

גליון מס' 79 | מחיר חוברת 50 ש"ח | מופץ חינם לחברי הפ"י

פסיכואקטואליה

יולי 2020
Ψ

רבעון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

משמעות אדם | דרך



משמעות במפת הפסיכותרפיה

תאוריה, מחקר ויישום פניית רוסינצר

14

משמעות בחיים כגורם מגן מפני

התמכרות בקרב בני נוער ירון סלע

20

על האומץ לחשב מסלול מחדש רועי סמנה

26

למצוא משמעות בין כותלי בית הסוהר

מיינדפולנס בראייה בודהיסטית תומר הרן

30

משמע-אות החיים אנה גלמן

36

ניהול מקדם משמעות דנה פרג

41

"שירת הברבור" של החולה הנוטה למות

משמעות החיים בצל סופיותם - מצב אבסורדי או הזדמנות להישג אנושי? מתפיסת האבסורד של קאמי ב"מיתוס של סיזיפוס" ועד הלוגותרפיה של ויקטור פראנקל

46

דוד מעוז ישראל



בית הספר
לעבודה סוציאלית
ע"ש לואיס וגבי וייספלד
הפקולטה למדעי החברה
אוניברסיטת בראלן



היחידה ללימודי המשך הרשמה לשנה"ל תשפ"א (2020-2021) בעיצומה תכניות הכשרה לאנשי מקצוע מתחומי הטיפול

אנו מזמינים אותך לבקר באתר היחידה ללימודי המשך
לקריאת חומרים על התכניות ולהרשמה

biu.ac.il/soc/sw/hemshech
Cont.education@biu.ac.il
03-5317265/8211

במרכז לטיפול במשפחה ע"ש קיוקין שהוא חלק מהיחידה
ללימודי המשך, פועלות קליניקות לשירות הקהילה.
הטיפולים ניתנים באווירה חמה, אמפתית ורגישת תרבות.

קליניקה לטיפול זוגי ומשפחתי

**קליניקה לטיפול במשחק לילדים עם
קשיים רגשיים**

קליניקה לטיפול מיני

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

- © פסיכותרפיה פסיכודינמית (התכנית משותפת
עם הפקולטה לרפואה ע"ש עזריאלי, הלימודים
מתקיימים בנהריה)
- © פסיכותרפיה בגישת הפסיכולוגיה האנליטית
היונגיאנית – התפתחות לאורך החיים
- © פסיכותרפיה ממוקדת קצרת מועד
- © תרפיה מבוססת מיינדפולנס
- © הכשרת מטפלים לטיפול מיני
- © הכשרת מטפלים זוגיים ומשפחתיים
באוריינטציה פסיכודינמית
- © טיפול בנפגעות ובנפגעי טראומה מינית
- © טיפול בעברייני מין
- © טיפול במשחק בגישה פסיכודינמית
- © טיפול התנהגות דיאלקטי (DBT) להתערבות
עם אוכלוסיות מיוחדות
- © טיפול בילדים ובנוער בגישה פסיכודינמית
- © הכשרת מטפלים לטיפול באוטיזם של הינקות
על פי גישת מפנה
- © "הורות כמרחב מיטיב" – גישה אינטגרטיבית
בהדרכת הורים
- © הדרכה בגישה פסיכודינמית
- © קורס הדרכה בטיפול מיני
- © הכשרת מתורגמנים משפת סימנים ישראלית
לעברית ומעברית לשפת סימנים ישראלית
- © ניהול בתי אבות - תכנית להכשרת מנהלים
למערכי דיור לגיל השלישי



תוכן עניינים

דבר המערכת	3
צילה טנא, נחמה רפאלי, איריס ברנט, מירי נהרי, אלה בן-נון	
משולחן הוועד המרכזי ויו"ר הפ"י	4
יורם שליאר	
מה חדש בחטיבה?	5
חדשות החטיבות	
משולחנו של הפסיכולוג הארצי	11
גבי פרץ	
משולחנה של הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך	12
ד"ר חוה פרידמן	
משמעות פתח דבר ד"ר פנינית רוסינצ'ר	13
משמעות במפת הפסיכותרפיה	14
תאוריה, מחקר ויישום פנינית רוסינצ'ר	
משמעות בחיים כגורם מן מפני	20
התמכרות בקרב בני נוער ירון סלע	
על האומץ לחשב מסלול מחדש	26
רועי סמנה	
למצוא משמעות בין כותלי בית הסוהר	30
מיינרדפולנס בראייה בודהיסטית תומר הרן	
משמעות החיים	36
אנה גלמן	
ניהול מקדם משמעות	41
דנה פרג	
"שירת הברבור" של החולה הנוטה למות	
משמעות החיים בצל סופיותם - מצב אבסורדי או הזדמנות להישג אנושי? מתפיסת האבסורד של קאמי ב"מיתוס של סזיפוס" ועד הלוגותרפיה של ויקטור פראנקל	46
פינת ההורות	
הקן שאינו מתרוקן שיחות ותובנות על כל מה שלא העזתם לדבר	53
עליו בקשר שבין סבתות וסבים לבין הורים ונכדים עלי כ"ץ	
משולחנה של ועדת האתיקה	56
קווים מנחים ודילמות אתיות בעבודת הפסיכולוג בתקופת הקורונה	
ספרים מומלצים שבתאי מג'ר	60
עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים	
הפינה המשפטית עו"ד ברוך אברהמי	62
משפט ופסיכולוגיה למען חיים עם משמעות	
ייעוץ מס רו"ח אריה דן	65
מס שבח מקרקעין, פטורים, הקלות ופריסת המס	
מירה גרוסברגר ז"ל 1947-2020	66
ד"ר יוכי בן-נון ז"ל	
ממייסדות פסיכואקטואליה, פסיכולוגית התפתחותית ורפואית, יו"ר הפ"י בשנים 2009-2014.	



חברות המערכת

צילה טנא - יו"ר	
טל' 09-9566711, טלפקס: 054-7933195 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
www.newyork-newyork.co.il תל-אביב 92, יהודה לוי

דבר המערכת

אני כותבת דברים אלה בימים של חוסר ודאות - נראה היה שחלפו להם כביכול ימי הקורונה, וכבר אנו עדים ל"הרמת ראש" נוספת של הווירוס, בעיקר במערכת החינוך, מה שמחזיר את כלנו ל"כוננות ימי קורונה" לצד הניסיונות לשוב לשגרת החיים, לעבודה וללימודים. בכל אותם ימים התגייסו הפסיכולוגים לעבודה עם פרטים ומערכות ועשו שימוש יעיל ב"זום" לטיפול וליועץ מרחוק. בשל ההשלכות הרגשיות שתהיינה למשבר הרפואי והכלכלי צפויה לנו עבודה מאומצת אף יותר בימים הבאים של "פוסט-קורונה". בתוך ימי המשבר יצאנו עם חוברת "פסיכואקטואליה" שנושאה העיקרי היה "הבדידות" (לאו דווקא בימי קורונה), ואנו מודים לכותבי המאמרים שהאירו את עינינו בנושא הכאוב. והנה אנו משיקים בימים אלה בקצב מהיר חוברת חדשה העוסקת ב"משמעות" ובמקומה המרכזי במגוון אירועי החיים ובטיפול. באוקטובר כוונתנו להציג את הפעילויות של הפסיכולוגים מן הדיסציפלינות השונות בימי המגפה. אתם מוזמנים להעביר אלינו מאמרים וחומרים מן התאוריה ומן השדה, ואנו נשקול את צירופם לחוברת העתידית. נשמח גם לקבל רעיונות חדשים לדילמות ולנושאים אותם נוכל להציג בחוברות הבאות שלנו בשנת 2021, אשר בה יהיה הווירוס לזיכרון קרוב-רחוק, זיכרון בלבד.

בברכת בריאות טובה ועבודה יצירתית ופורייה,

צילה טנא, יו"ר מערכת פסיכואקטואליה



יורם שליאר, יו"ר הפ"י

לחברי וחברות הפ"י היקרים,

הימים עדיין ימי קורונה נראה שהיא כאן עוד לזמן בלתי ידוע. חרף זאת, הפעילות בהפ"י ענפה ורבה מתמיד. חלקה משיקה וכרוכה במגפה וחלקה ללא קשר עימה.

התיקון לחוק החינוך המיוחד - המאבק של החינוכיים בנושא יישום התיקון לחוק החינוך המיוחד ביחד עם פורום הארגונים לפסיכולוגיה ציבורית ואיגוד מנהלי השפ"חים ובשיתוף עם ארגוני הורים ואיגוד המנהלים הולך ונושא את פירותיו. פורום הארגונים ונציגי המנהלים והחטיבה החינוכית נמצאים במשא ומתן מתמשך עם מטה משרד החינוך בניסיון להגיע להסכמה על שינויים הכרחיים בהתנהלות ועדות הזכאות ויישום החוק. במקביל, מספר ארגונים הגישו עתירה לבג"ץ בענייננו, ובעקבותיה הושהה בצו זמני המשך יישומו.

טיפול המרה - בעקבות פנייה להפ"י מטעם חבר הכנסת ניצן הורביץ לקראת הצעת החוק שבדעתו להגיש בנושא ולקראת דיון בוועדת הכנסת, שלחנו שני מסמכים, אחד מטעם הוועד המרכזי ואחד מטעם ועדת האתיקה. במסמכים התנגדנו לטיפול המרה ודרשנו לקבוע שהם מהווים פרקטיקה מסוכנת שיש לאסור על קיומה. הוועד המרכזי החליט גם להקים ועדה מיוחדת, בהובלה של ד"ר שי איתמר נציג החטיבה הקלינית בוועד המרכזי, שתגבש דרכי פעולה בנושא.

החטיבה ההתפתחותית - ביחד עם פורום הארגונים הצליחו להעלות למודעות הציבור ומקבלי ההחלטות את המצב הקשה של המכונים להתפתחות הילד ואת תקופת ההמתנה הבלתי נתפסת לשירותיהם. לעת עתה הם הצליחו לבלום את כוונת משרד הבריאות לבטל את התקנה המחייבת את הקופות לממן פנייה למטפלים פרטיים בעת המתנה ארוכה למענה בשירות הציבורי.

החטיבות הרפואיות והשיקומיות - פועלות להגברת המודעות לצורך בשירותיהן בתמיכה בחולים ובצוותים רפואיים בבתי החולים ובמרפאות, ודורשות ממערכת הבריאות למלא את התקנים במחלקות השונות. נמשך גם המאבק הכללי שלנו לשיקום מערך השירות הפסיכולוגי הציבורי ולהגדלת התקנים של הפסיכולוגים בשירות הציבורי בשגרה בכלל ובימי הקורונה במיוחד. בעניין זה נשלחו מכתבים אישיים מטעם הפורום המשותף לפסיכולוגיה ציבורית לראש הממשלה, לשר הבריאות, לשר האוצר, לשר החינוך ולשר העבודה והרווחה.

אבחנה של הפרעת קשב - הוועד המרכזי בסיוע הצוות הפעיל של פורום הוותיקים והגמלאים פעלו לאחרונה במהירות ובעוצמה לסכל ניסיון בוטה של הסתדרות הרופאים בישראל (הר"י) לייחד את האבחנה של הפרעת קשב למה שהם מגדירים "רופאי קשב" בלבד. אנו בטוחים שבעקבות פעולתנו במישורים שונים, בסופו של דבר חוזר המנכ"ל החדש לא ידיר את הפסיכולוגים מהסמכות לאבחן הפרעת קשב, ואם לא כן אנחנו ערוכים לצאת למלחמה ללא פשרות בנושא.

ובקשר לקורונה

בימים אלה נשלח מטעם החטיבה הרפואית מכתב דחוף אל פרופ' חזי לוי המנכ"ל הנכנס של משרד הבריאות. הדרישה היא להקים מערך פסיכולוגי רפואי במלונות הקורונה לטיפול, תמיכה ותחזוקה של המאושפזים ושל הצוותים הרפואיים, לאור הידיעות על המצוקה הנפשית הקשה שקיימת במלונות הקורונה.

ובעניין דומה, הצוות המוביל של פורום הוותיקים והגמלאים דן בימים אלה במצבם של בני הגיל השלישי בימי הקורונה ובכלל בהקשר של טיפול ותמיכה נפשית. כתוצאה מכך נוסח נייר עמדה למשרדי הממשלה הרלוונטיים המציג את תמונת המצב ומציב דרישה לפתח מערך של שירות פסיכולוגי לגיל השלישי. פורום הוותיקים והגמלאים בשיתוף עם המחלקה לפסיכולוגיה, התוכנית הגרונטולוגית, במכללת רופין, עמלים על פיתוח עתודה והכשרה של פסיכולוגים לטיפול בבני הגיל השלישי. בקרוב עומדת לצאת לדרך השתלמות משותפת בתחום לרופין ולהפ"י, מטעמם.

אלא רק חלק קטן מהדברים שנעשים בהפ"י לטובת הפסיכולוגיה ולטובת הפסיכולוגים והפסיכולוגיות בישראל. ובנוסף ובמקביל, מתקיימת גם פעילות ענפה בתוך החטיבות.

ועניינים חשובים נוספים

בקרב נצא לדרך בעניין חידוש אתר האינטרנט של הפ"י, שיאפשר גישה נוחה וידידותית יותר למשתמשים ויאפשר פיתוח ובנייה של אינדקס רשמי של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל.

המשימה החשובה ביותר שלנו כהסתדרות הפסיכולוגים בימים אלה היא להמשיך להיאבק על כך שהממד השלישי של פגיעתה של הקורונה שהוא הפגיעה הרגשית/נפשית, תקודם למרכז הבמה במשמעות של תגבור שירותי בריאות הנפש והשירותים הפסיכולוגיים וחיוזוקם במסגרת הסקטורים השונים: בריאות, חינוך, התפתחות, שיקום ותעסוקה. את זאת נמשיך לעשות ללא פשרות.

גם שהקורונה מסרבת עדיין להיעלם ממקומותינו ונראה שהיא אף שבה אלינו ביתר שאת, נראה שיש בידנו לפחות שתי אופציות טובות, לצלוח בשלום את המגפה: האחת להשתדל להיות אופטימיים ולהאמין שהחיסון בוא יבוא, והשנייה להקפיד על הנחיות משרד הבריאות.

בריאות שלמה לכולן ולכולכם,
שלכם,

יורם

מה חדש בחטיבה?

דבר החטיבה ההתפתחותית

חברות וחברים, יקרות ויקרים,

נהלים מותאמים לתקופה, והיו בקשר רציף עם כולנו. השינויים התדירים שפוקדים את נוהלי העבודה שלנו, הן כתוצאה ממשבר הקורונה והן מהשינויים הקשורים ברפורמת החינוך המיוחד, מחייבים אותנו להתעדכנות תכופה, ועל כך, תודה לכל חברי החטיבה שדואגים לשתף ולעדכן. גם כאן בולטת האחדות שלנו והתמיכה ההדדית שעוזרת כל כך ביומיום.

עוד נשתף כי בתקופה זו גם צוות מעונות היום פועל במרץ במטרה לקדם את נוכחותנו הרציפה במועצה לגיל הרך שהחלה להתכנס באופן רציף וכן בקרב מקבלי ההחלטות במשרד הרווחה. צוותים נוספים פועלים במטרה לכתוב ניירות עמדה וגילויי דעת שמופנים אל מקבלי ההחלטות: אנו מנסים לראות הזדמנויות התפתחותיות עבורנו ועבור הפונים שלנו במשרדי הממשלה החדשים ובקרב אנשיהם.

אז זכרו: ועד החטיבה פועל במרץ על מנת להמשיך ולקדם רעיונות מרכזיים שעל סדר היום של החטיבה. מרגש לראות כיצד תהליכים מתחילים לקרום עור וגידים, כיצד צוותי העבודה השונים עסוקים בהתוויית דרך ובתכנון מדיניות ועוד רבה היא הדרך! לצערנו, בעת כתיבת שורות אלה קשה עדיין לדעת מתי נוכל להיפגש באופן ממשי, אבל כפי שכבר הוכחנו לעצמנו, גם למפגשים המקוונים ערך אדיר! ולכן, גם עכשיו, ואף יותר, נשמח לשותפים לעשייה... אז הצטרפו אלינו! או לפחות כתבו לנו...! מחשבות, רעיונות, הצעות, מאמרים והגיגים... מבטיחות

לענות! psych.develop@gmail.com

שלכם,

ועד החטיבה ההתפתחותית

שנה מורכבת פקדה אותנו ואת המטופלים שלנו, ילדים צעירים והורים. כבר מהשלב הראשון היה לנו ברור שתקופה כזו, של סגר, של מתחים כלכליים ובריאותיים, של ניתוק מעוגני השגרה המחזיקים, יכולה להוביל משפחות בהן ילדים צעירים או ילדים עם צרכים מיוחדים אל הקצה. תוכניות טיפוליות השתבשו, והישגים רבים שכבר נרכשו נסוגו לאחור. אנו פוגשים כעת ילדים והורים שימי המשבר היו עבורם קשים ביותר ושהנזקים ההתפתחותיים והנפשיים ימשיכו להשפיע עוד זמן רב. ולעומת זאת, פעוטות וילדים ממשפחות חזקות יותר, זכו לשהות במחיצת הוריהם, להיתרם מנוכחות הורית רציפה ונינוחה יותר ולהתקדם בתחומי התפתחות רבים. וגם על אודותיהם כמובן עלינו לתת את הדעת: איך משפיעה על פעוטות תקופה שבה אין פרידה מההורים למשל, ומה זה אומר על ימי השגרה...

וקצת עלינו... על מנת להמשיך ולהעניק שירות, החטיבה שלנו נדרשה להיענות למצב החדש, והאדפטציה הייתה מיידית. מפגש הוויכוח על האבחון מרחוק שבו לקחו חלק למעלה מ-150 פסיכולוגים היה מפגש מקצועי ומלמד ביותר, אשר העניק כלים יישומיים לשימוש מידי עבור כולנו. הייתה זו שוב הוכחה עד כמה שיתופי הפעולה בינינו משמעותיים ומפריים, מעניקים הזדמנות ללמידה גם בתנאים יוצאי הדופן שזימנה התקופה הזו. בהזדמנות זו, שוב תודה גדולה למארגנים ולכל השותפים שלקחו חלק. היה מרגש!

גם נציגותינו במחלקה להתפתחות הילד ושיקומו במשרד הבריאות, שרית ארביב ימיני ויעל קוצ'ינסקי, פעלו למען החטיבה לאורך כל תקופת המשבר כשעמלו על כתיבת



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 ובחו"ל • כיסוי לטכנולוגיות רפואיות מתקדמות

חידוש/הצטרפות באתר הפ"י www.psychology.org.il

דבר החטיבה הקלינית

חברי חטיבה יקרים ויקרות,

מאז הגיליון הקודם עברנו (ואנו עדיין עוברים) את **משבר הקורונה**. הסגר שליווה את ההתמודדות עם המגפה פגע כלכלית ברבים, וגם בנו. אך נראה שעבור רבים מאיתנו הגמישות לעבור לטיפול מקוון אפשרה לשמור על רצף הטיפול ולמנוע מהשכירים שבינינו לצאת לחל"ת ומהעצמאיים שבינינו לסגור את הקליניקה. לרובנו, טיפל דרך המחשב היא התנסות חדשה. אפשר לומר שנאלצנו להתנסות בה כדי להתאים את עצמנו לנסיבות הסביבתיות, ולא מתוך תהליך פנימי של סקרנות, בשלות וחופש החלטתנו, דווקא עתה, לעשות את המעבר לטיפול בזום. בתקופה זו, עלו ברשתות החברתיות, במקומות עבודה, וגם באתר שלנו, הרבה שאלות הנוגעות לאתיקה, לסטינג, ומה אנו מצליחים לשמר בטיפול מקוון ומה אנו מאבדים.

כמו בשאר התחומים שהמירו את פגישות העבודה הישירות לפגישות מקוונות, גם בתחום שלנו, נשאלת השאלה, מה ייוותר מהתנסות זו בתום המשבר. האם פשוט נחזור לשגרה, או שההתנסות תפתח אפשרויות חדשות ומחשבות חדשות על איך ראוי לקיים טיפול ומה המשמעות של המפגש הבין-אישי בחדר ולא במסך? שאלות אלו יישארו אם וירוס הקורונה יכה שנית ואם וירוסים אחרים ייצרו דפוס חדש של התנהלות חברתית עם מעברים תכופים בין תנועה חופשית לסגר ובין מפגשים מקרוב למפגשים מרחוק.

הקורונה השפיעה גם על פעילותנו. יום עיון בנושא חקר הפסיכותרפיה, שארגנו בשיתוף הקבוצה הישראלית למחקר פסיכותרפיה ומכון מפרשים, עבר לזום, והיה עבורנו פעם ראשונה של התנסות ביום עיון מקוון. קצת חששנו שהמעבר לזום ישפיע על מספר הנרשמים, אך גילינו להפתעתנו החיובית שכ-750 נרשמו וכ-300 איש בממוצע נכחו בכל שלב על פני 6 השעות שבהן יום העיון נפרס. מטרתנו הייתה להעלות נקודות עדכניות מתחום המחקר בפסיכותרפיה שגדל בשנים האחרונות בעולם ובארץ בפרט. זאת, לא רק על מנת להתעדכן בנושאים ומושגים שהחוקרים הישראלים עוסקים בהם, אלא על מנת לראות כיצד מחקר בפסיכותרפיה יכול להיות רלוונטי לקלינאים. הפאנל הפותח עסק בגישות השונות למושג "פסיכותרפיה נתמכת ראיות" ולאחריו היו רצף של הרצאות מומחים בנושאים שונים. מתגובות שקיבלנו, הן ממטפלים והן מחוקרים שנכחו, יום העיון היה מעניין, והצליח לעורר סקרנות ורצון להמשכיות. אנו מקווים ששיתוף הפעולה בין החטיבה הקלינית לקבוצה הישראלית למחקר פסיכותרפיה יימשך וכי נצליח לייסד מסורת שנתית של יום עיון העוסק במחקר פסיכותרפיה ומכוון

לקלינאים. הקלטות הווידאו של הפאנל וההרצאות עלו לרשת לאתר בטיפולנט וניתן לצפות בהן גם בדף הפייסבוק "החטיבה הקלינית בהפ"י".

קורסים על טיפול זוגי - לאחר סיום מוצלח של המחזור הראשון, בפברואר השנה, פתחנו מחזור נוסף של קורסים בטיפול זוגי עבור פסיכולוגים קליניים, והם התמלאו במהירות שיי. קורס אחד מלא לגמרי ובשני נותרו מספר מקומות. הביקוש הרב משמח, ומעיד להבנתנו על הצורך והרצון בהשלמת הידע בתחום הטיפול הזוגי. המשובים המצוינים שקיבלנו על הקורסים שהסתיימו לאחרונה משמחים מאוד גם הם, ומעידים בין היתר על היכולת של תהליך איכותי, מקצועי ולא-ארוך של הכשרה, לענות על צורך זה עבור פסיכולוגים קליניים. בהמשך לכך, נדגיש כי אנחנו מקפידים לאסוף משובים מכל קורס שיוצא תחת ידינו, בכתב ובעל-פה, ומשתדלים להיענות כמעט לכל הבקשות המופנות אלינו. הפנמנו ושינינו דברים לאור הערות והארות שקיבלנו מקורסים קודמים, ואנו מקווים להמשיך בכך כל עוד נזהה שהביקוש והעניין ממשיכים. במקביל, אנו חושבים על תחומים נוספים שיכולים לעניין אתכם ואתכן, ושעשויים להתאים לצורכי ההכשרה הקלינית. קורס על מיניות בטיפול שפרסמנו בחודש פברואר התמלא גם הוא.

עוד השפעה של הקורונה נוגעת לקורסים שאנו בונים ומציעים לכם. חלקם נדחים כדי לאפשר מפגש בכיתת לימוד וחלקם יעברו לזום. **הקורס בהיפנוזה** בהנחיית ד"ר יוסי מאירסון נדחה לספטמבר. **הקורס בטיפול זוגי** בהנחיית איריס שמחוני שגב נדחה לאוקטובר. אנו שוקדים עתה על קורסים נוספים שיעסקו בהדרכת הורים או טיפול בהורות. כמו כן, אנא שמרו את התאריכים 26-28 בדצמבר שבו נקיים את **הכנס השנתי** השני שלנו באילת. כמו הראשון, אנו נשארים עם הפורמט של "הקשבה לשעה הטיפולית" ואנו מגייסים מנחים מהשורה הראשונה לקבוצות.

אינדקס פסיכולוגים קליניים - מאז הגיליון הקודם ועד עכשיו כולכם קיבלתם הזמנה להצטרף לאינדקס הפסיכולוגים הקליניים שהקמנו במטרה לשרת אתכם ואת הציבור. האינדקס נקרא "פסיכולוגיה קלינית בשבילך" והוא מזמין את הציבור לאתר פסיכולוגים קליניים באזור מגוריהם. לשמחתנו רבים מכם נענו להזמנה, בכירים וצעירים כאחד. אנו מטפלים בכל הבקשות ובכל התקלות של התחלה בעזרת צוות מתנדבים שגויס ספציפית למטרה זו. היוזמה היא נדבך נוסף במאמץ



בחינם לחברי החטיבה, אך גם אם לא, המחיר יהיה מסובסד ולא ישקף את העלויות האמיתיות של הקמה, תחזוקה וקידום. ספירת החצי שנה חנים שאנו מציעים תתחיל רק כשנסיים את שלב ההרצה, נאסוף את כל ההערות והצרכים שלכם, נטפל בכל התקלות, ונתחיל את השיווק של האינדקס באינטרנט, מה שצפוי לקרות כבר בתחילת חודש יוני. אנא הזדרזו להירשם.

קיץ שמח,

ועד החטיבה הקלינית

עמוס ספיבק - יו"ר החטיבה הקלינית; ד"ר שי איתמר - חבר ועד החטיבה ונציג החטיבה בוועד המרכזי; ד"ר רפאל יונתן לאוס - חבר ועד החטיבה; אביאל אורן - חבר ועד החטיבה ונציג הפ"י במועצת הפסיכולוגים; יחיאל אסולין - חבר ועד החטיבה, נציג החטיבה בוועד המרכזי, נציג הפ"י במועצת הפסיכולוגים ונציג הפ"י במועצה הלאומית לבריאות הנפש; עודד מאיו - חבר ועד החטיבה; דנה אלפסי - פעילה בוועד החטיבה וחברה בוועד המרכזי; גל רוזן - פעיל בוועד החטיבה

הכולל לקדם את המקצוע ולהנגיש מידע אמין לציבור הרחב. האינדקס יאפשר להבחין את מקצוע הפסיכולוגיה הקלינית באופן שלא קיים היום בשירותים דומים ולהבליט את המאפיינים הייחודיים שלנו. בכך אנו מעוניינים להגדיל את כמות הפונים לטיפול אצל פסיכולוגים קליניים ולאחד את המסר (לפסיכולוגיה הקלינית יש ערך מקצועי ייחודי לציבור) עם המדיום (אינדקס שמאפשר למצוא פסיכולוג או פסיכולוגית קליניים). האתר יקודם באופן מקצועי וימומן על מנת להביא לחשיפה הולכת וגדלה של התכנים והאינדקס לציבור הרחב, ובכוונתנו להפוך אותו לאתר המוביל בעברית בחיפוש טיפול פסיכולוגי קליני. המשאבים כולם יוצאים מקופתה של החטיבה הקלינית וזו דוגמה לפרויקט יחסית גדול שממומן מרווחים של החטיבה מהכנס השנתי, ימי העיון (בהנחה) והקורסים שארגנו בשנים האחרונות (אל דאגה, אנו תמיד שומרים על רזרבות). חצי השנה הראשונה של החברות באינדקס תינתן בחינם לכל פסיכולוג קליני מומחה או מתמחה (לאחר שנה מתחילת ההתמחות) חבר הפ"י ושאינו חבר הפ"י. אנו מקווים כי גם בתום תקופה זו נוכל להמשיך ולספק זאת

דבר החטיבה השיקומית

חברות וחברי החטיבה לפסיכולוגיה שיקומית,

כמה קיווינו שאפשר יהיה לפתוח את גיליון פסיכואקטואליה הנוכחי מבלי להתייחס לנגיף הקורונה. ולצערנו הוא עדיין כאן, אולי כדי להישאר, לפחות עד אשר יימצא חיסון. ההתמודדות עם הנגיף ופעולות המניעה שנאלצנו לנקוט השפיעו על כולנו. בין אם מדובר באובדן פרנסה בקליניקה, חרדה לבריאותנו או לבריאות יקירינו, תחושת חוסר ודאות ושהות ממושכת בבתי, רחוקים לעיתים ממעגלי תמיכה. גם מטופלינו התמודדו עם אתגרים מורכבים בתקופה זו. חלקם אף מצאו את עצמם לפתע ללא המסגרת והמעטפת הרב מקצועית, שאנו מהווים בה רכיב משמעותי.

ובתוך כל הכאוס הזה, נמשכה העבודה שלנו בוועד החטיבה. ייתכן אף שביתר שאת. שני ניירות עמדה פורסמו בתקשורת בתקופה זו. האחד נגע לקשיים שנתקלו בהם חלק מן המטופלים בקבלת התחייבויות להמשך טיפול פסיכולוגי מרחוק, והשני נגע למסמך "תיעדוף חולים קשים בתקופת מגפת הקורונה" שפורסם על ידי הוועדה המשותפת של המועצה הלאומית לביאותיקה וועדת האתיקה של הר"י ומשרד הבריאות. ועד החטיבה פרסם בנוסף גם נייר עמדה שזכה

לחיבוק מצד ארגונים ועמותות לקידום זכויותיהם של אנשים עם מוגבלויות. הדבר הדגיש את הצורך בחיבור ויצירת שיתופי פעולה.

בגזרת ה"שוטף" אנחנו חושבים כיצד יהיה נכון לקיים את הכנס השנתי. אנו מנסים לאזן בין החשש מפני גל שני והשלכותיו, לבין הרצון לקיים אירוע, ללמוד ולהיפגש, ובין ההבנה כי לרבים כנס במתכונת המוכרת יהיה השנה הוצאה כלכלית גבוהה מדי. נעדכן אתכם בדבר ההתפתחויות, בתקווה שנצליח למצוא את האיזון הנכון. עוד אנו מחכים לשעת כושר לפתוח שוב את ההרשמה לתוכנית לימודי המוגבלויות. מי שהיה מחובר לסערה שעורר מסמך התיעדוף, בוודאי יכול להבין עד כמה לימודים שכאלה חיוניים ומשמעותיים לעשייה שלנו.

כמו תמיד, אנו מזמינים אתכם להיות בקשר, להציע רעיונות או להוביל פרויקטים. אפשר לכתוב לנו לכתובת המייל ipa.rehab@gmail.com

הקיץ כבר כאן, נאחל שיהיה חם בדיוק במידה הנכונה...

שלכם,

ועד החטיבה לפסיכולוגיה שיקומית

דבר החטיבה הרפואית

חברות וחברי קהילה יקרים,

בחודשים האחרונים חוונו תקופה מאתגרת במיוחד בעקבות מגפת הקורונה. מעבר לאתגרים האישיים שעלו בתקופה זו, נמצאו בחזית פסיכולוגים ופסיכולוגיות רפואיים בבתי חולים, ברפואה הקהילתית ובקליניקות הפרטיות, ונדרשו בן לילה להתמודד עם האתגרים הרבים בכדי להמשיך ולתת מענה לאוכלוסיית המטופלים הקבועים, שלפתע לא יכלו לפגוש פנים אל-פנים, יחד עם אוכלוסייה רחבה של חולי הקורונה, המבודדים ואלו שכל הנושא העלה בהם מצוקה נפשית גבוהה.

משבר הקורונה פגש גם את עשיית הוועד בעוצמה, בראש ובראשונה בהכרח לבטל את הכנס השלישי לפסיכולוגיה רפואית, עליו עמלנו ולו ציפינו. בחרנו בוועד להמשיך בעשייתנו בהתאם לדרישות התקופה. ראשית, המשכנו את פרויקט מפגשי הקהילה, בו התחלנו בפברואר האחרון - והפעם בזום. למפגשי הזום הצטרפו פסיכולוגים מכל שלבי ההכשרה, מסטודנטים ועד מנהלי שירותים בבתי החולים, ונתנו קולם. בין השאר, במפגשים ייעודיים וייחודיים זכינו ליהנות משיחה עם פרופסור עמיה ליבליך, שהייתה אמורה להעביר סדנה בכנס, בנושא התמודדות עם מוות בימי הקורונה; ממפגש עם מר גבי פרץ, הפסיכולוג הארצי, על הנעשה בשטח בתחומנו; משיחה כנה ונרחבת על תהליך ההתמחות, וההתמודדות עם הקשיים בו, בימי שגרה ובימי משבר; ומחשבה משותפת על התארגנות לקראת גל הדבקות נוסף ומצבי חירום נוספים. שמנו לב להתגייסותכם, חברי הקהילה, להעלות שאלות ולהרהר בתשובות לגבי התאמת הפסיכולוגיה הרפואית למשבר, מתן

מענה לטיפול מרחוק, חשיבה מערכתית על תמיכה במטופלים ובצוותים וכיוצא בזה. בזכותם, ובזכות קולכם במפגשים, הרווחנו והתחזקנו כולנו ברמה האישית, המקצועית והקהילתית. נוסף לכך, ומתוך הקולות שנשמעו במפגשי הקהילה ובתקשורת, יזמנו בוועד מספר פניות בנושאים הקשורים בפסיכולוגיה רפואית, הן למשרדי הממשלה והן למנהלי בתי החולים, ביניהם: קשיים נפשיים במלונות הקורונה, הרחבת שירותים בבתי החולים ובקהילה, צרכים מערכתיים וצוותיים, והיערכות לגל הידבקות נוסף.

תקופה זו הביאה עימה גם התחדשות בגזרתנו. בימים אלה הועבר תפקיד יושבת ראש ועד החטיבה מוורד משולם לשיר רייכרט רמות. בנוסף לכך, לתפקיד נציג הוועד המרכזי של החטיבה נכנס דוד מעוז ישראל, במקומו של יהודה ניניו, שימשיך את פועלו במסגרת ועד החטיבה. אנו מודים לוורד וליהודה על עבודתם המסורה והרבה בשנתיים הראשונות, ומודים לדוד ולשיר על התנדבותם ומאחלים להם הצלחה בתפקידיהם.

בהזדמנות זו, נזכיר כי אתם מוזמנים לפנות לוועד החטיבה ולהסתדרות הפסיכולוגים בכל נושא הקשור בעבודתכם, ונזמין אתכם להצטרף ולהשפיע על התחום ועתידו.

נסיים באיחולי הצלחה לכל נבחנות ונבחני החודשים הקרובים, אנו יודעים כמה מתח עבר על כולם בעקבות הדחייה בתקופת הקורונה ומאחלים להמשך עשייה וגדילה של התחום.

מאחלים קיץ נעים, בטוח ובריא,

ועד החטיבה לפסיכולוגיה הרפואית

דבר החטיבה התעסוקתית-ארגונית חברתית

חברי חטיבה יקרים,

בימים אלו של אחרי הקורונה, אנו חוזרים בהדרגה למקומות עבודה, מסתגלים לשגרה חדשה עם חששות לגבי הבריאות האישית והכללית, תצורת העבודה והעתיד שאינו ברור. אנו עסוקות כוועד חטיבה וכאנשי מקצוע פרטניים בהשלכות של תקופת הקורונה והמשמעות של בשוק העבודה. תקופת הקורונה הביאה לשינויים מהירים ודרמטיים בשוק העבודה, האיצה תהליכים שדורשים חשיבה חדשנית, שינוי הרגלים והסתגלות מהירה. זאת לצד עלייה דרמטית במספר

המובטלים ואופיים. היא יצרה הזדמנות להעלות את השיח של חשיבות הפסיכולוגיה התעסוקתית ותרומתה הייחודית לחוסן התעסוקתי של החברה והפרט. לאור זאת, אנו מקיימות התייעצויות עם גורמים רלוונטיים באשר לתרומת הפסיכולוגיה התעסוקתית למגוון הלקוחות: אנשים שאיבדו פרנסתם, אנשים שמאותגרים ומנסים להתאים מקצועם לעולם של אחרי הקורונה, למעסיקים וארגונים שמתלבטים לגבי תמהיל ההון האנושי שלהם ומתודות העבודה לאחר שינויים שנגרמים מהמשבר ועוד.



הקורונה מצאה הוועדה לנכון לפרסם, כבר בתחילת עבודתה (מאי 2020), דף מידע לארגונים ומעסיקים, שבו מוגדרות קבוצות סיכון תעסוקתיות בתקופת משבר הקורונה והמלצות מקצועיות לארגונים/עסקים כיצד לפעול לצמצום גורמי סיכון פסיכוסוציאליים בעבודה. הדף מכיל מידע ממוקד היטב ותכליתי ומיועד להפצה בארגונים - למנהלים, מנהלי משאבי אנוש, מנהלי בטיחות, גהותנים ועוד. דף זה הופנה למנכ"לי משרד הבריאות ומשרד העבודה ומופץ בארגונים בסקטורים רחבים, בהם ארגוני התעשייה, קופות חולים, צה"ל, הסתדרות העובדים והאיגוד לרפואה תעסוקתית.

יועצת לוועדה: פרופ' שרון טוקר, פרופסורית חברה בפקולטה לניהול ע"ש קולר באוניברסיטת תל אביב, ראשת תוכנית MBA עם התמחות במנהל מערכות בריאות. כמו כן, אורחים מייעצים לוועדה: פרופ' שאול פוקס, פסיכולוג תעסוקתי ארגוני מדרין, וד"ר חיים אמסל, פסיכולוג תעסוקתי ארגוני מדרין, התוכנית לייעוץ ופיתוח ארגוני - בית הספר לניהול וכלכלה, האקדמית תל אביב-יפו.

בנוסף, ימי הקורונה הנכחו בעוצמה רבה את היעדר הנוכחות שלנו בשירות הציבורי, פיזור אפשרויות ההתמחות בין המגזר הפרטי-עסקי לבין המגזר הציבורי, מגזר שלישי וגופים ציבוריים כמו צה"ל, משטרה ושב"ס. בשיתוף עם הפורום לקידום הפסיכולוגיה הציבורית, בעזרתה של ד"ר מאור כלפון-חכמיגר, מהמכללה האקדמית תל אביב-יפו, אנו פועלות בבניית מתווה להשתלבות מואצת בשירות הציבורי, מתוך אמונה שיש לפסיכולוגיה התעסוקתית ידע, ניסיון, תפיסה מקצועית וכלים פרקטיים לתת מענה ברמה הארצית לאתגרי השעה. פעילות זו משלבת איסוף נתונים מהשטח, הצעת הצעות והעברת בקשות לבעלי תפקידים במשרדי הממשלה.

ובסופה של תקופה, אנו רוצות להודות למיכל דברת שהייתה נציגתנו בוועד המרכזי של הפ"י, ותרמה רבות לקידום החטיבה סביב שולחן הדיונים בו יושבים נציגים מכל החטיבות. היא השמיעה את קולנו והייתה גורם משמעותי בבניית שיתוף פעולה בין השטח לוועד המרכזי. כמו כן, תודה לאורלי צדוק שהייתה נציגת החטיבה במועצת הפסיכולוגים ופעלה רבות להובלת תהליכים לקידום התחום שלנו וממשיכה בפועלה כנציגה בוועד המרכזי.

בברכה,

חברות ועד החטיבה

עם תחילת משבר הקורונה, אמיר לוי, פסיכולוג תעסוקתי חבר החטיבה, יזם פרויקט - "פסיכולוגיה תעסוקתית לטובת הקהילה", בו ניתנה "עזרה ראשונה תעסוקתית". מטרת הפרויקט הייתה לתת עזרה בהתארגנות וייעוץ ממוקד וקצר כמענה ראשוני לאתגרים שמשבר הקורונה יצר. תהליך שכלל מספר פגישות שנע מפגישה אחת ממוקדת ועד ל-3 פגישות לכל היותר. על מנת להוציא פרויקט זה לפועל אמיר נעזר בחברים נוספים מהחטיבה אשר ליוו אותו בחשיבה מקצועית מאחורי הקלעים: פרופ' חדוה בראונשטיין-ברקוביץ, ד"ר אלינער פרדס ונמרוד בליך אשר שיתף במודל בייעוץ בפגישה אחת בהתבסס על כלים מה-CBT. כמו כן, הוא עמל על מנת להשיג ביטוח מקצועי עבור כל הפסיכולוגים אשר עובדים כשכירים ואין להם ביטוח מקצועי פרטי. בסופו של דבר, הביטוח המקצועי ניתן כתרומה על ידי אדון שוקי מדנס, הבעלים של חברת הביטוח "מדנס". בנוסף, כתב ההסכמה נוסח על ידי עו"ד דורון כהן, בסיועה של ד"ר דנה פרג. בפרויקט השתתפו 49 פסיכולוגים (13 מתמחים, 21 מומחים, 15 מדריכים). בפועל נרשמו 65 פסיכולוגים, אשר חלקם לא לקחו חלק בגלל נושא של ביטוח מקצועי. הייעוצים לוו בשיחות היועצות לכלל הפסיכולוגים ובמיוחד למתמחים שבהם. שיחות אלו הונחו על ידי רבקה בר ומיה פריד.

פנו 320 ליוזמה, מתוכם אישרו את כתב ההסכמה 266 וכל (!) מי שאישר את כתב ההסכמה הופנה לפסיכולוג/ית לייעוץ במהלך חודש אפריל-מאי 2020. בסופו של דבר התבצעו 180 תהליכים. סיבות הפנייה מגוונות מאוד - מאנשים שממש פוטרו או הוצאו לחל"ת בעקבות המשבר ועד אנשים שנזקקו לעזרה תעסוקתית בצל המשבר (לא בהכרח תעסוקתם נפגעה ישירות ממנו). בכדי להגביר את החשיפה לפרויקט בפייסבוק, הפרויקט פורסם בקבוצות שונות ואמיר גם הופיע בחדשות 12. תודה מכל הלב לאמיר ולכל מי שלקח חלק בפרויקט חשוב זה!

בשקט וביסודיות ד"ר אירן דיאמנט, הנציגה של החטיבה במועצה הלאומית לבריאות העובד המייעצת למשרד הבריאות ולמשרד העבודה, מונתה בפברואר 2020 ליו"ר הוועדה לנושא התמודדות עם לחץ ושחיקה בעבודה בישראל. הוועדה הוקמה כדי לקבוע הגדרות ללחץ ושחיקה בעבודה ואמצעים למדידתם, וכן לתת המלצות לאומיות לדרכי התמודדות במטרה להנחות ארגונים, מעסיקים ועובדים כיצד לפעול למניעתם. לאור המשבר הכלכלי-תעסוקתי שנוצר בגין מגפת

דבר החטיבה החינוכית

פסיכולוגים ופסיכולוגיות חינוכיים ויקרים,

שנת לימודים יוצאת דופן עומדת להסתיים, ומערכות החינוך מנסות לאזן בין התמודדות עם אתגרי הקורונה בעבר ובהווה, לבין היערכות לסיום שנת הלימודים והמשימות הנותרות. ימי הקורונה השפיעו גם עלינו כפרופסיה, ועוררו מחשבות ותהיות, עיסוק בשאלת החינויות, ובזהות הפסיכולוגיה החינוכית במציאות משתנה.

