

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

E-mail: info@logotherapy-il.org

תשרי תשע"א
אוקטובר 2010

מידעון העמותה

מידעון מספר 8

חברים וידידים יקרים,

המיפגש הבא יתקיים:

ביום שלישי, יא' חשון תשע"א, 19 באוקטובר 2010, בשעות 17:45 עד 20:00

בספריית בי"ס רוממה, רח' אורן 27, חיפה.

במסגרת פגישה זו תיערך האסיפה הכללית הראשונה של העמותה

על רקע הנושא "לוגותראפיה במבט אישי" - יתקיים דיון וסיעור מוחות עם המשתתפים על מערך העמותה והיערכותה לקיום הפעילויות הלוגותראפיות לשמן הוקמה.

לאחר הפסקת פגרת הקיץ, מתוכננים מיפגשי העמותה להמשיך ולהתקיים אחת לחודש, בשעות 17:45 עד 20:00.

קרוב לודאי, שהם ימשיכו להיערך ביום החמישי האחרון של כל חודש, אך על היום והמקום המדויק עוד נודיע בהמשך.

פגישה העמותה שלאחריה מתוכננת ליום חמישי יח' בכסלו תשע"א, 25 בנובמבר 2010

משעה 17:45 עד לשעה 20:00

סביב הנושא "אור ותקוה" + דיון בהשלכות הנושא על מציאות חיינו, מהזווית הלוגותראפית.

חברינו, ידידינו ואזכרנו מוזמנים לקחת חלק בצעיה האמצעות

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

או

www.logotherapy-il.org



תשרי תשע"א
אוקטובר 2010

מידעון העמותה

מידעון מספר 8

חברים וידידים יקרים,

המפיגש הראשון לשנת תשע"א של העמותה ללוגותרפיה בישראל (לאחר הפסקת פגרת הקיץ), התקיים ביום שלישי ו' תשרי תשע"א, 14 בספטמבר 2010, בין כסה לעשור, בספריית בית הספר הקהילתי "רוממה", שנאות לארח את העמותה, כשהנושא שנדון התייחס ל"הרהורים על ראש השנה ולוגותרפיה", שהתחברו למשמעות והתחדשות.

הערב נפתח בהרמת כוסית "לחיים" עם ברכות ואיחולים לשנה החדשה, כשאחריה שיתפו הנוכחים את הבאים במה שהתחדש אצלם במהלך שלושת החודשים מאז המפגש האחרון.

גדעון מילול, ממייסדי העמותה, העלה קובץ מחשבות המחברות בין ראש השנה והעקרונות הלוגותרפיים, המתחברים באופן מופלא לעולם האמונה והמעשה של היהדות, שעליו נשענו דורות רבים של יהודים אשר גם נתנו עליו את נפשם.

ראש השנה, שחלף ואשר סיים את סליחות חודש אלול, פותח את עשרת ימי התשובה הננעלים בנעילה של יום הכיפורים בביטוי ההכרתי "אבינו מלכנו חטאנו לפניך". הכרה בכך, שאיננו מושלמים ושקרוב לוודאי, פעלנו באופן שהוביל אותנו לידי התנהגות לא נאותה ופוגעת, שהינה בבחינת חטא "...שחטאנו לפניך ביוזעים ובלא יודעים":

ההסתכלות הפנימית, העלאת המודעות שלנו למוגבלות האנושית שלנו ולמימדים האמיתיים של האדם המשול "כַּצֵּל עוֹבֵר. וּכְעֵנָן כָּלָה. וּכְרוּחַ נוֹשֶׁבֶת. וּכְאֵבֶק פּוֹרֵחַ. וּכְחֵלוֹם יָעוֹף": (בסיום תפילת "ונתנה תוקף קדשת היום), הם, אולי, הבסיס המאפשר לנו גילוי עצמי והבנת המקום שלנו בעולם.

ימים אלה, המהווים ימים של חשבון נפש מעמיק, הינם לרבים ימים שבהם אנו מבקשים לתקן את המעוות שנעשה במהלך השנה, מתוך חרטה ורצון לפעול למען עתיד טוב יותר לנו ולזולתנו.

הפישפוש במעשינו, הבדיקה העצמית והמוכנות לשנות, מתוך הבנה שהכל יכול להיות גם אחרת, היא הפותחת לנו את התיב לשינוי התייחסות אל המציאות הקיימת.

