

# סקירות ספרים

## לוגותרפיה למטפל – עבודה סוציאלית משמעותית

דוד גוטמן

הקדמה מאת ויקטור א' פרנקל.

תל-אביב: דיונון, 1999

הספר שלפנינו מאפשר לקוראים להעשיר את עבודתם בגישה הלוגותרפית כתוספת לגישות הטיפול הנהוגות כיום בעבודה סוציאלית. הלוגותרפיה, שפותחה בידי ויקטור א' פרנקל בשנות השלושים, היא דרך התערבות העוזרת למטופלים לגלות משמעות בחייהם. דרך טיפול זאת מתמקדת בבעיות הפרט, במיוחד בתחושות של היעדר משמעות בחיים, ויקנות וחוסר טעם, הנובעות מתסכולים בממד הרוחני, ומאפשרת למטופל בכל רגע נתון להתגבר על תסכולים, על ייאוש ועל ריקנות קיומית ולמצוא בחייו משמעות.

בחלק הראשון של הספר מוצגים המושגים המרכזיים בלוגותרפיה. מחבר הספר מתאר את התפתחות התורה החל מתקופת ייסודה בידי פרנקל. הרעיונות שניסח בה קיבלו משנה תוקף בהתנסויותיו במחנות ריכוז נאצים, שבהם שהה החל משנת 1942. עם פרסום ספרו של פרנקל בשנת 1959 "האדם מחפש משמעות" זכתה הלוגותרפיה להצלחה עצומה, ובשנות השישים קנתה לה הכרה עולמית במגוון בעיות טיפול בתחומים חברתיים שונים, כגון עבודה וחינוך.

לפי פרנקל, על כל אדם לקחת אחריות לפעולותיו ולחייו. לקחת אחריות מכוונת לעבר גילוי משמעות ומימוש מטרות ויעדים במקום התעסקות בכישלונות ובטראומות מן העבר. הפרט נתפס כמכלול בעל שלושה ממדים: פיזי, רגשי ורוחני, כשהממד הרוחני עומד במרכז. ממד זה כולל את חופש הרצון, השאיפה הבסיסית למשמעות ומציאת משמעות ייחודית לכל אדם. כאשר אדם אינו מסוגל למצוא משמעות הוא מפתח סימפטומים פסיכיאטריים המתוארים כ"חלל קיומי" ומתבטאים, בצורתם הקשה, בחרדה, בריכאון או ב"נורחה קיומית". הדרך להתגבר על קשיים אלו היא על-ידי התרחקות מעיסוק יתר בעצמנו ובמציאת משמעות רוחנית לסבל הקיומי שכל אחד חווה במהלך חייו (מחלה, פרידה, כאב, זקנה).

גוטמן מסיים את החלק הראשון בהתייחסות ל"משולש הטרגי" – אשמה, סבל ומוות – המתואר במודל הטיפול. כל בני האדם פוגשים מרכיבים אלו בחייהם, אולם

לכל אדם עמדה משלו במפגשו עם חוויות קיומיות אלו. המפגש נותן לנו הזדמנויות להתעלות על עצמנו ולגלות משמעות בחיים. ההנחה היא, שגם בתנאים הגרועים ביותר אדם יכול לשאת כל סבל כל עוד הוא רואה בו משמעות, שכן בלי משמעות עלול הסבל להפוך לייאוש ולהרס עצמי. גוטמן מתאר כיצד ניתן להשתמש ברעיונות אלו בהתמודדות עם זיקנה, עם מחלות פיזיות או עם אבדן. הלוגותרפיה יכולה לעזור לאנשים החווים אשמה, סבל או אבדן באמצעות הכוונת משאביהם הפנימיים לקבלת מצבם באופן פעיל וחיובי, ולשינוי כיוון האנרגיה לעבר "מעשים אמיצים". גם מול המוות הבלתי נמנע אפשר לבחור בחיים במקום לשקוע בתחושות של ייאוש וחוסר אונים. עובדים סוציאליים יכולים לזהות את המשאבים החבויים בממד הרוחני של המטופלים שלהם ולהדריך אותם לקראת גילוי משמעות בסבל ובמוות.

