



רבעון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

פסיכואקטואליה

תקווה ומשמעות בעיתות משבר

משמעות ותקווה בחדר הטיפול
- יישום קליני של עקרונות
הלוגותרפיה

עמוד 33

עדשת הרוח - מודל אינטגרטיבי
רוחני לטיפול בטראומה
ובפציעה מוסרית:
יישומים למגיבים ראשונים
ולצוותי חירום

עמוד 39

תקווה: משמעות והתערבויות
בראי הגישה הקוגניטיבית-
התנהגותית חיובית

(Positive CBT)

עמוד 16

עושים תקווה:
לקראת מודל תהליכי מבוסס
קשיבות ודמיון מודרך

עמוד 26

משמעות ותקווה בחדר הטיפול - יישום קליני של עקרונות הלוגותרפיה

נעמי (יפה) עיני¹

תקציר

מאמר זה עוסק בגישת הלוגותרפיה, טיפול באמצעות מציאת משמעות, ומתמקד במרכיב התקווה המצוי בתשתית התאורטית של הגישה וביישומה הקליני בעיתות שגרה ומשבר. הלוגותרפיה מייחדת מקום מרכזי לתקווה כמרכיב טיפולי טרנספורמטיבי. על פי גישה זו, התקווה אינה רק תוצר לוואי של הטיפול אלא משמשת עיקרון מארגן בתהליך הריפוי. בחדר הטיפול מתבונן הלוגותרפיסט בתסמינים דרך שלושה ממדים - גופני, נפשי ורוחני כאשר הממד הרוחני נתפס כבריא תמיד ומשמש מקור לתקווה ולשינוי. בלוגותרפיה מוצעים ארבעה שלבי התערבות קליניים: התרחקות מהתסמינים, שינוי עמדות, הפחתת תסמינים ובניית אוריינטציה לפעולה. מחקרים מראים יעילות מובהקת של גישת הלוגותרפיה בטיפול בדיכאון, בחרדה ובמצבי משבר, ותוצאות הטיפול נשמרות לפרקי זמן ארוכים. בייחוד נמצאה השפעה חיובית על חיזוק תחושת המשמעות ועל הפחתת תחושת הריק הקיומי. זיקתה של הלוגותרפיה לגישות טיפול אחרות מצוינת במאמר, ולצד תיאורי מקרה מודגשת נחיצותה בכלל ובעת הזאת בפרט.

לטפל באמצעות תקווה - מקומה של התקווה בטיפול

תקווה היא מרכיב מהותי בהתערבויות פסיכותרפיוטיות. מחקרים מעידים על תרומתה הרבה לתהליך הטיפול ולתוצאותיו (Irving et al., 2004). מבחינה של ספרות מחקרית עולה כי התקווה פועלת כמנגנון שינוי "על-תאורטי" שמשפיע על יעילות הטיפול של מגוון גישות: בהקשר של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT) באה התקווה לידי ביטוי בהבניה מחודשת של סכמות קוגניטיביות ובציפייה לשינוי התנהגות (שם); ובפריזמה הומניסטית-נרטיבית התקווה היא ביטוי של הנטייה האינהרנטית לצמיחה ולהגשמה עצמית והיא משתלבת בתהליך הבנייתו של נרטיב חלופי של

התמודדות, נרטיב שמגביר את תחושת החוסן בהתמודדות עם קשיים ואתגרים (Hedtke, 2014). במחקר עדכני שנערך בארצות הברית בתקופת הקורונה נעשה מעקב אחר 822 אנשים ונשים ונמצא קשר בין מדדי התקווה שלהם ובין תחושת הרווחה הנפשית והפחתת רמות החרדה והמתח הכרוני שנקשרו להתפרצות המגפה (Gallagher et al., 2021). אפשר למנות כמה מנגנוני השפעה מרכזיים של התקווה בפסיכותרפיה כגון העצמת המוטיבציה הטיפולית ותחושת משמעות, מסוגלות והערכה עצמית, שיפור יכולות התכנון וההתמודדות, ויסות מצוקה רגשית והעמקת הישגי הטיפול (Cheavens et al., 2006; Irving et al., 2004).

