

לקוח מספר של מריה מרשל – Prism of Meaning

מתורגם על ידי ברק מילנר עם עריכה אקדמית של אברהם פרידמן

פרק 9: שיטות אחרות של טיפול בלוגותרפיה

מלבד טכניקות הטיפול הידועות היטב בלוגותרפיה, של כוונה פרדקסולית, דה-פלקציה, שינוי עמדות, ודיאלוג סוקראטי, מופיעות השיטות הבאות בכתביו של ד"ר פרנקל. רובן מיוצגות באמצעות מקרים לדוגמה, אשר מתוארים בפירוט רב על-ידי לוגותרפיסטים אחרים, שהאריכו והרחיבו את עבודתו המקורית. כיום, טכניקות אלו הן חלק מ"ארגז הכלים הלוגותרפויטי" וניתן להשתמש בהן יחד עם הטכניקות שתוארו קודם.

(1) לוגודרמה:

הרקע התיאורטי מאחורי השימוש בלוגודרמה הוא העובדה שמטפלים אינם יכולים לתת משמעות למטופליהם וגם אינם יכולים לקבוע להם אותה. מטפלים עשויים, לעתים, כאשר הם מקשיבים היטב למילים הנאמרות, להסיק לגבי תחומים אפשריים שבהם ניתן למצוא משמעויות, ומטלות שיכולות להיות משמעותיות למטופלים, אבל הם אינם יכולים להטיל עליהם את חשיבות המשמעות, או את הסדר שבו צריכים המטופלים לחיות את חייהם. אילו היו עושים זאת, זו הייתה הטלה של ערכים, או שליטה, שהייתה יוצרת תלות כמו זו של ילד במטפל, וגם ויתור לא בריא על חופש ואחריות. והדבר מנוגד למטרות של הלוגותרפיה.

במקום לומר למטופלים מהן המשימות החשובות ביותר הממתינות להם בחיים, שלגביהן הם אינם יכולים לדעת באופן כללי מראש, **לוגותרפיסטים מבקשים ממטופליהם לומר מהן התובנות שלהם עצמם.** ברור שהדבר נעשה מתוך הכרה שמשמעויות עשויות להשתנות עם הזמן, ובמצבים מסוימים. למרות זאת, עם ההבנה שמה שהמטופלים יודעים בזמן זה הוא המקום שבו יש להם חופש והיכן שממתינות להם משימות משמעותיות.

לוגודרמה דורשת מידה של **דמיון** ממטופלים. באופן כללי, התהליך שלה הוא כלהלן: המטפל מבקש מהמטופלים לחשוב על הזמן שבו הם יהיו בני תשעים או קרובים למותם, על ערש הדווי שלהם. כשהם מכניסים את עצמם לתוך מצב זה, עליהם להרהר לאחור בחייהם ולחשוב האם הם מסופקים ומרוצים מחייהם, כפי שהיו. כשהם מסתכלים לאחור על חייהם, מה היו הישגיהם העיקריים, ומה ייתן להם תחושה שבסוף, הם יכולים להרגיש סיפוק לגבי עצמם ושחייהם היו כדאיים?

בספר "פסיכותרפיה ואקזיסטנציאליזם", תיאר פרנקל (1967; עמ' 39-40) מקרה לדוגמה שבו השתמש בטכניקה זו בטיפול קבוצתי, שבו ביקש מאישה שלא יכלה להשלים אם האובדן של בנה, לדמיין את עצמה מנקודת המבט של היותה מסוגלת להסתכל לאחור על חייה:

"אם לשני בנים התקבלה במרפאה שלי לאחר ניסיון התאבדות. אחד מבניה היה נכה וסבל משיתוק ילדים וניתן היה להזיז אותו רק בכיסא גלגלים, בעוד שהבן האחר בדיוק מת בגיל אחת עשרה. השותפה שלי, ד"ר קוסורק, הזמינה אישה זו להצטרף לקבוצה טיפולית. בזמן שהיא ערכה פסיכודרמה בקבוצה זו, אני במקרה נכנסתי לחדר, בדיוק ברגע שאם זו סיפרה את סיפורה. היא התמרדה נגד גורלה, היא לא הייתה מסוגלת להתגבר על אובדן בנה. אבל כאשר ניסתה להתאבד יחד עם בנה הנכה שנותר, היה זה הבן הזה שמנע ממנה להתאבד. עבורו החיים נשארו משמעותיים. מדוע לא עבור אמו? כיצד נוכל לעזור לה למצוא משמעות?"

"שאלתי אישה אחרת בקבוצה בת כמה היא. כשהשיבה שהיא בת שלוש, אני השבתי במהירות: 'לא, את לא בת שלוש, אלא בת שמונים עכשיו, שוכבת על ערש הדווי שלך. את מסתכלת לאחור על חיך, חיים שהיו ללא ילדים, אבל מלאי הצלחות כספיות ויוקרה חברתית'. ואז הזמנתי אותה לדמיין מה הייתה מרגישה במצב זה. 'מה תחשבי עליהם? מה תאמרי לעצמך?' תנו לי לצטט את תשובתה מהרשקול שהקליט את הפגישה: 'אה, התחתנתי עם מיליונר; היו לי חיים קלים מלאי עושר; ונהניתי מהם עד הסוף! פילרטטתי עם גברים. התגרתי בהם! אבל עכשיו אני בת שמונים; אין לי שום ילדים משלי. כשאני מסתכלת לאחור כאישה זקנה, אינני יכולה להבין בשביל מה היה כל זה; למעשה, אני חייבת לומר, החיים שלי היו כישלון!'"

לאחר מכן הזמנתי את האם של הבן הנכה לדמיין את עצמה באותו מצב. שוב, אני מצטט מהקלטת: 'הייתה לי משאלה שיהיו לי ילדים, ומשאלה זו נענתה עבורי; בן אחד מת, ועם זאת השני, הנכה, היה נשלח למוסד אילו לא לקחתי על עצמי את הטיפול בו. למרות שהוא נכה וחסר אוניס, הוא הבן שלי אחרי הכול. וכך איפשרתי לו חיים מלאים יותר; הפכתי את בני לבן אדם טוב יותר. ' ברגע זה היא פרצה בבכי אבל המשיכה: 'באשר לי, אני יכולה להסתכל לאחור על חיי בשלווה; שכן אני יכולה לומר שחיי היו מלאי משמעות, והתאמצתי הרבה כדי להגשים אותם. עשיתי את המיטב שלי - עשיתי את המיטב עבור בני. חיי לא היו כישלון! בעודה חוזה מראש בסקירה של חיי מערש הדווי שלה כביכול, היא פתאום הייתה מסוגלת לראות משמעות לחייה, משמעות שכללה אפילו את הסבל שלה. מאותה סיבה, נהיה לה ברור שאפילו חיים בעלי משך קצר כמו אלו של בנה המת יכלו להיות כל כך עשירים בשמחה ואהבה שהם הכילו יותר משמעות מאיזשהם חיים שנמשכים שמונים שנה" (פרנקל, 1967; עמ' 39-40).

בעזרת טכניקה זו ניתן להשתמש ביכולת של הרוח האנושית להתעלות מעבר לזמן, לעבור בין העבר והעתיד ולגייס אותה כדי לשאוף להתעלות מעבר לסבל ולראות עולם שבו גם לסבל שלא ניתן להימנע ממנו יכולה להיות משמעות. הצלחה וכישלון הם מונחים מלאכותיים ויחסיים מאוד. בעוד שאנו חושבים בקלות על חיינו מבחינת ההגדרה של אחרים, מה שטכניקה זו מעלה לראש היא ההערכה שלנו עצמנו: איך אנו נראים בעיני עצמנו? מהן עובדות חיינו? איך אנו מרגישים לגביהן? מה אנו חושבים עליהם? האם נותר עדיין משהו לעשות כך שנוכל לחיות באופן משמעותי יותר?

