

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](http://www.logotherapy-il.org)

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

אדר א' תשע"א  
פברואר 2011

## מידעון העמותה

מידעון מספר 12

חברים וידידים יקרים,

**לוח תכנון איכאסי פציולות**

**המיפגש הבא יתקיים:**

**ביום חמישי, כה' באדר ב' תשע"א, 31 במרץ 2011, בשעות 17:45 עד 20:00**

**בבי"ס רוממה, רח' אורן 27א', חיפה.**

נושא הערב יהיה

**"הלאותראפיה כאשאב"**

עם חברת העמותה הלוגותרפיסטית, תלמידת אליזבת לוקאס, ממשיכת דרכו של ויקטור פראנקל,  
גב' זוזי לובנהיים

בהמשך המיפגש יתקיים דיון עם המשתתפים ולאחר מכן נדווח על הנעשה בעמותה.

**פגישת העמותה שלאחריה מתוכננת ליום חמישי כד' בניסן תשע"א, 28 באפריל 2011**

משעה 17:45 עד לשעה 20:00

סביב הנושא "חירות וחופש" + דיון.

**חברינו, ידידינו ואזכרנו מוזמנים לקחת חלק בצעיה האמצעות**

**אנא זיכרו, שעת 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**

עכשיו

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

או

[www.logotherapy-il.org](http://www.logotherapy-il.org)



אדר א' תשע"א  
פברואר 2011

## מידעון העמותה

מידעון מספר 12

חברים וידידים יקרים,

המפגש האחרון של העמותה - מס' 12, התקיים, ביום חמישי כ' באדר א' תשע"א, 24 בפברואר 2011, בבי"ס רוממה.

לאחר מספר מילות פתיחה של יהודית, המשיך חבר העמותה דר' ערן סגל והעלה את "עשרת הדיברות להישדרות ברפואה", שהובאו ברוח הומוריסטית על רקע קריקטורות משעשעות, בהמשך לנושא ההומור שהובא בפגישה הקודמת.



"עשרת הדיברות", אמנם מיועדות במקורן לרופא, אך הן קשורות באופן הדוק לפצינטיים ומכילות מאחוריהן עקרונות וכלים לוגותראפיים.

בין העקרונות והכלים המוכרים, נוכל למצוא את הדו-שיח הסוקראטי, הדורש הקשבה, בדיקת הבריאה שבאדם ואיתור כוחותיו, שימוש זהיר באמירות כלפי הזולת וב"בניית תסריטי אפשרויות", הן מתוך מודעות לסכנת ההיווצרות של "אפקט איאטרונגני" (כאשר אמירות שונות, ביחוד מצידו של אדם "בר-סמכה", עשויות להוביל לחרדות ולראייה מוגזמת, או אף מעוותת, של המצב לאשורו), והן מתוך הכרת צניעות של "המומחה" לגבי כוחותיו ויכולותיו.

כדאי לזכור, שיש חשיבות בהימנעות מלקיחת דברים "אישית", מהיותם פוגעים בערך ובדימוי העצמי, ושיש מקום לבנות את "האומץ להיות בלתי מושלם".

בין שאר הדברים, עלה נושא השיתוף, מתוך תרומה ומועילות שיש בעבודת צוות, במרכיב הכבוד ההדדי המתקשר גם לדייקנות, ענין האמפטיה והחמלה האנושית (שהינם ממרכיבי תכונות הרוח האנושית), קיומה של משמעות הרגע וההזדמנות הנקרת על דרכנו, להושיט יד ולאסוף אלינו את ההזדמנות החולפת שהיא ייחודית לאותו רגע שלא יחזור עוד לעולם. חתמה את הדיברות, ההצעה המיוחדת לכל אחד מאתנו, לעשות את המיטב שאפשר באותו רגע נתון, דבר שבו טמונה המשמעות האישית שלנו.

צורת ההגשה בה בחר דר' סגל היתה אמנם משעשעת והומוריסטית אך רצינית ומעוררת מחשבה בתוכנה.

