



”לוגוסקופיה”

הצעה לכלי תומך בטיפול ויעוץ לוגותרפי

פוחח ועובד על ידי דרור שקד

אוקטובר 2019

מבוא



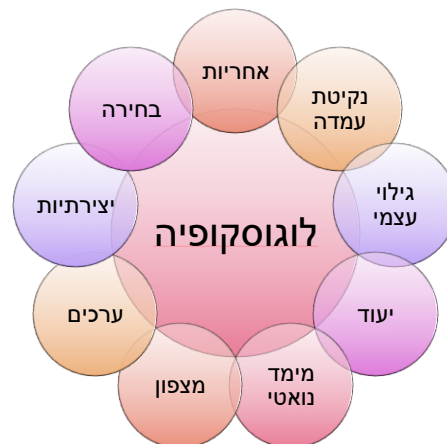
מבוא

מתודולוגיה זו מתייחסת בעיקרה אל גישת הטיפול הלוגותרפית אשר נהגתה ע"י ויקטור פראנקל¹. פראנקל - 1905-1997 היה רופא יהודי נירולוג ופסיכיאטר, מייסד גישת הלוגותרפיה לטיפול באמצעות משמעות ומחבר הספר "האדם מחפש משמעות"

הלוגוסקופיה פותחה והוצגה על ידי לראשונה בשנת 2017 במסגרת הפרקטיקום Associate in Logotherapy באוניברסיטת תל אביב, ולאחר שמצאתי אותה כיעילה בתהליכים בהם הייתי מעורב, המשכתי את פיתוחה ועיבודה עד 2019. כמו כן עשיתי שימוש מעמיק בלוגוסקופיה ככלי תומך גם במסגרת מסלול ההכשרה וההתנסות **Diplomate in Clinical Logotherapy** מטעם Viktor Frankl institute USA .

פראנקל האמין כי המפתח לגישה חיובית לחיים הינו מודעות². ומטרתי המרכזית בעבודה זו היא הצגת ה"לוגוסקופיה" ככלי לוגותרפי תומך כמו גם:

- **להרחיב את המודעות של האדם לעצמו למטרותיו ולמציאות בה הוא חי על ידי הגדלת טווח ההתבוננות שלו בצורה רב ממדית ורב כיוונית.**
- **להציג את הלוגוסקופיה ככלי יישומי יעיל המתווך באמצעות "משקפות" בין המושגים והכלים הלוגותרפיים לבין יכולת המטופל ליישם אותם בפועל בחייו.**
- **להדגים את יישום השיטה והתהליך ואופן היישום שלה בקבוצות תמיכה, במסגרת טיפול יחידני וכן בניהול קונפליקטים**



תרשים 1 – ממשקי לוגותרפיה לוגוסקופיה

¹ ניתן לקרא בהרחבה על ויקטור פראנקל וגישתו הטיפולית בספריו ובאתרי מידע רבים בעולם
² פאברי "ציוני דרך למשמעות" עמ' 7
© כל הזכויות שמורות לדרור שקד, אין לצלם להעתיק לשכפל או להעביר לשום גורם ללא אישור



תקציר

תפיסת העולם של כל אדם משמשת אותו כדי לפעול ולהתנהג לחשוב ולהרגיש, ובהתאם לערכים שלנו אנו מנסחים לעצמנו את יחסנו למצבים השונים שבחינו וגם את הרצונות והשאיפות שלנו. **נקודות המבט שלנו על החיים משמשות כאבני יסוד** לעיצוב מה שאנו מחשיבים כתחושת משמעות ומגדירות עבורנו את המרחב ממנו אנו שואבים את מקורות המשמעות שלנו.

על פי הלוגותרפיה הרצון העמוק ביותר באדם הוא שאיפתו למציאת משמעות בחייו. המשמעות הייחודית לכל אדם בכל רגע ורגע היא הבסיס לצמיחתו ובאחריותו למצוא אותה. התפיסה הטיפולית הלוגותרפית במהותה **מציבה במרכזה את חיפוש** המשמעות ומתמקדת בגורמים המסייעים למטופל למצוא משמעות בחייו.

