

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)

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

סיון-תמוז תש"ע  
יוני 2010

## מידעון העמותה

מידעון מספר 6

חברים וידידים יקרים,

**לוח תכנון איכסשי כציולות**

### המיפגש הבא יתקיים:

**ביום חמישי, יב' תמוז תש"ע, 24 ביוני 2010, בבית התנועה ליהדות מתקדמת -**

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

**נושא המיפגש: "גישור על פערים בין-תרבותיים ע"י משמעות" + פעילויות העמותה**

**מיפגשי העמותה יוסיפו להתקיים, כמתוכנן, ביום החמישי האחרון של כל חודש**

**בשעות 17:45 עד 20:00 בבית התנועה ליהדות מתקדמת - "אור חדש"**

**בשל פגרת הקיץ, לא תתקיים פגישת העמותה בחודש יולי 2010**

הפגישה הבאה של העמותה מתוכננת להתקיים לקראת ראש השנה תשע"א

נושא המיפגש יהיה סביב "השנה החדשה ולוגותרפיה", כולל דיון פתוח עם המשתתפים

תאריך המיפגש המדויק יועבר בדוא"ל

**אנא זיכרו, 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](mailto:info@logotherapy-il.org)

או

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



חברים וידידים יקרים,

המפגש האחרון של העמותה ללוגותרפיה בישראל, התקיים ביום חמישי ז' בסיון תש"ע, 20 במאי 2010 בבית התנועה ליהדות מתקדמת "אור חדש", כשהנושא שנדון היה "עבדות, חרות ולוגותרפיה".

### סיכום הפגישה האחרונה

נושא העבדות והחירות תפס מקום בולט בתקופה האפלה של תקופת השואה, כאשר הנושא "משמעות למרות הכל" ייחד את פגישתנו הקודמת והתקשר באופן ישיר לנושא הפגישה הנוכחית. המוקד בפגישה זו היווה, כאמור, נושא העבדות והחירות ממבט לוגותראפי, שאותו פתח גדעון מילול, ממייסדי העמותה.

עבדות וחירות מלווים את האדם כבר משחר ימיו, כאשר מושג החירות מתבטא בחופש משיעבוד ומעול חיצוני אך גם בחופש הפנימי לקבל החלטות במסגרת האפשר, לקבוע עמדה, ליטול אחריות ולהשתחרר מכבלים רעיוניים ומחשבתיים.

מציאת משמעות, בכל תנאי, גם כאשר שוררים תנאים חיצוניים קשים, ולמרות קיומם, היא שסייעה להישרדות של המשועבדים והנדכאים ולזקיפות קומתם.

בחינת "מוסד העבדות" מההיבט ההיסטורי תוך התבוננות בשאיפה לחירות ובניסיונות הבלתי נלאים לחופש שמצאו את ביטויים במהלך ההיסטוריה האנושית - עד לימינו אנו, מסייעת לנו לראות, להעריך ולהבין טוב יותר את המרכיבים של הרוח האנושית, שהביאו לתעצומות הנפש האנושית, לכוח ההתרסה, להתרוממות הרוח האנושית והתעלותה; מרכיבים הקשורים קשר הדוק לעקרונות ולכלים הלוגותראפיים, שאנו מכירים. אלה הם גם המרכיבים אשר סללו לנו את נתיבי החיים לעידן בו אנו חיים כיום ואשר משמשים לנו מורי דרך לעתיד קיומנו בעולם בו אנו חיים.

במסגרת סקירת העבדות והשאיפה לחירות לאורך ההיסטוריה, דובר על נטילת אחריות ומציאת משמעות גם במצבים קשים, שלא ניתן לשנותם (כמו עבדות, שיעבוד ודיכוי), על שאלות שהאדם צריך להציב לעצמו, כמו, "לשם מה אני חיי", ו"מה החיים דורשים ממני". התשובות לשאלות אלה, הן, כמובן, אישיות ושונויות מאדם לאדם, אך הן מובילות לצמיחה אישית, לחיזוק הכוחות הפנימיים של האדם, לעיצוב הייחודיות שלו ולמציאת משמעות במעגלי החיים השונים.

לכל אלה קשורה הלוגותרפיה והכלים שלה, היכולים לסייע לאנשים במצבי חייהם השונים ולהקל עליהם לשאת את הגורל, שנכפה עליהם, ולחזק את רוח האדם בהתמודדות אל מול מצבים שאי אפשר לשנותם.

ההרצאה המלאה מיועדת לעלות לאתר בהקדם.