אחד הביטויים לעיסוק בשאלות אלו, ניתן לראות בתהליך השתתפותי שיצא לדרך בהובלה משותפת של פורום מנהלי השפ"חים והחטיבה החינוכית בהפ". השלב הראשון בתהליך, ערב שיח פתוח לכלל ציבור הפסיכולוגים החינוכיים, התקיים ב-20.5.21 במתכונת של "קפה עולמי". כ-130 פסיכולוגים ופסיכולוגיות (מסטודנטים עד פנסיונרים) הצטרפו למפגש זום במטרה לדון בשאלה: "איך מעצבים יחד פסיכולוגיה חינוכית חיונית". המשתתפים התחלקו לחדרי דיון הטרוגניים ודנו בשאלת הייחודיות של הפסיכולוגיה החינוכית והגורמים המעכבים אותה, והעלו רעיונות ראשונים בנוגע לשאלה כיצד ניתן לקדם פסיכולוגיה חינוכית חיונית. מוזמנים לקרוא על התוצרים במייל שנשלח לחברי החטיבה. מפגש המשך של התהליך נקבע לתאריך 10.6.20 ובו קבוצה מצומצמת שהביעה נכונות להצטרף לצוות המוביל תבחן ביחד את התוצרים ותבנה את המשך התהליך. נעדכן בצעדים הבאים במידעונים הבאים. עוד בגזרת הסוגיות הובעורות של התקופה: גם בחודש זה המשיך פורום הארגונים למען הפסיכולוגיה הציבורית בשיתוף עם איגוד מנהלי השפ"חים בפעילות סביב יישום התיקון בחוק החינוך המיוחד. לפעילות שתי מטרות מרכזיות: בטווח הקצר, לשנות את ההתרחשויות הלא ראויה בוועדות בהווה; בטווח הארוך, לקדם תהליך שיבטיח את התיקונים הנדרשים באופן יישום הרפורמה בעתיד. במסגרת הפעילות, אנחנו שותפים לשיחות שמתקיימות עם הנהלת משרד החינוך ומטה שפ" סביב נושאים



כבר עשיתם לייק ושיתפתם בעמוד הפרטי שלכם את הדף החדש שהקמנו עבור הורים, "להרגיש חינוך"?

שהוגדרו בנייר עמדה (במייל שנשלח לחברי החטיבה) של פורום הארגונים שהוגש למשרד ושהנהלת המשרד קיבלה כבסיס לקיום הדיונים. מקווים לעדכן בהתפתחויות בגזרה זו בקרוב. גיבשנו מבצע על ספרות מקצועית וקלפים טיפוליים בהנחות מיוחדות. מוזמנים להתרשם מרשימת ספרים וקלפים בהנחה מיוחדת עבור חברי החטיבה החינוכית בהפ" במייל שנשלח לחברי החטיבה.

בגזרת הכנס השנתי, פרסמנו זה עתה את תאריך הכנס לשנת 2020: הכנס יתקיים בתאריכים 22-26.11.20 באילת, שמרו ביומנים. עדכונים בנוגע למגבלות עקב התפרצות חוזרת של נגיף הקורונה יימסרו בהתאם להנחיות משרד הבריאות. אנו עומלים על שכלול מערכת ההרשמה, בימים אלו מסיימים לגבש את רשימת הסדנאות ופיתוח אתר הכנס, שיפורסם בהמשך. בימים אלו דנה מועצת הפסיכולוגים במינוי חברות וחברים חדשים לוועדה המקצועית בפסיכולוגיה חינוכית, לקראת סיום קדנציה של כמה מחברי הוועדה. ועד החטיבה החינוכית בהפ" רוצה להודות לחברים היוצאים על תרומתם למקצוע, ומאחל הצלחה לחברות ולחברים שייבחרו.

ועד החטיבה החינוכית בהסדרות הפסיכולוגים בישראל





גבי פרץ, הפסיכולוג הארצי

לציבור הפסיכולוגים שלום רב,

ימים אלו, הם הימים של ניסיון לחזור לשגרה מתקופת ההתמודדות עם נגיף הקורונה, בתקווה שנעשה את הפעולות הנכונות שימנעו את הגל השני. עסקנו רבות בהשפעות של הקורונה על עבודתנו כפסיכולוגים, על תפקידנו בהתמודדות של הפרט והארגון, ובניסיונות לצמצם פגיעה בתהליכים מרכזיים שבהם אנחנו נמצאים. לכן אני מעדיף היום לחזור לאחד המקומות שבהם היינו טרום הקורונה.

זמן קצר לפני פרוץ הקורונה לחיינו, פרסמנו מסמך "נהלים למוסד אשר קיבל הכרה להכשרת מתמחים בפסיכולוגיה". המסמך מדגיש את המחויבות של המוסד המוכר להתמחות לשני מרכיבים עיקריים:

דרישות מקצועיות - עמידה בכללי החוק, בתקנות ההתמחות, בחוזרים ובנהלים. אחריות המוסד לביצוע תהליך ההתמחות (מעבר לאחריות המתמחה) כנדרש על פי הנחיות הוועדה המקצועית. עמידה בכללי הדיווח.

תנאי העסקה - היקף המשרה של המתמחה צריך להיות 50% לפחות, והמוסד מחויב להעסיק את המתמחים על פי דיני עבודה, צווי הרחבה והסכמים קיבוציים, ולעמוד בתנאי העסקה ראויים כפי שקבוע בחוק. הכוונה היא שהמוסד מתחייב לשלם למתמחה שכר חודשי לפי התעריף המשולם למתמחה בפסיכולוגיה בשירות הממשלתי, לרבות חתימת חוזה המפרט את תנאי העסקה בהתאם לדין.

הצורך לפרסם את ההנחיה נבע מדיווחים רבים שהגיעו למשרדנו של אי-עמידה בכללים, הן אלו המקצועיים והן אלו הקשורים בתנאי העסקה.

בחלק המקצועי, הדגש המרכזי הוא הבנת האחריות של המוסד לכל תהליך ההתמחות של המתמחה היחיד/ה, ועמידה בכל ההנחיות והנהלים המהווים תשתית לכך. כמו כן, אחריות המוסד לעמוד בתנאים ולפעול בהתאמה לכללים של הוועדה המקצועית החלה על המוסד ללא צורך בהמתנה לביקורת של הוועדה המקצועית שתדרוש תיקון ליקויים. בחלק הזה מתאפשר דיאלוג ומתקיימות פעולות לתיקון, עדיין לא בהיקף הנדרש.

המרכיב השני, הנוגע לתנאי ההעסקה, הוא הבעייתי ביותר, ויש לכך סיבות רבות. למוסדות רבים זה נראה לגיטימי להעסיק את המתמחים בתנאי תשלום מחפירים. מספר הדיווחים שהגיעו אליי על שכר חודשי הנמוך מ-1,000 ₪ הוא בלתי נתפס. כמו כן, במוסדות לא מעטים גובים תשלום מהמתמחים על שעות ההדרכה הניתנות במסגרת ההתמחות, שזה כבר ניצול קשה ולא לגיטימי של המתמחה. חמורה לא פחות היא התפיסה שמתמחה צריך לעבוד בהיקף של חצי משרה לפחות, אבל משלמים לו רק על חלק מהשעות.

חשוב להדגיש כי היקף עבודת המתמחה כוללת את כלל עבודתו במסגרת ההתמחות, כולל: הפרטנית (על גווניה השונים: טיפול, אבחון והערכה), המערכתית, האדמיניסטרטיבית, הצוותית, ההכשרתית, ההדרכתית, וכל פעולה מקצועית או הכרוכה בכך הנוגעת להתמחותו.

פרסום המסמך הוא קריאה למוסדות שאינם עומדים בתנאי היסוד, להתארגן באופן מיידי כדי לעמוד הן בדרישות המקצועיות והן בתנאי ההעסקה. אלו ואלו יהוו תנאי להכרה של מוסדות להתמחות. בחודשים הקרובים נחל בתיקוף מחודש להכרה, הן באמצעות הצהרה של המוסדות על עמידה בדרישות אלו והן באמצעות בקורות במוסדות.

אנחנו מסיימים בע"ה תקופה מורכבת ומאתגרת שהיו בה גם ירידות ומשברים. בתפיסת הפסיכולוגיה המבוססת על תורת החסידות מייחדים משמעות ותפקיד מחזק לתהליך הירידה ומשתמשים בביטוי "ירידה צורך עליה". על הכוחות הייחודיים בירידה כתב הרב קוק: "בעת אשר ירגיש האדם נפילה, מפני חולשת רוח והמעדה מוסרית, ישם אל לבו שממעמקי התהומים הוא צריך לדלות מרגליות יקרות, וישוב ויעלה, ויחדש כחו בגבורה ושלוה, לאור עולם, עוד ביתר שאת מימי קדם". (שמונה קבצים, קובץ ח)

שנצליח לאסוף את המרגליות המיוחדות שלמדנו על עצמנו במהלך תקופת הקורונה לשיפור השירות הפסיכולוגי המטיב שאנו מעניקים וכן לשיפור חוויות השירות של העוסקים בפסיכולוגיה הן כמתמחים, הן כמומחים והן כמדריכים.

גבי פרץ

פסיכולוג ארצי

ד"ר חוה פרידמן, הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך

חתונה, קורונה ופסיכולוגיה חינוכית

המעבר ממעון לגן ומגן לבית הספר, שיח על תפקידו של המבוגר המשמעותי (הורה ומורה) בעת הזו, היבטים רגשיים בקשר מורה-תלמיד בזמן הלמידה מרחוק ובלמידה פנים אל פנים, ועוד. ניכר כי מדובר בהזדמנות נדירה ליזום וליצור דרכים חדשות של psycho-education לקהלים רחבים. ניתן היה לחוש בתשוקה לנתינה מקצועית משמעותית.

בכל אחד מחלקי השולחן הבליח נושא החרגת הפסיכולוגים החינוכיים כעובדים חיוניים בזמן הקורונה. סימן השאלה שריחף מעל שאלת החיוניות עם פרוץ המגפה, וההנחיות בדבר העסקה חלקית של עובדים ברשויות המקומיות ובמשק בכלל, נחוות כשבר עמוק. נפער פער בין תחושת האחריות והמחויבות המקצועית הנטועה בליבם של הפסיכולוגים לבין הסטטוס המקצועי שנכפה עד להחרגה בתקנות החירום.

הייתי עסוקה במשמעות של השיח הזה. מה זימנה לנו החתונה בזמן קורונה? המרחב המיוחד הזה בו אנו חוגגים צמיחה אנושית, והשתתפות בברית אוהבים, הזמין אותנו הפסיכולוגים לדיבור כן על ההווה הפרופסיונלית.

על רחבת הריקודים רקד הזוג הצעיר, והדיון שלנו העמיק והתפתח כשהוא נוגע במשאלת ההשפעה המקצועית שלנו. על מי רוצים הדוברים משני עברי השולחן להשפיע? מה הן זירות ההשפעה המשמעותיות? מהם הגבולות האתיים של המקצוע במצבי משבר? מה נרצה לקחת איתנו מתקופת הקורונה אל שגרת העבודה שלנו? הקולות משני עברי השולחן גרמו לי להאמין שמתוך חווית הכאב והחסר מתגלה פוטנציאל ההשפעה הגדול של הפסיכולוגיה החינוכית.

הרב שבירך את הזוג הצעיר בזמן החופה, דיבר על כוחם של יחסים לצלוח משברים במהלך החיים. חתונה, קורונה ופסיכולוגיה חינוכית!

בברכת קיץ של בריאות, הפוגה וכל טוב,

חוה

בתחילת חודש יוני השתתפתי לראשונה בחתונה בזמן קורונה. כמקובל באירועים בזמנים של שגרה, השולחן שלנו היה שולחן של חברים לעבודה, כולנו פסיכולוגים חינוכיים. ניתן היה להרגיש את השמחה ולראותה על פניהם של המוזמנים. תהיתי אם לבד משמחתנו לראות חתן וכלה מאושרים, הבאים בברית הנישואין ומקימים בית בישראל, האם יש כאן עוד מרכיבים התורמים לאווירה? כיצד משפיעה עלינו ההזדמנות לחגוג חתונה כשעננת הקורונה נוכחת פה מזה כארבעה חודשים? מה מסמלת עבורנו השתתפות ראשונה בשמחה, שנדחתה בשל הנחיות הסגר והגבלות ההתכנסות? ייתכן שהחתן והכלה העניקו לנו את שמחתם במתנה.

לאחר דקות ארוכות של שיח על הא ועל דא, ליד שולחן עמוס כל טוב, התחלנו לדבר על עבודה. בשלב מסוים התחורר לי שהשולחן נחלק לשניים. בצידו האחד, מדברים על רשמי השתתפות הפסיכולוגים בוועדות זכאות ואפיון. נדמה שמתוך קכל שופע אכפתיות, עולים רגשות של דאגה, כאב, כעס ואכזבה. בצידו האחר של השולחן התוכן אחר וגם האפקט הרגשי. כאן מדברים במאור פנים על הזדמנויות חדשות שנבטו בשפ"חים, בתוך משבר הקורונה, עם הפנים לחיסון נפשי של הקהילה.

בצידו האחד של השולחן תיארו מנהלי שפ"חים דאגה אותנטית באשר למקומו של הקול הפסיכולוגי. ניתן היה להתרשם מחרדה ממשית באשר לאובדן החופש הדרוש למקצוע הפסיכולוגיה כדי לייצג נאמנה את הצרכים ההתפתחותיים של ילדים בעלי צרכים מיוחדים. דיבור שנוגע ללב ליבה של הזהות המקצועית והאתיקה של הפרופסיה.

בצידו האחר של השולחן תוארו יוזמות יצירתיות של פסיכולוגים בשפ"חים לפנייה לקהלים רחבים בעיר או ברשות. דובר על צידום של הורים וצוותי חינוך במשמעות, המשגה וכלים של הכלה רגשית בזמן קורונה. תוארו שיחות בזום או בצ"ט של הפסיכולוגים עם קהלים מגוונים, בנושאי



משמעות

פתח דבר

ד"ר פנינית רוסוֹנצ'ר

כאן תמצא בכל אבן
גם שרידי חלומות
כאן נושאים את הסבל
בתוך סל השמחות
כאן שותים את הצער
בגביעי אהבה

(מתוך "אני גרה מול המים", מאת יוסי בנאי)

המשמעות בחיים. המאמר הראשון, "משמעות במפת הפסיכותרפיה: תאוריה, מחקר ויישום" שכתבתי, מהווה מעין מבוא להיכרות עם הנושא, ומציג הגדרות מקובלות וסקירה קצרה של המחקר וההשתמעויות היישומיות והטיפוליות בתחום. המאמר השני, "משמעות בחיים כגורם מגן מפני התמכרות בקרב בני נוער" שכתב ד"ר ירון סלע, מדגיש את חשיבותה של משמעות בחיים בגיל ההתבגרות בכלל ובהקשר של התמכרויות בפרט. במאמר השלישי, "על האומץ לחשב מסלול מחדש", רועי סמנה מציג התבוננות מבעד לפריזמה פסיכואנליטית ואקזיסטנציאליסטית על סטייה מהנתיב וחשיבותה לחיים מלאים ומשמעותיים. המאמר הרביעי, שכתב תומר הרן, "למצוא משמעות בין כותלי בית הסוהר: מיינדפולנס בראייה בודהיסטית", מצביע על חשיבות הנוכחות למציאת משמעות גם במצבים מאתגרים. המאמר החמישי של אנה גלמן, "משמעות החיים", מביא התבוננות לאקזיסטנציאלית על שאלת המשמעות. המאמר השישי, "ניהול מקדם משמעות" של ד"ר דנה פרג, מביא את הזווית של משמעות בעולם העבודה ומציע פעולות מקדמות משמעות עבור מנהלים. המאמר השביעי, של דוד מעוז ישראל, "שירת הברבור" של החולה הנוטה למות", עוסק בשאלת משמעות החיים בצל סופיותם, בגישתם של קאמי ופראנקל. תודה לדוד מעוז ישראל על הסיוע והשותפות בעריכת הגיליון, ולמחברים ולמחברות שנענו ושיתפו בהצצה לעולמם האישי והטיפולי.

תודה חמה למערכת פסיכואקטואליה ולהסתדרות הפסיכולוגים בישראל על פתיחת המרחב החשוב לעיסוק בנושא. כולי תקווה שהקריאה בגיליון תעורר בכם השראה ועניין, ובעיקר תפגיש אתכם מחדש עם אותן שאלות מהותיות המחברות בינינו ברמה האנושית והקיומית.

השיר הזה של יוסי בנאי ז"ל מתייחס לשילוב המורכב של חיינו כאן, אבל למעשה גם משקף אמת עמוקה של החיים האנושיים בכלל - היופי שאפשר למצוא גם במקומות לא צפויים, השמחה השזורה בפגיעות ובכאב, והאמונה שקיים ניצוץ של אור גם במקומות החשוכים ביותר. זו תמצית היכולת האנושית לבחור ביש גם בתוך האין, לבחור להתבונן באומץ לחיים בעיניים על כל מורכבותם וגם טרגיותם, ולמצוא בהם משמעות על אף טבעם החולף. השילוב המורכב הזה בלט גם בתקופה האחרונה שבה הקורונה הגיעה בסערה לחיינו והביאה איתה ערעור של המבנים היציבים והמוכרים שנותנים לנו סדר, שייכות ופשר בחיינו. תקופה זו טלטלה את המטרות והתוכניות שלנו לעתיד, והציפה שאלות קיומיות מהותיות באשר לאופן בו אנו חיים את חיינו. לצד חוסר הוודאות והמורכבות שבה, היא הביאה גם הזדמנות ייחודית להשהות את הקצב המהיר של החיים, להיות במגע עם הפגיעות והשבריריות האנושית, ולהיווכח שתקווה ואהבה עשויות להיות מידבקות, אולי, לא פחות מפחד. הגיליון הנוכחי עוסק בהיבט מרתק וחשוב בליבת הקיום האנושי, משמעות בחיים, מזוויות שונות המאירות את מורכבותו, ברמה התאורטית, האמפירית והיישומית. לפני שתצללו אל תוך המאמרים המגוונים שבגיליון, קחו רגע לשאול את עצמכם את שאלת ה"למה": איך אתם חווים משמעות בחייכם? מהם הדברים בחייכם שנותנים לכם משמעות? מה גורם לחייכם להיות חיים ששווה להיות אותם?

ויקטור פראנקל אמר פעם שהחיים שואלים את האדם שאלות מכריעות, והתשובות שעונה האדם יוצרות את משמעות חייו. התשובות - המסלולים, הדרכים ומפות הניווט הן שונות ומגוונות. הגיליון הנוכחי מפגיש דרכים שונות, אופנים שונים, למפגש עם השאלה המהותית החמקמקה והאנושית כל כך - שאלת

משמעות במפת הפסיכותרפיה תאוריה, מחקר ויישום

פנינית רוסוֹנצ'ר

"המסתורין של הקיום האנושי שוכן לא רק בלהישאר בחיים, אלא במציאת משהו לחיות למענו".

- פיוֹדוֹר דוֹסְטוֹיבְּסְקִי



שאלת המשמעות היא עתיקת יומין, אוניברסלית וייחודית לאדם. משחר האנושות ולאורך ההיסטוריה, בני אדם חיפשו אחר פשר, משמעות ותכלית לקיומם - מציורי המערות, דרך מיתוסים, מסעות חיפוש, אומנות, פילוסופיות ודתות. העיסוק בשאלות באשר לטבע האדם והעולם, משמעות ופשר החיים ותכליתם מתחיל מוקדם יחסית מבחינה התפתחותית, ומלווה את האדם לאורך חייו בזירות החיים השונות כגון עולם העבודה והמשפחה, ובהתמודדות עם משברים בין אם התפתחותיים כגון אמצע החיים או סופם, ובין אם אקוטיים או פתאומיים כגון אובדן וחולי. תאורטיקנים רבים (למשל יאלום, 2011; Frankl, 1973) טענו שמשמעות הכרחית לחיים, והיא מהווה את המוטיבציה האנושית הבסיסית שבני אדם חותרים אליה. למעשה, כל דבר בהווה האנושית כרוך במתן משמעות, החל באופן שבו אנו חושבים, האופן שבו אנו תופסים את עצמנו, מפרשים ומייחסים משמעות למצבי

ואכן, בעידן הפוסט מודרני, הגלובלי והדיגיטלי של ימינו, אל מול התפוררות המסורת, המסגרות הדתיות ובהיעדר עוגנים ערכיים, בולטים חוסר ודאות, חוסר יציבות, ניכור ואובדן משמעות (Moules, 2000). בהתאם לכך, מחקרים מהעשורים האחרונים מצביעים באופן עקבי על עלייה משמעותית ברמות החרדה והדיכאון על אף עלייה ניכרת בשגשוג הכלכלי וברמת החיים (Diener & Seligman, 2004; Twenge, 2000). לאור כל זאת, בולטת חשיבות מודעותם של מטפלים ואנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש לנושא המשמעות בחיים על נגזרותיה, בין אם הנושא עולה באופן ישיר בטיפול ובין אם המטופל מתמודד עם חרדה, דיכאון, משבר, אובדן, ציפיות לא ממומשות, אבל או מעבר שעשויים לטמון בחובם עיסוק בשאלות של משמעות (למשל, Hill et al., 2010, 2017; Neimeyer et al., 2015).

חיים שונים, ועד לאופן שבו אנו מבנים את הסיפורים שלנו ביחס לחיינו ולחיייהם של אחרים. השפה שאנו מדברים בה, חווית הזמן שלנו והערכים התרבותיים שבהם אנו מחזיקים, גם הם היבטים של מערכת המשמעות שלנו. החרדות שלנו לגבי שבריריותם של החיים וידיעת הסופיות שלנו מעוררת את השאיפה הייחודית שלנו להקנות משמעות לחיינו (Greenberg et al., 1997). בספרות המחקרית ניתן למצוא עדות אמפירית רחבה ועקבית הן לקשר בין משמעות בחיים למיטביות ובריאות נפשית ופיזית כולל אריכות ימים, והן להתמודדות עם קשיים ומצבי סיכון, בהיותה מנגנון מגן שמייצר מוטיבציה ותורם לעמידות וחוסן (לסקירה ראו למשל: Czekierda et al., 2017). היעדר משמעות, לעומת זאת, נמצא קשור לדיכאון ופסיכופתולוגיה (למשל, Goodman et al., 2018) ולריק קיומי, המאופיין לרוב בשעמום, ניכור, אלימות ואף אובדנות (Frankl, 1969).

ד"ר פנינית רוסוֹנצ'ר היא חוקרת ומרצה בכירה באקדמיה, המתמחה בפסיכולוגיה חיובית, פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית (קיומית), משמעות בחיים, רווחה נפשית ותהליכי שינוי חיובי וצמיחה במעגלי החיים. ד"ר רוסוֹנצ'ר היא יועצת אקדמית, מפתחת תוכניות התערבות והכשרה, לוגותרפסטית קלינית, ראש תוכנית ההכשרה ללוגותרפיה (טיפול באמצעות משמעות) באוניברסיטת תל-אביב, ראש מכון מצפן לחקר ויישום משמעות ועורכת ומחברת שותפה של ספרים בתחומים אלו.

Phinit.russonetzer@gmail.com www.phinitrn.com



מטרה משמעותית שמניעה אותו, כשברורה לו תכלית מעשיו, הוא מסוגל לשאת תסכול, מאמץ ואתגר. מחויבות פנימית למטרה שיש לה משמעות אישית עבור האדם מחזקת את ההערכה העצמית ומספקת תחושת מסוגלות עצמית ושליטה בחיים (Cantor, 1990), מאפשרת מענה על הצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים ביותר שלנו כצורך באוטונומיה, מסוגלות עצמית ותחושת שייכות (Kasser & Ryan, 1993) ומעלה את רמות הרווחה הנפשית, החינניות והתרומה לטובת משהו גדול יותר מהעצמי הפרטי (Ryff & Singer, 1998).

תחושת ערך - המרכיב השלישי הוא מרכיב קיומי ורגשי שמתייחס לתחושה של האדם שקיומו בעל ערך וחשיבות (George & Park, 2016). תחושת ערך ונראות כרוכות בנוכחות אקטיבית ובביטוי עצמי במעגל זיקה נתון כגון משפחה, קהילה או כיתה. במצב של חוסר ערך, האדם חש שמאמציו אינם נראים ואינם ראויים, והדבר מוביל לתחושת ניתוק וניכור, ובמקרים קיצוניים אף לביטוי אלימות או בעיות התנהגות המעידות פעמים רבות על הצורך, ואף הזעקה, האנושי להדהוד, לערך ולמשמעות שאינם מקבלים ביטוי.

מבחינה התפתחותית, החיפוש אחר משמעות אישית הוא כוח מניע רב עוצמה בגיבוש הזהות של ילדים ומתבגרים (Fry, 1998). ההכרה בחשיבותה של תחושת משמעות בחיים להתפתחות מיטבית בולטת על רקע ממצאים רבים המדגישים את תרומתה כגורם הגנה המאפשר התמודדות טובה יותר עם גורמי לחץ וחשיפה לגורמי סיכון כמו למשל בהקשר של אלימות, חומרים ממכרים ונטילת סיכונים (Brassai et al., 2011), וכמשאב מן לחוסן (Damon, 2008) ולרווחה נפשית (Shoshani & Russo, 2017). באופן ספציפי נמצא כי תחושת משמעות עשויה לשמש כמעין מצפן פנימי לגיבוש זהות יציבה ולניווט חייהם של מתבגרים ומבוגרים צעירים להבנת העולם סביבם, כמרכיב מפתח לנטילת אחריות, מוטיבציה פנימית, מסוגלות אקדמית, התמדה והישגים לימודיים (Bronk & Mangan, 2016; Damon, 2008). גם ביחס לגילאי הבגרות והזקנה, ספרות מחקרית ענפה מצביעה על כך שתחושת משמעות חזקה קשורה בבריאות טובה יותר וחיים ארוכים יותר (Boyle et al., 2009; Krause, 2009), וכן בהתמודדות מוצלחת יותר עם סוגיות הכרוכות במחצית השנייה של החיים כגון אירועי חיים מאתגרים וחולי פיזי (Shao et al., 2014) ורווחה נפשית גבוהה יותר (Ryff et al., 2016).

טיפול ממוקד משמעות

מחקרים מראים כי מטפל מודע ורגיש לסוגיות של משמעות מסוגל לסייע למטופליו לגבש הבנה רפלקטיבית מעמיקה יותר

משמעות בחיים - הגדרות, המשגות ומחקר

בספרות התאורטית והמחקרית התפתחו הגדרות מגוונות למושג המשמעות. הגדרות אלו מקיפות היבטים רגשיים, קוגניטיביים, מוטיבציוניים, התנהגותיים, חווייתיים, קיומיים ועוד, והמגוון ממחיש את האתגר בהמשגת מבנה מופשט, מורכב ורב ממדי זה. בשנים האחרונות החלו להתגבש הגדרות קונספטואליות אינטגרטיביות (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016), שכוללות שלושה ממדים מרכזיים במשמעות: פשר והבנה (comprehension), תכלית ומטרה (purpose) ותחושת ערך (mattering). על בסיס ממדים אלו, "משמעות" מוגדרת כתחושה של האדם שחיו מובנים ויש בהם סדר, רצף והמשכיות. שלושה מוקדים אלה, שניתנים לבחינה אמפירית באופן עצמאי ובאופן משולב, מהווים תשתית חשובה ליישום בתחומי הפסיכולוגיה השונים כגון הזירה החינוכית, הארגונית, השיקומית והקלינית.

פשר והבנה - המרכיב הראשון, הקוגניטיבי יותר, מתייחס לתחושה של האדם שאירועי חייו וחוויותיו משתלבים יחד לכדי שלם קוהרנטי, כחלק מרצף ומהיסטוריה, וכך הוא מקנה תחושת עוגן, המשכיות ושייכות להקשר רחב יותר מהקיום הפרטי. בהקשר זה, נמצאו כמועילות בתהליך טיפולי, הן פרטני והן קבוצתי: עבודה על סיפורי חיים או סקירת חיים (life review) שמאפשרות רפלקציה, העלאת תובנות, הבנה עצמית וזיהוי של נקודות מפנה, בחירות, ערכים, כוחות ומקורות משמעות (Breitbart & Masterson, 2016; Routledge et al., 2016; Staudinger, 2001).

מטפל מודע ורגיש לסוגיות של משמעות מסוגל לסייע למטופליו לגבש הבנה רפלקטיבית מעמיקה יותר ביחס לעצמם ולמצבם, לחדד תובנות ולתמוך בהם בתהליך הבירור הפנימי של ערכים וכוחות לצד עשייה משמעותית וחיבור לחיים ולמטרות בעלות ערך עבורם

תכלית ומטרה - המרכיב השני מהווה את המרכיב המוטיבציוני שמקנה תחושת מטרה, כיוון, הנעה ותכלית. אחת האמרות המפורסמות של הפילוסוף ניטשה, "כשיש לשם מה, כל איך אפשר", משקפת את ההבנה, שתוקפה במחקרים מגוונים, שללא כיוון או מטרה משמעותית, אין טעם והנעה לפעול. כאשר יש לאדם

כאשר יש לאדם מטרה משמעותית שמניעה אותו, כשברורה לו תכלית מעשיו, הוא מסוגל לשאת תסכול, מאמץ ואתגר

גישת ה**לוגותרפיה** (טיפול באמצעות משמעות) שהגה הפסיכיאטר והנרולוג ויקטור פראנקל היא הגישה המרכזית הקושרת בין פסיכותרפיה ומשמעות בחיים ומציעה רעיון שונה בתכלית בדבר ההתפתחות האנושית, המטרות האנושיות ומבנה נפש האדם. בעוד שקודמיו בזרם הווינאי, פרויד ואדלר, ראו בשאיפה לעונג ולעוצמה (בהתאמה) ככוח המניע המרכזי, פראנקל טען כי השאיפה האנושית למטרה ולמשמעות היא הכוח המניע הבסיסי, ושאר השאיפות יכולות להיתפס יותר כאמצעי למטרה. הוא מציע הבחנה משלימה בין דחפים (כגון המיני או התוקפני) הדוחפים את האדם "מלמטה" לבין משמעות (והערכים כחלק ממנה) כמושכים אותו כלפי "מעלה". כך למשל, הוא טוען כי על המטפל להיזהר שלא להגדיר שאלות באשר למשמעות חייו של המטופל במונחים פתולוגיים של מחלה נפשית אלא כסימן הבטוח ביותר של היותו אנושי. גם כאשר החיפוש אחר משמעות מתוסכל, הוא לא יכול להיחשב כסמן של חולי אלא כאתגר שיש להתמודד איתו ולצמוח ממנו (Frankl, 1973).

לפי הלוגותרפיה (Frankl, 1969), ניתן למצוא משמעות בשלושה נתיבים מרכזיים: יצירה - מעורבות בעשייה, יצירה, נתינה, עבודה שמהווה ביטוי לייחודיות ול"עקבות" או לחותם שלנו בעולם; חוויה - של יופי, אומנות, טבע, מערכות יחסים משמעותיות; נקיטת עמדה - כיצד אנחנו מתייחסים ומגיבים למה שקורה לנו, במיוחד כלפי הדברים שאין ביכולתנו לשנות. העמדה שלנו חשובה במיוחד במצבי משבר, אתגר וסבל. בנסיבות אלו האדם מסוגל למצוא משמעות לחייו בזכות העמדה או הגישה שבה הוא נוקט. תהליך זה, שלעיתים דורש זמן ועיבוד, עשוי להוליד תובנות חדשות והזדמנויות להתפתח ולגלות משמעות חדשה ואף לצמוח ממנה, או במילים אחרות, להפוך טרגדיה אישית לניצחון אנושי. שלושת הנתיבים האלו משקפים את יכולתו הייחודית של האדם לחרוג מעל ומעבר לעצמו (self-transcendence) ולהניע אותו לקראת מטרה בעלת ערך שאינה הוא עצמו. פראנקל וממשיכי דרכו הציעו כלים וטכניקות ספציפיות שעשויות לסייע לאיש המקצוע בתהליך הטיפול כגון דה־רפלקסיה, התכוונות פרדוקסלית, שינוי עמדות ותשאול סוקרטי (ראו למשל Graber, 2004). רובן

ביחס לעצמם ולמצבם, לחדד תובנות ולתמוך בהם בתהליך הברור הפנימי של ערכים וכוחות לצד עשייה משמעותית וחיבור לחיים ולמטרות בעלות ערך עבורם. באופן ספציפי נמצא למשל כי מטפלים בעלי הכשרה הקשורה לטיפול הנוגע במשמעות בחיים נטו לעסוק בנושא זה יותר בטיפולים על שלביהם השונים ולמצוא תחום זה כבעל ערך רב יותר למטופליהם ולתהליך ההחלמה (ראו למשל, Hill et al., 2015, 2017). תפקידו של המטפל בהקשר זה הוא תובעני: הוא נדרש להמשיג את חוויותיו של המטופל, להיות בעל ידע וכישורים לסייע לו, להיות מודע לרגשותיו ותגובותיו, ולזהות מתי ואיך להפנות את המטופל הלאה או לסיים את הטיפול. במבט על ניתן לומר שעל אף שכל הגישות הטיפוליות עוסקות במשמעות בדרך זו או אחרת, ההתייחסות לנושא במפת הפסיכותרפיה אינה אחידה. בשל קוצר היריעה, במאמר זה תיסקרנה כמה גישות בולטות בזיקה לנושא זה.

פרויד, אבי ה**פסיכואנליזה**, הציע שמה שאנו מבנים כמשמעות או בעל ערך נקבע על ידי גורמים מודעים ולא מודעים, ושיצירת משמעות היא חוויה סובייקטיבית. הפסיכואנליזה חותרת להבין את הסיבות לחסמים או עכבות שמקשים על התשוקה ליצור או לבחור ולהשלים פעילויות שמקדמות משמעות אישית. כיצד אנו יכולים להגשים את המאוויים שלנו בחיי "האהבה והעבודה", ולווסת את החרדה הבלתי נמנעת והתסכול הנובע מהמרדף אחר מה שחשוב לנו? פסיכואנליטיקאים מסייעים לאנשים לגלות ולבחון איך היחסים הממשיים והמדומיינים עם אחרים מעצבים את אישיותם, מטרותיהם, ערכיהם, העכבות שלהם, וגם תחושת חירות הבחירה שלהם. לחשוף את הפנטזיות הלא מודעות שלהם והקונפליקטים ולהרחיב את משמעותם, הוא היבט אחד של העבודה האנליטית אשר מאפשר לאנשים לקחת את החיים שלהם באופן עמוק יותר וחופשי ולכן משמעותי, כך שהלא ידוע והעמום יוכל להיחיות לא רק כמאיים ומסוכן אלא גם כמקור להזדמנות וצמיחה (פרויד, 1930). על אף התייחסות עקיפה זו למקום המשמעות בחווית המטופל, פרויד דוחה את העיסוק במשמעות החיים באופן מפורש: "ברגע שאדם שואל על המשמעות והערך של החיים, הוא חולה, כי באופן אובייקטיבי, אין לאף אחד מהם קיום; כשאדם שואל את השאלה הזו הוא רק מודה בקיומו של מאגר ליבדו לא מסופק שמשוהו אחר צריך לקרות לו, מין תסיסה שמובילה לעצב ולדיכאון" (Freud, 1960; p. 436). עמדה זו משקפת במעט את מקום העיסוק במשמעות בתפיסות פסיכותרפיות מסורתיות, אשר התייחסו אליה לרוב כלא רלוונטית, כתסמין פסיכופתולוגי, הטיה קוגניטיבית או מנגנון הגנה (Vos, 2017). על רקע התפתחויות והרחבת החשיבה הקלינית והמחקר האמפירי (להרחבה ראו, Russo-Netzer et al., 2016), עלה והתרחב העיסוק בנושא המשמעות והחלו להתפתח פרקטיקות טיפוליות העוסקות בו במישרין.

כנקודת אחיזה לתמוך במטופל לבסס מעורבות בחיים משמעותיים ומספקים. בהשראת גישה רחבה זו פותחו פסיכותרפיות מכוונות משמעות (meaning-centred psychotherapy), במטרה לסייע בעיקר לפונים המציגים דאגות לגבי משמעות בחייהם (למשל, Breitbar & Masterson, 2016; Neimeyer et al., 2010; Wong, 2010; Vos, 2017). פסיכותרפיה ממוקדת משמעות היא מונח רחב הכולל גישות טיפוליות המכוונות לקדם משמעות, רווחה רוחנית ואיכות חיים. הטיפול מכוון לחוויית האדם השלם, חוויה שכוללת את הממד הסומטי-גופני, הפסיכולוגי-נפשי והנואטי-רוחני (Lukas, 1985) של האדם, ומגוון קשת המשמעויות המעוגנות בכל אחד מהם. כך למשל, שילוב גישות אלו בטיפול מכוונות לסייע למטופל להבנות מחדש את סיפור חייו למול מצב של אובדן וטראומה, לזהות את הערכים המובילים בחייהם, מערכת האמונות שלהם, ולגבש מטרות חדשות למעורבות יצירתית בחיים. בהקשר זה מציע יאלום כי המטפל עצמו הוא כלי משמעותי בחיבור של המטופל למשמעות בחיים, שכן הקשר בין המטפל למטופל נותן משמעות בעצמו ככזה המהווה מודל לאדם מעורב באופן פעיל בחיים. מודלינג אותנטי מעין זה עשוי לסייע למטופל להגיע למשמעות ומעורבות בחייו, אולם אם המטפל אינו מודע לתפיסותיו האישיות באשר לחיפוש משמעות על היבטיו השונים, הוא יתקשה לסייע למטופליו בחיפוש כזה ועלול להימנע מהנושא בשל חששו שיעצים את רמת החרדה שלו עצמו ושל המטופל (יאלום, 2011; Hill, 2018).

אם המטפל אינו מודע לתפיסותיו האישיות באשר לחיפוש משמעות על היבטיו השונים, הוא יתקשה לסייע למטופליו בחיפוש כזה ועלול להימנע מהנושא בשל חששו שיעצים את רמת החרדה שלו עצמו ושל המטופל

גישה טיפולית נוספת המתייחסת לנושא המשמעות במישרין היא **גישת הקבלה והמחויבות (ACT)**, המהווה את "הגל השלישי" של הפסיכולוגיה הקוגניטיבית-התנהגותית. גל זה עוסק בהתבוננות-על (מטה קוגניציה) במחשבות ורגשות, ופיתוח עמדה של קבלה וחמלה (Harris, 2009; Hayes et al., 2012). בגישה זו, המטפל מסייע למטופל לפתח ולהבהיר את מטרותיו ולחתור אליהן על מנת

המכריע של ההתערבויות לעבודה עם משמעות בחיים, מקורן בלוגותרפיה ובמסורת האקזיסטנציאלית (Hill et al., 2015).



תפקיד המטפל הוא להפגיש את האדם עם חירותו, משמעות חייו הנמצאת בלב החוויה הייחודית שלו, וכן גם עם בדידותו וסופיותו הנמצאת תמיד בלב החוויה הסובייקטיבית

הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית מבוססת על המסורת ארוכת השנים של הפילוסופיה הקיומית, החל בהידגר וסארטר וכלה בארנסט בקר, ועל מחקר עדכני השואב את השראתו מהפסיכולוגיה האקזיסטנציאלית. היא מתבוננת במטופל מנקודת הראות של המפגש בין האדם לבין מצבו הקיומי הטומן בחובו דאגות יסוד קיומיות-דינמיות הכוללות את המפגש עם המוות הבלתי נמנע, עם שאלת המשמעות בחיים ושל החיים, עם הבדידות והחירות. תפקיד המטפל הוא להפגיש את האדם עם חירותו, משמעות חייו הנמצאת בלב החוויה הייחודית שלו, וכן גם עם בדידותו וסופיותו הנמצאת תמיד בלב החוויה הסובייקטיבית (יאלום, 2011). באופן ספציפי, מציע יאלום כי רבות מהבעיות הפסיכולוגיות שמטופלים מביאים לפתחו של המטפל הן פתולוגיות שניוניות שהמקור הראשוני להן נעוץ בדאגות הקיומיות, ועל כן מודעות של המטפל לכך עשויה לתרום באופן משמעותי גם במצבים פסיכולוגיים רבים אחרים. למשל, התובנה כי "כל מה שסובל רוצה לחיות", עשויה לסייע בידי המטפל

קשיבות ומודעות (mindful) ולא רק להגיב למצבי החיים או להימנע מהם, אלא גם לבחור בהתנהגויות שהן בהלימה עם הערכים שלהם (Heffner & Eifert, 2004).

לסיכום, ההמשגה, המחקר והגישות הטיפוליות בתחום מעידים על חיוניות ההתייחסות לנושא המשמעות על ריבוי גווניו והיבטיו בזירות המגוונות, בהן הטיפולים, הארגוניות, החינוכיות והשיקומיות. בחזרה לציטוט של דוסטויבסקי שעומו פתחת מאמר זה, הפתיחות והרגישות של מטפלים לנושא, לצד היכולת לבחון את עצמם ואת תהליך חיפוש המשמעות האישי שלהם, יאפשרו להם לסייע למטופלים ולנועצים שלהם לא רק "להישאר בחיים", אלא אף למצוא משהו שראוי לחיות למענו ולסייע להם להוביל חיים משמעותיים חרף חוסר הוודאות והמורכבות של המצב האנושי.



לארגן את נרטיב חייו, ולוודא שפעולותיו הן בהלימה למטרותיו (Hill, 2018). מטרת הגישה היא לסייע למטופלים לפעול מתוך

מקורות

1. יאלום, א' (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית. הוצאת מגנס.
2. פרויד, ז' (1930/1988). תרבות בלא נחת. הוצאת דביר.
3. Brassai, L., Piko, B.F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51.
4. Breitbart, W., & Masterson, M. (2016). Meaning-centered psychotherapy in the oncology and palliative care settings. In P. Russo-Netzer, S.E. Schulenberg, & A. Batthyany (Eds.), *Clinical Perspectives on Meaning* (pp. 245-260). Springer.
5. Bronk, K.C., & Mangan, S. (2016). Strategies for cultivating purpose among adolescents in clinical settings. In P. Russo-Netzer, S.E. Schulenberg & A. Batthyany (Eds.), *Clinical perspectives on meaning* (pp. 407-421). Springer.
6. Boyle, P.A., Barnes, L.L., Buchman, A.S., & Bennett, D.A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosom. Med.* 71, 574-579.
7. Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45(6), 735-750.
8. 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.
9. Damon, W., 2008. *The Path to Purpose*. Free Press.
10. Diener, E., & Seligman, M.E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
11. Frankl, V.E. (1969). *The will to meaning: Foundations and Applications of logotherapy*. World Pub. Co.
12. Frankl, V.E. (1973). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
13. Freud, S. (1960). *Letters of Sigmund Freud*. Stern, J. and Stern T. trans. Books Basic.
14. Fry, P.S. (1998). *The development of personal meaning and wisdom in adolescence: A reexamination of moderating and consolidating factors and influences*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
15. George, L.S., & Park, C.L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220.
16. Goodman, F.R., Doorley, J.D., & Kashdan, T.B. (2018). Well-being and psychopathology: A deep exploration into positive emotions, meaning and purpose in life, and social relationships. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 1-25). DEF Publishers.
17. Graber, A.V. (2004). *Viktor Frankl's logotherapy*. Wyndham Hall Press.



18. Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. In M. P. Zanna (Series Editor). *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 61-139). Academic Press.
19. Harris, R. (2009). *ACT with love: Stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment*. New Harbinger Publications.
20. Hayes, S.C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
21. Heffner, M., & Eifert, G.H. (2004). *The anorexia workbook: How to accept yourself, heal your suffering, and reclaim your life*. New Harbinger Publications.
22. Hill, C.E., Kline, K., Bauman, V., Brent, T., Breslin, C., Calderon, M., ... & Kuo, P. (2015). What's it all about? A qualitative study of meaning in life for counselling psychology doctoral students. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(1), 1-26.
23. Hill, C.E., Kanazawa, Y., Knox, S., Schauerman, I., Loureiro, D., James, D., ... & Moore, J. (2017). Meaning in life in psychotherapy: The perspective of experienced psychotherapists. *Psychotherapy Research*, 27(4), 381-396.
24. Hill, C.E. (2018). *Meaning in life: A therapist's guide*. American Psychological Association.
25. Kashdan, T.B., & McKnight, P.E. (2013). Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion*, 13(6), 1150-1159. <https://doi.org/10.1037/a0033278>.
26. Kasser, T., & Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410.
27. Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 64(4), 517-527.
28. Lukas, E. (1985). The meaning of logotherapy for clinical psychology. *The International Forum for Logotherapy* 8, 7-10.
29. Martela, F., & Steger, M.F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 1-15.
30. Moules, N.J. (2000). Postmodernism and the sacred: Reclaiming connection in our greater-than human worlds. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(2), 229-240.
31. Neimeyer, R.A., Burke, L.A., Mackay, M.M., & van Dyke Stringer, J.G. (2010). Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 73-83.
32. Routledge, C., Roylance, C., & Abeyta, A.A. (2017). Further exploring the link between religion and existential health: The effects of religiosity and trait differences in mentalizing on indicators of meaning in life. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 604-613.
33. Russo-Netzer, P., Schulenberg, S.E., & Batthyany, A. (Eds.). (2016). *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy*. Springer.
34. Ryff, C.D., Heller, A. S., Schaefer, S.M., van Reekum, C., & Davidson, R.J. (2016). Purposeful engagement, healthy aging, and the brain. *Curr. Behav. Neurosci. Rep.* 3, 318-327.
35. Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
36. Shao, J., Zhang, Q., Lin, T., Shen, J., & Li, D. (2014). Well-being of elderly stroke survivors in Chinese communities: Mediating effects of meaning in life. *Aging & Mental Health*, 18(4), 435-443.
37. Shoshani, A. & Russo-Netzer, P. (2017). Exploring and assessing meaning in life in elementary school children: development and validation of the meaning in life in children questionnaire (MIL-CQ). *Personality and Individual Differences*, 104, 460-465.
38. Staudinger, U.M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5(2), 148.
39. Twenge, J.M. (2000). The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1007.
40. Vos, J. (2017). *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners*. Macmillan International Higher Education.
41. Wong, P.T. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93.

משמעות בחיים כגורם מגן מפני התמכרות בקרב בני נוער

ירון סלע

ההתבגרות מקשים על יכולתם של בני נוער לווסת דחפים ורגשות. לפיכך, בני הנוער נחשבים לקבוצה מועדת לקחת חלק בהתנהגויות מסוכנות בכלל, ובפיתוח התמכרויות בפרט (Shulman et al., 2016). לצד שינויים נוירולוגיים אופייניים לגיל, קיימים גם גורמי סיכון ספציפיים שניתן לחלקם לשני סוגים. הראשון הינו פרה־דיספוזיציה גנטית המגבירה את הסיכון להפיכתה של התנסות בחומר להתמכרות (Tawa et al., 2016). הסוג השני הינו סביבה דלה או פוגענית המתאפיינת בלכידות משפחתית נמוכה, נוכחות הורית לקויה, סביבה חברתית שמעודדת שימוש בחומרים וכן חשיפה לגורמי מתח ולאירועים טראומטיים (Hoffmann, 2017). אך נדמה כי גורמי הסיכון הללו מספרים רק חלק מהתמונה שעלולה להביא לפגיעות גבוהה יותר של חלק מבני הנוער להתמכרות.

החולדה מחפשת משמעות

ויקטור פראנקל (Frankl, 1959), אבי הלוגותרפיה, טען כי ללא תחושה חזקה של משמעות בחיים, ובהיעדר חתירה לעבר יעדים שעולים בקנה אחד עם מערכת האמונות של הפרט, אצי האדם עלול לחוות משבר קיומי עמוק. תחושות של ריקנות, בלבול וחוסר תוחלת עלולות לגרום לפיתוח דפוסים התמכרותיים, כאמצעי בריחה מן הריק הקיומי. לעומת זאת, כאשר לפרט ישנה רשת משמעות איתנה המבטאת יחסים קונסטרוקטיביים מול אובייקטים פנימיים (תחושה של מטרה, מערכת מנחה של ערכים



בתקופת ההתבגרות מתרחשים באופן טבעי תהליכי חיפוש וחקירה הנובעים מתוך השאיפה לנפרדות, לאוטונומיה ולגיבוש זהות אינדיבידואלית ועצמאית. מתבגרים מתנסים במגוון רחב של התנסויות וחוויות שבמסגרתן הם מפתחים מערכות של אמונות וערכים שחשובים להם ולומדים להכיר את עצמם בהקשרים שונים. לרוב, תהליך החקירה מביא לאורך זמן לתחושה של מציאת "מקומי בעולם", וממנה מתגבשת גם תשתית פסיכולוגית בוגרת של ערך עצמי (Crocetti, 2017; Marcia, 1966). בתוך כך, חלק מבני הנוער מתנסים גם בשימוש בחומרים שונים, ובהם אלכוהול, סיגריות וסמים (בעיקר מריחואנה). מרבית בני הנוער המתנסים בחומרים אלו לא יפתחו תלות או התמכרות, ועבורם השימוש בחומרים תהיה עוד התנסות מתוך מנעד רחב של התנסויות וחוויות. יחד עם זאת, מחקרים מראים כי כ־15% מבני הנוער משתמשים לרעה באלכוהול או בסמים, עד כדי פגיעה משמעותית בתפקודם הכרוכה בנזקים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים (Gray & Squeglia, 2018). לצד השימוש בחומרים, גם התנהגויות שחוזרות באופן כפייתי, עם יכולת נמוכה של הנער לשלוט בהן, עלולות להיות דומות בהופעתן ובהשפעתן להתמכרות לחומרים, בדגש על שימוש בעייתי במסכים (Cerniglia et al., 2017).

המהלך ההתמכרותי מתחיל לעיתים קרובות בהתנסויות ראשוניות מהנות עם תגמול מיידי. עם הזמן, מתפתח במתבגר צורך גבוה בחומר או בהתנהגות על מנת להשיג עונג או רגיעה, ובמקרים קיצוניים, מערך חייו של המתבגר הופך להיות סובב סביב השימוש התכוף במושא ההתמכרות (Doubeni et al., 2010). כך, נוצרת תלות נרכשת (נפשית, ולעיתים גם גופנית) בין המתבגר לבין מושא ההתמכרות, וניתן לזהות כרסום במידת המעורבות שלו במשימות ההתפתחויות תואמות־הגיל, ובראשן תפקודו הלימודי והחברתי. ככל שמעורבותו הנורמטיבית פוחתת, מתרחשת גם פגיעה במצב הרוח, והמתבגר מרגיש ניתוק, בדידות, ועצבות שניזונות גם מתחושתו הפנימית (לעיתים קרובות הבלתי מדוברת) שהוא איבד במידה ניכרת את השליטה על סדר יומו. שינויים שמתרחשים במערכת התגמול במוח בתקופת

ד"ר ירון סלע הוא פסיכולוג קליני, עמית מחקר במרכז הבינתחומי, הרצליה, מטפל בקליניקה פרטית, חוקר בתחום הפסיכולוגיה של המרחב הדיגיטלי והתמכרות למסכים. YaronSela.com YaronSela@gmail.com



הפרט לעבר מטרות בעלות ערך עבורו. והדרך השלישית היא היותה של המשמעות מסגרת מארגנת שבכוחה למתן השפעה של אירועים שליליים.

לבנות רשת של משמעות

תחושת משמעות בחיים מוגדרת כמערכת של אמונות, ערכים ויעדים שמעניקים לפרט מטרה, קוהרנטיות, ערך לקיום והצדקה להתנהגותו. ככל שהאדם מרגיש שהוא מוצא את מקומו בתוך מערכת ההקשרים של חייו, הסביבה והתרבות שהוא חי בה, כך הוא מרגיש בעל משמעות חזקה יותר, ולפיכך גם שייך ומחובר יותר (Steger et al., 2009). לפי תאוריית "שימור המשמעות" (Meaning Maintenance Model) אנשים נותנים כל העת משמעות לעולם סביבם עקב הצורך שלהם להרגיש כי הם חיים בעולם בעל אחידות סימבולית שבו הדברים קשורים זה לזה (Heine et al., 2006). בהקשר זה, מושגת תחושת המשמעות באמצעות בניית חיבורים בין ייצוגים שונים בתוך העצמי, וכן על ידי חיבורים בין העצמי לבין אובייקטים בסביבה המשפחתית, החברתית והתרבותית. רשת של משמעות שמחברת באופן אינטגרטיבי בין ערכים, אמונות, מטרות ומערכות יחסים מביאה בסופו של דבר להישג חשוב - תחושת רציפות, המשכיות ועקביות בחיים (Antonovsky, 1987). ככל שמתקיימים חיבורים מיטיבים חזקים יותר בין הפרט לבין סביבתו, כך רשת המשמעות שלו עשירה יותר ומספקת לו תחושה של מעטפת עקבית, בטוחה ומגינה.

יצירת רשת משמעות המבטיחה עקביות בתפיסת עולמו של הפרט חשובה במיוחד בתקופת ההתבגרות. תקופה זו מתאפיינת באינדיבידואליזציה השנייה (Blos, 1979), תהליך שבמהלכו מתבגרים פועלים להשגת אוטונומיה פסיכולוגית. במוקד המשימה ההתפתחותית של תקופה זו מצוי הקונפליקט שבין הישענות על תמיכת האגו ההורי לבין השאיפה לעצמאות והגדרת זהות. בתוך כך, המתבגר מתרחק באופן הדרגתי מתלותו בהוריו ומתרחשת התרופפות של קשרי האובייקט הילדותיים. ניתן להתבונן על התרופפות זו כעל החלשת הזיקה של הנער אל חלק מהמערכות החשובות בחייו שהעניקו לו עד כה תחושה של שייכות, משמעות ועקביות. במקום זאת, בתהליך ארוך ומורכב, מתבגרים תרים אחר אובייקטים אחרים שיכולים למלא את מקומם של הוריהם. אובייקטים אלו עשויים להיות ערכיים (למשל לראות באיכות הסביבה ערך חשוב), אישיים (למשל פיתוח משיכה לגינה בגיטרה), או חברתיים (באמצעות פיתוח קשרי אובייקט בוגרים עם קבוצת השווים). מטבע הדברים, תהליך חיפוש זה כרוך לא פעם בתחושות של בלבול וריקנות, משל היו המתבגרים נוודים שעזבו את מולדתם הישנה אך עדיין

ואמונה, וחיצוניים (משפחה, חברים), היא עשויה לשמש כגורם מגן מפני פיתוח דפוסים התמכרותיים (Csabonyi et al., 2020). רעיון זה הודגם בצורה מעניינת בניסוי שנערך דווקא בחולדות על ידי החוקר הקנדי אלכסנדר ברוס בשנות השבעים של המאה הקודמת, וזכה לכינוי "ניסוי פארק החולדות" (Rat Park Study) (Gage et al., 2019). כאשר הניח ברוס חולדות ב"פארק" שסיפק להן חיי חברה, עניין ופעילות באמצעות מתקני שעשועים במרחב, הוא הראה כי החולדות נטו פחות לפתח התמכרות למורפיום בהשוואה לחולדות ששהו באופן מבודד בכלוב קטן ונעדר גירויים. ממצאים אלו שוחזרו גם כאשר הונחו בפארק חולדות שכבר פיתחו התמכרות בעבר. ברוס הסיק מהניסוי כי התנאים הסביבתיים והחברתיים הם בעלי השפעה מכרעת על פיתוח התמכרות. בהמשך, פעל ברוס לקדם תפיסה חברתית התומכת במכורים ויוצרת להם חיבורים מיטיבים ומשמעותיים לסביבתם, מקדמת את הכוחות שלהם ומשקמת אותם (Alexander, 2012).

שינויים שמתרחשים במערכת התגמול במוח בתקופת ההתבגרות מקשים על יכולתם של בני נוער לווסת דחפים ורגשות

למרות הביקורות המתודולוגיות שספג הניסוי לאורך השנים, ועל אף הרדוקציה שבאנלוגיה בין חולדות לבני אדם בכל הקשור לתפיסת המשמעות בחיים, אני סבור כי ניסוי "פארק החולדות" מדגים עיקרון חשוב בהתמכרות גם של בני אדם - התמכרות היא לא רק סיפור של החומר הממכר, אלא גם סיפור של כישלון רשת המשמעות של המכור. בהיעדר היכולת לרקום מערכות יחסים משמעותיות של הפרט עם אחרים או עם היבטים שונים בעצמו, הוא עלול לנסות לחפש מערכת יחסים מפצה עם מושא התמכרות. מערכת יחסים זו עם מושא ההתמכרות איננה אדפטיבית והיא אף הרסנית, אך היא עשויה לספק לו באופן מדומה כמה מההיבטים החשובים ביותר של משמעות בחיים - תחושת עקביות (כהתנהגות חזרתית שאינה מגיעה למיצוי), מחויבות (חיפוש והתעסקות בלתי פוסקת בחומר הממכר) ו"התמודדות" נוכח אירועים שליליים (באמצעות בריחה לעוגג) (Martela & Steger, 2016). לעומת זאת, במובנה החיובי, משמעות בחיים עשויה לשמש כמבנה פסיכולוגי חשוב ביותר המהווה גורם מגן מפני התמכרות. המאמר הנוכחי יציג שלוש דרכים שבאמצעותן היא עושה זאת. הדרך הראשונה היא יצירת רשת של חיבורים המעניקים למתבגר תחושת רציפות ושייכות. הדרך השנייה היא ברתימת כוחותיו ומשאביו הפסיכולוגיים של

אידיאליים של העצמי (למשל כוכבי יוטיוב של המשחק עם מאות אלפי עוקבים). בהשראת גישתו של קוהוט (Kohut, 1977), ניתן לטעון שמאחר שיכולת הוויסות של תחושת הערך שניתנה על ידי ההורה מתבססת במהלך תסכול אופטימלי בשל היעדר זמינותו המלאה והפנמתו ההדרגתית לאורך זמן, הסם הזמין תמיד אינו מאפשר תסכול זה, מונע מתהליך זה להתרחש ולפיכך מנציח את התלות בו. אם כן, הקושי של המתבגר לבנות רשת משמעות הבנויה מיחסי אובייקט עם דרגת נפרדות מספקת המקנה תחושת עקביות, ביטחון וערך עצמי, וגם אוטונומיה ותחושת עצמאות, עלול להביא את המתבגר לכדי פיתוח תלות במושאי התמכרות.

מושא ההתמכרות מהווה מעין תחליף לתלות באובייקטים ההוריים. באופן דומה לקשר המוקדם עם ההורה, גם הקשר בין המתבגר למושא ההתמכרות מתאפיין במשאלה לאיחוד סימביוטי

לבנות מערכת מטרות

אחד ההיבטים החשובים ביותר של המשמעות הוא שהיא משמשת לאדם מצפן, ומסייעת לו למקד את כוחותיו והמשאבים הפסיכולוגיים שלו להשגת מטרות שחשובות לו (Martela & Steger, 2016). המסע של הפרט לעבר מטרות בעלות ערך עבורו רותם את כוחותיו הנפשיים בתוך מסגרת ברורה, ובכך מונע "בזבז" של משאבים על פעילויות והתנהגויות שאינן פרודוקטיביות. היכולת לבנות תמונה ברורה של מערך המטרות ולחתור אליהן חשובה בגיבוש אוריינטציית עתיד, המוגדרת כמידה שבה המתבגר חושב על עתידו, מצפה לו ומתכנן את צעדיו בדרך להגשמתו (Johnson et al., 2014). הצבת מטרות ופיתוח אוריינטציית עתיד חשובים במיוחד בתקופת ההתבגרות, כאשר המתבגר חש, אולי בפעם הראשונה בחייו, שהוא-הוא האחראי לעתידו, וכי לבחירותיו האישיות, הלימודיות והחברתיות יש השלכות ממשיות על חייו. אריקסון (Erikson, 1968) טען כי זהותו העצמית של המתבגר מתגבשת סביב מחויבותו למטרות עתידיות והחתיירה הנחושה שלו להגשמתן. לפיכך, תהליך גיבוש הזהות כרוך בפיתוח תחושה של משמעות בחיים בתקופת ההתבגרות. ככל שהמתבגר מבין יותר לאן מועדות פניו, כך מתחזקים אצלו מוקד השליטה הפנימי ותחושת היותו

תרים אחר ארץ חדשה להיקשר אליה. בתוך תקופה זו של נדודים והתנסויות, קיימת חשיבות מרובה ליצירת תשתית של משמעות ועקביות משום שהיא מעניקה למתבגר תחושה שהעולם שלו מובנה וניתן לניבוי (Moksnes et al., 2014).

התמכרות היא לא רק סיפור של החומר הממכר, אלא גם סיפור של כישלון רשת המשמעות של המכור

עם זאת, כאשר קשרי האובייקט של המתבגר מתאפיינים ברמה גבוהה של תלות וברמה נמוכה של נפרדות, קשה לו יותר לבסס את המרחב האוטונומי שלו. על רקע זה, ניתן להתבונן על התמכרות כתהליך שבו מתפתחים יחסי אובייקט תלותיים בין המתבגר לבין מושא ההתמכרות מתוך ניסיון ליצור משמעות או לפצות על רשת משמעות שכשלה (Graham & Glickauf, 1992). מושא ההתמכרות מהווה מעין תחליף לתלות באובייקטים ההוריים. באופן דומה לקשר המוקדם עם ההורה, גם הקשר בין המתבגר למושא ההתמכרות מתאפיין במשאלה לאיחוד סימביוטי. תהליך כזה מכונה "פסאודו-ספרציה" מכיוון שלמראית עין המתבגר יוצא לעצמאות ומתנתק מסביבתו, אבל בעצם, הוא מפתח תלות חדשה-ישנה במושא ההתמכרות. בהשאלה מגישת יחסי האובייקט, ניתן לטעון כי זיקה תלותית במושא ההתמכרות מעניקה תחושה של "פסאודו-משמעות", כלומר תחושה שהעיסוק הקוגניטיבי והרגשי סביב השגת החומר הממכר והשימוש בו "ממלאים" את חיי המתבגר ומעניקים לו מערכת מאורגנת וקוהרנטית. ארגון עולמו של המתבגר סביב ההתמכרות, מצמצם את מעורבותו בתחומים שבהם הוא מתקשה לשאת א-ידאות (למשל מקומו החברתי) או חוסר ידיעה (למשל תפקודו האקדמי), ותורם, כביכול, לתחושה שהעולם שלו ניתן לניבוי.

ההתמכרות מספקת גם יציבות מדומה בתחושת הערך העצמי. כאשר העצמי של המתבגר הוא שברירי, חלש ובעל מקורות תמיכה מדולדלים, ניסיונות של המתבגר ליצירת קשרים עם אובייקטים שעשויים לספק משמעות עלולים להיחוו כאיום מפני דחייה אפשרית וכישלון. תחת זאת, פיתוח ערך עצמי סביב מושא התמכרות ש"מקבל" את המתבגר כפי שהוא, מספק תחושה מדומה של ביטחון, רוגע וערך עצמי. בכך הופך מושא ההתמכרות (למשל משחק רשת לנער צעיר) למוססת של ערך עצמי ולמספק צרכים נרקיסיסטיים כגון תיקוף להיותו מושלם ונערץ (בכך שהוא מצטיין במשחק), או יכולת להיחלשות לייצוגים

משמעות כממתנת השפעה של גורמי קושי

אחד מגורמי הסיכון הבולטים להתמכרות בקרב בני נוער הוא חשיפה לגורמי קושי (Debnam et al., 2016). אירועים אלו מעוררים מידה כזו או אחרת של סבל, תחושות שליליות והצפה רגשית, ורוב המתבגרים מגיבים להם בשתי דרכים מרכזיות - בריחה מהסבל באמצעות אלחוש שלו, או התמודדות מול הסבל וניסיון לצמוח ממנו.



דרך התגובה הראשונה, שעולה בקנה אחד עם עקרון העונג, היא ניסיון לברוח מן הסבל ובכך למזער את הכאב הנפשי. ניסיון זה יכול להיעשות, בין השאר, באמצעות פיתוח התמכרות. ההתמכרות מציעה למתבגר הנתקל בקושי מפלט מן הסבל (חיזוק שלילי), ופעמים רבות אף מעניקה לו חוויה מענגת כפיצוי (חיזוק חיובי), ולו לזמן קצר. תגמולים אלו מחזקים את מעגל הלמידה ודוחפים את המתבגר למושא ההתמכרות עם הופעתו של גורם מעורר קושי (Jordan & Andersen, 2017). מתוך נקודת מבט זו, ניתן להתבונן על ההתמכרות כניסיון להתמודד עם פגיעה במצב הרוח (למשל דיכאון, עצב וכעס) או עם פגיעה בערך העצמי (למשל אכזבה וכישלון). מנגנון זה מוכר כ"טיפול עצמי" (self-medication), שבו הפרט הופך להיות המטפל של עצמו במצבי משבר תוך שהוא משתמש בחומרים הזמינים לו כדי להקלות ולשכך רגשות שליליים (Alexander & Ward, 2018). ואכן, המחקר מראה כי חשיפה לגורמי קושי עלולה להביא לפגיעה במצב הרוח וקושי בוויסות הרגשי, אשר בתורה מביאה הן לשימוש לרעה בחומרים (Wilkinson et al., 2016), והן להתפתחות התמכרות התנהגותית כגון תלות במסכים (Sela, et al., 2020). בתהליך כזה, ההתמכרות מופיעה כפעולה חזרתית-כפייתית שפועלת בשירות הגנה לא מודעת שתפקידה למנוע הכרה עמוקה במצוקה. במילים אחרות, ההתמכרות משמשת כמעין "שכבת מגן" פסיכולוגית המונעת מהמתבגר לבוא במגע עם המציאות הנפשית הכואבת שנוצרה בגין האירוע המשברי. כפי שניסח זאת וילפרד ביון (Bion, 1959), ניתן לראות

סוכן עצמאי הפועל על חייו (Negru-Subtirica, et al., 2016). התגמול החיובי המופק מעצם הצבת מטרות מהווה מעגל למידה חיובי המגביר את הרצון של המתבגר בהמשך הצבת מטרות, מעניק לו ערך עצמי גבוה ומאפשר לו התמודדות טובה יותר מול אתגרים (Mac Giollabhui et al., 2018). על פי Luyckx ואחרים (2008), אופן הצבתן של מטרות וגיבוש הזהות בגיל ההתבגרות מתרחש באמצעות ארבעה מעגלים הקשורים זה בזה: (1) חיפוש פעיל של זהות באמצעות התנסות; (2) יצירת מחויבות ראשונית לערכים ספציפיים שבהם נתקל המתבגר במהלך החיפוש; (3) עם הזמן, חיפוש לעומק בתוך אותם ערכים; (4) הזדהות של המתבגר עם המחויבות שלו כמייצגת ערך עמוק בתחושת העצמי.

ארגון עולמו של המתבגר סביב ההתמכרות, מצמצם את מעורבותו בתחומים שבהם הוא מתקשה לשאת אי-ודאות (למשל מקומו החברתי) או חוסר ידיעה (למשל תפקודו האקדמי), ותורם, כביכול, לתחושה שהעולם שלו ניתן לניבוי

לעומת זאת, כאשר מתבגר מתקשה לפתח לאורך זמן מעורבות פעילה במעגלי החיפוש והמחויבות הללו, בא הדבר לידי ביטוי בקושי להציב מטרות, או בחוסר יכולת להתחייב אליהן. במצבים אלו מתקיים מצב של חקירה רומינטיבית (ruminative exploration), שפירושה עיסוק קוגניטיבי המתרחש באופן חזרתי ועיקש מבלי יכולת לקבל החלטה, למצות או להרפות. חקירה רומינטיבית מעוררת לעיתים קרובות מצוקה, מצב רוח ירוד ותחושה של בלבול מתמשך. במצב נפשי כזה של "תקיעות חזקה", התהליכים הרומינטיביים הפנימיים עלולים למצוא ביטוי בפיתוח התמכרות, המהווה גם היא דפוס חזרתי ועיקש שאי אפשר למצות אותו או להרפות ממנו. בכך, ניתן לראות את ההתמכרות כתהליך מקביל לייצוגים נפשיים מטרידים שאינם מרפים ונמצאים בליבת גיבוש הערך העצמי של המתבגר. נוסף לכך, ההתמכרות עצמה מביאה לרגיעה ולהקלה בתחושת היעדר המצפן הפנימי, ולפיכך מהווה מפלט מפני חוסר משמעות. תהליך זה נתמך בעדויות אמפיריות המצביעות על קשר בין קושי בהצבת מטרות ובתכנון עתידי בקרב בני נוער לבין התנהגויות סיכון בכלל והופעתן של התמכרויות לחומרים בפרט (Brooks et al., 2018; Jackman & MacPhee, 2017).

סיכום

התמכרות היא אחת מהתנהגויות הסיכון הבולטות ביותר בתקופת ההתבגרות שכן היא מלווה בנזקים פסיכולוגיים, ולעיתים אף פיזיולוגיים, כבדי משקל. בעולם רווי הפיתויים של ימינו, נדמה שהאפשרות להתמכר מעולם לא הייתה זמינה כל כך. המאמר הנוכחי הציג את תרומתה של המשמעות בחיים כגורם מגן מפני התמכרות בעיקר באמצעות היותה מעטפת של חיבורים המעניקה רציפות ושייכות, במיקוד כוחותיו של המתבגר לעבר יעדים מוגדרים וכן באמצעות היותה מסגרת מארגנת המאפשרת התמודדות יעילה מול גורמי לחץ וקושי. יחד עם זאת, היכולת לפתח משמעות בגיל ההתבגרות אינה דבר של מה בכך עבור צעירים רבים, בעיקר בראשית תקופה זו. לפיכך, הורים, מטפלים ומערכת החינוך נושאים בתפקיד חשוב בתמיכה בבני נוער כדי לסייע להם ליצור מערכת משמעות בכמה דרכים.

ככל שהמתבגר מרגיש שיש לו תמיכה, קירבה וזמינות של אובייקטים בעלי משמעות בחייו, כך הוא ירגיש בטוח יותר להתנסות ולחקור באופן קונסטרוקטיבי את זהותו ואת מקומו בעולם

ראשית, מתוך מבט סביבתי-חברתי על נושא המשמעות, חשוב שמתבגרים ירגישו שייכות פעילה למערכות המרכיבות את עולמם - המשפחה, החברים, בית הספר ועוד. ככל שהמתבגר מרגיש שיש לו תמיכה, קירבה וזמינות של אובייקטים בעלי משמעות בחייו, כך הוא ירגיש בטוח יותר להתנסות ולחקור באופן קונסטרוקטיבי את זהותו ואת מקומו בעולם.

הנקודה השנייה עניינה סיוע למתבגרים לפתח אוריינטציית עתיד ומערכת מטרות שאליה יוכלו לחתור. פיתוחן של מטרות כאלו נעשית על ידי הזדהות עם דמויות שנתפסות בעיניהם כאידיאליות (במשפחה, בבית הספר, בתנועת הנוער, ברשתות החברתיות ועוד). אולם לעיתים קרובות מתבגרים זקוקים גם להכוונה בבחירת היעדים שלהם, או בתמיכה ועידוד כאשר דרכם אל המטרה רצופה (איך לא?) גם בכישלונות ובתסכולים. תמיכה במתבגר במסע לבחירת המטרות ובמימושן היא אחת המתנות המשמעותיות ביותר שניתן להעניק לו.

לבסוף, ישנה חשיבות גבוהה ביצירת רציפות ויציבות בחיי המתבגר, בפרט בעת משבר. ככל שהמתבגר מרגיש שקיימת

בשימוש חוזר ועיקש במושג ההתמכרות דרך להתקף את תהליך החשיבה ולמנוע היווצרותם של חיבורים שעשויים להביא לחוויה נפשית משמעותית, הכרוכה לעיתים גם ברגש בלתי נסבל. חומרים פסיכואקטיביים מביאים, לרוב, לתחושה של ערפול חושים ולהתרופפות קשרים אסוציאטיביים שיכולים להביא לידי משמעות. גם התמכרות התנהגותית (למשל לאינטרנט) עלולה להביא ל"התקפות על חיבורים", כאשר את תהליך החשיבה העמוק והאינטגרטיבי שיכול לקשר בין המייצג לאובייקט מחליפה התנהגות חזרתית פשוטה המתמקדת ברשמים חושיים גולמיים.

אך לא כל המתבגרים, כמובן, מתמודדים עם משברים ועם הכאב הנפשי הנגרם בעטיים באמצעות בריחה מהתמודדות וגלישה לדפוסי התמכרות. קיימת דרך תגובה נוספת, שבמסגרתה מישיר המתבגר את מבטו אל הקושי שלו ונכון להתמודד עמו. דרך זו מאפשרת לו להשתמש דווקא במצוקה כדי ליצור תחושה מחודשת של משמעות בחיים. ההכרה בקושי והיכולת של המתבגר לבצע אינטגרציה אל חייו, טומנות בחובן פוטנציאל לצמיחה פסיכולוגית. בהקשר זה, מהדהדת אמירתו של פראנקל (Frankl, 1959) שטען כי סבל מפסיק להיחוות כסבל ברגע שהוא הופך להיות בעל משמעות. לפיכך, ניתן להתבונן על המשמעות כעל מנגנון פסיכולוגי הסתגלותי וקונסטרוקטיבי אשר במסגרתו יכול מתבגר למתן את ההשפעות השליליות של אירועים קשיים בחייו, דווקא מתוך הזעזוע שספג בעקבות המשבר (Shmotkin & Shira, 2012). על פי מודל ניהול אי-הוודאות (Management Model) פועלת המשמעות כמעין מסגרת מארגנת המספקת לפרט מסגרת התייחסות מסודרת ומוכרת, ובכך מקילה את הזעזוע שבהתרחשותם של אירועים לא צפויים (van den Bos, 2009). במצבים של אירועים שליליים טראומטיים, עשויה המשמעות לסייע לפרט להבנות מחדש את תפיסת העולם שלו, להעניק לו הערכה גדולה יותר של החיים, לסייע לו ביצירת סדר עדיפויות חדש, לחזק מערכות יחסים ואף להביא לצמיחה רוחנית. תהליך זה של בניית משמעות רחבה ועמוקה יותר מתוך אירועים קשים זכה לכינוי צמיחה פוסט טראומטית (post-traumatic growth) והודגם במגוון רחב של משברים כגון מחלה קשה, אסון טבע או אירוע טרור (Tedeschi & Calhoun, 2004; Meyerson et al., 2011). מחקרים מראים כי למרות שישנו קשר חיובי בין התרחשותם של אירועים שליליים לבין תסמינים דיכאוניים, קשר זה חלש יותר בקרב אנשים שהצליחו לבנות משמעות בחייהם (Korte et al., 2012; Krause, 2007). בפרט, קיימות עדויות אמפיריות שמראות כי שימוש בחומרים בקרב בני נוער נמצא במתאם שלילי עם תחושה של משמעות וצמיחה פוסט טראומטית (Milam et al., 2005; Arpawong et al., 2015). עדויות אלו תומכות ברעיון שמשמעות בחיים מהווה "נתיב חלופי" חשוב לנתיב הבריחה מפני כאב נפשי באמצעות התמכרות.



והרגשות המתעוררים בעקבות הקושי, ויטה פחות לפתח דפוס התמכרותי שמקרה את תחושות הסבל.

בני נוער עסוקים ללא הרף בחיפוש ובחקירה של זהותם העצמית, של הזולת ושל העולם סביבם. ככל שנסיע להם לפתח מערכת משמעות מכוונת עתיד שתספק מסגרת לארגון תמונת העולם ולהתמודדות מול קושי ונתמך בה באופן פעיל, קטן הסיכון שהחיפוש שלהם יוביל להתמכרות.

רציפות בשגרת חייו, הוא ייטה להתייחס אל הקושי כאל קושי זמני, נקודתי וחולף. ככזה, קל לו יותר להתמודד עימו ולבצע אינטגרציה של הקושי בתוך מרקם חייו. לעומת זאת, כאשר קיימות קטיעות בסביבתו של המתבגר (למשל מעברי מגורים תכופים, או תפקוד משפחתי לקוי), כך יקשה עליו לבצע מסגור של הקושי בתוך ההקשר הרחב יותר של חייו (Nuttman-Shwartz et al., 2011). בהינתן רציפות קוגניטיבית ורגשית, המתבגר יגלה נכונות רבה יותר לבוא במגע עם המחשבות

מקורות

1. Alexander, B.K. (2012). Addiction: The urgent need for a paradigm shift. *Substance use & misuse*, 47(13-14), 1475-1482.
2. Alexander, A.C., & Ward, K.D. (2018). Understanding postdisaster substance use and psychological distress using concepts from the self-medication hypothesis and social cognitive theory. *Journal of psychoactive drugs*, 50(2), 177-186.
3. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.* Jossey-Bass.
4. Arpawong, T.E., Sussman, S., Milam, J.E., Unger, J.B., Land, H., Sun, P., & Rohrbach, L.A. (2015). Post-traumatic growth, stressful life events, and relationships with substance use behaviors among alternative high school students: A prospective study. *Psychology & Health*, 30(4), 475-494.
5. Bion, W.R. (1959). Attacks on linking. *Int. J. Psycho-Anal.*, 40:308-315.
6. Blos, P. (1979). The second individuation process. *The Adolescent Passage*, 141-170.
7. Brooks, M., Miller, E., Abebe, K., & Mulvey, E. (2018). The observed longitudinal relationship between future orientation and substance use among a cohort of youth with serious criminal offenses. *Substance Use & Misuse*, 53(12), 1925-1936.
8. Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2017). Internet addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184.
9. Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*, 11(2), 145-150.
10. Csabonyi, M., & Phillips, L.J. (2020). Meaning in life and substance use. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(1), 3-19.
11. Debnam, K., Milam, A.J., Furr-Holden, C.D., & Bradshaw, C. (2016). The role of stress and spirituality in adolescent substance use. *Substance Use & Misuse*, 51(6), 733-741.
12. Doubeni, C.A., Reed, G., & DiFranza, J.R. (2010). Early course of nicotine dependence in adolescent smokers. *Pediatrics*, 125(6), 1127-1133.
13. Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). WW Norton & Company.
14. Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
15. Gage, S.H., & Sumnall, H.R. (2019). Rat park: How a rat paradise changed the narrative of addiction. *Addiction*, 114(5), 917-922.
16. Graham, A., & Glickauf-Hughes, C. (1992). Object relations and addiction: The role of "transmuting externalizations". *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 22(1), 21-33.
17. Gray, K.M., & Squeglia, L.M. (2018). Research review: What have we learned about adolescent substance use?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(6), 618-627.
18. Heine, S.J., Proulx, T., & Vohs, K.D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 88-110.
19. Hoffmann, J.P. (2017). Family structure and adolescent substance use: An international perspective. *Substance Use & Misuse*, 52(13), 1667-1683.
20. Jackman, D.M., & MacPhee, D. (2017). Self-esteem and future orientation predict adolescents' risk engagement. *The Journal of Early Adolescence*, 37(3), 339-366.
21. Johnson, S.R.L., Blum, R.W., & Cheng, T.L. (2014). Future orientation: A construct with implications for adolescent health and wellbeing. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(4), 459-468.
22. Jordan, C.J., & Andersen, S.L. (2017). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental cognitive neuroscience*, 25, 29-44.
23. Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Press.

על האומץ לחשב מסלול מחדש

רועי סמנה

עוד להתעלם ממנה והם בוחרים לעבור מדינה או לפרק זוגיות או לוותר על קריירה מצליחה או לחזור בתשובה או לצאת בשאלה, וכיוצא בזה. במקרים רבים הם יאמרו, כמו אחד ממטופליי, "אמור להיות לי טוב, אבל לא טוב לי". משהו מאוד מהותי חסר בחייהם והם אינם יכולים או אינם רוצים עוד להתעלם מכך. חשוב להדגיש, איני מתייחס לאותם מקרים שבהם אדם נאלץ, מתוך תחושת חוסר ברירה, לשנות את חייו. אני עסוק במיוחד דווקא במקרים שבהם הבחירה בשינוי אינה טריוויאלית או מתבקשת. מקרים שבהם משמעות הבחירה היא הפיכת פירמידת הצרכים על ראשה. בחירות כאלו עשויות לעורר תמיהה בקרב הסובבים, להוביל להרמת גבות או לעיקום אף. וגם, כמובן, להפעיל מקהלת קולות מופנמים שיתוהו אם האדם מפונק, אם הציפיות שלו מהחיים אינן מוגזמות. וגם בנו, המטפלים, עשויות להתעורר לא פעם שאלות לגבי טבען וטיבן של הבחירות הדרמטיות בשינוי. אך לצד השאלות והחששות המוצדקים, יש לזכור שבמקרים רבים מהות הפסיכותרפיה היא פיתוח קול - פיתוח הקול הפנימי של המטופל הזועק ומסרב להישאר במציאות מוגבלת ומגבילה ותובע לארגן אותה מחדש.

חיפוש העתיד

אנשים, טען בולאס (1987), מצויים פעמים רבות בחיפוש אחר אובייקט - אדם, מקום, אירוע, אידיאולוגיה - שיחולל תמורה בעצמי, שיחולל מטמורפוזת. תקווה שמושקעת באובייקטים כמו משרה חדשה, מעבר לארץ אחרת והחלפת מערכת יחסים יכולה לייצג לדבריו בקשה לחוויה מתמירה, ותכנון מעמיק בקשר לעתיד "הוא פעמים רבות מעין תפילה נפשית לבואו של האובייקט המתמיר" (בולאס, 1987, עמ' 53). אפשר להתייחס בציניות לחיפוש הזה, אולי לראות בו ניסיון מאני למילוי חסכים. במקרים מסוימים זה אכן כך. התנהגויות אימפולסיביות, כתוצאה מנטייה להרס עצמי, למשל, עלולות להביא לשינויים דרמטיים בלתי מחושבים, ירידה מהפסים שתפגע באדם ובסביבתו ותותיר חורבן. אבל לעיתים קרובות אפשר למצוא בחיפוש הזה, בסטייה הזו מהנתיב, גם ניסיון לחתור לעבר מימוש מלא יותר של העצמי, ניסיון לעבור מאינרציה פסיבית אל עבר תנועה אקטיבית, מאמץ

"אני חיה לי מיום ליום, מפזרת את ימי ברוח", משתפת בצער הדוברת בשירו הידוע של חנוך לוין, ודודו טסה שר, "אפשר לחיות חיים שלמים על יד, אבל אני מגיע לי יותר". לא מעט מאיתנו מגלים פתאום, בשלב מסוים בחיים, כי הם מפזרים את ימיהם כלאחר יד, כאילו זמנם בעולם הזה אינו קצוב. ויש בנו שמחליטים לעשות משהו בעניין, מחליטים שמגיע להם יותר ובוחרים לחשב מסלול מחדש על מנת לנסות ולחיות חיים בעלי תחושת משמעות רבה יותר.

ויניקוט (1960) האמין כי חיים שראוי לחיות אותם, חיים ראויים לשמם, הם חיים יצירתיים ואקטיביים, ולא חיים ריאקטיביים. אנשים מסוימים, סבור שטרנגר (Strenger, 1998), חווים עצמם נעולים בחייהם שלהם, בתחושת קלסטרופוביה. חייהם נתפסים כמסלול קבוע מראש שהם אינם יכולים לשנותו. בפני אדם המרגיש כי גורלו נחתם, הוא טוען, עומדות שתי אפשרויות: לוותר על תחושת הבעלות ולהתפשר על חיים חסרי משמעות אישית ותחושה של חוסר חיות, או לחלופין, במקום לסגת באופן פסיבי, לדרוח באופן אקטיבי את המציאות, מה שהוא מכנה "המחאה האונטולוגית של הסובייקטיביות". "הגאולה, בחלקה", כותב אייגן, "היא למידת האמנות של סטייה מעצמך בזמן הנכון. לעתים מובילה הסטייה מהנתיב לירידה מהפסים, אבל לעתים קרובות האדם פונה לתוך פתחים בלתי נראים ושופך את עצמו לתוכם בכל מאדו" (אייגן, 2010, עמ' 261).



במאמר קצר זה אני מבקש לעסוק, דרך פריזמה פסיכואנליטית ואקזיסטנציאליסטית, במקרים שבהם בוחרים אנשים לסטות מהנתיב. כאשר ה-GPS הפנימי משמיע קריאה שהם אינם יכולים

רועי סמנה הוא פסיכולוג קליני, מרצה ומדריך בתוכניות לפסיכותרפיה של מרכז ויניקוט, בבית הספר תמורות (בשיתוף עם אוניברסיטת בר-אילן), באוניברסיטת בן-גוריון ובתוכנית לטיפול מיני של בית החולים שיבא. מכותבי הספר "למשש את הפיל" בעריכת עמית פכלר (כרמל, 2019).

roy.samana@gmail.com

המאמר מבוסס על חלקים מהרצאה שניתנה במסגרת יום העיון "משמעות ותשוקה בחיים ובטיפול" של האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה ב־20 בדצמבר 2019.



מאחורי ההגה של כלי רכב גדול / ואתה עשוי למצוא את עצמך בבית יפהפה / עם רעיה יפהפייה / ואתה עשוי לשאול את עצמך, ובכן / איך הגעתי לכאן?" (תרגום שלי).

מבחינת הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית הבחירה בעבר מביאה, אם כן, להצטברות של אשמה קיומית או לכאב על כך שלא הצלחנו לחיות את החיים באופן מלא יותר. רעיון זה מזכיר את דבריו של אוגדן (Ogden, 2016), שטען כי לכולנו אזורים מסוימים של חוויה שלא היינו מסוגלים לחיות, ואנחנו חיים בחיפוש אחר החוויות הפוטנציאליות האבודות הללו, החלקים האבודים הללו של עצמנו.

אשמה קיומית אינה מצטברת אם הדפוס שמאפיין אותנו הוא של בחירה בעתיד. כל החלטה לפנות אל העתיד תורמת לתחושה של למידה מהניסיון, בין אם הדרך שנבחרה הייתה מוצלחת ובין אם לא. קוהוט (1985) מאמין כי אדם שמצליח במימוש מטרות העצמי הגרעיני שלו, זה הנחוה על ידי היחיד כעצמי הבסיסי והעמיד ביותר לשינוי, יכול למות בלי חרטה, מוות שלדבריו הוא "מעבר לעקרון העונג".

אדם החש כי גורלו נחרץ, אומר בולאס (1989), אינו חווה את המציאות כמובילה אל הגשמה של האידים שלו, אותו גרעין עצמי ייחודי לו, אלא כמציאות שבה הוא יכול לחיות רק חיים תגובתיים, מוגבלים במחווות ספונטניות. לעומת זאת, אנשים בעלי תחושת ייעוד משקיעים נפשית בעתיד, או ליתר דיוק בעתידים. אנחנו מתקדמים לקראת הייעוד שלנו כשאנו הולכים בשביל לעבר אינדיבידואליזם, כשאנחנו לומדים מהניסיון, כשאנחנו מפסיקים דפוסים של חזרתיות ותגובתיות, כשאנחנו מרכיבים הגנות, כשאנחנו מעבדים אנאקטמנטים (enactments), כשאנחנו יוצרים מרחבים לרפלקציה, למשחק ולפיתוח של העצמי האמיתי שלנו.

