



מידעון העמותה

"האמת – שהאהבה היא המטרה הסופית והנעלה ביותר אשר אליה ישאף האדם"

(ויקטור פראנקל, האדם מחפש משמעות, עמ' 52)

המידעון הנוכחי עומד בסימן חג השבועות שחגגנו לא מזמן, שבמרכזו סיפור האהבה המיוחד המופיע במגילת רות. זהו סיפור אהבה של כנות, אומץ ונחישות שמוכיח את עוצמתה של אהבה ללא תנאי וחריגה מעבר לעצמי. אהבה כזו מצויה בלב גישת הלוגותרפיה. הלוגותרפיה נחשבת ל"תרפיה של אהבה".

פראנקל מלמדנו שבכדי להצליח לחיות חיים מלאי משמעות ולהגשים את עצמנו ואת ייעודנו, עלינו להתעלות מעל עצמנו אל משהו/י או משהו. ההתעלות מעל עצמך היא הביטוי המוחשי ביותר לאהבה טהורה, כנה ועמוקה. בקשר שבו בני/ות הזוג מתעלים מעל עצמם, מצליחים השניים לחוות חיבור עמוק ושורשי, שאת משמעותו לא ניתן לכמת או להגדיר במילים.

בספרו "האדם מחפש משמעות", פראנקל כותב:

"האמת – שהאהבה היא המטרה הסופית והנעלה ביותר אשר אליה ישאף האדם. אותה שעה עמדתי על פשר הסוד העמוק ביותר שעשויות לגלות שירת האדם ומחשבת האדם ואמונתו: האדם נושע על-ידי האהבה ובאהבה. נוכחתי לדעת, כי אדם שלא נותר לו כלום בעולם הזה, עדיין מסוגל לדעת טעם אושר, ולו לרגע קל, בהתבוננו אל זמות הנפש האהובה עליו. בתוך בדידות אין-קץ, כשאדם אינו יכול להתבטא בפעולה של ממש, כשהישגו היחידי עשוי להצטמצם בקבלת עול ייסורים בדרך הנאותה – בדרך מכובדת, במצב זה יכול אדם לזכות במילוי-משאלותיו מתוך הסתכלות אוהבת בדמות הנפש היקרה לו, אשר הוא נושא בלבבו. זו הפעם הראשונה בחיי הבינותי את פשר המלים: "אשרי המלאכים המתבוננים לעד באהבה אֶל הוד ותפארת אין-קץ".

עם מסר ממלא השראה זה, צוות העמותה מאחל לכל חברה וחברותיה המשך חודש משמעותי ומפורה, ופתיחת קיץ מלא באהבה עצמית, אהבה בין אדם לרעהו, אהבה לבני אדם באשר הם, ואהבה לחיים. מוזמנים ליהנות מהעדכונים ולשתף אותנו כתמיד במחשבות, רעיונות והצעות.



סיוון תשע"ז
מאי-יוני 2017

מידעון העמותה

מידעון מספר 29

עדכונים מהשטח

◀ תכנית הכשרה ללוגותרפיה:

נפתחה ההרשמה למחזור ב' לתוכנית ההכשרה ללוגותרפיה לקראת Associate באוניברסיטת תל-אביב, בראשות ד"ר פנינית רוסו-נצר. השנה יסיימו את התוכנית 23 בוגרים שעברו תהליך מצמיח ומרגש בדרך למציאת משמעות.

מדברי אחת המשתתפות בתוכנית: "את כל האושר הזה למדתי השנה בקורס לוגותרפיה. הקורס נתן לי אפשרות להוביל את עצמי למקום שבו אני מרגישה הכי אני. אין מקום יותר יפה מזה מבחינתי.... בגיל 60 מצאתי סוף סוף את מי שאני רוצה להיות כשאהיה גדולה!!"