אדם השואף למשמעות **עוסק למעשה בחיפוש ובהתבוננות**. במתודה המוצעת על ידי אני מציע שיטה אותה פיתחתי גיבשתי ובדקתי בפועל בשם "**לוגוסקופיה**"³ אשר ניתן לשלב אותה ככלי טיפולי תהליכי בטיפול קבוצתי ובטיפול אחד על אחד. הכלי המרכזי בשיטה הוא "**משקפות**" המשמשות לצפייה למרחקים ועומקים בטווחים משתנים ומגוונים כל זאת במטרה לאפשר למטפל לפתוח ערוצי תיווך וחיפוש והתבוננות נוספים בחייו ולזהות נושאים חדשים וזוויות מבט חדשות על חייו אליהן הוא לא היה מודע. התהליך מאפשר למטופל להגדיל בכך את הסיכוי לתרגם את הכלים הלוגותרפיים (כגון, נקיטת עמדה, אחריות, גילוי עצמי) לפעולות במציאות אשר מיטיבות איתו.

מקור המושג לוגוסקופיה⁴

המונח לוגוסקופיה הוטבע על ידי והוא נובע מהמילים

לוגותרפיה + טלסקופ + מיקרוסקופ + לוגוס

המונח מתאר תהליך של התבוננות וחקירה רב ממדית של סיטואציה משמעותית אחת בדומה ל"שתי הרגליים"⁵ המתוארות על ידי אליזבט לוקאס :

– **רגל אחת** במצב הפנומנולוגי בחקירת עומק (החווייה החיה)

– **רגל שנייה** זו המבטאת את המתח הנואטי - הראייה לרחוק.

הנחת היסוד של שילוב לוגוסקופיה במהלך הטיפול בין אם **אחד על אחד** ובין עם במסגרת **קבוצת תמיכה** היא שלעיתים בני אדם שרויים במצב של "**עיוורון קיומי**" ובמצב זה הם מתקשים לראות תמונה רחבה יותר של המציאות בה הם נמצאים. זהו מצב הגורם לאי הבנות, לסבל, לפחדים ולקושי רב בזיהוי המשמעויות של הסיטואציה. כמו כן הלוגותרפיה מתייחסת לכך שלאדם יש **עוגנים מרכזיים** שהם: ידע על עצמו, ידע על עולמו, והמיומנויות שלו. הכלים המוצעים בעבודה זו עוזרים לאדם להתבונן בעוגנים אלו שלו.

3 מונח הכולל את המילים: לוגותרפיה + טלסקופ + מיקרוסקופ + לוגוס
4 המונח הוטבע על ידי כבר במהלך 2017 במסגרת הפרקטיקום ללימודי לוגותרפיה
5 "Logotherapy Lived" Lukas, 1986, pp. 49–50



אדגיש ששילוב הלוגוסקופיה יושם על ידי בפועל במסגרות שונות, במסגרת סדנה⁶ שערכתי עם קבוצת תמיכה בקרב עובדים אשר איבדו את מקום עבודתם, במסגרת שני טיפולים פרטניים וכן במסגרת תהליך לניהול קונפליקטים אשר שילבתי בו כלים מהלוגותרפיה. בכל ההתנסויות הללו שילבתי את הכלי בעבודתי והמשתתפים הצביעו על כך שהתהליך עזר להם מאד להבין יותר את מצבם, סייע להם לפתוח בצורה רחבה יותר את כיווני החשיבה ובעיקר את כיווני הפעולה והם דיווחו שהם חשו הקלה ובהירות לגבי דרכם בהמשך ולגבי מצבם ביחס לתחושה שהייתה להם בתחילת המפגשים.

מושגים חדשים⁷

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| - לוגוסקופיה | - עריכה לוגו-נרטיבית |
| - מפה לוגוסקופית | - עיוורון קיומי |
| - משקפות | - גלגל תנופה לוגותרפי |
| - ראייה לוגוסקופית | - דיאלוג לוגוסקופי |
| - הזכות לתחושה עצמית | - איכות המשמעות |
| - מפנה פרשני | - קונסטרוקציה של משמעויות |

לוגוסקופיה והטיפול הלוגותרפי

פראנקל דיבר על מה שהוא מכנה "ארון תרופות"⁸ המתאפשר על ידי הנגשת אותם המקורות שמהם האדם יכול לשאוב משמעות בחייו⁹. במסגרת הטיפול הלוגותרפי נעשה שימוש במושגים ואלמנטים אותם המטופל צריך לממש בחייו, אולם לא תמיד כל מטופל מסוגל למצוא אותם, להבחין בהם לא כל שכן ליישם אותם. למשל על מנת שהמטופל יממש את הנושא של "אחריות" או "בחירה" או "נקיטת עמדה" עליו לראות בצורה רחבה מימדים נוספים של המציאות שלו. לרוב מטופלים בפרט במצב נפשי ירוד אינם יכולים לפתח ראייה רב מימדים מהיבטים שונים ומשונים על חייהם ונוצר להם **פער מעכב התקדמות**.

