



כסלו תשע"ח
דצמבר 2017

מידעון מספר 30

מידעון העמותה



"לא יהיה ניצחון של האור על החושך כל עוד לא נעמוד על האמת הפשוטה,

שבמקום להילחם בחושך, עלינו להגביר את האור."

אהרון דוד גורדון

אנו ניצבים וניצבות בפתחו של חודש דצמבר הלועזי ושנה לועזית חדשה, וכסלו העברי בהם אנו מציינים את **חג**

החנוכה – חג האור.

פראנקל ומשנתו מלמדים אותנו שמתוך המקומות החשוכים ניתן לצמות. הלוגותרפיה מלמדת אותנו להגביר את האור, לצמוח מתוך המשבר וליצור הישג אנושי – להפיץ אור. מרבית האנשים בוחרים להסתכל על אותם מקומות חשוכים כפי שהם – מקומות קשים, עצובים וכאלה שיש להימלט מהם מהר ככל האפשר. פראנקל בחר להסתכל על נקודות האור במקומות החשוכים (מאוד) בהם היה. לכולנו היו נקודות מסוימות בהן התקשינו וסבלנו כ"כ עד כי כמעט ולא הצלחנו להסתכל על נקודת האור שמחכה לנו לאחר האתגר. הקושי מחשל אותנו ומסייע לנו למצוא משמעות בחיים. משבר בחיים יכול לסייע לנו להתכווננות נכונה יותר לקראת הגשמת הייעוד והחיים המשימתיים שלנו.

ההשקפה הייחודית הזו מלמדת אותנו לבחור להסתכל ביום את הניסים הקטנים (ולא רק את הגדולים כנס פח השמן או סיפורו המופלא של פראנקל). אנו יכולים ויכולות לבחור מחדש בכל יום לראות את הפלא המתרחש סביבנו: פרח יפה, ילד משחק, אדם עוזר לאדם אחר, שיר מעורר השראה ברדיו בדרך לעבודה, חיוך ממכר ועוד. בידינו היכולת לבחור להתמקד בנקודות האור, בניסים הקטנים והיום – יומיים וכך להלך בעולם בתחושת אושר.

העמותה ללוגותרפיה בישראל מאחלת בזאת לכל חבריה להצליח לצמוח תמיד מתוך משבר, לדעת לראות את נקודות האור בכל יום ולזכור כי מתוך נקודות החושך ניתן ללמוד ולצמוח וכן – להגביר אור. חג אורים שמח !

רגע של העשרה ומחשבה לוגותרפית

כיצד ניתן לאפשר יצירת משמעות במרחב החינוכי?

(קטע מקוצר מתוך המאמר "בית הספר למשמעות" \ ד"ר פנינית רוסו-נצר, "הד החינוך")

לשמש דוגמא. המילה "מורה" מרמזת על אדם המורה לנו ומנחה אותנו בדרך. ממחקרים שונים שבדקו מהי דמות המורה האידיאלית בעיני תלמידים, עלו מספר תכונות משמעותיות. המרכזיות שבהן - מעבר לשליטה בתחום הדעת ובמיומנויות הוראה - היכולת ליצירת דיאלוג משמעותי עם התלמידים, הומאניות ואמפתיה, הקניית ביטחון ואמונה ביכולת (תדמור, 2007). מורים טובים יוצרים גשר בין "העצמי הפרטי" שלהם ל"עצמי המקצועי"



כסלו תשע"ח
דצמבר 2017

מידעון מספר 30

מידעון העמותה

מתוך מודעות לרמות שונות כגון סגולותיהם, אמונותיהם, ערכיהם העמוקים ומשמעות קיומם בהקשר הרחב של תחושת תכלית ושליחות (Korthagen, 2004). כדמויות לחיקוי, האינטראקציות של מתבגרים עם המורים כמבוגרים משמעותיים המעודדים אותם לקחת חלק פעיל בדיאלוג ובהערכה אישית מניחות את התשתית לצמיחה וביסוס של משמעות אישית (Fry, 1998). כך, חיבור אישי של המורה לחוויות משמעותיות שהוא חווה כתלמיד בבית הספר, המורים אותם חווה כמשמעותיים ומשפיעים ומדוע בחר במסלול החינוכי מאפשר לו להעמיק את יצירת "מפת המשמעות" האישית שלו. דרך טובה נוספת לעורר בתלמידים השראה והזדמנות ללמידה מתהליך יצירת משמעות היא באמצעות מפגש עם דמויות לחיקוי נוספות, כגון הורים שחווים את המקצוע שלהם כיעוד, או חקר דמויות מופת מההיסטוריה, המסורת או הספרות. העמקה בלמידת הביוגרפיה של "בוגר רצוי" או מודל אישי ("גיבור" מוערף) לחיקוי מתחומים שונים באמצעות קריאה, צפייה בסרטים, דיון משותף, או ראיון עשוי להוסיף נופך אישי מחד ומאידך לעודד למידה פעילה והטמעה של המסרים הטמונים בסיפור חייו ובבחירות אותן נקט. באופן זה, ניתן לעורר את התלמידים לדיון פעיל ולהרחיב את החשיפה של התלמידים למגוון אפשרויות, אך בעיקר לשקף להם את התהליך (ולא רק התוצר הסופי) על ההצלחות, המוטיבציות, הכישלונות, מקורות התמיכה, דרכי ההתמודדות, החוזקות והמטרות לאורכו. למידה מהרגעים הטובים ביותר שלנו ושל אחרים מאפשרת לשחזר וליצור מחדש עתיד שיש בו משמעות, אופטימיות, השראה וכן, גם הצלחה.