- מחזור א' התשע"ז -

**



סיוון תשע"ז
מאי-יוני 2017

מידעון העמותה

מידעון מספר 29

מבזקי לוגותרפיה

- ❖ הלוגותרפיה על עקרונותיה ויישומיה בטיפול ובחינוך, הוצגה לראשונה במסגרת **התוכנית הגדולה באירופה לתואר שני בפסיכולוגיה חיובית יישומית (MAPP)** באוניברסיטת East London בחודש אפריל ע"י ד"ר פנינית רוסו-נצר, יו"ר העמותה, ועוררה עניין רב.
- ❖ **דף הפייסבוק** של העמותה חזר לפעילות במלוא המרץ ובמסגרתו תוכלו להעשיר את עצמכם בתכנים הקשורים לתחום הלוגותרפיה ולהתעדכן בפעילויות רלוונטיות, לרבות של העמותה. **מוזמנים להתחבר לדף שלנו (באמצעות Friend Request) ולקבל עדכונים שוטפים.** ובהזדמנות זו תודה גדולה למיכל יששכר על הטיפול המסור.

כנסים קרובים

- ❖ **הקונגרס העולמי ללוגותרפיה יתקיים בדאלאס ארה"ב בתאריכים 14-18 ביוני.** נושא הכנס השנה: **The Power of Purpose: Finding Meaning in the Midst of Terrorism and Turmoil** את העמותה ייצגו ד"ר טריה שנטל, מר אברהם פרידמן, מר גדעון מילול וגבי יהודית מילול. לפרטים נוספים: http://www.viktorfranklinstitute.org/2017_World_Congress.html
- ❖ **כנס המשמעות הבינלאומי המתקיים השנה לראשונה באירופה.** יתקיים בלונדון בין התאריכים 30 יוני-2 ביולי. לפרטים נוספים: <http://meaning.org.uk>
- ❖ **כנס הפסיכולוגיה החיובית העולמי (IPPA) יתקיים במונטריאול קנדה בתאריכים 13-16 ביולי.** במסגרת הכנס ד"ר פנינית רוסו-נצר תנחה בשיתוף עם אחד החוקרים המרכזיים בעולם בתחום המשמעות בחיים פרופ' מייקל סטגר, סדנה בנושא של חשיבות משמעות בחיים לרווחה נפשית ופיזית: **More Than Skin Deep: Practical Strategies for Deepening Meaning in Life** לפרטים נוספים: <http://www.ippanetwork.org/wcpp2017/program>



מידעון העמותה

רגע של העשרה ומחשבה לוגותרפית

המודל האימוני "ששת" – אפליקציית המשמעות

עידן אזולאי

חבר העמותה, מר עידן אזולאי, פורס בפנינו הרחבה שיצר למודל הלוגוקואצינג שהגתה המאמנת הותיקה נורית וייצמן.

תחום האימון עשיר בהשפעות מרעיונות לוגותרפיים. המאמר הבא יציג מודל שמהווה לכשעצמו אינטגרציה בין רעיונות מגישת הלוגותרפיה ומגישות נוספות.

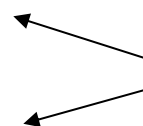
המודל מורכב משישה ערכים שכל אחד מהם מתחיל באות "ת". כל אחד מערכים אלו טומן בחובו עקרונות שביישומם ניתן להתקדם ממצב מצוי בו אדם נמצא למצב הרצוי אליו הוא שואף. התקדמות זו מתבקשת להתבצע בחלק מן המקרים בצורתן של משימות לביצוע ויישום באורח החיים. את הגרעין הרעיוני של המודל על שלושת הערכים הראשונים הגתה המאמנת הוותיקה נורית וייצמן. בחלוף השנים, חשתי שהמודל דורש כמה שינויים לעבודתי המקצועית וכך שיניתי כמה היבטים בשלושת הערכים המקוריים הראשונים ובמקביל הוספתי שלושה ערכים נוספים שבעיני היו הכרחיים לחיזוק הקשר של יצירת חיים משמעותיים במקביל להצלחה בהשגת יעדים ספציפיים ומדידים למתאמנים/ות.