אותו עיקרון הוצג במאמר שכותרתו: "לוגודרמה ופסיכותרפיה פילוסופית" מאת שהאקיאן (1986, Sahakian), שבו אנו מוצאים מקרה לדוגמה של אישה צעירה, שהמופע הקליני שלה היה

בעיות רבות, דפוסית התמודדות בלתי-תפקודיים, וחיים של אי-סדר ושחיפה לפתור אותם. המטפל ביקש ממנה לדמיין שהיא בשנות התשעים לחייה ומסתכלת לאחור על חייה. היא התבקשה לעשות רשימה של ארבע או חמש מטלות לפחות, שתגרומנה לה להרגיש ולחשוב שחיה נחיו בצורה טובה. ראשית, לעשות רשימה של כל מה שעלה בדעתה ואז לדרג את ההישגים שהיו חשובים בעיניה לפי סדר חשיבות. מרגע שהדבר נעשה, המטלה של המטפל נותרה לתמוך בה בהשגת המטרות האלו, שאותן היא קיבלה על עצמה והחלה לבצע בעצמה.

(2) תרגיל סקירת חיים וקדימון של החיים:

בהרחבה מתוך המושג של לוגודרמה, ביקשה ד"ר מיניון אייזנברג (Mignon Eisenberg, 1985) מסטודנטים במכללה לסקור את חייהם ולעשות להם קדימון [preview], ולראיין אנשים מבוגרים יותר אודות חייהם (2000). פרויקט שיתוף בין-דורי זה, שנמשך עשר שנים, תחת הנהגתה של ד"ר אייזנברג באוניברסיטת שוונת בישראל, הביא עמו לקחים מועילים שניתן ללמוד לגבי החיים, והוביל לרוח מחודשת להפוך את החיים למשמעותיים ככל האפשר. תרגיל של סקירת חיים וקדימון של החיים הוצג על-ידי ד"ר לוקאס (Lukas) למשתתפים של סמינר וצוטט על-ידי ד"ר בארנס (Barnes-1995):

דמיינו סליל של סרט צילום לא גמור. זהו סוג של סרט שאותו אנחנו לוקחים בדרך כלל לפיתוח במעבדת הצילום. בעודכם פותחים אותו יש בו מספר תצלומים ולחר מכן קו שחור עבה, שאחריו אין חשיפות נוספות הנראות לעין.

"הסרט מייצג את חייו של אדם כלשהו. הקו השחור העבה בסרט מייצג את רגע המוות. את יתר הסרט לא ניתן לחשוף. בסוף החיים הסרט מסתיים. אין לנו עוד חשיפות על הסרט שלנו, אין לנו חיים יותר. אנחנו מהווים את חייו. אורך חייו אינו חשוב, רק האיכות חשובה. איכות חייו נקבעת על-ידי מה 'ששלנו' (המעלות שלנו, או האשמה שלנו).

בהמחשה על-ידי סרט צילום, כל אחד מאירועי העבר, כל אחד מהשקופיות, התדפיסים או המחשיפות מייצג אירוע בחייו. מה שקרה בגללנו הוא התשובה שנתנו ל'נוף' של סרט חייו. זה מה שאיפשרנו לו לקרות, או עזרנו לו לעבור את הדלת, כאשר אנו היינו שומרי הסף. יתכן שמגיע לסצנות רבות מ"הסרט" שלנו סימן פלוס. לאחרות בוודאי מגיע מינוס.

העלו השערות לגבי החלק של סרט חייכם שעדיין לא נחשף. ישנם עמקים שלתוכם יירד כל אחד מאיתנו. וישנן פסגות יפייפיות שאלהן אנו עדיין עשויים לטפס. לעתים קרובות אנו מבינים את המשמעות הגדולה ביותר בהישגינו כאשר אנו מודעים לכך שעזרנו לאדם אחר לאורך הדרך. יש רק מספר מסוים של חשיפות שנתנו בסרט חייו. מהן מטרותיכם עבור יתרת שלב זה של חייכם? הלוגותרפיה מלמדת שחיינו של כל אדם הם אחריותו שלו עצמו. החיים אינם חייבים לנו אושר, הם מציעים לנו משמעות. " (בארנס, 1995 ; עמ' 26-7).

בתרגיל קליל ומהנה, השלימו ד"ר ולטר (Welter) וד"ר הוצל (Hutzel) (1995) את פרויקט סקירת החיים וקדימון של החיים בעזרת מטאפורה של שימוש במכשיר וידאו טייפ כדי להקליט את חייו של אדם וליצור **הפקת סרט דמיונית**, כאילו האדם היה הדמות הראשית. ניתן "לראות שוב" ו"להריץ קדימה" את הסרט, ולתעד אותו בחיים האמיתיים כתסריט קצר או כקלטת שמע (ולטר, 1995 ; גרייבר (1995-Graber)).

מבחינה התפתחותית, המצב הוא בדרך כלל שבעוד לאנשים צעירים יש מספר "פחות יותר" של משמעויות שמומשו, ולכאורה מאגר "גדול יותר" של פוטנציאלים שעדיין נמצאים לפניהם, לאנשים קשישים יש הרבה ב"אסם" שלהם, שכבר אוסון, ופחות "דברים שעדיין לא הושגו" (לוקאס, 1995 ; עמ' 15). באופן הולך וגדל, עם התקדמות החיים, ישנו פוטנציאל בגיל המבוגר יותר להשתמש במשאבים רוחניים ובחוכמה, וללמד את הדור הצעיר יותר ולהוות לו השראה כיצד לעשות אותו דבר (פופיאלסקי [Popielski], מצוטט בתוך לוקאס, 1986 ; עמ' 77).

"אסם העבר" זה הוא הדבר שבו יכולים המטפלים להשתמש כדי להדריך את המבוגרים ולנחם אותם כשהם קרובים לסיום משימתם על גבי האדמה (אברמי [Abrami] 1997).

עם זאת, מאחר שהלוגותרפיה מאמינה שניתן להפוך את החיים למשמעותיים, אפילו באופן רטרואקטיבי, למוצפים במשמעות, בכל מצב או אירוע מסוים, בכל מעשה טוב, או גישה אמיצה, יכול קדימון של החיים לסייע לבחון מה עדיין נותר להשיג בחיים.

(3) אוטוביוגרפיה מודרכת:

תרגיל יסודי מאוד של סקירת חיים ותצוגה מקדימה של חיים הוצג על-ידי ד"ר לוקאס (1995b) בסמינר בן ארבעה ימים. היא הציגה מודל **לאוטוביוגרפיה מובנית מודרכת** הכוללת תשעה שלבי חיים: (1) "ההורים שלי"; (2) "הילדות המוקדמת שלי"; (3) "שנות בית הספר שלי"; (4) "הבגרות המוקדמת שלי"; (5) "ההווה שלי"; (6) "העתיד הקרוב שלי"; (7) "העתיד הרחוק שלי"; (8) "המיתה שלי"; ו- (9) "העקבות שאני רוצה להשאיר על פני האדמה".

תרגיל זה עימת את המשתתפים עם משמעות בכל שלביה. ההוראות היו לעשות רשימה של שלבים התפתחותיים אלו על צד אחד של מחברת, תוך חשיבה על השאלות המנחות הבאות, בצד השני: (1) "מה הן העובדות?" (2) "איך אני מרגיש לגבי זה עכשיו?" (3) "מה אני חושב על זה?" ו- (4) "מהי העמדה שאני נוקט כלפי זה?" "כיצד אני מגיב לזה?" "האם אני משלים עם זה?", או "אם יש עוד משהו שיש לעשות בנוגע לזה?"

אוטוביוגרפיה מודרכת זו היא בדרך כלל פרויקט בן שנה במוסד הדרום גרמני ללוגותרפיה, עבור אותם סטודנטים המתכוונים לעבוד כלוגותרפיסטים. התוכן עצמו הוא אישי עבור האדם להרהר ולחשוב עליו, ולשתף רק את מה שהוא רוצה לשתף עם שאר הקבוצה.