על משמעות ותקווה

משחר האנושות חיפש האדם את משמעות החיים ותהה על "תפקידו" בעולם ועל הדרך שראוי שיחיה על פיה. יש המזהים במושג "משמעות" את השאלה הפילוסופית העוסקת בסיבת הקיום בכלל ובתכליתו של הקיום האנושי בפרט את שאלת משמעות החיים. גישת הלוגותרפיה עניינה גילוי משמעות בחיים - חשיפת דרכים וכלים שבאמצעותם יכול אדם להעניק משמעות וטעם לחייו, הנתונים לו, כעובדה. התקווה היא יסוד בעבודת הלוגותרפיסט, ומשימתו לסייע לאדם כמו שהוא בהווה להפוך למה שהוא עשוי להיות. משימה זאת היא מעשה של אהבה, ופראנקל ציטט את דברי דוסטויבסקי בהקשר הזה: "לאהוב מישוהו פירושו לראות אותו כפי שאלוהים התכוון לראותו" (פראנקל, 2010, עמ' 165). לוקאס, תלמידתו של פראנקל, היטיבה לתאר את עמדת הלוגותרפיסט כלפי הפונים לסיועו: "הלוגותרפיסט שונה מרוב עמיתיו באמונתו שיש סיכוי לריפוי ולהבראה למרות התנאים השליליים. אמונת יסוד של הלוגותרפיה היא שלכל אדם, באמצעות משאבי הרוח, יש סיכוי - למרות העבר, העיצוב האישי והגנים המורשים - לשנות את חייו ולמלא אותם משמעות" (לוקאס, 1988, עמ' 178).

¹ד"ר נעמי (יפה) עיני היא פסיכולוגית חינוכית מומחית מדריכה ולוגותרפיסטית, בוגרת בית הספר מנדל למנהיגות חינוכית, הבעלים והמנכ"ל של מכון ויקטור פראנקל-ישראל. טלפון: 058-4012067; דוא"ל: office@viktorfranklisrael.org

לוגותרפיה על קצה המזלג

הלוגותרפיה היא אסכולה בפסיכותרפיה שפיתח ויקטור אמיל פראנקל, רופא נירולוג ופסיכיאטר יהודי וינאי, טרם מלחמת העולם השנייה. גישה זו "מעמידה את האדם לפני פשר חייו ומכוונת אותו אליו" (פראנקל, 2022). המילה לוגוס מקורה ביוונית ומשמעה משמעות, פשר. הלוגותרפיה גורסת שהשאפה למצוא משמעות בחיים היא הכוח המניע הראשוני של האדם. על כן בגישה זו מטפלים בשאיפת האדם למצוא משמעות בקיומו וכן בתסכול שנובע מאי-מציאתה של משמעות. על פי הלוגותרפיה, לצד הממד הפיזי והנפשי של כל אדם ישנו גם ממד רוחני (נואטי) בריא שמחפש משמעות והגשמה. מחלות מתהוות בממד הנפשי והגופני שלנו, ואילו הנואס (מרכיב הרוח) אינו יכול לחלות לעולם. ולדברי פראנקל:

זמן רב מדי ... ניסתה הפסיכיאטריה לגרוס את רוח האדם כמנגנון בלבד... נדמה לי כי חלום זה נגזר עתה... אדם אינו עצם אחד בין עצמים אחרים. עצמים קובעים זה דרכו של זה ואילו האדם, בסופו של חשבון, מחונן בכוח ההגדרה העצמית. דרכו וגורלו, כמובן במסגרת נתוניו וסביבתו - הוא הוא הקובע אותם (עמ' 161).

על פי הלוגותרפיה אפשר לגלות את פשר החיים בשלוש דרכים מרכזיות:

א. בחידוש או בעשיית מעשה (ערכים יצירתיים);

ב. בהתנסות (ערכים חווייתיים);

ג. בנקיטת עמדה כלפי מציאות קשה וכאב שאי אפשר להסירו. חירות ואחריות הן ערכי יסוד בלוגותרפיה: החירות לבחור כיצד להגיב ולפעול בכל מצב, והאחריות לנהל חיים ראויים ולפעול לפי צו המצפון (הרוח והערכים העמוקים הגלומים בה). עובדת חלופיות החיים אינה בשורה פסימית, על פי הלוגותרפיה, אלא מדחף, הזדמנות וקריאה לפעולה: היא מסייעת לאדם להתבונן במה שהשיג בחייו ולהתגאות בהצלחותיו ובה בעת מדרבנת אותו לבחור במימוש ערכיו למרות כאביו והפנמת היותו בן תמותה (סופי).

