשר יהיה לתת לחוויה הרוחנית ביטוי בחיים, להפוך אותה לשימושית.

חקירותי הובילו אותי בשנים האחרונות ללמוד את חוכמת הקבלה ולתהות על השאלה האם וכיצד ניתן לקשור בין הקבלה, שהיא תורה קוסמולוגית ארכאית ואני קוראת לה גם המיתולוגיה

הקודמות ויוצר פרדיגמה חדשה, הוא זקוק לו כמצע מפרה. אין מדובר רק בהופעה של נקודות מבט שונות אלא גם בהתפתחותה של איכות התודעה ביחס לידע. כשמדובר בהתפתחות, מדובר בידע שנבנה נדבך על נדבך, כשכל נדבך נשען על הקשר של תרבות והשקפה המתאים לתקופתו. הפסיכואנליזה, למשל, נוצרה בתקופה שבה נוכחנו בירידתן של הדתות המסורתיות ובעליית ערכו של טיפוח היחיד וה"חירויות" שלו, צרכיו, רצונותיו, תשוקותיו וזכויותיו. האני של היחיד הלך ותפס את מקומו של האל.

אם נתייחס לידע כמסלול ספירלי ההולך ומתפתח, נראה את תגליותיו של פרויד, את המסע שערך לאקאן בקריאתו תגליות אלה ואת ההתפתחות שחלה בתאוריה אצל שניהם, לא רק כהבנות חדשות בתאוריה, אלא כמסע התפתחותי, קודם אצל פרויד ואחר כך אצל לאקאן, של הידע על האחדות והפיצול באדם ובעולם.

אי-הנחת הובילה אותי לחפש ולגלות מחדש את התהליך ההתפתחותי של הרוח ואת המקום שבו תופס הממד הרוחני בחייו של כל אדם. אין כוונתי לטעון שהאמיתות של הפסיכואנליזה באשר לנפש מוטעות, אלא שהן מוגבלות אם לא מתבוננים בהן בהקשר רחב יותר ומשלבים אותן עם הממד הרוחני

עם כל מקוריותו של פרויד והיותו איש מדע מודרני וחסר דת לדבריו, הרי שההקשר שממנו הגיע וההשפעות התרבותיות עליו נובעים גם מן היהדות שאותה קיבל מהוריו ומקהילתו. בראיון שנערך איתו בהיותו בן שבעים הכריז על עצמו פרויד בתוקף כיהודי: "שפתי", הוא הסביר לי, היא גרמנית. תרבותי, הישגיי הם גרמניים. החשבתי את עצמי כגרמני מבחינה אינטלקטואלית, עד שהבחנתי בצמיחה של דעות קדומות אנטישמיות בגרמניה ובאוסטריה הגרמנית. מאז אני לא מחשיב את עצמי יותר כגרמני. אני מעדיף לקרוא לעצמי יהודי" (Reik, Staff, Nelson, 1957, תרגום שלי).

אפשר לטעון שפרויד, שהכריז על היותו אתאיסט, החזיר את האל לתמונה בדלת האחורית כשביסס את תורתו על השילוש האדיפלי: האם, הילד ושם האב (לא האב הביולוגי), שהוא גם

הטבעות"). פרויד ראה בפסיכואנליזה דיסציפלינה שעוסקת בממד החבוי בנפש האדם, ומבחינה זו יש לה לדעתו הרבה מן המשותף עם כתות מסתורין קדומות שהדגישו לידה מחדש. אגב, בספרייתו של פרויד נמצאו ספרי קבלה.

אייגן מונה שני אופנים שבהם מתייחס פרויד אל המיסטיקה:

1. תחושת אני ראשונית חסרת גבולות. תחושה של הכללה אינסופית, או כמו שהוא כינה אותה "רגש אוקיאני". המונח חוויה אוקיאנית הוא מונח שטבע הסופר רומן רולאן בהתכתבות עם פרויד. רולאן התכוון לתחושת אחדות עם האל. פרויד ייחס חוויה כזו לתחושת התינוק לאחר היניקה. עבור הדת המסורתית והקבלה, האובייקט המהותי של החוויה האנושית הוא אלוהים. זוהי חוויה ראשונית לא חומרית שהתפתחותו של האדם תלויה בהתקרבות אליו, כלומר בהתעלות מעבר לחומריותו.

אפשר לראות ברגש האוקיאני מונח מקביל לנירוונה.

2. תפיסת הסתמי. כך מגדיר פרויד את המיסטיקה: "מיסטיקה היא התפיסה העצמית המעורפלת של הממשות שמחוץ לאני, תפיסת הסתמי" (אייגן, 2004, עמ' 56). שימו לב שהוא מתייחס לסתמי כנמצא מחוץ לאני, וכך הוא קושר את המיסטיקה לתפיסת הסתמי.

אפשר לראות בקבלה תורה מקדימה לפסיכואנליזה, וזאת בתנאי שנתייחס למושגים המיסטיים כמטאפורות המתארות את מעמקי הנפש על כל רבדיה

מושג נוסף הוא מושג האינסוף:

החסידות, באופן כללי, מתבוננת באל ובאינסוף מנקודת המבט האנושית, והיא מדגישה את המתח הדיאלקטי שביחסי האין והיש בתוך נשמתו של האדם (יעקבסון, 1985). הביטוי "חיות רצוא ושוב" (יחזקאל א' 14) מבטא היטלטלות בין אין ליש: רצוא מבטא את התשוקה להתעלות, לצאת מן הגבולות החומריים ולהיטמע באין האלוהי. שוב מבטא את הווייתו הנשמית המזוככת של האדם השבה לכלי הגוף כדי לקיים

היהודית, לבין הפסיכואנליזה, שהיא התוצר המהפכני של המודרניות?

הקבלה, ובעקבותיה החסידות, הן תורות קדומות שעוסקות למעשה בשבר הקוסמי והאנושי ובתיקון היקום והאדם. החידוש של החסידות הוא שהיא שהעבירה את הדיון הקוסמי הקבלי לתוך הנפש פנימה ושמה את עיקר הדגש על תיקון נפש האדם שעוסקת בעיקר ברגשות, קונפליקטים, מועקות, עכבות וכו' ותהליך עלייתו הרוחנית שמרוכז יותר בנשגב ובהתעלות. בקצרה, לפי הקבלה, האור בתהליך הבריאה, החומר ההיולי, היה רב ועוצמתי מדי עבור הכלים שהיו אמורים להכיל אותו, ולכן הם נשברו והתפרקו למרכיבים של ניצוצות וקליפות. לאדם ניתן תפקיד מיוחד: לתקן את עצמו וכך לסייע בתיקון היקום. בכך בעצם אפשר לראות בקבלה תורה מקדימה לפסיכואנליזה, וזאת בתנאי שנתייחס למושגים המיסטיים כמטאפורות המתארות את מעמקי הנפש על כל רבדיה.

אולי הבגרות נדרשת כדי שאפשר יהיה לתת לחוויה הרוחנית ביטוי בחיים, להפוך אותה לשימושית

אם למשל האמינו אבותינו הקדמונים בכוחות חיצוניים של אלים ושדים המיוצגים על ידי גורמי טבע שונים, ידע אנימיסטי זה לא נעלם אלא הועבר לדינמיקה הנפשית הפנימית. מה שסובב את האדם הוכנס אל נפשו והפך לחלומות, לקונפליקטים ולסימפטומים ששורשיהם נעוצים בלא מודע.

אלא שבסיבוב נוסף של הספירה נוכל לומר שגם מה שאנו חווים כפנימי - תודעה, לא מודע, דחף - אינו בהכרח פנימי סובייקטיבי, אלא מתגלה במרחב הביניים בין בני האדם. אנחנו נוהגים לומר "יש לי תודעה", כמו יש לי גוף ויש לי נשמה. לא תהיה זו אמירה מופרכת, אבל באותה מידה נכון יהיה לומר שהתודעה היא שדה שאנו חלק ממנו. שדה שאותו אנו חולקים עם אחרים כמונו, וגם עם אחרים לא כמונו: בעלי החיים, הצמחים והיקום כולו.

אחד המושגים המרכזיים שמחברים בין הפסיכואנליזה לקבלה הוא מושג המסתורין.

בראשית דרכו בפסיכואנליזה הקים פרויד חבורה "סודית" במתכונת החבורות הקבליות. זו הייתה קבוצה של כ-13 איש שהיו נפגשים בביתו אחת לשבוע, ולכולם הוא חילק טבעות חותם, מעין "חבורת טבעת" (כמו בספר של טולקין "שר



בספר זה אלוהים מתואר כנמצא מחוץ לאדם ומעבר לאדם. אייגן קורא לאלוהים התענגות (Eigen, 1988), ובכך הוא הולך בעקבות לאקאן בהצהרתו "בראשית ישנה ההתענגות" (Eigen, 1988, p. 135). אמירה זו מזכירה את המושג של חב"ד "אהבה בתענוגים", ומתאימה לדברי אייגן שאומר כי יש ביכולתו של אלוהים למחוק את הזוועות שאנו מחוללים באמצעות אהבה. בדרך זו יש רגעי פתיחה שהוא קורא להם רגעים טובים (Eigen, 2001). עבור אייגן, לב הקבלה נמצא בפסוק "ואהבת". אייגן מצטט אותו פעמים רבות: "ואהבת את ה' אלוהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך". במקביל לכך, הוא מציין את הדגש ששמה היהדות על הפשרת הלב והפיכת לב האבן ללב בשר (ברית מילה של הלב).

החסידות מדגישה את התהליך, את הדרך להתקרב אל האינסוף, יותר מאשר את השגת מטרת האיחוד. התהליך על פי תפיסת החסידות הוא ספירלי, כך שאחרי כל נפילה האדם מתעלה לשלב גבוה יותר

דוגמא קלינית

כדוגמא קלינית אביא סיפור שהפך עבורי לנקודת מפנה שחיברה את הדרך הפסיכואנליטית עם הדרך הרוחנית והשפיעה גם על מסלול ההתפתחות שלי כמטפלת. לפני כ־15 שנה, ואני בוגרת של טיפולים ואנליזה, יצאתי לריטריט (תקופת התבודדות רוחנית) בהודו. לאחר כשבוע של מפגשים מאתגרים עם מורה ומדיטציה אינטנסיבית, ישבתי על שפת הגנגס וסקרתי את מהלך חיי. חזרה ועלתה בי חוויית סוף האנליזה שבה הגעתי למה שפריד כינה סלע הסירוס, ולאקאן - מפגש עם הממשי. אותה ליבה שאין אנו יכולים להכילה או לתארה במילים, והרגש המתעורר למולה הוא מועקה. הדימוי שלי לכך היה תרמיל מלא אבנים שאותו, כך הבנתי ועם כך השלמתי, חשבתי שיהיה עלי לשאת על גבי בשארית חיי. לפתע, על שפת הנהר, התעורר בי הספק. התעוררה בי השאלה לגבי תובנה זו: האם זהו מצב קיומי הכרחי? וברגע אחד של שאלה וספק התרוקן התרמיל ממשאו וידעתי - לא הכרחי. גיליתי נתיב חדש וחופשי יותר. הדרך נמשכת, גם עתה, קשה וקלה, וכל מה שעלי לעשות הוא ללכת בה. תובנה זו שינתה את עמדתי כמטפלת. החקירה העצמית,

באמצעות את הייעוד הגדול של דבקות באל. החסידות מדגישה את התהליך, את הדרך להתקרב אל האינסוף, יותר מאשר את השגת מטרת האיחוד. התהליך על פי תפיסת החסידות הוא ספירלי, כך שאחרי כל נפילה האדם מתעלה לשלב גבוה יותר. כותב חוקר החסידות יעקבסון: "הדרך אל אינסוף מתנהלת לבלי סוף: דרך שאין לה סוף. משום כך שריו האדם בגעגועים ובכיסופים אינסופיים" (יעקבסון, 1985, עמ' 79).

אנחנו מנסים שוב ושוב למצוא דרכים לגעת, לבטא, לעורר את הלא ניתן לתיאור. להפוך את המילים לחומר חי. מהי התחושה שהמשוררים מבקשים לעורר במילותיהם, או התחושה חסרת הדימויים שהאומנים מבקשים לעורר, או ה"ריקות" שהבודדיסטים מנסים לבטא, או מיסטיקת האותיות והספירות שהמקובלים בונים כסולמות של בריאה ותיקון. אולי אלה ניסיונות לתת ביטוי לרגעים חסרי גבולות, רגעי אינסוף.

את האינסוף בפסיכואנליזה אנחנו יכולים לתאר דרך מושג הליבידו. הליבידו הוא ייצוג של אנרגיית החיים שאי אפשר להרוס, אותה אנרגיה שעוברת דרך הקוד הגנטי של היקום, מיצור ליצור, ומשנה את צורתה אבל לא את מהותה. הליבידו מייצג דרכים שבהן האינסופיות משפיעה בהיותו היסוד החי, האלמותי, העובר כחוט השני בין כל היצורים בעולם מעבר לזמן ולמקום. מתוך העומקים של ההווה קל להגיע לתפיסת אלוהים כמו לתפיסת הליבידו. עבור פריד, הלא מודע, לדעתי, אינו נעדר אלוהים, אם נתייחס אליו כלא ידוע, אלא יוצר נקודה חשובה של מגע עם הלא ניתן לידיעה.

נכון יהיה לומר שהתודעה היא שדה שאנו חלק ממנו. שדה שאותו אנו חולקים עם אחרים כמונו, וגם עם אחרים לא כמונו: בעלי החיים, הצמחים והיקום כולו

הליבידו, בלא הגבולות ששמה לו התרבות, יכול גם להוביל לדחף המוות וגם להרס טוטלי. בין מתאר כוח שממשיך לפעול אחרי שהוא הורס את הקיום, הזמן והמרחב. מבחינתו זהו כוח שלא עוצר לנוכח פיוס, שלוה או כפרה. אפשר להמשיך זאת לכוח טבע, כמו רעידת אדמה או פעילות געשית. בספרו "העצמי הרגיש" כותב אייגן כי "תחושת האינסופי יכולה להיות כבירה, מדרבנת, כמו גם קטלנית. היא מניעה, מגרה, מפעילה, מזמינה, מובילה - ומרסקת" (אייגן, 2004, עמ' 100).

3. אפשר להקביל מושגים שונים מתוך התורות הרוחניות למושגים פסיכואנליטיים בתנאי שאת התיאורים המיסטיים רואים כמטאפורות תוך נפשיות ולהפך. עם הפסיכואנליזה, כפי שניסח אותה לאקאן, לדעתי יש התחלה של התקרבות לממד המיסטי בפני עצמו.
4. החלוקה חוץ ופנים, סובייקט ואובייקט, היא חלוקה יחסית. במקום חלוקה דיכוטומית אפשר לראות את הרצף ההמשכי ביניהם. כמו בטבעת מביוס, כשהפנים הופך לחוץ והחוץ לפנים והגבול ביניהם דומה לממברנה. במאמר התייחסתי בהקשר זה למושגים "אינסוף" ו"מיסתורין".
5. הוספת הרובד הרוחני לתודעת המטפל מעשירה את הטיפול ומאפשרת (אצל מטופלים שמוכנים ורוצים בכך) ללכת רחוק יותר במסע ההתפתחותי מעבר למכשול הסירוס. כלומר, מעבר לחסר האינהרנטי שפרויד ראה בו את הסלע הממשי שאותו הפסיכואנליזה לא יכולה לפרק.

ההתבוננות פנימה של האנליטיקאי, הכרחית להתפתחות כאדם וכמטפל. איננו יכולים להוביל את המטופלים שלנו מעבר לגבולות שאליהם הגענו, אומר לאקאן. הדרך, כפי שהבין פרויד, וכפי שאני רואה אותה, היא דרך ללא סוף, עם תחנות התרעננות כחוויות של תובנה, וויתור על אותה תובנה, הכרה ענווה בבלתי אפשרי והמשך ההליכה. או כדברי אלטרמן: "עוד חוזר הניגון שזנחת לשווא / והדרך עודנה נפקחת לאורך / וענן בשמיו ואילן בגשמיו / מצפים עוד לך, עובר אורח".

סיכום

1. התורה הפסיכואנליטית חוקרת את נפש האדם לעומקה אבל לא מתייחסת לרובד הרוחני, ובמידה מרובה מתעלמת מהידע שקדם לה.
2. לידע הרוחני התודעתי גם דרך חוויות אישיות וגם דרך לימודי תורות שונות ובהן תורת הקבלה.

מקורות

1. אייגן, מ' (2004). העצמי הרגיש. תל אביב: תולעת ספרים.
2. גולן, ר' (2017). הרוח הלא מודעת, השפעת הקבלה על הפסיכואנליזה על פי אייגן. תל אביב: רסלינג.
3. יעקבסון, י' (1985). תורתה של החסידות. תל אביב: משרד הביטחון.
4. Eigen, M. (1988). The psychoanalytic mystic. London: Free Association Books LTD.
5. Eigen, M. (2001). Ecstasy. Connecticut: Wesleyan University Press.
6. Reik, T., Staff, C. & Nelson B.N. (eds) (1957). Psychoanalysis and the Future. N.Y: National Psychological Association for Psychoanalysis.



ביטוח בריאות לחברי הפ"י

תכנית הביטוח הינה מהטובות והמתקדמות בישראל

בעלות נמוכה ביחס לתכניות ביטוח פרטיות!

הרחבה לביטוח המשלים של קופות החולים

כיסוי למגוון רחב של אירועים רפואיים

כיסוי לתרופות שלא בסל הבריאות • ניתוחים בישראל ובחול

כיסוי לטכנולוגיות רפואיות מתקדמות

בברכת בריאות טאנה!

חידוש/הצטרפות באתר הפ"י

www.psychology.org.il

מן הפסיכואנליזה אל האנליזה האקזיסטנציאלית הטרנסצנדנטי של האדם בראי הלוגותרפיה

דוד מעוז ישראל, ד"ר פנינית רוסוֹנֶצֶר

חיי האדם הן כגורם הגנה להתמודדות עם מצבי קושי ומצוקה והן כתורמת לחוסן הנפשי ולבריאות נפשית ופיזית, כולל אריכות ימים (לסקירה ראו: Czekerda, Banik, Park, & Luszczynska, 2017).