1. **תשוקה** - הינה הערך הראשון במודל. פראנקל מציין את **ההשתוקקות** למציאת משמעות בחיים ככוח מניע ראשוני באדם. תשוקה בהקשר האימוני מתארת אדם שקיימת בו חדווה ואהבה לדברים עמם הוא בא במגע בחייו ועם הדברים שאותם הוא יוצר באופן מודע ומכוון. כדי לייצר את אותה תשוקה על האדם לחפש לפחות שתי סוגי משמעויות, המשמעות הסופית (או היעוד של האדם) ומשמעות הרגע.

משמעות סופית (יעוד)

תשוקה

משמעות הרגע





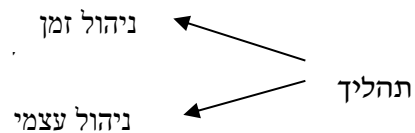
סיוון תשע"ז
מאי-יוני 2017

מידעון מספר 29

מידעון העמותה

משימות ולוגואימוניות לאדם המבקש לחדד את חוש המשמעות שלו יהיו להתחיל ללקט ולתעד מצבים בחייו בהם הוא יוכל לזהות את משמעות הרגע וגם ברגעים קשים. הניסיון מלמד שבעת שאדם מתחיל להיות ער למשמעויות הרגע, גם המשמעות הסופית מתחילה להתגלות בהדרגה.

2. **התהליך.** לאחר שאדם "מתניע" את עצמו באמצעות התשוקה הוא ניצב בפני האתגר החדש, לאן וכיצד לתעל את אותה אנרגיה שנוצרת מאותה תשוקה. גם כדי להבין כיצד לייצר תהליך אפקטיבי נחלק את התהליך לשני מרכיבים חשובים:



חשיבותו של התהליך יכולה להיות מובנת בהתייחס לאמירה של פראנקל "חיים פעילים מזמנים לאדם אפשרות להגשים ערכים בחיי יצירה". האופן בו אדם בוחר להשתמש בזמן שלו יכול לקבוע את איכות חייו. הנעת התהליך מורכבת מניהול זמן מוצלח בצורה של קביעת מטרות ויעדים מדידים והצבתם על ציר הזמן לבין ניהול עצמי המביא את החלק של האחריות של האדם לבצע את אותן מטרות ויעדים.

3. **תעוזה.** גם אם אני מלא בתשוקה ואף יודע איך לכוון אותה מבחינת התהליך, התעוזה היא מרכיב מכריע כדי להוציא דברים לפועל. פראנקל כתב "בן האדם עושה מאמצים כדי להצליח, אולם בעת הצורך לא ישליך יתנו על גורלו אשר לעיתים מזמן הצלחה ולעיתים לא". ציטוט זה מתמצת את המסר העיקרי עבור חלק זה במודל ששת והוא שגם כשאדם מצליח בהתמודדות מסוימת וגם אם לא יצליח, הדבר החשוב הוא להוקיר את עצם הניסיון והיוזמה. ההוקרה היא של האדם כלפי עצמו כמו גם המשמעות שיכל למצוא באותה התמודדות, ללא הכרח של הוקרה כלפי התוצאה.



4. **תרומה.** אם שלושת הערכים הראשונים התמקדו בהתנהלות עצמית, ערך רביעי זה מכווון את האדם להתמקדות במעגלים הסובבים אותו. פראנקל מטיב להדגיש ערך זה לאורך משנתו. אמירה מפורסמת שלו ממחישה זאת היטב: "במחנות הריכוז, למשל, במעבדה חיה זאת ובשדה ניסויים זה, ראינו והיינו עדים לכך שאחדים מחברינו התנהגו כחזירים, ואילו אחרים התנהגו כקדושים".