(4) גילוי מודרך של פוטנציאלים של משמעות:

זוהי עבודה כתובה שפותחה על-ידי המחבר על בסיס תרגיל דומה המתואר על-ידי ד"ר לוקאס ("חמישה דובים" 1984, עמ' 67-84) ; ומושגים מתוך ה- "Logochart", שפותח על-ידי ד"ר חטאמי [Khatami] (1988). ניתן ליישם אותה בתגובה לאירוע שהשאיר את המטופלים מרגישים פגועים, כעוסים, פגיעים, מופתעים, תמהים, או מתפללים, והיכן שהם מחפשים תגובה משמעותית. במקום תגובות מהירות, אוטומטיות, אימפולסיביות או מתוך הרגל, התרגיל יכול לסייע במציאת תגובות "אותנטיות" שמתעלות מעבר לעצמי (חטאמי, 1990 ; עמ' 83-88). ולבסוף, למצוא את התגובה שהם חושבים שהיא המשמעותית ביותר.

במשימה זו, שנעשית עם נייר ועיפרון, ראשית על האדם לתאר את **העובדות**: "מה קרה? בשורה מתחת לעובדות האדם מתבקש לתאר את **ההרגשות** שנלוו לאירוע: "איך הרגשתי לגבי לזה אז?" ובעמודה נפרדת, "איך אני מרגיש/ה לגבי זה עכשיו?". בשורה הבאה מתבקש האדם לבחון את **מחשבותיו** אודות האירוע הזה: "מה חשבתי לגבי זה אז?" וכן "מה אני חושב/ת לגבי זה עכשיו?". לאחר מכן, בשורה שמתחת, מתבקש האדם להרהר: "היכן נמצא תחום הגורל והחופש שלי ביחס למה שקרה?" "מהי האחריות שלי לגבי מה שקרה?". בשורה מתחת, מתבקש האדם להרהר: "אילו אפשרויות אני רואה, למשמעויות שאולי חבויות במצב זה?" וכן "אילו ברירות אפשריות יש לי?" "האם יש משהו שעדיין לא גמור?" "האם יש משהו לעשות, לחוות, או האם עליי לנקוט עמדה מסוימת?". לאחר מכן מתבקש האדם להכין **רשימה** של כל הברירות האפשריות בתגובה לאירוע, ולהעריך אותן מבחינת התוצאה הצפויה שלהן עבור אותו אדם ועבור אלו המעורבים באירוע. המשימה האחרונה היא לבדוק "איזו מאילו אני חושב/ת שאוכל להצליח לבצע?" "איזו מאילו תגרום לי להרגיש שעשיתי עבודה טובה?" "עם איזו מאילו אוכל לחיות בשלווה?"

טכניקה זו אפקטיבית ביותר כאשר מתקיים מעקב מצד המטפל. ניתן ללמד מטופלים את הטכניקה הזו, כך שהם יעשו רפלקציה על ההחלטות שלהם ויבדקו היכן הם פעלו בהתאם למצפונם.

(5) ניתוח חלומות לוגותרפויטי

את התיאור הראשון של ניתוח חלומות לוגותרפויטי ניתן למצוא בספרו של פרנקל "האלוהים הלא מודע" (1975 עמ' 40-51) תחת הכותרת "ניתוח אקזיסטנציאליסטי של חלומות". מה שפרנקל כספציפי לניתוח אקזיסטנציאליסטי של חלומות מתחיל ברעיון שלו לגבי **הלא מודע**.

מתוך הפרק על "היסודות האנתרופולוגיים של הלוגותרפיה" ידוע לנו שבעוד שפרנקל הניח שקיים קו נוקשה בין הממדים של גוף ונפש, ורוח, הוא ראה בעיני רוחו קו גמיש בין האזורים המודעים והלא מודעים שלה. ב"ניתוח אקזיסטנציאליסטי של חלומות" זאת הייתה כוונתה בדיוק; לזהות את תכני החלום האלו שעליהם דיווחו מטופליו ושמצביעים בבירור על כך שישנם תכנים רוחניים והבחנה שזמינים באופן לא מודע, או קדם-מודע באמצעות חלומות, וניתן לגשת אליהם באמצעות ניתוח חלומות, אבל רק מפרספקטיבה אקזיסטנציאליסטית – על-ידי הכרה במציאות שלהם.

פרנקל הבחין שרבים ממטופליו היו בעלי אמונות עמוקות, והיו רוחניים מאוד, אפילו דתיים. **דתיות ורוחניות** אותנטיות מושרשות הן תמיד אישיות מאוד ולא ניתן לדבר עליהן בקלות. עם זאת, הן מוכרות כמשאבים חשובים בטיפול (Kimble, 1979; Chakravati,1987; Bulka,1980; Abrami,2001; van Thompson, 1987 Takashima, 1985; Scraper, 2002; Pacciola,1993; Lukas, 1998b; Welter,2003; Pelt, 1994).

דרך אחת להקלת הגישה למשאבים המושרשים עמוק של ה**רוחניות הלא-מודעת שלנו** היא באמצעות חלומות: בחלומות אנו מתחברים אל נקודה אינסופית של אמן בעצמנו דרך המצפון שלנו, היכן שמתקיים דיאלוג פנימי בין שנמצא מעבר ומה שמוחשי, וסובייקטיבי. והיכן שאיננו יכולים לבטא תכנים כאלו בקלות במילים, מאחר שאנו יכולים לדבר עם המקור של ההדרכה הרוחנית הפנימית שלנו אך איננו יכולים לדבר עליה.

בניתוח אקזיסטנציאליסטי של חלומות מופיעים תכנים דתיים ורוחניים ואם המטפל שואל, המטופלים ידווחו עליהם, על מנת להבחין בחשיבות האישית שלהם בחייהם. פרנקל (1975) דיווח על מספר דוגמאות שבהן היו החלומות "**דרך המלך אל הלא-מודע הרוחני**" (Fabry,1989, עמ' 121-70).

מבין דוגמאות אלו נתייחס לאחת הממחישה שחלומות יכולים להיות יותר מאזהרה- לא ניתן לפרשם בפשטות בהתאם לפסיכודינמיקה, למרות שהם בהחלט מכילים אלמנטים אלו, אלא הם יכולים גם להעביר "מסרים" מחוכמת הלב, מהרצונות, ואמיתות רוחניות:

"מטופל חלם שאביו העביר לו מעט סכארין, אבל הוא סירב לו עם ההערה הגאה שהוא מעדיף לשתות קפה או תה מר מאשר מומתק בעזרת איזשהו סוג של תחליף סוכר. האסוסיאציה החופשית הייתה מילה במילה כדלהן: 'העביר – מסורת; אבל המסורת שקיבלתי מאבי הוא הדת שלנו.' המטופל המשיך להעלות אסוסיאציות, כשהוא אומר שבערב לפני החלום הוא קרא כתבה במגזין המתעדת דיאלוג בין פילוסוף לתיאולוג. הטיעון של הפילוסוף האקזיסטנציאליסט נראה לו מאוד סביר, ומעל הכול הוא התרשם מכך שהפילוסוף דחה דתיות שאיננה אותנטית מבחינה אקזיסטנציאליסטית, במיוחד היכן שהפילוסוף סירב 'להימלט אל מחוז האמונה והחלום' והוא אמר, 'איזה סוג של מניע הוא זה לרצות להיות מאושר? מה שאנו רוצים הוא אמת'. לכן, גם כאן, בחייו הערים לחלוטין, המטופל דחה חוסר אותנטיות. באותו ערב המטופל שמע דרשה ברדיו, שהרגיש שהייתה איכשהו נחמה זולה – ו"מתקתקה" איכשהו. כמו כן התברר, שבאיזשהו מקום בכתבת המגזין נשאלה השאלה, 'מה ההרגשה כשהטעם לחיים אובד?' כשהו ידוע לנו, נוכל להבין די טוב מדוע המסורת הדתית שאיננה אותנטית מבחינה

אקזיסטנציאליסטית קושרה לתחום הטעם ומדוע הדימוי שנבחר בחלום היה תחליף הסוכר סכאריין, שבא במקום הממתיק האמיתי. בחירה זו בסמלים נהיית ברורה במלואה כאשר נודע לנו שקמע המזל של המטופל היה סמל דתי. והוא הסווה אותו מצופים בלתי רצויים על-ידי נשיאתו בארגז עץ קטן ששימש במקור כחבילה לסכאריין" (פרנקל, 1975; עמ' 43-44).