בזאת מצוי גם, אולי, יסוד בקשת הסליחה מזולתנו, שכן "כל נדרי ואסרי ושבועי ונחמיי", שהם בינינו לבין המקום וכלפי ריבונו של עולם, "בטלין ומבטלין", אך לא כך בכל הקשור למערכת היחסים שבין אדם לזולתו, שבה מתקיימת תלות הדדית בין מבקש הסליחה לסולח.

היכולת של אדם לבקש סליחה מאפשרת לו להתרחק מעט מעצמו ולהתבונן בעצמו, ובכך, מתגבשת בו יכולת ההסחה שלו מהמיקוד בעצמו. הסליחה מאפשרת לאדם גם לבחור לקחת אחריות על מעשיו, תוך התעלות עצמית, וליצור בכך תהליך מחזק של שיחרור שיכלי, ריגשי ורוחני מתחושות אשמה ויסורי מצפון, מרוגז וכעסים העלולים להוביל לסבל.

בסליחה לזולתו, מתקיימת, אם כן, אצל הסולח היכולת להתעלות עצמית, המאפשרת לו גם ליצור בכוחותיו, תהליך מחזק של שיחרור שיכלי, ריגשי ורוחני מכעסים, עלבון, פגיעה והפסקת הדרישה לעונש או פיצוי.

כך, "יש באפשרותך להפסיק מהעבר מלהכתיב לך את ההווה" כדברי דר' אווה אָגֶר, או במילים אחרות שלה, "כדי להימלט עליך לסלוח לעצמך ולאחרים". וכאן, אולי, כדאי לזכור, שאין לסליחה שום קשר לצדק.

לסליחה, אולם, יש גם בן לוויה המתקשר למבקש הסליחה - לפוגע, וזהו מושג החרטה הכנה הבאה לידי ביטוי בבקשה "החזירנו בתשובה שלמה לפניך" ובהכרה כי "תשובה ותפילה וצדקה" (המוצאים את ביטויים גם בהסתכלות של האדם פנימה על עצמו, תוך בחינת מעשיו ומחדליו, באמירה הישירה והאמיתית לשני, ותוך נטילת אחריות אישית ונתינה לאחר). אלה, יכולים להוות מפתח לשינוי מוביל ממסלול של קורבן לנתיב של קברניט, דבר הנתון לבחירה ושעליו אפשר לקחת אחריות אישית.

אחד המוטיבים החוזרים והמודגשים במקורות המתייחסים למערכות היחסים שבין אדם לחברו ובין האדם לאלוהיו מצוי במושג האהבה, שעליו נשענים יחסי הגומלין האלה. אהבה, שאינה מותנית בדבר, העוברת כחוט השני במקורות ובתפילות ראש השנה ויום הכיפורים.



תשרי תשע"א
אוקטובר 2010

מידעון העמותה

מידעון מספר 8

"ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט' יח) - "אינו אומר שעליך לאהוב את רעך, אלא לרעך" ומכוון אל "רגש האהבה בין אדם לחברו..." לומר, "יחס מהותי של אהבה אל הזולת אל המקבל - והוא מסומן בל" היחס - את עזרתו, את פעולתי האוהדת, את השתדלותי האישית בשבילו." (מרטין בובר, תשל"ח, דרכו של מקרא: עיונים בדפוסי - סגנון בתנ"ך).

תפילת שמונה-עשרה (שתוקנה לאחר חורבן בית שני, ושהינה תפילה עיקרית בסדר התפילה בימות החול), הפותחת כמעט את החג, מעלה את הפניה אל בורא עולם מתוך התייחסות אל המושג "אהבה": "...אל עליון גומל חסדים טובים וקונה הכל, וזוכר חסדי אבות, ומביא גואל לבני בניהם, למען שמו באהבה":
האהבה והקשר לבורא עולם, המהווה את הרמה הגבוהה יותר של האהבה, כוללת גם את אהבת האדם - יציר כפיו של ריבון העולם, והיא מתרחבת לכל ברואי האל ומוצאת את ביטויה גם באימרה האינדיאנית המכילה אמת עתיקה ועמוקה: "כשלמדת על אודות האהבה, למדת על אודות האלוהים". בכך, מתקיימת גם למידה על האדם שנברא בצלם בוראו.