בחלק השני של הספר מתואר הטיפול הלוגותרפי ושימושו, כולל טכניקות הנהוגות בו והדגמות באמצעות הצגת מקרים. הטכניקות המרכזיות בגישה זו הן ההתכוונות הפרדוקסלית וההסחה. אנחנו מכירים את הטכניקה הפרדוקסלית מטיפולים אסטרטגיים. מעניין לראות שפרנקל דיבר על כך כבר בשנות השלושים של המאה העשרים. ההתכוונות הפרדוקסלית יעילה במיוחד בטיפול באובססיות, בפוביות ובהתקפי חרדה. לדוגמה, חרדה גורמת להתרחקות מהגורם המעורר פחד, ודרך זו רק גורמת להחמרת הבעיה, שכן האדם פוחד מן הפחד. ההתערבות הפרדוקסלית מכוונת את האדם לחוות, ולו לזמן קצר ואפילו בדמיון, את הדבר שמפחיד אותו.

בעזרת הטכניקה הפרדוקסלית אפשר לעזור למטופל להשתדל פחות להצליח ואולי אף לנסות להיכשל. ההתערבות הפרדוקסלית אינה רק הנחיה לחוות את הסימפטומים אלא היא כרוכה בשינוי ההתייחסות לסימפטום או לפוביה. תהליך זה מבוסס על היכולת להתרחק מעצמנו, בדרך כלל בעזרת הומור המוציא את העוקץ מהחרדה. שיטה זו מחייבת את המטפל לחשוב מהר ולקחת חלק פעיל בפתרון המבדח, שיתאים לעולמו של המטופל. יש כאן, למעשה, חיבור מוכר בין ההנחיה הפרדוקסלית לחוות את הסימפטום לבין שינוי המשמעות או ההגדרה מחדש (reframing) של הבעיה שלפנינו. פרנקל עושה זאת בעזרת הומור, התרחקות מעצמנו ומציאת משמעות חדשה לבעיה.

ההסחה מבוססת על היכולת האנושית להתעלות מעל תנאים מגבילים, חיצוניים או פנימיים, ולנקוט עמדה כלפי מצוקותינו. המטופל לומד כיצד להתעלם מהקושי המטריד אותו ולעבור מהתרכזות בתחלואיו ובצרותיו להשקעת אנרגיה במטרות נעלות וחיוניות יותר בחיים, כגון התעניינות ודאגה לאחרים. גישה זו מתאימה לטיפול במגוון בעיות המובילות את המטופל להתעסקות יתר בסימפטום, ובמיוחד להתמודדות עם תנאים שאינם ניתנים לשינוי, כגון מחלה סופנית או מוות מתקרב, בעזרת הפניית אנרגיה מהכאב ליצירה משמעותית. מוכרת התופעה של חולים סופניים

המשלימים עם המחלה ומקדישים את שארית חייהם לנתינה, ולעומתם חולים אחרים השקועים בכעס, בחרדה ובייאוש. כוחות נפש רבים דרושים כדי שאדם יתעלם מסבלו וידאג לאתר דווקא כשקשה לו. שיטת ההסחה יכולה לכוון את המטופל להשתמש בסבל כמנוף לנתינה.

השקפה זו מזכירה ציטוט מדברי שאנטידווה (Shantidwa, 1979), כפי שהם מופיעים בעברית ב"ספר המתים והחיים הטיבטי" (רינפוצ'ה, 1996) בתרגומה של יפעת צור, האומר: "כל האושר שיש בעולם נוצר מן השאיפה לגרום אושר לזולת, וכל הייסורים שיש בעולם נוצרים מהשאיפה שאני עצמי אהיה מאושר" (עמ' 104).

