



ניסן תש"ע
מרץ 2010

מידעון העמותה

מידעון מספר 4

חברים וידידים יקרים,

לוח תכנון איכסשי פעילות

המיפגש הבא יתקיים:

ביום חמישי, א' ניסן תש"ע, 15 באפריל 2010, בבית התנועה ליהדות מתקדמת -

"אור חדש", רח' הנטקה 55, חיפה, בשעות 17:45 עד 20:00

נושא המיפגש: "עבודות וחרות בראייה לוגותרפית" + פעילויות העמותה

המיפגשים הבאים יוסיפו להתקיים בימי חמישי, אך מועדיהם עלולים להשתנות, בשל רצף החגים וחופשת הקיץ. המיפגשים ימשיכו להתקיים בבית התנועה ליהדות מתקדמת - "אור חדש" בשעות 17:45 עד 20:00

- יום חמישי ז' סיון תש"ע, 20 במאי 2010 בנושא: "גישור על פערים בין-תרבותיים ע"י משמעות"
 - יום חמישי יב' בתמוז תש"ע, 24 ביוני 2010 בנושא: "משמעות בעידן של חוסר משמעות"
- תאריכי המיפגשים הבאים ותוכנם יועבר בדוא"ל

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

הצעידו את העמותה קדימה!

הצטרפו אליה כידיד וכחבר

ע כ ש י ו

info@logotherapy-il.org

או

www.logotherapy-il.org



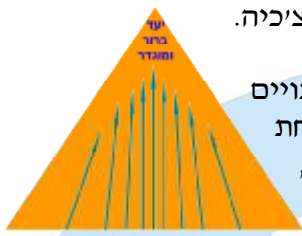
חברים וידידים יקרים,

המיפגש השלישי של העמותה ללוגותרפיה בישראל, לאחר כנס הייסוד, התקיים ביום חמישי יא' באדר תש"ע, 25 בפברואר 2010 בבית התנועה ליהדות מתקדמת "אור חדש", ברח' הנטקה 55 בחיפה, המשמש כמרכז וכבית כנסת רפורמי, שנאות לשמש לנו כבית מארח נעים.

סיכום הפגישה האחרונה

באווירת שיתוף פעיל וחוויתי נפתח המיפגש בהתייחסות לתרגיל הפרידה של המיפגש הקודם - "הרשימה השמחה" אשר מסייע לנו לגבש כיווני עשייה למימוש מאגרי הכוח האישיים שלנו ומעלה אופציות למימוש של אותם הדברים שאנו רוצים לעשות ואשר במהותם מהווים לגבינו נתיבים למשמעות אישית - משמעות, שבכוחנו להפוך למשמעות הרגע האישית שלנו אשר מתחברת למשמעות האופק הייחודית לכל אחד מאתנו.

את נושא הערב, אשר התייחס ליישום הלוגותרפיה בחיי היום-יום, פתחה גב' יהודית מילול בהצגת **מודל הערכים פיראמידאליים והערכים האנכיים המקבילים** של פרופ' סטניסלב קראטוצ'ויל מציכיה.



מודל זה מתאר את הערכים המובילים את עשייתו של האדם בשני מבנים.

במבנה האחד - הפיראמידלי - עומד בראש המבנה ערך חשוב אחד ושאר הערכים מצויים הרחק למטה. אנשים החיים על פי מערכת ערכים זאת רואים לנגד עיניהם רק מטרה אחת אליה כדאי לתת ולשתדל להשיגה ובה הם משקיעים את מירב הכוחות שלהם (למשל, אדם המוצא הגשמה בעיסוקו ומזניח דברים אחרים, או אם המקדישה עצמה למען ילדיה ומזניחה את צמיחתה האישית וכד').

המחויבות למען מטרה, או ייעוד מוגדר העומד בראש הפירמידה המבנית הזו, עשויה להוביל, לעיתים, לחוסר סובלנות כלפי מבנים, או ערכים אחרים, מצד אחד, או לקריסת הפירמידה אם הערך נופל, או נמוג (כשאדם, למשל, מוצא את עצמו מחוץ למעגל עבודתו, שהיתה עבורו הערך החשוב ביותר, או כשהילדים עוזבים את הבית, או כשאדם מאבד את הונו, שגידולו היה עבורו הערך הבלבד).



במבנה השני, של מערכת הערכים המקבילים, אנשים מוצאים את ביטחונם בחיים בערכים אחדים - מקבילים, השווים זה לזה בחשיבותם ושכולם בעלי משמעות (למשל, אנשים המוצאים הגשמה עצמית בעבודתם, במשפחתם, במימוש תחביבים, או דברים האהובים עליו).