5. **תשומת לב.** כיצד אבחין בכך שעומדת בפניי "משמעות הרגע" בשטף החיים? עבור כך אני נדרש לחדד את ערנותי/ המודעות שלי וזאת בכך שאשכלל את תשומת הלב שלי באמצעות כלי המיינדפולנס. ד"ר אליזבט לוקאס וגיוזף פאברי היו הקרובים ביותר לרעיון זה בכך שהציעו שימוש באוטו סוגסטיה ככלי לחיזוק כוח הרצון ואימוץ עמדה חיובית יותר. הסוגסטיה רחוקה מהמיינדפולנס בכך שהיא עוקפת את הרצון החופשי ולכן לוקאס המליצה להשתמש בה רק בזמן שהמימד הנואטי חסום. יש להניח שכיום עם השימוש הנפוץ יותר במיינדפולנס, אותם



סיוון תשע"ז
מאי-יוני 2017

מידעון מספר 29

מידעון העמותה

לוגותרפיסטים היו ממליצים על מיינדפולנס מכיוון ששיטה זו מסייעת להתבונן בדברים כפי שהם ומחזקים את תשומת הלב.

6. **תרגול.** פראנקל כנוירולוג הבין את כוחם של הרגלים, לטוב או לרע. לכן, דיבר אודות כוח ההתרסה ככוח שמניע אותנו להתמודד נגד הכוחות ההרסניים המופעלים עליו, שלעיתים, יהיו ההרגלים הישנים שלנו. ערך זה הנו הערך שחותם את המודל הני"ל ומחדד את חשיבות הטמעתם של ערכים אלו בחיינו בכך שנתרגל אותם ובכך נממש את התכונות של המימד הנואטי שבאדם, נחיה חיים פרואקטיביים, חיים בעלי משמעות.



הנכם מוזמנים ומוזמנות להציע את העמותה קדימה!

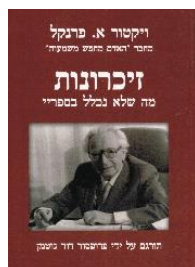
הצטרפו אלינו כחברי עמותה!

info@logotherapy.org.il

הציעו את העמותה קדימה!

למצטרפים כחברי עמותה, יישלח במתנה כרטיס חבר וספרו של פרופ' די"ר ויקטור פראנקל - זיכרונות, מה שלא נכלל בספריי, שתורגם לעברית על ידי פרופ' די"ר דוד גוטמן, כמתנת יום הולדת ה-90 של אלי פראנקל, ואשר יצא לדפוס במהדורה מצומצמת.

בנוסף, החל משנה זו, כל חבר עמותה שסיים הכשרה לוגותרפית כ-diplomate יהא זכאי אוטומטית לפרסום חנינם של שמו באתר העמותה כבעל הכשרה כאמור, ופרטים ליצירת קשר.



נשמח לשמוע מכם כל הצעה או רעיון, ונעדכן בקרוב בפעילויות המתוכננות של העמותה.

בברכה חמה ובאיחולים להמשך עשייה עוצמתית ומשמעותית, קיץ נעים ורגוע ורגעי מתן תורה קטנים אך מכוננים,

ד"ר פנינית רוסו-נצר יו"ר

בשם הנהלת העמותה ללוגותרפיה בישראל

The Logotherapy Association In Israel (R.A.)



העמותה ללוגותרפיה בישראל (ע"ר)

8/3 Arbel St. Karkur 3706407, Israel

P.O.B. 5247, Karkur 3706402, Israel,

Tel: 972-76-5408880 Fax: 972-3-9300254

עמיתה רשומה מס' 580511137

www.logotherapy.org.il

E-mail: info@logotherapy.org.il

רח' ארבל 8/3 כרכור 3706407

ת.ד. 5247 כרכור, מיקוד 3706402

טלפון: 076-5408880 פקס: 03-9300254

סיוון תשע"ז
מאי-יוני 2017

מידעון העמותה

מידעון מספר 29

עריכה ודבר פתיחה: חוליאן קרסנבלט