**גב' דידה קימור** המצפה לקבלה קרובה של הדוקטוראט שלה בפילוסופיה אקזיסטנציאליסטית, התייחסה בהמשך הדברים ל"ברית המילה של הלב", בהקשר למימד הרוחני שבאדם, התופס יותר ויותר מקום, ככל שהאדם מתפתח ושב מוגלם מושג החירות. פיתוח המימד הרוחני הוא זה, המשחרר את האדם מהכבלים האוזקים אותו לדפוסי חשיבה, התנהגות ופעולה משעבדים.

באמצעות משל המערה של אפלטון, ניסתה גב' דידה קימור להביא המחשה המתייחסת לאנשים שהם עבדים לפחדים שלהם, אנשים הפוחדים להתבונן ולגלות את מה שבתוכם, ובגלל ההרגל, הם חיים "על אוטומט" ולא שואלים את עצמם אם אפשר אחרת, ובכך הופכים לעבדים.

להלן תקציר הדברים, שהובאו על-ידי גב' קימור, תחת הכותרת "ברית המילה של הלב":

"חידושו של ויקטור פראנקל בפסיכיאטריה ובנירולוגיה היה בהוספת המימד הרוחני למימדי הגוף והנפש ובהעמדת מימד זה כאחראי על כוליותו של האדם. המימד הפיזי והמימד הפסיכולוגי הם, על-פיו, "עטיפותיה של הישות" בלבד. המימד הרוחני הוא זה המאפשר התעלות-עצמית.

ניתן להבין את המושגים "עבדות" ו"חרות" באופן השם דגש על המימד הרוחני שבאדם וביקום כולו: העבדות יכולה להיות מובנת כבערות באשר לטבע הרוחני שבנו ובמציאות כולה, דהיינו, כהזדהות מוטעית עם המימד



הפיזי שבקיום. החירות, לעומתה, יכולה להיות מובנת כהתחברות למימד רוחני זה. ככל שהאדם נעשה מודע יותר לטבעו הרוחני, נפתחות בפניו דרגות חופש יותר ויותר גדולות.

כל תורות השיחורר מדברות על ניתוק ההזדהות עם הממד הפיזי וחריגה מעצמנו (Self-transcendence) אל עבר הרוחני (או המוחלט).

במשל המערה הידוע של אפלטון, למשל, משול המסע מן הצללים הנראים במערה אל אור השמש, שמחוצה לה, כשיחורר מן הבערות, ביחס לקיומו של המימד הרוחני.

הצללים אינם אלא הכבלים הכובלים אותנו בבערות. אלו תבניות המחשבה, הדעות הקדומות, דפוסי ההתנהגות והרגש שאנו עבדים להם.

על-ידי מודעות לכבלים שבהם אנו נתונים, יש ביכולתנו "לצאת מהקופסא" ולפתוח את ליבנו למגע עם האמיתי. הסרת שכבות העור העבה, המכסות את הלב מלראות נכון את עצמנו, את זולתנו ואת המציאות בכלל, מהווה את "ברית המילה של הלב".

ויקטור פראנקל, מדבר על המצפון ככלי לגילוי משמעות. הלב הפתוח להקשבה, אינו אלא המצפון היכול לגלות את המשמעות הייחודית לכל רגע ורגע".

בסיום דבריה, הציגה גבי דידה קימור את מר אמיל אביטן, אורח העמותה לערב זה, שסיפר על השינוי שעשה בחייו, כשעבר לציור וללימוד קבלה בעקבות הארה שחוה. היתה זו דוגמה ייחודית לאדם שבגיל 50 ומעלה החליט להשתחרר מכבלי ההרגלים והדפוסים בהם אזק את עצמו וחזר לעסוק באמנות, אחרי הפסקה של עשרות שנים, כשהוא קורא לתערוכת הציורים, שערך לאחרונה, "מעבדות לחרות".

היכולת האנושית לשיחורר עצמי מכבלי מחשבה מקובעת וממוסגרת ולפתח את משאבי היצירה והיצירתיות, היוו כאן דוגמה מוחשית לטיפוח המימד הרוחני שבאדם ומימוש הדרכים למציאת משמעות, מבלי לבטל את הצורך לדאוג לקיום הפיזי.

**גבי רותי רונן**, ממנחות הלוגותרפיה, הביאה דוגמה אישית ליציאה מה"אוטומטיזציה" בסיטואציה שכולנו יכולים לחוות – צעידה על חוף הים למען הבריאות, כשלפעמים, מתוך דבקות במטרה, שוכחים לעצור ופשוט ליהנות מהחול והים ורשרוש של המים...