הדרך היחידה להגשים את עצמנו באופן מלא לפני מותנו היא להסתכן בויתור על אשליית הביטחון של קביעות העצמי ולסבול את האובדנים, השינויים והמטמורפוזות שדרכם תוביל אותנו תשוקתנו

בעוד שנהוג לדבר על החלטות גורליות, אני מאמין שלעיתים נכון יותר לדבר על החלטות ייעודיות: החלטות שנובעות מתוך דחף הייעוד ומתבססות על פונקציית עיתוד בריאה שמאפשרת חתירה אל עתיד שבו האידים של האינדיבידואל צפוי להתפתח. סוג אחד של החלטות ייעודיות הוא זה שמאמר זה מתמקד בו: החלטות שמערערות את סדר החיים הקיים. מה שמאפשר במקרים רבים

לחיות חיים יצירתיים ומלאי תשוקה. מאמץ לפיתוח מרחב הפוטנציאל.

במאמר קודם שלי התייחסתי לממד העתיד בנפש ובטיפול הפסיכואנליטי (סמנה, 2017). התייחסתי למושג של יונג (Jung, 1960) "The prospective function", שאותו אני מכנה פונקציית העיתוד, והגדרתי פונקציה זו כפונקציה הנפשית שמאפשרת לנו לתכנן ולחתור לקראת עתידים אפשריים הנובעים מתוך האידים (גרעין העצמי הייחודי של האדם) באופן מחובר למציאות וגמיש, תוך יכולת לשאת המתנה ואי־ודאות. מחובר למציאות - כלומר לא מופרך או נטול הקשר. גמיש - כלומר נכון להשתנות בהתאם לתנאי הדרך. תוך יכולת לשאת המתנה ואי־ודאות - כלומר עם הכלה של חוסר השקט המעקצץ והבלבול שיש בעמדה הפוסט־דפרסיבית (ברטון, 2015).

מאמר זה בא להמשיך את קו המחשבה הזה. לפחות חלק מהאנשים שמקבלים החלטה לסטות מהנתיב הצפוי שלהם הם בעלי פונקציית עיתוד בריאה, או לכל הפחות כזו שעברה פיתוח או שיקום, לעיתים קרובות בעזרת טיפול פסיכואנליטי. האנשים שבהם יתמקד מאמר זה מצפים לעתיד, פתוחים לקראתו ומאמינים כי יש באפשרותו לשנות ולחדש להם.

חרדה קיומית, אשמה קיומית

הדרך היחידה להגשים את עצמנו באופן מלא לפני מותנו היא להסתכן בויתור על אשליית הביטחון של קביעות העצמי ולסבול את האובדנים, השינויים והמטמורפוזות שדרכם תוביל אותנו תשוקתנו. אובדנים אלו, הטבועים בהתפתחות האנושית, מתרחשים בכל פעם שאנו עושים את המעבר מ"מי שאני היום" אל "מי שאהיה מחר". אנחנו נאלצים לבחור בין החוויה החמוצה־מתוקה של חיים משתנים ומלאי תשוקה, לבין הריקנות של קיום שנוטה יותר לאינרציה, קיום שבו אנחנו מנסים לדלל את העוקץ של אובדן ומוות.

הסיבה העיקרית המביאה אנשים לבחור בעבר, על פי הגישה האקזיסטנציאליסטית, היא שהעתיד מביא עימו חרדה קיומית. ככל שהשינוי באמונות או ברוטיות שתביא ההחלטה מכוונת העתיד יהיה גדול יותר, כך החרדה הקיומית תהיה גדולה יותר. ניתן להימנע מחוסר הוודאות המאיים של העתיד הלא מוכר אם אנחנו בוחרים בעבר. הבעיה, מבחינה אקזיסטנציאליסטית, היא בכך שהבחירה החזרתית בעבר מביאה איתה שעמום, שהופך לתחושה מציקה של החמצת הזדמנויות, שמסתיימת בחוויה כואבת של חוסר משמעות (Maddi, 2004).

תחושות כאלו יכולות לאפיין, למשל, את מה שמכונה משבר אמצע החיים, כפי שמתואר בבירות מכאיבה בשיר "Once in a Lifetime" של Talking Heads: "ואתה עשוי למצוא את עצמך /

מה הם אותם רגעים? יאלום (2009) מכנה אותם חוויות יקיצה. אלו חוויות דוחקות המעוררות אדם ושולפות אותו מתוך המצב היומיומי אל המצב האונטולוגי, המצב שבו הוא נעשה מודע להיותו. הרבה פעמים חוויות כאלו הן חוויות מסוכנות או טראומטיות, אבל לעיתים הן עשויים להיות גם ציוני דרך חשובים בחיים כמו ימי הולדת עגולים או יציאה לגמלאות. ובעוד שלעיתים נהוג לדבר על near-death experiences כחוויות משנות חיים, אני חושב על חוויות היקיצה כ-near-life experiences, כנקודות בזמן שבהן אנחנו מביטים מקרוב על החיים ותוהים עליהם.

על כל פנים, האדם האמיץ, אליבא דקוהוט (1985), נותר נאמן לעצמי הגרעיני שלו, אותו עצמי הממוקם באופן המרכזי ביותר בנפש. אמיצי הלב, הוא טוען, מזוהים את העצמי הגרעיני שלהם, עומדים מול נטייתם להתכחש לו ובסופו של דבר מחליטים להתאים את עמדותיהם ופעולותיהם לתוכניתו הבסיסית, למרות ספקות מבפנים ואיומים ופיתויים מן החוץ.

אקטאר (Akhtar, 2013) סבר שאומץ קשור ביכולת לשאת קשיים מבלי להירתע, ביכולת להעז ולחדש, ולעשות את מה שדרוש מבלי להתייחס להשלכות המבהילות. הוא מדגיש שאומץ אינו מילה נרדפת לחוסר פחד. האדם האמיץ יודע שלפעולותיו עשויות להיות השלכות שליליות: הפסד כספי, בידוד חברתי, עונש פיזי וכיוצא בזה, ולמרות זאת הוא בוחר להסתכן. לא קל לאתר את המקורות ההתפתחותיים לאומץ אך ניתן לומר שהוא נובע ממספר מקורות שכוללים תכונות תורשתיות, הפנמות אבהיות ואימהיות, עיבוד בילדות של חרדות מוקדמות באמצעות משחקים וחיפוש אחר ריגושים, והזדהות עם דמויות היסטוריות ותרבותיות חשובות.

המבחן לאומץ על פי אריסטו (Haitch, 1995) הוא הנכונות להקריב את הביטחון. האומץ לשנות משמעו בעצם נכונות לוותר על הביטחון שמקנה הסטטוס-קוו ולקפוץ לתוך המים הקרים, העמוקים, של האי-ודאות.

אומץ בטיפול

בטיפול הפסיכואנליטי המטפל מתמודד כל הזמן עם מצבים שדורשים אומץ, סיטואציות שתובעות תגובות חיות ונמרצות אל מול סכנה פסיכולוגית מבלי להתחמק. לפי איריס לרמן שורצמן (2003) המודל האינטרסובייקטיבי לא מאפשר לנו עוד להניח שכמטפלים אנחנו משפיעים רק על העולם הפנימי של מטופלינו ובכך משחררים אותם לעשות את בחירותיהם החופשיות בעולם החיצוני. היא מציינת כי כשאנו מתאמצים להימנע ממעורבות בכדי לא להשפיע על התהליך הטיפולי, אנחנו עלולים לתרום לכך שהמטופל יחמיץ הזדמנויות שלא יחזרו. ההבחנה בין עולם פנימי לחיצוני גוררת אשליה נפוצה שהטיפול

את קבלת ההחלטות הללו, על אף החרדה הקיומית הכרוכה בהן, זהו האומץ.

אומץ, אומץ ואומץ

האגדה מספרת כי כאשר נשאל פעם מהם שלושת הדברים הנחוצים עבור אנליזה, ענה פריד: "אומץ, אומץ ואומץ" (אצל Sherman, 1995).

תרגום של תובנה לפעולה מצריך לא רק עיבוד של העברות והתנגדויות אלא גם אומץ רב מצד המטופל (Jacobs, 2008). בייחוד אם כתוצאה מהידע המעמיק שנרכש לגבי העצמי כתוצאה מהאנליזה מתבקשים שינויים חברתיים משמעותיים, למשל בסטטוס הזוגי, בתחום התעסוקתי או באוריינטציה המינית. בין (2018) סבר ששינוי הוא רגע של קטסטרופה, ושהתמודדות עם קטסטרופה היא היבט אינטגרלי של צמיחה נפשית. השריון שאיתו מטופלים מגיעים לטיפול נבנה במשך שנים רבות, והוא שימש להם להגנה עצמית במחיר של התכחשות והתרחקות מרגשותיהם האוטנטיים. בטיפול אנחנו מנסים להסיר את השריון או להפוך אותו לקל יותר, גמיש יותר, בניסיון לאפשר לגרעין העצמי של המטופל להתגלות. אך לעיתים קרובות המטופל מבועת מהתהליך, והתחושות והעמדות החדשות מעוררות בו חרדה. מבחינתם של מטופלים רבים הזהות החדשה, העולה ומתגבשת, מאיימת על הישרדותם.

מבחינת הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית הבחירה בעבר מביאה... להצטברות של אשמה קיומית או לכאב על כך שלא הצלחנו לחיות את החיים באופן מלא יותר

המקור למילה courage, אומץ באנגלית, הוא בלטינית. המילה cor פירושה לב (ואולי לכן בעברית מדברים על "אומץ לב"), ועל פי מילון ובסטר courage היא "העמדה או התגובה של פנייה או התמודדות עם כל דבר המזוהה כמסוכן, קשה או כואב, במקום לסגת ממנו" (Prince, 1984, תרגום שלי).

על פי קוהוט, אומץ לב הוא "יכולתו של אדם להעז אל מול המוות ולשאת אבדון ובלבד שלא יבגוד בגרעין הווייתו הפסיכולוגית, כלומר באידיאלים שלו" (קוהוט, 1985, עמ' 35). יהיו תקופות, או לפחות רגעים, בחייו של כל אדם, שבהם הוא ייעשה ער לכמהיה "שאינה מתייחסת להשגת הפורקן המענג של משאלות-דחף אלא לדחף המחייב לממש את התוכנית... של העצמי הגרעיני שלו" (קוהוט, 1985, עמ' 66).



תרגום שלי).

ניתן להניח שהדבר נכון גם בנוגע לטיפול. הרבה מהכוח שבטיפול נובע מהתמיכה שאנחנו מספקים כאגור-מסייע מול האיד המפעיל את כפיית החזרה. כמטפלים עלינו לסייע למטופל לשאת את חוסר האינטגרציה, את אותו אובדן איזון, לתמוך במאמצי מטופלינו לוותר על האחיזה במוכר ולצעוד קדימה אל עבר מימוש הייעוד שלהם באופן מחובר למציאות וגמיש, תוך יכולת לשאת המתנה ואי-ודאות, כלומר באופן שמתבסס על פונקציית עיתוד בריאה ומפותחת.

האדם האמיץ יודע שלפעולותיו עשויות להיות השלכות שליליות... ולמרות זאת הוא בוחר להסתכן

המעורבות האינטימית שלנו בחיי מטופלינו דורשת שנהיה שותפים בבחירותיהם המייסרות ובמאבקים לעיצוב חייהם. דרישה זו תובעת מאיתנו לגייס את האומץ שלנו כמטפלים ולהכיר בהשפעה שלנו, כמו גם באחריות שלנו, חלקית ככל שתהיה, על החלטות מטופלינו.

אפשר לחשוב על הסטייה מהנתיב, למעשה, כשיבה אל הנתיב המקורי, זה שנזנח ואולי נשכח. ב־1926 כתב פרויד: "לאחר ארבעים ואחת שנים של פעילות רפואית אומרת לי הכרתי העצמית שלמעשה לא הייתי באמת רופא. הפכתי רופא לאחר שנכפה עליי לסטות מכוונתי המקורית; וניצחון חיי הוא שלאחר עיקוף גדול עלה בידי לשוב ולמצוא את הכיוון שבו התחלתי" (פרויד, 2019, עמ' 229). האם למטופלינו יהיה האומץ למצוא מחדש את הכיוון שבו התחילו? האם לנו, המטפלים, יהיה את האומץ לסייע להם בכך?

מהווה מקלט מעולם הבחירה. אנו מניחים שאנשים צריכים לדחות החלטות מסוימות עד שידעו יותר על כוונותיהם במונחים של קונפליקטים לא מודעים. אך יש לזכור שגם הדחייה עצמה היא החלטה (Hoffman, 1998).

למטופלים שאין להם תפיסה של העתיד או שיש להם תפיסה שלילית ונוקשה לגביו, יצירת חזון של העתיד באופן אינטרסובייקטיבי היא מטרה מרכזית של הטיפול. סאמרס (Summers, 2003) מעודד מטפלים לסייע למטופליהם למצוא דרכים אחרות לחיות. הוא מאמין שהמטופל לא יכול להשתמש בהבנה שלו את העבר ללא התייחסות לעתיד. אך להכרה כי אנחנו משפיעים על מטופלינו בשאלות מעצבות חיים כמו החלטה על גירושין, בחירת קריירה ואוריינטציה מינית עלול להיות אפקט משתק. הפחד לעצב את המטופל בצלם מנע במשך שנים רבות מאנליטיקאים להתמודד עם ממד העתיד בתאוריה ובפרקטיקה. עם זאת, אדישות להצלחתו של הטיפול וחוסר התייחסות לציפיות ולמטרות עשויים להוות עמדה הגנתית השומרת על המטפל מתחושת תסכול ומפני סכנה של כישלון. יתרה מכך, טיפול ללא ציפיות מועד להיחנות כריק, חסר רגש ובלתי מספק.

אייגן (2010) דיבר על "עשייה מתוך דחף", על אנשים שפועלים מתוך חוסר אינטגרציה, שיוצרים עצמם מחדש תוך היסחפות, מתחברים מחדש, משליכים את עצמם לתוך מלאות החוויה, אחוזים על ידי עשייה שתהפוך את חייהם למשמעותיים. מה שמאפשר עשייה כזו היא אימהות שתומכת במחוות הספונטניות של התינוק ובנטיות ובמקצבים שלו. ביוכלר כותבת: "צמיחה היא תמיד בין-אישית. לפחות חלקית, היא תמיד לקראת מישהו ובשביל מישהו. כשאם אוהבת מחזיקה את זרועותיה פתוחות לרווחה, היא מזמינה את הפעוט לצעדים ראשונים אמיצים. שמחה נרגשת מושכת את הילד קדימה, גורמת לו לשכוח מחבורות העבר ומההתחככויות בכאב ובפחד... רק אהבה מעניקה לנו את האומץ הנדרש כדי לעשות את המרחקים העצומים בין הצעדים הראשונים לצעדים האחרונים שלנו" (Buechler, 2012, p. 176).

מקורות

1. אייגן, מ' (2010). תחושת מוות נפשי. תולעת ספרים.
2. בולאס, כ' (1987/2015). האובייקט המתמיר. המקראה של כריסטופר בולאס (עמ' 49-63). תולעת ספרים.
3. בולאס, כ' (1989/2015). דחף הייעוד. המקראה של כריסטופר בולאס (עמ' 95-121). תולעת ספרים.
4. ביון, ו"ר (1970/2018). קשב ופרשנות. תולעת ספרים.
5. בריטון, ר' (2015). אמונה ודמיון. עם עובד.
6. ויניקוט, ד"ר (1960/2009). עיוות האני במונחים של עצמי אמיתי ועצמי כוזב. עצמי אמיתי, עצמי כוזב (עמ' 202-213). עורך: עמנואל ברמן. עם עובד.

למצוא משמעות בין כותלי בית הסוהר

מיינדפולנס בראייה בודהיסטית

תומר הרן

כל זה נכון אף יותר בתוך כותלי בית הסוהר. האוויר הדחוס, הצפיפות, הסירחון והרעש הבלתי פוסק של צעקות ודלתות נטרקות, הם רק קצה הקרחון של הקשיים שמצפים לאסירים בכלא. גם כשהם מצליחים להתעלות מעל לרעש ולחוסר הנוחות ולהתבונן פנימה, רבים מעידים על תחושות קשות של בושה, אשמה וייאוש. אסירים רבים מספרים כי הקושי הגדול ביותר שלהם בכלא נובע מהכאב על המשפחות המפורקות שהשאירו מאחור, לעיתים תחת חובות כבדים, ובמיוחד על הילדים שגדלים בלעדיהם. שובל ארוך של סבל וכאב. א', אחד האסירים שהשתתפו בקבוצה, אמר פעם: "אתה מבקש מאיתנו להתחבר לרגע הזה, אבל אם היית יכול להיכנס לי לראש ולראות מה יש ברגע הזה, גם אתה היית בורח ממנו".

"אתה מבקש מאיתנו להתחבר לרגע הזה, אבל אם היית יכול להיכנס לי לראש ולראות מה יש ברגע הזה, גם אתה היית בורח ממנו"

אין ספק כי קשה יותר לפתח מודעות כאסיר בבית הסוהר, בו "הכאן והעכשיו" לעיתים כמעט בלתי נסבל, ובמיוחד עשוי להרגיש ריק ממשמעות. עבור אסירים רבים, תקופת המאסר נחוות כקטיעה פתאומית של רצף החיים. שבר עמוק על ציר הזמן. מרבית המקורות שמהם בני אדם מפיקים לרוב תחושת משמעות נלקחים מהם ברגע. המשפחה, הילדים, מקום העבודה. וגם הם והשמיים וגית התבלינים. אחרי אחד התרגולים סיפר ח': "אומרים שהיום זה היום הכי קר בשנה. כל המדיטציה חשבתי רק על הבת שלי. אם היא לבושה מספיק חם ואם יש מי שידאג לה".

לאורך השנים הבנתי כי שילוב של שלושה גורמים הוא שהופך את מצוקתם של האסירים לקשה כל כך. הראשון קשור לחיים שהשאירו מאחור. קשה לדמיין את הכאב של אנשים שאיבדו

בשש השנים האחרונות אני לוקח חלק בפעילות של עמותת השקט שבפנים, שכוללת כיום 25 מתנדבים שפועלים ב-16 בתי סוהר בארץ כמנחי קבוצות מיינדפולנס לאסירים. מאמר זה נכתב מתוך חוויות שלי בעמותה, ומשולבות בו עדויות אמיתיות של אסירים בבתי סוהר שונים בארץ שנאספו לאורך השנים.

לצד יתרונות רבים בתרגול מיינדפולנס, כמו הקלה בכאבים פיזיים (Reiner et al., 2013), הפחתה במתח הנפשי ואף שיפור בתפקוד המערכת החיסונית (Germer & Siegel, 2012), עשויה להתפתח כתוצאה מהתרגול גם תחושה מוגברת של משמעות בחיים (Allan, 2015). הרבה מזה קשור כנראה לחזרה הפשוטה לכאן ולעכשיו. המילה הפאלית שממנה תורגם המושג מיינדפולנס על ידי ג'ון קבאט זין, מייסד המיינדפולנס במערב, היא המילה sati, שהשורש שלה קשור להיזכרות או זיכרון (Kang & Whittingham, 2010). ואכן, מיינדפולנס הוא אימון בהיזכרות, והוא מציע לנו לזכור לשים לב לכל מה שמתרחש באופן טבעי ברגע ההווה. ריחות, מראות, תחושות, רשמים. להרפות ולאפשר לחוויות השונות לבוא וללכת מבלי להזדהות איתן. לשם כך עלינו לוותר לרגע על הניסיון הכואב, ופעמים רבות חסר הסיכוי, לשנות את המציאות, להתגונן מפניה, להתנגד לה.

לעיתים קרובות מדי אנחנו מנתקים מגע, בשלל דרכים וטכניקות, מהחווייה הנוכחת ברגע מסוים. בעיקר כשהיא מכאיבה או מאיימת. מבלי לשים לב, אנחנו נוטשים את הכאב, ובורחים. לפייסבוק, למקרר, לכוס קפה. או לחילופין, למחשבות אחרות, לניסיונות נואשים להבין או למצוא פתרון. וכך נותר הכאב מיותר, לא מטופל, ופעמים רבות הוא ישוב ויופיע, ביתר שאת, בזמן אחר או בצורה שונה. מנגד, תשומת לב לחוויה הנוכחית וקבלתה כפי שהיא, מביאות עימן לרוב איכות מיטיבה ומרפאת.

ואולם, במציאות האנושית מלאת המורכבויות והקשיים, נוכחות מלאה ברגע ההווה אינה תמיד מעוררת משמעות. ההווה עשוי להיות מכאיב ומעורר חרדה, גם אם מקבלים אותו כפי שהוא. כמו שתינוק יכול לצרוח גם בזרועות הורה נוכח ומנחם.



במנותק מאיתנו. תפיסה שכזו מייצרת סבל רב גם לאדם עצמו, שכן בבסיסה תחושות של ניכור ובידוד. מנגד, מודעות ליחסי הגומלין שאנו שותפים בהם כל הזמן, עשויה לעורר תחושה של שייכות וקשר עמוק אל כל תא ביקום, בתוך הכלא או מחוצה לו. כל אלה נכללים במסורת הבודהיסטית תחת איכות מנטלית שמתורגמת לרוב כחוכמה. איכות זו מזמינה אותנו לערער על כמה מהנחות היסוד הבסיסיות ביותר שמתוכנן אנו פועלים בעולם (Lomas, 2017). לחצוב באדמה תחנינו ולא רק לנוח עליה.

מתוך ראייה כזו, עשויות להירקם גם אינטראקציות רכות וחומלות יותר עם הסביבה, בהן תחושת המשמעות עולה מתוך השתתפות בסבלו של האחר ורצון אמיתי להקל עליו. התרגול הבודהיסטי הוא גם תרגול חברתי, שמעודד אותנו לא רק לשבת בשלווה למדיטציה אלא גם לצאת אל העולם ולפעול למען צמצום הסבל הקיים בו. האיכות המתפתחת כאן היא חמלה, ויחד מוצגות לרוב החוכמה והחמלה כשתי כנפיים של ציפור (Germer & Siegel, 2012), שאם לא יהיו מאוזנות ויציבות לא תוכל הציפור לעוף. תחושה עמוקה של משמעות נולדת, אם כך, במפגש בין שתי הכנפיים הללו.

כנף החמלה

תרגול של חמלה עם אסירים יכול להישמע לחלק מהאנשים מופרך או בלתי אפשרי. פגשתי לא מעט אנשים (חלקם, באופן מצער, עובדים בשירות בתי הסוהר) שלא מאמינים כלל ביכולתם של אסירים לחוש חמלה. לטענתם, מי שביצע מעשים כאלה - שוד או אונס או רצח - הוא רע ביסודו, וודאי שאין בליבו חמלה. ואולם הדרך הבודהיסטית מזכירה לנו כי חמלה, בדומה לשאר האיכויות המיטיבות כמו אהבה ושלווה, כבר נמצאת בכלנו באופן טבעי ובמלוא הפוטנציאל שלה.

חמלה היא תגובה טבעית של תודעה צלולה למפגש עם כאב וסבל (Makransky et al., 2012). כמו שמחה למראה תינוק צוחק, ולכן אין צורך לרכוש חמלה, אלא רק להסיר את המכשולים המונעים מאיתנו לחוות אותה באופן טבעי ומלא. הניסיון בקרב חברי עמותת השקט שבפנים מלמד כי אדם שגורם סבל באופן מכוון ומודע בהכרח מצוי בעצמו במצוקה ניכרת, שחוסמת באופן זמני את מעיינות החמלה הטבעיים שבו.

במחקר משנת 2018 נמצא כי קרוב ל-90% מהאסירים חוו טראומת ילדות כלשהי. בנוסף, נמצא כי מספר האירועים הטראומטיים שחווה אסיר בילדותו מנבא את מספר המאסרים הצפויים לו (Ford et al., 2019). היכרות עם נתונים כאלה עשויה לעזור גם לנו לפתח גישה של חמלה כלפי אסירים, ולהכיר בקשר שבין העבר לעתיד.

אחת הקבוצות שהנחיתי הייתה חלק מפרויקט גמילה. ב' הצטרף

כמעט הכול: מעגלים חברתיים, פרנסה, חופש. וגם את המיטה שלהם, נעלי הבית, הפלאפל שאהבו. שנית, הידיעה הכואבת שהם עצמם נושאים באחריות הישירה והבלעדית לכל הסבל שהביאו. על עצמם, על יקריהם, ולעיתים קרובות גם על הקורבנות ומשפחותיהם. ושלישית, ההכרה בכך שהחברה נרתעת מהם, מוקיעה אותם, בזה להם. מלבישה על דמותם ייצוגים קדומים של רשעות וזדון, גם אחרי ששילמו את חובם כלפיה. אסירים רבים מספרים, לקראת שחרורם, כי הם עומדים לחזור למציאות כלכלית קשה ביותר, עם חובות עצומים (חלקם כפיצויים לקורבנות) שאין באפשרותם לשלם, וברור להם שאיש לא ירצה להעסיקם בשום משרה מכובדת. "מי יעסיק אסיר לשעבר?" הם אומרים לא פעם בייאוש.

קשה יותר לפתח מודעות כאסיר בבית הסוהר... מרבית המקורות שמהם בני אדם מפיקים לרוב תחושת משמעות נלקחים מהם ברגע

כתגובה למציאות הקשה הזו, ובניסיון להעניק לחייהם משמעות מחודשת, חלק מהאסירים פונים למקורות רוחניים מסוימים. חלקם מנצלים את הזמן ללמוד ולהשלים בגרויות. חלקם מצליחים להתפתח בתוך כותלי בית הכלא והופכים בעלי תפקידים: אחראי תחזוקה, אחראי ניקיון, אחראי חדר אוכל. עם זאת, רבים נותרים מדוכאים, פגועים וכואבים. מלאי טינה וזעם כלפי המערכת. סובלים מרגשי נחיתות ומתחושות קשות של חוסר ערך. "בחיים לא אצליח להסביר לך איזה מלחמה מטורפת זה בשבילי לצאת מהמיטה כל בוקר", אמר פעם ב'. נדמה לי, אם כן, כי העזרה הגדולה ביותר שהם זקוקים לה קשורה באפשרות למצוא משמעות מחודשת גם בחיים בתוך הכלא.

לפי הפסיכולוגיה הבודהיסטית, תחושת משמעות בחיים נובעת לא רק מתוך נוכחות מלאה ברגע ההווה. זו כמובן חשובה ביותר, ולא בכדי רוב תרגולי המיינדפולנס המערביים מתמקדים בעיקר בה. ואולם, תחושה עמוקה יותר של משמעות עשויה להיוולד מתוך שינוי מהותי בנקודת המבט שלנו, על עצמנו ועל העולם. הדרך הבודהיסטית מציעה כי אנו שייכים באופן בלתי נפרד למארג חיים אינסופי של קשרים הדדיים. זאת לעומת התפיסה הרווחת של העצמי כנפרד משאר העולם, תפיסה שאסירים רבים נוטים להחזיק בה. קל להבין זאת, שכן בכדי לפגוע באדם אחר עלינו לתפוס אותו כמעט בהכרח כאובייקט נפרד, שקיים

הבודהיסטית, אם לומר הכול בקצרה, מגנה מעשים ופעולות, אך לא בני אדם.

תרגול חמלה

תרגול של חמלה קשור בראש ובראשונה ליכולת לשאת את סבלו של האחר יחד איתו. לשם כך לא צריך לחכות לאסון. הסבל נמצא בנו וסביבנו כל הזמן, כפי שמציעה האמת הראשונה שלימד בודהא (Van Gordon, 2015). אנחנו חולים, מזדקנים, כואבים. נפרדים כל הזמן מאנשים, מחפצים, מחלומות. אנחנו לא מקבלים את מה שרצינו, ונאלצים להסתפק במה שלא רצינו. ואין לנו שום דבר יציב להיאחז בו. משפט בודהיסטי מוכר מתאר את החיים שלנו כשבריריים כמו גרעין שניצב על סיכה. אסירים לעיתים מבינים את האמיתות הללו טוב יותר מאחרים. דווקא הם, שנוסף להתמודדות עם הסיפור האישי והכואב שלהם נאלצים לפגוש מקרוב, ללא שום פרטיות ומרחב, גם את המצוקה היומיומית של אסירים אחרים שחיים לצידם, דווקא הם מסוגלים לפתח ערנות ורגישות רבה כלפי צורות שונות של סבל.

י, אסיר שהשתתף באחת הקבוצות, חזר אלינו מלילה בבית מעצר, בדרך לדיון בבית משפט. אלו לרוב ימים קשים במיוחד עבור האסירים, שמעבירים שעות רבות בזינזאנה הדחוסה והחנוקה, במסע שלעיתים אורך יותר מיום אחד, וכולל עצירה ללילה בתא מעצר צפוף עם אסירים רבים שאינם מכירים. י סיפר שהחליף שם סיגריות בשביל ארוחת צהריים חמה. עוד לפני התרגול הוא עצר אותי ואמר: "אני חייב לספר לך מה היה לי אתמול: שכבתי שם בתא המסריח הזה על מיטת עץ שבורה, אפילו בלי מזרן, עם עוד איזה שבעה אסירים, והתחלתי להתמרמר בלב על כמה מגעיל פה. ואז קפץ לי לראש מה שדיברנו על חמלה, ופתאום ברגע ראיתי את כל הסבלים של האנשים סביבי. ההוא משתעל, נראה חולה. ההוא צועק החוצה ואף אחד לא עונה. ההוא מתהפך מצד לצד, נראה שמשהו כואב לו. ראיתי אפילו אחד בוכה בצד, בלי קול. הייתי לפני זה כל כך עסוק בסבל שלי שלא שמתי לב אליהם. פתאום הבנתי שכולנו בזה ביחד. כולנו סובלים פה. וברגע נהיה לי הרבה יותר קל".

סיבה נוספת לפוטנציאל הגבוה של פיתוח חמלה בקרב אסירים קשורה להיכרותם העמוקה והאינטימית עם זרעי הרוע וההרס שקיימים בהם עצמם. הם מכירים היטב במוגבלותם ובחולשתם, יותר מרבים אחרים שהכרתי. קשה למצוא בהם ולו שביב קטן של יומרות או התחסדות ביחסם לעצמם ולחיהם. לאחר שנתפסו ונכלאו ונמצאו אשמים, הם אינם יכולים עוד לשקר לעצמם ולהיות בעיני עצמם מה שהם לא. דרך עיני הסוהרים הם רואים, יום אחרי יום, השתקפות כואבת של דמותם, ותזכורת לעבירה

לקבוצה, ובמבטו הקשוח מייד עורר בי דריכות רבה. במשך מפגשים רבים היה ציני וספקן כלפי המדיטציה וכלפיי. הוא לא הסתיר זאת ממני. כמעט בכל מפגש היה מתלונן על משהו או עוקץ אותי, לרוב בשניות רבה, וגורר אחריו הדים רבים בקבוצה. "אל תיעלב, אבל אתה נראה לי אשכנזי מבית טוב כזה, איך תבין מה זה מוח של מכור?" הוא היה נשכב כשביקשתי לשבת, פוקח עיניים כשביקשתי לעצום וקושר לשני אסירים את שרוכי הנעליים זה לזה בזמן המדיטציה. הליצן של הקבוצה. ואולם, ממפגש למפגש הצליח ב' להתמסר יותר ויותר לתרגול המדיטציה. הוא התחבר במיוחד להנחיה לראות את כל החוויות ומצבי הרוח כאורחים זמניים שבאים והולכים, ולנסות להיות בעל הבית שמארח את כולם בחמלה. הוא שיתף אותנו בילדותו הקשה והטראומטית, וברגשי הנחיתות שרודפים אותו מאז, אותם הצליח לראות, לרגעים, כאורחים בלבד.

בהדרגה הוא הפך לכוח חיובי מאוד בקבוצה, זה שאפילו רק בשבילו שווה להגיע. אם אחד האסירים נותר בתאו ולא הופיע למפגש, הוא היה הולך ומביא אותו אלינו, בקלות שעד היום מדהימה אותי. לא תמיד קל להוציא מהתא אסיר סרבן. "קום קום, צא מהמיטה, הבנאדם בא במיוחד בשבילנו, קום, תן כבוד". כולם צייתו לו באופן מופתי.

הדרך הבודהיסטית מציעה כי אנו שייכים באופן בלתי נפרד למארג חיים אינסופי של קשרים הדדיים. זאת לעומת התפיסה הרווחת של העצמי כנפרד משאר העולם, תפיסה שאסירים רבים נוטים להחזיק בה

כמו שקורה פעמים רבות, זכיתי לפגוש אותו בקבוצה יום לפני שחרורו. כשהסתיימה הקבוצה, ביקשתי להחליף איתו כמה מילים בפרטיות. אמרתי לו שהוא נכנס לי ללב, ושיש לו בעיניי איכויות של מנהיג. לא האמנתי כשראיתי דמעות בעיניו.

בהמשך לדברים אלו, חשוב להבהיר כי חמלה כלפי אדם אינה מחייבת לקבל את מעשיו. וודאי שלא לתמוך בהם. למעשה, מתוך חמלה אפשר להרחיק אדם מהחברה. החמלה במקרים אלו, תהיה גם כלפי החברה, שעשויה להיגרם לה סבל, וגם כלפי האדם עצמו, שלפעולותיו יש תוצאות הרסניות גם עבורו, והן מטפחות בו את האטימות ואת עיוורון הלב. כמו שהמים חורצים נקיקים בין הסלעים, שהופכים עם הזמן לוואדיות ולנחלים, כך גם תודעתנו נצרבת ונחרצת על ידי כל פעולה שאנו עושים. הדרך

באחד המפגשים ביקש אחד האסירים לכבות את האור לפני תחילת המדיטציה. סירבתי לבקשה, והסברתי שאיני מעוניין שיירדמו בזמן התרגול, תופעה שמוכרת למתרגלים רבים גם כשהאורות דולקים, ותמיד מהווה אתגר בקבוצות בכלא. אבל באותו יום התערב ח' ואמר: "אני חייב להגיד לך שאני רואה את זה אחרת. קח לדוגמה את ו' ואת מ', אני ישן איתם בחדר אז אני רואה אותם כל לילה מתהפכים שעתיים מצד לצד, לא מצליחים להירדם, אין להם שקט. אתה יודע מה זה בשבילי לראות אותם מתמסרים אליך ככה, נרדמים פה כמו תינוקות, תוך כמה נשימות? בעיניי זה שווה הכול". שתקתי לכמה רגעים, ואז הודיתי לו על מה שאמר וכיבתי את האור. ו' ומ' אכן נרדמו כמו תינוקות, ועוד המשיכו לישון כשסיימנו לתרגל. הבטתי בהם מלא גאווה.

המוכנות לפתוח את הלב בפני כאבו של אחר מיטיבה גם לאדם עצמו, שכן חוויית החמלה היא חוויה של חיבור, של שותפות עמוקה לדרך, של משמעות

כנף החוכמה

זו לא החוכמה שעליה אנו מורגלים לחשוב. זו חוכמה שקשורה לתפיסת המציאות שלנו, ובאופן ספציפי יותר, להבנה עמוקה של רשתות הקשרים הסבוכות שפועלות בה. היא מספרת לנו שאין דבר בעולם שקיים בזכות עצמו, שקיומו אינו תלוי באופן מוחלט בגורמים אחרים, שמצידם תלויים אף הם בקיומו. אין דבר בעולם שחומק, ולו לרגע, מרשת אינסופית של השפעות הדדיות.

קל להבין זאת כשמסתכלים על הטבע, למשל. הדבורה יונקת צוף מהפרח, וכך אבקנים נדבקים אליה ומופצים דרכה הלאה. הדבורה והפרח תלויים זו בזו. מערכת הקשרים הזו ברורה לנו ואנו מקבלים אותה ללא היסוס, ואולם כשזה נוגע אלינו קשה הרבה יותר לראות זאת. אנו מתעלמים, למשל, מהעובדה האקולוגית הפשוטה, שאם כל הפרחים ינבלו והדבורים ימותו, סביר כי נמות גם אנחנו, איתם.

החוויה האנושית הרווחת, אם כן, היא חוויה של נפרדות. של קיום בתור ישות עצמאית, שרק לעיתים נפגשת עם העולם. ואולם, הפסיכולוגיה הבודהיסטית מציעה כי אף פעם לא נוכל להיפגש עם העולם, שכן העולם אינו קיים בנפרד מאיתנו (Payutto, 1994).

שביצעו. דווקא מתוך היכרות אינטימית עם הכאב והסבל בחייהם, הם עשויים לחוש ביתר קלות חמלה כלפי מצוקתו של אדם אחר, ולפגוש אותו ללא בהלה ומתוך ענווה רבה. משפט זן מטריד אך מעורר מחשבה אומר כי "עד שלא גנבת פת לחם מפיו של רעב, אתה לא בן אדם". מבחינה זו, אסירים יכולים להיות מורים גדולים.

חמלה כלפי אדם אינה מחייבת לקבל את מעשיו... מתוך חמלה אפשר להרחיק אדם מהחברה... הדרך הבודהיסטית... מגנה מעשים ופעולות, אך לא בני אדם

ואולם דווקא אסירים, שמציאות חייהם רוויה בסבל מכל כך הרבה סוגים, לא תמיד ישתכנעו בקלות לפתוח את הלב בפני כאב של אדם אחר. "אתה מדבר איתנו על חמלה, על להרגיש סבל של אנשים", אמר פעם א'. "תאמין לי שאני יש לי מספיק סבל משל עצמי. לא צריך עוד". גישה זו רווחת לא רק בקרב אסירים, ובעיניים בודהיסטיות היא משקפת אשליה טבעית אך מסוכנת. כאילו מגע עם סבל של אחרים מסוכן לנו. בא על חשבוננו. מידבק.



אולם בחינה מדויקת יותר של הדברים חושפת מערכת קשרים אחרת לגמרי. באופן פרדוקסלי, המוכנות לפתוח את הלב בפני כאבו של אחר מיטיבה גם לאדם עצמו, שכן חוויית החמלה היא חוויה של חיבור, של שותפות עמוקה לדרך, של משמעות. מכאן כי לא קיים בעולם מעשה שיהיה טוב לאדם אחד אך רע לאדם אחר, ולהפך. יש מארג חיים אחד, וטובת החלקיק הקטן ביותר שבו היא טובת הכלל.

מעולם לא פגשתי אסיר שהיה גאה בכרטיס הביקור שלו. בעיני רבים מהאסירים, ובאופן טרגי, כנראה גם בעיני רבים מאלה שאינם אסירים, הכרטיס שלהם מוכתם לעד.

אחד האסירים בקבוצה סיפר שאחרי השחרור הראשון שלו חזר לדירתו באזור המרכז, אך לא הצליח להרגיש שם בבית. "זה היה גדול לי מדי, ומרווח כזה, לא הצלחתי להירדם שם". במשך חצי שנה היה יורד כל לילה לישון באוטו, בחנייה של הבניין. רק שם הרגיש בנוח. ואחרי חצי שנה נתפס על עבירה נוספת וחזר שוב לכלא.



הפסיכולוגיה הבודהיסטית מציעה לנו להיפטר מכל כרטיסי הביקור שלנו. להתנער מכל מחויבות להמשיך להיות מי שהיינו. לא סתם כצעד פרובוקטיבי, אלא כדי להיות בתואם ובהרמוניה עם מציאות המשתנה ללא הרף. לא צריך להתאמץ כל כך בשביל לעשות זאת. רק לשמוט את מה שאנחנו אווזים בו - בנחישות רבה אך מתוך אימה תהומית - ולבדוק מה נשאר. מי אנחנו בלי כל הסיפורים שלנו על עצמנו? בלי העבר שלנו? בלי מילים או מחשבות?

עבור אסירים באופן מיוחד, תרגולים אלו יכולים להיות עוצמתיים לאין שיעור. הם עשויים לאפשר להם, אולי לראשונה מזה זמן רב, להרגיש שייכים לקיום בעל משמעות שאינו בצילה של העבירה שביצעו. להשתחרר לרגע מהכלא הפנימי שרבים מהם שבוים בו, לא פחות מזה החיצוני. לאסירים יש גם את התנאים האידיאליים לעשות זאת: כרטיס הביקור שלהם ממילא עצוב ומכאיב כל כך, מייצר הדים עצומים של בושה ואשמה.

אנדרה מאלרו כתב כי "הביוגרפיה האמיתית שלנו עשויה מן הדברים שאנו מבקשים להסתירם" (מצוטט אצל גורי, 1980, עמ' 5). אצל אסירים, לעומת זאת, לא נותר הרבה להסתיר. בזמן שהם עצמם סגורים במבנה בטון מחניק, הסודות האפלים ביותר שלהם כבר מזמן משוטטים בחוץ בחופשיות. נדמה כי המציאות העמידה אותם מול כל הסיבות האפשריות לצאת למסע כזה, של גילוי פנימי, עמוק ובלתי מתפשר.

הפסיכולוגיה הבודהיסטית מציעה כי אף פעם לא נוכל להיפגש עם העולם, שכן העולם אינו קיים בנפרד מאיתנו

אין ספק כי נוח לנו יותר לתפוס את קיומנו כנפרד ועצמאי. ההכרה בתלות המוחלטת שלנו ביצורים אחרים ובתנאי הטבע יכולה להיות מבהילה למדי. חוסר תשומת לב קטנה של מהנדס הבניין, והתקרה תתמוטט עלינו. הירדמות רגעית של נהג האוטובוס, ונתהפך איתו לתהום. מספיק ברק אחד מדויק, סופת שלגים אחת, סלע מתגלגל מראש ההר. ואולם, נדרשת כמות רבה של אנרגיה כדי להמשיך ולהתעלם ממה שעמוק בפנים מובן לנו היטב. לפי הפסיכולוגיה הבודהיסטית, ההתעלמות הזו היא הבורות שלנו (ignorance, מהפועל to ignore, להתעלם). לאסירים באופן מיוחד יש הזדמנות יקרת ערך לצאת ממעגל הבורות. דווקא להם, שראו מקרוב כיצד מרקמי חיים שלמים נפרמים ברגע כתוצאה ממעשה אחד שלהם, שמוסיף ושולח אדוות לכל הכיוונים, כמו אבן שנחתת בלב אגם. דווקא להם, שהפכו תלויים לגמרי באישה שנששו, שתעביר לחשבונם כסף לסיגריטות. במנהל האגף, שיאשר להם לקבל שוב ביקורים. בוועדת השחרורים, שבחתימה אחת יכולה לקצר את מאסרם בשליש. דווקא להם יש פוטנציאל גבוה להכיר ביחסי התלות ההדדית ששולטים בכול, היכרות שעשויה אומנם לעורר אימה רבה ברגע הראשון, אבל תחושה עמוקה של שייכות לאחר מכן. מאחר שהתלות הזו, של הכול בכול, היא גם עדות לקשר עמוק. לעולם הזה. לנשימה הזו. למרחב שסביב. היא עדות לחוסר האפשרות להיות בבידוד, אפילו בצינוק החשוך ביותר.

היבט נוסף של החוכמה קשור להכרה בהשתנות המתמדת של הכול. בהבנה שדבר לא נותר כשהיה, ולא יחזור על עצמו. זה כולל כמובן גם אותנו, אך איננו ממהרים לקבל זאת. ההכרה בשינוי הבלתי פוסק - של גופנו, של עמדותינו, של אנשים בחיינו - עשויה להיות מאיימת, מאחר שאנו מורגלים לשאוב ביטחון מתוך תחושה של יציבות, שבראייה בודהיסטית היא תמיד ובהכרח אשליה.