ריק קיומי, מושג מוביל ומרכזי בגישת הלוגותרפיה, מבטא תחושה עמוקה של חוסר פשר, היעדר סיבה שכדאי לחיות למענה. חוויית הריק מגיחה במצבי מצוקה או שיעמום, והאדם מפצה עליה בשאיפה לכוח, לממון ולסיפוק מיני. מקרי התאבדות, דיכאון, אלימות והתמכרות מקורם לעיתים בפשר שלא קיבל מענה (שם). תפקידו של המטפל הלוגותרפיסט בהקשר הזה הוא להרחיב את שדה ראייתו של הפונה כדי שיוכל לזהות את ערכיו ואת משימתו ולהביאו לידי בחירה והנעה לקראת מימושם.

טיפול לוגותרפי - מתן מענה לחוויית הריק הקיומי ולחיפוש אחר משמעות בחיים

פראנקל גרס שחיפוש משמעות בחיים הוא מעשה ייחודי לבני האדם. תחושת המשמעות מתבררת ומשתנה במשך החיים - היא עלולה להתערער כשאדם נאלץ להתמודד עם אתגרי חיים שונים או לדרוש ממנו "חישוב מסלול מחדש" לאחר השלמת משימות חיים התפתחותיות ואף יזומות. החיפוש אחר משמעות אינו צעד לוגי כי אם ביטוי של מוטיבציה אנושית ליצור, לפעול ולעצב את המציאות. לדברי פראנקל (1969), כאשר המשמעות אינה מתגלה "אין כל צורך להתבייש בתחושת הייאוש הקיומי... וזאת משום שהוא אינו סימפטום נירורטי אלא הישג ומפעל אנושי. בראש ובראשונה הוא ביטוי לכנות וליושר אינטלקטואלי" (עמ' 107-108). פרנקאל (2022) כפר "בכל תוקף בהנחה שחיפושיו של אדם אחר משמעות ואפילו פקפוקיו במשמעות זו נגזרים תמיד ממחלה" (עמ' 165). באמירות אלו הוא אף הביע את התנגדותו לטענת פרויד (Freud, 1960) שלפיה ברגע שאדם מטיל ספק במשמעות החיים וערכם הריהו אדם חולה. מטרת הטיפול הלוגותרפי אפוא היא לעורר את האדם לממש את הפשר הפוטנציאלי של קיומו "בל נהסס... מלאתגר אדם להגשים פשר פוטנציאלי. רק בדרך זו נעורר את שאיפתו לפשר משלב החביון", כתב פראנקל (שם, עמ' 168-169).

טיפול בתקווה, מבט מבפנים

ללוגותרפיה אין בלעדיות על הטיפול במצוקות אנושיות. לא אחת ציין פראנקל שאפשר להיעזר בכלי הטיפול ובתהליך ההתערבות שפיתח לצד ידע טיפולי קודם ומגוון וכי גישתו אינה מתיימרת לתת מענה על כל קושי, בכל מצב או להמעיט מכוחם של מענים אחרים. הלוגותרפיסט מאמין באדם, והלוגותרפיה רואה באדם הבא לקבל עזרה ולהתמודד עם מצוקה רגשית-נפשית-רוחנית אינדיווידואל שמצויד במשאבים. עם המשאבים האלה נמנים אומץ לב בסיסי שמאפשר לו לפרוץ את מחסום הפחד והבושה ולשתף אחרים בקשייו, חיפוש אחר משמעות בחיים ובסבל, מוטיבציה ותקווה לשינוי. כל אלה הם מעט מן השפע שהפונה מביא עימו לקליניקה, ושפע זה משמש חומר גלם למעשה הטיפולי. הלוגותרפיסט מתבונן בפונה ובתסמיניו בשלושה רבדים: גוף (מחלות, נכות ותסמינים פיזיים), נפש (דימוי עצמי, צרכים, רגשות ודפוסי חשיבה או פרשנות) ורוח (ערכים, תחושת משמעות, הומור, אומץ לב, יצירה, כוח התרסה). הוא מקשיב למילותיו, מאתר את מקור הסבל

נקיטת עמדה. "אין דבר המגן על האדם מפני נזירות, פסיכוזות, דיכאונות ומחלות פסיכוסומטיות כמו מטרה או תפקיד..." (שם, עמ' 153).

