

The Logotherapy Association In Israel (R.A.)

4 Martin Buber st., Haifa 34861, Israel

P.O.B. 3815, Haifa 31037, Israel,

Tel: 972-4-8244059



העמותה ללוגותרפיה בישראל (ע"ר)

רח' מרטין בובר 4, חיפה, 34861 ת.ד. 3815, מיקוד 31037

טלפון: 04-8244059

www.logotherapy-il.org

[mailto: info@logotherapy-il.org](mailto:info@logotherapy-il.org)

טבת תשע"א
דצמבר 2010

מידעון העמותה

מידעון מספר 10

חברים וידידים יקרים,

לוח תכנון איכסאי פצילות

המיפגש הבא יתקיים:

ביום ראשון, ד' בשבט תשע"א, 9 בינואר 2011, בשעות 17:45 עד 20:00

בבי"ס רוממה, רח' אורן 27א', חיפה.

נושא הערב: "צחוק, הומור, בריאות נפשית ולוגותרפיה" + דיון
בהמשך המיפגש נביא דיווח על התוכניות לקידום פעילויות העמותה.
בשל חשיבות הנושא והרצון להפגיש את משתתפי מיפגש העמותה עם הדמות הסגונית
והייחודית של אנזו אגדה באו גורן, יתקיים מיפגש זה, הפעם, ביום ראשון.

פגישת העמותה שלאחריה מתוכננת ליום חמישי כב' בשבט תשע"א, 27 בינואר 2011

משעה 17:45 עד לשעה 20:00

סביב הנושא "עשרת הדיברות להישרדות ברפואה" + דיון בהשלכות הנושא על חיי היום-יום.

חברינו, ידידינו ומכרינו מוזמנים לקחת חלק בצעיה האמצעותית

אנא זיכרו, ששעת ההתכנסות למיפגש היא 17:45.
נודה לכם אם תוכלו להגיע בזמן, כדי שנוכל להתחיל בשעה היעודה.
בתודה על העזרה.

הצעידו את העמותה קדימה!

הצטרפו אליה כידיד וכחבר

ע כ ש י ו

info@logotherapy-il.org

או

www.logotherapy-il.org



טבת תשע"א
דצמבר 2010

מידעון העמותה

מידעון מספר 10

חברים וידידים יקרים,

המפגש האחרון של העמותה - מס' 10, התקיים ביום חמישי כה' בכסלו תשע"א, 2 בדצמבר 2010, באווירה ביתית, במעונם של משפחת דוריס ורון כהן, שניאורנו לארח את מיפגש העמותה להדלקת נר שני של חנוכה. הדלקנו את נרות החנוכה בצילו הכבד של עשן השריפה הגדולה בכרמל והמאבק העיקש לכיבויה.

חשבנו לנכון לקיים את המפגש למרות האווירה הכבדה, מתוך תחושה שנושא הערב - "אור, תקוה ומשמעות", שנראה להיות משמעותי ורלוונטי ביותר למול המציאות הקיימת.

יהודית מילול פתחה וסיפרה על הנסיעה שלה להולנד, כדי להיפרד מדמות משמעותית בחייה, ועל איך הלוגותרפיה עזרה לה ללוות את האישה, שהיתה לה כאחות במחבוא (כאשר הוסתרה על-ידי משפחה הולנדית ברוטרדם במהלך מלחמת העולם השנייה), אשר היתה על ערש דווי ובסוף דרכה בחיים, ליצור איתה שיח ישיר ומשמעותי ולאפשר לשתיהן סגירת מעגלים.

דידה קימור עשתה הפעלה שקשורה בנרות ואור ועיקרה - הדלקת האור הפנימי, שמסמל את המימד הרוחני-נואטי שבתוכנו וביקום כולו. מימד, שהוא החלק הבריא בתוכנו.