פראנקל היה תאורטיקן בעל ידע מעמיק בנבכי החשיבה המערבית ובפרט הפסיכואנליטית, אך על אף הצגת ממצאיו באופן מנומק ומגובה מחקר דרך היקשים לוגיים, תיאורי מקרה וניתוחי חלומות המאירים את חשיבותו של הטרנסצנדנטי באדם, גישתו נותרה די שולית בעולם הפסיכותרפיה בתקופתו. ניתן לשער שהסיבה לכך קשורה בחלקה לעצם ניסיונו לתאר מוד אנשי נסתר בחלקו מהעין, שכן רוח תקופתו הושפעה ממגמת החשיבה הפוזיטיביסטית שמתבססת על עולם החושים. אולם הדרתו של מוד זה בשל אי התגלותו המלאה לעין האנושית, מציע פראנקל (2010, עמ' 71), דומה לאדם השוגה לטעון שאינו רואה את הדברים בחוץ, אלא רק את התמונות המופיעות על

פרופסור ויקטור פראנקל מציין (1970) כי בימים עברו, אנשים המתוסכלים בחיפושם אחר משמעות לחייהם היו קרוב לוודאי פונים לאיש דת, כומר או רב. כיום, הם ממלאים את הקליניקות של רופאים ומטפלי בריאות הנפש. אנשי הטיפול, על כן, מוצאים את עצמם לעיתים קרובות במצב מאתגר, שכן מפגש זה החורג מההכשרה המקובלת לטיפול בתסמינים קליניים הקשורים בפתולוגיות נפשיות דורש מהם לעיתים לא מבטלות לתת מענה גם לסוגיות רוחניות הכרוכות במפגשו של האדם עם אתגר קיומי וייחודי לחייו - השאיפה למצוא פשר ומשמעות. פראנקל, נירולוג, פסיכיאטר וניצול שואה, שהיה הראשון להכניס את נושא המשמעות למרכז העשייה הטיפולית והמחקרית בתחום בריאות הנפש, טען שדאגתו של האדם ואף ייאושו על מידת כדאיותם של החיים הם מצוקה רוחנית, ועלינו להיזהר שלא להגדירם במונחים פתולוגיים של מחלה נפשית. לטענתו, רופא הפותר את סימני התופעה שמקורה ברוח בכלים המיועדים לטיפול בתופעה שבנפש עלול לקבור או לטשטש את ייאושו הקיומי של החולה תחת סמי הרגעה, אך תפקידו הנכון הוא לנווט את החולה בין המשברים הקיומיים של גידולו והתפתחותו על מנת שלא לשלול ממנו את הפירות הפוטנציאליים הגלומים במאבקו הרוחני. סוגיה זו, המאירה את הצורך במענה לסוגיות הקשורות בממד הרוח של האדם, וההכרה שהזנח ברובו על ידי הפסיכולוגיה המערבית, הביאה את פראנקל לפתח גישה תאורטית ויישומית שאותה כינה לוגותרפיה: טיפול על ידי מתן משמעות או פשר (לוגוס). מדובר בטכניקה טיפולית אקזיסטנציאלית ופילוסופיית חיים מעשית שמטרתה לתת מענה למצבי סבל, מצוקה ומכאוב של בני אנוש דרך פיתוח המודעות לממד הרוחני שבהם, הקשור בערכיהם ובפרט בשאיפתם למשמעות, אשר תוארה על ידו כקריטריון החשוב ביותר בבריאותם הנפשית (פראנקל, 2010, עמ' 96). הספרות המחקרית עולה בקנה אחד עם טענה זו, שכן תחושת משמעות בחיים נמצאה באופן עקיב כבעלת השפעה מכרעת על

דוד מעוז ישראל הוא פסיכולוג המתמחה בפסיכולוגיה רפואית.

ד"ר פנינית רוסוֹנֶצֶר היא חוקרת ומרצה בכירה במכללה האקדמית אחווה, עמיתת הוראה ומחקר באוניברסיטת חיפה, לוגותרפיסטית, ראש תוכנית ההכשרה ללוגותרפיה באוניברסיטת תל אביב. Pninitr.russonetzer@gmail.com www.pninitrn.com

במשמעות פועל באדם גם, ואולי בעיקר, בתנאי הקיום הקשים ביותר. בכך הופכת גישתו של פראנקל את פירמידת הצרכים של מאסלו על ראשה: גם בהעדר סיפוקים של צרכים בסיסיים יותר, האדם שואל לגבי פשר סבלו ומנסה למצוא בו משמעות.

הממד הרוחני

לתפיסת פראנקל, בעוד שממד הגוף והנפש מייצגים מעין מערכות סגורות ועלולים לחלות, ממד הרוח מהווה "מערכת פתוחה" המתקיימת מעבר לגבולות הזמן והמרחב ואינה יכולה להיפגע או לחלות אלא רק להיחסם או "להיקבר בעודה בחיים" (פראנקל, 1969). ממד הרוח הוא כארון התרופות של האדם וכולל משאבים וסגולות הקשורים בהתעלות הרוח כגון דמיון, הומור, יצירתיות, חמלה, אהבה, ערכים ואחריות, וכן השאיפה לגילוי המשמעות הייחודית של האדם. הוא קיים בכל בני האדם ללא קשר לדתם, רוחניותם או האוריינטציה שלהם, וזמין לטובתם גם עד לנשימתם האחרונה. האונטולוגיה התלת ממדית של פראנקל, שכוללת את הפיזיולוגי, הפסיכולוגי והנואטי-רוחני משקפת את חשיבות העיקרון ההיוריסטי של הימנעות מרדוקציוניזם או מהזנחה של אחד מממדי הקיום של האדם (Russo-Netzer, Schulenberg & Batthyany, 2016). פראנקל (1978) התנגד לגישות הדטרמיניסטיות המפקיעות מידי האדם את החופש לבחור ולכוון את גורלו. טענתו (פראנקל, 1979, עמ' 90) היא כי על אף שהאדם כפוף לאילוצים הקשורים לתנאיו הביולוגיים, הפסיכולוגיים והסוציולוגיים, תמיד תעמוד לרשותו חירות הבחירה אם לקבל את דינם של תנאי חייו ולהיכנע להם, או להתעלות מעבר להם ולמצוא בהם משמעות. בבחירה רוחנית זו באה לידי ביטוי תופעה אנושית ייחודית וחשובה של האדם "להתעלות מעל ומעבר לעצמו" (פראנקל, 1969, עמ' 40). איכות זו מנוגדת לעקרון העונג החותר להומאוסטזיס וכרוכה ביכולת להתרומם מעל ומעבר לתנאים החיצוניים, ולהיות אדם שמכוון עבור משהו שאיננו עצמו אלא למשהו או למישהו זולתו, בשירות למען עניין מסוים, או באהבה לאדם אחר (2010, עמ' 179). ישנם מצבים שבהם האדם יכול להתכחש לממד הרוחני שלו ולתפוס את עצמו באופן רדוקטיבי כעבד לנטייתו המולדוה. כתוצאה מכך הוא יתכחש לחירותו ואחריותו לפעול בעולם באופן ערכי ובעל משמעות, וכך עשוי לשקוע למצבי סבל, תסכול וייאוש קיומי. במצבים אלו יכולות להתפתח מה שפראנקל כינה "ניררזות נואוגניות" הנובעות מרוח האדם וכוללות קונפליקט בין ערכים ותסכול קיומי או תסכול השאיפה הטבעית למשמעות. תאורטיקנים אף טוענים כי כ-20% מהמקרים של חולי נפשי מקורם באופן ישיר בתסכול קיומי וקונפליקט ערכי, ושאר 80% מהמקרים קשורים באופן בלתי ישיר לכך (Lukas, 1988).

רשתית עיניו. פראנקל (1979, עמ' 101) הסביר, שהגישה לרוח האדם והמענה לשאלת פשר חייו בהכרח דורשים חריגה מכלל סגולות המשכל המוגבלות של האדם, ובהקשר זה ניסח את אחת מאמירותיו המפורסמות: "logos is deeper than logic", כלומר "המשמעות עמוקה יותר מן הלוגיקה, ההיגיון" (פראנקל, 1970 עמ' 143). סיבה נוספת עשויה להיות קשורה בעובדה שפראנקל מיעט להתייחס לבעיות שהרקע להן הוא פסיכוגני (נפשי), וזאת מכיוון שמלכתחילה גישתו מכוונת לנואוגני (הרוחני, גם: נואטי) ומוצעת כגישה משלימה לפסיכואנליזה, משל הייתה "גמד שבעומדו על כתפיו של ענק מרחיק לראות מעט יותר מהענק עצמו" (פראנקל, 1969, עמ' 17). פראנקל ממשיג את הלוגותרפיה כ"פסיכולוגיית הגבהים" המשלימה את "פסיכולוגיית המעמקים" של פרויד. בהגותו, הוא ממשיג מחדש תופעות אנושיות מהותיות שקיבלו התייחסות בפסיכואנליזה כגון מצפון וערכים, מיניות ואהבה והרגש הדתי, דרך התבוננות על תופעות אלו גם מכיוונו של ממד הרוח באדם. לתפיסתו, האדם השלם מקיים לצד ממדי הגוף והנפש גם ממד רוחני, ובהעדר התייחסות לממד זה, שלמות זו אינה יכולה להתקיים (פראנקל, 1979, עמ' 23). בלעדיה, למעשה, האדם נידון ל"ריק קיומי" המתבטא בתחושת ריקנות פנימית וחוסר תכלית, ומנותב לרוב לאפיקים שונים הבאים לידי ביטוי בתסמינים של תוקפנות, התמכרויות ודיכאון עד כדי אובדנות. הגברת תחושת המשמעות במצבים אלו היא אפוא חלק מהותי בתהליך ההחלמה.

עקרון העדר המתח בפסיכואנליזה מול יצירת מתח בלוגותרפיה

בשונה מהפסיכואנליזה השמה במרכז את השאיפה לעונג, הלוגותרפיה טוענת כי השאיפה הראשונית של האדם היא השאיפה לפשר. הבסיס לאמירה זו הוא מתוך התייחסות לעקרון ההומאוסטזיס של פרויד, שהציבו כעיקרון המנהל את התנהגותו של האדם. בעיקרון זה פראנקל עורך הבחנה חשובה: בעוד שברמה הגופנית והנפשית האדם מונע להיעדר מתח ונוטה לשיווי משקל, ברמה הרוחנית הוא דווקא מונע אל עבר הטרנסטאזיס (חוסר איזון) ויצירת מתח תמידי בריא, שאותו הוא מכנה "מתח נואטי", הנשמר דרך חיפושו התדיר של האדם אחר פשר ותנועתו אל עבר מטרה ראויה ובעלת ערך. כלומר האדם "נדחף" בידי דחפים, אולם "נמשך" על ידי ערכים ומשמעות. פראנקל (1969, עמ' 54) טוען כי החיפוש אחר משמעות גובר על החיפוש אחר עונג, שכן למען דבר המשמעותי לנו אנו מוכנים לשאת סבל וכאב. לעומת זאת, אם איננו מוצאים משמעות בחיינו, גם חיים של רווחה נפשית ייראו ריקניים וחסרי תוחלת. ניתן אף להוסיף כי הצורך



הלא מודע הרוחני

שערכי המוסר עשויים להיות ביטוי של הלא מודע היצרי גרידא, ומהווים הסוואה של סכסוכים נפשיים נסתרים, ערכי המצפון הם ביטוי של הלא מודע הרוחני ועל כן קיומם אותנטי. ניתן לומר שבעוד המוסר עשוי להביא את האדם להיקלע לסכנה הגדולה של כניעה לטוטליטריזם וקונפורמיזם, דפוסים האחראים לזוועות שהתרחשו בשואה, המצפון הוא מעין אינסטינקט אתי המשמר היבט חשוב ומהותי לאדם כיצור אנושי. בעוד שלצד הערכים מהסוג המוסרי יכולה להשתמר חוויה של "ריק קיומי", לצד ערכי המצפון ניכרת תחושת משמעות ברורה. לבסוף, פראנקל מתבונן על תופעת הדתיות, ובניגוד לתפיסתו של פרויד (ב"עתידיה של אשליה") הרואה בדת נזיריזם אוניברסלית כפיייתית של האנושות הנובעת מתסביך אדיפוס ומן היחס לאב, פראנקל (עמ' 70) מציע שמדובר במהות ממשית של האדם המכוונת למושג של דמות אב, או בשם הנפוץ "אלוהים", שאותו הוא מכנה "הרליגיו" (הרגש הדתי). אולם הרגש הדתי הבא לידי ביטוי בדתות האוניברסליות הוא יחסו החבוי של האדם אל הטרנסצנדנטיות שממילא טמונה בתוכו. המגע עם תופעות אלו החורגות מהעצמי דורשות את יכולתו של האדם להתעלות מעל ומעבר לעצמו ובעצם מתייחסות לגישה אל הווייתו הטרנסצנדנטית.

הגישה לטרנסצנדנטי בלא מודע הרוחני

כשם שהקיום במהותו הוא לא מודע, היות שיסוד הקיום במובן מסוים אינו ניתן להשתקפות מוחלטת (פראנקל, 1979, עמ' 20), כך הניסיון להתבונן בטבעה העמוק של ההוויה הרוחנית באדם ובעצם באני "כשלעצמו" מתואר על ידי פראנקל (1979) באנלוגיה ל"כתם העיוור" בעין, שנמצא במקום כניסתו של עצב הראייה. באותו אופן עיוורת גם הרוח, ממש בנקודת המוצא שלה. דווקא שם אין התבוננות עצמית וגם השתקפות עצמית אינה אפשרית. במקום שהרוח היא רוח "מקורית", במקום שהיא לחלוטין היא עצמה, דווקא שם היא גם לא מודעת לעצמה. פראנקל מביא לדוגמא אמירה מהוודות ההודיות: "מה שעושה את הראייה אינו יכול להיראות; מה שעושה את השמיעה אינו יכול להישמע, ומה שעושה את החשיבה אינו יכול להיחשב" (פראנקל, 1970, עמ' 28). בשל מוגבלות זו של האדם בתפיסת הלא מודע הרוחני, פראנקל מציע שהגישה אליו צריכה להיעשות באמצעות עקיפת השכל והתכוונות לרגש האינטואיטיבי, וביתר פירוט, על ידי שחרור ההשפעה המעכבת של הרהורי היתר הכרוכים בהתבוננות והשתקעות עצמית. אחת הטכניקות שפראנקל מציע בהקשר זה היא דה-רפלקסיה (שלילת ההתבוננות). שנטל (Shantall, 2003, p. 100) מדמה מהלך זה לריקוד: "רק כאשר אתה שוכח את רגליך והולך אחרי המוזיקה, אתה יכול להישאר בקצב". פראנקל (1978, עמ' 105) סבור שהאדם מיטיב לתפקד

פראנקל (1979, עמ' 23) גורס שמרכז אישיותו של האדם הינו רוחני, ומרכז זה מוקף רבדים פסיכו-פיזיים. פראנקל (1979, עמ' 25) מעלה לפיכך את הטענה שכל תופעה אנושית, בין אם היא שייכת לרבדים גופניים-נפשיים ובין אם לרובד הרוחני, מתקיימת בכל רמה: בלא מודע, בסמוך למודע ובמודע. בהתאם לכך הוא מרחיב את היקפו של הלא מודע בפסיכואנליזה ומחלקו לשניים: ליצירות לא מודעת ולרוחניות לא מודעת. כך, בשונה מהפסיכואנליזה המנסה להפוך את המיניות והתוקפנות שביצרי למודע, הטכניקה של האנליזה האקזיסטנציאלית מנסה להעלות מהויות רוחניות למודעות (פראנקל, 1979, עמ' 17). הרחבה זו מאירה מחדש תופעות מהותיות באדם שנחקרו בפסיכואנליזה ועברו "הסתמה" (מהמילה "סתם", והכוונה היא לאיד, המבנה הנפשי המהווה מקום למושגם של יצרי המין והתוקפנות) ושיוך ללא מודע היצרי. הלוגותרפיה מציעה התבוננות נוספת גם מכיוונו של הלא מודע הרוחני. כך לדוגמא אהבה אינה ביטוי מעודן (סובלימטיבי) של מיניות אלא המיניות היא אחת מדרכי הביטוי של חוויית ההתלכדות העילאית ששמה אהבה. למעשה, הלוגותרפיה מחלקת מהות זו לשלוש התגלמויות בהתאם לממדי האדם: גופנית (דחף מיני אינסטינקטיבי), נפשית (תשוקה ארוטית או מה שאנו מכנים "התאהבות") ורוחנית (אהבה). משלושתן רק האהבה חודרת אל הגרעין הפנימי של הזולת ומכוונת אל ייחודיותו של האהוב באופן שלא ניתן להחליפו או להשוותו לאחר. באהבה מסוג זה שיני הזמן אינן נוגסות כשם שהן נוגסות במיניות הגופנית ובנפשיות הארוטית (פראנקל, 2010, עמ' 155).

החיפוש אחר משמעות גובר על החיפוש אחר עונג, שכן למען דבר המשמעותי לנו אנו מוכנים לשאת סבל וכאב

תופעה רוחנית נוספת היא המצפון והערכים הנובעים ממנו. בעוד שהפסיכואנליזה ייחסה את קיומו של המצפון ל"אני עליון" על פי דימוי האב המופנם המייצג את ערכי החברה והתרבות שבה חי האדם, פראנקל (1979, עמ' 30) סבור שהמצפון הוא תופעה טרנסצנדנטלית חיצונית לאדם, ולכן לא ניתן לרדד אותו לאובייקט חיצוני שהופנם לתוכו. בתוספת זו הוא עורך הבחנה בין המוסר המבוסס על ערכים אבסולוטיים בחברה והתרבות שבה חי האדם, לבין המצפון הפורץ מעבר למוסכמות אלו. בעוד

הקשיבה לי. זה הרגע שבו התעוררתי בבהלה".

בשיחה אחרי שהחלום סופר ובאסוציאציות שונות לחלום התבהרה משמעותו ואיכותו המרפאה והטרנספורמטיבית עבור אדהם. אדהם מספר שטס עם דודתו לאוסטריה אולם בפליטת פה יצאה לו המילה אוסטרליה שהעלתה אסוציאציה למקום רחוק שבו שאף להגשים את זהותו המינית, אך בוטאה במעין גמגום לא ברור עם מרווח בין ה"אוסט" וה"רליה", מספר פעמים. כאשר המילה מחולקת, תרגומה בערבית: "אסיר לעצמי". לאוסטרליה לקח את דודתו סאמיה, האדם האהוב עליו ביותר ושהיותה עבורו השראה בקבלת השונה ובאומץ שהפגינה לעמוד נגד ערכים המקובלים במגזר. כלומר, אדהם טס למקום הרחוק ביותר, שבו יכול להיות הוא עצמו, אך שם הוא עדיין "אסיר לעצמו", שכן הבחירה בקיום זהותו המינית העלתה קונפליקט ערכי-נואוגי (רוחני) ובכך הפכה לכלא מפני זהותו הדתית-אמונית. למקום זה, שבו ביקש להתעמת עם קונפליקט ערכי, מול לקחת עימו את דודתו, המתוארת כמי שיכולה לעמוד מול ערכי החברה ולערער עליהם. כך אמר: "אם הייתה בחיים, היא היחידה במשפחה שהייתה מקבלת אותי וגם הייתה משכנעת את כולם שאני בסדר והם אלו שחולים". "הנסיעה הייתה במטרה לראות כנסייה נוצרית, וכשהגענו לשם הדודה התעוורה וצעקה 'נמאס לי, אני לא רואה כלום. רוצה לראות הכול'". הדת הנוצרית העלתה אסוציאציות של דת סלחנית ומקבלת, כזו המאפשרת לשמר את זהותו המינית לצד אמונתו הדתית. בניגוד לכך, אדהם תיאר את הדת הדרוזית באומרו "אצלנו בדת אתה או דתי או כופר ויש מעשים שאם אתה עושה אותם לעולם לא תוכל לשוב לדת". על כן עם גילוי נטייתו וההבנה שלא יוכל לשנותה אמר "משלב זה החלטתי להיות כופר", משל הגלה את עצמו מהאמונה ולא את האמונה מתוכו. ניתן לשער שמאחר שערכים אלו לא יכלו להתקיים זה לצד זה באמונה הדתית שבה אחז עד לאותה עת, הדודה התעוורה מול הכנסייה, ובעצם הדחיקה את הרלגיו (הרגש הדתי). חשוב לציין ששם גם עולה הזעקה "לראות הכול". כלומר, המשאלה לראות מבעד לסתירות הערכיות ולקיים את אורחות חייו ההומוסקסואליים לצד אמונתו הדתית.