זומר "כן" לחיים. לדידו של פראנקל, רוב האנשים מתחלקים לשני סוגים: כאלה שאומרים כן לחיים למרות קשיים ונסיבות, וכאלה שאומרים לא לחיים למרות הישגיהם והצלחותיהם. אומרי הכן מרגישים לרוב מסופקים ומאושרים, ואומרי הלא מרגישים בדרך כלל מנוכרים, מתוסכלים ומרוקנים. משמעות אינה יכולה להינתן או לעבור בתורשה על-ידי ההורים או החברה, אלא יש לעצבה בעצמנו מתוך הייחודיות, הערכים והבחירות שלנו. בדומה למוזיקה – גלי הקול ממלאים את האוויר אבל אפשר לשומעם רק אם יש לנו מקלט, כך הכלי שלנו למציאת משמעות ופשר הוא רוח האדם. תפקיד החינוך, לתפיסתו של פראנקל, הינו להסיר את המחסומים המונעים מאיתנו להקשיב לקולה של המשמעות המצויה בכל רגע ובכל מצב בחיינו. הכרה ב"משמעות של הרגע" ותגובה לו משמעה ניהול חיים משמעותיים. האחריות שלנו היא לזהות מהי קריאת החיים הייחודית הטמונה בכל מצב בחיים – מה אנחנו נקראים להיות או לעשות, וכיצד המצפון שלנו, כקול ומדריך פנימי, מנחה אותנו לבחור במשמעות ולחיות אותה.



כסלו תשע"ח
דצמבר 2017

מידעון מספר 30

מידעון העמותה

כלומר, רק כשאנו אומרים "כן" לחיים, כשאנחנו לגמרי שוקעים בהווה, אנחנו נמצאים בדיאלוג חיוני ואותנטי עם החיים עצמם ומאפשרים לעצמנו להקשיב באמת, באפשרותנו להיות רגישים לקריאות העדינות של החיים ולחוות משמעות. חיים חסרי משמעות הם כאלה שבהם איננו מזהים את קריאות החיים הגלומות בכל רגע ומצב שהחיים מציעים לנו או מגיבים אליהם ממקום של פאסיביות וחוסר בחירה אמיתית שאינה מושתת על ערכים ואחריות, ועלולה להוביל לתחושת ניתוק מהחיים וריקנות. עולה מכך שעוצמתם של החיים קיימת בכל רגע ורגע ולא רק ברגעי השיא הבולטים. המשימה שלנו היא לחדד את האוזן הפנימית ולהגביר את רגישותה לקול הקריאות האלו, להזדמנות לחוות את המצב או הרגע כמעניקי משמעות. המודעות שלנו אל המשמעות מתעוררת רק אם קיימת בנו מכוונות אליה. הדרך שבה אנו מגיבים למצבים השונים תקבע האם השתמשנו או לא בהזדמנות המיוחדת שניתנה לנו למצוא משמעות לקיומנו.

יצירת מרחב שקט להתבוננות. במירוץ התובעני של מטלות היום-יום לרוב קשה למצוא את הזמן והמרחב להתבוננות פנימית. עצירה והירהור בשאלות כמו "מי אני?", "למה אני פה?", "מה חשוב לי?", "לשם מה?" – מאפשרות קצב אחר, הפוגה מהרעשים החיצוניים וגילוי עצמי; פסק זמן או "מורטוריום קונסטרוקטיבי" במונחיו של אריקסון (ראה Damon, 2008). חשיבותם של רפלקציה, התבוננות פנימית ופיתוח מודעות מודגשת על רקע ממצאים רבים הקושרים בין מיומנויות אלה לריכוז וקשב גבוהים יותר, חידוד תפיסה והבנה, הגברת אמפתיה ויצירתיות, הפחתת מתח, יצירת משמעות וקוהרנטיות, ויסות רגשי וצמיחה רגשית וחברתית (Hart, 2003). החיבור לעצמי הפנימי מאפשר גם העלאת תובנות וחיבור למה שיוצר את המשמעות עבורנו.