עדויות מחקריות ליעילות גישת הלוגותרפיה

הלוגותרפיה היא גישה טיפולית שעקרונותיה, וכן אחדים מהכלים העומדים לרשותה, מוכרים ודומים לגישות טיפול אחרות שהתפתחו לצידה או אחריה כמו הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (Cognitive Behavioral Therapy - CBT), המתמקד בשינוי תפיסות ודפוסי חשיבה; הפסיכולוגיה החיובית, המדגישה כוחות וחוזקות אנושיים כבסיס להתמודדות עם אתגרי החיים; גישת (Acceptance and Commitment Therapy - ACT) המביאה לידי ביטוי קבלה ומחויבות וזיהוי ערכים אישיים; ומיינדפולנס (mindfulness), גישה שמבליטה מודעות וערנות לרגע הזה. פראנקל עצמו התנסח בביטחון אך בצניעות בקשר לגישה שפיתח. לדבריו, "למרות התוצאות החיוביות שמחברים מייחסים ללוגותרפיה, איננו רואים בה תרופת פלא שמרפאת הכל. לא בכל מקרה אפשר לעשות בה שימוש ולא כל רופא כשיר לעשות זאת באותה מידה" (פראנקל, 2010, עמ' 265).

המחקר בתחום הלוגותרפיה מדגיש את יעילותה של הגישה בטיפול בדיכאון, בחרדה ובמצבי משבר. נמצא שטכניקות מרכזיות כמו דה־רפלקציה (הפחתת מיקוד יתר בתסמינים) ושינוי עמדות (שינוי נקודת המבט על הקושי) חיזקו את הרגשת המשמעות והתקווה (Schulenberg et al., 2008). גם היכולת להתמודד עם טראומה ותחושת לחץ ולחזק את החוסן הנפשי קשורים ללוגותרפיה (Shoaakazemi et al., 2012). מקרים קליניים מדגימים את האופן שבו מציאת משמעות בחיים תורמת להתאוששות ממצבי משבר (Southwick et al., 2016). סקירה מקיפה של המחקר האמפירי על יעילות הגישה חשפה הצלחה בטיפול במגוון מצבים ובכללם דיכאון, חרדה והתמודדות עם מחלות כרוניות. כן רבו הדיווחים על חיזוק תחושת המשמעות בחיים והפחתת תחושת הריק הקיומי (Hutzell, 2008). במחקרי המשך נמצא שהשיפור שהושג באמצעות הלוגותרפיה נשמר לפרקי זמן ארוכים (Schulenberg et al., 2008; Thir & Batthyány, 2016).

מן התאוריה לקליניקה

תיאור ההתערבויות להלן נועד להדגים את התמורה המתרחשת בעמדת המטופלים בקשר למצבם ואת מרכיב התקווה המשמש כוח מניע בעבודת המטפל וחבל הצלה למטופלים.

ברבדים השונים, ואם צריך, משתף פעולה עם עמיתים (רופא, פסיכולוגים עמיתים) וחותר למתן מענה. ביוצאו מנקודת ההנחה שבריאות הנפש מבוססת על מתח רוחני-נואטי בין תפקוד האדם במציאות ובין מי שהוא עוד יכול להיות מבחינת הגשמת ערכיו בפועל יתמקד הלוגותרפיסט בטיפול במשבר הרוחני (היעדר הרגשת המשמעות או פגיעה בה) וישמש "מיילד" שמאפשר לפונה לחולל את הריפוי בעצמו.

שלבי ההתערבות הלוגותרפית

לוקאס (1988) ציינה ארבעה שלבים מרכזיים שמעוגנים במטרות ההתערבות הלוגותרפית: א. התרחקות מן התסמינים; ב. שינוי עמדות; ג. הפחתת התסמינים; ד. אוריינטציה לקראת פעולה.