היתה זו דוגמה, מהסוג המוכר לכל אדם, הממחישה את המקריות המזמנת לאדם יכולת לצאת מעצמו, להקשיב לסובב אותו (כמו רחש הגלים), להיות עם האותנטי של ולצאת מהמסגרות הכובלות והחוסמות את הוויתו.

**גבי חיה הורוץ**, מנחת הלוגותרפיה הותיקה, התייחסה אל **משמעות הרגע והחופש**, על החופש מ... לעומת החופש ל..., ועל משמעות הרגע, והאפשרויות הרבות המזומנות לאדם לממש את משמעות הרגע עבורו.

להלן, תקציר הדברים, שהובאו על-ידי גבי הורוץ, תחת הכותרת **משמעות הרגע והחופש** :

"כל רגע בחיי היום יום שלנו הוא זמן בו אנו נדרשים לקבל החלטות בתחומים רבים. חלק מהן קל לקבל ואילו אחרות עלולות להיות מסובכות מאד ובעלות תוצאות מרחיקות לכת בהווה ובעתיד.

בכל רגע בו אנו נתקלים במצב מיוחד הדורש החלטה - ניתנת לנו הזדמנות למציאת משמעות.

אם אנו מגיבים לדרישות החיים או לא - זה תלוי רק בנו ובדרך שבה אנו נקבע אם השתמשנו באותה הזדמנות שניתנה לנו למצוא משמעות לקיומנו.

משמעות הרגע משתנה מאדם לאדם ומכילה משמעות שונה לכל אחד. כל אדם תופש את המצב בהתאם ליכולתו, צרכיו, הרגשותיו והבנתו. השאיפה למשמעות היא המניע המרכזי בתת-מודע של קיומנו.

בעיות היום-יום והתפקידים שאנו ממלאים, נותנים לנו הזדמנויות רבות למשמעות.

המצפון, הוא שמגלה לאדם את הפעולה שנדרשת במצב מסוים. זוהי משמעות הרגע, דבר שצריך לקרות ולבוא מתוך הקול הפנימי שלנו. תכונה זו באה לידי ביטוי כשאנו עומדים בפני בחירה מוחשית ובין אופציות קיימות.

לכל בחירה יש מחיר ועלינו להחליט עבור איזה ערך אנחנו מוכנים לשלם את המחיר הגבוה ביותר. משמעות הרגע היא בת-חלוף. לא חוזרת על עצמה ולא ניתנת לדחיה. החיים מכריחים אותנו לבחור.



סיון-תמוז תש"ע  
יוני 2010

## מידעון העמותה

מידעון מספר 6

הפוטנציאל למשמעות קיים תמיד עלינו רק לגלותו ולפעול להגשמתו. בידי האדם נתון החופש לפעול על-פי הקול הפנימי שלו ואפילו לדחות ערכים מקובלים. אדם יכול לקחת על עצמו את האחריות לפעול בהתאם להכרתו האישית גם אם היא שגויה. חידוד היכולת להרגיש את הקול האישי הוא מתפקידי הלוגותראפיה. הענות למשמעות הרגע הוא ביטוי לפעולה הבאה מתוך חופש, בחירה וסדר עדיפויות אישי."

לסיכום קראה גב' הורוץ את שירו של יאן מיכלסן, "ברגע מופלא זה של החיים", "הנותן", לדבריה, "ביטוי לכל אותן פעולות שהאדם עושה מתוך חופש ובחירה, ושהופכות בכך למשמעות הרגע שלו - עבורו."

**הדברים שהובאו**, יצרו בסיס להתפתחות שיחה עם המשתתפים, על היכולת לשנות התייחסות אל המציאות הקיימת, לבצע שינוי בחיים - במידת האפשר, ולמצוא משמעות במה שעושים, במה שרוצים לעשות ובמה שצריכים לעשות.

אירית, מהמשתתפות הפעילות במיפגש, העירה הערה חשובה, כי מציאת משמעות, על-פי פרנקל, אינה מצטמצמת באותם דברים, שאנו אוהבים, כמו בציור של אמיל, אלא גם בדברים, שאותם אנו לא כל כך אוהבים ואשר קיימים במסגרת חובות הבית, המשפחה והעבודה, שלעיתים זה לא בדיוק מה שהיינו רוצים לעסוק בו, (שהרי רובנו לא יכולים להרשות לעצמנו לעזוב הכול ולהתמסר לציור, כמו שעשה אמיל, או לתחביב אחר). יש חשיבות רבה לראייה באור חיובי של דברים מחיי היומיום, שהם לאו דווקא חיוביים (ברוח הפתגם – "לא הכול טוב, אבל הכול לטובה").