רק בהמשך נזכר אדהם בבהלה שדודתו איבדה את ראייתה גם במציאות, עקב סיבוכי הסוכרת, ובשל כך גם איבדה את אמונתה באלוהים. בדומה לאהבתה לדברי מתיקה שהובילה לפגיעה בראייתה וכך לאובדן אמונתה, כך גם אהבתו ההומוסקסואלית הובילה לפגיעה בזהותו הדתית ולאובדן אמונתו. בהמשך החלום שניהם נמצאים בדרכם למצוא מרפא לעיוורונה של הדודה. פתרון זה מגולם במפגש עם נפתלי. באסוציאציה אליה, אדהם סיפר על בחור העונה לאותו שם ומתואר כדתי שהפך כופר. דמותה של נפתלי, אשר מקיימת שני

דווקא כאשר הוא נוטה להתעלם מעצמו, ושוכח את עצמו כאילו מוסר את עצמו. שכחת עצמו מביאה לאדם רגישות, ונתינת עצמו מביאה ליצירתיות. זוהי כאמור היכולת הטרנסצנדנטית של האדם להתעלות מעל עצמו למען משהו שאינו הוא עצמו, ולמצוא בו משמעות.

פראנקל (1979, עמ' 65) מאיר את החשיבות של שמירת היסוד המוצק של הנתונים האמפיריים הקליניים, דרך העלאת השערות ניסיוניות פשוטות והערכתן באמות המידה של המתודולוגיה הפסיכיאטרית, לדוגמה דרך אסוציאציות חופשיות באנליזות אקזיסטנציאליות של חלומות. בדומה למתודת פירוש החלום בפסיכואנליזה במטרה להעלות את הלא מודע היצרי למודעות, גם באנליזה האקזיסטנציאלית נעשה שימוש באותה המתודה אך באופן המכוון להגברת המודעות ללא מודע הרוחני. תיאור המקרה שיובא להלן מתאר את פירוש חלומו של אדהם (שם בדוי), צעיר הומוסקסואל מהמגזר הדרוזי. דרכו נדגים את היחס החבו אל הטרנסצנדנטיות הטמונה באדם.

פירוש חלום בזיקה לטרנסצנדנטי בלא מודע הרוחני: תיאור מקרה

אדהם (שם בדוי) הוא גבר צעיר מהמגזר הדרוזי והומוסקסואל. עד גילוי נטייתו המינית היה אדם מאמין ושמר על אורח חיים דתי. כאשר גילה את נטיותיו, ולאחר מספר שנות התמודדות, הבין שאין ביכולתו לשנותן, חשף את סודו בפני משפחתו, החל להתרחק מהם ומהדת, וויתר על אמונתו באלוהים. החלום שהביא באחת הפגישות מתאר את הקונפליקט הערכי שעיו התמודד (כל השמות בדויים):

"בחלום טסתי עם דודתי סאמיה שנפטרה לאוסטרליה. רציתי להגיד אוסטרליה אבל יוצא לי אוסט...רליה, אני לא יודע למה. אוסט...רליה. הנסיעה הייתה במטרה לראות כנסייה נוצרית, וכשהגענו לשם הדודה התעוורה וצעקה 'נמאס לי, אני לא רואה כלום. רוצה לשוב לראות הכול'. לאחר מכן הלכנו ברחוב במטרה לחפש תרופה למצב שלה. אמרתי לה כל הזמן להיצמד לימין שלי [מסמן עם היד], שלא תידרס. לבסוף הגענו לחנות ספרים ותכשיטים שבה הייתה מוכרת ושמה נפתלי. היא הייתה חצי גבר חצי אישה. משהו לא ברור אך נראית טוב, מושכת. היא ראתה את דודה שלי, הסתכלה עליה, ושתייהן התחילו לבכות ביחד. היא כתבה לה מכתב באנגלית וביקשה ממני להקריא לה אותו בטבע. מכיוון שלא ידעתי לקרוא באנגלית, הגיעה חברה של אחותי שאדה, וויסאל. היא עזרה לי לתרגם אותו לדודה שלי כשהיינו בטבע. כן, זה היה באוסטרליה. בגלל הטבע אני יודע שזה שם. סאמיה הקשיבה והפכה להיות מאושרת ונעלמה פתאום. בשלב הזה שאדה אחותי החלה להתרחק לכיוון הנחל, וקראתי לה מרחוק אך היא לא



לעמדה אינטואיטיבית שהובילה לפתרון. אדהם אמר "אני פתאום מרגיש עמוק בפנים שזה בסדר להיות כפי שאני ושיש לכך מקום אצל אלוהים. אם אלוהים לא היה מקבל הומוסקסואלים הם לא היו קיימים". מהו אותו רגש עמוק שאדהם מבטא? פראנקל (1979, עמ' 37) משתמש בהשגה של מקס שלר (Scheler, 1973) בין רגש אמוציונלי הקשור בתוצרי הפעילות היצרית, לבין רגש מכוון למושא, הקשור בתוצרי הפעילות הרוחנית. בכל הנוגע ל"רגש מכוון", הרגש יכול להיות רגיש בהרבה מיכולתו של השכל להיות הגיוני. בהתאם להבחנה זו, הרגש שאדהם הביע משייך לקטגוריה השנייה, של רגש שהוא אינטואיטיבי ומעמיק לממד הרוחני של האדם. נדמה שהחלום אכן הוביל למימוש משאלתו שבוטאה על ידי דודתו "לראות הכול", ונפתחה בפניו אפשרות רחבה יותר שבה הצליח לקיים, לצד אורח החיים החדש שבחר בו, גם את אמונתו אשר העניקה משמעות לחייו.

לסיכום, במאמר זה נעשה ניסיון להאיר תופעות שונות בקיום האנושי של האדם אשר עברו "הסתמה" (איד) על ידי הגישה הפסיכואנליטית, ולהציע המשגה משלימה שתאפשר להבחין בין אלו שמקורם ביצרי לבין אלו שמקורם ברוחני באופן שמרחיב את ההבנה של הקיום האנושי על כל ממדיו: הגופני, הנפשי והרוחני. ההכרה בקיומו של ממד רוחני באדם מגלמת את הרעיון כי האדם אינו נתון אך ורק לדחפים של יצרי, אלא גם מחליט מה ברצונו להיות (פראנקל, 1979, עמ' 21). עמדה זו מכוונת להרחקה מהסימפטום ומדגישה את החשיבות בהארת מרחבי החירות והבחירה העומדים בפני האדם על ידי יכולתו להתעלות מעל ומעבר לעצמו, אל עבר משהו שאינו הוא עצמו, באופן שמאפשר לו מימוש ערכים שיקנו לחייו ולסבלו משמעות.

דברים סותרים יחדיו: דתיות וכפירה, גבריות ונשיות, וגם נמצאת בחנות ספרים ותכשיטים, מסמלת באסוציאציה שלו קודש וחול, "מוכרת" אפשרות להחזיק סתירות מדומות יחדיו ובכך מציעה את המרפא לעיוורון, ובעצם לפעולת הדחקה האמונה. במפגש ביניהן, שתיהן פורצות בבכי והמרפא לעיוורונה מוצע באמצעות מכתב הכתוב בשפה זרה, שאותו על אדהם לקרוא לה בטבע, משל רצה לשוב למקורות ולפשוט מעצמו את העולם של סמלי התרבות. לשם הקראת המכתב מצטרפת וויסאל, מכרה של אחותו שאדה שמשמעות שמה "חיבור". מכיוון שהיא היחידה שידעת לקרוא בשפה זו, עליה מוטל החיבור דרך דיאלוג בין ערכים. לאחר הקראת המכתב הדודה הופכת מאושרת ונמוגה מהחלום. החיבור המושג ברגע האושר של הדודה (המורגש גם על ידי אדהם) והיעלמותה מסמל את איחוי הקונפליקט הערכי. בהקשר זה פראנקל מציין שהמדהים בחלומות דתיים, גם של אלו שאינם דתיים במצוה, הוא החוויה האקסטטית של אושר (פראנקל, 1979, עמ' 65). בשלב זה שאדה, אחותו של אדהם, שתאריך יום הולדתה הוא גם תאריך המפגש עם בן זוגו ובכך מייצגת את הקשר ביניהם, מתרחקת ולא נענית לקריאותיו של אדהם, ואדהם מתעורר בבהלה. נדמה כי שיבת האמונה עלולה לגבות את מחיר אובדן האהבה, ועל כן הבחירה באחד דורשת את דחיקתו והדחקתו של האחר.

אדהם התקשה ליישב את הסתירה בין היותו אדם מאמין והומוסקסואל. משלא הצליח להדחיק את הומוסקסואליות שבו, בחר להדחיק את הרגש הדתי, ובעצם את חיבורו לעצמי הטרנסצנדנטי. התנגשות זו בין ערכים הובילה את אדהם לגזור על עצמו גלות מאמונתו והובילה להתמודדות עם תחושת אובדן דרך ומשמעות. חלום זה ביטא את המאבק לאיחוי הקונפליקט, ולאחריו, תוך פיתוח השיח בנושא, אדהם חווה מעין פורקן והתגלות, דרך מעברו מעמדה שכלתנית שיצרה קונפליקט

מקורות

1. פראנקל, ו' (1969 [1985]). השאיפה למשמעות. תרגום: שאול ברידא. ירושלים: הוצאת דביר.
2. פראנקל, ו' (1970). האדם מחפש משמעות: מבוא ללוגותרפיה. תרגום: חיים איזק. תל אביב: הוצאת דביר.
3. פראנקל, ו' (1978 [1982]). הזעקה הלא נשמעת למשמעות: הפסיכותרפיה וההומניזם. תרגום: חיים איזק. ירושלים: הוצאת דביר.
4. פראנקל, ו' (1979 [1985]). האל הלא מודע: פסיכותרפיה ודת. תרגום: שמעון לוי. תל אביב: הוצאת דביר.
5. פראנקל, ו' (2010). הרופא והנפש: יסודות הלוגותרפיה והאנליזה האקזיסטנציאליסטית. תרגום: דוד גוטמן. תל אביב: הוצאת דביר.
6. Czekierda, K., Banik, A., Park, C.L. & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(4), 387-418.
7. Lukas, E. (1988). *Meaningful Living*. Grove Press, New York, NY.
8. Russo-Netzer, P., Schulenberg, S.E. & Batthyany, A. (Eds.). (2016). *Clinical Perspectives on Meaning: Positive and Existential Psychotherapy*. New York: Springer.
9. Scheler, M. (1973). *Ressentiment*. New York: Noonday (trans. William H. Holdheim).
10. Shantall, T. (2003). *The Quest for Destiny: A Logotherapeutic Guide To Meaning-Centred Living, Therapy and Counselling*. University of South Africa.

"מעבר לנכון ולא נכון ישנו שדה, אפגוש בך שם"¹ ניסיון לאפיין נקודות ציון מרכזיות במפת המפגש בין פסיכותרפיה ורוחניות

ד"ר אלון רז

תקציר

רכיבים רבים מקבלים את הכותרת "רוחניות", אבל נדמה שהעושר ההתנסותי-חוויתי הולכים יד ביד לא פעם עם בלבול רעיוני-מושגי.

האם חיפוש אחר משמעות הוא רוחני? האם מדיטציה היא רוחנית? האם אהבה היא רוחנית? האם התנסות במצבי תודעה אחרים (altered states of mind) זו רוחנית? האם כעס הוא לא רוחני? האם הגוף יכול להיות שער לעולם הרוח? האם מיניות היא מרחב מקודש לטרנספורמציה? האם דתיות משמעה רוחניות? ובאיזה אופן ניתן לעשות לכל השפע הזה אינטגרציה בחדר הטיפול?

בשיח על פסיכותרפיה ורוחניות נדרשת לנו היום מפה שתאפשר התמקמות ופעולה. ואולי יותר נכון - מפות. מפות שהן בקנה מידה שונה, ברזולוציה משתנה. אני מבקש להציע כאן מפה שהיא בקנה מידה גדול, דהיינו מפה המבקשת לגעת בתמונה הרחבה של יחסי פסיכותרפיה ורוחניות.

המפה הזו דרושה לנו כאנשים הצועדים בדרך ההתפתחות הגדולה, והיא נחוצה לנו, כתמיד, קודם כול בשביל עצמנו. אפשר שכל משמעותה של רוחניות בטיפול תהיה בסופו של דבר היחסים שלנו עצמנו עם הממד הרוחני של חיינו, והדבר שאנחנו מביאים איתנו למפגש הטיפולי מתוך יחסים חיים אלה. לא שום דבר שנעשה בטיפול שכותרתו "רוחנית", אלא האופן שבו אנחנו נוכחים בתוך עצמנו ועבור האחר. אבל מפה שכזו חשובה גם בתוך ההקשר הרחב יותר של התהליך הטיפולי, הן עבור האפשרות להיות במפגש קרוב עם החוויה של המטופל שרוחניות, על מופעה השונים, היא חלק מעולמו, והן מתוך השאלה על המקום של הרוחניות בתוך הדרך הטיפולית, כהוויה נוכחת, כחלק מהכלים בארגז הכלים של המטפל, ומתוך התייחסות לאפשרות של מעקפים רוחניים בתהליך הטיפול.

אפשר שהדרך הטובה ביותר להתחיל את הניסיון ליצור כעין מפה בסיסית שכזו, ולו בשל קוצרו של המאמר, היא להצביע על

המאמר מבקש ליצור מפה בסיסית של המפגש בין פסיכותרפיה ורוחניות. הוא מבוסס על תיאור רגע משמעותי בתהליך טיפולי, ועל התובנה שנובעת, אולי, מתוך אותו רגע. תובנה זו מצביעה על היחסים שבין עבודה על ומתוך חוויית עצמי, והדפוסים האופייניים לעצמי, והאפשרות להתרחב מעבר ומבעד לעצמי זה אל מה שאני מבקש לכנות "השדה", קרי רשת הקיום המצויה בהתהוות וביחסי גומלין מתמידים. התנועה בין האפשרות לדעת את עצמי לבין האפשרות לשכוח את עצמי, בין הדפוס לשדה, המרחב הגמיש של התנועה בין הפסיכולוגי לרוחני חוזר ושוב, היא אולי דרך אחת להמשיג את הטבע האפשרי והמיטיב של היחסים בין פסיכותרפיה ורוחניות.

העידן החדש מתאפיין בשפע. שפע שהוא תולדה של פתיחות גדולה למרחב של חוויות, התנסויות וידע. בתוך השפע הזה



ד"ר אלון רז הוא פסיכולוג קליני, מרצה באוניברסיטת חיפה ובמכללת עמק יזרעאל, מרכז אקדמי של מרכז שילוב - בית ספר לפסיכותרפיה גופנית נפשית מבוססת מיינדפולנס, מורה ומרכז אקדמי של התוכנית הבודהיסטית בשילוב, ומספר סיפורים.

¹שיר מאת ג'לאל א-דין רומי.



אנחנו מגיעים לפגישה השמינית והאחרונה. מתבוננים בתהליך שעשינו יחד. שנינו נושאים תחושה טובה של מי שצעדו יחד לתוך הפחד ועברו דרכו. ואז זה קורה. מילה שאני אומר מפעילה תגובה גופנית, ומהר מן היכולת שלי להחזיר את המטופלת למשאביה, עולה שוב החוויה הטראומטית, סוערת ומטלטלת. אני משתמש בכל מילות הקוד שבנינו יחד כנתיבים מוחשיים אל המשאבים של המטופלת, משתמש גם בקשר הטוב בינינו, בקרקוע, בהפעלה מובנית של שירי הגוף, בעבודת נשימה... אבל החוויה של המטופלת רק מעצימה, ואיתה, החל מרגע מסוים, גם הפחד שלי וחווית הכישלון. עוד רגע אנחנו מסיימים את הטיפול, ועכשיו לטראומה יש פנים וצורה וקול, שנמצאים מחוץ לטווח ההגנות של המטופלת. "מה חשבת לעצמך", אני שומע קול בתוך ראשי, "שבאמת תצליח לעשות עבודה עם טראומה בשמונה מפגשים? איזו יהירות."

אני מתבונן במטופלת ורואה את המצוקה שלה. אני יודע את המצוקה שלי באותו הרגע. אבל יש בי איזה חלק שאיננו במצוקה. שבאורח פלא יש בו איזו שקט. אני בהחלט לא מנותק. לא ממה שקורה למטופלת ולא ממה שקורה לי, ובכל זאת, יש בתוכי איזה חלק שאינו נע עם חלקי הנפש הסוערים בי. וזה אולי אותו חלק בי שמפנה את תשומת ליבי לקולן של הציפורים הנשמע מחוץ לחדר

אני עובד קשה, ודבר לא מצליח. ואז, ראשון, נחלץ לעזרתי גופי. אני מרגיש שאני מזיע ממאמץ. והתחושה הזו, המוחשית, הפיזית, של הזיעה, מחזירה אותי סוף סוף הביתה. "עצור. שב בשקט", פוקד קול בתוכי ואני נענה לו, מרפה לתוך הכורסה שלי. אני מתבונן במטופלת ורואה את המצוקה שלה. אני יודע את המצוקה שלי באותו הרגע. אבל יש בי איזה חלק שאיננו במצוקה. שבאורח פלא יש בו איזו שקט. אני בהחלט לא מנותק. לא ממה שקורה למטופלת ולא ממה שקורה לי, ובכל זאת, יש בתוכי איזה חלק שאינו נע עם חלקי הנפש הסוערים בי. וזה אולי אותו חלק בי שמפנה את תשומת ליבי לקולן של הציפורים הנשמע מחוץ לחדר. בלי ספק יש איזו חוכמה עמוקה שמופעלת בי, שידעת להציע לי את שירתן העזה, העשירה ומלאת החיים של הציפורים. אני מקשיב לה. היא

אחדות מנקודות הציון במפה של רוחניות ופסיכותרפיה דווקא באמצעות רגע מסוים בטיפול. מתוך מסע טיפולי אחד.

לחדר הטיפול מגיעה אישה צעירה בהריון שחווה אירוע טראומטי. היא הייתה נוכחת ברגע קשה מאוד שעבר על אנשים קרובים לה. היא מספרת על רגעים שבהם היא "רואה שחור", וחוששת לאבד את ההכרה. בתחילה חשבה שמדובר בתופעה הקשורה בהריון המתפתח, אבל אט אט החלה לחשוב שמדובר בסימנים לחוויה הקשה והלא מעובדת שחווה. הלידה צפויה בעוד תשעה שבועות, ואנחנו מחליטים ביחד על טיפול קצר בן שמונה שבועות. אני תוהה אם פרק הזמן הקצר יספיק למפגש בקצב נכון עם החוויה הטראומטית, אבל מהר מתברר שלמטופלת יכולת טבעית מפותחת מאוד להיות קשובה לחוויה הפנימית הרגשית-גופנית שלה, והדבר מקל עלינו בעבודה הטיפולית המבוססת על קשיבות (מיינדפולנס), שבה לעבודה עם החוויה הגופנית יש מקום משמעותי ביותר.