א. השלב הראשון של ההתערבות מטרתו למנוע מהמטופלים להאמין בהנחות לא בריאות שלהם לגבי עצמם. אדם הרואה בעצמו קורבן של ילדותו האומללה, ששבוי בפוביה שלו, שבוי בידי הגמגום שלו או הגיל או הדיכאון שלו, לא יוכל לסייע לעצמו ולחלץ את עצמו ממעגל הקסמים של מימוש פחדיו בפועל. ולדברי לוקאס, "אין להניח לצעיר או לזקן להשתמש בגילם כתואנה לפעולות חסרות טעם..." (שם, עמ' 180). עבודת הלוגותרפיסט בשלב זה מאתגרת ומתמקדת בהצבת סימני שאלה על סימני הקריאה שמציב הפונה לגבי עצמו.

ב. שלב שינוי העמדות משמעו פתיחת פתח שמאפשר לפונה להחזיק בעמדה חדשה על מצבו ועל החיים בכלל. עמדה לא בריאה כלפי מצב מסוים וכלפי העצמי עלולה לחסום כוחות פנימיים שיש לאדם ולדחוף אותו לעמדה פסיבית ולהרגשת קורבנות וחוסר אונים. לוקאס ראתה בעמדה אדישה של אדם כלפי חייו סכנה ברורה ומיידית: "אני מודאגת יותר כאשר המטופלים שלי נתונים באדישות עמוקה מאשר כשהם מיואשים, מאחר שאני יודעת שלאדם החושב על התאבדות מתוך ייאוש ניתן למצוא דרך בחזרה לחיים ואילו אדם המוכן לוותר על החיים מתוך אדישות, הוא אבוד" (שם, עמ' 52).

ג. שלב ההפחתה בתסמינים מתבצע בשימוש בשתי אסטרטגיות מנוגדות: מפגש חזיתי עם התסמין - באמצעות כוונה פרדוקסלית ותהליכי חשיפה; ולחלופין - הפניית תשומת הלב מן התסמין החוצה, דה־רפלקסיה, אל אדם אחר שזקוק להתגייסות ולסיוע.

ד. השלב האחרון של בניית אוריינטציה לפעילות משמעו מעבר מדיבור "על" לגילוי תפקיד ומשימה שממתינים למטופל להגשמה באמצעות יצירה, חוויה או

כי אם קריאה וזעקה נואטית למשמעות, תסמין שמתריס נגד הבחירה בחיים "נוחים" ו"בטוחים". ש' תיאר סבל וחוויות חיים לא אותנטיות שהתפתחו עם הזמן והסו חוסר נחת מתמשך מבחירתו המקצועית ומתוכני עבודתו - מקור פרנסתו. באחד המפגשים הוא הציע תובנה ולפיה ייתכן שבביקורתו הגלויה כלפי החברה הוא מקדם באופן לא מודע את פיטוריו, פיטורים שיביאו לידי סיום סבלו הנואטי. חצי שנה בערך לאחר מכן, בשיחת מעקב שהתקיימה עימו, הוא סיפר שעבר לעבוד בארגון חברתי שהוא מזדהה עם ערכיו. אומנם הוא מקבל שני שלישים בלבד ממשכורתו הקודמת, אבל "מרגיש חי, נוכח ומסופק".

הלוגותרפיסט שונה מרוב עמיתיו באמונתו שיש סיכוי לריפוי ולהבראה למרות התנאים השליליים. אמונת יסוד של הלוגותרפיה היא שלכל אדם, באמצעות משאבי הרוח, יש סיכוי - למרות העבר, העיצוב האישי והגנים המורשים - לשנות את חייו ולמלא אותם משמעות