כמעט בלי לשים לב, אנחנו מסתובבים בעולם עם "כרטיס ביקור" שמגדיר אותנו: גר פה, במקור משם, מזדהה עם אלה, למדתי ככה, מוסמך גם לזה. מגדיר ובכך מקפיא את מה שנמצא למעשה בשינוי מתמיד. אפשר להעביר חיים שלמים מתוך הזדהות עמוקה עם כרטיס הביקור הדמיוני שלנו, בניסיון מתמשך לשפר ולשפץ אותו. בקלות אפשר גם להתאהב בו.



בדיחה נחמדה מספרת על אסיר שהתחנן בפני השופט שיוותר לו על המאסר שגזר עליו. "לא בחרתי לפשוע!" אמר לו האסיר. "זה הכול תוצאה של תנאים ונסיבות!" השופט חיך ואמר לו, "ואני לא בחרתי לכלוא אותך. גם זו תוצאה של תנאים ונסיבות!"

בסיומו של אחד המפגשים ניגש אליי אחד האסירים, איש זקן וחביב, וביקש ללחוץ את ידי. הוא הודה לי על תרומתי לקבוצה ולחיי בכלא. שוחחנו כמה דקות ובליבי חשבתי, "איזה איש מקסים". שבוע לאחר מכן התגלה לי במקרה כי הוא נדון למאסר עולם על רצח אשתו מול עיני ילדיו. במפגש הבא התקשיתי להסתכל לו בעיניים. עלתה בי התנגדות אדירה לאחד בראשי את שתי הדמויות הללו, הזקן החביב והרוצח חסר הרחמים. היה לי קל יותר למקם את הראשון בצד של הטובים (איפה שניסיתי זמן רב למקם גם את עצמי) ואת השני בצד של הרעים.

היכולת להתבונן עליו ועל רבים אחרים (וכמובן גם על עצמי), ולראות את שני הצדדים הסותרים האלה, ועוד אלפי צדדים אחרים, מבלי לתת לאף צד לגרוע מאף צד אחר, היא מהמתנות היקרות ביותר שקיבלתי.

בין כותלי בית הסוהר יש פוטנציאל אדיר לפיתוח תחושת משמעות, גם עבור תושבי הקבע שלו וגם עבור אורחים זמניים כמוני. המגע הישיר והחשוף עם גוונים רבים כל כך של סבל אנושי, הוא גם הזדמנות לפרוש רחב את שתי הכנפיים, החמלה והחוכמה, ולטפח בעזרתן חיבור עמוק לקיום בעל משמעות.

אחרי אחד התרגולים אמר ח': "בזמן המדיטציה הבנתי שהעבר שלי תמיד הלך איתי לכל מקום, רדף אחריי, ופתאום הרגשתי איזו מעמסה זו. אני סוחב את הסיפור שלי כבר שנים, כמו איזה נגרת כבדה של טנדר. ואין בזה טעם. אז נכון שלפעמים מישהו שואל ואני מספר - 'אני ח', עשיתי ככה וככה'. בסדר. אבל רוב הזמן אפשר לחיות טוב מאוד גם בלי זה".

הפסיכולוגיה הבודהיסטית מציעה לנו... להתנער מכל מחויבות להמשיך להיות מי שהיינו. לא סתם כצעד פרובוקטיבי, אלא כדי להיות בתואם ובהרמוניה עם מציאות המשתנה ללא הרף

החוכמה הזו מעודדת גם חמלה עצמית. קל יותר להיות בחמלה כלפי הסיפור שלנו אם אנחנו לא מזדהים איתו כל כך. קל יותר לסלוח לעצמנו כשמכירים במערכת השפעות הגומלין הבלתי נגמרות שבתוכה אנו חיים. כשמביאים בחשבון לא רק את העבירה שביצענו, אלא גם את מעלותינו. את ילדותנו. את הורינו. את סתימת העורקים. את המצב בבנק. בחניכיים. את זיהומי האוויר, האור והרעש. ובעיקר, כשמביאים בחשבון את חוסר יכולתנו להביא הכול בחשבון.

מקורות

1. גורי, ח' (1980). החקירה - סיפור רעואל. עם עובד.
2. Allan, B.A., Bott, E.M., & Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996-1003.
3. Ford, K., Barton, E., & Newbury, A. (2019). Understanding the prevalence of adverse childhood experiences (ACEs) in a male offender population in Wales: the Prisoner ACE Survey.
4. Germer, C.K., & Siegel, R.D. (Eds.). (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. Guilford.
5. Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3), 161-173.
6. Lomas, T. (2017). Recontextualizing mindfulness: Theravada Buddhist perspectives on the ethical and spiritual dimensions of awareness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(2), 209.
7. Makransky, J., Germer, C.K., & Siegel, R.D. (2012). Compassion in Buddhist psychology. *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*, 61-74.
8. Payutto, P.A. (1994). *Dependent origination*. Buddhadhamma Foundation.
9. Reiner, K., Tibi, L., & Lipsitz, J.D. (2013). Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. *Pain Medicine*, 14(2), 230-242.
10. Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M.D., & Singh, N.N. (2015). Mindfulness and the four noble truths. In *Buddhist foundations of mindfulness* (pp. 9-27). Springer, Cham.

משמע-אות החיים

אנה גלמן

לנווט זה הכרחי

"למלחים בעת העתיקה היה משפט מפואר:

לנווט זה הכרחי, לחיות לא"

אני רוצה לאמץ לעצמי את רוח המשפט הזה

עם שינוי צורה

להתאים אותו למי שאני:

לחיות לא הכרחי, ליצור כן...

- פרננדו פסואה (תרגום חופשי)

שוויתר על הניווט לא נותר אלא להיכנע ולהיכלא. "איפה את חיה?" שאל אותי הירקן כשלא הבנתי למה כולם קונים כמויות של אוכל וביצים ונייר טואלט. ומכיוון שלא הבנתי את ההיסטוריה הוא חידד לי את המידע כי נראיתי לו בורה: "עוד מעט יתחילו למות אנשים פה ואז תביני".

לסובייקט שוויתר על הניווט לא נותר אלא להיכנע ולהיכלא

מהר מאוד התחילה תופעת המסיפיקציה תחת הסיסמה "להציל חיים!" וכתוצאה מזריעת הפאניקה הפכנו למספרים בתוך המון האוכלוסייה, ולמען מניעת הידבקות במחלה הנחיתו הימנעויות. הסובייקט שעדיין הצליח "להרגיש סובייקט במועקה", חיפש את הדרך ליצור פתרון משלו, לאשר לעצמו לנווט. אבל אם הוא נאלם ונדם, הוא נעשה משותק וחרד מול כל האיסורים. כך נעלמו הסובייקטים שלוקחים אחריות אקטיבית לנווט עם תושייה. בסמינר "עוד" לאקאן מתייחס לשלוש תאוות: אהבה, שנאה ובורות (ignorance). אהבה ושנאה שזורות זו בזו, מתחלפות ביניהן כמו שני צדדים של אותו המטבע. הבורות גם היא תאוה, שנמצאת בתנועה מתמדת, מטוטלת שנעה בין הצד של האימה לדעת, לצד של התשוקה לדעת. כתוצאה מהאימה לדעת, הסובייקט שאינו רוצה לדעת נוטה להאמין לנאמר. להאמין בידע שמייחסים למי שמתמקם במקום של בעל הידע ובעל הכוח, "הנקראים מומחים". המדע של

זיגמונד פרויד, במאמרו "מחשבות לעת מלחמה ומוות" משנת 1915 ("תרבות, דת ויהדות", הוצאת רסלינג, עמ' 66), כותב "מהדהדת אמתו של הנסה (Hansa): 'האדם חייב להפליג, לחיות אינו חייב', ופרננדו פסואה, המשורר הפורטוגלי, שיחק עם משפט זה בשירו.

נזכרתי במילים אלו עם תחילת תקופת הקורונה, כאשר איום המחלה וההודעה על מספר המתים בחדשות שעה אחרי שעה הצליחו להחדיר פחד מוות. הרי מתו, באמת מתו, והנכחת המוות בהחלט שכנעה להיזהר, אבל גם נוצרה פאניקה. חרדה מאי-ידיעה, מחוסר הוודאות.

הרי הכרחי "לחיות", העיקר לא לחלות, ולמען מטרה זו מתגייסים. "זאת מלחמה, וננצח בה", אומרים לנו. אבל, מכיוון שהאויב שקוף, משרד הביטחון, כן, לא משרד הבריאות, הוא שהתגייס להציל את ההורים המבוגרים שבילית ברירה נכנעו, התחשבו בחרדה של הילדים והסכימו לבידוד שהחדיר בתוכם גם מועקה, גם חרדה וגם בדידות.

כ"ישות-לקראת-המוות" ברור שלא קל להשלים עם הסופיות ועם המושג בת-תמותה. אנחנו לא רוצים למות למרות שהאדם יודע שהוא סופי. זה נכון במיוחד אצל בני השמונים והתשעים שהם "ישות-מול-המוות".

ברגע שיוצאים למלחמה כדי לנצח את המוות, כל אמצעי מוצדק, אין יוצא מהכלל, והסובייקט שוכח איך לנווט בעצמו. סגר-עוצר-מרחק-ניתוק-בידוד - כל אלו התקבלו בכניעה כי אין מנוס מול הכוח העליון של הנגיף, ובעצם, מול הכוח העליון של שיח ממסדי על הנגיף, והאזרח המבוהל מאבד את עצמו כסובייקט עם שיקול דעת, נופל לסוגסטיה, להשאה, וגם מפחד להפוך לחשוד ברצח אם יצא מעבר לגבולות חצרו כדי להטיב עם עצמו. לסובייקט

אנה גלמן היא פסיכולוגית קלינית ופסיכואנליטיקאית לאקאניאנית. מנהלת שותפה במרכז אכונה: אבחנה והכוונה ליחיד במשפחתו ובסביבתו. חברה בפורום "עוד ENCORE" של השדה הלקאניאני הבינלאומי. 050-5401253 anaguelman@gmail.com



ורוצה לדעת מה נכון לו כסובייקט, מבין שכדאי להקשיב מעבר למה שנאמר, עם האוזן השלישית.

שלילת החופש של הגוף הפרטי-פרטני חושפת את השבר. אם כולנו מסוכנים ומסכנים, אז "עדיין לא יודעים", ומי שנותן את ההוראות לא יודע. אם כולנו תחת מצב חירום בשלילה: לא-אסור-אין, אם כולנו תחת דיכוי, העיקר הבריאות, אז כנראה שהשיח הרפואי לא בהכרח.

כשפוחדים למות הנטייה היא להזדהות עם כל האמיתות שנותנות אשליה של הבנה והסבר. האימה מלדעת, והמועקה מול מה שלא ניתן לדעת, מוסרת כוח מהפנט "ל"ידע", וכולם נתקפים שיתוק, קיפאון, חרדה אובססיבית וציות, ומאבדים את כושר הניווט.

ומהצד השני של האימה לדעת, ישנה, התשוקה לדעת. התשוקה לדעת היא המניעה את התהליך הפסיכואנליטי של מי שרוצה לדעת על ידע שמונח לו (ידע לא מודע שיתגלה לו), היא זו שמניעה כל תהליך של חקירה, והיא צריכה את כל הזמן שנחוץ. התגלית מגיעה אל הסובייקט, לא הסובייקט מגיע אליה.

לאקאן מזמין אותנו להיות בורים. ב־1974 הוא העביר את הסמינר Les non-dupe errent ("הלא-פתאים טועים-משוטטים", תרגום של א"ג). זה בעצם משחק הומופוני עם "שמות האב", סמינר של לאקאן שקדם לסמינר של 1974:

Les non-dupe errent | Les noms du pere

שתי הכותרות הללו נמצאות ביניהן במתח דיאלקטי.

האב, שמייצג את האחר הגדול הכוחני ששומר על הסדר, השפה והחוק, חי במתח דיאלקטי עם הבורות של המשוטט, של התוהו, של התם ששואל שאלות ועדיין לא יודע, לא מבין ולא קונה את מה שמסבירים לו. לאקאן מלמד אותנו להיות סובייקטים שתוהים ומשוטטים על מנת לגלות את הידע שקיים מעבר למה שיודעים, ולא להבין יותר מדי מהר.

אלו שמשליטים משמעת של סדר חדש עם איסורים, קנסות, איומים ודיכוי להמון המבוהל, פוגשים המון שרוצה להאמין

הלא-ידוע הוא ידע שמתגלה. מתגלה כבשורה למי שמסוגל לשאת את המועקה של האניגמה. למרות המומחים והידע הממסדי, הסובייקט רוצה לדעת עוד. לשם כך נחוצים אורך רוח ואומץ להתעורר מהסוגסטיה.

הפסיכואנליטיקאי מזמין לאסוציאציות חופשיות בשביל לגלות, אם מעיזים לדבר בלי להבין מה שאומרים. כל מטופל שמוכן להיות באנליזה, האנליזנט, יודע שיש מידה של מועקה לקראת

המספרים (מתים-חולים-מונשמים) והדוברים בעלי התארים הופכים לכוח השולט בגוף - ובגופים. תחת מראית עין של ידע משליטים סדר חדש, סדר של הימנעות. זה לא סדר של שמירה מיטיבה עם הגוף, כמו למשל המלצות על איך להשתמש בו נכון, איך ומה לשתות, כמה ללכת בטיולים תחת השמש. לא, ההוראה סוגרת את הגוף, שומרת אותו נעול, שלא יהיו גופים מסתובבים חופשיים. סדר כללי שבו כולנו אחד, והטוב הוא טוב לכולם. מחיקת האישי הסובייקטיבי תחת שלטון של רפואה מניעתית כללית.

כשהמגמה היא לשלול, הסובייקט שמרשה לעצמו להיות בור, שמרשה לעצמו מועקה ורוצה לדעת מה נכון לו כסובייקט, מבין שכדאי להקשיב מעבר למה שנאמר

האימה לדעת שלא יודעים

לאקאן לימד אותנו שכשהאמת מכוונת אל הממשי, וכשאנחנו רוצים לדעת ולהסביר באמצעות הכלים של השפה והחשיבה את המכות הממשיות שנחתו עלינו, תמיד נוכל לומר רק חצי אמת, והאמת הזאת רק יכולה לשקר. על הממשי לא ניתן לדעת את הכול וגם לא ניתן לומר את הכול. אנחנו מדברים, והדיבור מעלה פירושים, שמועות ואמונות. האימה מלדעת את מה שעדיין לא ניתן לדעת היא שמובילה לאמונות.

על ההבדל בין שלילה להכחשה

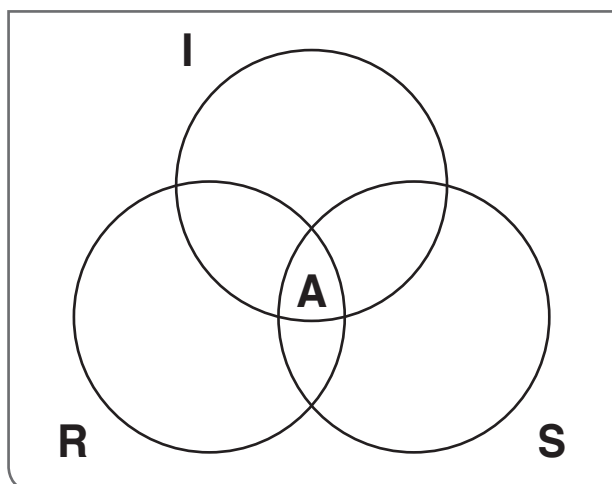
אחת הדרכים להתמודד עם האימה לדעת היא דרך ההכחשה. בהכחשה התודעה נמנעת מלקלוט את המובן של המתרחש ואף את המתרחש עצמו. לא רואים ולא שומעים. ההכחשה מסוכנת כי הסובייקט לא יכול להתכונן בעיניים פקוחות לסכנה והיא גם מבודדת אותו מהחברה והקהילה.

שונה הדבר בשלילה שהיא בשיח. בשביל לשלול, צריך לשלול משהו, לדעת משהו, ואז לשלול אותו. בגלל זה פריד לימד אותנו במאמר שלו על השלילה שיש הרבה ידע בשלילה, שה"לא" חושף חלק מהאמת: "לא מבקרים את סבא וסבתא בשביל להציל אותם". כלומר, "משענים" אותם בבדידות. השלילה מעוררת אי-נחת כי היא חושפת את האין אונים של הדובר מול המוות, שלא יודע באמת להגן, אבל ככה חושב לנצח את המוות.

"לא יוצאים ליותר ממאה מטר מהבית": כשהמגמה היא לשלול, הסובייקט שמרשה לעצמו להיות בור, שמרשה לעצמו מועקה

להגעתנו, המבטים והאמירות והתשוקות של האחר. האחרים האלו הופכים להיות משמעותיים במיוחד כי הנולד תלוי בהם בשביל לשרוד, בשביל לא למות, בשביל להיות קיים. הם מאוד יקרים וחשובים כי הם מאוד רצו שהוא ייולד, ואולי גם כי זה לא בטוח שהם רצו שהוא ייולד.

קיומו של הנולד נקשר לקיום של האחרים בהתחלה, ולאט לאט הוא רוקם כסובייקט את מה שלאקאן משייך כ"קשר הבורומאי" הפרטי שלו. הוא רוקם בלי לדעת. נרקם לו קשר סובייקטיבי, מיוחד, פרטי, העשוי מסליל של מידע ביולוגי ולא מודע ממשי (האותיות של הממשי), הדמיוני והסמלי שהם ביחד מהווים את התווים, הפרטיטורה שמנגנת את חייו. לא ניתן לנבא איך כל סובייקט יחיה את החיים שלו ומה נכתב בקשר שלו. אלו אירועים קונטינגנטיים שנרשמים אצלו והופכים אותו לאינדיבידואל יחיד. הקשר הוא "הוא".



A - אובייקט א; I - דמיוני; R - ממשי; S - סמלי

הקשר יתפרק אם אחת הלולאות תתנתק, והסובייקט ייתקף בתחושת דה־פרסונליזציה, בלבול ולפעמים התפרקות. חוויה שהופכת לטראומטית היא החוויה שמפרקת את הקשר. לסובייקט בקשר הבורומאי יש גוף שהוא שלו, יש לו לא־מודע, והוא מתענג וסובל בגוף הלא מודע שלו. הוא חי בעולם, אבל במציאות שלו, שהיא פיקציה דמיונית פרטית, הוא חי בפנטזמה שלו, ובה בעת הוא חי בסדר סמלי של כללים, שפה, סמלים ושירה.

שהרי הלא מודע הוא

בסיס החיים

הלב, אילו מסוגל היה לחשוב,

היה פוסק מלכת.

(מספר "חוסר-המנוחה" של פרננדו פסואה, תרגום חופשי)

כל פגישה, "כי לא יודעים מה ידבר" הלא מודע, אניגמה. זה הכרחי "להיות שוטה" כדי שהידע שמונח אצל הסובייקט יתגלה. לשם כך כדאי להמתין לרגע של האינטואיציה, לתגלית, לחכות לטעות, לחלום, להקשיב לפליטת פה של מי שמדבר, של מי שנאם ומסביר לנו עם מספרים ועקומות כדי להישמע מדויק. הנגיף הממשי מגיע כסטירת לחי משפילה ומאיימת, ובעצם שופך עלינו רעל, וזה מגיע דרך מגע אנושי. המכה מאיימת על ה"ביוס" (החיים הטבעיים, הביולוגיים, שבין להיוולד ולמות), וה"פוליס" מגיבה והופכת את האירוע למלחמה עם אויב שחייבים לנצח, "להיות בסדר או בסגר..."

יש אי־נחת... בתרבות... אבל מכיוון ש"אין לדעת עדיין", חשוב שנשמור לנו את הזכות לבורות, להיות תוהים.

ואז פונים למדע, פונים למנהיג, לפילוסוף התורן, לפרשן, לחכם, למי שיודע ושמוכן להיות שליט או נביא של ידע. אך אלו אינם יותר ממראית עין. אלו שמשליטים משמעת של סדר חדש עם איסורים, קנסות, אימים ודיכוי להמון המבוהל, פוגשים המון שרוצה להאמין. כפי שהיה כשהיינו ילדים ורצינו להאמין שלהורים שלנו יש ידע על איך מנצחים את הרעים, ושאם הם מענישים אותנו הם בטח צודקים. ההמון מחפש את הידע אצל האחר. והאחר לא מאכזב, הוא עושה מראית עין של יודע, וכך סותם את החור של מי שחרד למות.

ב"פסיכולוגיה של ההמון ואנליזה של האני" הסביר לנו פרויד איך ברגעים של מצוקה כל יחיד מחפש להזדהות עם מי שיודע, עם האידאל של האני, עם המנהיג (צבא, דת, משרד הבריאות). נראה שקל יותר להיות המון בשביל לא להרגיש לבד, גם אם מדובר בהמון בבידוד, עדיין הוא המון שמאמין ביחד. ההמון כבר לא שומע לתחושות שלו, גם לא לגוף שלו. אין לו גוף. הוא מקשיב להנחיות, הוא מתחנן לקבל הנחיות, להיות בסדר, להיות "ילד טוב" לפי הדמיוני, הפנטזמה והאמונה של הכלל, אמונה בפיקציה השולטת.

וכשיש אני אידאל ידען ומומחה, באותו הרגע נשמט הסובייקט. בדיאלקטיקה של האדון והעבד, הגל ידע שהעבד פוחד למות. וכשהעבד פוחד למות אפשר לשעבד אותו, לנהל אותו, לסגור אותו, לדכא אותו בשביל להציל אותו. מצילים אותו ממוות, ומוציאים אותו מהחיים.

משמע־אות החיים

האם לקיום שלנו יש משמעות? לאקאן מדבר על "קיומו הטיפשי", על כאב הקיום, על זה שלא ניתן לנבא את ההחלטות האפלות של ההווה. הבל הבלים. אנחנו נשלחים לעולם הזה ונוחתים בשלולית השפה של אחרים, באמבטיה של השפה שלהם ושל המסרים והמוסר שקודמים



אקט חציית נהר הרוביקון על ידי יוליוס קיסר בדרכו לעיר רומא היה הצהרה על כוונתו שלא לכבד את החלטת הסנאט להדיח אותו מתפקידיו, ואכן, לאחר שניצח את המצביא הרומי פומפיוס, יוליוס קיסר השתלט על רומא.

הסובייקט יוליוס חצה את הרוביקון.

יש מעשים שאין מהם חזרה, אותות שחייבים לשמוע ולעשות כדי שתהיה משמעות לחיים.

הסובייקט מתגלה במעשה ולא במחשבה. רק בדיעבד הוא ידע על משמעות האקט. אפשר לדעת את ערך האמת של מה שנעשה בדיעבד, רק אחרי הניווט בים הסוער, כשמגיעים לנמל בטוח, רק אחרי חציית האירוע בעיניים פקוחות. לחיות או לא - זו תופעת הלוואי של האקט. בדיוק כמו שהריפוי הוא תופעת לוואי של האנליזה.

האקט הכרחי **לסובייקט**, שהוא לא המון. האקט הוא תמיד מחתרתי, שובר קונבנציות. הגוף של הסובייקט מתנגד להאמין לשיח של המונח לידע שלפעמים גורם לליקוי תבונה. מסרב לאמיתות המקובלות, הדעות הקדומות המגיעות מהידע המקובל.

השם שבמהלך החיים הסובייקט יוצר לעצמו הוא העמדה האתית שלו לחיים ולאירועים שהם גם טראומה וגם הזדמנות. והמעשים שלו, היצירה שלו, ההחלטות שלו, המשמעותות הסינגולריות שלו, הם (וזה מתגלה בדיעבד), התגלית שמזהה אותו

כסובייקט מעז לעשות מהפך, הוא בעצם הולך עם ההופכי של המסר שקיבל מהאחר. ההופכי אינו בהכרח "נגד" או "מרד", ההופכי הוא הצד השני של השיח.

זו האתיקה של הסובייקט, להמתין לאותות על פי ההווה. הפילוסוף ג'ורג'ו אגמבן (Giorgio Agamben) מכנה "גניוס" (genius, מהמילה גנים, גנטיקה) את האל המוליד והשומר על כל אחד מיום הולדתו. זאת הברכה שמובילה לגאונות (genius), מתנה מפתיעה, אינטימית ואישית, שבאופן לא מתוכנן מקרבת את האושר למי שלוקח סיכון ומרחיק את המבט מההווה. זו אות ממשית נוכחת שמתגלה בתשוקה.

אבל רק לפתאים, לתוהים, למשוטטים שלא מזדהים עם

וכאן קיים עוד מתח דיאלקטי:

בין הרישומים הלא מודעים הוותיקים, שלאקאן קורא להם **ללשון** (lalangue), ישנם כאלו שלפעמים מחפשים לשחזר את העבר בעתיד במעגל סגור של חזרתיות. כמו מסמני אדון, הם שולטים בבחירות של הסובייקט. המסמן מלחמה נגד הנגיף, למשל, מצלצל מוכר, ובשביל אדוני השיח זה **מאוד אפקטיבי**. שריטות מטרומות, קוצים ורסיסים שנאספו בתאונות החיים, עקבות מנמיות (פריד), אלו יכולים להיות בגוף בשר של כל תא ותא של ה"גוף רוח", מהדהדים עם השיח העכשווי.

ומצד שני, אפשר לגלות סימנים חדשים, מפתיעים - יצירה של תגובה אחרת, שכמו אותיות מפתיעות, תווים סינגולריים מאפשרים המצאות ותגובה של היוצא מהכלל, יצירה חדשה.

ההמון מחפש את הידע אצל האחר. והאחר לא מאכזב, הוא עושה מראית עין של יודע, וכך סותם את החור של מי שחרד למות

החסר כמניע

במרכז הקשר הבורומאי נוצר חלל, כלומר חור מבורך, שם לאקאן ממקם את האובייקט א, המצאה שלו שמתבססת על המושג של האובייקט האבוד של פריד. זהו אובייקט שאפשר לזהות כחסר, והחסר הזה מניע. זה מה שמניע את כל הפרופלור החי: האובייקט א הקטן, האות א, האיקס, הנעלם האניגמטי - האובייקט האבוד שהוא החסר-שיש, חסר בהווייה שמהווה את הסיבה לתשוקה שמתחדשת וממציאה.

כל החיים הם למעשה חיפוש אחרי הנעלם, ואובייקט א קטן מניע כיוון, ציפייה ותקווה להשיג אותו, למרות שלא כל כך יודעים מהו. הוא לא אובייקט עם ערך חלופי או ערך שימושי, הוא שווה בשביל הסובייקט, הוא המשמעות **אות שלו**.

לכל אחד יש את המשמעות **אות שלו**. "האות א", האות שתהיה חלק מהשם, משמו, השם שהסובייקט יוצר לעצמו.

השם שבמהלך החיים הסובייקט יוצר לעצמו הוא העמדה האתית שלו לחיים ולאירועים שהם גם טראומה וגם הזדמנות. והמעשים שלו, היצירה שלו, ההחלטות שלו, המשמעותות הסינגולריות שלו, הם (וזה מתגלה בדיעבד), התגלית שמזהה אותו.

התגלית הזו בנויה מאותות. והסובייקט הולך אחרי האותות בלי לדעת בדיוק למה, כמו תחושת בטן. והמשמעות **אות מתגלה**

לסובייקט, אם הוא מעז לעשות אקט.

אם הוא מעז לחיות, אם הוא פועל באופן שאי אפשר לחזור ממנו,

אותיות שהיה אפשר לשמוע בשקט של הבידוד. לא כל אחד יכול. יש סובייקטים שלפי המבנה שלהם חייבים אחיזה קרובה למציאות ולסדר היומיומי. בשבילים קרע של הסדר, חוסר הרציפות של החיים, מסכנים את הקשירה, אם תיפרם יופיע ריק תהומי ובלתי נסבל.

יש מי שבשבילו הדרך להפוך את הריק לחור, ומשם לאות משמע-אות, זו דרך ארוכה, אך אפשרית.

את בעל האות אפשר לדמות לטיפת שמן בתוך שלולית של מים. השלולית היא הסדר המוכר, והשמן מוסיף צבעים משתנים לפי זווית ההסתכלות. סובייקט שחי כטיפת שמן במים חי את משמעותו בלי להתבלבל, ובלוי להתערבב עם המים של הכלל, אבל בתוך הכלל.

המשורר פרננדו פסואה נחשב כ"חושב נגד". החושב נגד, האומן נגד, היוצר נגד, הסובייקט שממציא לעצמו שם, שמות. אבל נגד זה לא מתנגד, לא מורד, הוא דיסידנט. רק מי שכותב וחושב נגד: יוצר. לאקאן הזמין כל אחד להציב לעצמו שרפרף ולהמציא לעצמו שם, שהוא בעצם הטבעת הרביעית של הקשירה שנוצרת מתוך משמע-אות שמתגלה בהבזק ועושה זהות: זה = אות.

העצה (מה שהשיח מציג) והמטרות של האני, רק להם יש את ההזדמנות לגלות ולהתגלות ביצירה.

המדע כידע על הממשי חייב לחקור באופן שיטתי ולהגיע לאמיתות שהן האמת, עד הודעה חדשה, עד לאמת הבאה שיגלה המדע. בנוסף, לכל אחד יש את הידע הממשי שנמצא אצלו, זה שרשום כמו על קלף, ושמתיגלה ברגע קונטינגנטי למי שמוכן לשמוע את הבשורה.

הבידוד וההתבודדות שהביאה הקורונה היוו הזדמנות. ההזדמנות לכל אחד להגיע למהות, לליבה (corona-core) של מה שחסר לו. זו הייתה הזדמנות לנסיגה פנימה כדי לשמוע אות. נוצרה הזדמנות לשחרר ולהשתחרר מהתביעות החוזרות של הניכור, ולשמוע את האות-סיבה לאיווי מהצד של הגניוס. אולי אפשר אחרת?

מה נשמע? אם נשמע ונחצה את המילה הריקה, אולי נדע. יש רעשים שמפריעים לשמוע. יש את ההנחיות לא לצאת מהמסלול ולהיות המון. לחזור על עצמינו ולא להשתנות. להמשיך להזדהות עם משמעות חיינו כפי שהייתה עד עכשיו. להמשיך להיות ה"אני שם", ללא הסינגולרי שמסכן את ההרמוניה של האחד האוניברסלי, מבלי לפגוש את המשמע-

חוצים להתעדכן?

כנסו אלינו לאתר!

כל האירועים
כל הפעילויות
כל הכנסים

www.psychology.org.il

ניהול מקדם משמעות

דנה פרג

בפעולה שעשויה להיות מתסכלת, אך ברור לו שפעולה זו קשורה לתוצאה עתידית או לכיוון בעל ערך. עובד המבין בתוכו את שאלת ה"לשם מה?" חש כיוונית או מטרה בתוך העשייה. רכיב החשיבות מתייחס לתחושה כי מעשיי משנים למישהו, יש להם הד בעולם. כך למשל אצל אדם שעובד באיתור תקלות בקוד ומקבל משוב מלקוחות ובזכות עשייתו השתפרה איכות השימוש במכשיר או במוצר אצל אדם אחר. הרכיב השלישי, קוהרנטיות, מתייחס לחוויה הקוגניטיבית של משמעות (מתן משמעות), אותם רגעי הארה או תובנה שמחברים את הנקודות של העשייה ושל מי שאני יחדיו לכדי תמונה קוהרנטית. לדוגמה, ההבנה של סניטר בבית חולים כי ממשיך העבודה שלו עם החולים ובני משפחתם והשמירה על הגיינה וניקיון הם חלק ממאמץ כולל של דאגה לבריאות והטבה עם החולה.

משמעות היא אחת מן המטרות או הפונקציות שהפרט יכול להשיג דרך עבודתו

בעשור האחרון נעשה ניסיון למפות את הגורמים המשפיעים על היכולת לחוות משמעות בעבודה ולהציע מודלים אינטגרטיביים להבנת התופעה (Lips-Wiersma & Rosso et al., 2010; Morris, 2009). מודלים אלו הציגו את הדרך למציאת משמעות בעבודה כנעה על פני שני צירים: האחד, מיקוד בעצמי למול מיקוד באחר, והשני, מיקוד בעשייה, בפעילות (doing, agency) למול מיקוד בהווה (being, communion). צירים אלו יוצרים ארבע אסטרטגיות מרכזיות שדרך נטים אנשים להשיג משמעות בעבודתם: (1) ביטוי מלא של העצמי דרך עשייה. (2) תרומה ונתינה מקצועית. (3) פיתוח עצמי פנימי. (4) שייכות וחיבור לאחרים. מחברי המודל טענו, כי לאנשים עשוי להיות רפרטואר מגוון של כלים ואסטרטגיות שבאמצעותם הם יוצרים משמעות בעבודה, וכי ניהול המתח והיכולות להגיע לאיזון בין קוטבי הצירים (עשייה-הווה, אני-האחר) הם אלו המביאים לידי חווית המשמעות בעבודה (Lips-Wiersma & Morris, 2009).

בשני העשורים האחרונים נושא המשמעות בעבודה הלך ותפס מקום מרכזי במחקר האקדמי, בשיח הארגוני ובאופן שבו הפרט חושב על עבודתו. החשיבות הגוברת לנושא נובעת, כפי הנראה, מן המרכזיות שתופסת העבודה בחיינו (Harpaz & Fu, 2002) ובשינויים והשיבושים הפוקדים את עולם העבודה. בלושטיין טען כי עבודה ממלאת פונקציות רבות בחייו של האדם הבוגר: אמצעי שדרכו הוא משיג תועלות אחרות (כסף לקניית מוצרים או סגנון חיים), מסגרת שמסייעת ליצור רציפות וסדר יום, שייכות חברתית, עשייה ופעילות, הגדרה עצמית ומשמעות אישית וקבוצתית (Blustein, 2019). כלומר, משמעות היא אחת מן המטרות או הפונקציות שהפרט יכול להשיג דרך עבודתו. מחקרים מצביעים על כך, כי משמעות בעבודה היא בעלת תרומה חיובית לרווחה הנפשית של הפרט (Arnold et al., 2007) ולתפיסה עצמית חיובית יותר (Torrey & Duffy, 2012). משמעות בעבודה נמצאה קשורה באופן חיובי גם למשתנים שונים בעולם העבודה כגון מחוברות לעבודה (May et al., 2004), שביעות רצון בעבודה (Duffy & Dik, 2013) והתפתחות קריירה (Steger et al., 2012).

מה היא משמעות בעבודה?

בספרות על משמעות בעבודה קיימת אבחנה בין Meaning לבין Meaningfulness. המונח Meaning מתייחס לחוויה הסובייקטיבית של הפרט ביחס לעשייתו. תהליך קוגניטיבי-רגשי זה הוא המשמעות (meaning making). המונח Meaningfulness נוגע להיותו של התפקיד, המטלה או העבודה בעלת ערך (ולא סתמית). אבחנה נוספת נעשתה בין Meaningfulness in work, אשר מתייחסת למשמעות הנובעת מן התפקיד שהאדם מבצע, לבין Meaningfulness at work, אשר מתייחסת לחווית השייכות של האדם לרעיון, לקבוצה או למהלך (Pratt & Ashforth, 2003). החוויה הסובייקטיבית של משמעות דומה לרשת של קשרים וחיבורים המסייעים לנו לתת פשר לעשייה שלנו. חוקרים (Martela & Steger, 2016) ניסו לחדד את המרכיבים של חווית המשמעות וזיהו שלושה רכיבים בהקשר למשמעות: מטרה (purpose), חשיבות או ערך (mattering, significance) וקוהרנטיות. כיוונית מתייחסת לתחושה שיש למעשי ולמאמצי תכלית וכיוון. כיוונית באה לידי ביטוי בכך שהאדם משקיע מאמץ

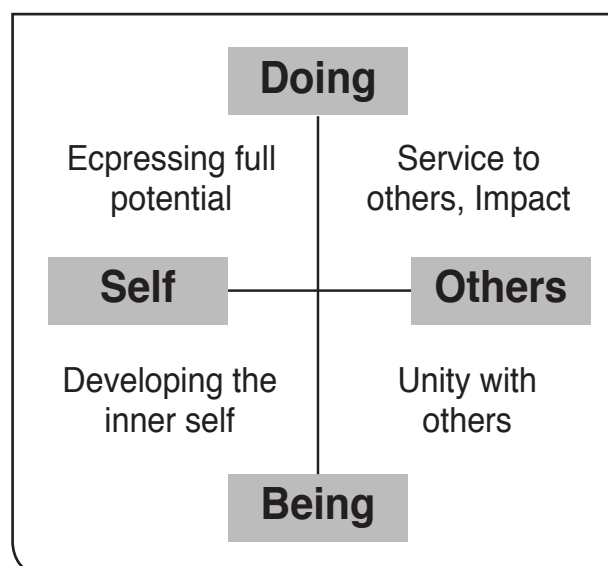
התפקיד של המנהל כאדריכל של משמעות מקבל חשיבות מיוחדת כאשר המציאות שבה פועל הארגון מתערערת. משברים ושינויים גדולים בארגון ובסביבתו יוצרים חוסר ודאות ואובדן של תחושת הרציפות והקוהרנטיות. בזמנים של עמימות מוגברת תפקידו של המנהל או המנהלת להוביל את הארגון וליצור בהירות, עוגנים ואפשרות לעובדים להתחבר למשמעות בעבודה שלהם או לחלופין ליצור משמעות חלופית (Probert & Turnbull, 2011). במובן זה למנהל בארגון יש תפקיד קונקרטי ותפקיד סמבולי. בעת משבר, על המנהל או המנהלת להעריך את הסיכונים, לבחון חלופות, לקבל החלטות, להשיג משאבים התומכים בהחלטות ולתקשר אותן. לצד משימות אלו, המנהל או המנהלת הם הדמויות שאליהן נשואות העיניים ויש להם תפקיד סמלי במתן פשר ומשמעות למתרחש בעת המשבר (Maitlis & Sonenshein, 2010). אם ניקח, לדוגמה, את תקופת הקורונה, אשר החלה כאירוע בריאותי וחוללה משבר תעסוקתי ושינוי סדרים ארגוניים, הרי שהאופן שבו יתפרש המשבר ברמה הארגונית פתוח לפירושים רבים: "האם מגפת הקורונה היא סוף הדרך?", "האם היא סיפור על הזדמנות?", "האם הסיפור שלנו הוא של סולידריות או של מכוונות ללקוחות באשר הם שם?", "האם אנו מדגישים חדשנות?" על המנהל או המנהלת לתת את הדעת לאופן שבו המשבר פוגש את ערכי הארגון ואת הדרך שבה הארגון ירצה לספר את סיפורו ביום שלאחר המשבר. פעולות הארגון, החלטות והנרטיב הארגוני בעת המשבר ייצרו מרחב של משמעויות. על גבי מרחב זה, כל עובד או עובדת, יחברו בין מי שהם לבין האופן שבו הארגון מגדיר עצמו בעת המשבר.

רכיב מרכזי ביצירת משמעות בעבודה הוא החיבור שעושה האדם בין מי שהוא לבין מה שהוא נדרש לעשות בארגון

פעולות מקדמות משמעות

קיימות דרכי פעולה שונות שבאמצעותן יכולים מנהלים ומנהלות ליצור שיח של משמעות. עד כמה הדרכים הללו נגישות וזמינות לשימוש, הדבר תלוי במנהל ובתרבות הארגונית שבה הוא פועל. אציג את הדרכים השונות ואדגים את השימוש בהן הן בימי שגרה והן בימי משבר.

1. **חיבור בין האישי לבין הארגוני** - בהירות החזון הארגוני מאפשרת לחברו למשמעות האישית של כל עובד. חווית המשמעות נוצרת אצל הפרט על ידי חיבור העשייה הפרטית לתמונה הגדולה. זו יכולה להיות החזון הארגוני, התרומה של



Lips-Wiersma & Morris, 2017

כחלק מן הניסיונות להתבוננות אינטגרטיבית עולה גם ההבנה, כי משמעות בעבודה דורשת התייחסות רב ממדית. יש לבחון את המשמעות בעבודה לא רק על ידי תהליכים ומשתנים הקשורים לפרט (תכונות, מוטיבציות, מטרות, נרטיבים) ולתפקיד (סוג העבודה, היקפה, דרגות אוטונומיה), אלא נדרשת הסתכלות על הארגון, המנהיגות ואף החברה והתרבות בכללותה (Lysova et al., 2019). במאמר זה בחרתי ללכת בעקבות קריאה זו להסתכלות רב ממדית על משמעות בעבודה. טענתי היא שמשמעות העבודה היא לא רק תהליך תוך אישי, סובייקטיבי, אלא גם תהליך בין-אישי, אינטראקטיבי, המתרחש בתוך יחסים ובתוך הקשר. התהליך שבו אנו מבנים את המשמעות של העשייה שלנו מתרחש, בחלק גדול מן הזמן, תוך כדי מפגש, דיאלוג עם אחרים. באופן ספציפי, אתמקד במאמר זה בתפקיד הדמות הניהולית וביכולת שלה לחולל ולהשפיע על תהליכי משמעות בעבודה בקרב העובדים.

מנהלים ומנהלות כאדריכלים של משמעות

הטענה המרכזית של דבריי היא כי מנהל או המנהלת משמשים כיוזמים או אדריכלים של משמעות (Carton, 2018). מחקרים מראים כי כאשר האדם חווה התאמה בין העשייה שלו לבין הארגון, גדל הסיכוי שלו לחוות משמעות בעבודה (Chalofsky, 2003; Steger & Dik, 2010). כלומר, רכיב מרכזי ביצירת משמעות בעבודה הוא החיבור שעושה האדם בין מי שהוא לבין מה שהוא נדרש לעשות בארגון. למנהל או המנהלת תפקיד חשוב באפשרו החיבור בין השניים ובמתן ההזדמנות שחיבור כזה יתרחש. חשוב לציין, כי המשמעות שהעובד יוצק לתוך העשייה שלו הוא בסופו של דבר משמעות אישית. המנהל יכול ליצור תנאי עבודה, תרבות ושיח ארגוני, המעודדים עבודה מתוך משמעות.

ממשרד הבריאות שבעת הקורונה עודד התנהגות של ריחוק חברתי על ידי חיבור התנהגות זו לערך של משפחתיות, דאגה ואהבה לקרובים אלינו. נוצרה שפה שמחברת בין ריחוק לבין אכפתיות. היכולת לדבר במושגים של משמעות ולענות על השאלה "מדוע אנו עושים את מה שאנו עושים?" אינה שמורה רק למנהלים בכירים, אלא זמינה לכל מי שמוביל קבוצת אנשים בשגרה ובעת משבר. בסוף המאמר מוצגות שאלות לקידום שיח לבירור המשמעויות השונות.

המנהל או המנהלת הם הדמויות שאליהן נשואות העיניים ויש להם תפקיד סמלי במתן פשר ומשמעות למתרחש בעת המשבר

3. **אותנטיות ומודלינג** - לא ניתן לזייף משמעות ולא ניתן להעתיק אותה. מנהלים יכולים להדגים כיצד הם חושבים ומתנהלים דרך עולם של משמעויות. האותנטיות היא המקום שבו האדם מתאים ומחבר בין מי שהוא או היא לבין מה שהוא מייצג, אומר או מבצע (Ibarra, 2015; Shamir & Eilam, 2005). פעמים רבות בעבודה אנו נדרשים לבצע משימות שאינן מעניינות, מאתגרות או הולמות במאת האחוזים את ערכינו. האתגר הוא למצוא כיצד, בתמהיל הכולל של העשייה, יש מקומות רבים יחסית של התאמה ואותנטיות, וכיצד את אותה משימה (שיחות על הורדת שכר בגין המשבר, מעבר על דוחות חשבונאיים) מצליחים לחבר לאופן עשייה שהוא אותנטי.