אנחנו מקדישים שלוש פגישות לעבודה על משאבים, מזהים ביחד את הקשר המיוחד עם אביה כמשאב עמוק של ביטחון לצד משאבים נוספים. לאט לאט אנחנו מתחילים לנוע אל עבר החוויה הטראומטית. אנחנו עושים את זה יחד, בתנועות קטנות, מקפידים לגעת בהיבט של החוויה הטראומטית ולשוב בכל פעם לחוויה של ביטחון מלא כוחות ומשאבים. אנחנו שוהים עם חוויות של כוחות ומשאבים זמן משמעותי ביותר לפני שאנחנו שבים לעשות צעד נוסף לקראת החוויה הטראומטית.

היכולת של המטופלת להיות קשובה לחוויה הגופנית שלה ולזהות בה סימנים דקים עוזרת לתהליך הטיפולי כולו להתנהל במרחב של ביטחון ושליטה, שליטה שכה חסרה לה באירוע שאליו נחשפה. אנחנו מתקרבים לליבת החוויה הטראומטית ולרגעים ולחוויות שבאו בעקבותיה. מופיעים סימנים מוכרים של עבודה עם טראומה - קוצר נשימה, קור ורעידות שנדמים כפנימיים ואינם זוכים להקלה באמצעים חיצוניים כגון חימום החדר או בד להתעטף בו, ובכי.

המרחב הבטוח שנוצר בקשר תומך בחוויה של המטופלת ברגעים הללו, ואני מעודד את האפשרות שהמטופלת תסכים לחוויה הגופנית-נפשית המטלטלת. הרעד גובר ולאחריו הבכי, ולאחריהם אט אט שבה הנשימה לסדרה, ושירים מכווצים מרפים. עברנו בתוך רגעי האימה ביחד ויצאנו מן הצד האחר. יש שם הרבה כאב אבל יש בו משהו שקט, מוכל, זורם. יש תנועה בכאב.

בפגישה שלאחר מכן אנחנו מתבוננים יחד בתפקוד העילאי של המטופלת באותם רגעים קשים ובמשמעות של החוויה שפגשה. עכשיו, אחרי שפגשנו יחד את הטראומה ברובד הגופני שלה, והשתחררה האנרגיה שהייתה עצורה מאז, מתאפשר תהליך משמעותי ומשלים של תובנה.

כשמתבוננים בתהליך שעברתי אני כמטפל ברגע המצוקה שתיארתי, אפשר שעולה בכך, כפי שגם עולה מתוך המבקר הפנימי שלי, קול ביקורתי. ברגע הזה, שבו נדרשת נוכחות מלאה ככל הניתן עם חוויית המטופלת, שבו נדרשים יותר מכול נוכחות אוהבת וחמלה, שבו הייתי מצפה שהאימון התודעתי שאני אמון עליו למדי יתבטא ביכולת להישאר באיזה מרכז פנימי, שתהיה לי יכולת להיות בעל הבית במרחב התודעתי שלי ולא שהתודעה שלי תעשה בי כרצונה... ברגע הזה עולה "דפוס": תחושת חוסר ערך ותחושת אשמה.



כמה לא רחני. כמה נמוך, לכאורה. אבל זה בדיוק סוד נקודות הציון שאני מקווה שההתבוננות ברגע הטיפול הזה תעזור לנו להציב.

תרגול תודעתי, נקרא לו מדיטציה, לצורך העניין, איננו פעולה רוחנית. הוא פעולה תודעתית המתקיימת במרחב הגופני-נפשי. הדפוסים האנושיים הייחודיים לביוגרפיה של כל אחד מאיתנו וכל אחד ממטופלינו, והדפוסים האנושיים המשותפים לנו באשר אנחנו אנשים עם נפש וגוף, עתידים לחזור ולהציג עצמם בחיינו מתוך האתגר שבחיים האנושיים, תהא רמת האימון התודעתי שלנו אשר תהא. זה לא אתגר שאפשר להימנע מלפגוש בו, זה לא אתגר שאפשר לחיות מעבר לו. זה אתגר שמופיע לפתחנו שוב ושוב, וימשיך להופיע. אלה מבני עצמי, תהליכי עצמי, סכמות עצמי, חלקי עצמי, מופעי עצמי, שפסיוכותרפיה באופן כזה או אחר, בכלים כאלה ואחרים, עוזרת לנו להיות במפגש איתם, ומתוך האפשרות להיות במפגש איתם, עוזרת לנו לפתח מידה הולכת וגוברת של בחירה וחופש מהאוטומטים של העצמי, שאותם אני מכנה כאן בשם הרחב "דפוסים". כשסידרתה גוטמה (הידוע כ"בודהה") התעורר להבנת סיבת המצוקה האנושית והדרך להיחלץ ממנה, הייתה לאותה הבנה שתי משמעויות אשר הן ליבת ההתעוררות בדרך הבודהיסטית. אני מציע אותן כאן לא כדי להציג אותה עצמה, אלא מפני שהיא מהווה מודל טוב ורחב לטעמי לגישות שונות שדרכן ניתן להתבונן על יחסי פסיכותרפיה ורוחניות.

מתרחשת בחוץ, ובאותה העת בפנימיותי. אני מקשיב לה. ולפתע, כמעט מבלי דעת אני פונה למטופלת: "את שומעת את הציפורים שרות?" אני שואל.

היא מתבוננת בי עכשיו כמי שגילתה מחדש את נוכחותי לצידה. פרק הזמן שחלף מאז פסקה התקשורת המילולית בינינו היה קצר מאוד במונחי שעון, אבל ארוך ביותר במונחי קשר, במיוחד ברגעים קשים ומציפים. היא מתבוננת בי ואז מתחלף מבע פניה. משהו מתרכך בהן. חולף לו רגע נוסף וחיוך קטן מתפשט וזורח על פניה. זה חיוך שמרגיש לגמרי מחובר, ואני מופתע מן האופן שבו הוא מפציע באמיתותו ברגע הזה, ומפנה את תשומת ליבה אליו. החיוך שלה מתרחב. "כן", היא אומרת, "פתאום הבנתי שכל זמן שדיברנו, כל זמן שחזרו לי התמונות מהאירוע ושה מילא את כל כולי, ולא היה בי מקום לשום דבר אחר, כאילו זה נהיה כל העולם, כל הזמן הזה הציפורים שרו."

הפגישה האחרונה שלנו עומדת להסתיים. מוקל לי שהיא מסתיימת באופן הזה, אבל אני תוהה עד כמה שלם היה התהליך שעשינו והאם ייטיב איתה לאורך זמן. עשרה ימים לאחר מכן המטופלת יולדת. שלושה חודשים לאחר מכן נפגשנו באקראי. תינוקת מתוקה נמה בעגלה. "אל תדאג", היא אומרת לי, "אל תדאג. הציפורים עדיין שרות..."

מאז התראינו עוד כמה פעמים, וככל הידוע לי, הציפורים עדיין שרות.

מה שמביא תנועה לתוך רגע טיפולי קשה, מה שאולי תומך בתהליך הריפוי של הרגע הקשה הזה, הוא חיבור למשהו, אם לנסח זאת כך, שרחב מן העצמי

כעת אני מבקש להתבונן יחד איתכם, הקוראים, ברגע הזה, ולסמן דרכו נקודות ציון אחדות במפה שלנו.

תנועת הבסיס שמתרחשת ברגע הטיפול שאני מתאר כאן היא התנועה שמתרחשת בין חוויית הגוף-נפש של היחיד, שנכנה אותה כאן "דפוס", שיכול להיות אקוטי או כרוני, לחיבור אל "שדה", חוויה שבו היחיד הוא חלק ממארג שגדול ממנו בהרבה. מה שמביא תנועה לתוך רגע טיפולי קשה, מה שאולי תומך בתהליך הריפוי של הרגע הקשה הזה, הוא חיבור למשהו, אם לנסח זאת כך, שרחב מן העצמי. הוא רחב מן העצמי של המטפל, ורחב מן העצמי של המטופלת, והוא מרחב שבו מטפל ומטופלת נפגשים נטולי תפקיד, ונטולי מבני גוף-נפש ייחודיים ונפרדים, והם שותפים להוויה רוטטת של חיים, שבשפה המוכרת מכונה לעיתים אינטר-סובייקטיבית והתייחסותית.



פסיכותרפיה ורוחניות: נעה בין ללמוד את העצמי לבין לשכוח אותו. נעה בין טראומה של העבר המציפה את ההווה, להווה המתחולל בכל עוזו בשדה המשותף של הדברים, שדה שיש בו כאב וציוץ ציפורים בעת ובעונה אחת, שדה שמזמין אותנו לא להתנתקות מהכאב אלא לאפשרות לחבר אותו לתנועה, העמוקה והנסתרת המתחוללת בכל רגע מרגעי קיומו של השדה, תנועה שהיא ממהותם של החיים עצמם.

תרגול תודעתי איננו פעולה רוחנית. הוא פעולה תודעתית המתקיימת במרחב הגופני-נפשי. הדפוסים האנושיים הייחודיים לביוגרפיה של כל אחד מאיתנו, והדפוסים האנושיים המשותפים לנו באשר אנחנו אנשים עם נפש וגוף, עתידיים לחזור ולהציג עצמם בחיינו מתוך האתגר שבחיים האנושיים, תהא רמת האימון התודעתי שלנו אשר תהא

כשהמטופלת נפתחת לשירתן של הציפורים זו לא רק נחמה רגעית, זו לא רק הכרה מודעת ופחות מודעת על מקומם של אהבה ואובדן ברשת הגדולה והרוחשת של הקשרים בין כל הדברים. נוכחות עמוקה עם ההיפתחות לידיעה הזו תובעת מאיתנו לעמוד במקום מורכב של יש ואין, של חשיבות עצמית ושל היעדרה, של ההכרה בהיותנו חלקיק מזערי מתוך הרשת הגדולה ובו בזמן מי שמחזיקים בידם את מלוא האחריות על קיומה של הרשת כולה, אחריות שאין למעלה ואין מעבר לה. זו עמדה מורכבת מאוד, אבל ככל שאנחנו צועדים בדרכה ולאורה מתרחש תהליך ההתפתחות הגדול. אלן ווטס אמר פעם דבר דומה:

"אינך חייב לעבור התנסות שונה, מוזרה, יוצאת דופן, כדי להרגיש שכל מה שהוא 'אחר' הופך בסופו של דבר להיות אתה עצמך. כל מה שאתה צריך לעשות לשם כך, זה לצאת החוצה בלילה ולהיבט בשמיים זרועי הכוכבים, שמנצצים אלינו ממרחק מיליוני ומיליארדי מיילים, באינסוף צורות, בחלל האינסופי. אתה יכול לשכב על גבך, להרהר בכך ולומר לעצמך - 'מי אני בכלל לעומת

ההבנה הראשונה והבסיסית ביותר שלו הייתה שהחוויה האנושית המיטבית קשורה במידה הולכת וגדלה של חופש מהאוטומטיות של התודעה. במילים אחרות, אם לצטט את השורה הראשונה מתוך טקסט קצר של מורה הזן דוגן: "ללמוד את דרך הבודהה פירושו ללמוד את העצמי". ללמוד את דרך הבודהה פירושו ללמוד את העצמי! פירושו לומר "ברוך הבא" לכל החוויה האנושית המטלטלת, מתוך איכויות של הסכמה, סקרנות, חוסר שיפוטיות, אהבה וחמלה, שכולן יכולות נלמדות וניתנות להעצמה, ולזכות בחופש מן האוטומטיות של הנפש השופטת והנאחזת. לא חירות מוחלטת, לכאורה, כזו המושגת אולי באימון תודעתי הנטול קשר עם המורכבות האנושית, אלא כזו ההולכת ומתפתחת, הולכת ומתעדנת, מתוך מפגש חוזר ונשנה עם האנושי, ועם מרכז האנושיות הזו, שנכנה אותו "עצמי"². השיר של אווה קילפי מתמצת עמדה זו בדרכו הפואטית והנפלאה:

תגידי מִיָּד אִם אֲנִי מִפְּרִיעַ \ אוה קילפי³

תגידי מִיָּד אִם אֲנִי מִפְּרִיעַ,
הוא אֶמֶר כְּשֶׁנִּכְנַס מִבַּעַד לְדֹלֶת,
וְאֲנִי תִּכְרַף מִסֵּתֶלֶק.
אֲתָה לֹא סֵתָם מִפְּרִיעַ,
הַשְּׁבֵתִי לוֹ,
אֲתָה מְטַלְטֵל אֶת כָּל קִיּוּמִי.

בְּרוּךְ הַבָּא.

אלא שמנקודת מבטו של סידהרתה הרי זה רק אחד משני ההיבטים של ההתעוררות שלו, זו שזיכתה אותו בתואר "זה שזכה להתעורר", או בשם המוכר לנו, בודהה. ההיבט השני הולך אל מעבר לעצמי, אל ההכרה שכל תנועת הנפש הדרמטית סביב העצמי הזה מתחוללת מתוך תחושה או תפיסה מוטעית ועיוורת בדבר נפרדותו של העצמי, בעוד שהראייה הצלולה, הלא מתועתעת, מלמדת שמעבר ומבעד לעצמי הגופני-נפשי הנפרד מתקיימת הוויית חיים רוטטת, שבה נמצאים כל מרכיבי היקום והקיום בריקוד מתמיד של קשרי גומלין.

בטקסט הקצר של דוגן שבו המשפט הראשון מספר לנו שללמוד את דרך הבודהה פירושו ללמוד את העצמי, מופיע מיד לאחריו המשפט המשלים לו: "ללמוד את העצמי פירושו לשכוח את העצמי". והנה לכם תנועת המטוטלת העדינה המחברת

²מקור לציטוט באתר הציטוטים באנגלית: <https://www.goodreads.com/quotes/397181-to-study-the-buddha-way-is-to-study-the-self>

³אוה קילפי (2007). הפרפר חוצה את הכביש, עמ' 32. תרגום: רמי סערי. ירושלים: הוצאת כרמל.

שבדרך כלשהי מטפחים את האפשרות שלנו להיות בקשר עם אותו החלק בנו שנשאר שקט בלב הסערה, אותו חלק בתוכנו שמושוי העדינים חווים את הרשת הרוטטת של הדברים שלה קראתי "שדה", החלק בתוכנו שיועד להחזיר אותנו אל שירתן של הציפורים. ולא רק זאת, אולי הרמז הזה מכוון ליכולת שלנו להחזיק פנימית, רוחית, את השדה ואת חשיבותו, ואת האפשרות שמתוך היותנו אנחנו נמצאים בתוך התהוות ויחסי גומלין מתמשכים עם מטופלינו, העובדה שאנחנו יכולים להחזיק את השדה בתוכנו, היא היא שתעזור להם באופן מסתורי, או לפחות נסתר מן החושים, לחזור ולהיות בקשר ולנשום בתוכם עם אותו שדה. הייתי רוצה שדבריי יעשו צעד כזה, אפילו קטן, אבל יותר מזה הייתי שמח לו דבריי מתירים אותך הקורא ואתך הקוראת, נושמים לתוך המסתורין הזה, מרגישים ולו לרגע יותר חלק משדה הקיום של הדברים, מאמינים באפשרות לעשות הכי טוב שהעצמי הפסיכולוגי שלנו יודע לעשות, ובו בזמן פתוחים למרחב האפשרויות המתקיימות מעבר לו, וזורחות, כאשר אנחנו מצליחים לאמץ את העמדה הרחבה של הלב, ולהיות לגמרי נוכחים ברגע המתחולל עצמו, ולומר לכל אשר מופיע, בין שהוא ציוץ של ציפורים ובין שהוא שאון טרקטורים מחריש אוזניים, בין שהוא קולה הגואה של שמחת הלב, ובין שהוא קולו הצורמני והחורק של הכאב הנפשי:

ברוך הבא!

הדבר העצום הזה? אני בסך הכל גרגר אבק זעיר על כתם האבק המוזר הזה, שנקרא 'כדור הארץ', וכל היקום האדיר הזה שם למעלה, היה קיים מיליארדי שנים לפני שנולדתי וימשיך להתקיים מיליארדי שנים אחרי שאמות'.

אין זמן שבו אתה חש את עצמך יותר זר ומנוכר לכל מה שמסביבך. אבל אז מגיע רגע, שבו אתה לפתע אומר - 'היי, זה אני!' וכאשר אתה יודע את זה, אתה גם יודע שלעולם לא תמות⁴.

אני קורא שוב את הדברים של אלן ווטס והם מחזירים אותי אל הרגע הזה בטיפול, שבו בתוך הפחד של הרגע, ואי הפניות, והלחץ, היה בתוכי גם אי של שקט. ההייתה זו נקודת החיבור שלי אל "השדה"? זו שממשיכה להתקיים חרף, ובתוך, ועל אף, ולצד, וגם ללא קשר, לכל מופעי העצמי שלי? אני יודע רק זאת לדווח: זה לא היה משהו שעשיתי. זה היה משהו שקרה, כמו מתוכי, כמו מעצמו, כמו מתוך משהו שיונג המשיג פעם כעצמי יודע כול, משהו שהוא יותר מסתורין ממהו. ויחד עם זה, איכות שכל אחד יכול לטפח, וכל מטפל שקורא עכשיו את דבריי מכיר את שכמותו. כשזורח מתוכנו אור בהיר של ידיעה שאינה תלויה בדבר, נטולת הסבר של ממש ועם זאת מוצקה ומוחשית. ומדויקת.

אז אפשר שהדברים שכתבתי כאן אינם מוסיפים הרבה באשר לפרקטיקת היחסים שבין פסיכותרפיה ורוחניות. אבל אולי יש בהם רמז לכיוון. הרמז הזה מכוון לאפשרות שלנו להיות מטפלים

רוצים להתעדכן?

כנסו אלינו לאתר!

**כל האירועים
כל הפעילויות
כל הכנסים**

www.psychology.org.il

⁴אילן לוטנברג (6/8/2007) סבבבודהא Nrg מעריב <https://www.makorrishon.co.il/nrg/online/15/ART1/6177/16.html>



מהי פסיכותרפיה אנתרופוסופית?

הגר דרור מליניאק

תקציר

רוחו ולא רק את נפשו. רודולף שטיינר, הוגה, מדען ופילוסוף שפעל באירופה בתחילת המאה העשרים, הביא לעולם את האנתרופוסופיה, מדע הרוח. באלפי הרצאות שנשא במשך עשרות שנים, כשהוא נשען גם על ידע רוחי עתיק, יצר פילוסופיית חיים המבקשת לחקור את עולם הרוח בכלים מדעיים באמצעות התבוננות פנומנולוגית חוקרת (שטיינר היה גם חוקר מרכזי של ההתבוננות הפנומנולוגית של י"ז גתה ופיתח את ההתבוננות הגתהאנית לתחומים נוספים). פירות הגותו יושמו בתחומי דעת ומעשה רבים. אף שבארץ הוא מוכר בעיקר בהקשר של החינוך האנתרופוסופי, הידע העשיר שהביא מיושם גם בתחומי רפואה, חינוך מרפא, חקלאות, כלכלה ואף פסיכולוגיה וטיפול נפשי.