במנה מערכת ערכים מקבילים כזו, האדם מכוון את עצמו ומפתח מיגוון רחב יותר של ערכים משמעותיים מקבילים היכולים, במידת הצורך, להחליף בקלות אחד את השני, אם אחד מהם קורס, מבלי למוטט את המבנה כולו. הסיכוי שאנשים אלה יאבדו את ביטחונם ויהפכו מיואשים יהיה הרבה יותר נמוך. מבנה ערכים כזה, ניתן לדמות לחנוכייה, רבת קנים בהם נטועים נרות מפיצי אור המאירים את סביבתם.

Goal	מטרה
Reality	מציאות
Options	בירות
Will	רצון

לדגם זה של הערכים פיראמידאליים והערכים האנכיים המקבילים, יש קשר הדוק לרשימה השמחה, שהוזכרה כבר, ולתהליך הצמיחה האישית של כל אדם, המוצא את ביטויו במילה האנגלית **GROW** - **צמיחה**, הכוללת בתוכה מטרה, מציאות בה מתקיימת המטרה, ברירות אפשריות ורצון למימוש המטרה.

אף
אז
את
אחר
אחריו
אחריות - מאלף עד ת

כל אלה נושאים בחובם את מושג האחריות, שעל האדם ליטול על עצמו. מושג המכיל בתוכו את החיבור אל הזולת ואת נתיב ההובלה והמנהיגות המחייבים נטילת אחריות "אלף" עד "תו".

כל אלה מתרחשים במעגלי החיים של כל אחד מאתנו, מעגלים בהם מתנהלות משימות החיים הייחודיות לכל אחד מאתנו, מתבקש, לפיכך, שנתבונן במעגלי משימות חיינו ונסה לראות כיצד ואיך משתקפים מעגלי משימות החיים האישיים שלנו, המיוחדים לכל אדם, בתמונת חיינו.

כדי שנוכל לעשות זאת, בצורה הטובה ביותר, פיתחו אלפרד אדלר, אבי הפסיכולוגיה האינדיווידואלית, וממשיכי דרכו, רודולף דרייקורס והראלד מוסאק (1966), וקלייר האוס, הפסיכותרפיסטית הקנדית (1987), את דגם העבודה של מעגלי משימות החיים, שאותו אימצנו ועיבדנו לעבודה הלוגותראפית.



מעגלי משימות החיים מבטאים, למעשה, את תחומי הפעילות המרכזיים של העשייה שלנו: **העיסוק** - שהוא כל דבר שאדם עושה אותו על בסיס קבוע (עבודה, למשל, לאורך זמן נתון, בשכר או בהתנדבות); **יחסי קירבה**, או יחסים אינטימיים - עם אדם, או חבר, קרוב מאד המושתתים על יחסי אמון הדדיים; **יחסים חברתיים** - קשר עם חברים, ידידים, והמשפחה המורחבת, מעורבות בקהילה והיכולת לבניית חברויות; **הורות** - יחסי תמיכה ופטרונז', מעורבות כלפי אנשים מדור אחר - ילדים, הורים; **פנאי** - הזמן וההנאה שיש לאדם מהפנאי, או מההתעסקות בפנאי; רוחני - המידה שבה אדם חש עצמו כחלק מהיקום, מההוויה הנעלה יותר וכמשהו כולל ושלם יותר.

דרך מעגלי משימות החיים משתקפים גם דימוי עצמי וערך עצמי, כאשר למידת הזמן ושביעות הרצון של האדם מכל אחד ממעגלי משימות החיים ומשקלם בתמונת מעגל החיים הכולל, יש השפעה על הדימוי העצמי של אותו אדם ועל תחושת הערך העצמי שלו, המסתכמים, לעיתים, בשאלה שרבים שואלים את עצמם - "מה אני שווה?". **לעבודה על תרגיל מעגלי משימות החיים** יש חשיבות רבה לקבלת תמונת מצב כמותית לגבי הכוחות והאנרגיות המושקעות בכל מעגל משימת חיים, וליכולת למדוד את מידת שביעות הרצון מכל מעגל משימה ומהתמונה הכללית המתקבלת, כאשר מתאפשר כאן לקיים מודעות למצבו של הפרט במעגלי החיים השונים. יש לזכור, שקיימת השפעת גומלין כוללת של כל מעגלי משימות החיים על התנהלות הפרט ושקיים קשר מאחד וחזק ביניהם המתחבר למערך של ישות אחת. פתירת בעיה במעגל משימת חיים אחד, משפיעה, לכן, על מעגלי משימות חיים אחרים. לפיכך, כל פתרון במעגל חיים אחד, דורש לקחת בחשבון את כל מעגלי משימות החיים האחרים.