4. **תהליכי עבודה בארגון** - בכל ארגון מתקיימות שגרות עבודה: תהליך קליטת עובדים, ישיבות הנהלה, שיחות הערכה, הרמת כוסי, כינוס חירום, הערכת מצב בעת משבר ועוד. יש לבחון כיצד ניתן ליצור בתוך שגרות העבודה הקיימות תהליכים שיעודדו משמעות. למשל, שיחת הערכה שנתית אינה רק שיח על השגת תוצאות ופערים, אלא גם שיחה שמבררת עם העובד מה המשמעות של התפקיד שלו עבורו? עד כמה הוא מחובר לעשייה? עד כמה העשייה בתפקיד נותנת לו אנרגיה? מה ניתן לעשות אחרת? לאן היה רוצה להתפתח? האם יש מקומות לגדילה, התפתחות וחדשנות עבור העובד ועבור הארגון? מנהלים רבים חוששים להיכנס לשיח מעין זה, שמא לא יוכלו לעמוד בציפיות. החשיבות בשיחה זו היא לבחון יחד מה העבודה מהווה עבור העובד, מה הצרכים הארגוניים, והאם ניתן ליצור להתאמה טובה יותר בין השניים. בהקשר זה נודעת חשיבות רבה לתהליכי פיתוח עובדים, בניית

הארגון לכלכלה או לחברה, הייחודיות של הארגון בתוך מצב מסוים או תעשייה ספציפית (Steger, 2017). חזון מעורר השראה הוא מצע שהוא גם ברור וגם פתוח, שאליו יכולים עובדים ועובדות שונים להתחבר דרך הערכים, התפקידים והעשייה שלהם. בעת משבר, יש לחבר בין הערכים הארגוניים לבין אופן ההתנהלות בעת המשבר. למשל, ארגון בתחום הפיננסי, אשר חרט על דגלו מקצוענות ולמידה, ניתב את הירידה בעומס העבודה להתפתחות אישית ומקצועית של העובדים. ההנהלה עודדה כל עובד להשתמש בימי השתלמות על מנת לצבור קורסים והכשרות מקצועיות אונליין. הם יצרו חיבור בין ערכים שחשוב לארגון לקדם (עדכניות, ארגון לומד) לבין הגברת תחושת המשמעות אצל העובד על ידי חיזוק יכולותיו ופיתוח כיווני התפתחות מקצועית.



2. **שפה ושיח ארגוני** - עיתות משבר מצריכות תקשורת שוטפת, ברורה, ישירה. המציאות משתנה במהירות ובפרקי זמן תכופים, ויש צורך להנגיש את המידע ואת הנגזר ממנו לעובדים השונים בארגון. לא די להעביר מידע מדויק ועדכני על מנת שיווצר שיח של משמעות בארגון, יש להכניס לתוך התקשורת היבטים של סיבות ולא רק היבטים של "איך". נהלים, פרוטוקולים והנחיות נוטים להתעלם מן המשמעות של הדברים. כאשר המנהל או המנהלת מצליחים למסגר את דבריהם תחת שיח של משמעות הם מחזקים את תחושת הלכידות, ותחושת הלכידות מחברת ומגדילה את הסיכוי להיענות למסרים. למשל, קבוצת מורים שנערכת לקראת טיול שנתי יכולה ליצור שיח בדבר נהלים ובטיחות (עשה/אל תעשה). שיח זה ייתפס כחשוב אך פרוצדורלי לחלוטין. אפשרות אחרת היא לשלב בשיח הפנימי ביניהם ובתקשורת עם התלמידים ועם ההורים את הסיבה והמהות שבעטייה מתקיים הטיול (היכרות עם הארץ, לכידות קבוצתית, לימוד מחוץ לכיתה, ערכים סביבתיים) וכיצד כללי הבטיחות תומכים במטרה. דוגמה נוספת מן העת האחרונה מגיעה

היכולת לדבר במושגים של משמעות ולענות על השאלה "מדוע אנו עושים את מה שאנו עושים?" אינה שמורה רק למנהלים בכירים, אלא זמינה לכל מי שמוביל קבוצת אנשים בשגרה ובעת משבר

אני רק שאלה

בירור המשמעות בעבודה מצריך לשאול בשאלות. השאלות הסוקרטיות הן דרך ליצור דיאלוג על תפיסות והנחות יסוד ובחינתן.

שאלות שמקדמות שיח של משמעות - רמת הארגון

- מדוע אנחנו קיימים כארגון?
- מה הערך המוסף שלנו לחיים של אנשים/לקוחות/העולם?
- מדוע הארגון ראוי למאמץ ולהשקעה של העובדים שלו?
- שאלות שמקדמות משמעות - עבור המנהל
- מה חשוב לי בתפקיד הניהולי?
- אילו דברים חשוב לי לזכור?
- עם אילו עקרונות וערכים חשוב לי להיות מזוהה?
- כיצד אני יכול להיות אדריכל של משמעות עבור אנשים אחרים בארגון?

שאלות מקדמות משמעות בשיח עם עובדים

- זיהוי Moments of Meaning - האם היו רגעים השנה שבהם חשת חוויה של משמעות בעבודה? מה היה חשוב לך ברגע הזה? מי נכח שם? מה הפך את הרגע הזה למשמעותי? האם ניתן ליצור יותר רגעים כאלה?
- כיצד אתה מביא את עצמך לידי ביטוי מיטבי בעבודה?
- מה העבודה מאפשרת לך להביא לידי ביטוי?
- מה חשוב לך בתפקיד שלך?
- למי אתה מביא ערך בעשייה שלך?
- מה יכול לסייע לך על מנת לחוש משמעותי בעבודה?

מסלולי קריירה ומתן הזדמנויות לצמיחה בארגון. היכולת של עובד לזהות אופק אישי ומקצועי ולחתור אליו, מגבירה את תחושות המשמעות בעבודה.

5. **קהילות של עשייה, קהילה של משמעות** - המרחב החברתי, המאפשר תחושת שייכות, מהווה מקור לתחושת המשמעות בעבודה. מנהלים יכולים לדאוג לכך שלכל עובד או עובדת תהיה קבוצת השתייכות, אחת לפחות. זו עשויה להיות על בסיס פרויקטלי (צוות שנבנה לצורך משימה), מקצועי (למשל, כלל המרפאים בעיסוק בבית החולים), או מחלקתי. קבוצות מעין אלו מתקיימות בתהליכי פיתוח מנהלים והן זכו לשם Identity Workspaces (Petriglieri, 2012). במרחבים אלו מנהלים לא רק לומדים כיצד לנהל, אלא מבררים לעצמם במרחב קבוצתי מה המשמעות של "להיות מנהל". עיקרון זה עשוי להיות רלוונטי לעובדים ממקצועות ודרגים שונים בארגון. אלו מרחבים פיזיים ומנטליים שמאפשרים מרחב וזמן להתבוננות, חקירה והבנה של המשמעות בעבודה. המרחב הקבוצתי יוצר הזדמנויות של נתינה וקבלה ובכך מגביר את הסיכוי למשמעות דרך תרומה והשפעה על אחרים (Grant, 2007). כמו כן המרחב הקבוצתי יכול להוות קהילה של משמעות שבה מתקיים שיח על המשמעות האישית והקבוצתית של העבודה.

לסיכום, משמעות בעבודה, על אף היותה חוויה תוך אישית המושפעת ממאפיינים אישיותיים ומטרות אישיות, תהליך היווצרותה נעשה לרוב בהקשר בין-אישי או ארגוני. חוקרים הדגישו כי על מנת להבין לעומק את המורכבות של חווית המשמעות בעבודה יש ללמוד אותה באופן רב ממדי תוך התייחסות לפרט, לתפקיד, לארגון ולחברה בכללותה (Lysova et al., 2019). תהליך הבניית המשמעות בעולם העבודה מתרחש תוך כדי אינטראקציה עם הסביבה הארגונית, וזו מושפעת מן האופן שבו המנהל או המנהלת פועלים. לאור זאת, החשיבות של ניהול מקדם משמעות צריכה להיות חלק מתוכניות פיתוח מנהלים. ראשית, כתהליך שבו המנהל מכיר ומחדד לעצמו את המשמעות של תפקידו. שנית, כיצד הוא או היא יכולים לסייע לאנשים אחרים בסביבתם לחוות משמעות בעבודה.

בספרו כתב קופמן (Kofman, 2018), שהיה סמנכ"ל פיתוח מנהיגות בחברת לינקדאין, כי מהפכות מתרחשות בתחום מסוים כאשר עולות שאלות שמצריכות פרדיגמות עבודה חדשות. לטענתו, השיח הארגוני עובר מניהול של שליטה ובקרה לניהול של משמעות ואנשים. מנהיגות כיום דורשת מענה לשאלה "מי אתה?" הניהול המיטבי הוא אפוא לדעת מי אתה כאדם וכמנהל, ומה משמעות התפקיד שלך, ולהצליח לחבר אנשים למשמעות שלהם.



1. Arnold, K.A., Turner, N., Barling, J., Kelloway, E. K., & McKee, M.C. (2007). Transformational leadership and psychological well-being: The mediating role of meaningful work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 193-203.
2. Blustein, D.L. (2019). *The importance of work in an age of uncertainty: The eroding work experience in America*. Oxford University Press.
3. Carton, A.M. (2018). "I'm not mopping the floors, I'm putting a man on the moon": How NASA leaders enhanced the meaningfulness of work by changing the meaning of work. *Administrative Science Quarterly*, 63(2), 323-369.
4. Chalofsky, N. (2003). An emerging construct for meaningful work. *Human Resource Development International*, 6(1), 69-83.
5. Duffy, R.D., & Dik, B.J. (2013). Research on calling: What have we learned and where are we going?. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 428-436.
6. Grant, A.M. (2007). Relational job design and the motivation to make a prosocial difference. *Academy of Management Review*, 32(2), 393-417.
7. Harpaz, I., Fu, X. (2002). The structure of the meaning of work: A relative stability amidst change. *Human Relations*, 55, 639-667.
8. Ibarra, H. (2015). The authenticity paradox. *Harvard Business Review*, 93(1/2), 53-59.
9. Kofman, F. (2018). *The Meaning Revolution: The Power of Transcendent Leadership*. Currency.
10. Lips-Wiersma, M., & Morris, L. (2009). Discriminating between 'meaningful work' and the 'management of meaning'. *Journal of Business Ethics*, 88(3), 491-511.
11. Lips-Wiersma, M., & Morris, L. (2017). *The map of meaning: A guide to sustaining our humanity in the world of work*. Routledge.
12. Lysova, E.I., Allan, B.A., Dik, B.J., Duffy, R.D., & Steger, M.F. (2019). Fostering meaningful work in organizations: A multi-level review and integration. *Journal of Vocational Behavior*, 110, 374-389.
13. Maitlis, S., & Sonenshein, S. (2010). Sensemaking in crisis and change: Inspiration and insights from Weick (1988). *Journal of Management Studies*, 47(3), 551-580.
14. Martela, F., & Steger, M.F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
15. May, D.R., Gilson, R.L., & Harter, L.M. (2004). The psychological conditions of meaningfulness, safety and availability and the engagement of the human spirit at work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77(1), 11-37.
16. Petriglieri, G. (2012). Identity workspaces for leadership development. In: S. Snook, N. Nohria and R. Khurana (Eds.), *The Handbook for Teaching Leadership* (pp.295-312). Thousand Oaks, SAGE.
17. Pratt, M.G., & Ashforth, B.E. (2003). Fostering meaningfulness in working and at work. In K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R.E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship* (pp. 309-327). Berrett-Koehler Publishers, Inc.
18. Probert, J., & Turnbull J.K. (2011). Leadership development: Crisis, opportunities and the leadership concept. *Leadership*, 7(2), 137-150.
19. Rosso, B.D., Dekas, K.H., Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91-127.
20. Shamir, B., & Eilam, G. (2005). "What's your story?" A life-stories approach to authentic leadership development. *The leadership quarterly*, 16(3), 395-417.
21. Steger, M. F. (2017). Creating meaning and purpose at work. *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work*, 60-81.
22. Steger, M.F., Dik, B.J. (2010). Work as meaning. In Linley, P.A., Harrington, S., Page, N. (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work* (pp.131-142). Oxford University Press.
23. Steger, M.F., Dik, B.J., & Duffy, R.D. (2012). Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment*, 20(3), 322-337.
24. Torrey, C.L., & Duffy, R.D. (2012). Calling and well-being among adults: Differential relations by employment status. *Journal of Career Assessment*, 20(4), 415-425.

"שירת הברבור" של החולה הנוטה למות

משמעות החיים בצל סופיותם - מצב אבסורדי או הזדמנות להישג אנושי? מתפיסת האבסורד של קאמי ב"מיתוס של סזיפוס" ועד הלוגותרפיה של ויקטור פראנקל

דוד מעוז ישראל

תרחישי אימה. תרחישים אלו עשויים "להרים ראש" בכל עת שבה החולה נדרש לניהול מחלתו, אם בקיום המעקב התקופתי אצל מומחים במערכת הרפואית, בניהול תסמיני המחלה, וכן ההכרח בנטילת הטיפול הרפואי, וההתמודדות עם תופעות הלוואי. מצב זה אף מועצם כאשר החולה מתבשר בפרוגנוזה סופנית ומחלחלת בו ההכרה כי ניצב הוא בפני תקופת חייו האחרונה. לחולה במחלה מסכנת חיים, ובפרט כאשר הוא נמצא לקראת סוף חייו, אין ברירה אלא "להביט בשמש", גם בעודו מסתנוור מקרניה היוקדות. כיצד שומה על האדם החולה להתמודד עם ידיעת סופיותו הטופחת על פניו חדשות לבקרים? ומהי המשמעות אשר בחירותו לקיים גם בשעתו האחרונה?

משמעות בצל סופיות החיים בגישתם של קאמי ופראנקל

לשאלת המשמעות אופי פילוסופי שעולה לרוב אל מול עובדת היותו של האדם בן תמותה. במצבי חולי, ובפרט בעומדו אל מול מותו הממשי, שאלה זו הופכת חשובה במיוחד לאדם. אלבר קאמי, פילוסוף מהזרם האקזיסטנציאלי, וויקטור פראנקל, פסיכיאטר יהודי ושוורד שואה, מציעים עמדות שונות לנוכח ההכרה בסופיות החיים והשלכותיה על מצבו של האדם. בעוד שקאמי במסתו "המיתוס של סזיפוס" הציע דיון פילוסופי בשאלת המשמעות לנוכח סופיות האדם, פראנקל הפקיע שאלה זו מתחום הפילוסופיה והביאה לתחום הפסיכולוגיה האנושית, ובכך חזר מהשאלה הגדולה והכללית למצבם הפרטי של בני האדם, ופיתח את הלוגותרפיה, אשר יועדה לטיפול במצבי סבל בלתי נמנע על ידי מתן משמעות.

קאמי תיאר איך לנוכח המוות עולה שאיפתו של האדם לקבל בהירות ומשמעות לחייו, אולם לאור אדישותו של העולם בהיענות לעקתו, הוא נדרש להמשיך לקיים את חייו תחת חוויה

מראשית קיומו של האדם הוא נדרש להתעמת עם טבעו הסופי ולמצוא את דרכו לקיים חיים לצד עובדה זו. יאלום (2011) הציע שידיעת סופיותו ניצבת כמקור כאב מרכזי, ומשאבים רבים מופנים לבניית מנגנונים פסיכולוגיים שיגנו עלינו מפניה. רובנו יוצאים לעולם מגובים במעין "אשליית חוסן" שמגולמת באמירה המוכרת "לי זה לא יקרה", ואשליה זו הכרחית באופן מיוחד מפני שהיא מסייעת לנו לחיות את חייו מבלי להיות מודעים וחרדים בכל רגע לשבריריותם. על אף ההבנה שבמגבלות האנושיות של הקיום כולנו שווים, עמוק בפנים כל אדם עשוי להאמין שחוק התמותה חל על אחרים ולא עליו. לקבל את המוות ואימת הסופיות, אומר יאלום, זה כמו להישיר מבט אל השמש, "האדם מסוגל לשאת זאת רק במידה מוגבלת" (יאלום, 2011, עמ' 12). מסיבה זו, התמודדות עם מחלה מסכנת חיים עשויה להוות אירוע מאתגר במיוחד שכן היא מעלה למודעות ביתר שאת את השבריריות והסופיות של קיומו, ומודעות זו מפירה את שיווי המשקל הפסיכולוגי שלנו באופן שעלול לעיתים להוביל לטלטלה נפשית חריפה. כעת, במקום האמירה המוכרת "לי זה לא יקרה" מופיעה האמירה "לי זה יכול לקרות", או לעיתים בהקצנתה "לי זה בהכרח יקרה", ומרחיקה אופקים למגוון



דוד מעוז ישראל הוא פסיכולוג רפואי מומחה ולוגותרפיסט קליני מוסמך מטעם המכון ללוגותרפיה של ויקטור פראנקל. עובד בקליניקה פרטית בתל אביב, עם יחידים וקבוצות.



באובדן של תפקודי הגוף ותפקידי הנפש אשר בהדרגה לופתים עוד ועוד, אם להשתמש בשפתו של קאמי, מרחבי מרד, חירות ותאוה של האדם, במהלך התמודדותו עם המחלה ותוך כדי התקדמותה, אם במהלך מחלה מסכנת חיים, אם במחלה כרונית, ואם במצב הסופני שעשוי להיות החמרה של כל אחד מהם, ואשר יקבל את עיקר ההתייחסות במאמר זה.

רובנו יוצאים לעולם מגובים במעין "אשליית חוסן" שמגולמת באמירה המוכרת "לי זה לא יקרה", ואשליה זו הכרחית באופן מיוחד מפני שהיא מסייעת לנו לחיות את חיינו מבלי להיות מודעים וחרדים בכל רגע לשבריריותם

בעוד שקאמי הוא "פילוסוף של החיים", הקורא לאדם לחיות במלואו, פראנקל הוא "פילוסוף של הטראגיות בחיים", אשר קורא לאדם להחיות את רוחו, ולמצוא ערך ומשמעות במצבו גם בתנאים הקשים והמגבילים ביותר כגון אלו שבחן על בשרו במחנות הריכוז. השוואה בין קאמי לפראנקל חשובה לענייננו שכן ככל שמצבו הגופני של החולה מוגבל יותר, כך זמינותם של מרחבי המרד, החירות והתאוה מצטמצמים לפניו. או אז, לפי גישתו של פראנקל, נכון לו אילו לא רק יעמוד אל מול מצבי חייו, אלא ישאף להתעלות מעליהם, ולממש את שארית חירותו לנקוט עמדה כלפיהם, ולהפכם לשעת כושר במימוש ערכים ומשמעות.

בעוד החולה נחלש פיזית, נתבע הוא לצמוח רוחנית. אפשר אף לומר שהיכן שהגוף נעצר, הרוח מקבלת הזדמנות להישמע, והאדם נדחף לזקק את ערכיו ולהתגלות בהווייתו העמוקה ביותר, כמעין שירת הברבור שלו, יצירתו האחרונה והחשובה ביותר. מנקודת מבט זאת, פראנקל (2010) סבור שהמפגש עם המוות והסופיות אינו נוטל מהחיים את משמעותם, אלא דווקא מעניק להם אותה. המוות מפגיש את האדם עם ההזדמנויות הייחודיות והחד-פעמיות של מצבו, ומאלץ אותו להיות אחראי לממשן. אין זו הישענות רוחנית המהווה "התאבדות פילוסופית", אלא מדובר ב"הזדמנות פילוסופית", באמצעותה האדם מכיר בחירותו הבלתי מותנית לכוון יחס כלפי מצבי חייו, לבטא ערכים ולממש משמעות. בהתאם לטיעון זה, פראנקל סבר שמשמעות מוצאים ולא ממציאים. כלומר שהאדם נקרא על ידי המציאות

אבסורדית. את האבסורד הקיומי הזה הוא הדגים באמצעות הסיפור המיתולוגי של סזיפוס המהווה מטאפורה לעשייתו חסרת התכלית של האדם, לנוכח היעדרם של ערכים מוחלטים, ולנוכח ידיעת המוות המחכה לו בסופו בוודאות. על פי הסיפור המיתולוגי, האלים גזרו על סזיפוס לגלגל אבן לראש הר גבוה, ולכשיגיע לפסגה, תתגלגל האבן ותחזור לתחתית ההר. סזיפוס יאלץ לחזור ולדחוף אותה מעלה, וחוזר חלילה, לנצח. לתפיסתו של קאמי, הרגע הטראגי ביותר בסיפורו של סזיפוס הוא הרגע שבו הוא עושה את דרכו בחזרה לתחתית ההר, בשובו אל העיניו הנצחי של גלגול הסלע, ובעודו מודע לגורלו חסר התכלית. קאמי אומר, "איני יודע, אם יש לעולם הזה משמעות שמעבר לו. אבל אני יודע, שמשמעות זו איננה מוכרת לי, וכי לפי שעה אין לי כל אפשרות להכירה" (קאמי, 1978, עמ' 54). לנוכח הנחה זו הוא מקדש את העמדה הרציונלית והתבונית כלפי החיים, ומציע להכיר במוגבלותה בשל אי-יכולתה להסביר את העולם. קאמי סבור שעל האדם לשמר את משוואת האבסורד ולא להיכנע, בעומדו אל מול ידיעת סופיותו, להשמטת אחד מאיבריו, לשקוע לייאוש ולוותר על החיים כליל (התאבדות פיזית) או לשגות באשליות ואמונות שוא (התאבדות פילוסופית). בעודו בוחל במשענת הרוחנית שמעניקה האמונה הדתית לבני אדם, אשר מכוונת להקל על נטל החיים ועל החרדה העולה בנו נוכח הידיעה לגבי מותנו, הוא מציע לאדם לעמוד אל מול האבסורד הקיומי ולהגיב במרד, חירות ותאוה: **המרד** הוא בהתעקשות להחזיק בתבונה חרף ההכרה במוגבלותה ובאי-יכולתה להבין ולהסביר את העולם. **החירות** טמונה בהיעדר ההישענות על תקוות ונחמות. **התאוה** מוגשמת בחתירה לחוש את החיים במלואם. בעוד שסיזיפוס מגלגל את הסלע לראש ההר, כותב קאמי, "כל גרגר באבן זו, כל הבהוב מינרלי של הר זה שטוף הלילה כשלעצמו הוא עולם. עצם המאבק על הפסגות די בו כדי למלא את לבו של אדם" (קאמי, 1978, עמ' 131). סזיפוס מפנה מבטו להבהוב המינרלי ומוצא בו עולם שנותן ערך למאבקו באבסורד על הפסגות. קאמי מציע כי "עלינו לדמיין את סזיפוס מאושר" (קאמי, 1978, עמ' 126).

לעומת גישתו של קאמי, הרואה בחיפוש אחר משמעות שמיטה של אחד מאיבריו של האבסורד ואובדן התבונה, גישתו של פראנקל, על אף שלא התייחסה לקאמי באופן ישיר, הייתה רואה בחוויית האבסורד מצוקה אנושית הדורשת מענה רוחני, ובפרט בעומדו אל מול מצבי סבל וטרגדיה הפוקדים את חייו. פראנקל מתאר שלושה מצבי סבל בלתי נמנעים, ומכנה אותם "השלושה הטראגית" - אשם על עוול שנגרם על ידו, כאב שאין בידנו לשככו, ואובדן, שטמון גם בעצם המפגש עם המוות. החולה הגופני, ובעיקר במצב הסופני, עשוי לסבול משלושתם (Marshall & Marshall, 2012). במאמר זה אתמקד באחרון,

במצבי השגרה של חיינו הרוח פחות נדרשת לנו, אולם באירועי קצה שבוחנים את יכולת העמידות והחוסן שלנו, האדם נדרש להתעלות ולהתרומם מעל מצבי חיינו ולאמץ הסתכלות שתאפשר לו להפוך את מציאותו הטראגית להישג אנושי. בהשראתו של פראנקל ובהתייחס ל"מיתוס של סזיפוס" ניתן להציע, שאין הפניית המבט ל"כל גרגר באבן" או "הבהוב מינרלי" מספיקה לכשעצמה, אלא עצם המסע המפרך של גלגול האבן חייב להיות בו מן מימוש הערך והמשמעות.

ערכים בגישתם של קאמי ופראנקל

בגישה של קאמי יש ביטול משמעותם של הערכים המקנים לאדם משמעות בשל היותם סובייקטיביים ולא יכולים לעמוד במבחן האמת (קאמי, 1978). פראנקל יסכים עם קאמי כי מצב סובייקטיבי נתון הינו תנאי להבחנה בערכים מסוימים, אך לטענתו מצב סובייקטיבי זה הוא בעצם המדיום או הכלי להכרה באותו הערך אשר קיים באמת (פראנקל, 2010). ממדי האדם: גוף, נפש ורוח, הם מעין פריזמות שדרך ניתן להכיר בערכים. גבר שמבחין בערכי היופי של בת זוגו, למשל, רק בעודו מצוי במצב של ריגוש מיני, עשוי להסיק בשל כך כי אין בערכי היופי האלו דבר מן המציאות כשהממד הגופני האחראי לריגוש המיני הגיע לפורקן מיני והפך לבלתי זמין עבורו. בהקשר דומה, אך הנוגע לזמינותו של ממד הרוח, פראנקל מתייחס גם לאתאיסטים מושבעים על ערש דווי אשר מביעים לפתע בטחה במשמעות נעלה יותר לחייהם (פראנקל, 1979). כלומר הפתיחות לממד מסוים מקיים מדיום להכרה באותו ערך שנתגלה בפני האדם: בין שגופני, נפשי או רוחני. בשל כך, דווקא בעת התמודדות עם מחלה ועם הטיפולים הרפואיים שחונקים את מרחבי החירות של ממדי הגוף, הנפש וגזרותיהם התפקודיות, ומובילים לתחושה של אובדן דרך ומשמעות לחיים, המטופל עשוי להרוויח ממטפל שיהיה מעין מדיום-מתווך, שיבנה בעבורו גשר לממד הרוח שבו נמצא הגרעין האוטנטי ביותר של האדם, ובו הוא עדיין בעל חירות לקיים ערך שיעגן את חיינו תחת הטרגדיה ויעניק להם טעם בתוך מצב הסבל שבו הוא שרוי. לשם כך יש להסכים שההתייחסות הסובייקטיבית של האדם אינה נחותה מההתייחסות האובייקטיבית, ובוודאי שיש להימנע מכך שתהיה משועבדת אליה. מה גורם לאדם לקדם את מציאותו החיצונית על פני מציאותו הפנימית? מה גורם לחולה לקבוע שאין בסרטן דבר מלבד עצם היותו סרטן, ובעקבות זאת להגיב בדמורליזציה וייאוש? הסובייקטיביות, בעודה פונה אל מושא אובייקטיבי בעל ערך נתון, משמרת לעצמה את שארית חירותו של האדם בכינון יחס כלפיו, ומוצאת בכך חשיבות קרדינלית. ניתן לומר, שאין האדם נכנע למציאות הטראגית הנכפית עליו מבחוח, אלא הופך

לממש משמעות, אולם על כל אדם למצוא בה את הלשון הייחודית, האישית והמקורית ביותר (פראנקל, 1979), שדרכה יקבל הזדמנות להפוך כל טרגדיה אישית להישג אנושי.

האונטולוגיה התלת-ממדית של פראנקל

גישתו של פראנקל מקדמת ראייה אונטולוגית תלת-ממדית, שכוללת התייחסות לשלושת ממדי האדם: הגופני, הנפשי והרוחני. האדם לפי פראנקל (1979) מוקף רבדים פסיכו-פיזיים אך במרכזו הוא רוחני, וממד זה הוא הגרעין העמוק ביותר של אישיותו. הרובד הנפשי והרובד הפיזי הם מערכות "סגורות", שמוגבלות בקיום ערכי המשמעות הנובעים מהם במצבי חיים שונים, ובעיקר במצבי חולי ופגיעה גופנית. לעומתם, הרובד הרוחני הוא מערכת "פתוחה" שמתקיימת מעבר לגבולות הזמן והמרחב ומקנה לאדם את שארית חירותו הבלתי מותנית להפיח את רוחו במצבי חיינו, דרך מימוש משמעות בסבלו. הבנה זו חשובה במיוחד לענייננו שכן בזמן מחלה, וככל שמהלכה חמור, ההיבטים הפסיכו-פיזיים שעליהם הושתתו עד כה ערכי המשמעות של האדם, הם הראשונים להיפגע: אם במראהו, בתפקודו הגופני והמיני, בתפקידיו החברתיים וכן הלאה. לפיכך ההיבט הרוחני, המהווה שער כניסה לעולמו הערכי, מקבל חשיבות הולכת וגוברת והופך להכרחי במתן תחושת המשמעות לחיי האדם החולה. כלומר, בעוד המחלה גובה מהאדם להצטמצם במרחביהם של ערכי הגוף והנפש וגזרותיהם התפקודיות, תמיד תעמוד לרשותו שארית החירות הרוחנית להגיב ולהכריע כיצד יהפכו חיינו לחיים שראוי לחיותם.

בעוד החולה נחלש פיזית, נתבע הוא לצמוח רוחנית. אפשר אף לומר שהיכן שהגוף נעצר, הרוח מקבלת הזדמנות להישמע, והאדם נדחף לזקק את ערכיו ולהתגלות בהווייתו העמוקה ביותר, כמעין שירת הברבור שלו, יצירתו האחרונה והחשובה ביותר

הממד הרוחני קיים בכל בני האדם ללא קשר לדתם, רוחניותם או האוריינטציה שלהם. זהו ממד שמגלם בתוכו את היכולת לקרוא תיגר כלפי הקושי ולהפוך אותו לניצחון של רוח האדם.



רפלקסיה, שמציעה להתרחק משקיעה להתבוננות עצמית, שכן מצב זה של מושקעות יתר בתסמינים, עשוי להוביל במצבים מסוימים להחמרתם. הרעיון עשוי להיות זר למטפלים שהתחנכו על ברכי הפסיכואנליזה המקדשת את האינטרוספקציה כהיבט חשוב בהבנת התסמין בתהליך ההחלמה, אולם פראנקל סבור שנכון במצבים מסוימים, ובפרט אלו הכרוכים במפגש עם חרדות הקיום ומצבי סבל בלתי נמנע, שלא לחזק את נטייתם של החולים לשקוע בפרשנויות פסיכודינמיות לתגובותיהם, אלא לחתור לחשיפת שאיפתם למשמעות. אם אנו חוזרים להנחת הבסיס של יאלום שהמוות מהווה פתולוגיה ראשונית לביטויים של פתולוגיות שניוניות רבות, ניתן להבין למה תחושת משמעות, בהיותה גם מענה לחרדת המוות, עשויה להביא הקלה לתסמינים שונים אשר לעיתים אינם נגלים לפנינו כבעלי קשר ישיר אליהם. קובלר רוס (2002) הכירה בלוגותרפיה כשיטה בעלת ערך התומכת בחולה דרך שלבי האבל עד לשלב האחרון של קבלה, והראתה איך אלו החווים משמעות בשלהי חייהם, אינם חווים אימה מאובדן החיים בשעתם. שותפה לדרך המקצועית, קסלר (Kassler, 2019), פיתח את השלב השישי למודל האבל שלה, וכינה אותו שלב מציאת המשמעות. ברייטבארט ואפלבוואם (Breitbart & Applebaum, 2011) הציגו מודל התערבות קבוצתית ברוח הלוגותרפיה לחולים בשלהי חייהם והראו שתחושת משמעות בחיים מהווה גורם חשוב ומרכזי בהתמודדות עם המחלה, ובעיקר בשלביה הפליאטיביים.

בעוד המחלה גובה מהאדם להצטמצם במרחביהם של ערכי הגוף והנפש וגזרותיהם התפקודיות, תמיד תעמוד לרשותו שארית החירות הרוחנית להגיב ולהכריע כיצד יהפכו חייו לחיים שראוי לחיותם

גישה מכוונת משמעות בטיפול בחולה הגופני ובפרט במצב הסופני חשובה במיוחד, שכן בעוד המחלה והשלכותיה מכרסמות בכוחותיו, הוא זקוק יותר מכול לעוגן שיוכל לתרום לתחושת הערך שלו בעולם, ולהיערכות לקראת ההתמודדויות העומדות לפניו. במהלך השיח, המטפל מפנה את תשומת ליבו של המטופל באופן חוזר ומתמשך אל מרחבי החירות הממשיכים להתקיים בחייו חרף המגבלות במצבו, כגון

למי שלוקח חלק בהתכוונות למציאות זו, ועל ידי מימוש ערכים מכוון מציאות בעלת טעם ומשמעות. עמדה של פתיחות מעין זו עשויה להקל על עבודתו של המטפל עם מטופלים שונים, בין שהם חילוניים ובין שהם דתיים. הסרטן אינו רק סרטן, אלא מה שהאדם הופך את עצמו להיות בעומדו אל מול הסרטן, בפתיחותו לחירותו לפרשו בכל דרך שיבחר לטובת צמיחתו האישית. בכך ידגים את ניצחונה של רוחו וחירותה האינסופית על פני ממדי גופו ונפשו הסופיים, וימצא בסבלו סיבה להישג אנושי.

טיפול ממוקד משמעות בגישת הלוגותרפיה לחולה הנוטה למות

פראנקל (1969) סבר שהחיפוש אחר הגשמה עצמית, עוגן ואושר יוצאים כנגד עצמם, וכי ככל שהאדם מושקע בהם, כך הם חומקים מידי. הבנה זו הופכת חשובה במיוחד לאדם בעומדו מול מצבי סבל וחולי, שמגבילים את מרחבי העונג וההגשמה העצמית. אולם פראנקל הציע שאלו בהחלט עשויים להיות תוצרי לוואי של תחושת משמעות בחיים. התרפיה על ידי משמעות שפותחה על ידי ויקטור פראנקל מכוונת לגרעין הרוחני באדם. גרעין זה מאופיין בשתי תכונות אנושיות ייחודיות שמעלות אותו כלפי מעלה - "התרחקות מעצמו" ו"התעלות מעל ומעבר לעצמו" (פראנקל, 1969, עמ' 40). בעוד ש"התרחקות מעצמו" היא תכונה שמאפשרת לאדם לצאת מעצמו, התכונה "התעלות מעל ומעבר לעצמו" משלימה מהלך זה ומציעה לאדם להיות מכוון עבור משהו זולת עצמו: בשירות למען עניין מסוים או באהבה לאדם אחר (פראנקל, 2010). כפי שאבקש להציג בהמשך המאמר, ככל שאדם מכוון להתרכז במשמעות חייו, כך הוא מרפה מהשקעת תשומת ליבו בעצם אובדן החיים בשעתם. הטיפול בחולה הגופני בהשראת תנועה זו יוצג בחלוקה לשלושה שלבים: הרחקה מהתסמינים, קבלת אחריות לשארית חירותו של האדם בנקיטת עמדה כלפי מצבו, ואוריינטציה כלפי תחושת משמעות.

הרחקה מהתסמין

המטרה הראשונה בשלב הטיפולי היא לסייע למטופל ליצור מרחק בינו לבין התסמינים או הדאגה המוצגת על ידו (Lukas, 1996). המטופל לומד לזהות כי הוא אינו זהה למחלה הפיזיולוגית שלו או לתסמיניה (Marshall & Marshall, 2012). במקום להשקיע תשומת לב בתסמין או הזדהות עימו, החולה יופנה אל עבר הארה של ערכים, אידיאלים, משימות ומשמעויות הגלומות בהתמודדות עם מצבו הקיומי או הטרגדיות האישיות שטפחו על פניו. מהלך זה מכוון על ידי פראנקל טכניקת דה-

החיים. הם פנויים לבחון האם ישנה עמדה שיכולה להתחלף לגישה בריאה יותר בתקווה לחיים בעלי ערך והגשמה, חרף המצב הקיים. בשלב זה אנו כל הזמן מנכיחים את העובדה כי מצבו של האדם אינו תלוי בתנאי חייו אלא בתגובתו כלפיהם, ומעמיתים את האדם בהמון אמפתיה, ותוך כדי דיאלוג עם האחריות לכך. פראנקל (1978) טען 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. לפיו אחריות (responsibility) כלפי החיים כרוכה בהכרה בפתיחותנו לאפשרות להגיב כלפי החיים (response ability). הלוגותרפיה מכירה בחשיבותה של העמדה האמפתית כבסיסית בתהליך הריפוי, אך היא גם מזהירה מפני הסכנות הכרוכות בה, בהיותה, במקרים מסוימים, תורמת לשימור עמדתו של האדם ועיכוב צמיחתו. כשאנחנו מתייחסים לאדם כאל קורבן של נסיבות והשפעותיהן, לא זו בלבד שאנחנו חדלים להתייחס אליו כאל בן אדם, אלא שאנו פוגמים בעצם שאיפתו להשתנות (פראנקל, 1969). הלוגותרפיה מציעה כלים שונים לסייע במהלך זה, אחד מהם "הדיאלוג הסוקראטי", שתוך דיאלוג אמפתי מביא את המטופל להכרה בכך שהנחת היסוד שעליה הוא נשען ותורמת לסבלו, היא בעמדתו ולא במצבו, ופותחת לפניו את החירות לגלות משמעות במצבו הנוכחי.

במצבי השגרה של חיינו הרוח פחות נדרשת לנו, אולם באירועי קצה שבוחנים את יכולת העמידות והחוסן שלנו, האדם נדרש להתעלות ולהתרומם מעל מצבי חייו ולאמץ הסתכלות שתאפשר לו להפוך את מציאותו הטראגית להישג אנושי

לפי לוקאס (Lukas, 1998) מטרת השאלות להגמיש את החשיבה כך שרגל אחת תמיד נטועה באמפתיה להתבוננות של המטופל על מצבו, והשנייה תמיד מוצבת בטריטוריה חדשה של אפשרויות. השאלות מכוונות לאפשר גילוי עצמי, פתיחות למרחב של בחירה, תפקידים ייחודיים במצב, קבלת אחריות, התעלות עצמית והבהרה של ערכים. כל אלו יורחבו בשלב הבא. "הלוגותרפיה מלמדת שאין היבטים שליליים וטרגיים שאינם יכול, על פי העמדה שאנו נוקטים כלפיהם, למצוא בהם הישגים חיוביים" (פראנקל, 1969, עמ' 90). ממד הרוח של האדם טומן



ההיבטים החיוביים המשתמרים לצד השליליים, ואולי אף מתקיימים בזכותם, המטרות שעדיין ניתן להשיג בעתיד, במקום שקיעה במה שהיה בעבר והפך לבלתי זמין עבורו, ההיבטים במצבו שנמצאים במסגרת אחריותו ולא אלו שאינם. כל אלו נעשים תוך התמקדות המטפל במילות מפתח, או מה שמכנים בלוגותרפיה "לוגו־רמזים", התורמים לאיתור הערכים העולים בשיח עם המטפל ונמצאים בגרעין המשמעות שלו. תפקידו של המטפל להאיר אותם לעיני המטופל, כמו גם להרהר לגבי האופן שאלו יכולים לבוא לידי ביטוי במצבו הנוכחי. ככלל, השיח מכונן תמיד כנגד הגדרתו של האדם באמצעות מחלתו והשלכותיה הרחבות ברבדים הפסיכו־פיזיים שעד כה הוא נטה לזהותו עימם, ובמקום זאת מושך להארת הערכים והתפקידים המשתמרים על אף המצב הנוכחי ואשר בכוחם לתת השראה למשמעות הייחודית שהוא יכול לממש לצד מצבו ואולי אף בזכותו. פראנקל מדגים זאת בתיאור דבריו לאישה שחלתה ואשר טרודה ממשמעות אבחנתה במחלה כרונית: "אל תביטי אל התוהו־זוהו הפנימי, אלא למה שמצפה לך. הדבר החשוב הוא לא מה שחבוי במעמקים, אלא מה שטומן בחובו העתיד, ממתין שתממשי אותו... את אל תתבונני בעצמך: אל תשאלי מה מתרחש בתוכך פנימה, אלא מה מצפה לך, שתשיגי אותו. הבה לא נדון בבעיות הטיפוליות במקרה שלך. יהיה מה שיהיה, הבה נחשוב על כך שאת, אנה, מצפה לדבר מה, שעליך לחושפו. אל תחשבי על עצמך אלא התמסרי לאותה עבודה שלא נולדה, שעליך ליצור אותה. ורק לאחר שתצרי אותה תוכלי לדעת מי את. אנה תזוהה עם האומן שיצר את היצירה הזאת. **זהות אינה תוצאה של התרכזות בעצמך, אלא דווקא של התמסרות לאיזו מטרה, של מציאת עצמך דרך מימוש העבודה המסוימת שלך**" (פראנקל 1969, עמ' 152-153, ההדגשה שלי).

חירות והכרה באחריות לנקוט עמדה

לאחר שהתרחקנו מהתסמין, מטופלים פנויים לשקול מחדש אילו ערכים ועמדות יש להם כלפי עצמם, כלפי אחרים וכלפי

החולה חמור יותר, נמצא שערכי ההתייחסות הופכים יותר ויותר רלוונטיים עבורו.

מלבד קטגוריות הערכים הללו יש גם אפיקי משמעות המהווים קווים מנחים (Fabry, 1988) או אבני דרך (Wilson, 1955) לחקירת מרחבים שבהם עשויה להימצא משמעות: **גילוי עצמי** - בכל פעם שאנו מגלים אמת על עצמנו, העצמי האוטנטי שלנו מבצבץ החוצה ומוריד את המסכה שבה השתמשנו כדי להגן על מי שאנחנו, ובעיקר נגד מי שאנחנו עוד יכולים להיות. **בחירה** - ככל שאני מבין שהמצבים אינם נקבעים על ידי, אלא אני קובע האם אני נכנע להם או קורא עליהם תיגר (Fabry, 1988). מטופל שחלה בטרשת נפוצה והיה משותק בכל גפיו, כולל ירידה ביכולת הדיבור, פעם אמר לי: "ככל שמרחב הפעולה שלי מצטמצם, אני יכול להרחיב ולהגביר את הערך שאני נותן לדברים שנותרו. באופן זה תחושת המשמעות שלי בחיים נשמרת. זה גורם לי להרגיש שאני תמיד חופשי לבחור את האופן שבו אחווה את חיי". **ייחודיות** - עליי לדעת שנוכחותי בעולם ייחודית. ואלו מתקיימים יותר מכול בהתכוונות לאדם אהוב שאין איש מלבדי שיוכל לעמוד במקומי בשבילו, או למען יצירה כלשהי שרק בידי להביאה לעולם. חיבור לייחודיות, לסינגולריות, לידיעה שאינני בר חלופה, נוטעת באדם משמעות בנשיאת סבלו, ואף מאפשרת לפתור קונפליקטים סביב בחירות שעלינו לערוך כאשר השאלה המנחה היא היכן איננו ברי החלפה. **אחריות** - אחריות על המקומות שבהם יש לי חירות בחירה, והסרת אחריות במקומות שבהם אני ניצב אל מול גורל בלתי נמנע. חירות ללא אחריות אינה מביאה למשמעות אלא לכאוס (Barnes, 1995). ולבסוף, **התעלות עצמית** - טבעו של האדם, כפי שהסביר פראנקל, מתקיים בממדים השונים באופן שונה. בעוד האדם בממדי הגוף והנפש מכון פנימה, בממד הרוח הוא יוצא החוצה ומקיים את טבעו האוטנטי והעמוק ביותר "להתעלות מעל עצמו". כלומר, לא רק שהאדם צריך להתרחק מעצמו אלא עליו להיות מושקע במשהו שאינו הוא עצמו, כזה הנמצא מחוצה לעצמו: מטרה, עשייה או אדם אהוב. פראנקל (1969) משתמש בדימוי הבומרנג שחוזר לצייד שהטילו ברגע שהחטיא את המטרה. באותו אופן, בני אדם שבים להשקעה העצמית ברגעים שבהם החטיאו את

בחובו את "כוח ההתרסה של הרוח האנושית", היכולת האנושית לא להיכנע למוגבלויות ולאיינסטיינקטים הרסניים, ולנקוט עמדה כלפי מצבי החיים. פראנקל מציע מושג שאותו הוא מכנה "אופטימיות טראגית", כלומר היכולת להגיד כן לחיים בכל מצב. על פיה, אין בכוחה של אף מציאות, קשה ככל שתהיה, לבטל את משמעותם של החיים. הצהרה זו שפראנקל בחן על בשרו במחנות הריכוז, עומדת למבחן בעיקר במצבים רפואיים קיצוניים, ובמידה רבה היא הופכת הכרחית להתמודדות של החולה, ככל שמצבו ילך ויחריף.