מעברה השני של הדלת

מ' הגיעה לטיפול לאחר שבנה ניתק עימה קשר. היא האשימה את עצמה בהתנהגותו ובה בעת נפגעה מאוד ממנה. בהתערבות הטיפולית זוהתה מערכת יחסים מורכבת עם הבן ויתמות מוקדמת שלו עקב פטירת אבי המשפחה. שלב ההתערבות הראשון התמקד בהתבוננות בהורות של מ' ובהצעה לגייס עמדה מתפעלת וחמלה עצמית כלפי עצמה. מ' תרגלה מבט זה והצליחה לזהות כוחות ופעולות שעשתה במשך השנים כדי ליצור אווירה משפחתית מלוכדת. בזכות הבחנה שנעשתה בחדר הטיפול בין כוונותיה ופעולותיה של מ' לתגובות הסביבה יכלה מ' להעריך לחיוב את ההתמדה ואת המאמץ שהיא משקיעה כיום בחידוש הקשר עם בנה, למרות הכול, אף שעד כה נענו ניסיונותיה בשלילה. בד בבד, הרצון לממש את ערך המשפחה גרם למ' להדק את קשריה עם בניה האחרים ועם נכדיה. ההתערבות הטיפולית הסתיימה לאחר שמ' הצליחה להעניק לחוויית הניתוק המכאיבה שכפה עליה בנה משמעות חדשה: מחוויית "עונש" ואף התאכזרות כלפיה היא עברה לתפיסת המצב כמבחן אישי בעבורה ולניצחון של הקרבה אימהית וחתימה לקשר בכל תנאי. היא אמרה: "לא אפסיק לפעול ולקוות. כשהוא יפתח את הדלת אהיה שם מעברה השני. גם אם זה יהיה בעוד אלף שנה".

ל', גרושה ואם לילדים קטנים, הגיעה לטיפול ודיווחה על עומס נפשי רב וחוויות הצפה בהתמודדותה עם העולם בכלל ועם מטלות הבית בפרט. ל' יש גרוש שאינו עומד בהסכמים הכלכליים ובהסדרי הראייה. במפגש הטיפולי היא התלוננה על ורטיגו חזק. בהתערבות הלוגותרפית עשה המטפל שיקוף של כוחותיה שהביאו אותה לטיפול וניתוח של התסמין (הוורטיגו) בשלושת רבדיו האפשריים: גוף, נפש ורוח. לצד התחושה הפיזית נבחנה תחושת הוורטיגו גם כתגובה פסיכולוגית שמסמלת את חוויית המערבולת וההצפה במציאות חייה וגם כתגובה רוחנית המשקפת את הטלטלה הרוחנית-ערכית שבה היא נמצאת. ההתערבות הלוגותרפית התמקדה במרכיב הרוח, המרכיב הנואטי, ונוצר שיח שהתמקד בערכים של' מממשת בחייה. במסגרת זו היא שיתפה את המטפל בערכים הממומשים באמצעות ההורות והרהרה על ערכים שממומשים בעקבות הגירושים. ל' ציינה ערכים של אהבה, עצמאות וחירות ובחנה עד כמה היא מממשת אותם בהיבטים שונים בחייה. במפגש המסכם סיפרה ל' שבאותו שבוע היא שוב סבלה מוורטיגו, אבל הפעם, לאחר בדיקה רפואית ששללה מקור פיזיולוגי מובהק, היא בחרה להעניק לסבל משמעות. היא ראתה בו "בעיטה", קריאה והנעה להגברת עצמאותה והזדמנות להודות על חוויית החירות שהשיגה בעמל עד כה. לדבריה, עמדה זו נתנה לה כוח והרגשת עוגן להתמודד עם משימות החיים.

סידרתי לעצמי פיטורים

ש' הגיע לטיפול לאחר שאבחן את עצמו כסובל מחרדה. במפגש ההיכרות הוא סיפר שעבודתו משעממת וציין אי נוחות מוסרית: "אני לא עושה כלום ומקבל משכורת ענקית, הכול שם חלול. יפטר אותי כי אני לא מאמין מספיק במוצר ולא התחברתי לאנשים ואני גם אומר להם את זה בפרצוף לפעמים". במסגרת ההתערבות הלוגותרפית הוגדר המונח "הצלחה" כמו שש' תופס אותו ונחקרה חוויית המשמעות שלו בעבודה. הריק הקיומי בא לידי ביטוי בדבריו. הוא ציין את הפער בין ההצלחה הכלכלית ובין הרדידות הערכית, את השיעמום וחוסר הייחודיות שלו, את ההרגשה של בזבוז הזמן ואף את הבושה שהוא מרגיש בגלל תוכני העבודה וגם בגלל תלונותיו על עיסוק כה רווחי. מיקוד בחרדה ובתפקיד שהיא ממלאת הביאה את ש' לידי תובנות חדשות. כעת הוא ראה בה לא כישלון

תראו אותי, חולת סרטן!