יותר לאחרונה, לאנץ (Lantz) (1997) דיווח על השימוש ברפלקסיית חלום עם מטופלים בלוגותרפיה כדי לסייע להם "להבחין" (עמ' 95) בפוטנציאלים למשמעות בכאן ועכשיו וכן "להיזכר" וגם "לכבד" (עמ' 95) משמעויות שהוגשמו ונשארו כמשקע בעבר.

להלן מצוטטות שתיים מדוגמאות המקרה המוחשיות ביותר:

מקרה מס' 1: "הבחנה בחלום מאת ביל"

"ביל הציג את החלום הבא בריאיון הטיפול התשיעי של הלוגותרפיה שלו:

עבדתי עם חבורה של גברים במכרה פחם. הגברים הורידו והשאירו אותי לבד בקומה התשיעית

וירדו לאורך תעלה ארוכה עד לקיר של פחם. תפקידי היה לחפור את הפחם החוצה אז השתמשתי במכוש והתחלתי לחפור בפחם. לאחר מספר דקות של חפירה שמעתי קול מאחורי קיר הפחם. נהיית מפוחד ואז התעוררתי. היה לי את החלום הזה בערך ארבע או חמש פעמים, ואני תמיד מתעורר כשאני שומע את הקול. זה חלום מפחיד מאוד.

הדיאלוג הטיפולי הבא התרחש לאחר שביל הציג את החלום הנ"ל. הדיאלוג הוקלט בקלטת שמע ועבר מעט שינויים לשם התמציתיות וכדי להגן על זהותו וסודיותו של ביל. ביל נתן רשות להשתמש בדיאלוג הבא במאמר זה:

מטפל: מי היו הגברים שהשאירו אותך בקומה התשיעית? האם הכרת אותם? האם זיהית אותם?

מטופל: לא, לא הכרתי אותם.

מטפל: איזוהי תחושה לגבי מי הם עשויים להיות?

מטופל: ובכן, הם היו מעיר המוצא שלי. זוהי עיירת פחם, אתה יודע. אני לא יודע...אולי הדודים שלי. כן, כנראה הדודים שלי. זה מרגיש נכון.

מטפל: מה לגבי הקומה התשיעית? במה מדובר שם? רעיונות כלשהם? (המטפל יודע שאביו של ביל מת כשביל היה בן תשע).

מטפל: יש רעיונות כלשהם?

מטופל: לא.. לא ממש.

(דממה)

מטופל: אוקי, אז בוא נחזור אל קיר הפחם. מה המשמעות של להיות ליד קיר פחם? מה עשויה להיות המשמעות של זה? מי היה הקול? מי עולה לראש?

מטופל: זה בדיוק צץ לי בראש עכשיו. זה כנראה אבא שלי. הוא מת בתאונה במכרה פחם. הוא מת כשהייתי בן תשע. באיזשהו אופן תמיד קיוויתי לשמוע את הקול שלו מאז.

מטפל: אז, האם יש איזשהו סיכוי שהורדתך והשארתך בקומה התשיעית מדברת לזה?

מטופל: (מתחיל לבכות) בטח שכן! זהו זה! קומה תשע ואני איבדתי אותו כשהייתי בן תשע... אלוהים, זה ברוך!

(פרק זמן ארוך שבו המטופל בוכה)

מטפל: אז תראה... הגברים האלו שהורידו והשאירו אותך...אולי הדודים שלך.

האם אחד מהדודים שלך לקח אחריות עליך והקדיש לך זמן אחרי שאבך מת? האם מישו מהם עזר לך?

מטופל: ממש לא!...ממש לא! אני הייתי לבד...הם עזרו לאמא עם כסף ודברים עד שהיא יכלה להשיג עבודה ולהתחיל לעבוד.

אבל ממש לא! .. אמא שלי התחילה לעבוד והדודים שלי לא בילו זמן איתי בכלל. ממש לא!

מטפל: אז, זה לא נעים לך, הם השאירו אותך בקומה תשע. בלי אבא, והשאירו אותך לחפור ול'בחור' [pick] בעצמך.

(שתיקה ארוכה)

מטופל: אלוהים... כן... זה בטח אבא שלי מאחורי קיר. זה בטח הקול שלו.

(שתיקה ארוכה)

מטפל: אולי כן...אולי לא. מי עוד זה יכול להיות? מי עוד זה עשוי להיות?

מטופל:לעזאזל, אני לא יודע...אף אחד. זה חייב להיות אבא שלי.

מטפל: יש עוד מישו שאתה מכיר שאיבד אבא? מישו אחר שאתה חושב שזה עשוי להיות?

(המטופל מתחיל לבכות שוב)

מטופל: ש*! אלו הם הילדים שלי מאחורי הקיר. אתה צודק. זה היה קול של ילד! אלוהים... אני מכור לעבודה ולא מבלה זמן

עם הילדים שלי. לעזאזל...אני עושה להם אותו דבר שקרה לי. ש*!

(המטופל בוכה)

מטפל: חלום די טוב... ממש חלום טוב... חלום משדבר בקשיחות.

מטופל: כן, חתיכת חלום. אני אני נהייה מת עבור הילדים שלי. אני שמתי אותם מאחורי קיר...

אלוהים, אני חייב לשנות את זה

מטפל: אז פוטנציאל המשמעות בחלום היא לא להיות אדם מת- אבא מת עבור הילדים שלך,

והדבר שעליך לעשות הוא...?

מטופל: לבלות איתם זמן... להפסיק להיות מכור לעבודה! להתחיל להיות אבא!

מטפל: להתחיל להיות אבא. אולי לנצל את ההזדמנות שאבך מעולם לא קיבל.

לעשות את מה שאבך לא זכה ללמוד לעשות.

מטופל: כן! בדיוק. זה חלום טוב... חלום קשוח!

(בוכה) " (Lantz ,1997 ; עמ' 95-98).

מקרה מס' 2: " הבחנה בחלום מאת ביל"

" במפגש הלוגותרפיה השישי שלה, ג'ויס שיתפה את החלום הבא:

הייתי במונית. הייתי בדרך לריאיון עבודה. כשהגענו לבניין המשרדים היכן שהייתי אמורה להתראיין,

ניסיתי לפתוח את דלת המונית, אבל היא לא נפתחה. ביקשתי מהאיש שנהג במונית לעזור,

אבל הוא אמר לי שהוא לא מוכן לעזור. אז...לא קיבלתי את העבודה.

לאחר רפלקציה ממושכת לגבי החלום הזה, החליטה ג'ויס שהחלום 'תיאר בקווים כלליים'

את הדפוס ארוך הטווח שלה, של לנסות לגרום לאנשים אחרים 'לעשות דברים בשבילי'. ג'ויס דיווחה שהיא 'טובה במיוחד' בלגרום לגברים 'לדאוג לי' ושהיא הייתה מאוכזבת בגלל שהלוגותרפיסט לא היה להוט יותר מדי 'לפתור את כל הבעיות שלי'. ג'ויס החליטה שהחלום שלה נתן לה 'רשות' לספר ללוגותרפיסט על ה'שיטות' שלה 'להסתדר', שהיא 'עשויה' להשתמש בהן בטיפול. ג'ויס והלוגותרפיסט יכלו להשתמש בחלום זה כדי לעשות רפלקציה על מערכת היחסים שלהם, על דפוסי ה'תלות' העקביים והחזרתיים של ג'ויס, ולפתח חוזה טיפולי לגבי מה היה 'תפקידה של ג'ויס' ומה היה 'תפקידו של המטפל'. החלום עזר להצביע על דפוסי התלות שבהם השתמשה ג'ויס כדי לשבש את יכולתה להגשים את 'פוטנציאלי המשמעות' בחייה " (Lantz, 1997; עמ' 102-103).