נראה לי, שלכל הנאמר מתחברים היטב העקרונות הלוגותרפיים, שהפכו לנו לנרות מפיצי אור, כמו, ההתנסות בחווית הגילוי העצמי, נקיטת עמדה כלפי מצבי החיים שאנו עומדים למולם והעשייה הנדרשת, שהם הבסיס שבחווית ההתהוות האישית (The experience of becoming) של כל אחד מאיתנו, שאותה מזכיר דר' מריון רבינוביץ. כל זאת, מתוך בחירה חופשית ונטילת אחריות אישית, בצורה הייחודית לכל אדם, ורק לו, והדורשת התעלות עצמית, שמרכיביה הם יציאה מהמיקוד בעצמנו ויכולת הושטת יד אל מישהו, או משהו שהוא מעבר לעצמנו.

ראש השנה חותם וסוגר, מצד אחד, את השנה שחלפה, כמו בדברי השיר של שמואל הנגיד, שנכתב במאה ה-11, "מת אב ומת אלוה, ומת חמס", אך מאידך, הוא מהווה גם יום של "הרת עולם" בו נוצר ונולד העולם מחדש. עתה נפתחת ומתעוררת לה שנה חדשה, שנה של התחדשות ויצירה מחודשת - בריאה חדשה במעגל בריאת העולם והאדם, שהחלה בראש השנה.

גם בטבע יש משום התחדשות, לאחר החום ולהט הקיץ, בהופעת סימני הסתיו. הסתיונית והחצב מתחילים להיראות ועימם ענני הגשם והמימטרים הראשונים המרוויים את יובש האדמה והמביאים חיים. תפילת הגשם המתלווה אליהם מבקשת "להעביב ולהענין, להריק להמטר"..." ומתמצית בבקשה "לברכה ולא לקללה: לחיים ולא למוות: לשובע ולא לרזון":

הבריאה המחודשת וההתחדשות מיועדת גם לאדם, שכן בכוחו לבחור ולהחליט על האפשרות לעלות על נתיב ההתהוות העצמית, שיש בה אהבה, צמיחה והתעלות. זאת, תוך הפנית המודעות למוגבלות האדם ולמקום שיש לשמירה על הענווה האישית, שאלה מכוון, אולי, המשפט, אותו רואים לעיתים קרובות בבתי הכנסת, "דע בפני מי אתה עומד" - שהוא מעין תמרור המזהיר את האדם מפני גלישה כלפי "כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה" (דברים ח', יז').

נאחל לכולנו, ברוח זו, שנה טובה ומבורכת עם בשורות טובות לנו ולזולתנו, ובדומה לתפילתו של כהן גדול ביום הכיפורים, נבקש מהכל יכול "יהי רצון מלפניך השם אלוקינו ואלוקי אבותינו שתהא השנה הזאת הבאה עלינו לטובה ועל עמך בית ישראל: שנת ברכה, שנת גזירות טובות... שנת שלום ושלווה... שנה שלא יצטרכו עמך בית ישראל זה לזה ולא לעם אחר בתוך ברכה במעשה ידיהם", ונוסיף לזה גם את הבקשה: שתהא זו שנה, שלא יהיה בה הסתר פנים.

(המאמר המלא יופיע באתר מכון עוצמות www.otsmot.com וכן באתר העמותה)

בהמשך, היו התייחסויות נוספות לימים אלה של תחילת השנה העברית, שמצאנו לנכון להביאם, גם אם נמצא בהם חזרות כאלה ואחרות.



ראש השנה הפותח לנו שנת התחדשות ויצירה מחודשת פותח גם הזדמנות לעצירת רגע לשם הסתכלות על הדרך שעברנו ולעשיית חשבון נפש ועריכת בקרה ומאזן העשייה והמחדל שליוו אותנו בשנה החולפת, תוך התייחסות לכוחות האמיתיים שלנו והמוגבלויות האנושיות בהן אנו מתקיימים.

זה הזמן גם, להפקת לקחים ולמידה מהעבר כדי להביא לשיפור העתיד. החשיבות הרבה שיש למערכת היחסים הבונים שבין אדם לזולתו מהווים אבן דרך לאדם הנישא על כנפי המשמעות האישית של חייו, המכילה, בין היתר, מרכיבים של אהבה, אמונה, תקווה, ערכים, אידיאלים, נטילת אחריות, נקיטת עמדה ועשייה, המאפיינים את תכונות הרוח האנושית והדרכים למציאת משמעות.

החוויה, נקיטת העמדה והעשייה למען לכידות חברתית, ערבות הדדית, שיש בה מקום גם לאחר - מלבדנו, הם אלה הנותנים לנו את הכוחות הדרושים לנו כל כך בהתמודדות עם מצבי החיים המשתנים ועם מצבי חיים שאין לנו יכולים לשנות יותר.