"החלטות אני" שונות מאוד מהחלטות הנלקחות באופן אימפולסיבי-אמוציונלי, או ממצב שאדם "נגרר" למשהו. חיזוק ה"אני" הוא אפוא אחת ממטרות הטיפול

הגוף הפיזי, גוף החיים וגוף הנפש

במאמר זה ברצוני לשרטט קווים לדמותה של הפסיכותרפיה האנתרופוסופית. היא אינה באה לבטל את הגישה הפסיכודינמית, והיא נשענת על הידע הפסיכולוגי שנצבר במאה וחמישים השנים האחרונות. עם זאת, תמונת האדם ותמונת העולם שלה שונות באופן עמוק.

בגישה זו אנו רואים את האדם כישות של גוף, נפש ורוח. בעוד הגוף (הפיזי, ואיתו גוף החיים) משמש אותנו במהלך חיים אלה, הישות הרוחית-נפשית של האדם מתגשמת (incarnating) לחיים על האדמה מתוך עולם הרוח.

התבוננות בסיסית באדם מנקודת מבט זו מבחינה בשלושה "גופים" או מעטפות, וביסוד רוחי אינדיבידואלי הנשזר בהם או חודר לתוכם. כל אחד מארבעת אלה מתאפיין באחד מארבעת היסודות: אדמה, מים, אוויר או אש (חום).

פסיכותרפיה אנתרופוסופית רואה את האדם כישות של גוף, נפש ורוח. בעוד הגוף נולד בחיים אלה ומתכלה בסופם, הישות הרוחית-נפשית של האדם מגיעה מחיים קודמים ונושאת עימה אתגרי התפתחות לחיים אלה. עבודה טיפולית רוחנית עם אירועי חיים קשים עשויה לתמוך במטופל ולאפשר לו להגיע להבנה עמוקה של פשר חייו בכלל והאירועים הקשים בפרט.

זרם העתיד בטיפול הוא הזרם השקוף, הבלתי נראה, הנישא אלינו מהעתיד והשונה מזרם העבר שאותו אנו רואים בבירור. עבודה עם זרם העתיד הכרחית כדי לפגוש את ישות האדם השלמה, והיא מתאפשרת באמצעות רמזים שהמטופל נושא עימו לגבי עתידו. מטפלים בגישה זו מכירים את שלבי ההתפתחות השונים לאורך מהלך החיים האנושי ואת שלבי ההתפתחות של האנושות ושל התודעה האנושית. ידע זה מאפשר להם להגיע לתובנות עמוקות במיוחד לגבי המטופל. עבודה מדיטטיבית של המטופל נחוצה כדי לראות את תמונת האדם השלם שלו.

היכרות עם שלושת כוחות הנפש והקשר שלהם עם שלוש מערכות הגוף נותנת כלים נוספים לטיפול מסוג זה.

בחרתי בכותרת מחייבת למאמרי, ולכן אסייג שקטונתי מלתאר, להגדיר או לאפיין מהי פסיכותרפיה אנתרופוסופית. היא רחבה ועמוקה ויש דרכים רבות לתאר ולאפיין אותה. אתמקד בדרך המסוימת שבה אני מבינה וחוקרת את התחום בעשרים השנים האחרונות. אתחיל בדרך האישית שעברתי לתוך עולם ידע ייחודי זה. בשנות השמונים של המאה הקודמת גישתי דרכי אל הפסיכולוגיה, ואחר כך אל הפסיכותרפיה. הגישה השלטת בארץ, במסלול הלימודים וההתמחות, היתה הגישה הדינמית. בשוליה נכחו גישות אחרות - קוגניטיבית, התנהגותית, יונגיאנית. נדרשה יכולת גישוש כי הדרך הייתה מעורפלת משהו, לפחות עבורי. תמרורים כגון "מטרות הטיפול", "שלבי טיפול" - נדחו. "ייעוד", "תמונת אדם", "ישות של גוף, נפש ורוח" - לא נתפסו כקשורים לטיפול נפשי.

בפסיכותרפיה הפסיכודינמית יש יופי ועומק של הבנת אדם ואפשרות ממשית לסייע למטופלים במצוקותיהם. כפסיכולוגית מתחילה חיפשתי דרכים נוספות לראות ולהבין את האדם, את

הגר דרור מליניאק היא פסיכולוגית קלינית, מוסמכת בפסיכותרפיה אנתרופוסופית ומייסדת "לבונה", בית ספר לפסיכותרפיה אנתרופוסופית.

hagarpsy@gmail.com, 050-2837813

האני הרוחי, האני הגבוה

אל שלושת ה"גופים" מצטרף מרכיב רביעי, ה"אני". אין הכוונה ל"אני" כפי שמתואר בכמה גישות פסיכולוגיות, אלא ליסוד האינדיבידואלי שבנו, המייחד אותנו כבעלי זהות נפרדת והאחראי למעשינו. אבל "אני" ארצי זה אינו פועל לבדו. אי שם בעולם הרוח נמצא האני הרוחי, או האני הגבוה של כל אחד מאיתנו. הוא קדום מאוד, כי עברנו איתו התגשמויות רבות, וגם עכשווי, והוא המנחה אותנו בפיתולי נתיב הגורל האישי שלנו. לא פעם אנחנו ניצבים בחיים לפני אירועים ומצבים קשים, ונראה לנו שהם נגזרו עלינו. בוודאי לא נראה לנו אפשרי שבחרנו בגורל כה קשה עבור עצמנו. אך לבד מטרגדיות משתפות (למשל 200 אנשים שנספים בתאונת מטוס) ומכמה נסיבות חיים אחרות שבהן משקל הגורל האישי זניח, אירועי חיים קשים אכן עוצבו על ידי האני הגבוה שלנו במטרה להעצים את יכולתנו להתפתח. בטיפול נוכל לעבוד עם מטופל על הבחנה בין ביטויים נפשיים לבין ביטויי "אני". למשל ביחס להחלטות.

כשאנחנו מזמינים את המטופלים להעלות את הכמיהות שלהם לגבי עצמם או מסייעים להם להפוך את זרם העתיד השקוף מחבוי לנראה

הגוף הפיזי קשור ליסוד האדמה. במצבו הסופי, ומבלי שהוא חדור על ידי המרכיבים האחרים, אפשר לראות אותו רק בגוויית המת, שהיא חומר בלבד. במצב החי הגוף הפיזי חדור על ידי ה"גופים", או המרכיבים הגבוהים יותר. הפיזי שבגופנו נוכח באופן הבולט ביותר בחומרים הקשים, בשיניים ובעצמות. שם הוא צפוף יותר. גופנו הפיזי חדור בעיקר במים, המהווים את רוב משקלנו. אם היינו מסוגלים לראות את כל מערכות הנוזל שבנו מופרדות מהחומר המוצק, היינו רואים כעין "גוף" נוזל - זהו "גוף החיים" בביטוי הפיזי שלו. להפרדה בין הגוף הפיזי לגוף החיים יש חשיבות מרכזית בתהליך הטיפולי והרפואי כמו גם הפסיכותרפויטי. כמו המים המבקשים לזרום תמיד כשאך ניתנת להם פרצה, גוף החיים שלנו זקוק לזרימה נינוחה של ריתמוסים (מקצבים) קבועים וברורים, ובעיקר בשנות הילדות. למשל ריתמוסים של אכילה ושינה. תשומת לב למצב גוף החיים של מטופלת והסבר על שינויים נחוצים הם אפוא חלק בלתי נפרד מהטיפול האנתרופוסופי.



כאן נכנסת השפעתו של "גוף" נוסף - "גוף הנפש". גוף הנפש שייך ליסוד האוויר. אוויר ונשימה קשורים באופן הדוק לרגשות. כשאנחנו צוחקים הנשימה שלנו קופצנית, כשאנחנו בוכים גרונו חנוק, חרדה מביאה אותנו לנשימה שטחית, והתפעלות עמוקה גורמת לכך ש"נשימתנו נעתקת". מקומה של מערכת הנשימה, בחזה, סמוך ללב האוצר את רגשותינו, מרמז לכך. כשנחפש אחר מקום לרגשות עזים, לרוב אנשים יניחו יד על ליבם, כי שם מוחש הרגש. בעוד גוף החיים מחפש זרימה קבועה וסדירות, הרי שגוף הנפש נתון לתנודות תמיד, מאדוות רגשיות קלות ועד סערות מטלטלות. כשהסערות עזות מדי, גוף הנפש לוחץ על גוף החיים, ועלול לדלדל אותו. זה יתבטא למשל בתשישות, בהפרעות שינה ועוד. בטיפול נבחן את מצבו של גוף הנפש הן ביחס לגוף החיים והן ביחס ל"אני", אשר בשונה ממשמעו בפסיכולוגיה המקובלת, בגישה האנתרופוסופית ה"אני" הוא המרכיב הייחודי-אינדיבידואלי שבאדם, ה"אני" הארצי מצד אחד, וה"אני" הגבוה של כל אדם, החי בעולמות הרוח. במקרים רבים, הסדרת היחסים בין גוף הנפש וגוף החיים, ובין גוף הנפש וה"אני", חיונית כדי שיתרחש תהליך טיפולי יעיל.

"החלטות אני" שונות מאוד מהחלטות הנלקחות באופן אימפולסיבי-אמוציונלי, או ממצב שאדם "נגרר" למשהו. חיזוק ה"אני" הוא אפוא אחת ממטרות הטיפול. כדי לחזק את ה"אני", במקרים רבים נעבוד עם הביוגרפיה האישית, ונחפש משמעויות קארמתיות ספציפיות לאירועי חיים שונים. אבל גם נחזור ונבחן את הקשרים שבין ה"אני" וה"גופים" השונים, משום שקשרים אלה עלולים להשתבש בדרכים רבות.

ה"אני" חי בחום. התלהבות, להט וחמימות הם כולם ביטויי "אני". חלק ממצבי הדיכאון מתאפיינים בקור פנימי ובנתק של האדם מה"אני" שלו.

הישות האנושית הרוחית-נפשית (כלומר, ה"אני" הרוחי וגוף הנפש) כבר חייתה בגוף בעבר הרחוק, במה שנקרא חיים קודמים. כלומר, כמטפלים אנו פוגשים אדם שישותו הרוחית-נפשית (נכנה אותה "נשמה", אף שהמינוח אינו מדויק) העוברת תהליך מופלא ומכאיב בין המוות בחיים הקודמים לבין הלידה בחיים אלה בחרה לחזור לחיים על האדמה מסיבות מסוימות ואישיות לגמרי. אולי כדי לתקן משהו שעשתה בחיים קודמים, או



והטראומות הנוספות.

בטיפול נעשתה עבודה ממושכת להבנת הרקע הטראומטי של שלי, והקשר שלו למצבה היום.

העבודה עם שלי

עבדנו במקביל על יסודות ושיקום הקשר שבין ה"גופים". במטרה לשקם את גוף החיים הפנימי את שלי לטיפול בתרפיה אנתרופוסופית במשיחת שמן ריתמית. תרפיה זו מכוונת בעיקר לשיקום גוף החיים, וטיפול זה היה מרגיע ומשחרר עבורה. נוסף על כך עבדנו על הסדרת ריתמוסים פגועים (שינה, אכילה, עבודה ומנוחה ועוד) כדי שזרימת גוף החיים תוכל להכיל את העוצמות הרגשיות ולמתן אותן.

ביחס לקשר שבין ה"אני" לגוף הנפש עבדנו על גילוי הייעוד של שלי הן במישור המקצועי והן במישור האישי והמשפחתי. עבדנו על חיזוק הקשר ההורי והקשר הזוגי ועל הבנת הערכים המנחים אותה כדי לחזק את כוחות ה"אני" מול עוצמות הגוף והנפש. חקרנו את הסערות הנפשיות, גילינו אופנים שבהם הן התקבעו כדרכי תגובה למצבי לחץ, וחיפשנו דרכים למתן אותן ולאפשר אופני ביטוי מפותחים יותר.

בסיום הטיפול שלי תפקדה באופן רציף ואיכותי יותר. היא הצליחה לעבוד לאורך זמן במקום עבודה אחד ואף להפיק מכך סיפוק, וחשה מסוגלות גדולה יותר בתפקודה בבית ועם בני משפחתה.

כוחות הנפש: חשיבה, רגש ורצון

בנפש האדם פועלים כוחות חשיבה, רגש ורצון. כמטפלים אנו רגילים לעבוד עם כוחות החשיבה, ובעזרתם לגעת ברגש החבוי במישור פחות מודע. אך כוחות הרצון לרוב נסתרים מעינינו. היות והם קשורים לעתיד ומתבטאים, בין השאר, דרך אירועי חיים, קשה לנו להבינם. ובוודאי שאיננו ערים לגמרי לפעולתו של ה"אני" האנושי הארצי והקשר שלו לאני הרוחי-הגבוה ואיך פועל ה"אני" בתוך כוחות הנפש.

תפקידו של המטפל האנתרופוסופי להוביל מטופל לחפש את הקשר האישי שלו לאירוע כואב, לזהות את הלמידה הספציפית ואת מהלך ההתפתחות המסוים שהאירוע, למשל מחלה, טומן בחובו, וזה תהליך רוחני במהותו. תהליך זה מסייע למטופל לפתח באופן עמוק את הקשר לקארמה האישית שלו (גרשוני, 2003).

באופן דומה אפשר לראות את העבודה הטיפולית עם זרם העתיד. ברור לנו שעבודה עם העבר חיונית. הרי דרך עברה של המטופל אנחנו מכירים אותה ומבינים אותה. אבל התייחסות לעבר בלבד משולה לעבודה עם חצי אדם.

כדי להמשיך ולהתפתח במקומות שבהם לא הצליחה להתפתח בחיים הקודמים.

לתמונת האדם השלם של המטופל העולה בעיני רוחנו יש ערך מרפא עבורו, והיא מהווה מרכיב חשוב בקשר הקארמתי שבין מטפל ומטופל

תיאור מקרה: שלי

שלי (שם בדוי) הגיעה לטיפול כי התקשתה לתפקד בתחום עיסוקה ובביתה. אישה בשנות הארבעים לחייה, נשואה ואם. חכמה ובעלת זיקה לרוח. שלי עלתה לארץ כילדה, גדלה עם אם דיכאונית ועם אב מרוחק ועסוק. עברה בילדותה פגיעה מינית על ידי שכן בבניין שבו גדלה. מאוחר יותר בחייה נקלעה לכמה מצבים של פגיעה מינית שלא אובחנו בבירור על ידה. היא מוכשרת בכמה תחומים אומנותיים, מנהלת יחסי נישואין מסובכים ודומה שהיא מרוחקת משהו מילדיה, אף שהיא אוהבת אותם מאוד. היא סובלת מכאבים חוזרים באזור הבטן, מבעיות שינה ומעייפות רבה, והיא בוכה בקלות.

גופה הפיזי דחוס משהו, וקווי הפנים חזקים. גוף החיים שאמור להזין אותו אינו מזין אותו מספיק והדבר מתבטא בעייפות ובכאבים החוזרים. גבולותיו של הגוף הפיזי אינם ברורים ולכן שלי מאוימת ממגע אך מאפשרת פלישה.

גוף החיים של שלי מתקשה לווסת את עצמו ולשמור על מצב הרמוני. כגוף נוזל אינו די מעוצב (בכי מתפרץ), מתקשה להחזיק ריתמוסים תומכים בחייה (מתחילה עבודה ומפסיקה לאחר זמן קצר, נוכחת ונעדרת חליפות ביחסיה עם ילדיה). מחזורי השינה והערות שלה מופרעים כפי הנראה כתוצאה מבעיית שינה, והדכדוך שלה כמו "עולה מהגוף" ולא רק ממצב רוח, ומשקף את צלקות הפגיעות שנתרו בגוף החיים.

גוף הנפש סוער, מתפרץ ואימפולסיבי, סערה שמתחלפת בדיכאון עם רגעי שקט. גוף הנפש חסר הכוונה לטוב ורע על ידי ה"אני". הוא אבוד, מתקשה באינטימיות, מרגיש נטוש, פוחד מנטישה, החשיבה אינה משרתת אותו די טוב ואינה די לוגית.

ה"אני" של שלי חלש, לא מצליח לכוון את רצונותיו ולממש את משימותיו ואת ייעודו. ה"אני" מתקשה לווסת את גוף הנפש הסוער, שחזק ממנו. שלי מתקשה להפעיל שיקול דעת. גוף הנפש שלה לוחץ על גוף החיים בסערותיו, בעוד גוף החיים ממילא מדולדל בעקבות החסר בחום האימהי בילדות

עבודה עם זרם העתיד

(שטיינר, 1993). למשל, מה שמכונה "משבר גיל ארבעים" תכופות מבטא קושי בפילוס נטיב התפתחות רוחני אישי. אנשים רבים עוברים את גיל ארבעים ופוגשים חוויות פנימיות קשות ותחושת ריקנות. עבודה טיפולית עם אדם בשלב חיים זה, שמתמקדת בהתפתחות הפנימית-רוחנית ולא רק בקשיים הרגשיים, תהווה מענה עשיר יותר.



סיכום

גישה אנתרופוסופית בטיפול נפשי מאפשרת מבט מיוחד על האדם וגורלו. בתוך מסע קארמתי משותף פוגשות מטפלת ומטופלת משימות התפתחותיות אישיות, העולות מתוך העבודה המשותפת. עבור חלק מהמטופלים מפגש כזה מהווה שער אל הרוח. מניסיוני, מטופלים רבים מגיעים לטיפול בגישה זו מתוך כמיהה עמוקה לפתח קשר מודע יותר אל הרוח, ורבים מהם עוברים את התהליך מבלי שידעו מה זו אנתרופוסופיה.

- המסע הטיפולי הוא במקרים רבים מסע קארמתי משותף של מטפלת ומטופלת.
- מטופלים רבים מגיעים לטיפול בגישה זו מתוך כמיהה עמוקה לפתח קשר מודע אל הרוח.
- הגישה האנתרופוסופית בטיפול רואה את האדם כישות של גוף, נפש ורוח.
- המטפלים בגישה רואים את האדם כישות רוחית-נפשית שכבר חיה על האדמה בחיים קודמים.

כשאנו רואים את האדם כישות מתהווה, הממשיכה (פוטנציאלית) להתפתח במהלך כל חייה, אזי עבודה עם זרם העתיד היא הכרחית (דרור מליניאק, 2001). ואיך נוכל לעבוד עם זרם העתיד אם איננו יודעים מה צופן העתיד? ובכן, יש לנו רמזים. הם חבויים למשל במשאלות, בשאיפות, בתוכניות של המטופלת, כמו גם בחלומות שהיו בעבר וננטשו. כשאנחנו מזמינים את המטופלים להעלות את הכמיהות שלהם לגבי עצמם או מסייעים להם להפוך את זרם העתיד השקוף מחבוי לנראה. ויש גם עבודה עדינה, מדיטטיבית באופייה, עם זרם העתיד של המטופל, והיא קשורה לתהליך הפנימי של המטפל. כמטפלים אנחנו יכולים ללמוד להעלות בעיני רוחנו תמונה של המטופל השונה מתמונתנו בהווה בכך שהיא שלמה יותר. זה דומה למחנך או הורה שמסוגל לדמות בעיני רוחו את הילד כפי שיגדל להיות. לתמונת האדם השלם של המטופל העולה בעיני רוחנו יש ערך מרפא עבורו, והיא מהווה מרכיב חשוב בקשר הקארמתי שבין מטפל ומטופל (שטיינר, 2006). אכן - קשר קארמתי. בוודאי לא עם כל מטופל, אבל עם רבים מהמטופלים מדובר בקשר עמוק שמהותו משתרעת מעבר לקשר הרגשי ולמפגש שמתרחש לאורך זמן מסוים. כל מטפל שמע ממטופל אמירה כמו "הצלת את חיי", "הטיפול איתך שינה את חיי". אמירות כאלה מרמזות על התפקיד המסוים של המטפלת ברגע מסוים בחיי המטופל. והתפקיד הזה - גם אם לא נדע זאת לעולם בבירור - ייתכן מאוד שנובע ממחויבות קארמתית עתיקה שהתהוותה בחיים קודמים (שטיינר, 1998). להבין מה התפקיד המסוים שלי כמטפלת עם מטופל מסוים - זה בהחלט נמצא בגבול ההבנה האנושית ואינו דורש ראייה על-חושית (ראייה על-חושית היא היכולת לראות דברים ומצבים שאינם נוכחים בעולם הגשמי).