הן פרנקל (1975) והן לאנג' (1997) ציינו שתפקידו של המטפל בניתוח החלומות הוא לבקש ממתופלים לפרש נקודות מפתח, בצורה של דיאלוג, המכיל **אסוסיאציות חופשיות** על הנושא, **ותשאול סוקראטי** לגבי המשמעות האפשרית שלו. ניתוח חלומות טוב מוציא החוצה משהו שחדש למתופלים או משהו שהם כבר מזהים כנכון.

ניתן להשתמש בחלומות בטיפול כדי לסייע בתהליך הטיפול; על אף שלא כל החלומות חשובים, והמתפלים צריכים גם להיות זהירים שניתוח החלומות לא יוביל לתצפית-עצמית מופרזת, פרשנויות פטליסטיות, או ייצור עול או חרדה מיותרים אצל המתופלים.

(6) טכניקת הלוגו-עוגן (Logoanchor):

טכניקה זו פותחה ותוארה על-ידי ד"ר אן גרייבר-ווסטרמן (Graber-Westermann) ב-1993. לוגו-עוגן מתייחס לחוויות, דימויים ואירועים שבעבר מילאו אדם **בפליאה** ובתחושת **ייחודיות**. מטרת השיטה לגרום לאנשים להיות מודעים לדברים כאלו **בעבר** שלהם כדי שיוכלו להשתמש בהם **בהווה**. לדברי גרייבר-ווסטרמן (1993) ניתן להשתמש בטכניקה זו כדי לגשר על פערים בתקשורת בין בני זוג ביעוץ זוגי; למצוא מוטיבציה לחיים בטיפולים במסגרת פרטנית או קבוצתית; לנחם מתופלים מבוהלים, בודדים והסובלים מחרדה.

(7) טכניקת הפנייה:

טכניקת הפנייה פותחה על-ידי ד"ר לוקאס (Lukas) ב-1986. היא הבחינה שטכניקות לוגותרפויטיות עלולות לא להיות ישימות במקרה של אנשים צעירים, מתופלים שהם תלתיים,

לא יציבים או מכורים, ומטופלים שנמצאים על סף קריסה, או שרמת האנרגיה שלהם נמוכה מדי כדי לבצע תוכנית טיפולית עם שיתוף פעולה חופשי.

תנאים אלו, הסבירה ד"ר לוקאס (1986b), מייצגים דוגמאות למקרים שבהם הממד הנואטי עלול להיות חסום זמנית, ומשאבי הרוח האנושית אינם נגישים במלואם לפני שמוסרים המחסומים.

מהות טכניקת הפנייה היא שללא קשר ליכולות הגופניות, הרגשיות והמנטליות הנוכחיות של מטופלים, המטפל מעביר מסר של **ביטחון בכבוד, באחריות, ובאוריאנטציית-המשמעות** הבלתי מוגבלים של המטופל. המטפל מעביר למטופלים, שעל אף שתחושת החופש שלהם עלולה להיות חסומה כרגע, ניתן לשחרר אותה וניתן להצליח לבצע ולהגשים מטלות ומטרות שהם בחרו בעצמם (לוקאס, 1986, 1986b).

לדוגמה, במקרה של התמכרויות לסמים, לא ניתן לשנות את מסלולי ההרס העצמי חסרי המשמעות של מטופלים לפני שהם עוברים טיפול גמילה. כל עוד הם באחיזת הסמים, משאבי הרוח האנושית שלהם חסומים (לוקאס, 1986b).

באופן דומה, במקרה של דיכאון ללא סיבה ברורה, על הטיפול להיות מורכב בעיקר מטיפול פארמקולוגי ואף טיפול בהלם חשמלי (פרנקל, 1993). תפקידה של הלוגותרפיה לגרום למטופל להיות מודע ל**פרוגנוזה הטובה**, למנוע מהם לנסות להילחם בדיכאון בעזרת כוח הרצון שלהם, דבר שבמקרה זה אינו אפשרי, ולעזור להם ללמוד כיצד "**לתת לגלי הדיכאון להישטף מעליהם**" (פרנקל, 1993; עמ' 67).

כחלק מטכניקת הפנייה, בכל המקרים שבהם מנסים מטופלים להאשים אחרים בכשלונותיהם, ומתחילים את המשפטים שלהם עם "**בגלל**", יכולים לוגותרפיסטים לבקש מהם לנסח מחדש את קו העלילה שלהם ל"**למרות**": (גוטמן [Guttman], 1996; עמ' 133): למשל, לומר ש "**למרות שההורים שלהם לא קיבלו אותם בתור ילדים, יש להם היכולת להראות לעצמם ולאחרים שהם יכולים לחיות חיים טובים**".

(8) שיטת המכנים המשותפים:

שיטה זו תוארה לראשונה על-ידי פרנקל בספרו ה-Artzliche Seelsorge ("כמורה רפואית", 1965) כדי לסייע לאנשים לקבל החלטות במקרה שבו הם ניצבים בפני **מטרות הרצויות באותה מידה**. כדי לסייע בתהליך קבלת ההחלטות, תפקיד המטפל הוא להקרין את המטרות אל רמת הערכים, היכן שאנשים יכולים להיעשות מודעים להירארכיות הערכים שלהם. ההגשמה של כל אחד מהערכים מייצגת הזדמנויות ייחודיות ובלתי חוזרות. לומר "כן" לערך

אחד, משמעו לומר "לא" לערכים אחרים. לפיכך, עם השגת הכרה מודעת של היררכיית הערכים, מוזמנים המטופלים לשקול איזה ערך הם היו רוצים להגשים, כתלות באמונתם לגבי איזה מהערכים מייצג טובה "גדולה" או "פחותה" יותר.

ד"ר לוקאס (1995; עמ' 135) סיפקה את דוגמת המקרה הבאה כדי להמחיש את התהליך

הזה:

אישה נשואה, אם לשני ילדים, התקשרה לד"ר לוקאס מאוחר בערב אחד כדי לבקש עזרה. היא אמרה שהיא נאשת בגלל שהיא נקרעת בין המחויבות שלה לבעלה, לבין קשר מזדמן עם המאהב שלה. לפי דיווחה, בעלה והילדים לא ידעו על התקשרותה החזקה אל המאהב שלה. אבל היא לא יכלה להמשיך לחיות מבלי להיות מסוגלת להגיע להחלטה בנוגע לשאלה האם להישאר עם משפחתה או לעזוב ולחיות עם המאהב שלה. האישה ציינה שהיא הייתה בפגישות ייעוץ רבות כדי להתמודד עם בעיה זו בעבר, אבל למרבה הצער, אף אחת מהן לא עזרה לה להגיע להחלטה.

בטלפון, הציעה ד"ר לוקאס להכין את דף המאזן הבא של "מכנים משותפים": ראשית, "חישבי כמה אנשים יושפעו מהחלטתך לעזוב את בעלך וללכת לחיות עם המאהב שלך". לאחר מכן, שימי את שמות כל האנשים האלו בעמודה, אחד מתחת לשני. האישה מנתה חמישה אנשים: בעלה, המאהב שלה, היא עצמה, ושני ילדיה. בשלב הבא שאלה אותה ד"ר לוקאס איך ירגיש כל אחד מהאנשים האלו לגבי החלטתה לעזוב? בעמודה לידה, "שיקלי את הרגשתם לגבי החלטתך להישאר ומדוע ירגישו כך?"

האישה, כשהיא מתחילה את המטלה, העריכה את הרגשות של כל אחד מהאנשים, אחד אחד. היא אמרה שבעלה בוודאי יהיה עצוב מאוד אילו עזבה בגלל שהוא אוהב אותה מאוד. ד"ר לוקאס ביקשה ממנה לשים סימן "מינוס" ליד השם של בעלה, מתחת לעמודה "לעזוב", וסימן "פלוס" ליד השם של בעלה בעמודה שמתחת לכותרת "להישאר". למאהב שלה, המשיכה האישה, לא באמת אכפת. לכן, ד"ר לוקאס ביקשה ממנה לשים סימן "פלוס ומינוס" ליד השם של המאהב שלה בשתי העמודות. "אני עצמי", המשיכה האישה, "לא באמת יודעת מה לעשות". לכן, שוב, ד"ר לוקאס ביקשה ממנה לשים סימן "פלוס ומינוס" ליד השם שלה בשתי העמודות. "הילדים שלי בוודאי יתגעגעו אליי מאוד" אמרה האישה. ד"ר לוקאס ביקשה ממנה לשים שני סימני פלוס ליד שמותיהם בעמודה "להישאר" ושני סימני מינוס בעמודה "לעזוב". לאחר מכן היא ביקשה מהאישה לסכם את הפלוסים והמינוסים בשתי העמודות, תוך התייחסות לכל השמות. הסכום הכולל בעמודה "להישאר" היה חמישה פלוסים, שני מינוסים. הסכום הכולל בעמודה "לעזוב" היה שני פלוסים וחמישה מינוסים.