אם אנו חוזרים להנחת הבסיס של יאלום שהמוות מהווה פתולוגיה ראשונית לביטויים של פתולוגיות שניוניות רבות, ניתן להבין למה תחושת משמעות, בהיותה גם מענה לחרדת המוות, עשויה להביא הקלה לתסמינים שונים אשר לעיתים אינם נגלים לפנינו כבעלי קשר ישיר אליהם

אוריינטציה למשמעות

אם שלב ההרחקה העצמית ועיצוב הגישה הצליחו, נוכל להיווכח שכבר בשלב זה מופיעה הפחתה בתסמינים או שהם הופכים לברי ניהול, והחולה מביע פתיחות לחקירה של תגובות שונות האפשרויות לנוכח המצב (Lukas, 1996). פראנקל (1969) מונה שלוש קטגוריות ערכים דרכן האדם יכול למצוא משמעות בחייו: ערכים של חוויה, שבהם האדם מוצא משמעות במה שהוא נוטל מהעולם כמו למשל תחושת נאהבות על ידי אחרים, חשיפה לנוף יפהפה או מנגינה סוחפת ומרגשת; ערכים של יצירה, שבהם האדם מוצא משמעות במה שהוא נותן לעולם, כמו למשל עבודה יצרנית, חינוך והעברת ידע, וערכים של התייחסות, המכונים גם ערכים של הסתגלות, שבהם האדם מוצא משמעות בבחירת עמדתו כלפי מצבו וסבלו. פראנקל (2010) מציע שחיי של האדם הם בעלי משמעות "עד הסוף", כל עוד הוא נושם. כל עוד הוא מודע לעצמו, הוא נושא באחריות להגשמת ערכים, ויהיו אלו ערכי הסתגלות בלבד, אשר תמיד יהיו בגדר האפשר בשבילו. בחירת הגישה שלנו מתרחשת בתוך מעמקי הרוח האנושית, היכן שעדיין יש לנו חירות לעמוד איתן בפני גורל בלתי נמנע עם כבוד, ופראנקל מציע שזו צורת ההקרבה וההישג האנושי הגבוהים ביותר (Marshall & Marshall, 2012). ככל שמצבו של



שירזה, שנכתב על ידי ברטולט ברכט, במאי ומשורר גרמני, מבטא את השתנות מצבי חיינו, גם עקב אירועים שהתרחשו וגם עקב בחירות שנעשו ואין להשיבן לאחור. מצבים אלו שהפכו לגורל בלתי ניתן לשינוי, לעולם לא יוכלו להכניע את רוחו של האדם לנקוט עמדה כלפיהם, ובשארית חירותו למצוא בהם ערך ומשמעות. כעת משהופשט האדם מתפקודיו ותפקידיו, יגולמו ערכיו ברובד הרוחני ובעצם הגרעין העמוק ביותר של אישיותו, בעצם הווייתו. תרומתה של הלוגותרפיה היא בהיותה לא רק פילוסופיית חיים אלא גם תאוריה מעשית וטכניקה טיפולית המכוונת לשמר את צלם אנושיותו של האדם, גם תחת התנאים המגבילים ביותר, ולהפוך את סבלו להישג אנושי. פראנקל (2010) טען שכשם שעל גובהו של רכס הרים אחד לא לומדים לפי עומקו של העמק אלא לפי פסגת ההר הגבוהה ביותר, כך גם על משמעות החיים יעידו הפסגות, ורגע אחד עשוי להעניק משמעות לכל החיים שלפניו. דווקא בשל כך, החולה הנוטה למות ניצב בפני ההזדמנות, בפרט בערוב ימיו, לשיר את שירת הברבור הייחודית שלו, וברוחו לרקום בחורי האובדן תפרים של ערך ומשמעות. חירות רוחנית זו, אותה אין לשלול מהאדם, היא שמאירה את משמעותם של חיינו, חרף סופיותם. פרנקל (1978) מציע כי המוות מגדיר את החיים כיצירה בידי אומן העומד בפני זמן מוגבל לסיימה על הצד הטוב ביותר. בשל כך הוא מעניק לרגעים אלו של סוף חיינו את התו הייחודי שלהם, האומנות של החיים שנחיו על ידו.

ייעודם ואת המשמעות שהחיים מציעים להם. לא בכל מצב מושקעות זו אפשרית באותו אופן, ונראה שככל שמצב המחלה חמור יותר כך יש פחות דרגות חירות לקיימו, אולם דווקא בממד הרוח נוכל למצוא דרך לקיימו על אף תנאי המצב המחמירים. אישה שסבלה מלוקמיה והייתה לקראת סוף חייה שיתפה אותי בכך שקרוביה תמיד חששו מהמוות ושעצם גסיסתה מפגישה אותם עם הפחד הגדול ביותר שלהם. עבודה בהכונה זו הובילה אותה להרגיש שהסוף הוא הזדמנות להעניק לאהוביה מזור לכאבם דרך הדגמה של התמודדות חיובית עם סוף החיים. בכך לקחה את עצם המאבק צעד אחד קדימה, והפכה את הטרגדיה לשליחות שנטעה בסבלה תחושת גאווה וגבורה לקראת סוף חייה. פראנקל (1969) מציע שהאדם נדחף על ידי הדחפים שלו אך נמשך על ידי ערכים ומשמעות.

לסיום אביא מדבריו של ברטולד ברכט:

מה שארע, ארע. הַיִּים
שְׁמֵזְגָתָ אֶל-תּוֹךְ הַיִּין, לֹא תוֹכֵל
לְשַׁפֵּךְ אוֹתָם בַּחֲזָרָה, אֲבָל
הַכֹּל מִשְׁתַּנֵּה. לְהַתְחִיל מִחֲדָשׁ
יֻכַּל אָדָם בְּנִשְׁמִיתוֹ הָאֲחֵרוֹנָה.

(מתוך השיר "הכל משתנה" מאת ברכט, בתרגומו של ה' בנימין, מאתר הספריה החדשה)

מקורות

1. יאלום, א' (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית. הוצאת מגנס.
2. קאמי, א' (1978). המיתוס של סייזיפוס: מסה על האבסורד. תרגום: צבי ארד. עם עובד.
3. פראנקל, ו' (1969/1985). השאיפה למשמעות. תרגום: שאול ברוידא. הוצאת דביר.
4. פראנקל, ו' (1978/1982). הזעקה הלא נשמעת למשמעות: הפסיכותרפיה וההומניזם. תרגום: חיים איזק.
5. פראנקל, ו' (1979/1985). האל הלא מודע: פסיכותרפיה ודת. תרגום: שמעון לוי. הוצאת דביר.
6. פראנקל, ו' (2010). הרופא והנפש: יסודות הלוגותרפיה והאנליזה האקזיסטנציאליסטית. תרגום: דוד גוטמן. הוצאת דביר.
7. קובלר רוס, א' (2002). המוות חשוב לחיים. תרגום: ירדן בר-כוכבא. הוצאת כתר.
8. Barnes, R.C. (1995). Logotherapy and the human spirit. Abilene: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
9. Breitbart, W & Applebaum, A. (2011). Meaning-centered group Psychotherapy. In M. Watson & D.W. Kissane (Eds.) Handbook of Psychotherapy in Cancer Care, First Edition (pp. 137-148). John Wiley & Sons.
10. Fabry, J. (1998). Guideposts to meaning. New Harbinger.
11. Kassler, D. (2019). Finding meaning: The sixth stage of grief. Scribner.
12. Lukas, E. (1996). Logotherapy in crisis prevention. Seminar. University of Toronto.
13. Lukas, E. (1998). Logotherapy Textbook. Library Press.
14. Marshall, M. & Marshall, E. (2012). Logotherapy Revisited: Review of The Tenets of Viktor E. Frankl's logotherapy. Ottawa Institute of Logotherapy.
15. Wilson, R. (1995). Combining Frankl's Logotherapy with a holistic wellness model. Presentation. Dallas: Tenth World Congress on Logotherapy.

הקן שאינו מתרוקן שיחות ותובנות על כל מה שלא העזתם לדבר עליו בקשר שבין סבתות וסבים לבין הורים ונכדים

עלי כ"ץ

מערכת היחסים התלת-דורית בין הורים, במיטב שנותיהם, לבין צאצאיהם הבוגרים שהקימו משפחה, ובינם לבין הנכדים, הוא נושא שאינו מטופל דיו ולא נחקר דיו. לרוב, הדיון בהורות מסתיים כאשר הצאצאים גדלו והקימו משפחות משל עצמם. הקן התרוקן. האומנם?

המשפחה התלת-דורית עברה שנויים הקשורים לתהליכים בתחומים רבים של חיינו. בתחום הרפואה - תוחלת החיים התארכה מאוד ואיכות החיים בגיל המבוגר השתפרה. הורים לא נעשים "זקנים" כל כך מהר. בסוציולוגיה - התארכה מאוד תקופת המורטוריום של הצעירים והם לוקחים אחריות מלאה על חייהם בגיל מבוגר יותר מאשר בעבר. בכלכלה - במקרים רבים בימינו קיימת תלות של דור הצאצאים הבוגרים בהוריהם, למשל, לקניית דירה, לתשלום עבור לימודים ולהחזקת רמת חיים שפעמים רבות איננה תואמת את הכנסותיהם. בפסיכולוגיה - מערכת המשפחה השתנתה. ההורים המבוגרים שהיו פעם הזקנים החלשים שצריך לטפל בהם, הם היום הקבוצה החזקה, והצאצאים הבוגרים תלויים בהם לא רק כלכלית אלא גם רגשית וגם בהתנהלות חייהם. ההורים המבוגרים מצופים, למשל, לקחת חלק באופן קבוע בטיפול בנכדים הקטנים, ולא רק ליהנות מהם.

מערכת יחסים זו היא מערכת מלאה אהבה והנאה אך גם רצופת קונפליקטים, מהמורות וציפיות לא מתואמות. עלי כ"ץ כתב ספר על "הקן שאינו מתרוקן" והזמן לשתף אותנו, בנגיעות קלות, במהמורות, בציפיות, בקונפליקטים ובתובנות.

מירי נהרי

יש משהו טראגי בתפקיד ההורות. את כל חיינו אנחנו מקדישים לילדינו, ובכל זאת כמעט בכל ראיון שערכתי עם סבים, וגם עם ההורים הצעירים, עלו קשיים, טרונות ומצוקות סביב הקשר הסבוך והנפלא ביניהם. לפתע, בדיוק ברגע שחשבנו שהאחריות ההורית הוסרה מכתפיו והאמנו שיש בידנו סוף סוף לעשות כל שחפצה נפשנו, אנחנו מגלים שאנו מוקפים בשבט שלם שעדיין זקוק לתמיכה שלנו. יש כאלה שתומכים כלכלית בילדיהם שהיו להורים, ויש כאלה שעוזרים עם הנכדים, ורובנו עוזרים גם וגם. הרבה נכתב בשנים האחרונות על כך שההורים הצעירים של היום הם עצלנים, לא מתמידים בעבודתם, עושים מה שבראש שלהם ולא לוקחים אחריות על חייהם כפי שאנו, הסבים, נהגנו בגילם. אך העובדות והמחקרים מראים לנו שהמציאות הפוכה בתכלית. ההורים הצעירים עובדים מהבוקר ועד הערב, מנסים בשארית כוחם גם להיות הורים מסורים, ובכל זאת המצב הכלכלי הוא כזה, בכל העולם המערבי, שהם לא מצליחים לסיים את החודש בלי העזרה של הוריהם - סבתא וסבא. על דירה ומכונית אין בכלל מה לדבר, אבל פעמים רבות הם גם זקוקים לתמיכה חודשית לסגירת

על הקשר שבין ההורים המבוגרים, סבתא וסבא, ובין ילדיהם שהם כבר הורים צעירים בעצמם ונכדיהם כתבתי בספרי החדש "הקן שאינו מתרוקן". על הקשר הזה לא נכתב הרבה מכיוון שההורות, כך לפחות האמנו כל חיינו, מסתיימת כשהילדים פורחים מהקן. הם מתחתנים, יולדים ילדים והופכים להיות עצמאים. אבל האמת הלא מסופרת היא שההורות ממשיכה כל החיים, והקן לא באמת מתרוקן. לא רק שהוא אינו מתרוקן, אלא שבמחקר שערכתי, בראיונות וכמובן גם בחוויה האישית של רעייתי ושלי, הסבות סבוכה בדרכים רבות לא פחות מההורות, ולעיתים אפילו יותר. כששני נכדי הראשונים נולדו, בפער של חמישה ימים זו מזה, רעייתי ואני היינו נרגשים ומאושרים. אבל האמת היא שגם נתקלנו בהרבה נושאים סבוכים וכואבים שאיש אינו מעז לדבר עליהם. כאבא, למשל, היה לי מאוד פשוט וברור. היו לנו שלושה ילדים קטנים שאהבנו עד כלות, והם, כמובן, גם אהבו אותנו. אבל בימים כתיקונם, בערב שבת, אחרי שהילדים והנכדים שבים לבתיהם מארוחת השבת אצלנו, עולה לא פעם התהייה האם הם באים אלינו כי כיף להם איתנו, או כי "צריך".

ד"ר עלי כ"ץ הוא פסיכולוג קליני בכיר, התמקד בטיפול ובמחקר בתחום יחסים בין הורים לילדים. ניהל מוסדות פסיכיאטריים לילדים ומתבגרים בישראל ובארצות הברית, מרצה כפרופסור אורח באקדמיה ובפני הקהל הרחב. ספריו הקודמים "אוף, גזל" ו"אינטליגנציה אבהית" היו לרבי מכר שמהדורותיהם מודפסות וממכרות גם כיום.

המינוסים בחשבון הבנק.

מכיוון שהיום גם אמא וגם אבא עובדים, צריך את עזרת הסבים עם הנכדים. להוציא אותם מהגן, בית הספר, חוגים - ממש משרה מלאה שלא תמיד פשוטה לסבים. אישה אחת סיפרה לי שהיא דוחה את היציאה שלה לפנסיה כי היא פשוט חוששת שברגע שתפסיק לעבוד הילדים "ידרשו" ממנה להיות מטפלת במשרה מלאה.

מצד שני, להורים הצעירים לא פשוט לבקש עזרה ולהרגיש בגיל 35 ואפילו 40 שהם עדיין תלויים בהוריהם. ראיינתי הורים צעירים רבים שדיברו על מסע ההשפלה שהם עוברים כל חודש בצורך התמידי לקבלת עזרה. יותר מכך, סבתא וסבא שכל כך מעורבים בחיי היומיום של הילדים והנכדים מרגישים שיש להם את הרשות ואפילו החובה לתת עצות, להתערב ולהעביר ביקורת.

הכוונות טובות, אולם מעורבות היתר עלולה לגרום לביקורת יתר. סבתא שבאה לגן ביום גשם הייתה נסערת לגלות שהנכדה שלה שוב הגיעה לגן בלי מעיל. הגננת, בחיוך ציני, אמרה לה שגם היא לא מבינה איך הורים יכולים לשכוח שוב ושוב להביא מעיל לבת שלהם כשבחוץ ממש קפוא. הסבתא, שהיא אישה חכמה, לא אמרה לבנה ולכלתה דבר, אבל שבוע לאחר מכן, כששוב ירד גשם ולא היה מעיל, היא פשוט הלכה וקנתה לנכדתה מעיל חדש. ברור שמאחורי המתנה הסתתרה הרבה ביקורת, שגם לא במקרה הסתיימה בריב גדול.

השאלה אם נכון לסבים להגיד לילדיהם מה שהם באמת חושבים ומרגישים, זו כמובן שאלה סבוכה מאוד. מצד אחד אני מאמין שהערך החשוב ביותר בכל קשר אנושי הוא ממד "האמיתיות". אנחנו לא יכולים לאהוב ולהיות מלאי "בכאילו". אבל יש כאלה שמעוותים את ערך האמיתיות ומנצלים אותו בכדי למתוח ביקורת ולשמר את הצורך שלהם בשליטה.

כאשר הסבתא קנתה את המעיל היא חשה שהיא פתרה את הבעיה, שהיא שולטת בעניינים. מה שהיא לא הבינה הוא שהיה כאן מסר שבנה וכלתה הם לא הורים טובים ושהיא יודעת טוב מהם מה נכון לעשות. "ילדים" בגיל 40 לא צריכים ולא רוצים לשמוע מסרים כאלה מהוריהם. מה שעושה את הסיפור סבוכ עוד יותר הוא שפעמים רבות הביקורת הסמויה מושלכת גם על הכלות והחתנים, כי הרי ברור שהכול באשמתם...

נושא אחר שעלה בראיונות הוא הקנאה שלעיתים קיימת בין ארבעת הסבים. גם בין הורים, אמא ואבא, קיימת מדי פעם קנאה. כשתינוק נולד, למשל, והאמא היא המטפלת העיקרית, אבא קצת מקנא בקשר הטוטאלי ביניהם. אבל הקנאה בין הסבים היא מעיקה וסבוכה יותר. היא מזכירה לי את הקנאה שבין הורים גרושים. שניהם יודעים שילד זקוק גם לאמא וגם לאבא אוהבים, אבל כל אחד מהם מרגיש מאוים אם הוא חש שלילד כיף יותר עם ההורה השני.

זה לא מקרה שהקלישאה היא שהסבים מעמיסים על נכדיהם מתנות וסוכריות. אפשר לראות בכך, בדרך מחויכת, סוג של "שוחד". קיימת בין הסבים מאין תחרות סמויה על קניית ליבו של הנכד. הקשר עם הנכדים הוא אחר מהקשר עם הילדים שלנו כשהיו קטנים. הקלישאה המצחיקה שכיף להיות סבים כי אנחנו משחקים עם הנכדים ואז מחזירים אותם להוריהם, מבטאת בדיוק עניין זה. סבתא אחת סיפרה שהיא לחוצה מאוד כשהיא מבלה עם נכדיה הקטנים. היא הסבירה שכאשר היא עם הנכדים היא כל הזמן דואגת. "אחרי הכול", היא אמרה, "בני הפקיד בידי לרגע את הדבר שהכי יקר לו בחיים. אבל זו לא רק האחריות האדירה", היא הוסיפה, "אלא ההרגשה שאני הולכת על ביצים. אני מרגישה מחויבת להתנהל מול נכדיי על פי קוד ההתנהלות של כלתי ובני, ואני רוב הזמן מרגישה כאילו יש איזו עין שלישית שצופה בי כל הזמן".

ילדינו, ההורים של נכדינו, מעבירים לנו מסר נכון ומבלבל שהדברים אמורים להתנהל על פי הקודים שלהם. וזה לא פשוט, כי אנחנו, אחרי הכול, ההורים שלהם.

הקשר בינינו ובין ילדינו הבוגרים שונה מאוד מזה שהיה בינינו לבינים כשהם היו קטנים. הילדים האהובים שלנו, שהיו במשך שנים הדבר הכי משמעותי בחיינו, החליפו ברגע אחד את הנאמנות שלהם. הם שייכים היום לכן או בת זוג, יש להם ילדים ומשפחה משלהם, ואנחנו רק חלק קטן - גם אם חשוב, אבל עדיין קטן - ממכלול חייהם. אנחנו עדיין רואים בהם את מרכז עולמנו, אולם תחושה זו איננה הדדית.

"הזרות" הקטנה הזו, שמגיחה מדי פעם בקשר עם ילדינו הבוגרים, לא פשוטה לנו. ורבים מאיתנו כה מאוימים ממנה עד שאנחנו הורסים במו ידינו את הדבר היקר לנו מכול.

אחרי שראיינתי עשרות רבות של הורים צעירים והורים מבוגרים, כלומר סבתות וסבים, היה ברור לי שחייב להיות בספר גם פרק שמדבר באופן גלוי ופרקטי על כסף. לכסף יש משמעות הרבה יותר רחבה באופן גלוי ופרקטי על כסף. לכסף יש משמעות הרבה משמעות שלטיטה, כוח, היום, כך מראים כל המחקרים, דור הסבים עדיין שולט במשאבים הכלכליים של המשפחה. הורים בני ארבעים נמנו בשנים עברו עם השכבה הסוציאל-אקונומית המבוססת ביותר בחברה. כיום, בכל העולם המערבי, מצויה קבוצת גיל זו בסיכון גבוה לשקיעה כלכלית ולהידחקות לעשירון נמוך יותר.

כך קורה שכמעט בכל ראיון שערכתי עם סבים וילדיהם, כמו גם בחדר הטיפול, הנושא של כסף ושליטה בדרך כלל היה תלוי באוויר. ואם לא מטפלים בו, הוא עשוי לגרום לנזק בל ישווער.

לפני כשנה הרצאתי בכנס שעסק ב"הורות אידאלית". פתחתי בכך שאמרת שהורה אידאלי הוא הורה מת. התגובה הייתה קשה. אבל האמת המטאפורית היא שיש רגע בחיים שבו הורים בתפקידם המסורתי הופכים להיות מיותרים. זו המשמעות של

לחבר, כמו בכל ספריי, בין המחקר, הפסיכולוגי והאישי. ולסיום, הרי בלתי אפשרי לא לומר משפט אחד קצר על הקורונה. הקורונה בעצם נתנה לנו הזדמנות להציץ בכל הנושאים הסבוכים והבלתי מדוברים שכתובים בספר, כאילו מתוך מכונת זמן. רעייתי ואני ערכנו בליל הסדר פגישת זום משפחתית עם שלושת ילדינו הנשואים וששת נכדינו. על מסך המחשב התגלה בפני העתיד: שלוש משפחות מופלאות ואהובות, ילדיי, הסבו, כל אחת בנפרד, בגאווה גדולה, סביב שולחן ערוך ומושקע, עמוס באוכל שהם בישלו בעצמם. נראה שהם לגמרי מסתדרים בלעדינו. בתקופת הקורונה הרגשתי בפעם הראשונה בחיי שילדיי הבוגרים באמת דואגים לי. הם לקחו לרגע את שרביט השלטון. ואז, כשראיתי אותם שרים את שירי הפסח, עלתה בראשי המחשבה המרגיעה והמאיימת שהם לא רק מסתדרים היטב בלעדיי, אלא שהם אפילו פורחים. כן, לרגע קט הם פרחו מהקן.

האמרה "המלך מת יחי המלך החדש". הדבר החשוב שאני רוצה לומר הוא שיש דרך "למות" מבלי למות. עלינו ללמוד להמליך את ילדינו ולהעביר להם את שרביט המלוכה בעודנו בריאים ומלאי כוח. זו לא חוכמה וגם חסר ערך לעשות זאת כשאנחנו תשושים וזקנים. אנחנו חייבים ללמוד לוותר על שליטה, גם בענייני כסף, מתוך עוצמה ובחירה, ולא מתוך רפיסות, חוסר אונים או לא עלינו, מוות. אני מקבל הרבה תגובות לספר והמעניין הוא שלא רק מדור הסבים אלא גם מהורים צעירים, בסביבות גיל הארבעים. הם מספרים שהספר פתח בפניהם דיאלוג פנימי שגם הפך, פעמים רבות, לשיח אמיתי ומפתיע עם הוריהם. הם החלו לדבר, בפעם הראשונה, על הדברים הקשים והאמיתיים שעומדים ביניהם בשלב החשוב הזה של החיים. הם כתבו שמה שפתח את לבבותיהם יותר מכול היא העובדה שבספר אני חולק עם הקורא את חיי האמיתיים ומנסה



BE HAPPY



ביטוח בריאות הקבוצתי של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

במציאות כמו שלנו חשוב שלך ולבני משפחתך יהיה ביטוח בריאות פרטי.

© בשביל חופש הבחירה בנותני שירות רפואיים © בשביל קבלת שירותים רפואיים בזמינות מרבית
 © בשביל לכסות הוצאות רפואיות יקרות © בשביל הביטחון והשקט הנפשי שלך!

פוליסה BE HAPPY הינה הרחבה לביטוח המשלים בקופת חולים (אין כפל ביטוח!) ומוצעת לחברי הפ"י ובמחירים ובתנאים אטרקטיביים במיוחד, וכוללת בין השאר:

• שירותים אמבולטוריים כגון: התייעצות עם רופא מומחה בדיקות אבחוניות, טיפולי שיקום, כיסוי לנשים בהריון, כיסוי מיוחד לילדים ועוד...	• הוצאות רפואיות בעת גילוי מחלה קשה, או אירוע רפואי קשה. • ניתוחים פרטיים וטיפולים מחליפי ניתוח בישראל.	• כיסוי להשתלות, ניתוחים וטיפולים מיוחדים בחו"ל (כולל הצלת שמיעה וראה). • כיסוי מורחב לתרופות שאינן כלולות בסל הבריאות עד לסך של 4,000,000 ₪.
--	--	--

חשוב שיהיה כבי שלא נצטק...



פוליסה BE HAPPY גובשה ומלווה ע"י חברת הייעוץ ש. לוטינגר ושות' - המובילה בתחום ביטוחי הבריאות בישראל

לפרטים והצטרפות בטלפון 072-2227357, או במייל: lior-a@ayalon-ins.co.il

קווים מנחים ודילמות אתיות בעבודת הפסיכולוג בתקופת הקורונה

יבחר בכל מקרה לגופו, במטרה לשמור על הרצף הטיפולי עם לקוחותיו בכל מקרה בו הדבר ניתן. זאת, כהמשך להנחיות הזמניות שפרסם משרד הבריאות בתאריך 15.3.20 לאנשי מערך בריאות הנפש: "הנחיות למערך האמבולטורי בבריאות הנפש בהתנהלות למניעת התפשטות נגיף הקורונה". במסמך זה הגדיר משרד הבריאות הנחיות שמטרתן "הבטחת רציפות טיפול נפשי בקהילה תוך ניהול סיכונים מחושב, ותוך הנגשת טיפול גם באמצעות טיפול מרחוק" (טלה-פסיכיאטריה וטלה-פסיכולוגיה). ההנחיה במסמך הייתה לצמצם את פעילות הטיפול פנים אל פנים, ולעבור כשניתן לטיפול מרחוק, לפעול לצמצום הגעת אנשי צוות ומטופלים למרפאה, ובכל מקרה שניתן - להציע חלופות של טיפול מרחוק. ההנחיות אף אפשרו, כהוראת שעה, לקיים במקרים חריגים והכרחיים שירות טלפוני מרחוק (מהמרפאה למטופל), כחלופה למפגש הפרונטלי, לאחר שנעשה שיקול דעת קליני לגבי התאמת דרך תקשורת זו למטופל הספציפי והחינויות שבשמירה על הרצף הטיפולי.

פסיכולוגים רבים, אשר התרגלו משך שנים לקיים סטיג טיפולי יציב של פגישות פנים אל פנים עם המטופלים שלהם, נאלצו ללמוד באחת לשלוט בכלים טכניים ומקצועיים של עבודה מרחוק ולהרחיב את החשיבה המקצועית כדי לבנות סטיג טיפולי שמאפשר התערבויות מקצועיות מרחוק. כמו כן נדרשו לכל הסוגיות האתיות שמצב חדש זה מעורר. לעומתם, היו פסיכולוגים אשר היו מורגלים בעבודה מרחוק עוד לפני תקופת הקורונה, גישה שהתפתחה משמעותית בשנים האחרונות. עבודה פסיכולוגית מרחוק, בין שהייתה בשימוש הפסיכולוג קודם למשבר הקורונה ובין אם לאו, הציבה שאלות לגבי המגבלות של סוג ההתערבויות שניתן לקיים בסטיג זה - כגון ההיתכנות של ביצוע הערכות ואבחונים מרחוק לצרכים שונים.

עקב המגמה של חלק מציבור הפסיכולוגים למעבר לטיפולים מרחוק עוד טרם תקופת מגפת הקורונה, נדרשה ועדת האתיקה להרחיב את העיסוק בנושא זה כבר בעת עדכון הקוד, אשר התפרסם בינואר 2017. פרק 10 בקוד האתיקה של הפסיכולוגים בישראל (2017), עוסק בהרחבה בנושא של התערבויות פסיכולוגיות באמצעים מרחוק. הפרק התבסס בעיקר על טיפול מרחוק בעת שגרה בשל מגבלות של מרחק פיזי שלא מאפשרות מפגש פנים אל פנים בין הפסיכולוג למטופל, והפך לרלוונטי יותר מתמיד בתקופת הסגר שהביאה המגפה.

התקופה האחרונה של התפרצות מגפת הקורונה שינתה באחת את אורחות החיים של כל אזרחי המדינה, קטעה רצפים מוכרים, שינתה איזונים אישיים, משפחתיים ומקצועיים, דרשה גיוס משאבי התמודדות, וערערה על כל המוכר והבטוח. מגפת הקורונה, ואיתה ההנחיות החדשות החמורות של משרד הבריאות לריחוק פיזי ולסגר על אוכלוסיית אזרחי המדינה, גרמה באחת לקטיעה ברצף העשייה המקצועית בטיפול ואבחון, ודרשה מעבר מהיר למתכונת של עבודה מרחוק. ציבור הפסיכולוגים ניצב לפני אתגרים מקצועיים וכלכליים, אשר כללו שינוי דרמטי בהתנהלות המוכרת של התערבויות מקצועיות. כל אלה הציבו מול הפסיכולוגים שאלות ודילמות אישיות, מקצועיות ואתיות מורכבות מאוד, שלא ידענו כמותן בעבר.

ימי הסגר של הקורונה גרמו לנו למודעות גדולה עוד יותר מתמיד לאחריותנו המקצועית לפעול ככל יכולתנו להגשמת ייעודו ומחויבותו המרכזית של הפסיכולוג: **לפעול לקידום רווחתו הנפשית של הלקוח ולמצער סבלו, ומתוך מחויבות חברתית**, כקבוע בעקרונות ובערכים המנחים את עבודת הפסיכולוג, והמוגדרים בקוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל, 2017.

לשולחנה של ועדת האתיקה הגיעו במהלך החודשים הללו פניות רבות של פסיכולוגים, המייצגות את הסוגיות המורכבות בהן מתחבט ציבור הפסיכולוגים, שביקש להמשיך לטפל בלקוחות שלו תוך שמירה על רמה מקצועית ראויה, ובו זמנית לשמור גם על שלומם ובריאותם, הוא, שלום בני משפחתו ושלומם של המטופלים. אלו כללו סוגיות מקצועיות-אתיות הנוגעות לעבודה טיפולית ואבחנות מרחוק, התנאים המקצועיים והטכנולוגיים הנדרשים לקיומה של התערבות פסיכולוגית מרחוק, מגבלות של סוג ההתערבות המקצועית היכולה להינתן פנים אל פנים ומרחוק במצב זה, מצבים של חשיפת פרטי מטופלים לבקשת צד שלישי כגון משרד הבריאות על מנת להתריע על סכנת הידבקות, פסיכולוגים המצויים בעצמם בקבוצת סיכון בריאות, או שדואגים לבני משפחותיהם, ועוד.

כמענה ראשון לפניות אלו ולמצוקה של ציבור הפסיכולוגים במצב שנוצר, פרסמה ועדת האתיקה בתאריך 22.3.2020 מסמך "קווים מנחים לעבודת הפסיכולוג בתקופת מגפת הקורונה", בו ביקשה להאיר סוגיות מרכזיות לתקופה, להתייחס אליהן בראייה מקצועית-אתית, ולהגדיר קווים מנחים שיסייעו לפסיכולוג בתהליך של קבלת ההחלטות על ההתנהלות המקצועית בה



בהקשר לכך, הקביעה העיקרית בקוד האתיקה בנושא ההתערבויות מרחוק היא, כי כל כללי החוק והאתיקה החלים על התערבות פסיכולוגית פנים אל פנים - חלים גם על התערבות פסיכולוגית מרחוק.

הקוד בסעיף זה קובע, כי בטרם ההתערבות מרחוק, חשוב שהפסיכולוג יגדיר לעצמו, ורק לאחר מכן ללקוח, האם במקרה הספציפי התערבות מרחוק היא אכן חלופת ההתערבות המתאימה, הבטוחה והנכונה עבור הלקוח הספציפי. במידה שיהא סבור שכן, קובע הקוד, חשוב להבנות בהתאם את החוזה המקצועי עם הלקוח, ועל הבניה זו לכלול מתן מידע על היתרונות והסיכונים בטיפול מרחוק, תכנון דרכי ההתקשרות, מועדיה ותכיפותה. מומלץ שם להתייחס גם לסביבת ההתערבות הטיפולית הנקלטת במצלמה, שתהא ראויה ומתאימה ותאפשר את הפרטיות הנדרשת, ולהיערך מראש לתקלות טכנולוגיות אפשריות.

בהקשר לכך, יש להדגיש כי כמו בהתערבות פנים אל פנים, **כאשר ההתערבות היא מול קטינים וחסרי ישע**, הנחיית הקוד לפסיכולוג היא לקבל הסכמה מדעת של המייצגים החוקיים (ההורים או האפוטרופסים) למעבר לטיפול מרחוק על כל השלכותיו, וליצור תנאים לדיווח לגורמים המוסמכים על מצבי סיכון של קטינים וחסרי ישע, אם יתגלו לפסיכולוג במהלך ההתערבות.

במאמר הנוכחי נביא את עיקרי הקווים המנחים שפרסמה הוועדה בנייר העמדה האחרון, ונוסיף מחשבות על הערוץ של עבודה מרחוק שתקופה זו קידמה משמעותית. נתייחס גם לדגשים הנדרשים בתכנון ויישום התערבויות פסיכולוגיות מרחוק, כדי להבטיח שגם התערבויות מרחוק תתבצענה ברמה מקצועית ראויה, ותימנע מראש כניסה למדרון חלקלק של כשלים מקצועיים-אתיים.

טיפול פסיכולוגי בעת מגפת הקורונה פנים אל פנים ובאמצעים מרחוק

גם בטיפול מרחוק הפסיכולוג אחראי להבטיח שתישמר פרטיות הלקוח, תוך שימוש בטכנולוגיות של שיחה מרחוק מאובטחות ואמינות. בכלל זה יש לבדוק את נושא אבטחת המידע גם בקצה של המטופל, האם תתאפשר לו סודיות ופרטיות בעת קיום השיחה הטיפולית, והאם תתאפשר שיחה רצופה ובאיכות טובה. במקרה הצורך חשוב להסביר למטופל מה עליו לעשות כדי לאפשר תנאים אלו.

בנוסף, חשוב להקפיד על מצלמה בשני הקצוות של הקשר המקוון, וזאת באחריות המטפל, גם כדי שיוכל לוודא זיהוי של המטופל. עליו לקבל הסכמה מדעת של המטופל לטיפול מרחוק, ולתעד ברשומות, בנוסף לתיעוד הרגיל, את ההחלטה ואת הסכמת

המטופל למעבר הזמני או הקבוע למתן הטיפול מרחוק. כדי לקבל הסכמה מדעת עליו לציין בפני המטופל גם מה הסכנות בטיפול כזה, ומהן החלופות האפשריות. אין לבצע הקלטה של השיחות, כפי שאין מקליטים מפגש פרונטלי ללא יידוע המטופל וקבלת הסכמה מדעת שלו לכך.

גם אם המעבר לטיפול מרחוק מאפשר שמירה של הרצף הטיפולי, יש ומטופלים יסתייגו או יתקשו לבצע את המעבר אליו. אם מטופל מבקש להמשיך בטיפול פנים אל פנים, והדבר מקובל על הפסיכולוג, ושיקול הדעת המקצועי מצביע כי קיימת חשיבות להמשך הטיפול, חשוב להמשיך במידת האפשר את הטיפול פנים אל פנים, תוך הקפדה על קיום הנחיות משרד הבריאות. יש לזכור כי גם בטיפול פנים אל פנים בתקופה זו, להנחיות של הימנעות ממגע עלולות להיות השלכות שאפשר וכדאי לדון בהן בשיחה הטיפולית, כמו למשל לחיצת יד שהייתה מקובלת בעבר בין המטפל למטופל, הישיבה בריחוק פיזי ביניהם הנדרשת כיום, עטיית מסכה בחדר הטיפולים על כלל השפעותיה הן על המטפל והן על המטופל וכו'. כמו כן חשוב להיות קשובים גם למטופלים שבתקופה זו חרדים מהמפגש פנים אל פנים ומבקשים להמשיך את הקשר מרחוק, אף שהפסיכולוג חזר להיפגש פנים אל פנים עם מרבית מטופליו.

הערכה ואבחון פסיכולוגי בעת מגפת הקורונה - פנים אל פנים ובאמצעים מרחוק

אל הוועדה הגיעו שאלות של פסיכולוגים בנושא ביצוע הערכות פסיכולוגיות במהלך מגפת הקורונה: האם בעת הזאת ניתן לערוך אבחונים פנים אל פנים, תוך שמירת ההנחיות של משרד הבריאות, שמירה על מרחק של 2 מטרים בין המטפל למטופל, וכן האם ניתן לקיים הערכות ואבחונים באמצעים מרחוק.

לכאורה, לא ניתן לקיים אבחונים והערכות בתנאים אלה. המצדדים בכך טוענים כי בתנאים של מרחק פיזי בין הפסיכולוג ללקוח, הן פנים אל פנים, ולא כל שכן באמצעים מרחוק, לא תתאפשר ההסתכלות הקרובה הנדרשת לשם התרשמות והערכה קלינית של מצבו של המטופל והתנהגותו בעת ההערכה. עוד נטען, כי שינוי התנאים הנדרשים לעריכת האבחון עלול לפגוע במהימנות ובתקפות של ההערכה ושל המבחנים שבהם נעשה שימוש, והדבר עלול לפגוע גם בסודיות המבחנים. כמו כן, אבחון מרחוק מגביל את יכולתו של המאבחן להגיע לאבחנה מבוססת, שכן אין ביכולתו של הפסיכולוג להעביר מבחנים שדורשים שימוש באמצעים מוחשיים והפסיכולוג כלל לא יכול לתפעל את חומרי המבחן. לכך יש להוסיף, עם המעבר לשגרת קורונה, גם את השאלה: האם במצב הנוכחי, שבו עדיין נדרשת שמירת מרחק פיזי ולעיתים עטיית מסכות, ואשר בו המטופלים לעיתים קרובות

יידע אישית את המטופלים שאיתם נפגש על היותו נשא של הנגיף או חולה במחלה. אם גורמי משרד הבריאות יקבלו את הודעתו כי הודיע לכל הלקוחות הרלוונטיים, ניתן להימנע מחשיפת השמות והפרת החיסיון. יחד עם זאת, והיות ויש להבטיח שמירת החיים ומניעת התפשטות המחלה, אם לא עלה בידי הפסיכולוג ליידע את המטופל או שהרשויות דורשות זאת, אין מנוס מחשיפת שמות המטופלים כנדרש על ידי משרד הבריאות.

קונפליקטים בין מחויבויות סותרות בעבודת הפסיכולוג בעת מגפת הקורונה

המעבר לטיפול מרחוק נעשה בתקופה זו הן במערכות ציבוריות והן במסגרות פרטיות. יחד עם זאת, מאחר שמגפת הקורונה ייצגה מצב חדש ובמידה רבה לא ידוע ודינמי, ההיתכנות של קונפליקטים בין מחויבויות סותרות של הפסיכולוג עלולה הייתה להיות שכיחה יותר מאשר בשגרה. למשל, במצבים שבהם ההנחיות של מערכות ציבוריות ופרטיות המעסיקות פסיכולוגים לא עלו בקנה אחד עם התפיסה המקצועית-אתית של הפסיכולוג, עם הנחיות משרד הבריאות או עם הצורך של הפסיכולוג להבטיח את בריאותו שלו ושל בני משפחתו.

דוגמאות לכך הן מצבים שבהם המעסיק דרש המשך טיפול פנים מול פנים, סירב למעבר של עבודה מרחוק, או שלא אפשר את התנאים שיבטיחו התערבות ראויה ובטוחה, בין אם פנים אל פנים ובין אם מרחוק. במצבים אלו המליצה הוועדה כי הפסיכולוג ינהג בשקיפות מול הלקוח, ויעשה ככל יכולתו כדי להגיע לפתרון שיאפשר לו למלא את תפקידו בצורה מקצועית ואחראית, ותוך מניעת נזק אפשרי. כאשר פתרון זה לא ניתן להשגה, ממליצה הוועדה כתמיד כי הפסיכולוג יפנה להתייעצות עם גורמים מקצועיים רלוונטיים, או עם ועדת האתיקה.

הפסיכולוג כאדם בתקופת הקורונה

למשבר הקורונה כמשבר לאומי משותף לכלל החברה יכולות להיות גם משמעויות טיפוליות. חשיפת הפגיעות האנושיות המשותפת עימה מתמודדים הן מטופלים והן מטופלים יכולה לשנות את הדינמיקה העדינה האופיינית ליחסי מטפל-מטופל. ההתמודדות המשותפת יכולה אומנם להיות אמצעי לחיזוק חוויה של שותפות גורל ושייכות, הן ביחסים הטיפוליים והן מעבר להם, אך היא גם מצריכה מהמטפל לגלות מודעות כלפי גורמים או מצבים שבהם התמודדותו האישית, או ההכרח הכפוי להגמיש עמדות ולשנות הרגלים, עלולים לגלוש מעבר לרצוי ולהשפיע לרעה על העבודה הטיפולית. על אלו ניתן למנות את חרדת המטפל עצמו מהידבקות שלו או של בני משפחתו, את

עדיין לא חזרו לשגרה מלאה וליציבות הקודמת, תוצאות המבחנים אכן ישקפו את מצבו של המאובחן, או שהן תהיינה מוטות גם מההשלכות הנפשיות של המצב.

עמדת ועדת האתיקה לסוגיית עריכת האבחונים בתנאים הלא שגרתיים היא, כי כמו בכל התערבות פסיכולוגית, גם בסוגיה זו יש לשקול את הנסיבות המיוחדות ולקבל החלטה בכל מקרה לגופו. זאת בהתאם למטרה האבחונית וההיתכנות או הנחיצות של השגתה בנסיבות אלה, ושיקול דעת גם לגבי ההשלכות הפוטנציאליות של דחיית ההערכה.