היתה זו, אולי, גם דוגמה טובה בה ניתן היה לראות כיצד משתמשים בהומור, שעל סף הליצנות, כדי להוביל נושא כבד יותר ורציני.

בהמשך הערב, סיכם גדעון את נושא ההומור והצחוק השייכים לתכונות הרוח האנושית, תוך שהוא מצביע על הקשר שבין לוגותראפיה והומור.

מצאנו לנכון, להביא את הדברים כאן בפניכם:

### הומור, צחוק, משמעות ולוגותראפיה

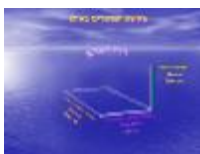
© גדעון מילול

בשני המפגשים האחרונים שמענו את דר' סגל, על ההיבטים הרפואיים שבהומור והשימוש בו, וחוונו את ההומור והצחוק, כפי שאנזו-אגדה-באו הציג בפנינו, בדרכו המיוחדת.

ננסה, הערב, לקשר את ההומור והצחוק אל עקרונות הלוגותראפיה והכלים שעומדים לרשותה, כאשר ההומור והצחוק מתחברים לתכונות הרוח האנושית.

**הומור וצחוק**, שתי תכונות ייחודיות לאדם, המשפיעות באופן חיובי וישיר על מצבו הנפשי והגופני של האדם.

**שתי תכונות**, הקשורות לפעילות המוחית בהמיספרה הימנית, לאינטליגנציה הריגשית של האדם, ולתכונות הרוח האנושית.



**ויקטור פראנקל** היה הראשון, כזכור, שהכניס לרפואה את מושג **מימד רוח האדם**, שהוא המימד הרוחני, הנואטי, של האדם (המהווה את המימד השלישי שבאדם, לצד המימד הגופני-פיזי והנפשי-פסיכולוגי, על-פי ויקטור פראנקל, אבי הלוגותראפיה), אליו מתקשרות שתי תכונות אלה, של ההומור והצחוק, המתחברות לתכונות נוספות של הרוח האנושית, שאינן יכולות לחלות כמו,



אדר א' תשע"א  
פברואר 2011

## מידעון העמותה

מידעון מספר 12

**דמיון, יכולת הפשטה, יצירתיות, תקווה, יכולת האדם להינתק מעצמו** ולהסתכל על עצמו "מבחוץ", ומיגוון תכונות נוספות ובתוכן, **אהבה, היכולת להתעלות עצמית, והיכולת לסלוח.**

**ההומור והצחוק** מתקשרים גם, באופן ישיר, לדרכים למציאת משמעות (שהיא השאיפה האנושית המרכזית בחיי האדם), אל **החוויה, נקיטת העמדה והעשייה, המתחברים לגילוי העצמי, לייחודיות, לבחירה, לאחריות, וכמובן, להתעלות העצמית** - המהווה, כזכור, גם תכונת רוח אנושית.



**ההומור והצחוק** מהווים כלים רבי-ערך ביעד המרכזי של הלוגותראפיה של **שינוי ההתייחסות** למצבי החיים הקשים, שלמולם ניצב האדם למרות רצונו, ללא יכולת לשנותם. הם גם משמשים "כלי עבודה" לוגותראפויטים חשובים

במסגרת השימוש ב**הסחה** (המכוונת את המחשבה לאפיקים אחרים ומהווה כלי הישרדות מפני סבל מיותר ומפני הרהורי יתר בבעיה), וב**התכוונות הפרדוקסאלית** (שאביה הוא ויקטור פראנקל והמאפשרת התרחקות עצמית, השוברת תבניות בלתי רצויות, ושהינה כלי התמודדות עם כפייתיות, פחדים וחרדות לא רציונאליות; כאשר באמצעות ההומור והצחוק, מפגישים את האדם עם הדבר ממנו הוא חושש, דרך הגזמה וגיחוך, מלמדים אותו לצחוק על הפחד שלו וכך להתרחק ממנו עד כדי סילוקו, ולעבור באופן כזה ממצב של הימנעות, או בריחה מהדבר המפחיד, למצב של התמודדות חזיתית מולו באמצעות הצחוק. **ההתכוונות הפרדוקסאלית**, מגבשת באדם את "**כוח ההתרסה של הרוח האנושית**" - *The defiant power of the*