תוצאות אלו הראו שהיה "טוב יותר" עבורה להישאר. עם זאת, ד"ר לוקאס רצתה להימנע לבצע שיפוט ערכי. [הלוגותרפיה מלמדת שההחלטה והאחריות הסופיות, תמיד שייכות למטופלים. מבלי לציית לאחריות זו, המטופלים היו פוגעים בחירותם ובכבודם של המטופלים לקבל החלטות אחריות]. במקום זאת, היא אמרה לאישה: "יש רק דבר אחד שנתר לך לעשות, הוא נוגע להחלטה שאף אחד אחר אינו יכול לקבל במקומך: את חייבת להחליט כמה כאב ברצונך לגרום לאלו שאת אוהבת". [לחילופין, היא יכלה לומר: "רק את יכולה להחליט כמה כאב את תחסכי מאלו שאת אוהבת"]. האישה הודתה לד"ר לוקאס. החוכמה שכבר ידעה בלבה הגיעה אל המודעות המודעת שלה (לוקאס, 1995; עמ' 135; מצוטטת בתוך Ungar, 1998; עמ' 220-221).

במהלך סדנה על צורות דיאלוג בלוגותרפיה (לוקאס, 2000) הוצגה הדילמה הבאה למטפל:

אישה הייתה קרועה בין שתי אפשרויות: לחגוג את חג המולד יחד עם בעלה בביקור אצל אמה המבוגרת, שגרה לבד, או לחגוג את חג המולד עם בעלה. לפי דיווחה, היא הרגישה מחויבות כלפי אמה, כיוון שאהבה אותה וגם בעלה אהב את אמה. היא גם אהבה את בעלה והוא היה יקר לה מאוד. לפי דיווחה, היה להם מנהג לחגוג את חג המולד עם אמה בכל שנה, אבל היא השתוקקה לחגוג פעם אחד לבד עם בעלה ולהפוך את זה לערב מיוחד רק בשביל שניהם. כמו כן, הייתה נסיעה שהייתה הצעה חד-פעמית שהיא ובעלה חשבו להזמין. משמעות הדבר הייתה, לפי הדיווח, שבפעם הראשונה בעשרים שנות נישואיהם הם יחגגו את חג המולד כשהם בחופשה של שבוע מחוץ לבית.

כרגיל בשיטה של "המכנים המשותפים", ד"ר לוקאס שאלה אותה מה תהיה המשמעות של כל אחת מהחלטות עבור כל אחד מהמשתתפים המעורבים. לפי דיווחה, בעלה אוהב אותה כל כך, שלא יהיה אכפת לו לחגוג כפי שהיה בשנים שעברו, על אף שחשבה שהוא יאהב את השינוי. בכל מקרה, בעלה היה גמיש ומאוד מבין כלפיה, ולא כפה עליה החלטה, לא לכאן ולא לכאן. דבר זה, היא הודתה, הקשה עליה יותר להגיע להחלטה לגבי מה לעשות. אמה, כפי שדיווחה האישה, הייתה עשויה להיות מאוד שמחה לראות אותם בתקופת חג המולד מאחר ש"היא תמיד עושה המון הכנות, ועושה מחג המולד אירוע גדול". לפי דיווחה, אחאיה של האישה גם תמיד הוזמנו להיות נוכחים. לכן, אמה עלולה הייתה להיות עצובה אילו לא היו באים בשנה ההיא. באשר לעצמה, דיווחה האישה שהיא הייתה מרגישה שמחה ונרגשת מאוד לחגוג עם בעלה בפעם הראשונה, והיא לא הייתה נהנית מהחגיגה עם אמה, אבל הייתה מגיעה מתוך תחושת "חובה".

כששמעה זאת, ביקשה ממנה ד"ר לוקאס לחשוב על המשמעות האמיתית של חג המולד. האישה אמרה שהיא הייתה "לחלוק אהבה". "האם זו עשויה הייתה להיות באמת אהבה שהיא הייתה נותנת לאמה בזמן חג המולד? " לפי הודאתה, "לא" - היא הייתה מרגישה טינה, "אבל הייתה מעמידה פנים שהיא מאושרת" והייתה נותנת מתנה. "אהבה היא משהו שלא ניתן לדרוש" -הרהרה ד"ר לוקאס, "והמתנה היקרה מכול...". ברור שהטינה שלך לא הייתה נמצאת בהרמוניה עם הדרך מה שאת חושבת לגבי הרוח של חג המולד, לחגוג את האהבה...האם יכלו להיות דרכים אחרות כלשהן שיכולת לתת אהבה אמיתית כמתנה לאמך?"

האיש חשבה על האטרנטיבה הזו: היא יכלה לכתוב לאמה כרטיס ברכה ולהתקשר אליה בערב חג המולד ולבלות את שאר הזמן עם בעלה. אחאיה יבקרו את אמה ביום ההוא. היא תדבר איתם בטלפון. בשבוע הבא, לאחר שיחזרו מהחופשה, היא ובעלה יבקרו את אמה.

לאחר הערכה שנייה של מי יושפע, ובאילו דרכים, האישה יכלה לראות בביור ש"כולם יהיו מאושרים יותר בסוף". היתרון האמיתי, היא אמרה, הוא שיכלה להיות "נטולת אשמה" ולא הייתה צריכה להעמיד פנים. היא באמת תהיה שמחה לראות את אמה ותוכל להיות להן שיחה ארוכה לגבי הטיול שלהם. גם אמה תהיה שמחה יותר לראות אותה מאושרת.

כפי שאנו יכולים לראות, שיטת המכנים המשותפים מועילה בהימנעות משיפוט ערכי, או מקבלת החלטות במקום המטופלים. ניתן להשתמש בהם כדי לפתור קונפליקטים ערכיים ולפרוץ דרך אותן נקודות שבאופן מסורתי עלולות היו להיות מוכתבות על-ידי אמונות של "צריך" "עשה" ו-"אל תעשה". ובמקום להסכים לאלו באופן עיוור, יכולים המטופלים להעריך אותם בעצמם – האם כללים אלו עדיין משמעותיים לאור הרגע, או לאור תחושה גדולה יותר של משמעותיות בחיים? מצבים רבים אינם אידאליים, אבל אין הדבר צריך למנוע מאתנו לבחור את האפשרות הטובה ביותר הזמינה.

(9) שאלות לזוגות, שמתעלות מעבר לעצמי :

"סכמת השאלה מכוונת-המשמעות" [Meaning-oriented Question Scheme] פותחה על-ידי ד"ר לוקאס ב-1997 (Ungar & Ungar, 2002; Ungar, 1998; Lukas, 1998). היא נוצרה מיישומים של לוגותרפיה בטיפול משפחתי, היכן שניתן להשתמש בה במיוחד עם זוגות המראים דפוס הידוע בשם **"תקשורת מוכבדת"** ("burdened communication") (לוקאס, 1997).