מטפל אנתרופוסופי לומד את התפתחות האנושות והתפתחות התודעה האנושית באלפי השנים האחרונות, וגם את הביוגרפיה האנושית. כך הוא יכול לזהות משברים בשלבי חיים שונים של המטופלת לא רק מבחינת המשמעות וההשפעה הנפשית והרגשית שלהם אלא גם מבחינת המשמעות הרוחנית שלהם

מקורות

1. גרשוני, א' (2003). מחלה, מרפא וגורל לאור האנתרופוסופיה. הוצאת אסטרוטלוג.
2. דרור מליניאק, ה' (2011). אמנות הטיפול הנפשי - גישה אנתרופוסופית בפסיכותרפיה. הוצאת הרדוף.
3. שטיינר, ר' (1993). כיצד קונים דעת העולמות העליונים. הוצאת מיכאל.
4. שטיינר, ר' (1998). התגלויות הקארמה באדם ובעולם. הוצאת תלתן.
5. שטיינר, ר' (2006). גוף, נפש, רוח. הוצאת מיכאל.



פרופ' עפרה מייזלס ראש המרכז לחקר וטיפוח רוח האדם (בהקמה)

בעריכת נחמה רפאלי

והוראה, ויישומים בשדות מגוונים כמו חינוך, פסיכותרפיה, ארגוני בריאות, ארגוני עסקים וקשר בין קבוצות. הפעילות נעשית במשותף עם עמיתים מהמרכז ומחוצה לו.

ספרי לנו על הרקע המוקדם שלך והאם יש לך קשר למסלול האקדמי שעשית

אני ילידת הארץ להורים שהיו חלוצים ועלו ארצה מן השואה באירופה לבנות כאן עולם טוב יותר. עד גיל 3 חייתי בקיבוץ בלינה משותפת ואחר כך בכפר הנוער בן שמן. את מרבית ילדותי ונעורתי עשיתי בפתח תקווה כשעוד הייתה עטורת פרדסים וחולות. אבי הינו איש חינוך, והיה מורה, מנהל בית ספר ומפקח, ואף עסק בפרויקטי חינוך שונים בארץ ובעולם, ואימי ניהלה חנות של כלי כתיבה וספרים והייתה מורה לצרפתית. הסקרנות אפיינה אותי מאוד בילדותי והייתי בולעת ספרים אמיתית. עניין אותי מאוד לדעת על העולם ולהבין אותו. ולכן היה ברור לי שאלך ללמוד באוניברסיטה וגם בחרתי תחומים כמו פיזיקה, פסיכולוגיה, סוציולוגיה ופילוסופיה שאפשרו לי ללמוד על העולם, על אנשים ועל אידאות.

מה משך אותך לתחום הפסיכולוגיה?

כבר בתואר הראשון ידעתי שארצה להמשיך הלאה ולהיות חוקרת, ומתוך תחומי הלימוד השונים פסיכולוגיה ריתקה אותי יותר מאחרים. רציתי להבין אנשים ואת ההתנהלות שלהם וגם לטפל, אבל המוטיבציה העיקרית הייתה לדעת ולהבין. עם זאת היה ברור לי שאם לא אלמד פסיכולוגיה קלינית ואת עולם המשגות הקליני על התובנות שבו, אחמיץ משהו מאוד חשוב, ולכן בחרתי ללכת לפסיכולוגיה קלינית, למרות שאחרי סיום ההתמחות עסקתי בכך מעט יחסית.



בחרנו להציג בפינת הפרופיל את פרופ' עפרה מייזלס, פסיכולוגית קלינית ופרופסור מן המניין לפסיכולוגיה בפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה. כיהנה בעבר כדיקן הפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה (2006-2012) וכיו"ר המזכירות הפדגוגית במשרד החינוך (2012-2013). תחומי המחקר שלה עסקו במערכות של יחסים קרובים (יחסים רומנטיים, יחסי חברות ויחסי הורים וילדים), וברבים מפרסומיה בולטת נקודת המבט של תאוריית ההתקשרות. פרופסור עפרה מייזלס התמקדה בתהליכי

המעבר מהתבגרות לבגרות בהקשר הישראלי תוך דגש על השירות הצבאי והשלכותיו וכן התמקדה בדמות המטפלת (caring figure) במסגרת מערכות יחסים קרובים כמו הורים, מורים ואף מנהיגים.

עפרה הדריכה עשרות סטודנטים לעבודות גמר ודוקטורט, פרסמה שני ספרים ערוכים וכ-100 מאמרים ופרקים בספרים. כמו כן פרסמה ספר שעוסק ברצון שלנו להיטיב The Caring Motivation: An Integrated Theory. הספר סוקר ספרות מחקרית רחבה מאוד ומצביע על האוניברסליות ורוחב ההיקף של המוטיבציה שלנו לסייע, לתת, לטפל ולהיטיב שבאה לידי ביטוי בקשר שלנו עם בני אדם (קרובים וזרים), עם בעלי חיים, עם צמחים, עם הטבע ואף באכפתיות כלפי דברים מופשטים כמו אידאות (הקטנת הסבל בעולם או דאגה לסביבה, למשל).

לפני כעשור ומחצה עפרה עברה לחקור את נושא הרוחניות ובכלל זה חוויות רוחניות ותהליכי התפתחות רוחנית וחיפוש משמעות. בהמשך לכך יזמה והקימה ב-2018 את המרכז הרב אוניברסיטאי לחקר וטיפוח רוח האדם שממוקם באוניברסיטת חיפה. במרכז זה יש כבר כיום פעילות ענפה בתחומים של מחקר

נחמה רפאלי, חברת מערכת פסיכוארטואליה, פסיכולוגית שיקומית ורפואית מומחית ומדריכה שיקומית. המלצות על פסיכולוגים מעניינים או בעלי תפקיד מעניין אפשר להעביר במייל לנחמה רפאלי nechamaraph@gmail.com

אותם מחוץ לאדם ולעולמו הגשמי, יש כאלו המתארים אותם בתוכו ומכנים אותם נשמה או נפש (Spirit, Soul) ויש כאלו שמתארים מערך מורכב שבו היבטים אלו קיימים גם בתוך האדם וגם מחוצה לו; (2) לאדם יש אפשרות לזיקה וקשר עם ממד זה; (3) דרך הקשר לממד זה נבנית ונוצרת משמעות החיים בעבור כל אדם.

האם אדם יכול להתחבר לממד הרוחני לבדו וכיצד, או שהוא צריך מדריך, מנחה או מטפל?

כפי שאמרתי, לכל אדם יש אופציה לקשר למרחב מקודש זה. למעשה, אחת ההגדרות האהובות עלי של רוחניות שהציע פרופ' קנת פרגמנט היא שרוחניות הינה "החיפוש אחר המקודש". אבל, לא כל אחד מחפש קשר לנשגב וישנם הבדלים רבים בין אנשים במידה שבה הם פתוחים לרוחניות בחייהם או שהיא בכלל מעניינת אותם, ובמידה שבה הם משקיעים באופן אקטיבי ומכוון בהתפתחות רוחנית שניתן להתייחס אליה כמקבילה להתפתחות אישיותית ופסיכולוגית.

מרבית האנשים נעזרים באחרים בתהליך ההתפתחות הרוחנית שלהם, אבל חלק לא מבוטל מהתהליך גם קורה לבד כי לכל אחד גישה ישירה לרוח.

לתפיסתי חשוב שהגישה לרוח והחיפוש אחריה ייעשו מתוך בחירה ואוטונומיה, וזאת מתוך כבוד עמוק שאני חשה לכל אדם ובחירותיו ולשוונות היפה והמרתקת שיש בינינו. אנשים שונים מגיעים לעולם הרוח דרך תהליכים ושערים שונים וגם תפיסותיהם וחוויותיהם יכולות להיות שונות מאוד.

כיצד מסייע לך הידע על הממד הרוחני ביומיום, בעבודה האקדמית ובקשר עם הסטודנטים?

אני אישית חווה קשר עם המרחב הרוחני כמעט כל הזמן, אם כי לא תמיד כ"קול מרכזי" בהמולת השיח והחוויה הפנימיים וההיצוניים, והתובנות שלי בהקשר זה מכוונות את מעשיי והחלטותי האישיות והמקצועיות, החלטות כבדות משקל וגם לעיתים החלטות טריוויאליות. מרבית האנשים סביבי יודעים זאת (כולל הסטודנטים שלי ועמיתי) כך שאני לעיתים גם חולקת תובנות אלו עימם.

מה מקומה של ישראל בתחום הרוחניות?

ישראל היא "מעצמה" בינלאומית גם בתחום זה ויש בה תהליכים מאוד אינטנסיביים של חיפוש משמעות וחיפוש המקודש בקרב דתיים וחילוניים. הזירה הישראלית הזו סואנת, רוגשת ועוצמתית ויש הרבה מה ללמוד ממנה גם במישור הבינלאומי כסוג של תגובה לחלופות האחרות שהפוסט־מודרנה הציעה כמו "התמכרות

המשך בעמוד 61

שתפי אותנו בתהליך ההגעה לנושא הרוחניות, ואיך עשית את הצעדים בדרך עד הקמת המרכז?

לפני כ־15 שנה, בני אורי, שהיה אז בן 22, נהרג בתאונת דרכים במרחבים היפים והרחוקים של אלסקה. לאורך שנים רבות התהלכתי עם האמונה שיש משהו מעבר לקיומנו כפי שאנחנו מכירים אותו, איזו אנרגיה, אינסוף, משהו נצחי, אבל לא הגיתי בכך ולמעשה זה לא ממש עניין אותי. אבל, לאחר מותו של אורי הייתי מוכרחה לדעת, יש או אין? ואם יש - מה מהות אותה אנרגיה והאם משהו מאורי החמוד, החייכני, החכם והאהוב שלי - נשאר.

באותה עת הייתי עסוקה מאוד בעשייה אקדמית משמעותית, במחקר, בהוראה ובתפקיד ניהולי רחב היקף. עזבתי את כל זאת, ומיוסרת ונסערת חיפשתי תשובות במסורות חוכמה ומיסטיקה, במחקר על רוחניות, בעשרות מפגשים עם הורים שכולים, בחלומות, במסרים שקיבלתי מקרובים ומרחוקים ובחוויות של קשר אל הרוחני. בתהליך זה התבררו לי תשובות ללא מעט שאלות, חווייתי את העוצמה, החדווה והיופי שעצורים ברוח, וגם התבהרה לי מה חשוב ונכון לי לעשות. הבנתי הבנה עמוקה שחלקי בעולם קשור להיותי בשני העולמות הללו - האקדמיה והרוח, ולשילוב שאני מוזמנת לקדם כפרופסורית וכחוקרת בין האקדמיה והשיח המחקרי, הבית המקצועי שלי עד אותה עת, ומרחבי הרוח שהפכו אף הם לבית עבורי. תהליך זה הוביל אותי בדרך לא קלה ובה ניסיונות ונפילות, אהבה וחברות להקמת המרכז לחקר וטיפוח רוח האדם על כל הפעילות הענפה שכבר יש בו.

מהם ההיבטים העיקריים בתפיסת הממד הרוחני?

ראשית חשוב לדעת שרוחניות כוללת אמונות, תפיסות עולם, ידע, חוויות, רגשות, מחשבות, התנהגויות, טקסים ועוד. כמו כן מקובל להבדילה מדתיות שכן ניתן לחוות רוחניות ולעסוק בה בתוך דתות ומחוצה להן.

הוגים עכשוויים, בעיקר בתחומי הפסיכולוגיה של הדת והרוחניות, מתארים כמה היבטים וממדים שחוזרים על עצמם, אף על פי שהם משתמשים במונחים מגוונים לשם כך. תוך פישוט רב של תפיסות מורכבות אלו ניתן לתאר שלושה היבטים מרכזיים (1) "הכרה" בכך שיש ממד מעבר לגשמי שהוא נצחי ואינסופי, נעלה ונשגב ושיש בו קדושה (sacredness). "ההכרה" בקיום ממדים אלו יש בה היבט הוליסטי והיא משלבת על פי רוב תחומים קוגניטיביים כמו תפיסת עולם וידע או הבנה, תחומים חווייתיים כמו קשר ומפגש עם מופעים של הנשגב והקדוש, תחומים פיזיים כמו תחושות גופניות של אנרגיה אחרת, ותחומים רגשיים כמו תחושת התעלות וחדווה עקב הביטוי של ממדים נשגבים אלו בהוויית אותו אדם. גישות רוחניות שונות חלוקות לגבי "מיקום" של ממדים נשגבים אלו. יש המתארים



הסכמה מדעת בטיפול בהפרעות אכילה

למשל דרך מתן סמכות החלטה שכזו בידי הפסיכיאטר המחוז. תחום הפרעות האכילה, כאחד התחומים המייצגים באופן מובהק את החיבור שבין גוף ונפש, הוא חריג, ויוצר בשל כך דילמות שחלקן משותפות לתחומים מקצועיים אחרים וחלקן ייחודיות לפסיכולוגים העוסקים בתחום זה.

הפרעות האכילה הן הפרעות נפשיות המאופיינות בסירוב המטופלת' לאכילה כפי צורכי הגוף². הבעיה הייחודית להפרעות האכילה היא שבעוד שבמצבים הפסיכוסטיים ניתן לקבוע שהסירוב לקבלת טיפול נובע מכך שהמטופל אינו מודע למצבו ולמעשיו, הרי שכאשר מטופלת סובלת מאנורקסיה, לרוב אין אפשרות לקבוע

אבחנתית שסירובה לאכול נובע מחוסר מודעות למעשיה. המאפיין את ההפרעה הוא העובדה שההתנהגות מסכנת בריאות, ולעיתים אף מסכנת חיים, מונעת מהמוטיבציה של המטופלת, שבמקרים הקשים גם אינה חשה רצון לשנותה.

שרב־איפרגן (2017) ממחישה באופן חד את המורכבות בהתמודדות עם מטופלות הסובלות מהפרעת אכילה: "השאלה האתית הנוגעת למחויבות ולאחריות שלנו כלפי חיינו של אדם אחר לצד זכותו לעשות בהם כרצונו, כולל פגיעה עצמית, סבוכה וחייבת להישקל תמיד בכובד ראש על הפרדוקס העמוק, שאינו ניתן לפתרון, הטבוע בה. אין ספק שיש לעשות כל מאמץ כדי ליצור תנאים שיזמינו את המטופלת להגיע לטיפול או לאשפוז מרצונה. עם זאת, אנו נתקלים בעבודתנו במטופלות שנסוגו למצב מחלתי כה עמוק, שההזמנה לטיפול כבר אינה יעילה עבורן. הן מרעיבות עצמן למוות, אך נראה שאינן ערות כלל לסכנה או לקיום מצוקה רגשית וכן לצורך שלהן בטיפול ובחיים. ניתוק זה מידיעה רגשית אודות החשיבות של קיומן הפיסי והרגשי מעורר אי נוחות כשדנים בשאלות של רצון עצמי ובחירה חופשית. במפגש איתן יש תחושה שהן נעדרות, שהעצמי נעדר, מה שמעורר את השאלות: האם יש שם מישהי קיימת דיה כדי לבחור, והאם יש דרך להודיע לה על קיומה, שנראה שאינה יודעת אותו?"

בשפתה הטיפולית מנסה שרב־איפרגן לאפיין את המורכבות האתית והטיפולית שבה נתקלים אנשי בריאות הנפש בבואם להתמודד עם החולה האנורקטית שאינה רוצה לשנות את התנהגותה, למרות שהיא פוגענית ולעיתים בעלת פוטנציאל לסכן את חייה.

מנקודת מבט מקצועית-אתית, מצבים אלו כרוכים בקונפליקט

הסכמה מדעת לקבלת טיפול רפואי ונפשי היא תנאי מקדים והכרחי להתחלת טיפול. הן חוק זכויות החולה והן כללי האתיקה של הפסיכולוגים ברורים מאוד ביחס לכך. פרק ד', סעיף 13 א' בחוק זכויות החולה (התשנ"ו-1996) קובע בבירור: "לא יינתן טיפול רפואי למטופל אלא אם כן נתן לכך המטופל הסכמה מדעת לפי הוראות פרק זה".

גם קוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל (2017) החלטי בסוגיה זו. סעיף 5.1 בקוד, "הסכמה מדעת להתערבות מקצועית", קובע: "ההסכמה מדעת הנדרשת מהלקוחות וממייצגיהם החוקיים תוצג כתנאי לקיומה של ההתערבות. ההסכמה מדעת יכולה להתקבל בחתימת הלקוח או מייצגיו או בהיגדיהם שבעל-פה".

לכאורה, אין ברור מכך. הנחיות וכללים אלה נובעים ישירות מחוק יסוד כבוד האדם וחירותו, הקובע כי "זכויות היסוד של האדם בישראל מושגות על ההכרה בערך האדם, בקדושת חייו ובהיותו בן-חורין, והן יכובדו ברוח העקרונות שבהכרזה על הקמת מדינת ישראל". ואכן, כמעט בכל מקצועות הבריאות אין קושי במתן עזרה רפואית הכרוכה בויתור זמני על חירות הגוף, מאחר שרצונו של החולה להבראה נמצא בהלימה עם הצורך בויתור זמני על חירות גופו לצורך תהליך הריפוי.

יחד עם זאת, קיימים מצבים חריגים שבהם, למרות הצורך הרפואי, אין האדם בעל יכולת לקבל החלטה מודעת בשל מצבו. לצורך הטיפול במצבים אלה קיימת האפשרות בחוק זכויות החולה לחרוג ולתת טיפול ללא הסכמת המטופל במצבים שבהם "מצבו הגופני או הנפשי של המטופל אינו מאפשר קבלת הסכמתו מדעת" (סעיף 15(א)). החוק מפרט ואומר שבנסיבות שבהן נשקפת למטופל סכנה חמורה והוא מתנגד לטיפול רפואי יכולה ועדת האתיקה הרפואית לאשר טיפול שצפוי לשפר משמעותית את מצבו של המטופל למרות התנגדותו. אפשרות זו מצוינת גם ברישא של קוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל (2017).

בתחום בריאות הנפש קיימים מצבים מגוונים שבהם אין האדם בעל יכולת לקבלת החלטה מודעת על מצבו. הבולטים באלה הם המצבים הפסיכוסטיים, כלומר מצבים נפשיים, לרוב זמניים, שבהם אין האדם מודע באופן מלא למעשיו. בשל כך הוגדרו אופנים וכללים ממוסדים לקבלת החלטות רפואיות ללא הסכמת המטופל,

¹ קיים רוב של נשים הסובלות מהפרעת אכילה, למרות שאין זו הפרעה ייחודית לנשים.