**Human Spirit**, (העושה כאן שימוש באירוניה), ושהינה יכולת הפנימית של האדם לגייס את כוחותיו הפנימיים ולבחור באמצעות החופש הפנימי שלו בעמדה ספציפית, כלפי מצב נתון כדי לקרוא תיגר, להתנגד ולפעול למרות המצב).



**בכך, מתקיימת**, בהקשר זה, גם אמירתה של אליזבט לוקאס, כי "לכל פחד יש יריב, וזהו חוש ההומור" (חיים משמעותיים, ע' 106).

**הלוגותראפיה מלמדת**, איפא, את האדם לצחוק על עצמו ולא לקחת את עצמו ברצינות רבה מדי.

**פראנקל רואה חשיבות רבה בהומור**, "כי ההומור, יותר מכל דבר במערכי לב האדם, עשוי להתקיים בתוך שוויון נפש ומסוגל להתעלות מעל כל סיטואציה, ולו אך לשניות ספורות" (פראנקל, אדם מחפש משמעות, ע' 60), שכן, "אין כמו הומור בשינוי עמדתו של האדם מול הנתונים וההתניות האנושיים שלו" (פראנקל, הרופא והנפש, ע' 206).

**דוד גוטמן מתייחס בסיפורו הלוגותראפי** "האם איחרתי את הרכבת?" לחשיבות הצחוק וההומור בזיקנה כשהוא כותב, בין היתר, כי "על כוחם של הצחוק וההומור ככלים ראשונים במעלה להישרדות ידעו בני האדם מימים ימימה" וכי "ההומור מהנה, מרפא ומרגיע, ועוזר לאדם להתמודד עם מצוקות, מצבי לחץ ואפילו טראומות ואסונות" (ע' 162).

**לאדם המזדקן**, עולה וגוברת החשיבות שבצחוק ובהומור במערכת ההתמודדות שלו עם הקשיים והאובדנים ההולכים וגוברים עם הגיל.

**הצחוק וההומור, כידוע**, מפחיתים מתחים וקונפליקטים, עוזרים לעבור משברים, יוצרים אווירה טובה, מסייעים לחשיבה חיובית ומקדמים אהבה, כשבכך מתרחבת קשת הגילאים האנושיים למיגוון המקיף, למעשה, את כל בני האדם.

**להומור ולצחוק חלק חשוב, כאמור, בהישרדות האנושית - בכל מצב**, ואפילו הקשה ביותר, כמו זה שהגיע ליד ביטוי קיצוני במחנות ההשמדה, שבהם הסיכוי להישאר בחיים לא עלה על 5%, כלומר, אחד מתוך עשרים.

**במצאות זו**, כותב פראנקל, "הנסיון לפתח חוש הומור ולראות דברים באור הומוריסטי היה בבחינת להטוט שאדם לומד בשעה שהוא מסגל לו את אמנות החיים. על-פי אמנות-חיים זו אפשר לנהוג גם במחנה ריכוז, על אף הסבל הממלא את החוויה כולה רגע-רגע ושעה-שעה" (אדם מחפש משמעות, ע' 61).

**במצב זה**, הפכו ההומור והצחוק להיות גם למנגנוני הגנה, שטופחו כדי לעמוד בפני הפחדים, האיומים והחרדות, כאשר "בשימוש בהומור, הפרט מתמודד עם הקונפליקטים האמוציונאליים ועם העקות (Stresses) הפנימיות או החיצוניות, על-ידי הדגשת האספקט המשעשע, או האירוני של הקונפליקט, או העקה. תמיד מעורב בהומור אלמנט של צפייה עצמית, או אמת" (חיה אוסטרובר, "ללא הומור היינו מתאבדים").