⁶ תיאור התהליך במלואו מופיע כדוגמא בהמשך העבודה בפרק יישום

⁷ המושגים החדשים הללו מוטבעים מטעמו של דרור שקד מאחר ולדעתו יש להם מקום בשיח הלוגותרפי

⁸ גוטמן, לוגותרפיה למטפל עמ' 36

⁹ גוטמן האם איחרתי את הרכבת עמ' 147-148

© כל הזכויות שמורות לדרור שקד, אין לצלם להעתיק לשכפל או להעביר לשום גורם ללא אישור



בפער הזה זו נכנסת לתמונה ה"לוגוסקופיה" אשר מעניקה למטופל סט "משקפות" דרכן הוא יוכל לבחון ולחקור טוב יותר את עולמו ומצבו. חקירה ובחינה כאלו עשויים לשפר את היכולת של המטופל לקבל החלטות ולבצע בחירות טובות יותר עבורו ולהגדיל את סיכוייו להשיג את מטרותיו ולשפר את הרגשתו ביחס למשמעות חייו.

דרכים ומקורות לוגותרפיים לגילוי משמעות אשר הלוגוסקופיה עשויה לסייע בהם למטופל למצוא בהירות ומשמעות בחייו:

- יצירה, דמיון, יצירתיות, עשייה ונתינה
- התייחסויות לבני אדם אחרים ולאירועי חיים
- חוויות התנסויות המפגשים והאירועים המעוררים את הנפש
- זיהוי הייחודיות והחלטה איך להשתמש בה כדי לממש אידיאלים ורעיונות
- צמיחה מתוך אירוע המעניק תחושה התפתחות
- חופש הבחירה, בחירה בין חלופות שונות
- נקיטת עמדה, נקיטת פעולה מעשית
- נכונות לקבל אחריות על מעשינו
- חיים על פי ערכים
- התעלות עצמית, להתעלות מעל ומעבר לעצמינו
- גילוי העצמי, הבנה מעמיקה מי אני באמת ומה אני רוצה להיות בעתיד
- מודעות מוגברת לסביבה ולמציאות ולאנשים שסביב
- גילוי משמעות בסבל ובקושי שלא ניתן למנוע
- חלופיות החיים, קבלת הזמניות של החיים ופיתוח האחריות לחיים
- אהבה (מעבר לפיזית)
- חמלה וסלחנות

רלוונטיות הלוגוסקופיה ככלי לוגותרפי

בדומה לכלים טיפוליים ולוגותרפיים אחרים כך גם הלוגוסקופיה



- פותחת כיווני מחשבה ורעיונות
- מקדמת את האדם לפעול ולקבל אחריות
- מתמקדת בצדדים רחבים של המשמעות ומכיוונים שונים
- מעלה צדדים חיוביים אצל האדם
- מכירה במשמעות כמניע מרכזי בחייו של האדם
- מעודדת את האדם להכיר בעצמו ואת עצמו מצדדים נוספים



הלוגוסקופיה בדומה לכלים לוגותרפיים דורשת מאנשים להרחיב את יריעת המבט שלהם, להתקדם למקום של התבוננות רחבה יותר על חייהם, לא לפחד מחוסר איזון ואל עבר תנועה וצמיחה.