בספר מתוארות טכניקות נוספות לשינוי, כמו "הדר-שיח הסוקראטי" (שאלות שהמטפל שואל כדי לעזור לפונה לגלות כיוון חדש בחייו ולחשוף תקוות וכוחות לא מודעים). לטכניקות השונות יש כיוון משותף: השינוי נעשה באמצעות תפיסת הפונה את חייו וסבלו מתוך כוונה ברורה לחפש משמעות קיומית, יצירה ונתינה. אם כי השינוי הוא בעיקר ברמה המחשבתית ופחות במציאות או ברמת הרגש, אין כאן רק "יישור" מחשבות מעוותות כפי שנראה בטיפול הקוגניטיבי המסורתי, אלא הכוונה "מה לחשוב" ולאן כדאי לכוון את האנרגיה הקיומית של כל אחד מאתנו. הטיפול כולו מכוון לשינוי משמעות שהפונה נותן לקשייו, והכוונה למשמעות אלטרנטיבית רצויה ואופטימית יותר.

בחלק השלישי בספר מוצגות התפתחויות במחקר הלוגותרפי. גוטמן מתאר את ההוכחות המחקריות (המעטות) לשיטות הלוגותרפיות, מציג את כלי המדידה הלוגותרפיים (ארבעה כלי מדידה כאלו מצורפים לספר) ומציע דרכים למחקר בעתיד. לדעתנו, יש מעט חומר מקורי בעברית המתאר בפירוט גישות טיפוליות המתאימות לעבודה השוטפת של עובדים סוציאליים. ספרו של גוטמן תורם למחסור זה. הוא מתאר בצורה מקיפה ובהירה את עקרונות הגישה, מדגים את טכניקות ההתערבות, משלב תיאורי מקרה ואף מצרף כלי מדידה בעברית. נראה כי סטודנטים לעבודה סוציאלית (לפחות לפי הניסיון במחלקה באוניברסיטת בן-גוריון בנגב) עוטים על הספר כמוצאים שלל רב. הספר מתאים גם לעובדים סוציאליים ותיקים ומאפשר להם לנהל דיאלוג קיומי עם המטופלים. דיאלוג כזה, או חיפוש אחר משמעות, יצירה, נתינה והומור, עשוי להעשיר את גם המטפלים עצמם ולשנות את גישותיהם.

עובדים סוציאליים בבתי חולים יוכלו להיעזר בספר כדי לעזור לחולים ולהשתמש בכאב כדי למצוא קיום משמעותי יותר. עובדים במחלקות שיקום יוכלו לשוב ולהיזכר כי לנכות יש גם צד מאתגר המאפשר שינוי. עובדים סוציאליים בכלל יוכלו לשאול אסירים שאלה סוקראטית, כגון "עכשיו לאחר שנגזר עליך להיות פה חמש שנים, איך תוכל להשתמש במאסר כך שיהיה משמעותי עבורך?"

הדברים נראים כמעט פשטניים, אולם לעתים קרובות אנחנו עסוקים בשאלות של אבחון ושיפור תפקיד ופחות מדי בשאלות של למה, מה חשוב, מה הם הערכים שלנו

### סקירות ספרים

ושל הפונים. לוגותרפיה וספרו של גוטמן מזכירים לנו כי טיפול פירושו התמודדות הדדית עם השאלות הקיומיות של חיינו, אשר, ללא ספק, תוליך את המטפל והמטופל למקום אחר.

### מקורות

רינפוצ'ה, ס. (1996). ספר המתים והחיים הטיבטי. תל-אביב: הוצאת גל.  
Shantidwa (1979). *Guide to the Bodhisattva's way of life (Bodhicaryavatara)*. Dharma-ssala: Library of Tibetan Works and Archives.

ורד סלונים-נבו

המחלקה לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

תמר גרוס

המחלקה למדעי ההתנהגות, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

636  
תמונה ווילג'ה כרך 5-5