² קיימות הפרעות אכילה מגוונות ואולם לצורך כתיבה זו ההתייחסות היא לאנורקסיה נרזוזה, הפרעת האכילה מסכנת החיים ביותר מבין הפרעות האכילה.

משולחנה של ועדת האתיקה

הטיפול לטווח קצר בחולות אנורקסיה, במדדים של עלייה במשקל והצטרפות לתוכניות המשך טיפוליות, טיפול כפוי נמצא יעיל בדומה לטיפול מרצון.

יחד עם זאת, סוגיית נטילת החירות של המטופלות להחליט על גופן הינה סוגיה מקצועית-אתית כבדת משקל, ואנשי המקצוע המתמחים בחולות אנורקסיה חלוקים ביחס אליה, בשל המורכבות הרבה של הנושא. את הדילמה הכרוכה באשפוז כפוי באותם מקרים קשים מתארת היטב שרב־איפרגן במקרה קליני של מטופלת שאושפזה באשפוז כפוי באחת המחלקות בארץ. המטופלת אומרת על מטופלת עם אנורקסיה קשה, הסובלת מהפרעת אכילה מסכנת חיים: "אצל מטופלת זו לא רק חודשה האכילה התקינה, אלא התרחשה גם האפשרות לתפוס מקום פסיכולוגי בעולם, ולהיות בעלת רצון לחיים ולשגשוג. אך עם כל הדברים החיוביים הללו, עוד תקופה ממושכת מאוד לאחר האשפוז המשיכו ללוות אותה סיוטי לילה חוזרים ונשנים של תחושות כאב והשפלה בשל חוויית הכפייה באשפוז" (שרב־איפרגן, 2017, עמ' 224).

בהקשר לדילמה המוסרית-אתית המתוארת כאן, הדורשת מהמטפל לפעול מקצועית בתוך שבין כפיית טיפול על אדם לצד המחויבות לקידום הרווחה הנפשית ולערך החיים, ניתן להזכיר כאמור את עיקרון א' לקוד האתיקה (2017):

"בעבודתם המקצועית יפעלו הפסיכולוגים לקידום רווחת הנפשית של הלקוח ולמזעור סבלו. זאת על פי שיקולים מקצועיים ומתוך הכבוד הראוי לאדם, לערכיו, לזכויותיו, להגדרתו העצמית ולאוטונומיה שלו, כל עוד אלו אינם פוגעים באלו של האחר. פסיכולוגים יהיו ערים לדילמות מוסריות וקונפליקטים אתיים המתעוררים בעבודתם. במצבים של ניגוד אינטרסים או כאשר נוצרים קונפליקטים בין מחויבויות מתחרות, על הפסיכולוגים לעשות כל שביכולתם כדי להגיע לפתרון שיאפשר להם למלא את תפקידיהם בצורה מקצועית ואחראית, והם יפעלו כדי למנוע נזק אפשרי או למזער אותו ככל האפשר."

בדילמות המקצועיות-אתיות המורכבות העולות במצבים של כפיית טיפול בחולות אנורקסיה קשות הפסיכולוג מחויב לפעול לקידום רווחתה הנפשית של המטופלת שלו תוך שאיפה לשמירה על חיה ותוך מזעור ככל הניתן של הנזק הנפשי.

נראה שסוגיית ההסכמה מדעת ונושא האשפוז הכפוי במצבים מסכני חיים ימשיכו ללוות את אנשי המקצוע העוסקים בהפרעות אכילה, תוך התמודדות מתמדת עם לבטים אתיים ומקצועיים, ובהתנגשות המתקיימת לעיתים בין עקרונות אתיים שונים. במורכבות של קבלת החלטות במצבים של דילמות אתיות מורכבות אין חוקים נוקשים או דרכים פשוטות לפתרון.

לאור זאת, נדרש תהליך זהיר ולעיתים סבוך של קבלת החלטות עבור כל מקרה לגופו. יש לשקול בכל מקרה את כל אפשרויות

בין מחויבות המטפל לשמירה על בריאות המטופל ואף שמירה על חייו, לבין זכות המטופל לאוטונומיה, ובכללה חירותו על גופו. אספקט מרכזי בעקרון האוטונומיה (עיקרון א' לקוד האתיקה) כולל את כיבוד רצונו או החלטתו האוטונומית של הזולת, גם כשזו נתפסת על ידי האחר כמוטעית או מזיקה. עם זאת, קבלת החלטות אוטונומית מותנית גם ביכולתו של הזולת להשתמש בשיקול דעת רציונלי ובמסוגלות (competence) הזולת לבחור.

עיוותי חשיבה ותפיסה המלווים את המתמודדות עם הפרעות אכילה מקשים על הערכת מסוגלות זו. לדוגמה, מטופלת יכולה לתפוס עצמה כבעלת משקל עודף, כשבפועל היא בתת משקל חמור. עיוות תפיסתי זה מעלה את השאלה ביחס להבדל שבין המסוגלות להחליט לבין היכולת לשיקול דעת רציונלי.

Draper (2000) טוענת שהמטפל נדרש לנסות ולהבחין בין שני מושגים אלו. לטענתה, אי-רציונליות יכולה להוות אינדיקציה לחוסר מסוגלות, אך בפני עצמה, אי-רציונליות איננה סמן מוחלט לחוסר מסוגלות.

היא מגדירה שני מצבים עיקריים שבהם מתקיימת חפיפה בין המושגים: מצב שבו שאיפת המטופלת לא לאכול חותרת ומערערת את שאיפתה החזקה יותר לחיות, ומצב שבו הכפייתיות לא לאכול היא למעשה לא רצונית (או מעבר לשליטת המטופלת), ונקבעת על ידי אמונות מוטעות ומעוותות ביחס לגופה. עם זאת, האבחנה של הפרעת האכילה או סירוב המטופלת לקבל את המלצות המטפל או את הטיפול המוצע לה, בעצמם אינם אינדיקציות מספקות על מנת להחליט על חוסר מסוגלות המטופלת לבחור. לדידה של Draper, מטפלים נדרשים לשמור על פתיחות ביחס לאפשרות שחלק מהמטופלים הם למעשה בעלי מסוגלות לסרב לטיפול, ועליהם לפתח מיומנויות מתאימות על מנת לעבוד במתח המתקיים בין כיבוד האוטונומיה של המטופל לבין שמירה על חייו. מיומנויות אלו כוללות, בין היתר, הקשבה זהירה וערה לסיבות המטופלת לסירוב לטיפול. מנקודת מבט אתית, Draper טוענת כי אנשי מקצוע העובדים בתחום זה מחויבים לקבל את סירוב המטופל הקומפלטני להחליט, ובתנאי שהמטופל הוא אכן בעל מסוגלות לכך.

באופן בלתי תלוי במסוגלות המטופל או המטופלת לבחור, נראה שהדילמה האתית המורכבת ביותר כרוכה בהחלטה מתי הפרעת האכילה מהווה סיכון רפואי חמור דיו בכדי לערב טיפול כפוי. במצבים אלו מטפלים נאבקים בשאלות אתיות, מוסריות וחוקיות בנוגע למתי, אם בכלל, ניתן לכפות טיפול על אדם בניגוד לרצונו.

בתי המשפט נוטים לעיתים לאפשר אשפוז כפוי בחולות אנורקסיה המצויות במצבים מסכני חיים, וממנים לחולות קשות אפוטרופוסים לקבלת החלטות רפואיות כמו אשפוז עבורן. Latzer & Zohar Beja (2004) אף מצאו שכשנבדקת יעילות



ועדת האתיקה של הפ"י:

יונת בורנשטיין בר-יוסף - יו"ר
שלומית בן משה, אולגה בס,
ד"ר מיכה וייס, רימון לביא, לימור מאירוביץ,
ד"ר אורלי קמפף-שרף

הטיפול, את הידע המקצועי ביחס ליעילות הפוטנציאלית של כל אפשרות ואפשרות, את הרווחים ואת הסיכונים הצפויים, ואת ההתאמה של האפשרויות השונות למטופל או למטופלת המסוימים. בתהליכים אלו המודעות האתית, על אף המורכבות של הדילמות שהיא מכילה, צריכה להיות בחזית תהליך קבלת ההחלטות של המטפל.

מקורות

1. קוד אתיקה של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל, 2017.
2. שרב-איפרגן, ע' (יולי 2017). פרדוקס: פסיכותרפיה דינמית בטיפול כפוי בחולות אנוקסיה: יצירת הברית והתהליך הטיפולי. שיחות - כרך ל"א, 3.
3. Draper, H. (2000). Anorexia nervosa and respecting a refusal of life-prolonging therapy: A limited justification. *Bioethics*, 14, 120-133.
4. Latzer, Y. & Zohar Beja, A. (2014). Compulsory treatment in anorexia nervosa: The case of Israel. *Int. J. Psychiatry & Mental Health*, 2, 131-140.

המשך פינת הפרופיל האישי מעמוד 58

למכונת העונג הקפיטליסטית", רדיקליזם נוקשה או ניהיליזם.

להיכנס אליו כמו גם נושא הגישור בין קבוצות בחברה הישראלית.

מה החזון שלך?

הנחת יסוד: לרוחניות במופעה ההומניסטי (קידוש ערך האדם, חייו וכבודו) והפלורליסטי (ההכרה בריבוי פרספקטיבות והענווה הנלווית לכך) יש פוטנציאל מדהים לקדם את המיטב שבכל אדם וחברה.

החזון: מתוך כבוד עמוק לאוטונומיה של כל אדם ולבחירותיו וההכרה בכך שישנם שערים שונים ומגוונים להיכרות עם מרחב הרוח, החזון שלי הוא הנגשה של נושא הרוחניות ויישומיו לכל אדם. **הייחוד:** חיבור האקדמיה לרוחניות יאפשר לקדם שיח פלורליסטי, ביקורתי ופתוח בנושא ושילוב מחקר והמשגות יחד עם עשייה פרקטית בשדה.

נשאר זמן לפנאי ותחביבים?

האמת, לא הרבה, כי עולם העשייה והחוויה הרוחנית תופס מקום מאוד משמעותי ומרכזי בחיי כולל הקשר עם עמיתיי ורעיי - האנשים הרבים ששותפים עימי בדרך זו. אבל, כמו רבים אחרים, אני נרגעת עם כל מיני סדרות בטלוויזיה, אוהבת סרטים ויש לי כיום חמישה נכדים מקסימים ומתוקים שחלק לא מבוטל מזמן הפנאי מוקדש להם.

מה הקשר בין דפוסי ההתקשרות והממד הרוחני?

תהליכים פסיכולוגיים ותהליכים רוחניים שזורים אלו באלו ומשפיעים אחד על השני. לכל אחד ממרחבים אלו השפעה על האדם ועל הרווחה הנפשית שלו, אושרו ודרכי פעולתו. כך למשל, יש קשר בין דפוס ההתקשרות של אנשים לבין תפיסת עולמם הרוחנית, אבל שינוי בכיוון של התפתחות רוחנית יכול להשפיע גם על דפוסי התקשרות.

מה הם היישומים של תובנות מהמחקר על רוחניות?

המחקר מצביע על קשר בולט ומובהק בין רוחניות למשמעות בחיים ולכן גם לרווחה נפשית, וכן שרוחניות משמשת כגורם שמונע מצוקות וגם כגורם שמסייע בהתמודדות איתן. גיליון זה מוקדש למשל ליישום רוחניות בטיפול נפשי. אבל היבטים מיטיבים של רוחניות לאו דווקא דתית מיושמים לאחרונה גם בתחומי החינוך כמו נושאים של פדגוגיה מתבוננת (contemplative education) בחינוך בטבע, באמצעות מדיטציה, בשימוש בתנועה מודעת ועוד. כך הדבר גם בפרויקט "חכמת הדעת והלב" שמטרתו החזרת הנשמה לחינוך דרך הקניית מיומנויות המאה ה-21. כל אלו מוצאים ביטוי בפעילויות המרכז.

רוחניות מיושמת כיום גם בארגונים וזה נושא נוסף שהמרכז עומד

עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

כתב וערך: שבתאי מגר

גילוי העצמי בפסיכולוגיה של היוגה

גידי איפרגן, הוצאת רסלינג, 2018. 167 עמ'

ועניינית, משתמש במושגים משדה הפסיכולוגיה, ומעשיר את הקורא מחוויותיו של המתרגל היוגי. הוא מנסח את דבריו מתוך הבנה והיכרות מעמיקה בשני התחומים הללו ומציע לנו למידה עיונית וגם התנסותית-חוויתית.

ניסיונות להרחיק רגשות ולתרגל טיפוח נפש פתוחה, חמה ומקבלת, נטולת ערכיות שופטת, הם מנת חלקם של אנשי מקצועות טיפוליים, שעמלים ושוקדים שנים על שנים בדרכם להגיע לדרגות האלה, שיאפשרו, לתפיסתם, לרכוש ולפתח מערך נפשי רצוי (ואידיאלי) לטיפול באחרים.

הצגת היוגה בספר מפוכחת, עניינית, מתארת את סגולותיה, ויחד עם זאת יורדת לעומק הפעולות הנדרשות לביצועה ולהפנמתה. הגישה הזאת משרה אווירה רצינית ומעניקה מבט יסודי על היוגה כשיטת אימון וכדרך חיים שהמתאמן יוכל להכיר אותה ואת עצמו דרכה, אם כך יתייחס אליה גם הוא. מנקודת מבט זאת יוכל הקורא גם להשתמש בהיכרותו את היוגה כאיכות פנימית שמעשירה אותו וכאמצעי לתקשורת עם אחרים ובעבודתו הטיפולית.

נדרשת מידה של תרגול מדיטציית יוגה כדי להיטיב לקרוא בספר הזה ולחוש את עומקו. נדרשת קריאה מתוך תנוחה רכה, שמאפשרת קבלת הכתוב ללא התמקדות במילים שמנסות לגבש רעיון. יישום תנוחה כזאת כעמדת מוצא למפגש עם הטקסט מגדיל סיכוי לקלוט מה שמוצע בו מעבר להבנת המילים. בקריאה כזאת יעלו הקישורים שטווה המחבר בין הפסיכולוגיה ליוגה ויפתח שדה התייחסות חדש.

איזו פעולה עוצרת פעולה, ואיזו פעולה מחוללת פעולה חדשה, ועשויה או עלולה להנציח אותה? המפגש בין פעולות לבין אי-פעילויות והיווצרות פעילויות חדשות, היקבעות, או מידת גמישותן ויכולתן לפגו ולהיעלם, יוצר עולם מושגים ופוחת תחום חשיבה והתבוננות. המרחב הזה מתהווה ומתקיים ביוגה המעשית, הגופנית, והוא הופך בספר לנגיעה במהותה של היוגה, מקושר לגילוי העצמי של המתרגל היוגי ומתאר בזיקה להכרת השכבות הפסיכולוגיות אצל אדם החי ומתפקד בחברה המערבית.

איפרגן עושה את הקישורים האלה בכתיבה ברורה



להתהוות - סיפור שמתחיל בקרע בשריר

ד"ר צחי ארנון, הוצאת עצמית (דרך הוצאת מנדלי מוכר ספרים ברשת), 2019. 103 עמ'

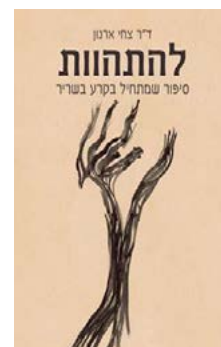
אם הפתיחה הזאת אינה מרתיעה וסוגרת, שווה להכיר את ספרו של צחי ארנון. המחבר שוטח סיפור חיים אישי, מלווה בתובנות ובאמירות המנוסחות כהיסק מהדרך שעבר וכציוני דרך בהתפתחותו. תיאורי כניסתו אל עולם הפסיכולוגיה כתחום מקצועי ודרכו בו מלווים

פסיכולוג קליני ורפואי, מטפל ומהפנט, משחזר ומשכתב מסע חיפוש וגילוי שבו התחבר לכוחות מיסטיים, מדבר בחופשיות על אנרגיה, פועל עם קשב פתוח אל מה שהוא מכנה "הכוח השלישי", שהוא הנשמה, ומסביר דרכה כך על התנהגות אדם, על תחושות, על סבל ועל הגשמת ייעוד.

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

ספר מסע אישי, או ספר התהוות אישי, נאמן ודאי לאדם שכתב אותו ומבטא את מאווייו, את סגנון חשיבתו ואת מבטו על העולם, את שפתו ואת דיבורו. כוחו וחשיבותו של ספר כזה הוא ביציאתו מתחום עצמו ובהזמנת קוראים לראות דרכו ובאמצעותו את סיפור חייהם שלהם, ואולי להימשך ולהסתקרן לאפשרות להתבונן על עצמם ולארגן את חייהם באופן דומה, או אחר, ולהשיג בכך משהו - הבנה חדשה, סוג של הסתגלות, או אף פיסת שלווה שלא ידעו קודם.

בהבחנות שונות ובגילויים אישיים. הספר צנוע. הפקתו צנועה. שפתו סיפורית, משתפת. אין כאן גילויים מפוארים מדהימים. יש דיווח על מיחושים ומגבלות גוף שטופלו בשיטות שזה מכבר מוכרות, אם כי עדיין מכונות "אלטרנטיביות". מפגשים של ד"ר ארנון עם מטפלים ברפואה משלימה והתרשמותו מתוצאות טיפוליהם ומגישותיהם עוררו את סקרנותו, ואחר כך את אמונתו, שהלכה והתחזקה והובילה אותו לחקור ולהתאמן בידע שטיפולים אנרגטיים מציעים.



כך להישאר לעולם

יונה אלון, עורך: אוריאל קון. הוצאת תשע נשמות, 2018. 168 עמ', כולל אחרית דבר. כתבה קרן כהן*.

היותו אדם מזדקן המתעסק בבריאות ובחולי ומביט אל החיים המתקרבים לקיצם. מקריאת הקטעים עולה דמותו ומצטיירים קווים לאופיו, ובעיקר לומדים להכיר את אהבתו למשכן אולם הספרייה, המעניק לו חסד ככותב. פוגשים אדם שהיצירה מפעמת בו והוא חש להוציאה לאור. בכתיבתה הוא לומד אותה ולומד את עצמו דרכה. הוא עושה זאת בתיאורים דקים ומוזיקליים, בהתבוננות בדברים כפי שהם וביחס אליהם. התבוננות שקטה ומקבלת, שמאפשרת להבחין בפרטים קטנים שמרכיבים חיים. הקריאה בספר יכולה להיות מעין אימון להתבוננות שכזו, שמספקת איסוף נתונים וידיעה מה וכיצד לחפש ולשאל, ואיך לקבל אמירות ותופעות כפי שמתפלים מביאים למפגש הטיפולי. הספר הוא פיסת אומנות גם לאור עריכתו. העורך בחר קטעים מבין 14 אלף דפים שכתב אלון בעשור האחרון לחייו, ושזר אותם למארג. מלאכה עדינה ודקדקנית, עם תשומת לב מרבית לפרטים שחשובים לאדם הכותב, שמייצגים אותו, ומספרים סיפור אנושי.