שבילים למציאת משמעות. הלוגותרפיה מציעה שלושה שבילים מרכזיים למציאת משמעות: השביל היצירתי (מה אני תורם לעולם) המדגיש את האדם כאחראי, יצירתי, חופשי (free agent) לחייו שמסוגל לשאוף להשגת יעדים ולהיות מוכוון-עצמי (self-determinate). השביל היצירתי הוא ציון דרך לייחודיות ומשמעות. כפי שלאף אחד מאיתנו אין טביעת אצבע זהה, כך הידיעה שיש לנו תפקיד שרק אנו מסוגלים למלא מחדדת את ייחודיותנו. כדברי ניטשה, "מי שיש לו 'לשם מה' מסוגל לשאת כמעט כל איך", כך באמצעות עשיית מעשה שיתיר חותם בעולם, יצירה בכל תחום שהוא, מטרה שברצוננו להגשים או יצירת קשר אישי אנו יכולים ליצור משמעות שהיא ייחודית לנו. פיתוח מודעות לייחודיות עשויה להתפתח באמצעות עריכת רשימת כישורים אישיים, תחומי עניין, זיהוי התנהגות ייחודית, מצבים בהם האדם חש כי לא ניתן להחליפו באחר, או למנות שמות של אנשים שלגביהם אין לו כעת תחליף. ניתן להרחיב התבוננות זו גם להקשר הקבוצתי, במסגרתה יידרשו כל אחד מחברי הקבוצה לציין



כסלו תשע"ח
דצמבר 2017

מידעון מספר 30

מידעון העמותה

בעילום שם: "אני מעריך את תרומתך הייחודית לקבוצה ב...". השביל החווייתי (מה אני מקבל מהעולם) המתמקד במתנות שאנחנו מקבלים מהחיים, חוויות והתנסויות כגון התאהבות, יצירת אומנות או יופי הטבע. חידוד היכולת להתענג (savouring), להיות קשובים (mindful) על כל רגע מהיום ולהוקיר את מתנות הטבע, מערכות היחסים והחיים מאפשרת יצירת משמעות. שביל הגישה (כיצד אני רואה את העולם) מתייחס לבחירה בגישה בה אנחנו מתייחסים ומגיבים למה שקורה לנו. במיוחד במצבי משבר וסבל האדם מסוגל למצוא משמעות לחייו בזכות העמדה בה הוא נוקט. בעקבות שינוי עמדות האדם יכול לשנות את התייחסותו אל עצמו מקורבן חסר ישע (תלוי בדחפים, גנים, סביבה, חברה, או העבר) לאדם בעל שליטה ופרספקטיבה חיובית ובריאה כלפי החיים. פראנקל מציע הסטת מהיקוד מהדלתות הסגורות אל הדלתות הפתוחות או הניתנות לפתיחה. כך, הוא מציע למשל בעבודה עם קשישים שהמבט אחורה אל העבר ממלא אותם בתחושת החמצה לשנות מיקוד ולראות את "האסמים המלאים" של יבול חייהם. במקום להתבונן בלוח השנה ולראות איך יום אחר יום הוא מצטמק ו"נתלש עוד דף", כדאי לציין בסוף כל יום את ההישגים של אותו יום המצטברים לערימה של התנסויות (פאברי, 1992).

*

עדכונים מהשטח

◀ ריקי גל אירחה בביתה נציגים מקבוצת בוגרי תוכנית הלוגותרפיה באוניברסיטת ת"א:

במהלך חודש נובמבר 2017 הזמרת ריקי גל אירחה בביתה נציגים מקבוצת הלוגותרפיה מאוניברסיטת תל אביב. הרעיון לקיום מפגש כזה התגבש לאחר שנושא השירה הפך להיות יסוד משמעותי במסגרת הקורסים ומפגשי העניין, היכולת של שיר ליצוק משמעות בליבותיהם של אנשים רבים כל כך והתעוררות הצורך להבין יותר מה גורם לשירים להיות משמעותיים כל כך עבור אנשים רבים כל כך. רבים מאיתנו שומרים בתוך תוכם שירים מסוימים בשל המשמעות המיוחדת שאנו מייחסים לאותו שיר הן בשל הלחן הן בשל המילים המסופרות והן בשל ההקשר או הזמן בו שמענו אותו. יש שירים המזמינים אותנו לחבור ולהזדהות עם הטקסט שלהם, יש שירים המציעים לנו יעוץ אישי פרטי לרגעים מסוימים ויש שירים הנושאים עמם את המסר שלנו או שאנו נושאים את המסר שלהם. יש שירים אשר עוזרים לנו להגדיר מטרות לחייך ולחלום על עתיד טוב יותר גם בתקופות לא קלות, ויש גם כאלה שמזכירים לנו את אנושיותנו הפשוטה, את הסבל והקושי, את התקווה הנאמנות והאהבה.