גב' צביה טורקניץ, מנחת קבוצות, מבוגרי לימודי ההסמכה ללוגותראפיה ופעילה בעמותה, ציינה את חשיבות תרגיל המשימה, שבו הוצע למשתתפים לרשום מדי יום, עד למועד המיפגש הבא, דבר חיובי אחד שקרה להם באותו יום.

מסתבר, ציינה צביה, שרישום כזה המסייע לנו בחיפוש ובמציאת דברים חיוביים שקרו לנו כל יום, הינו דבר בעל ערך רב, שעוזר מאד להתמקד בחיובי, למצוא נקודות אור במציאות היום-יומית שלנו, ולשנות התייחסות אל מה שקורה לנו.

וטיפ, שקיבלנו בהקשר זה, המתייחס לשאלה הטריטוראלית "מה נשמע?", הוא, שתמיד קיימת התשובה האפשרית – "הרוב בסדר, והרוב קובע!".

**לקראת סיום הערב** נמסר דיווח קצר על פעילויות שנעשו:

1. **יהודית סיפרה** על מיפגש קשר (Contact) עם יוצאי הולנד, שהתקיים בירושלים ב-10 במאי, בבית האבות "בית ברט", סביב הנושא "לוגותראפיה על קצה המזלג", שהועבר בשפה ההולנדית בליווי מצגת מתאימה. ההדים החיוביים למיפגש זה, שאליו הגיעו גם אנשים בכיסאות גלגלים, כשהחתך הגילאי של המשתתפים היה מעל 85, היו מאד מעודדים.

אחת התגובות המרגשות באה מאישה בת 97, שאמרה "אינני יכולה, אמנם, לחזור על הדברים שנאמרו, אך את כאילו דיברת על חיי! עברתי את השואה, חזרתי לבד, נישאתי, ויש לי 35 נכדים - זוהי משמעות חיי!"

2. שמחנו לראות שבחברת מבחן הבגרות במחשבת ישראל, של משרד החינוך, שהתקיים בחודש מאי השנה, תחת הכותרת "ובחרת בחיים", הובאו קטעים שצוטטו מספרו של ויקטור פראנקל, כרקע לאחת השאלות, שביקשה לקבל הסבר לגבי הדבר המעניק ערך לחיי אדם, על-פי פראנקל, ולגבי עמדתו לגבי הדילמה של המתת חסד.

### תוכניות פעולה נוספות:

א) בעתיד הקרוב מתוכנן להתקיים מיפגש בין התלמידים היוצרים, שהציגו את עבודותיהם בתערוכה בבית האבות, לבין דיירי הבית לשיחה ולדיון משותף ביצירותיהם. מקהלת בית האבות מתוכננת להופיע בפני הצעירים היוצרים, כביטוי למשותף שיש במיפגש הבין-דורי, סביב הקושי שבעשייה, אך המוביל למשמעות..

ב) מתוכנן להתקיים מיפגש לצוות "כוונים" בבוסתן הגליל, להכרת הלוגותראפיה. עמותת כוונים פועלת למימוש יכולתם המלאה של צעירים עם צרכים מיוחדים, ולהכשיר אותם לתפקד באופן פעיל ועצמאי בחברה.



סיון-תמוז תש"ע  
יוני 2010

## מידעון העמותה

מידעון מספר 6

ג) 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 הלוגותרפיה ולחזק את הסובבים אותנו בכלים שהלוגותרפיה מציעה לנו, כתמיכה לשיפור איכויות החיים של כל אחד מאתנו והקרובים אלינו ונשמח, לכן, להצטרפות הפעילה של כל אחד מכם.

להזכירכם: המפגש הבא יתקיים ביום חמישי י"ב בתמוז תש"ע, 24.6.2010, בשעות 17:45 עד 20:00, במרכז ליהדות מתקדמת "אור חדש", ברח' הנטקה 55, חיפה.  
נושא המפגש – "גישור על פערים בין-תרבותיים באמצעות משמעות".

בברכה

עדה דוחובני, מנחם לאופר וגדעון מילול  
בשם מייסדי העמותה, חבריה וידידיה