הספר מגולל שגרת ימים ושיח פנימי של אדם הכרוך אחר יצירתו במסירות רבה. הוא בנוי רצף קטעים, ללא כותרות וללא חלוקה לפרקים. התיאורים פותחים צוהר אל מחשבות עמוקות, קשר עם עולם האומנות, המוזיקה והספרות, ומתובלים בהומור עצמי. הכותב משווה עצמו אל קפקא, אל פרננדו פסואה ואל יוצרים אחרים, ובכך, נראה שמצפה מעצמו ליצור את יצירתו הייחודית. קטעים אחרים מציגים חוויות ופכים קטנים מחיי היומיום של המחבר, והם מזכירים חיי יומיום של כל אחד ואחת.

הכתיבה מצליחה לקיים איזון בין עולמות אשר לא פעם נקלעים לסכסוך. כך לדוגמה החלוקה בין הליכה יומיומית לספרייה לבין הקדשת זמן בלתי מתפשרת לביצוע מטלות כמו רכישה במרכול וביקור אצל רופא השיניים, ועוד עניינים לכאורה פעוטים וזניחים.

בתיאורים העדינים ניתן להבחין בעקרונות לניהול עצמי שיצר אלון לעצמו: מתכנן פעולות היום ועד לחשיבה על דרכו של גבר כלפי אשתו, מחשבות על מקומו כאב ויחסיו עם שני בניו הבוגרים, ועל



* קרן כהן היא פסיכולוגית חינוכית, מטפלת זוגית ומשפחתית. עובדת בשפ"ח תל אביב ובקליניקה פרטית.

תמי ארז ומחשבות על הורות

ד"ר מירי נהרי

הטיפול ב"הורות", עיקר או רוב העבודות הן בטיפול, ייעוץ או הדרכה של הורים בתפקידם כהורים, לא בזהותם ככאלה. ההקשר של ההתערבות בעבודה עם הורים הוא לרוב ליווי, תמיכה וחיזוק ההשפעה על הטיפול בילד. החוזה הטיפולי הוא, לרוב, כיצד להעצים את הורה כדואג לילדו ומטפל בו. אותנו עניין רעיון ההורים כסובייקטים עם רצונות, צרכים ושאיפות שלהם לצד היותם כלי לגידול ולטיפול ילדיהם למען העם והמדינה, או למען רדיפה אחרי אושר מתמשך.

אותנו עניינה ההעמקה בנושא של "טיפול בהורות" כהתערבות מובחנת המייצגת תפיסה שרואה את ההורה כמי שזכאי ופעמים רבות זקוק להתערבות טיפולית לגבי עצמו כהורה. כלומר, התמקדות בחווייה ההורית ולא חיזוק ההורה בטיפולו בילד. רצינו לייצר במה להסתכלות על האדם בתפקיד הורה בתקופה של שנויים כה רבים ומהירים. זאת, גם ברמה של שאלת הזהות והמשמעות של חוויית ההורות, גם ברמה של חוויית הבלבול, התסכול, חוסר האונים וחוסר הידע של להיות הורה. העולם משתנה מהר כל כך עד שהמודלים של הורות, של סבא-סבתא ושל אבא-אמא, לא תמיד מתאימים, ופעמים רבות נשארים ההורים ללא מודל בסיסי מספיק גם לפעולה וגם לחווייה. במובנים רבים, ההורות שרויה במשבר תרבותי מתמשך שאולי אף מעמיק ומטלטל את אופי ההורות והדימויים שלה. פסיכולוגיה של הורות, שמנסה לייצר מורה נבוכים להורות חדשה המותאמת לשנויים המשמעותיים, מתמודדת בעצמה עם תפיסות קונפליקטואליות בתוך העולם המשתנה.

ישנו פער גדול בין המשאבים שיש להורים כיום לבין האחריות שהחברה מטילה עליהם. מול הגבלת כוחם ב"ניהול" ילדיהם, עולים שיפוטיות וביקורת קשים. חשבנו על ערכים מרכזיים כל כך בתרבות העכשווית של אינדיבידואליזם, של ריבוי זכויות ומיעוט חובות - "בא לי", "מגיע לי", "זה לא פייר" והעיקר הוא שהילד יהיה מאושר - ועל השלכתם על ניהול ההורות.

החשיבה הטיפולית והמקצועית אומרת שכדי לחוש רווחה אישית, חווייה של התפתחות ותחושה של נינוחות בתפקיד ההורה, על ההורה להתבונן בעברו, בהיסטוריה המשפחתית שלו, בתפיסות, באמונות, בדפוסים ובפרקטיקות שבתוכן גדל.



ד"ר תמר ארז ז"ל

את תמי פגשתי לראשונה בזמן לימודיני במחזור הראשון של לימודי תואר שני בפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב. למדנו במגמה של פסיכולוגיה חינוכית וקלינית של הילד. רובנו קיבלנו מלגה ממשד החינוך תמורת התחייבות לעבוד, עם סיום התואר, בתחנות לפי החלטת המשד. אני הגעתי

לראש העין, אז יישב על טהרת יוצאי תימן, לפתוח ולהקים את השירות הפסיכולוגי חינוכי ביישוב. תמי הגיעה ללוד. בהמשך הקריירות שלנו, תמי שירתה בעיקר בשירות הפסיכולוגי חינוכי בעיריית תל אביב, תוך התמקדות בילדים עם צרכים מיוחדים, ובהמשך, בנושא ילדים בגיל הרך. שתינו, במקומות ובזמנים שונים, השלמנו את לימודינו לתואר שלישי.

נפגשנו שוב לפעילות מקצועית, הפעם התנדבותית, יחד עם איריס ברנט כצוות של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל במועצה הציבורית להורות. היו בצוות פסיכולוגיות אחרות, אך כשהצטרפתי נותרנו שלושתנו. איריס הייתה ראש הצוות. הפגישות שלנו, הן במסגרת הצוות והן במסגרת הרחבה של מועצת ההורים הארצית, הפכו משמעותיות גם כמסגרת חברית "כיפית" וגם כמסגרת חשיבה מקצועית מרתקת בנושא הורות. עסקנו בנושאים רבים ותמי התעניינה במיוחד בשאלות של הורות בגיל הרך. נושאים מרכזיים שעלו בשיחותנו היו: ניסיון להבין ולברר השלכות של השנויים החברתיים והטכנולוגיים על ההורות - מהי הורות בעידן שלנו? מהי האחריות המקצועית של הפסיכולוגים? ומהם תפקידיהם ודרכי עבודתם עם הורים? מהם המסגרות, הפלטפורמות והמקומות שבהם אפשר וצריך לתת סיוע להורים שצריכים או מבקשים קשר עם פסיכולוגים? מהי האחריות של המדינה בנושא של סיוע פסיכולוגי להורים, ואיך להעצים את מחויבותה לנושא?

למרות שישנן עבודות ומחקרים בספרות המקצועית בנושא

המשך בעמוד 66

ד"ר מירי נהרי היא פסיכולוגית חינוכית וקלינית בכירה.

לכתבת פרופיל על ד"ר תמר ארז ראו: ארנון-לרנר, ש' (ינואר 2018). ד"ר תמר ארז. פרופיל אישי. פסיכואקטואליה, 52-55.



כלי עזר משפטיים לעבודת פסיכולוגים

עו"ד דידי סן

בהוצאה לפועל. התביעה היא לקיום פסק הדין או לגביית הסכום המופיע בהסכם או על השטר החתום מידי החייב (הנתבע שהפסיד בתביעה או מי שהתחייב לתת את הכסף בהסכם או בשטר).

במקרים שבהם ישנו הסכם או התחייבות בכתב ניתן להגיש ישירות תביעה בהוצאה לפועל על הסכום הקצוב, אף ללא צורך בפנייה קודמת אל בית המשפט. הליך תביעה מסוג זה מוגבל לסכום של עד 75,000 ש"ח. במקרה שבו סכום התביעה בהוצאה לפועל נמוך מ־25,000 ש"ח, ניתן להגיש את התביעה במסלול המקוצר. מסלול זה מעביר את ניהול הליך ההוצאה לפועל אל רשם ההוצאה לפועל, הפועל בהליך זה בעצמו ללא צורך מצד הזוכה לנקוט פעולות בהליך.

שאלה: האם תביעה כזו עומדת בכללי האתיקה?

תשובה: כן. בקוד האתיקה של הסתדרות הפסיכולוגים נכתב במפורש: "כשלקוח או מייצגיו החוקיים אינם משלמים כמוסכם בחוזה, מהווה הדבר הפרת חוזה בין הפסיכולוג לבין הלקוח. מתפקידו של הפסיכולוג לעשות ככל יכולתו כדי למנוע מצב של הצטברות חובות כספיים מצד הלקוח. במקרה של חוב שלא נפרע יהיה הפסיכולוג רשאי לנקוט אמצעים, לרבות אמצעים משפטיים, כדי לגבות את שכרו. נקיטת אמצעים כאלה לאחר אזהרה אינה מהווה הפרה של הקוד האתי. במקרים שבהם הלקוח הוא קטין או חסר ישע, ומייצגיו החוקיים אינם משלמים כמוסכם מראש בעבור השירותים, חשוב כי הפסיכולוג יעשה ככל האפשר למזעור הנזק שייגרם עקב נקיטת אמצעים שונים לגביית שכרו" (ההדגשה שלי).

שאלה: פסיכולוג טיפל בילד בהסכמת הוריו. חלפו שנים, הילד כבר בגיר ואחד ההורים מבקש את הרשומות הפסיכולוגיות בתקופת הטיפול, ללא הסכמת הבן. האם למסור לו?

תשובה: כיוון שכיום הילד בגיר, הוא עצמו נושא בזכויותיו ובחובותיו ולא אביו ואמו.

הוריו של קטין הם אפוטרופוסיו הטבעיים והחוקיים, על פי חוק הכשרות המשפטית והאפוטרופוסות, שניהם יחד. זאת למעט מקרים יוצאי דופן שבהם בית המשפט קבע אחרת.

ברשימה זו נביא עוד כלי עזר לעבודות הפסיכולוגים בנושאים של חוק ומשפט. נביא שאלות ונשיב עליהן מבחינה משפטית. השאלות הן מעשיות מעבודת היומיום, והתשובות יכולות להיות לעזר לקוראינו.

שאלה: המטופל חומק מלשלם לפסיכולוג על עבודתו. מה ניתן לעשות?

תשובה: זכותו המלאה של הפסיכולוג לקבל שכר טרחה. כדאי לחתום מראש עם המטופל על הסכם למתן שירותים שבו יופיעו תנאי התשלום. ההסכם יכול להיות קצר ופשוט, ולציין רק את מחיר השירות בצורה מכובדת ומכבדת. גם במקרה שבו לא נחתם הסכם בכתב אך הדברים הוסכמו בעל פה בין הצדדים יש מה לעשות, שכן חוזה בעל פה הינו בעל מעמד משפטי מחייב.

גם במקרה שבו לא נעשה הסכם בכתב או בעל פה, זכותו של הפסיכולוג לקבל שכרו. מצב משפטי זה נקרא "הסכם מכללא", שהינו מצב שבו משתמעת מתוך התנהגות הצדדים הסכמה על נושא או שירות, אף ללא שהדברים נאמרים במפורש. הסכם מכללא מחייב את הצדדים על פי כוונתם, כפי שניתן להבין מהתנהגותם. אם המטופל מסרב לשלם, ניתן לגשת לאמצעי המשפטי המתאים על מנת לאכוף את קבלת התשלום. גם אם אין הסכם בכתב ואין הסכם בעל פה, זכאי הפסיכולוג לדעתנו לשכר ראוי וניתן לאכוף תשלום זה.

שאלה: לאן עלי לפנות כדי לחייב את המטופל בתשלום?

תשובה: במקרה שבו מטופל אינו מסכים לשלם, ואין הסכם או התחייבות בכתב, ניתן להגיש תביעה. אם מדובר במקרה פשוט, בית המשפט לתביעות קטנות הינו המקום המתאים. הגשת תביעה בבית משפט זה הינה פשוטה ונגישה לכול - לא נדרש ידע משפטי, אין צורך ולרוב אף אסור להיות מיוצג על ידי עורך דין, וההליך מסתיים בדרך כלל לאחר דיון קצר אחד. סכום המקסימום לתביעות בבית משפט זה הינו 33,900 ש"ח (נכון לינואר 2019).

לאחר מתן פסק הדין או במקרים שבהם יש הסכם או שטר חתום שעליו אין מחלוקת (כמו צ'ק), ניתן להגיש תביעה

מצריך מומחיות בשאלות שבמחלוקת. מוצע להיות ערים לכך שהפסיכולוג עשוי להיות מוזמן לחקירה נגדית שבה יחקר על חוות דעתו ויעמוד לשם כך על דוכן העדים. לכן נכון כי רק פסיכולוג מומחה שיש לו הכשרה מתאימה, מיומנות מקצועית, ידע, ניסיון והבנה בנושא שעומד במחלוקת הוא שיכתוב חוות דעת מקצועיות המיועדות לבית המשפט.

עדויות של פסיכולוג בבית המשפט כמומחה או מתן חוות דעת לבית המשפט, היא חריג לכלל המשפטי בדיני הראיות הפוסל עדות סברה, כלומר הבעת דעה או עמדה, להבדיל מעדות על עובדות ונתונים שהעד נחשף להם באופן ישיר (ולא כעדות שמועה).

אין מקום לחוות דעת של מי שאין לו מומחיות בנושא. לפי תקנה 4 לכללי הפסיכולוגים (אתיקה מקצועית) שהותקנו על פי חוק הפסיכולוגים, "לא יציע פסיכולוג ולא יבצע שירות הדורש מומחיות, מיומנות או הכשרה מיוחדת אלא אם כן יש לו מומחיות, מיומנות או הכשרה כאמור למתן אותן שירות". כך בדרך כלל ועל אחת כמה וכמה לצורך מתן עדות לבית המשפט.

שאלות ותשובות אלו יכולות לשמש את קוראינו ככלי עזר. הן אינן תחליף ליעוץ משפטי קונקרטי. בכל בעיה או שאלה מומלץ לקבל ייעוץ משפטי מעורך דין המומחה לעניין.

במה דברים אמורים? כל עוד הוא קטין. משהיה לבגיר, הזכות לפרטיות, לסודיות ולחסיון פסיכולוגי היא שלו. בשלב זה, הוא ולא אחר רשאי לוותר עליה או להתנות אותה בתנאים.

זכותו לכבוד לפי חוק יסוד: כבוד האדם וחירותו, זכותו לפרטיות על פי חוק הגנת הפרטיות היא שלו ולא של הוריו. בהיעדר הסכמתו של הבן, כאשר הוא בגיר, לדעתנו יש לכבד זאת ואין למסור את הרשומות.

שאלה: עורך דין המנהל משפט ומייצג את מי שהיה מטופל של פסיכולוג מתמחה, ומזמינו למתן עדות בבית המשפט, או למתן חוות דעת לבית המשפט. האם מחובתו של הפסיכולוג לתת חוות דעת?

תשובה: מתן ייעוץ או טיפול פסיכולוגי אינו מחייב בהכרח מתן עדות בבית המשפט או חוות דעת לבית המשפט. חשוב לציין כי לא די בהסכמת המטופל. זהו תנאי הכרחי אך לא מספיק. במקרה שהמטופל ויתר על הסודיות ועל החיסיון, חובתו של הפסיכולוג לתת את הרשומות הפסיכולוגיות, אך לא מעבר לכך. במשפט עומדות לדין מחלוקות שיתכן שהפסיכולוג לא עסק בהן, ומוטב שלא ייתן עדות אם אין לו בסיס עובדתי ומקצועי מספיק בנושאים שבמחלוקת. מתן עדות בבית משפט

המשך פינת ההורות מעמוד 64

על הבדידות של ההורה היום, על חוסר במקורות לגיטימיים שהתרבות מתירה, לתמיכה, הישענות, גיבוי, סיוע.

לתמי היה עניין מיוחד בנושא ההורות והסיוע להורים הן בתפקידם כמטפלים בילד והן בחוויה של להיות הורה, בהקשר של הגיל הרך. לימים היא אכן תהיה יו"ר העמותה למען הילד בגיל הרך בישראל. היא תגיע לכנסת והיא תייצר חקיקה בנושאים אלה.

הנושאים שבהם התלבטנו, תמי, איריס ואני, עדיין רלוונטיים ואקטואליים. נמשיך להתלבט לגביהם והם כנראה יישארו איתנו גם בעתיד.

תמי ואני החלטנו לסיים את פעילותנו במסגרת מועצת ההורים הארצית. תמי השקיעה עצמה בעמותה לגיל הרך. נפגשנו שוב במהלך הטיפולים בזמן מחלתה הקשה.

תמי נפטרה ואנחנו איבדנו חברה יקרה ואשת מקצוע נהדרת ורבת פעלים והישגים.

יהי זכרה ברוך.

את אלה ההורה צריך לתרגם למציאות שונה מזו שבה גדל, לעולם אחר מבחינות של טכנולוגיה, תקשורת, תרבות, דפוסים חברתיים, ואפילו לקשר עם המערכת החינוכית והמורים של ילדו.

נושא אחר שהעסיק אותנו היה חשיבה על מודלים, דפוסים, מכניזמים או מסגרות המאפשרים הנגשה של התערבות פסיכולוגית מסייעת להורה שמרגיש זקוק לסיוע. פעם המדינה קיימה מסגרת של טיפת חלב שסייעה להורים בהתמודדות עם הטיפול בילדם ב"פינות" שהיו קשות עבורם. אפשר היה להתייעץ עם גורם ציבורי לפני שהוגדרה פתולוגיה ולא היה צריך לחכות לראיון קבלה מאבחן, ולא להיכנס לרשימת המתנה לטיפול. המדינה הקטינה באופן דרמטי שירות זה. ההורות בצר לה יצרה מקצועות חדשים של סיוע, פונקציות שפעם ניתנו על ידי המשפחה או הקהילה. למשל, היום יש מקצוע של יועצת שינה להורים שמתקשים להתמודד עם נושא השינה של תינוקם. יש גם יועצת הנקה ויועצים לנושאים שונים כשההורים לא יודעים לאן ולמי לפנות לגביהם. חשבנו



VS.



לא כל בחירה צריכה להיות מסובכת.

PTech

הכי פשוט שיש.

בית הספר ללימודי תעודה של סמינר הקיבוצים



בואו תהיו מה שאתם יכולים להיות

טיפול דיאדי

תוכנית שנתית: יום לימודים אחד בשבוע
ראש התוכנית: אירית בליטי

טיפול במשחק בחול בגישה היונגיאנית

תוכנית דו-שנתית: יום לימודים, פעם בשבועיים
ראש התוכנית: לינור שטיינהרדט

הכשרת מנחים לפרט ולקהילה בגיל השלישי

תוכנית שנתית: יום לימודים אחד בשבוע
ראש התוכנית: ד"ר שרה זיו

פסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי

תכנית תלת-שנתית, שני ימי לימוד בשבוע
ראש התכנית: ד"ר גדעון מנדה

אדמה מזינה - גינון ככלי חינוכי טיפולי שיקומי

תוכנית חד-שנתית: יום לימודים אחד בשבוע
ראש התוכנית: לינדה סלומון

סמינר הקיבוצים



להצליח ולהישאר בן אדם

לפרטים והרשמה
03-6901200



דרך נמיר 149, תל אביב | www.smkb.ac.il