בפתח דבריו, התייחס **גדעון מילול** לכך, שהלוגותרפיה עוסקת בניסיון לגייס את כוחות הנפש האישיים לשם הדלקת הנר הפנימי שלנו ואז יש סיכוי גבוה, שבמעגל סביבנו יתפזר לו החושך. ואם מצליחים בנר שלנו להדליק עוד נר, יגיע, אולי, בסופו של דבר, האור הגדול שאנחנו מייחלים לו.

בהמשך הדברים, התייחס גדעון לנושא "אור, תקוה ומשמעות" ופתח בקטע ממילות השיר של יהודית מליק שירן "קחי נשימה", תוך שינוי קל ללשון רבים:

חברים שלי קחו נשימה
תנו לזריחה להאיר מתוכם
אלומות של אור ותקוה
המלטפות מחדש מאבכם

המאבק והכמיהה לאור ולתקווה הבאים לידי ביטוי בשיר זה מאפיינים את ימי החנוכה, ובעצם, את נתיב החיים האישי שבו צועד כל אחד מאתנו' כאשר הדלקת הנרות מהווה סמל ליכולת של כל אדם לשפוך אור סביבו ולהרחיק בכך את החושך הקיים בשל העדר האור.

"חנוכה" - חג המסמל נצחון כוחות האור על כוחות האופל. חנוכה המכבים חנו מאויביהם ביום כ"ה בכסלו (164 לפנה"ס), טיהרו את בית המקדש ועשו את "חנוכת הבית". חידוש הדלקת נרות המקדש ואש המזבח, ביסס את קיומו של חג החנוכה כחג האורים (חג של אור ואש), שבו מהווה הדלקת הנרות מזכרת לאירוע וגם מסמלת את טקס "גירוש" החושך.

נושא האור והתקווה הקשורה אליו, מוצא את ביטויו הייחודי בסיפור "מעשה משבעת הקבצנים" של ר' נחמן מברסלב ("נחמן מאומן", 4 באפריל 1772 - 16 באוקטובר 1810 - ג' חוה"מ סוכות; נצר לבעש"ט - שהיה אבי סבתו, ומייסד חסידות ברסלב).

זהו הסיפור האחרון שסיפר ר' נחמן מספר חודשים לפני פטירתו ובו מספר ר' נחמן על שבעה קבצנים, שלכל אחד מהם מום פיזי, ויחד עם זאת - מעלה רוחנית גבוהה ביותר (הסיפור האחרון, של הקבצן השביעי, הפיסח - ללא הרגלים, לא סופר ונשאר בגדר תעלומה).

מעשה הקבצן העיוור (של היום הראשון), משמשת דוגמא שבה ניתן לראות את 'הקבצנות כמל' אות והעיוורון כראיה" (כדברי רות נצר בספר "החיים כגעגוע - קריאות חדשות בסיפורי מעשיות של ר' נחמן מברסלב", הוצ' ידיעות אחרונות וספרי חמד, ת"א 2010, ע' 240), ושיכולה להתקיים "השמחה השלמה הבאה מתוך חסרון" (כדברי אסתר אטינגר, באותו ספר, ע' 214).



דברים אלה מהדהדים בדברים שר' נחמן שם בפיו של הקבצן העיוור: "ואתם סבורים שאני עיוור? אין אני עיוור כלל, רק שכל זמן העולם כולו אינו עולה אצלי כהרף עין (ועל כן הוא נדמה כעיוור, כי אין לו שום הסתכלות כלל על העולם)...". (שם ע' 192). העיוורון הוא איפא, ראייה אחרת ויכולת "לראות בעיני הנפש ראיית על" (רות נצר, שם ע' 242).

סיפורי הקבצנים מכ' וונים להתייחסות שונה כלפי חוסר, כאשר דווקא מהמקום הזה של החסימה והחוסר יכולה להתרחש צמיחה וגדילה. בכך, ניתן מקום נכבד לתקוות המימוש של "הכל יכול להיות גם אחרת" - אם נרצה. אנו הם אלה היכולים לקבוע לקחת אחריות על חייו ולנוע בנתיב התנועה בו נבחר, בינות לחללים הריקים של חוסר הודאות, אי הידיעה וענני היאוש המאיימים.