באמצעות מעגלי משימות החיים ניתן למקם גם את מעגלי החוזה האישי, הכוחות הקיימים ואת מרכזי היכולת הייחודית, ולבנות את הבסיס לשינוי ופריצת דרך, באמצעות המעגלים החזקים.

מעגלי משימות החיים מעלים את המודעות לצורך בנקיטת עמדה ולנטילת אחריות כלפי המצב הנתון. כאן, האדם יכול לקבוע אם הוא רוצה לשנות את המצב הקיים ולקבוע לעצמו גם איך. כאשר ה"איד" יתבסס על קביעת ה"מה" רוצים לשנות, או מה רוצים שיהיה אחרת, ובאמצעות הדרכים למציאת משמעות, שפורטו בידעון הקודם.

בנוסף לכך, עולה בעבודה הזו עם מעגלי משימות החיים גם המודעות לעובדה, שאצל אנשים אחרים קיימות מערכות דומות ומכאן, גם ההבנה לגבי מה קורה לשני ולאחר.

חלק זה של הערב סוכם בהנחיית המשתתפים לבצע את תרגיל מעגלי משימות החיים בביתם, בתיאור ובדיווח של שנים מבוגרי המחזור הראשון לימודי ההסמכה בלוגותרפיה ומנחה ותיקה יותר על המקום שאליו הם לוקחים את הלוגותרפיה בחיי היום-יום. עיקרי הדברים התייחסו לעבודה בלוגותרפיה עם קבוצות של מתנדבים (מר מנחם לאופר), לעבודה המשולבת לוגותרפיה עם מטופלים (גבי ציפי להב), ולעבודה הטיפולית הנעשית עם משפחות השכול (גבי רותי רונן).

לקראת סיום הערב היתה התייחסות לפעילויות אליהן היתה העמותה קשורה:

1. אתר העמותה, www.logotherapy-il.org, שבנייתו ממשיכה באיטיות, לפי שעה. היינו שמחים לקבל את תגובותיכם לגביו, שכן בהעדר תגובות קיימת סכנה שנוכל להתפתות לחשוב, שהאתר הוא כל כך טוב ומוצלח עד שאין יותר צורך להוסיף בו דבר...

2. ב-7 בפברואר התקיים מיפגש עם 60 אנשי צוות של ביי"ס "אופקים", שהוא ביי"ס לילדים עם מוגבלויות קשות, ובמסגרתו ניתנה הרצאה "לוגותרפיה על קצה המזלג", כשיחד איתנו היה ידיד העמותה מר אריה כהן, המנהל לשעבר של בית ההורים "בית יולס".
ההרצאה באה להצביע על הלוגותרפיה, עקרונותיה וכליה כגורמים המחזקים את העובדים והאוכלוסיה בעלת הצרכים המיוחדים.



בימים אלה, נפתחה תערוכת ציורים ייחודית של התלמידים בבית יולס (בית האבות ההולנדי, שבכיכר הרקפות בחיפה), כפעולה משותפת עם העמותה. תערוכה, המבטאת את כוח ההתרסה של הרוח האנושית בקרב ילדים אלה. במהלך התערוכה מתוכנן להתקיים מיפגש בין דיירי הבית והתלמידים היוצרים, לדיון משותף על היצירות, על דרך עבודתם של היוצרים ועל נושא כוח ההתרסה של הרוח האנושית, המשותף להם.

3. ב- 9 בפברואר, השתתפנו בכנס התנעה למתנדבים בחינוך מטעם מינהל חברה ונוער במשרד החינוך, שעסק בהרחבת יצירת מעגלי התנדבות אזרחיים סביב מערכת החינוך. במסגרת זו פרשנו חומר הסברה, כולל מצגת על הלוגותראפיה אשר פעלה כלולאה חוזרת.

המשתתפים, ביניהם מהגופים המתנדבים ומפקחי משרד החינוך מהערים ומהמיגור הדרוזי והערבי גילו עניין והשאירו כתובות לשמירת קשר.

שמחנו לשמוע על פעולות רבות היקף בתחום ההתנדבות למען הקהילה על-ידי חברות גדולות כמו חברת החשמל, הריבוע הכחול (הכולל את מגה על שלוחותיה), סקויליף, התעשייה האווירית, לשכת עורכי הדין, תנועות הנוער, תנובה, יד שרה, בנק דיסקונט הגוינט ועמותות שונות העוסקות בחינוך.