תקושרת מוכבדת, על אף שהיא טובה יותר ממצב שבו בני הזוג אינם מדברים זה לזה כלל, טומנת בחובה אותו עיקרון. גישה או הנחה הרגלית, מחשבות או מעשים שבאים במקום דיאלוג כן. דבר אשר במקום אי-הבנות, טינות, וסבל עבור שניהם, יכולה לבוא אחריו תגובה שהיא מועילה, בונה, או מביעה הערכה. במילים אחרות, אכפתיות ואהבה עבור שניהם. מה שקורה בסופו של דבר לבני זוג הוא שבלי לשים לב הם גורמים זה לזה סבל, או שנוצרות נסיבות שמשפיעות על שניהם. כשכל שאר הדברים שווים, ישנן כמה מיומנויות ליבה שכאשר זוגות לומדים אותן הם נמצאים בעמדה טובה יותר לפתור קונפליקטים ומוצאים דרך מוצא במהירות רבה יותר, בדרך שהיא משמעותית מבחינתם. כמה מדרכים אלו הוצגו על-ידי ד"ר לוקאס בספרה "Logotherapy Textbook", תחת הכותרת "*Pax and Logos*" (לוקאס, 1998; עמ' 209-201).

בעוד שישנם אתגרים רבים בחיי הנישואין, ודרכים רבות שבהן מוצאים בני זוג דרך לתמוך זה בזוה, כאן מעניינת אותנו סכמת שאלה מסוימת אחת, שניתן ליישם אותה בכל עת שבה שורש הבעיות נעוץ ב"תקשורת מוכבדת", חוסר תובנה וחוסר התעלות עצמית. והיכן שלמרות שיייתכן שהאהבה והמחויבות של בני הזוג זה לזו נפגעו, הן נמצאות שם באופן מהותי ובסיסי.

התשאול, שיכול להיעשות עם עזרה של מטפל מיומן, או מאוחר יותר להיות נתון לבקרה עצמית של בני הזוג אם הם "מנחים" את הדיאלוג, בנוי לפי דפוס מסוים של בירורים שבאמצעותם יכולים בני הזוג להסיט את המיקוד שלהם מהאשמה עצמית, או האשמה הדדית בבעיות שלהם, שבה הם משתמשים באופן הרגלי או אוטומטי במצבי מתח, ובמקום זאת להתמקד במה שהם יכולים לעשות כדי "להחזיק זה את זה/ה כדי שלא ייפלו" במסעם המשותף.

במהלך מעט זמן שקט שאפשר לבלות ביחד, ה"תסריט" הכללי עבור השאלות הוא כלהלן (Ungar, & Ungar, 2002, Lukas, 1997):

שלב א': זוג מתאר מצב מסוים של קונפליקט, שאותו עברו ללא פתרון. המטפל (או המנחה) מסכם את האירועים שדווחו, ומבקש מבני הזוג להקדיש מעט זמן להרהר על "מה אתם חושבים שהיה האלמנט הממשי שגרם יותר מכול לבן הזוג שלכם להרגיש רע בתקרית הזאת?" "מה היה זה שאמרתם או עשיתם, שאתם מנחשים שגרם לכמות הרבה ביותר של סבל לבן זוגכם?"

כל אחד מבני הזוג עונה בנפרד, והמטפל מסכם את התשובות. [כאשר בני זוג חושבים על המעשים שלהם עצמם כשהם יושבים זה מול זה וממללים את מחשבותיהם בתמציתיות עם עזרה מצד המטפל, הם מבינים זה את זה טוב יותר. שניהם קולטים את המאמץ שמושקע בבחינה עצמית, ומקבלים מאמץ זה בברכה כמשאב בעל ערך במערכת היחסים].

לאחר ששניהם ענו, המטפל עושה בדיקה מצליבה של התשובות: "האם זה נכון מה שבן זוגך ניחש/ה? האם זה באמת נכון שאילו הוא/היא היה/יתה עושה את זה, זה היה מפחית את הסבל שלך במצב דומה?". כאן המטפל מציין את הניחושים הספציפיים של כל אחד מהם. אם אחד מהם לא מסכים או שניהם לא מסכימים, הם יכולים לתקן את מה שניחשו קודם.

רוב הזוגות טובים מאוד בידיעה אינטואיטיבית של מה הדבר שעלול היה לפגוע יותר מכול באדם האחר. המטפל יכול לציין תובנות כאלו כנקודות חיוביות במערכת היחסים.

שלב ב': המטפל מציג את השאלה הבאה: "במקרה שמצב דומה מתרחש שוב, האם את/ה רואה אפשרות כלשהי למנוע מבן זוגך לסבול בצורה זו?" לחילופין, "אילו התרחש מצב דומה, מה את/ה החושב/ת שתוכל/י לעשות לצמצם את כמות הסבל של בן זוגך?" שאלה זו שוב נענית בנפרד על-יד כל אחד מהם.

לאחר מכן, עורך המטפל בדיקה מצליבה של התשובות: "האם שינוי זה של התנהגות היה מפחית את כמות הסבל שהיית חווה?" אם אחד מהם לא מסכים או שניהם אינם מסכימים, מותר להם לתאר במקום זה מה היה עוזר להם, אבל אסור להם להציב דרישות גדולות יותר. [על המטפל לעצור מפעם לפעם בני זוג מהצבת דרישות בלתי מציאותיות. כמו כן, על ההצעות להיות מציאותיות. לכן המטפל יכול לשאול: "האם השינוי הזה הוא משהו שהיית מתאר/ת כאפשרות אמיתית מבחינתך?"]

שלב ג': המטפל שואל את שני בני הזוג: "האם אתם מוכנים לממש את האפשרות שציינתם ולשנות את התנהגותכם במצב דומה - ללא תלות במה שבן הזוג שלכם עושה?". משמעות הדבר, שאם בני זוג מוכנים לשנות את ההתנהגות שלהם, ללא קשר להצלחה הממשית של האחר בשינוי דרכיו בפעם הבאה. שניהם יכולים לומר "כן" או "לא" לזה. אם רק אדם אחד אומר "כן", דבר זה לבדו יכול להגביר את התקווה במערכת היחסים. למרות שמרבית הזוגות שעשו רשימת מצאי מציאותית וכנה יאמרו "כן" לשאלה זו.

לסיום, המטפל עשוי לשאול את שניהם: "האם את/ה שמח/ה לגבי המוכנות של בן זוגך לשנות את התנהגותו/ה במצב דומה. האם את/ה יכול/ה לקבל את המאמץ שלו/ה כאמיתי?"

בעוד שסכמת השאלות מכוונת המשמעות איננה תרופה לכל האתגרים של חיי הנישואין, ניתן להתמודד עם אתגרים אלו ביתר קלות בסביבה מכבדת, תומכת, אותנטית, עדינה ואכפתית. וזוהי המטרה של תרגיל זה- לשקם ולקיים.

ניתן להשתמש בתרגיל "רכס ההרים" של פרנקל (ארנזן [Ernzen] 1990, עמ' 133) בפגישות פרטניות ובקבוצות קטנות כדי להרחיב את בסיס הערכים של מטופלים. היא תוארה ב- Doctor and the Soul (1986), היכן שפרנקל מזמין אותנו לפרוש את חיינו לפנינו כמו רכס הרים יפייפה. מטרת התרגיל היא להזמין אותנו לחשוב "מה היינו שמים על הפסגות?" האם אנשים שנגעו בחיינו, או שאנו מוקירים את מופת החיים שלהם, לא היו עושים את כל ההבדל באופן שבו אנו מתייחסים לחיינו ככלל?

ניתן להזמין משתתפים במסגרות קבוצתיות לצייר את הרכס שלהם. נותנים להם הזדמנות לדון בשאלה מי הופיע על הרכס שלהם. מעודדים אותם לחפש אחר ערכים שחוזרים על עצמם, ולהרהר בהעצמה שקיבלו מערכים אלו.

ארנזן (1990) דיווח על השימוש בתרגיל זה עם אלכוהוליסטים משתקמים, וחולים פסיכיאטריים מאושפזים (רובם בעלי אבחנה של סכיזופרניה), על מנת להתמקד בערכים של אנשים אחרים שהמשתתפים עשויים היו לשלב בתוך מערכת הערכים שלהם עצמם. ומפעם לפעם, לעזור למשתתפים להבין שהיו דברים חיוביים בחייהם.

