

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 ללוגותראפיה 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)

אדר ב' תשע"א
אפריל 2011

מידעון העמותה

מידעון מספר 13

חברים וידידים יקרים,

המיפגש הבא יתקיים:

ביום חמישי, א' באייר תשע"א, 5 במאי 2011, בשעות 17:45 עד 20:00

בב"ס רוממה, רח' אורן 27, חיפה.

נושא הערב יהיה

" יקום ידידותי ומשמעותי "

צ'ל חווית המשמעות הצל'ונה ומקומה בחיינו (כולל סרט)

עם המועמדת לקבלת הסמכה בלוגותראפיה - Diplomate

גב' חיה וויניארש

M.A בחינוך לאיכות חסביבה

פגישת העמותה שלאחריה מתוכננת ליום חמישי כט' באייר תשע"א, 2 ביוני 2011

משעה 17:45 עד לשעה 20:00

סביב הנושא "חירות וחופש" + דיון.

חברינו, ידידינו ומכרינו מוזמנים לקחת חלק בצעיה המשמעותית

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

ע כ ש י ו

info@logotherapy-il.org

או

www.logotherapy-il.org



אדר ב' תשע"א
אפריל 2011

מידעון העמותה

מידעון מספר 13

חברים וידידים יקרים,

המפגש האחרון של העמותה - מס' 13, התקיים, ביום חמישי כה' באדר ב' תשע"א, 31 במרץ 2011, בבי"ס רוממה. חולקו כרטיסי חבר וידיד והכרנו אנשים חדשים שהגיעו לראשונה. יהודית פתחה את הערב בדיווח על פגישה שהתקיימה באחד מבתי הספר התיכוניים בחיפה, לגבי עריכת פרוייקט חלוץ של עבודה עם נוער בסיכון למשך חצי שנה, המחבר בין עריכת סרטים דוקומנטריים, צחוק והומור ומשמעות הנמצאים ביסודות הלוגותראפיה. נערכה שיחת היכרות קצרה עם המשתתפים החדשים.

כמו כן, דווח על כך, שבעקבות הברכה לשנה החדשה ששלחה גב' אלינה שמחה לאגודות לוגותראפיה ברחבי העולם, התקבלו תגובות תמיכה ועידוד.

הקשר עם הסטודנטית לפסיכולוגיה באוניברסיטת ביר זית התרחב באמצעות מיילים ושיחות טלפון שיצרו איתה קשר ראשוני לתוכניות עתידיות. אולי יימצא כאן עוד ניצוץ של תקוה, שיסייע לקידום ההבנה והקשר עם שכנינו.

במרכז הערב התייחסה גב' זווי לובנהיים, מטפלת באמנות, שהתמחתה בלוגותראפיה, אצל אליזבת לוקאס, תלמידתו של ויקטור פרנקל, אל **הלוגותרפיה כמשאב** תוך המחשה באמצעות תרגיל ודיון קבוצתי. משאב, לדברי זווי, הוא כל דבר הנותן לנו כוח, שליטה ואפשרות בחירה. אנו זקוקים למשאבים למניעת משבר, לשעת משבר ולאחר משבר. אנו שואבים אותם מחמישה תחומים – תחושות, דמיון, התנהגות, רגש (אפקט) ומשמעות.

בדבריה התמקדה זווי במשאבי המשמעות עליה מבוססת תורת הלוגותראפיה. יש משאבים חיצוניים - כמו משפחה, עבודה, נסיעות, קשרים, תחביבים, מוזיקה, התנדבות, דת, ספרים, קולנוע, טלוויזיה.

ומשאבים פנימיים - כמו דמיון, הומור, רגשות, אהבה, אסתטיקה, רוחניות, ידע, יצירתיות, אהבה, אומץ. בשיחה עם האדם הזקוק לטיפול לומדים אם האדם זקוק למשאבים חיצוניים או פנימיים. כשנמצאים במשבר, דיכאון או ייאוש יש חסימה במשאבים, האדם חש שאין לו משאבים. בשיטות לוגותראפיות מנסים לאתר את המשאבים.

זווי הדגימה בהפעלה של כולם ואחר כך בשיחה של אחד על אחד את המשאבים השונים והמגוונים שיש לכולנו. הדרך להגיע למשאבים של האדם – במסגרת הלוגותראפיה באמצעות דו-שיח סוקראטי מנסים "ליילד", להוציא מהאדם את המשאבים שלו כדי לעזור לו לעזור לעצמו. המטרה היא להוביל את האדם להגיע להחלטות ולנקיטת עמדה בעצמו.

בכל מצב לאדם יש חופש לגבש עמדה ולנקוט עמדה ולבחור את ההתייחסות למצב כאל טוב או רע, גם אם המצב עצמו נתון ואי אפשר לשנותו.

הדו-שיח הסוקראטי ככלי עוזר למטופל לגלות את עצמו, לבוא במגע עם הלא-מודע, עם הכוחות ובכך למצוא את המשמעות. זה מאפשר לבנות את ההווה ואת העתיד על התנסויות חיוביות מהעבר.

בטיפול לוגותראפי אפשר להגיע לכמה שלבים – ריחוק מהסימפטום (הסחה), שכן הפנייה למשאב מביאה אותנו למשהו חיובי במקום להתמקד באסון. מדברים על אפשרויות, מה אפשר לעשות ולבנות מכוחותיו של המטופל. שמים דגש על הישגים וחוויות טובות מהעבר, ותוך שיחה מחזקים את הקשר עם המטופל ומשנים את הגישה שלו.