הלוגותרפיה כאמור (תרפיה באמצעות משמעות) הינה גישה טיפולית שנוסדה ע"י הנוירולוג והפסיכיאטר, פרופ' ויקטור פראנקל, מחבר רב-המכר העולמי "האדם מחפש משמעות". הגישה ממוקדת בטיפוח הגרעין הבריא באדם וביכולתו למצוא משמעות בכל מצב, לצמוח אל מול נסיבות החיים, על האתגרים וההזדמנויות שהם מזמנים, תוך מכוונות אל העתיד. שמה של תורת הלוגו-תרפיה, נגזר מהמילים היווניות "לוגוס" ו "תרפיה", שמשמעותן משמעות וטיפול, כלומר טיפול באמצעות פשר/משמעות. זהו סוג של ניתוח אקזיסטנציאליסטי שמתמקד ב"שאיפה למשמעות".

חיפוש משמעות מצוי בליבת הקיום האנושי, וחוצה דורות ותרבויות. מחקרים רבים מצביעים על תפקידה המרכזי של משמעות בחיים ברווחה נפשית ופיזית, כמו גם כמרכיב מפתח בהתמודדות עם מצבי משבר וסיכון.

מחשיבה תיאורטית לעשיית פעולות במציאות

כאשר אדם אינו רואה את הרב ממדיות של סביבתו וחיינו יקשה עליו לבצע החלטות ובחירות והמושגים הללו יישארו בעיניו מופשטים ותיאורטיים. **הגישה הלוגוסקופית מקשרת ומתווכת** בין הרעיונות והמושגים המוזכרים לבין היכולת של האדם ומעודדת אותו לבצע פעולות בפועל.

גם פראנקל התייחס למשמעות המופשטת: "אין היחיד צריך לחפש אחר משמעות מופשטת של חייו. לכל אחד יש עיסוק או שליחות מיוחדת בחייו לבצע תפקיד מוחשי שדורש מילוי בזה אין הוא ניתן להחלפה כשם שגם חייו לא ניתנים להחלפה ועל כן תפקידו של כל אחד, מיוחד בדיוק כמו גם ההזדמנות הייחודית שניתנת להגשמתו" (פראנקל 1962 ע' 108-109)

הלוגוסקופיה כגלגל תנופה לוגותרפי

הלוגוסקופיה היא תהליך שתפקידו **להאיץ את היכולת של האדם למצוא משמעות על ידי הרחבת שדה הראייה של האדם את המציאות והסביבה בה הוא חי**. על מנת למצוא משמעות בחיים יש צורך בהעשרת האפשרויות לזהות מצבים בצורה נרחבת ורב ממדית, כלומר להתבונן על מצבים מסוימים מהיבטים שונים. לשם כך האדם זקוק לאמצעי ראייה אשר ימקדו אותו לכיוונים וממדים שונים, האדם זקוק למעשה לסט כלים של אמצעי ראייה שונים בגדלים שונים לטווחים שונים וברזולוציה משתנה. את סט כלי ההתבוננות הללו אני מכנה בשם "**משקפות**". **מדובר בסט משקפות וירטואלי מחשבתי תודעתי** הניתנות ומוצגות על ידי המטפל או על ידי חברי קבוצת התמיכה והן מאפשרות לאדם להרחיב ולהעמיק את נקודות המבט שלו, ובכך גדל גם הסיכוי שלו לזהות את הפוטנציאל האישי שלו לראות את עצמו מרמה אחרת של התבוננות מאשר הוא הגיע איתה קודם ולהגדיל את הסיכוי שלו לזהות רמזי משמעות.



גישת הלוגוסקופיה וסט המשקפות מהווים זרז המקדם את הפיכת הרעיונות לפעולות ובכך היא מהווה מעין "גלגל תנופה" אשר בדומה לזה המחלף עגלה מהבוץ מאפשר לאדם עוצמה טובה יותר לבצע את הפעולות הנכונות והמדויקות ביותר עבורו.

לשם טיפוח ההתבוננות הרחבה ובדומה למכשירי ראייה כגון משקפיים, מיקרוסקופ וטלסקופ גם כאן בתהליך המטופל עושה שימוש בכלים אלו המאפשרים לו להתבונן טוב יותר על המציאות שלו בהווה, על עברו ועל עתידו. באמצעות המשקפות הוא יכול לבחור את כיוון ההתבוננות, את טווח הזמן, את הרזולוציה ורמת הדיוק, את טווח המרחק אליו הוא מביט ואף לשלב מס' משקפות ביחד.