השאיפה האנושית להגיע לאור ולתקווה המתלווה לכך, מתקשרים "לעולם של חידוש ושל געגועים", שהוא "עולם עשיר ביצירות הרוח בכלל ובמקורות היהדות בפרט", כדברי דר' (למחשבת ישראל) משה מאיר (שם ע' 370). ובהמשך, הוא מוסיף, "אפלטון הבחין בין המציאות העכורה, עולם המערה החשוכה, שבה אנו שרויים - ובין עולם האידיאות והאור שאליו אנו חותרים. אריסטו אבחן את האדם כיצור שיש בו פוטנציאל החותר לקראת מימושו. כך משורטטת התשתית של הגעגוע, החתירה של החלקי אל השלם. מקורות היהדות לסוגיהם ולגוניהם מצטרפים לתיאור ולהעמקת הגעגוע..." (שם ע' 370).

כל אלה מתחברים היטב אל סממני משמעות החיים, הנשענים על תכונות הרוח האנושית (ביניהן ניתן למצוא תכונות כמו דמיון, יכולת הפשטה, הומור, יצירתיות, ערכים, רעיונות ואידיאלים, יצירתיות, מודעות עצמית לייחודיות ולערך עצמי - למשל, נטילת אחריות, מחויבות למשימות, אמונה, תקווה, יכולת לסלוח, חמלה, אהבה, כוח ההתרסה והיכולת לקרוא תיגר כלפי מצב נתון - כמו בסיפורו של ר' נחמן - והיכולת להתעלות עצמית שיש בה משום הושטת יד לאדם או לענין אחר חוץ מזולתי - להקשר ראו מידעון מס' 3), והדרכים למציאת משמעות, כמו, ההתנסות בחוויות הגילוי העצמי, נקיטת עמדה כלפי מצבי החיים שאנו עומדים מולם והעשייה הנדרשת, שהם הבסיס שבחוויות ההתהוות האישית (*The experience of becoming*) של כל אחד מאיתנו, שאותה מזכיר דר' מריאן רבינוביץ. כל זאת, מתוך בחירה חופשית ונטילת אחריות אישית, בצורה הייחודית לכל אדם, ורק לו.

לתקווה יש משקל נכבד במציאת המשמעות. בסיפור "אדם מחפש משמעות" כותב פראנקל על התקווה שהינה כה חיונית לאדם, ובמקרה של אסירי מחנות ההשמדה היתה חשובה שבעתיים, שכן, "אסיר שאבדה אמונתו בעתיד - בעתידו - גורלו נחתם. משאבדה אמונתו בעתיד, בטלה גם אחיזתו הרוחנית; הוא נידרדר וסופו ניוון הגוף והנפש" (ע' 95).

באותם תנאים קיצוניים ששררו במחנות ההשמדה, יש לציין, שהתקווה וקיומם של משמעות ופשר לא הבטיחו חיים, אך בתוך מעגל התנאים הקשים היה בהם משום סיוע והקלה מסויימת לסובלים. דרך סממני המשמעות יכלו האנשים לגייס את כוחותיהם הפנימיים אל מול מצבי החיים אליהם נקלעו ושלא היה בידם כדי לשנותם, ובאלה, אנו מאמינים, יכולים להסתייע גם אחרים, כדי לשפר את איכויות חייהם ולחזק את כוחותיהם הפנימיים.

אלה הם בפועל, גם העקרונות הלוגותרפיים, שהפכו לנו לנרות מפיצי אור ושעליהם כבר הרחבנו את הדיבור במיפגשים הקודמים.

בהיעדרה של חיה, סיפר גדעון על עבודת ההתנדבות של חיה הרויץ, שהחלה לעבוד עם קבוצת עיוורים וכבדי ראייה ומלמדת לוגותרפיה ללא לוח, חומר כתוב או מצגת.

קבוצה זו מורכבת מחולי נמ"ג (ניוון מקולרי גילי), שהיא מחלת עיניים פרוגרסיבית וחסרת מרפא הפוקדת לרוב אנשים בגיל +60 והגורמת לאבדן הדרגתי של יכולת הראייה הממוקדת (קריאה, זיהוי פנים ועוד), וממתנדבים ששמעו על הלוגותרפיה ומעוניינים להשתתף בפעילות.