ריקי גל, זמרת פעילה ומשובחת, היטיבה לארח אותנו בביתה הפרטי והדהימה ביכולתה לנתח נושאים הקשורים במשמעותן של המילים הלחן והביצוע והאינטראקציה המחשמלת שלה עם הקהל. זכינו להרגיש מקרוב את המשמעות של אירוח ומפגש מזמין ומקרב, להבין ממנה על תפיסת עולמה, על אמנות בחירת המילים והמשמעותיים בעיניה ועל הדמויות מהן היא שואבת השראה. הייתה זו גם הזדמנות לעמוד על הדברים המרכזיים המשמעותיים שלה ועל אבני הדרך המשמעותיות אשר השפיעו על חייה מאז ילדותה ועד היום כזמרת מובילה. מרתק במיוחד



כסלו תשע"ח
דצמבר 2017

מידעון מספר 30

מידעון העמותה

היה להבין את הניתוח שלה ביחס למושגי האהבה והענווה אשר בעיניה הם מהווים כהגדרתה כוחות אלוהיים ממש אשר בכוחם לברוא טוב לכולם. את המפגש יזם דרור שקד בוגר קורס לוגותרפיה באוניברסיטת ת"א ומייסד אתר "בלוגותרפיה" והשתתפו בו גם ד"ר פנינית רוסו-נצר מנהלת תוכנית ההכשרה באוניברסיטת תל-אביב, עידן גבריאל שדרן מוזיקה ברשת ג', ושגית שלמה המכונה בפי קבוצת בוגרי התוכנית "שומרת המנגינות" אשר מכינה כתבה נרחבת בנושא ותפורסם בהמשך.



**

מבזקי לוגותרפיה

Blogotherapy

פיתוח הלוגותרפיה כדרך חיים - פילוסופיה ויישום

אתר האינטרנט "בלוגותרפיה":

בתחילת נובמבר 2017 הושק אתר אינטרנט בשם "בלוגותרפיה". האתר פותח ומנוהל ע"י דרור שקד (בוגר קורס לוגותרפיה בניהולה של ד"ר פנינית רוסו-נצר באוני' ת"א) במטרה להנכיח ולהנגיש את גישת הלוגותרפיה והתכנים שלה בקרב קהלים רחבים, כגון סטודנטים אשר נעזרים בו כ"מרכז משאבים", וכן מחנכים, פסיכולוגים, מטפלים, אנשי ניהול ויועצים להעמקת יישום הגישה הלוגותרפית בישראל. האתר מתנהל כמרחב מזמין מאמרים כתבות ודעות התכנים, והוא מביא את ביטוייה המגוונים של הלוגותרפיה בתחומים כגון חינוך, פסיכולוגיה, פילוסופיה, שירה ותרבות. האתר הוא של כולנו ושותפים לכתיבה בו חברים רבים לדרך, מנחים ומרצים ללוגותרפיה, בוגרי קורסים, עמותת הלוגותרפיה בישראל ועוד כותבים מקצועיים מתחומים מגוונים. **מוזמנים/ות לבקר:**

<http://www.blogotherapy.co.il>

**



כסלו תשע"ח
2017 דצמבר

מידעון מספר 30

מידעון העמותה

כנסים מקצועיים:

הקונגרס הבינלאומי – "עתיד הלוגותרפיה" The future of logotherapy :

ייערך השנה במוסקבה בין התאריכים 28 לאוגוסט- 1 לספטמבר, 2018.

הכנס הבינלאומי למשמעות ייערך השנה בוונקובר, קנדה, בין התאריכים 205 לאוגוסט 2018.

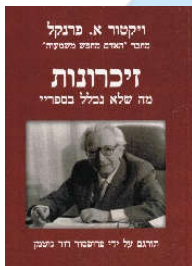
הנכם מוזמנים ומוזמנות להצמיד את העמותה קדימה!

הצטרפו אלינו כחברי עמותה!

info@logotherapy.org.il

הצעידו את העמותה קדימה!

למצטרפים כחברי עמותה, ישלח במתנה כרטיס חבר וספרו של פרופ' ד"ר ויקטור פראנקל - זיכרונות, מה שלא נכלל בספריי, שתורגם לעברית על ידי פרופ' 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 חנימ 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 מאירה ומשמעותית, חג אורים שמח,

ד"ר פנינית רוסו-נצר | יו"ר

בשם הנהלת העמותה ללוגותרפיה בישראל

עריכה ודבר פתיחה: חוליאן קרסנבלט