הערך המוסף העיקרי של השיטה המוצעת היא ביכולתה לתרגם מחשבות, ערכים, תחושת יעוד ושאיפות לתכנית עבודה אישית ברורה של המטופל בדרכו לגלות בעצמו הן בתוכו פנימה והן במציאות שמסביבו את המצב הקיומי המתאים לו ביותר ואת המשמעות הייחודית לו.



משקפות – רציונל ותיאור

"הלוגותרפיה מאמינה ביכולתו של האדם לשנות את דרכו, את התנהגותו ואת גישתו לחייו, שהוא מסוגל לשלוט על גורלו ועל ייעודו בחיים" ("לוגותרפיה למטפל" גוטמן עמ' 44)

הכלי המרכזי בהטמעת שיטת הלוגוסקופיה בתוך התהליך הלוגותרפי טיפולי הן "משקפות" דרכן ועל בסיסן אנו המטפלים שואלים שאלות ומסייעים למטופל לנתח ולמפות את מצבו. בתהליך אנחנו מסייעים למטופל לנתח את ההשפעות הפועלים עליו מכיוונים שונים, לאחר מכן אנחנו צועדים איתו



על פי המשקפת שנבחרה להביט דרכה ולאט לאט בתהליך אנו מוסיפים עוד ועוד משקפות עד שמתבהרת למטופל תמונה רחבה וברורה יותר על המציאות שלו ומצבו.

הלוגוסקופיה עושה שימוש ב"משקפות" על מנת לסייע למטופל לזהות את הנתבים הנ"ל ולראות ולהבין טוב יותר את ההיבטים השונים של מצבו – להלן המשקפות המרכזיות אשר ישומן מתואר בחוברת:

- משקפת העובדות
- משקפת השפעה ויחסים
- משקפת הרגשות
- משקפת הערכים
- משקפת ההשראה
- המשקפת האופטימית
- המשקפת הנואטית
- משקפת הצמיחה
- המשקפת המארגנת

תהליך סכמטי כללי בתהליך (תיאור מפורט בליווי דוגמאות מצוי בחוברת המלאה)





החוברת המלאה (90 עמ'), כוללת רציונל, הסבר מפורט על כל סוגי המשקפות, בנק
שאלות עשיר לשימוש הלוגותרפיסט, ומתודולוגיה לשילוב הלוגוסקופיה ב 3 תחומי
יישום: טיפול פרטני / קבוצות תמיכה / ניהול קונפליקטים

תוכן העניינים בחוברת המלאה

| | |
|---|-------|
| מבוא, | |
| תקציר | |
| מושגים חדשים | |
| לוגוסקופיה והטיפול הלוגותרפי | |
| לוגוסקופיה - מטרות ותועלות מרכזיות | |
| לוגוסקופיה – פירוט ודוגמאות לתועלות | |
| משקפות –רציונל ותיאור | |
| לוגוסקופיה - תיאור תהליך סכמתי | |
| לוגוסקופיה – יישום ותיאורי מקרה | |
| יישום לוגוסקופיה, במפגש פרטני | |
| דוגמת תהליך במסגרת מפגש פרטני | |
| ניתוח המקרה של שוהם בשילוב לוגוסקופיה | |
| חלק ב' | |
| יישום - בקבוצת תמיכה | |
| יישום – התמודדות עם קונפליקטים | |
| חלק ג' | |
| לכוון את המשקפות | |
| סיכום והמלצות | |
| סיכום והמלצות בקבוצת תמיכה והתפתחות | |
| סיכום והמלצות בטיפול יחידני | |
| סיכום והמלצות בניהול קונפליקטים | |
| נספחים | |
| נספח א - סיכום השלבים בתהליך הלוגוסקופי | |
| נספח ב - מסד משאבים לוגותרפי | |

© כל הזכויות שמורות לדרור שקד, אין לצלם להעתיק לשכפל או להעביר לשום גורם ללא אישור



- נספח ג - כרטיסיות עזר למנחה
- נספח ד - השיח הסוקרטי בשירות הלוגוסקופיה
- נספח ה - יתרונותייה של קבוצת תמיכה
- נספח ו - קבוצות תמיכה לוגותרפיות
- נספח ז - משמעות בעבודה
- נספח ח - השיח הלוגותרפי בניהול קונפליקט
- ביבליוגרפיה
- קישורים
- מאמרים נוספים בתחום מאת דרור שקד
- אינדקס