אדר א' תשע"א  
פברואר 2011

## מידעון העמותה

מידעון מספר 12

למסגרת זו משתייכים גם האירוניה (צחוק הגורל), הצינינות (חוסר אמון בטוב לבם של אנשים), הסרקזם (אמירת דבר והתכוונות להיפוכו) וההומור השחור.

יש חשיבות רבה, לפיכך, לגייס ולאמץ את ההומור והצחוק ככלים מסייעים לטובת ה"בריאות וההישרדות הנפשית" של האדם - דווקא כאשר העצבות, הדיכודך והיאוש שולטים בחייו.

ההומור והצחוק, הינם, למעשה, כלים לוגותראפויטים העומדים לרשות האדם, בהתמודדות שלו אל מול מצבי חיים שלא ניתנים לשינוי, זולת שינוי ההתייחסות אליהם.

אך גם מבלי להיות מוטל אל מצבי חיים קיצוניים כאלה, מתנסה כל אדם במהלך חייו, בכל אחד ממצבי החיים של המשולש הטראגי - מהם האדם לא יכול לחמוק והמאפיינים את האנושי:



\* **החמצות** שהחמיץ, בדברים שהיה עליו לעשות ולא עשה, ובדברים שעשה ולא היה עליו לעשותם, ואשר כתוצאה מהם מתפתחים תחושות אשמה.

\* **סבל וכאב**, שלא ניתן למנוע אותו ושהאדם חשוף לו.

\* **מוות**, המלווה את האדם, שהוא בן חלוף, בהפלגתו בנהר חייו.

\* **אי-צדק**, שנעשה לאדם, או הנגרם על ידו (דבר ההופך את המשולש הטראגי למעין טראגדי).

**הבקשר זה, מציין פראנקל את המושג הלוגותראפויטי שיצק: "אופטימיות טראגית".**

זוהי, היכולת של האדם להשתמש בכוחותיו האישיים כדי להפוך את חייו למשהו חיובי, אופטימי ובונה, ככל האפשר, למרות הקושי והטרגדיה.

**במושג "אופטימיות טראגית" רואה פראנקל מספר קווים:**

1. להישאר אופטימי ולהפוך סבל וטרגדיה להישג אנושי ולנצחון אישי ופנימי.

2. להפוך את המצב הטראגי למצב שיש בו עוד תקווה, תוך הפעלת האישיות והאופטימיות של האדם.

3. זוהי אופטימיות המופעלת מתוך מצב טראגי ההופכת את המצב הטראגי למשהו בעל ערך.

4. שאיבת עידוד מחלופיות החיים כדי לנקוט פעולה אחרת.

5. לראות בתחושת האשמה, למשל, הזדמנות כדי לערוך שינוי עצמי לטובה.



**בכל אלה יש, כמובן, משום שינוי בעמדה ובהתייחסות** כלפי מה שקורה לך, או במילים של פראנקל, בראיון בארה"ב, שפורסם באפריל 1991, בכתב העת *Possibilities*: "העמדה

אותה אנו מאמצים כלפי סבל במצבנו חסר הישע וחסר התקווה, היא זו הקובעת".

**בכל אלה, גם באים לידי ביטוי העקרונות והכלים הלוגותראפיים הנוספים, כמו הבחירה,** שהאדם בוחר בכל רגע בחייו במודע ושלא במודע, הדגשת עול האחריות הרובצת על האדם

בבחירותיו וביכולתו לקבוע באומץ לב את נתיב הפלגתו בנהר חייו, עד כדי הפיכת הטרגדיה הפוקדת אותו למעין נצחון פנימי, באמצעות היכולת לסבול אותה ולשאת אותה בראש מורם.

זוהי, אם כן, בחירתו של האדם אם **לקבל את החלטה לומר כן לחיים**, ולהעלות שביב תקווה ומשמעות אל מול היאוש.