אלה הם גם המרכיבים המהווים בסיס להתחדשות וכמעין בריאה מחודשת לאדם, אשר משפיעים על איכות קיומו ומשמעות חייו.

ולוואי ותהא זו שנה טובה לכולנו, שבה יימלאו משאלות ליבנו לטובה.

בעשרת ימי תשובה, בין ראש השנה ליום כיפור אנחנו מבינים שאיננו מושלמים ויתכן שחטאנו, בידעין או שלא בידעין, ימים אלה נועדו להזכיר לנו להסתכל בעצמנו פנימה ולזכור את מוגבלויותינו כבני אדם. אלה ימים של חשבון נפש עמוק ואנחנו רוצים לשנות מתוך כוונה אמיתית. בקשת הסליחה מאדם אחר לפני יום כיפור מחזקת את החופש הרוחני, הרגשי והנפשי, שכן ייסורי מצפון, וכעס יכולים להביא לסבל מתמשך. הסליחה, עוזרת לנו להשתחרר ממשוה. סליחה מבקשים בלשון רבים – חטאנו, אשמנו, בגדנו – כי ישראל ערבים זה לזה, ערבות הדדית שקיימת ביהדות

בתשרי יש פריחה והתחדשות גם בטבע – פרחי הסתיו פורחים, ביום האחרון של סוכות מתפללים תפילת הגשם, ראש השנה פותח לנו שנת התחדשות ויצירה מחודשת והזדמנות לעריכת מאזן וחשבון נפש לשנה החולפת תוך התייחסות לכוחות האמיתיים שלנו ובמגמה לשיפור בעתיד.

המאפיינים של תכונות הרוח האנושית והדרכים למציאת משמעות – אהבה, אמונה, תקווה, ערכים, אידיאלים, נטילת אחריות, נקיטת עמדה ועשייה - הם הנותנים לנו את הכוחות הדרושים לנו להתמודד עם מצבי החיים המשתנים ועם מצבי חיים שאין לנו יכולים לשנות יותר. אלה הם המרכיבים המהווים בסיס להתחדשות ומשפיעים על איכות הקיום ומשמעות החיים.

יהודית דיברה על שני אמנים ישראלים – חנן יובל וששי קשת (שניהם בני קיבוץ), שהתחדשות שלהם קשורה לחזרה לשורשים של מסורת יהודית, פיוטים ותפילות. וחיברה להתחדשות האישית גם את דרשות בר המצווה שנשאו נכדיה.

מנחם דיבר על החדש וההתחדשות – בעוד כולנו רוצים דברים חדשים ומאמינים שהם יגרמו לנו אושר, מתברר ממחקרים, שלוקח כחודשיים להתרגל לדבר החדש ואז ההתלהבות שוככת ואנו חוזרים לרמת האושר שהייתה לנו לפני כן. התחדשות אמיתית היא כשיש משהו חדש + משמעות.

בסוף המפגש דובר על התוכניות שבפתח –

* פתיחת מחזור נוסף ללימודי מוסמכים מטעם מכון עוצמות – אם יהיו מספיק נרשמים וכן בפתיחת קורס מבוא בלוגותרפיה (סמסטר אחד).

* מפגש עם בוגרי ביי"ס אופקים בנושא: "הלוגותרפיה ככלי מסייע ומחזק לאדם המוגבל".

* מפגש לאיתור צרכים לחיזוק עמותת "יד עזר לחבר" לחלוקת מזון.

המעוניינים להצטרף מוזמנים לפנות ליחודית.

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

E-mail: info@logotherapy-il.org

תשרי תשע"א
אוקטובר 2010

מידעון העמותה

מידעון מספר 8

המפגש הבא מתוכנן להתקיים בבית ספר "רוממה" ביום שלישי 19 באוקטובר 2010, בין השעות 17:45 עד 20:00, במסגרתה תתקיים **האסיפה כללית ראשונה של העמותה ללוגותרפיה בישראל** כולם מוזמנים לחפש ולתרום רעיונות לתפקיד העמותה.

במהלך המפגש תישא דר' טריה שנטל (שהייתה תלמידתו של ויקטור פראנקל), דברים (באנגלית) בנושא – "המפגש שלי עם הלוגותרפיה", שישמשו רקע לדיון.

בברכת כתיבה וחתימה טובה.

יהודית וגדעון מילול
בשם מייסדי העמותה, חבריה וידידיה