(11) ספרות ואומנות כטיפוליות

ב"האדם מחפש משמעות", נזכר פרנקל שיום אחד, במחנה הריכוז, יועדה קבוצת גברים צעירים לטרנספורט אל תאי הגזים של אאושוויץ. לפני שהטרנספורט יצא לדרכו בבוקר הבא, ובאופן מעניין, הספרייה הדלה של המחנה נשדדה ומה שהיו חסר היו מספר קלאסיקות שנגנבו על-ידי גברים אלו, שהיו נידונים למוות.

מדוע חלק מהאנשים אכזריים כל כך עד שתכננו את מחנה הריכוז באאושוויץ, ואחרים כמותו, ואיך זה שחלק מהאסירים נכנסו לתאי הגזים עם תפילה על שפתייהם? לדברי פרנקל, רעיונות ואידיאלים תמיד היו חלק מחיי מחנה הריכוז והשפעתם הייתה רלבנטית יותר מהזמינות של לחם.

כאשר היצירה הספרותית שכתב פרנקל הושמדה במחנות, הוא התייחס בבירור לאירוע זה כאל סימן להתחיל לחיות את רעיונותיו. הוא מצא דף קטן שנקרע מספר תפילה, שהיה מוחבא בריפוד הפנימי של ג'קט שהוא ירש מאסיר לשעבר, שעליו כתובה התפילה היהודית העיקרית "שמע ישראל". היא נהייתה בת הלוויה הקבועה שלו.

מאוחר יותר, כאשר חלה בטיפוס המעיים, הוא קשקש את קווי המתאר של ה- Doctor and the Soul על נייר שהושלך והוברח על-ידי חברו לנשק ושהוצג לו בסתר כמתנת יום הולדת.

ב-1992 בעת שהיה בריאיון אצל אדולף אופל, העיר פרנקל **ספרות** מאוד רלבנטית בלוגותרפיה, ובמיוחד ספרות טובה. פואמות, סיפורים ורומנים שגורמים לנו לחשוב ומעוררים בנו השראה לחיות את חיינו במלואם, או מאתגרים אותנו על-ידי הצגת חלופות. במהלך ריאיון זה ציין פרנקל חלק מהסופרים החביבים עליו ביותר: ביניהם, שניצלר, ורפל [Verfel], טולסטוי ודוסטויבסקי, יוסף רות (ספרו "איוב"), המשוררת כריסטין לואנט, כמו גם מחברים הומניסטים ואקזיסטנציאליסטיים אחרים.

הספרות העכשווית מראה שלוגותרפיסטים לעיתים קרובות משתמשים בספרות לא רק כדי לעורר השראה במטופליהם, או לגרום להם לחשוב, אלא גם כדי לקבל כוח בעצמם (Ungar ועמיתיו, 2000; Erzen, 2001; Peden-Levy, 2000; Welter, 2003).

ד"ר לוקאס (1996) משתמשת ב**סיפורים** פעמים רבות עם ילדים, אבל גם עם מבוגרים. סיפורים קלים לזכירה, והם יכולים לבטא אמיתות בצורה הומוריסטית ועם זאת חדה. ספרה *Wie Leben Gelingen Kann* ("How Life Can Succeed") [כיצד החיים יכולים להצליח] הוא אסופה של שלושים סיפורים קצרים בעלי השלכות טיפוליות. כמו כן היא הוציאה לאור ספרון של פואמות שלה, שנלקחו מהחוכמה של תובנותיה (לוקאס, 1997b). סיכום קצר של פתגמים הלוגותרפויטיים הופיע ב**פורום הבינלאומי ללוגותרפיה** ב-1997c.

באופן מסורתי, סופרו סיפורים ככלי לשימור המורשת והזהות. חלקו אותם לא רק לשם ההיזכרות באירועים חשובים, או שימור העבר, אלא כמשאב עבור דורות העתיד.

סיפורים טובים הם אלו שיש להם **מוסר השכל**, הם מחברים את העבר אל ההווה ומקשרים את ההווה אל העתיד מתוך ניסיון להזהיר, להוכיח, או לעורר השראה.

"אחת האיכויות הראויות לציון של הסיפור היא שהוא יוצר מרחב. אנחנו יכולים להתגורר בסיפור, ללכת מסביבו, למצוא את מקומנו. הסיפור מעמת אך אינו מדכא. הסיפור מעורר השראה אבל אינו עושה מניפולציה. הסיפור מזמין אותנו למפגש, לדיאלוג, לשיתוף הדדי (Henry Nouwen, מצוטט בתוך ולטר [Welter], 1995, עמ' 79).

כאשר מטפלים משתמשים בסיפורים בשיחה, רלבנטי לא רק להיזכר בסיפור, אלא גם לשאול את האדם מה הוא חושב שמשמעותו מבחינתו (Welter, 1995).

ניתן לשלב עקרונות לוגותרפויטיים עם **הרפיה, דמיון מודרך, היפנוזה, ואימון אוטוגני** וסוגים רבים של **אמנות** (Hillmann, 2002; Lantz, 1994; Lantz, 2003; Hutzell, & Lantz, 1994; Graber-Westerman, & Madsen, 1994), טיפול במוסיקה (למשל, Zsok, 1998) ועם טיפול באמנות (למשל, da Silva Prado, 2003).

ניתן במיוחד לשלב **טיפול באמנות** היטב עם לוגותרפיה:

לפי תיאור שניתן, כאשר ד"ר לוקאס לימדה באיטליה, לקחו אותה לבית חולים שבו טיפלו בחולי איידס. כחלק מהטיפול שלהם, יכלו המטופלים לבחור להשתתף בטיפול באמנות, שבמהלכו ניתנה להם חתיכת לוח עץ שעליה יכלו לצייר סמל ולהוריש אותו למישהו בצוואה שלהם. לעיתים קרובות ניתנו הסמלים כצוואה לאנשים בחיי המטופלים שעמם עדיין היו "עניינים בלתי גמורים", כגון הורים, חברים או קרובי משפחה. ציורים אחרים הוצגו בתצוגות מקומיות. חברי הצוות הבחינו שבזמן שעבדו המטופלים על הסמלים שלהם, בקשתם לקבל תרופות נגד כאבים פחתה ב-עד כדי חמישים אחוז. מטופלים רבים סירבו לגמרי לקבל תרופות נגד כאבים בעודם עובדים על הסמלים. כמו כן שם לב הצוות הרפואי שבמידה מדהימה, החולים לא מתו עד שהמשימה הושלמה. ברגע שהמשימה הושלמה והסמלים ניתנו כוואה למישהו, המטופלים לא נלחמו במוות יותר (לוקאס, באמצעות Barnes, 1995 ; Punzi, 1993).

ייתכן שלא ידוע לאנשים רבים שפרנקל השתמש באמנות בהצגת הלוגותרפיה:

ב-1945, זמן קצר לאחר שחרורו בעקבות שלוש שנים במחנות ריכוז נאציים, כתב פרנקל דרמה ששמה "סינכרוניזציה בבוכנוולד". הוא נזכר, "היה זה כאילו משהו עמוק בתוכי הכתיב את המחזה. בקושי יכולתי לכתוב במהירות מספקת..."

"בדרמה זו, מצטרפים הפילוסוף האתני, סוקראטס (399-469 לפני הספירה), הפילוסוף ההולנדי-יהודי, שפינוזה (1632-1677) והמטפיסיקאי הגרמני, עמנואל קאנט (1724-1824) אל האם המתה של שני בנים זזולתם הסובלים במחנה ריכוז כדי להתמודד עם השאלה הנצחית שהועלתה לראשונה על-ידי איוב: מדוע עלינו לסבול? מהי המשמעות של מצב שהוא חסר משמעות לכאורה? מתוך הסינכרוניזציה של הזמן והמרחב מופיעה תשובה שהפכה את תרומתו של ויקטור פרנקל לבריאות, לחשובה ביותר בעולם של ימינו" (המכון ללוגותרפיה ע"ש ויקטור פרנקל, 1999).

נקודות להרהר עליהן:

- * איזו מבין השיטות שתוארו לעיל מוצאת חן בעיניכם ביותר ?
- * האם הנכם מכירים תרגילים אחרים שעוזרים לחיזוק הרצון לחיות חיים בעלי משמעות?