חיה החלה את עבודתה בסיפור תולדות חייו של ויקטור פראנקל עם הדגש על ההתמודדות שלו עם כל מה שחיו זימנו לו והמשיכה עם פתיחת דוגמאות מחיי המשתתפים וההתמודדות שלהם עם מצבם, בהתייחס לשלושת



טבת תשע"א
דצמבר 2010

מידעון העמותה

מידעון מספר 10

מימדי האדם ומקורות הכוח האישיים לחייהם אותם ניתן להוציא מהכוח אל הפועל ולמשולש הטראגי המתקיים בחיי כל אדם.

מנחם לאופר, מזכיר העמותה, נתן לאותיות הסביבון "נס גדול היה פה", משמעות לוגותראפית – (ג) - נתינה שתשפר את הגישה, (ג) - תגדיל את ההתעלות - (ה) למציאת פשר (פ).

זוהי לובנהיים התייחסה לשתי הפנים של החג – הגבורה והנס, וסיפרה את הסיפור החסידי על האור הגנוז שהשם יצר ורצה להסתיר. כל מקומות המסתור שהציעו המלאכים נדחו, כי נראה היה, שיחפשו וימצאו שם את האור הגנוז, ובאה השכינה והציעה להטמינו בלבבות בני האדם, כי שם לא יחפשו. ומי שיחפש – מגיע לו למצוא את האור.

בהמשך, הביאה **יהודית חנוכייה** אישית מצוירת ומתקפלת וסיפרה את סיפור החנוכייה, תוך הדגשת ענין הערכים הפיראמידליים והאנכיים שהוזכרו כבר בפגישה קודמת.

זמן ל-10 ענינים

יאנוש קורצ'אק

1. קח לך זמן לעבודה - זה הטחור להצלחתך.
2. קח לך זמן לחשיבה - זה מקור הכוח שלך.
3. קח לך זמן לפשחים - זה סוד הנעורים שלך.
4. קח לך זמן לקריאה - זה הכסיס של הידע שלך.
5. קח לך זמן לשלוה - זה מסייע לך לשנוף את האבק מצעינך.
6. קח לך זמן לחברות וידידים - זה מצין האושר שלך.
7. קח לך זמן לאחות האדם - חברות עם אדם קרוב מכטיחה לך את התרופות לזולתך.
8. קח לך זמן לחלוטות - זה יעשוך את נפשך אלי סככים.
9. קח לך זמן לבחוק ולשוכבות - זה יקל עליך את מעמסות החיים.
10. קח לך זמן לתבטן - וזו תהיה לך אפשרות לבצע את כל הענינים האחרים.

לסיום דבריה, חילקה יהודית לכולם דף של יאנוש קורצ'אק – "זמן לעשרה ענינים" ובו עשר נקודות, שכדאי להקדיש להן זמן. יהודית ביקשה שנבדוק מהו הדבר הכי משמעותי לכל אחד – וזהו השמש, שאיתו מדליקים את יתר שמונת תחומי "החנוכייה" הנראים חשובים. כך, יוותר לו ענין אחד מתוך העשרה, כאשר כל אחד יצטרך להחליט לוותר על איזה מהם עליו לוותר.

גדעון חזר והודיע על פתיחת קורס מבוא בלוגותראפיה בפברואר 2011, בכל מספר נרשמים.

נקבע, שהמפגש הבא בהשתתפות אנוז אגדה גורן יתקיים בתחילת ינואר 2011, בבית הספר הקהילתי רוממה בשעה 17:45, סביב הנושא – הומור כדרך חיים.

המפגש הסתיים בהבעת תקווה להצלחה ולפריצת דרך החוצה ופנימה בשנת הפעילות הקרובה ובברכת חג חנוכה שמח ומשמעותי.

בברכה

עדה דוחובני
בשם ועדת המידעון