קיומה של הערכה במרחק פיזי מהלקוח, לא כל שכן באמצעים מרחוק, לא אפשרית בנסיבות מקצועיות כאלה ואחרות (לדוגמה במקרים שבהם המאובחן הוא ילד צעיר, או כשיש צורך בשימוש בחומרים ביצועיים). יחד עם זאת, כשהחלופה היא לא לקיים את ההערכה כלל, חשוב לבחון את היתרונות והחסרונות לכל מקרה ספציפי ומתוך כך גם את דחיפות השאלה האבחונית. כחלק מתהליך זה, יש לשקול מהם כלי האבחון הנחוצים על מנת להגיע לאבחנה, שכן אין דינו של אבחון באמצעים מרחוק המבוסס על ראיונות ושאלונים הניתנים להעברה בעל פה, וכולל תצפית בווידאו, לדינו של אבחון המבוסס גם על תפעול חפצים כדוגמת מבחן אינטליגנציה.

הפרת סודיות מול גורם שלישי וחשיפת זהות מטופלים

אל הוועדה הופנו בתקופת התפרצות מגפת הקורונה שאלות של פסיכולוגים בדבר הדרישה האפשרית של משרד הבריאות לחשיפת שמות מטופלים, כשהדבר נדרש במסגרת המאבק בהתפשטות המגפה.

עקרון שמירת הסודיות, הפרטיות והחיסיון על פרטי הלקוח, הינו תנאי חיוני ומרכזי בכל התערבות פסיכולוגית. יחד עם זאת, גם לעקרון זה סייגים, וקיימים תנאים שבהם הפסיכולוג נדרש או חייב לסגת מחובת הסודיות. אלו באים לידי ביטוי בזמנים שגרתיים בעיקר במצבי סיכון של המטופל.

העיקרון המנחה מצבי שגרה מקבל משמעות רבה יותר במצבי חירום, ועל פיו קדושת החיים עומדת מעל לחובת הסודיות. עיקרון זה מתיר לפסיכולוג להפר את הסודיות כאשר הפרת הסודיות חיונית לצורך שמירת החיים.

מגפת הקורונה כמגפה מסכנת חיים, יכלה בעת התפרצות המגפה, ויכולה גם בתקופת שגרת הקורונה, להעמיד פסיכולוגים במצב שבו עליהם לחשוף את זהות מטופליהם, לצורך שמירה על חייהם או חיי המטופלים, למשל כאשר המטפל אובחן כנושא הנגיף, ונדרש לתת את שמות האנשים שאיתם בא במגע בימים שקדמו לאבחנה. הוועדה המליצה כי במצבים כגון אלה חיוני שהפסיכולוג

הפסיכולוגית בתנאים החדשים, ולקבל החלטה מקצועית בכל מקרה לגופו.

ועדת האתיקה שולחת לכם, עמיתינו הפסיכולוגים, את הערכתה והוקרתה הרבה לעשייה המקצועית והתמודדותכם המקצועית בתקופה משברית זו, ומחויבותכם להמשיך ולקיים עשייה מקצועית ראויה וחיונית המותאמת למצב החדש למען ציבור המטופלים, גם לנוכח האתגרים הגדולים שהמציאות הנוכחית מציבה בפני הפסיכולוג כאיש מקצוע, כאיש משפחה וכאדם.

ועדת האתיקה של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל מזמינה את ציבור הפסיכולוגים לפנות אליה ולשתף בדילמות ובהתלבטויות נוכח אתגרי התקופה. ניתן לפנות אל הוועדה לכתובת מייל ethics@zahav.net.il

יונת בורנשטיין בר-יוסף - יו"ר

שלומית בן-משה

וחברי ועדת האתיקה

ההתמודדות עם שינוי או עם אי-ודאות כלכלית שעלולה להיות נוכחת ביתר עוצמה בשיקולים המקצועיים, ואת ההכרח לחלק גדול מציבור הפסיכולוגים לחרוג משגרת העבודה, מה שעלול למתוח את הגבולות של המטפל ואת ההבחנה שלו בין המקצועי לאישי מעבר לנדרש.

לסיכום, בתקופה זו נדרש הפסיכולוג לעשות ככל יכולתו לשמור על רצפים טיפוליים, ולסייע לציבור גדול של מטופלים להתמודד גם עם קשיים ומצוקות שמהם סבלו כשהגיעו לטיפול, וגם עם מצוקות שנוצרו עקב תקופת הקורונה. ועם זאת, הוא נדרש לשמור גם על ההנחיות למניעת התפשטות המגפה. יש להדגיש, כי אין כלל אחיד להתנהלות מקצועית בתקופה זו, וכמו תמיד בדילמות מקצועיות-אתיות מורכבות, יש לשקול את הנסיבות הספציפיות של כל מקרה, לשקול את החלופות האפשריות ואת המחירים, הסיכונים והרווחים של כל חלופה, לבחון את מצבו וצרכיו של המטופל הספציפי ויכולתו להפיק תועלת מקיומה של ההתערבות

המשך המקורות מעמוד 29

7. יאלום, א' (2009). להביט בשמש. דביר.
8. לרמן שורצמן, א' (2003). בחיל ורעדה - בין איפסור להבניה. השפעת המטפל על עיצוב חיי המטופל. שיחות, י"ח (1), 63-70.
9. סמנה, ר' (2017). בעקבות של צמח המתרחק משקשיו - על שיקום ופיתוח פונקציית העיתוד. שיחות, ל"ב (1), 37-47.
10. פריד, ז' (2019). מכתבים. עורך: ערן רולניק. מודן.
11. קוהוט, ה' (1985/2007). על אומץ-לב. פסיכולוגיית-העצמי וחקר רוח האדם (עמ' 35-77). תולעת ספרים.
12. Akhtar, S. (2013). Good Stuff. Jason Aronson.
13. Buechler, S. (2012). Still practicing: The heartaches and joys of a clinical career. Routledge.
14. Haitch, R. (1995). How Tillich and Kohut both find courage in faith. Pastoral Psychology, 44, 83-96.
15. Hoffman, I.Z. (1998). Ritual and spontaneity in the psychoanalytic process: A dialectical-constructivist view. Analytic Press.
16. Jacobs, T.J. (2008). On courage. Psychoanal. Psychol., 25(3):550-555.
17. Jung, C.G. (1960). General aspects of dream psychology. In: Collected works, vol. 8: The structure and dynamics of the psyche. Pantheon.
18. Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 44(3), 279-298.
19. Ogden, T. (2016). Reclaiming unlive life: Experiences in psychoanalysis. Routledge.
20. Prince, R.M. (1984). Courage and masochism in psychotherapy. Psychoanal. Rev., 71(1):47-62.
21. Sherman, N. (1995). The moral perspective and the psychoanalytic quest. J. Am. Acad. Psychoanal. Dyn. Psychiatr., 23(2):223-241.
22. Strenger, C. (1998). The desire for self-creation. Psychoanalytic Dialogues, 8(5), 625-655.
23. Summers, F. (2003). The future as intrinsic to the psyche and psychoanalytic therapy. Contemp. Psychoanal., 39:135-153.

עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

כתב וערך: שבתאי מגר

פסיכואנליזה ונירו-פיזיולוגיה מקום לדיאלוג

שמעון מרום. הוצאת רסלינג, 2018. 229 עמ', כולל מקורות

ועם זאת מטרה לשאוף אליה ולסלול דרכים להשגתה.

דיאלוג בין פסיכולוגיית המעמקים לפיזיולוגיה הוא דיאלוג בין שתי שפות. שתי השפות הללו מחפשות את השיטתי, הניתן לשחזור, ולכן הניתן לניבוי; ומכאן מתחיל הדיאלוג ארוך השנים ביניהן עם ניסיונות התקרבות והתרחקות. דיאלוג שמעלה את ההבדלים ביניהן ואת הניסיונות בכל זאת לחבר וליצור הבנה משותפת, תאורטית ויישומית.

המחבר מכנה את הספר שלו "מסה". ואכן זהו טקסט בעל איכויות משולבות: כתיבה עיונית מקצועית, ידע מהימן מעוגן במחקרים, חשיבה פתוחה, כתיבה חופשית ואישית ונגיעות פואטיות.

הדוגמאות ותיאורי הדיונים על ניסיונות חיפוש החיבור בין שני התחומים מציגים ידע מהעולם הפסיכולוגי ומעולם הפיזיולוגיה. רעיונות התרגום מתחום אחד למשנהו מתוארים בהקפדה עיונית מדעית ובכתיבה ספרותית בהירה ומושכת. ההבדלים בין התחומים קיימים ומוצגים היטב, אך הגישה הרווחת בספר היא לתת מקום לקונפליקט, להכיר בפערים, לנסות דרכים למצוא הבנה במושגים של השפה האחרת, ולמצוא מהות ותועלת בדיאלוג ביניהן. יש בכך הזמנה לכל אחד להסתכל על העולם המוכר לו, להפנים את מושגיו, וממנו להפנות מבט פתוח אל עולמות תוכן ועולמות מושגיים אחרים, שבמקום שיבטלו זה את זה, יהיו סקרנים לפגוש וללמוד.

הקריאה בספר מספקת חוויה של עושר עיוני, רעיוני, באווירה של סקרנות מדעית אמינה, פתוחה ויצירתית. אחרית הדבר של שמעון מרום היא מחווה נאה ומרגשת למקורות הספרותיים מהם שאב, ליוצרים התאורטיקנים, לחוקרים והוגים, לידע בכלל ולכתיבה המביאה אותו אלינו. הספר כולו מביע זאת ובכך מייצג ומעבר לנושא הנדון ראייה רחבה של תרבות, הגות וחופש מחשבה.

הספר מטפל במסכת היחסים בין שני תחומים: הפסיכואנליזה והנירו-פיזיולוגיה. הכותב, שהוא פרופסור לפיזיולוגיה וביופיזיקה, מציג את מטרת המסה: "לזהות את עקבותיהם של שינויים שפסיכולוגיית המעמקים עשויה לחולל בתוך הנירו-פיזיולוגיה; שינויים שישדרו את ההתפכחות מהאשליה שלפיה הפסיכולוגיה תיבלע בתוך פיזיולוגיה שבכוחה להסביר הכול. לשם כך יש להציג את הדיאלוג בן מאה השנים בין פיזיולוגיה לבין פסיכולוגיית המעמקים באופן שיעזור להבין מה יכולות שתי הדיסציפלינות הללו, וחשוב מכך מה הן אינן יכולות, למפות האחת אל האחרת" (עמ' 23).

שתי הדיסציפלינות מתחקות זו את זו לאורך השנים, מחפשות דרכים להתחבר ונפרדות, ושוב מנסות. הקוראים לומדים עליהן ועל טיבן. לומדים איך מדע פועל, איך חושבים ומה מחפשים חוקרי מדע ויוצרי המדע; מתוודעים לחוקים בכוחות טבע, שהמדע מנסה לגלות ולנסח, ולומדים על ההקפדה היתירה שמשקיעים כדי לכנס פריטים קטנים (מהמיקרו) לכלל תאוריה כוללת (למאקרו).

אפשר לייחס את תחילת המסע של הפסיכולוגיה אל המדע לוויילהלם וונדט (1832-1920) שהיה כנראה הראשון לעסוק בפסיכולוגיה כתחום אקדמי מקצועי (עמ' 35). וונדט, וכמוהו פריד אחריו, הטילו ספק בתרומה הפוטנציאלית של כל מדע או פילוסופיה להבנת הקשר בין הגוף לנפש; אך בהמשך לא פסקה הנטייה להתקרב כמה שאפשר למדע ולזכות בהוכחות פיזיולוגיות או כימיות.

אפיוני, חוזקותיו וחולשותיו של המדע בן ימינו מוצגים בספר, ואיתם, או מולם, מוצגים אפיונים של פסיכולוגיית המעמקים, תיאורים של תהליכים מופשטים והערכות לגבי הסמוי מן העין והלא ניתן לבדיקה אמפירית. זהו חיבור סותר ובלתי אפשרי,



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

מחשבות מחדר הטיפול 101 דברים שלמדתי מטיפול על החיים

ד"ר שלמה מנדלוביץ. הוצאה פרטית, 2020. 229 עמ'

בכך שהם פותחים סקרנות. הניסוח הבהיר והמדויק משרה תחושה של הבנה ויוצר חיבור אל ידע שכבר קיים אצל הקורא (במיוחד אם הוא מטפל). החיבור מפנה את תשומת הלב לאופן שבו תופס הקורא את ההווה הטיפולית ועשוי לעודד להעלות שאלות נוספות ולהמשיך להעמיק בסוגיות הנוגעות לו אישית, או שמעסיקות אותו בעבודתו עם מטופליו.

מתוך מאגרים של ידע וניסיון מצליח מנדלוביץ להציג טקסטים קצרים, "דקים", שהם כמו רפרוף ונגיעה בעולמות תוכן עמוקים. בדומה לשירה, הטקסטים כאן מביעים מעט במילים והרבה מעבר להן בתחושה. חלק מהטקסטים משאירים תחושה של תהייה, נשארים פתוחים ומפתיעים. אלה אכן דורשים עיון נוסף בתחושה והמשך חיפוש. הקוראים אכן מוזמנים, כפי שכותב מנדלוביץ בפתיחה, "לבחון באופן יצירתי כל מחשבה... ולנסח אגב כך תשובות פרטיות ואישיות לשאלות מרתקות, דוגמת 'מהו האחר בשבילי?', 'מהם היחסים ביני לבין האחר?', ואולי העמוקה שבשאלות, 'מי אני?'"

ספר חדש, בהוצאה פרטית. ספר אישי מאוד ומקצועי מאוד. המחבר הוא פסיכיאטר ופסיכותרפיסט, מנהל המרכז לבריאות הנפש "שלווה", מורה וחוקר. במבנהו הוא כספר פילוסופיה, או שירה. טקסטים קצרים, בני פחות מעמוד. אחד-אחד הם מציגים נקודות מהויות הטיפול, ממעשה המטפל ומהויות המטופלים. ברוחו הספר הוא כמסה עיונית אישית הגותית, שמעלה קווים חדים ובהירים על הטיפול הפסיכולוגי ועל מה בתוכו ובכוחו ללמד על החיים. בשפה בהירה וחסכונית מתווה המחבר תמונות ומחשבות ומציג עקרונות טיפוליים. תמונת הטיפול הולכת ומצטיירת בפני הקורא. כל טקסט, כל עמוד, מעלה שאלה או היגד, ויוצא לתיאור מקרה קצר שמדגים ומבאר את האמירה המופיעה בכותרת. התמונות הופכות להבנה מהו טיפול, מה קורה ומתהווה בין מטפל למטופל בחדר הסגור, שהוא מעבדה לחקר ולמסעות הנפש, ובד בבד הוא פיסת חיים.

הפרקים בספר, או נכון יותר - הפרגמנטים (מקטעים), מספקים מידע וידע ברמה ראשונית, אבל חשיבותם



מקורות הרוע בנפש האדם קריאה יוגיאנית של מיתולוגיות בריאת העולם

אילנה לח. הוצאת כרמל, 2017. 197 עמ', כולל ביבליוגרפיה ומפתח שמות ומושגים

ובכל זאת, חשובה הידיעה שעולמות שונים ובלתי נתפסים רחשים בנפשו ובאישיותו של בן השיח שלנו, המטופל, כמו גם בתוכנו אנו. ידיעה זאת עשויה לתרום להכרה בקיומן של נורמות התנהגות ואיכויות תפיסה המקננות באדם ולהתחשנות מפני רתיעה אוטומטית, ואפשרות מפגש ברמות חדשות.

לאנשי מקצוע יוגיאניים הספר יהיה נהיר יותר ונגיש. לאחרים, שלא גדלו על תורת יוג, מזמנת הקריאה היכרות עם מושגים ומבוכים בעולם ססגוני, מתהפך, נכנס ויוצא במושגים הפסיכולוגיים המוכרים ומציע זוויות מבט הדורשות הסתגלות, למידה והפנמה.

אפשר לקבל את הספר כיצירה ספרותית, רבת רבדים, מעגלים, שפות ותחושות, רוויה מראות, אמונות, יצרים וצבעים. אפשר לקבל אותו כספר אנתרופולוגי פסיכולוגי הנוגע בהתפתחות האדם ובדוגמאות רבות של יצירת התודעה האנושית.

למטפלים היושבים מול אדם יחיד, פרטי, עשוי הספר להעניק מעגלי עומק נוספים, רגשיים, תודעתיים, תת-תודעתיים, סמליים, הנפתחים הרבה והרחק מעבר לנפש היושבת כאן ומדברת את מה שהיא תופסת כעצמי החוויית הקונקרטי ברגע זה, וכך גם המטפלים לגבי עצמם והעולמות הרבים המתחוללים בהם.

רוחני? מיסטי? מיתי? פסיכולוגי? מדעי? עיוני? יישומי? הספר עושה דרכו לחשוף ולהגדיר את מקורות הרוע בנפש האדם. דרכו לזה היא בקריאה יוגיאנית שבין השאר פורשת מיתולוגיות הקשורות בבריאת העולם ובאופי האדם. השאלה שהספר מנסה לענות עליה היא: מהו הרוע בנפש האדם, ומתוך אילו אזורים בנפש הוא נובע?

המבט נע בין ההיסטורי לבין הנפשי, מעמיד מושגים נפשיים ומושגים סמליים, רעיונות מעולמו של היחיד ומושגים ארכיטיפיים אוניברסליים. נוצרת חוויית התנדנדות בין עולמות - הארצי מוחשי מדעי, והמופשט הקוסמי הפולחני, המודע והלא-מודע, המוסבר והלא מוסבר. קלידוסקופ מסחרר של עולמות תוכן.

לומדים להכיר את הרוע האנושי או הרוע באנושי. מתיאורי הספר הוא טבוע באנשים, הוא חותם באנושות, יצר קיים, נוכח ומשפיע. ועוד שואל הספר מהי מהות הרוע? האם הוא שלילי ופוגם, או אף נושא תרומה ומאיר? מה תפקידו? ושאלות נוספות.

הספר עשיר בסיפורי בריאה מתרבויות שונות. הסיפורים מרחיבים את הדעת, מפנים מקום להגמיש דעות ועמדות רווחות, ומאתגרים תפיסות ערכיות שבעינינו מובנות מאליהן ומהוות את תשתית החברה;



משפט ופסיכולוגיה למען חיים עם משמעות

עו"ד ברוך אברהמי

בסיס חוקי לזכותו של אדם לטיפול פסיכולוגי במימון המדינה ניתן למצוא בסעיף 22 א' לתוספת לחוק ביטוח בריאות ממלכתי. ניתן למצוא בו את חובתה של המדינה לתת טיפול וייעוץ פסיכולוגי הכוללים, כפי שנכתב בו: "שירותי אבחון, הערכה, ייעוץ וטיפול פסיכותרפויטי, התערבות במשברים, טיפול אישי, משפחתי, קבוצתי, מעקב תמיכה ואחזקה, וביקורי בית, טיפול יום במרפאה". נפש בריאה מסייעת לגוף בריא.

הטיפול והייעוץ הפסיכולוגי שהמדינה חייבת לתתם ללא תשלום חייבים להינתן על בסיס של צדק, שוויון ועזרה הדדית כפי שקובע סעיף 1 לחוק.

יש זכות, לדעתי, לייעוץ וטיפול פסיכולוגי גם כדי להפיג בדידות, וכדי להתגבר על חרדות וקשיים. שילוב של פסיכולוגיה ומשפט מאפשרים לאדם למצוא את עצמו ולא לאבד אמונה בעצמו ובחברה.

משמעות הזכות לחינוך

פסיכולוגיה ומשפט נפגשים גם בתחום החינוך. הזכות לחינוך היא אחת מזכויות האדם גם בהתאם לאמנה הבינלאומית לזכויות כלכליות, חברתיות ותרבותיות משנת 1966. מטרתה של זכות זו - מתן גישה לחינוך לכל אדם.

זכות זו, כחלק ממימוש הזכויות¹ שלו הינה למעשה הבטחה של המדינה לדאוג לחינוכו של הפרט, והיא חיונית על מנת שיוכל לממש את יתר זכויותיו הבסיסיות. ולתת לחייו משמעות².

הזכות לחינוך מבחינת המשמעות שלה לקיומנו, היא בכך שהיא מסייעת לנו במימוש הצורך הנפשי בתרבות שהיא חלק מסימני ההיכר של אדם החי בחברה בעלת תרבות.

הזכות לחינוך אינה זכות מוחלטת והיא עשויה להתנגש עם זכויות אחרות. לאור זאת, ייתכן שהזכות לחינוך תוגבל במקרה הצורך בהתאם לפסקת ההגבלה המצויה בחוק יסוד: כבוד האדם וחירותו.

הזכות לחינוך שהתעצב במערב במאות השנים האחרונות הוא חינוך באמצעות מערכת מדינתית רשמית של בתי ספר. לגבי תרבויות רבות, חינוך "בהתאם לתרבות" משמעו חינוך במסגרת משפחתית או שבטית. המטרות של שני סוגי החינוך שונות לגמרי: בעוד שהחינוך הרשמי נועד לרכישת ידע אקדמי, נועד החינוך מהסוג השני בעיקר לרכישת מיומנויות חיים.

עולם המשפט מכיר בכך שהאדם מחפש ונותן משמעות לעניינים מגוונים בחייו ובמותו. החברה, דרך מערכות החוק והמשפט שלה, בוחרת להעניק הגנות לזכויות הנתפסות בעיניה כחשובות, וקובעת הגנות וגבולות משפטיים סביב נושאים אלו. בראייה שלי, האדם באשר הוא אדם עומד במרכז. זכויות האדם ראויות להגנה משפטית, כמו גם לתמיכה פסיכולוגית ולייעוץ של פסיכולוג כדי לממש אותן. הפסיכולוגיה והמשפט נפגשים כדי להעניק לאדם רוח וחיים בעלי ערך ומשמעות.

משמעות החיים עם כבוד

הפסיכולוגיה והמשפט יכולים לחבור כדי לאפשר לבני האדם להגשים את אותם העניינים הנתפסים בעיניהם כבעלי משמעות. לנפש האדם מגן בחוקי היסוד ובראשם חוק יסוד כבוד האדם וחירותו. זכויות רבות כמו גם הגנות משפטיות רבות נובעות מהמטרה לתת מרחב מוגן בו כל אדם יכול לממש את שאיפותיו. כל אדם זכאי להגיע למה שנתפס בעיניו כמשמעותי, ללא פגיעה מצד המדינה ואחרים.

כבר בפתיחת חוק היסוד נכתב כי "זכויות היסוד של האדם בישראל מושתתות על ההכרה בערך האדם, בקדושת חייו ובהיותו בן־חורין".

נקבע כי מטרות של החוק להגן על כבוד האדם וחירותו ועל כן אין פוגעים בחייו, בגופו או בכבודו של אדם באשר הוא אדם, אין פוגעים בקניינו, אין נוטלים ואין מגבילים את חירותו של אדם. נקבעו בחוק גם עקרונות חיוניים לצורך מימוש זכויות אלו של האדם לפיתוח וחירות: כל אדם זכאי להגנה על חייו, על גופו ועל כבודו, כל אדם זכאי לפרטיות ולצנעת חייו.

משמעות חיים בריאים והטיפול הפסיכולוגי

חיים עם משמעות הם לדעתי חיים עם בריאות. למען ערך זה בין היתר נחקק חוק זכויות החולה, אך אין בו לדעתי מיצוי הנושא. גם לאדם בריא הזקוק לסיוע של פסיכולוג ולא רק לחולה יש לדעתי זכות לבריאות. חובות המדינה בתחום הזכות לבריאות נקבעו בחוק ביטוח בריאות ממלכתי תשנ"ד-1994. נקבעו בו סל של זכויות שכל תושב זכאי לקבל, ובהן גם זכויות לטיפול פסיכולוגי שבאו לדעתי לממש זכותו של אדם לחיים שלמים כבריא בנפשו.



זכותו של האדם לשם טוב, והגנה מפני פגיעה בו. ואכן, לשון הרע והוצאת דיבה הם מעקרונות היסוד של המשפט. "לא יהיה אדם נתון... לפגיעה בכבודו או בשמו הטוב" נכלל כאחד מעקרונות היסוד בהכרזת האו"ם בדבר זכויות האדם. כאמור לעיל, גם בחוק יסוד כבוד האדם וחירותו ישנה התייחסות לכך כי לכל אדם מגיע שיכבדו את כבודו שלו, ועל כן כל אדם זכאי להגנה על כבודו - זאת נוסף להגנות הקיימות לחייו, לגופו ולקניינו. חוק איסור לשון הרע קובע הגבלות ואיסורים להוציא שמו של אדם רע, כולל לאחר מותו. במקרה בו אדם מפרסם פרסום הפוגע בשמו הטוב של אדם אחר, ניתן לתבוע אותו להסיר את הפרסום, לפצות את הנפגע ואף לפתוח בקובלנה פלילית כנגד הפוגע. כך גם פגיעה בפרטיותו של אדם, עיקרון משפטי מוגן העומד בפני עצמו, כולל אף התייחסות כי פרטיות האדם מהווה חלק משמו הטוב ואין לפגוע בה ללא היתר.

משמעות צנעת הפרט בחייו של אדם ולאחר מותו

צנעת הפרט דרושה כדי להעניק לאדם משמעות לחייו. המשפט מכיר בזכותו של אדם לפרטיות ולמרחב אישי מוגן מפני פלישות של אנשים אחרים. מרחב אישי ופרטי מוגנים דרושים גם לטיפול פסיכולוגי נכון ומוצלח. אדם שאינו יכול לתת אמון בפסיכולוג ולהסיר מליבו חשש כי סודותיו האינטימיים יהיו גלויים לאחרים לא יכול לפתוח את סגור ליבו.

חובת הפסיכולוג לסודיות ידועה. אך לא כולם יודעים כי זכותו של אדם לסודיות היא גם לאחר מותו. לדעתי גם יורשיו של אדם לפי חוק או לפי צוואה אינם זכאים תמיד לרשת אוטומטית את סודותיו הרגשיים והאינטימיים. הם זכאים לרשת את רכשו אך לא את סודותיו. לדעתי זה חריג לחוק הכשרות המשפטית והאפוסטרופוסות הקובע כי אדם הוא בעל זכויות מלידתו ועד מותו. הזכות הזו נשארת לדעתי שלו גם לאחר לכתו לעולמו כדי לאפשר לו חיים עם משמעות וחופש בעולמו זה. זכויות המתים נועדו לחיים. לפסיכולוג חובות כלפי המטופל גם לאחר מותו. ראו, למשל, פרופ' מיכאל בירנהק, זכויות המתים וחופש החיים, עיוני משפט, לא (תשס"ח-תשס"ט), 90-91.

קדושת החיים ומשמעות האוטונומיה של האדם

משמעות החיים היא בקיום החיים עצמם. מדובר על קדושת עצם החיים כערך עליון. לדעתי ערך זה אינו מוחלט. מולו, ולעיתים לעומתו, עומדת זכות בעלת ערך ומשקל והיא זכות האדם לאוטונומיה. לדעתי אדם הוא אדון לגורלו. מכאן נגזרת חובתו של כל מטפל לקבל הסכמה מדעת של המטופל לטיפול.

הזכות לחינוך במשפט הישראלי היא אגד של זכויות: הזכות לקבל חינוך, הזכות להשפיע על תוכני החינוך והזכות לשוויון בחינוך. זכויות אלו ראשיות בחוק, והן זכו לפירוש מצד בית המשפט העליון ומלומדים נוספים. הן באות לידי ביטוי באופן שונה במגזרים שונים בחברה הישראלית.

¹ נעמה ישובי, הדו"ח "זכויות, לא טובות" על זכויות חברתיות בישראל.

² אהרון ברק, "כבוד האדם כזכות חוקתית", הפרקליט מא (ג), תשנ"ג-תשנ"ד, 271.

המשמעות לדעת מה הם שורשיו ומי הם הוריו של האדם

פסיכולוגים פוגשים בעבודתם סוגיה משפטית נוספת לא פשוטה, שעניינה זכותו של אדם לדעת מניין בא מי הם הוריו. סוגיות אלו עולות פעמים רבות בשאלת פתיחת תיקי אימוץ ובבקשות לבצע בדיקות אבהות.

תפיסת היסוד שנקבעה בבית המשפט היא כי "כבודו של אדם משמיע מעצמו חופש רצון ובחירה. ואדם כי יבקש לדעת מי אביו, מי אימו, מניין בא - "מי אני", יזעק - כבודו יחייב אותנו, את כולנו, להושיט יד לעזרו. אכן, זכות יסוד כבוד האדם כוללת את "רצונו של הקטין כילוד אנוש לדעת מוצאו, כדי לשמור על זכויותיו הקנייניות, המשפחתיות והאנושיות" (הנשיא שמגר בע"א 5942/92 פלוני נ' אלמוני). מצווה הוא אדם שידע מניין בא - דע מאין באת - וציווי זה משמיע מעצמו זכותו של אדם: זכותו שידע מניין בא.

אכן, כבוד האדם באשר הוא - בליבתו - מזכה אדם בהליך המיועד לידעו מי הוא אביו מולידו. נזכור עוד את האמנה הבינלאומית משנת 1989 בדבר זכויות הילד, אמנה שישראל עשתה עצמה צד לה בשנת 1991. בהתאם לסעיף 7 לאמנה "(ו)תהיה לו [לילד] מלידתו הזכות להיקרא בשם, הזכות לקבל אזרחות, וככל האפשר הזכות להכיר את הוריו ולהיות מטופל על ידם...".

מקרים פרטניים המגיעים לחוות דעתו של פסיכולוג מצריכים הכרעות בדילמות, ובארגז הכלים של הפסיכולוג ישנם גם כלים משפטיים. במקרים רבים בית המשפט מצא כי שיקולים נוספים כמו טובת הילד, הזכויות לפרטיות, הרצון למנוע פגיעה חברתית (כמו שיקולי ממזרות) מגבילים ולעיתים אף מכריעים. פסיכולוג שנדרש לתת חוות דעתו צריך לתת משמעות גם לשיקולים אלה.

משמעות החיים עם שם טוב

פסיכולוגיה ומשפט חוברים יחד כדי לתת לאדם ערך ושם טוב בעיני עצמו ובעיני סביבתו. "טוב שם משמן טוב" כתב קהלת.

לו לסייע לאדם להתאבד או לתת ידו לכך, אך הוא לא רשאי גם לכפות על אדם לחיות אם אין זה רצונו.

משמעות והשתקפות

בגיליון זה של "פסיכואקטואליה" המוקדש למשמעות הבאנו מספר דוגמאות בהן נושקים פסיכולוגיה ומשפט וחברים כדי להעניק לאדם חיים עם משמעות. הבאנו מספר קווים המתארים השתקפות חיים עם משמעות בראי המשפט. על היבטים נוספים וזכויות נוספות לחיים בעלי ערך ומשמעות, ברשימה אחרת.

עקרונות אלה עלולים לבוא לידי התנגשות ברמה הפרקטית כאשר אדם מבקש למות ולהביא חיו לידי סיום. זו האוטונומיה שלו, זה כבודו, זה רצונו. איש לא רשאי ליטול ממנו את כבודו ורצונו. אלה הם חיו, והם שלו. אין מקום לפטרנליזם. ועדת האתיקה פועלת לפי חוק זכויות החולה והיא לבדה מוסמכת לכפות על אדם טיפול להצלת חיו וגם לא לגלות לו את הרשומה הרפואית והפסיכולוגית שלו. בידה לאזן בין עקרונות מתנגשים שלכל אחד מהם חשיבות ומשמעות עליונה. אולם לנגד עיני הפסיכולוג צריכה להיות קדושת החיים, לכן אל



ביטוח אחריות מקצועית

אזכור כראש סק

אנו שמחים להודיעכם כי תוכנית ביטוח אחריות מקצועית קבוצתית לשנת 2020 של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל חודשה בחברת "מנורה מבטחים". הביטוח כולל שיפורים, הרחבות ותנאים ייחודיים, ומוצע במחיר מוזל לחברי הפ"י בלבד!

הצטרפותכם מאפשרת שימור יכולת התחרות ושיפור התנאים!!

ביטוח אחריות מקצועית לשנת 2020 - עיקרי התנאים:

- ביטוח בסיסי:** עלות ביטוח אחריות מקצועית בגבול אחריות של 4.5 מיליון ₪ - 455 ₪ לשנה! ניתן להרחיב את גבולות האחריות בכפוף לתוספת תשלום.
- הביטוח הינו על בסיס מועד הגשת התביעה וללא השתתפות עצמית!!** למעט תביעות הכרוכות בהליכים משמעותיים המתנהלים בפני ועדת האתיקה של הפ"י, ועדת התלונות
- של משרד הבריאות ועדת המשמעת של משרד הבריאות. במקרים אלו תחול השתתפות עצמית של 500 ₪.
- התייעצות משפטית:** ייעוץ משפטי ראשוני או ייצוג משפטי לתביעה.
- חדש! ביטוח צד ג' בכל קליניקה:** (בבית או בקליניקה מחוץ לבית) בגבול אחריות של 1 מיליון ₪ - ללא תוספת מחיר! ניתן להגדיל את הכיסוי לצד ג' עד לסכום ביטוח

חדש! ביטוח סייבר! ללא תוספת תשלום! הגנה מפני תביעות ונזקים העלולים להתרחש עקב תקיפות סייבר. הביטוח הוא על תביעה מצד שלישי לנזק שנגרם למטופל עקב חדירה למערכות המחשוב של המטפל.

תהליך הרשמה או חידוש ביטוח אחריות מקצועית לשנת 2020:

ניתן להצטרף באמצעות אתר ייעודי לחברי הפ"י. האתר מקוון ומאובטח ובאמצעותו ניתן לשלם ולקבל אישור קיום ביטוח באמצעות הדוא"ל. היכנסו עכשיו לאתר הסתדרות הפסיכולוגים והירשמו: www.psychology.org.il תוכנית הביטוח מוצעת לחברי הפ"י באמצעות "טיב קפיטל סוכנות לביטוח בע"מ". תמיכה טלפונית במהלך שעות העבודה תינתן ע"י ברוריה ואביבה בטלפון: 03-9181000.

מס שבח מקרקעין, פטורים, הקלות ופריסת המס

רו"ח אריה דן

- כל המיסים וההיטלים ששילמנו במהלך השנים כגון מס רכישה, אגרות והיטלי פיתוח והשבחה.

ניתן להפחית את חבות מס השבח (לעיתים בצורה משמעותית) על ידי:

1. בקשת הטבה מרשות המיסים לאשר לנו את פריסת השבח על פני ארבע שנים המסתיימות בשנת המכירה.
2. פיצול מס השבח בין שני בני הזוג בתא המשפחתי ובכך לנצל באופן מיטבי את שיעורי ומדרגות המס של בני הזוג. באפשרות זו עלינו לבקש הוצאת שומות נפרדות לכל אחד מבני הזוג.
3. קיזוז השבח מהפסדי הון אחרים בעסקאות מקרקעין ומהפסדי הון אחרים שהיו לנו (שאינם מקרקעין) במס הכנסה.

ברצוני להדגיש עוד כי עלינו לפנות ולבקש באופן מיוחד את פריסת המס או פיצולו בין בני הזוג למרות הערות מבקר המדינה לרשות המיסים כי במקרים רבים (ומחוסר ידע גם של המייצגים) הציבור משלם מס מיותר ועליו לפעול ביוזמתו לתשלום המס המיטבי של האזרח.

לסיכום, מכיוון שמדובר בדרך כלל בעסקאות בסכומי כסף גבוהים, עקב המורכבות של חוק מס שבח מקרקעין והמקצועיות הרבה הנדרשת בכדי לפטור אותנו מתשלום המס או להפחיתו בצורה המיטבית, המלצתי היא לערוך בדיקה מקדמית משפטית ומיסויית עוד לפני ביצוע עסקת מכירת הנכס.

החלטתי להעלות את הנושא כיוון שאני נתקל לא פעם במקרים של "תאונות מס" בעסקאות של מכירת דירות או מקרקעין שנובעות מחוסר ידע ותכנון נכון של המכירה.

מס שבח מקרקעין הוא המס שאנו נדרשים לשלם במכירת נכס נדל"ן שבבעלותנו אם סכום המכירה גבוה ממחירו ביום הקנייה ואם איננו עומדים בתנאי הזכאות לפטור מהמס.

בכדי לדעת באם אנו עומדים באחד מתנאי הפטור השונים עלינו לבצע בדיקה ראשונית בעזרת עו"ד או רו"ח מומחה במס שבח. אך באופן כללי, חשוב לדעת כי קיימים סוגים שונים של פטורים כגון פטור על מכירת דירה יחידה, פטור על מכירת דירה ללא תמורה, במתנה, דירה שהתקבלה בירושה, בחילופי דירות או בהעברה אגב גירושין.

התנאי המקדים לקבלת פטור הוא שמדובר בדירת מגורים "מזכה" (בהתאם להגדרות החוק), וכל עוד נמכרה דירה אחת בכל 4 שנים.

שיעורי וסכומי מס השבח מחושבים מהרווחים, אולם חשוב לדעת כי מדובר בחישוב מקצועי ומורכב. אם רצוננו לחסוך ולהקטין במקסימום את המס, יש להביא בחשבון מכלול של נתונים נוספים המשפיעים על סכום המס הסופי שבו נחויב.

בנתונים הנוספים לחישוב המס נלקחים בעיקר -

- השבחות, שיפורים ושיפוצים שביצענו בנכס.
- השינויים בשיעור מס השבח שחלו במהלך השנים.
- מועדי הקנייה והמכירה והשינוי שחל במדדים.
- כל ההוצאות המוכרות ששילמנו בקשר לרכישה, מכירה ואחזקת הנכס כגון שכר טרחת עורך דין, דמי תיווך, הוצאות לפינוי דייר, דמי רישום, עמלות שונות ועוד.



מירה גרוסברגר ז"ל 1947-2020

דאגה שכל פסיכולוג בצוות יקבל הדרכה וישתלם בכל התחומים. כמנהלת, מירה השכילה לחזות צרכים ודרכי עבודה וידעה לאפשר יצירתיות בעבודה. כפי שראדי כתב: "מירה האמינה שפסיכולוג טוב הינו פסיכולוג הלומד ומרחיב את ידיעותיו והבנתו. אני זוכר את פגישת ההדרכה הראשונה שלי ואת המשפט שאותו אני מאמץ ומשתמש בכל ההדרכות שלי: 'אין זו בושה אם אתה לא יודע, חשוב מאוד שתלמד'. יכולת האמפתיה שלה, ההבנה, ההכלה, ההקשבה לאחר, הפתיחות, עשו אותה עבורי לבלתי נשכחת. כולנו זוכרים אותה כאדם עם יושרה מקצועית עמוקה, עם יכולת להעניק לגדל ולפתח תלמידים ומודרכים, שהיוותה גם מודל מקצועי מעורר השראה".

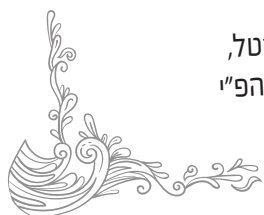
פרופ' יוחי אשל, מייסדי המגמה החינוכית באוניברסיטת חיפה, זוכר את מירה כתלמידה שכתבה בהנחייתו תזה למ"א וכקולגה בשנים שלאחר מכן. הוא ציין את החברות רבת השנים ואת ושיתוף הפעולה בפיתוח וקידום המגמה החינוכית בחוג לפסיכולוגיה שנוהלה במידה רבה במודל של משפחה. לדבריו מירה גידלה דורות של פסיכולוגים חינוכיים העובדים כיום במערכת החינוך ברחבי הארץ שחייבים לה תודה על הליווי והתמיכה שהעניקה להם בראשית דרכם.

פרופ' ג'ני קורמן מהמגמה החינוכית מציינת כי רבים ממודרכיה של מירה הם כיום מנהלי שפ"חים או פסיכולוגים חינוכיים מובילים בתחומים שונים. ללא ספק למירה הייתה השפעה על תפיסת עולמם המקצועית.

אנו משתתפים בצער המשפחה.

יהי זכרה ברוך!

נועה אליאס ושרונה מי-טל,
פורום ותיקים וגמלאים בהפ"י



מירה גרוסברגר הלכה מאיתנו בתחילת מאי השנה לאחר מאבק במחלת הסרטן.

מירה גדלה, למדה והתגוררה בחיפה עד לשנים האחרונות, כשעברה לגור בקרבת בניה בבנימינה. היא בוגרת בית הספר הריאלי בחיפה, ולמדה במחזור הראשון של המגמה החינוכית באוניברסיטת חיפה. מייד לאחר מכן הצטרפה כמורה וכמנחה של המחזור הבאים. מירה הייתה בצוות המוביל של המגמה הקלינית-חינוכית באוניברסיטת חיפה במשך כ-30 שנה. היא לימדה והדריכה במגמה על העבודה הבית ספרית וראתה חשיבות מרכזית לקשר עם העבודה המעשית בשדה.

במקביל לעבודתה באוניברסיטה, התחילה לעבוד כפסיכולוגית חינוכית בשפ"ח קריית ים, ולאחר מכן הצטרפה לתחנת העמקים ופיתחה שם את תחום הפסיכולוגיה החינוכית. היא ניהלה את השירות הפסיכולוגי חינוכי בתחנת העמקים (שפ"ח גלבוע ועמק המעינות) במשך 34 שנים עד לפרישתה ב-2013, ולאחר מכן המשיכה להגיע ולהדריך בשפ"ח גם כשכבר הייתה חולה, עד ליולי 2019. לאחר פרישתה המשיכה בעבודה כפסיכולוגית בבית ספר לחינוך מיוחד, "עמק יפה", אשר הייתה שותפה להקמתו.

מירה זכורה לעמיתיה הרבים ולכל אלו שהדריכה ולימדה במהלך השנים. היא הנחילה את אמונתה החזקה, את הידע ואת הניסיון בעבודה מערכתית בית ספרית, לדורות של תלמידי המגמה באוניברסיטת חיפה ולמודרכים הרבים שהיו לה ושהמשיכו בדרכה.

ראדי מוסא, היום מנהל את שפ"ח גלבוע בתחנת העמקים, זוכר את מירה מראשית דרכו ב-1997, כאשר הייתה מנהלת ומדריכה שלו. ראדי ציין שלמירה היה חשוב להכשיר פסיכולוגים לרמה גבוהה בכל התחומים: טיפול, אבחון ועבודה מערכתית, והיא

המטופלים שלכם
כבר שם.
תתחברו אליהם.

PTech מערכת להעברת אבחונים אונליין

ממשיכים עם אבחונים מקצועיים
גם בזמן הקורונה
psychtech.co.il/ptech
המערכת מאפשרת שליחת לינק
למילוי שאלון

פוליטי



חברת סייקטק מפתחת ומספקת מזה כ-25 שנה כלי אבחון, טיפול והכשרה לאנשי מקצוע מתחום הטיפול ובריאות הנפש. פסיכולוגים, מרפאים בעיסוק, קלינאי תקשורת, ואנשי מקצוע נוספים מוצאים אצלנו את הכלים שאיתם הם עובדים יום-יום. PTech מאפשרת העברה של אבחוני סייקטק אונליין מכל מקום.
custserv@psychtech.co.il • www.psychtech.co.il • 02-6435360



המרכז ללימודי תעודה
במכללת סמינר הקיבוצים

כל מה שתרצו להיות

מגוון תכניות והשתלמויות למטפלים

• פסיכותרפיה אנליטית יונגיאנית

• טיפול דיאדי

• הנחיה לפרט ולקהילה בגיל השלישי

• טיפול באמצעות בישול

• הנחיית קבוצות בארגונים ובמערכות

• הדרכת הורים פרטנית

• הנחיית הורים קבוצתית ופרטנית

לפרטים נוספים:

03-6901200

סמינר הקיבוצים



להצליח ולהישאר בן אדם

דרך נמיר 149 תל אביב | www.smkb.ac.il