היה מעניין גם לשמוע על פעילות עמותת "בשער" הכוללת מעל למאתיים אנשי אקדמיה, בינים בעלי פרס ישראל ופרס נובל היוצאים לפריפריה בהתנדבות כדי ללמד מתחום מומחיותם בבתי הספר השונים, כאשר תלמידי 5 יחידות בתחום יכולים להישאר אחרי ההרצאה לשיעור ברמה גבוהה יותר.

עמותה אחרת, למשל, הנקראת פוש (PUSH) עוסקת במתן עזרה בהתנדבות של שעה וחצי בשבוע לתלמידים בבתי הספר היסודיים והתיכוניים בהכנת שיעורי בית והבנת חומר הלימוד תחת הסיסמא: "בזכותך הם יכולים להצליח"... "בוא לתת לילד 'פוש' לעתיד."

עמותות נוספות, שהציגו את פעילויותיהן ותוכניותיהן היו למשל, זהב בגן - גימלאים מתנדבים בגני ילדים, "מורים בנשמה" הפונה לסקטור העיסקי ואחרות.

פעילויות אלה עולות בקנה אחד עם מטרות העמותה ללוגותראפיה ומבטאות, למעשה, את תכונות הרוח האנושית והדרכים למציאת משמעות המצויים בליבת הלוגותראפיה.

4. חשיפת הלוגותראפיה בכנס הדו-שנתי של האגודה לגרונטולוגיה באמצעות פוסטר של "מפת חשיבה לוגותראפית" המציגה היבטים ודרכים בלוגותראפיה.



בין הנושאים הרבים שהובאו בכנס בלט, לראשונה, היבט ההעצמה הרוחנית, שהוצנע, בדרך כלל, בעבר.

בין הנושאים שהוצגו היו שניים שבלטו בקשר שלהם עם הלוגותראפיה:

(א) הליצנות הרפואית, שאביה הוא פץ' אדאמס, העושה שימוש בהומור (כשעין אחת בוכה ועין אחת צוחקת), והמתקשרת כמובן להומור בלוגותראפיה וליכולת של האדם לצחוק על עצמו ומהענין המציק לו, ומזכירה כך את ההתכוונות הפראדוקסאלית, המהווה שיטה לוגותראפית ייחודית, המנסה להתייחס לקושי ולפחד בהפרזה מוגזמת עד כדי גיחוך.

(ב) הליווי והתמיכה הרוחנית הלוקחת בחשבון את הצרכים הרוחניים של חולים במגמה לשפר את איכות חייהם ולשמור על זהותם כאדם. זאת, בעיקר על-ידי הקשבה לדיאלוג הפנימי של האדם ומתן במה למטופל ולסיפורו האישי בנסיון למצוא את כוחותיו הפנימיים, שיכולים לסייע לו בהתמודדות עם מצבו.

מעניין, עד כמה דומה הדבר לדיאלוג הסוקראטי של הלוגותראפיה, שהוא, כדברי פרופ' דוד גוטמן, "יסוס העבודה של הלוגותראפיה" (לוגותראפיה למטפל, 1999, ע' 139).

פעילויות נוספות המתוכננות להתקיים:

(א) הרצאה על לוגותראפיה בעב הזכרון לשואה ולגבורה במרכז "אור חדש".

(ב) לימודי מבוא במרכז הארץ, במידה ויהיו מספיק נרשמים (פעילות זו תתבצע ע"י מכון עוצמות).



ניסן תש"ע
מרץ 2010

מידעון העמותה

מידעון מספר 4

ג) 2 מיפגשים וסדנה להכרת הלוגותראפיה לצוות "כיוונים" בבוסתן הגליל.
ד) מיפגש לאיתור צרכים לחיזוק עמותת "יד עזר לחבר" לחלוקת מזון.

אנו מקווים, שבדרך זו אנו מצליחים לקדם, גם אם בצנעה, את המטרה המרכזית של העמותה, שהיא להפיץ את גישת הלוגותראפיה ולחזק את הסובבים אותנו בכלים שהלוגותראפיה מציעה לנו, כתמיכה לשיפור איכויות החיים של כל אחד מאתנו ומהקרובים אלינו ונשמח, לכן, להצטרפות הפעילה של כל אחד מכם.

חודשי הקיץ והחופשות הנילוות עומדים לפנינו וייתכן שהם יאטו מעט את קצב הפעילויות של העמותה.

בכל מקרה, קשר הדואר האלקטרוני המופלא יאפשר לנו רצף מידע שוטף ועדכני.

ולקראת חג הפסח העומד בפתח, אנו שולחים לכל אחד מכם ברכת חג שמח ומשמעותי לכם ולכל יקיריכם, ושנזכה לבשורות טובות לכולנו.

בברכה ובאיחולי חג פסח שמח

גדעון מילול

בשם מייסדי העמותה, חבריה וידידיה