המטפל צריך לעזור לאדם להגיע אל המימד הנואטי, שלפי פרנקל קיים אצל כל אדם ואינו יכול לחלות, הוא המימד הבריא, הכוחות, הוא יכול להיות חסום, אבל הוא נמצא והוא חסין ועל המטפל לעזור לאדם להגיע אליו.



במקביל לדברים אלה, שנרשמו על-יד גב' עדה דוחובני, שנאלצה לעזוב לפני תום המפגש, מצאנו לנכון להוסיף ולהביא גם את תמצית הדברים, כפי שהובאו ונרשמו על-ידי זווי. אנו מקווים, שתגלו אורך רוח וסלחנות אם תימצאו פה ושם כפילות בדברים.



הלוגותרפיה כמשאב

© זוזי לובנהיים

הרצאה זאת התייחסה לראיית הלוגותרפיה ככלי נוסף למציאת, חיזוק ומימוש משאבי האדם. בלוגותרפיה אנו מנסים לתמוך ולחזק בני אדם במימד הנואטי שלהם. עזרה זאת מתבטאת בעבודה משותפת של המטפל או היועץ עם הלקוח או המטופל. עזרה זאת יעילה במצבים שונים בהם אנו נמצאים – בתקופות רגועות של טרם משבר, בעיתות משבר ולאחר משבר.

בימים כתיקונם ניתן לעבוד, להעלות למודעות, לחזק ולהרבות במשאבים הייחודיים והאישיים של כל אדם ואדם. בזמן משבר, יכול המטפל לעזור למטופל לעזור לעצמו ולמצוא את המשאבים אליהם יש לו נגישות ולממש אותם. ולאחר משבר נותר לעבד את האבדן ולבנות מחדש את מאגר המשאבים.

משאב יכול להיות כל אדם, מקום, חפץ, זיכרון, חוויה חיובית, פעולה או תכונה אישית המעוררים בנו תחושה של שלווה, שקט, רגיעה או תחושת כוח, שליטה, בחירה...

לכולנו ישנם משאבים. לא תמיד אנחנו מודעים להם. לא תמיד הם זמינים לנו. לא תמיד הם מספיקים. לכן חשוב לטפח ולמצוא את המשאבים המתאימים לכל פרט ופרט.

אנחנו מכירים במשאבים פנימיים וחיצוניים אליהם היתה התייחסות מפורטת במהלך ההרצאה. אנו שואבים את המשאבים מחמשה תחומים בחיינו: ההתנהגות, (הכוללת תנועות ופעולות - במודע ובלא מודע), התחושות (הכוללות את כל החוויות הפנימיות), הדימוי, (השואב את האינפורמציה על ידי כל חמשת החושים שלנו), הרגישות, (הכוללים את הרגשות שלנו), והמשמעות (הכוללת את החלק הקוגניטיבי - ובו אנו משתמשים ביכולות בלוגותרפיה, שהיא תורת המשמעות....).

בקטע זה באה לעזרתנו תורתו של ויקטור פרנקל - הלוגותרפיה והדרכים לפיהן מתאפשרת לנו עבודה יעילה ומשמעותית. אנו עומדים לפני השאלה כיצד נגשר בין הידע שלנו על קיום משאבים לבין האדם היושב מולנו ויתכן ונמצא במצב בו לעתים לא יוכל למנות לנו ולו משאב אחד בהתאם למצוקתו באותו רגע. בשלב זה באים לעזרתנו כלים טיפוליים אותם מקנה לנו השיטה הלוגותראפויטית שהראשון הוא יצירת הקשר, בנית האמון ובנית דו-שיח שיביא למטרות ששמנו לפנינו, דהיינו פילוס הדרך למציאת משמעות אישית ומימושה. ניתן להגיע לכך על ידי ניהול שיחה כי ישנו ערך רב בדו שיח בנושא המשאב. ניתן ללמוד, לפענח ולשנות גישות והתייחסות בעזרת הדו שיח.

הדיון המתקיים בין המטפל והקליינט מחזק את מה שפראנקל מכנה המימד הרוחני-נואטי (לעומת הגופני והנפשי) ואמור לחזק את התכונות האנושיות של בחירה, החלטה, נקיטת עמדה, הערכה, המביאים בסופו של דבר לעשייה, שינוי גישה ופעולה.

כלי שימושי בטיפול הלוגותראפויטי המשמש אותנו מאוד במציאת, ביסוס וחיזוק המשאבים הוא הדו-שיח הסוקראטי בהיותו כלי המאפשר חיזוק מודעות האדם לכוחותיו הפנימיים. בעזרתם האדם יכול למצוא משמעות, לבחור דרכי פעולה, להעריך את מצבו ובעזרת מיצוי הפוטנציאל שבו לעזור לעצמו.



הערב נסגר בהודעה על המיפגש הבא, בקריאה להצטרף לעשייה ולהושיט יד למשימה המרכזית של הלוגותרפיה - לסייע לאנשים למצוא משמעות בחייהם, ובברכת חג שמח.

בברכה

עדה דוחובני
בשם ועדת המידעון

גדעון מילול
נשיא כבוד לעמותה