**וה"כן לחיים" אינו רק לגבי האדם עצמו כי אם גם לגבי זולתו, שכן אין האדם חי לבדו בעולם, אלא עם אנשים אחרים.**

דבר, המוליד את הצורך לחיות יחד. צורך, שניתן למלא אחריו באופן הטוב ביותר, על-ידי **האהבה.**

**האהבה** - אותה תכונה נעלה ומקיפה של הרוח האנושית, המצויה ביסוד משמעות הווית האדם ומאגר כוחותיו הפנימיים, מהווה, למעשה, את בסיס היות האדם ומבטיחה את קיומו בעולמנו. היא הנוטעת תקווה, אופטימיות ועשייה חיובית, בונה ומשמעותית לעצמו ולזולתו.



אדר א' תשע"א  
פברואר 2011

## מידעון העמותה

מידעון מספר 12

"האהבה היא הדרך היחידה לתפוס את הזולת בפנים פנימיות", אומר פראנקל, וישום אדם לא ירד לעומק מהותו של אדם אחר, אלא אם כן הוא אוהב אותו" (פראנקל, אדם מחפש משמעות, ע' 135).

**דוגמה המייצגת רבים אחרים**, בתנאים הקיצוניים והקשים מנשוא של מחנות ההשמדה בשואה, (שהיא הדוגמה הקיצונית ביותר למצבי המשולש הטראגי בחיי האדם), ניתן למצוא בדמותו המיוחדת של יוסף באו (ששרד את המחנות ונודע כאומן וכאדם, שבלט במיוחד בזכות ההומור, האהבה וראיית הצד החיובי בכל מצב - שהיתה לו דרך חיים, אשר השתקפה בעבודות הציור והשירה שלו, ושאנו-אגדה הנמצא אתנו כאן אימץ לעצמו את שמו), היכול לשמש, אולי, שגריר לאלה אשר לא איבדו אופטימיות, הומור, תקווה ואהבה בתנאים הבלתי אנושיים שבהם נמצאו.



**כאשר שאלו את יוסף באו "מאיפה היה לך הכוח להתגבר על נסיבות חיים כה קשות, השפלה וסבל כה רב?", ענה:**  
"כוח - זו לא המילה הנכונה, אהבה זו המילה".

**נסיים**, ברשותכם, במילים של ג'ואן באז (Joan Baez - זמרת עם ומחאה, וכותבת אמריקאית, משנות השישים):  
"אין באפשרותך לבחור כיצד למות, או מתי.  
יש באפשרותך רק להחליט איך לחיות...עכשיו!"



את הערב סגרה יהודית בדיווח קצר על פעילויות העמותה.

- **מתוכנן מחקר חלוץ** לגבי עבודה עם נוער בהאדרה (בסיכון) בשיתוף עם אנו-אגדה ועמותת 'עם שמח'.
  - **התקיים קשר** עם סטודנטית מאוניברסיטת ביר-זית המבקשת את עזרתנו בהתמחות בלוגותרפיה. זאת, בעקבות פניה שהתקבלה, כזכור, מאריזונה, נקווה, שיהיה בידינו לסייע בדבר, ואולי תהא זו לבנה נוספת בבניית גשר של הבנה ושלוש עם שכנינו.
  - **נפתח קורס מבוא בלוגותרפיה**, ביום שלישי 15 בפברואר 2011, שיתקיים במשך כ-3 חודשים.
  - **המשתתפים התבקשו לחדש** את חברותם בעמותה, באמצעות תשלום דמי החבר/הידיד בסך - 200 ₪, כדי לאפשר את המשך פעילות העמותה, ולסייע בקידום מטרות העמותה המתמקדות בשיפור איכויות החיים של כולנו.
- בקריאה זו, אנו חוזרים ופונים אל כל האוהדים את פועלנו והמקבלים את המידעון וההודעות השוטפות. **הינכם מוזמנים להצטרף** לעשייה ולהושיט יד למשימה המרכזית של הלוגותרפיה - לסייע לאנשים למצוא משמעות בחייהם.

בברכה

גדעון מילרל

נשיא כבוד לעמותה