ג', מטפלת בתחום הפרה-רפואי שחלתה בסרטן, סבלה מדימוי עצמי נמוך ומדחייה עצמית בגלל הופעתה החיצונית. "כולם מביטים בי. המראָה שלי דוחה. מרחמים עליי. לא נעים לי לטפל באנשים גם כשאני כבר מסוגלת לעבוד..." בשלב הראשון של ההתערבות ניתן מקום לחוויית האבל. בין השאר התאבלה ג' על אובדן המראה, הבריאות והשייכות שלה למקום העבודה. באותו הזמן נעשה בירור של ערכיה וזהותה תוך הקדשת תשומת לב מיוחדת למרכיב הרוחני, הנואטי שלה, שאינו קשור למראה החיצוני. היא דיברה על עצמה כאדם נדיב, רגיש לסבל הזולת ונאמן. בד בבד עם בירור מהותה הפנימית החלה ג' להתריס נגד משקלם של המראה החיצוני והמצב הגופני בקביעת זהותו של האדם בכלל וזהותה בפרט - "אני לא רק חולת סרטן", "אני אישה יפה גם אם בחוץ זה לא נראה ככה" - וחתרה לבטא את יצר החיים שלה בהומור עצמי ובפרהסיה. היא החלה לצאת למפגשים משפחתיים ללא פאה, לעבוד מביתה כעצמאית ולבחור מטופלים לפי רצונה ("סירבתי לכל הנודניקים", כלשונה), לא חששה לבקש עדיפות וקיצור זמן ההמתנה בתורים שונים עקב מחלתה ונרשמה ללימודי עיצוב שרצתה תמיד ללמוד. יחסיה של ג' עם אימה נעשו קרובים מתמיד, והיא התרגלה לבכות ולצחוק על עצמה ולהרגיש טוב בעשותה זאת.

גננת ויהי מה

צ' התפנתה מביתה באחד היישובים שהיו תחת אש. בבית המלון שהגיעה אליו היא הרגישה מצוקה וחוסר שקט. בשיחה שערכה עם המטפלת ארבעה חודשים בקירוב לאחר פרוץ המלחמה היא סיפרה שבתחילת השנה היא החלה לעבוד כגננת, אבל עבודתה הופסקה עם הפינוי. מאז, לצד התמיכה שהיא מעניקה לבני משפחתה, היא אינה עובדת ומרגישה עצובה ועצבנית. בשיחות הטיפוליות נחקרה הרגשת המשמעות ובפרט נושא קבלת האחריות ונקיטת פעולה מעשית לשיפור המצב. מתוך השיח נראה שצ' מתגעגעת לעבודתה ולערכים שהיא מימשה באמצעותה (בין השאר היא ציינה נתינה, חום וביטחון). כעבור חודש בערך היא ביקשה להצטרף למערך החינוך במקום ששהתה בו ולעבוד בו. היא אף שכנעה חברה, עמיתה לעבודה, לנהוג כך. חמישה חודשים לאחר מכן היא ציינה בפני המטפלת כי זו הייתה אחת ההחלטות החשובות שעשתה למען עצמה, למען בני משפחתה וכמובן, למען הילדים שחינכה.

הוויניטות המובאות לעיל מדגימות את יישומה של גישת הלוגותרפיה בחדר הטיפול. אפשר לזהות בהן אמפתיה לפונים, הקשבה עמוקה למצוקותיהם וחקירת אופיו הגופני, הפסיכולוגי והרוחני של המשבר. בזמן ההתערבויות חתרו המטפלים לקדם שינוי בעמדות הפונים כלפי מצבם או כלפי תסמיניהם, סייעו להם לזקק את ערכיהם האישיים הממתינים למימוש, לסרטט מבט אופטימי או לבטא עמדה מתריסה כלפי הכאב והכאוס שחוו ולצאת לפעולה.

התקווה כביטוי של אופטימיות וקריאה לחיים אחראיים

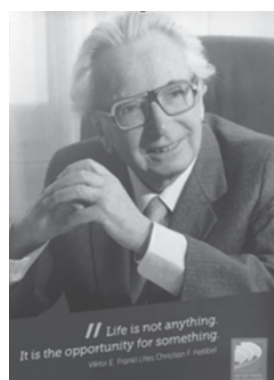
"הלוגותרפיה היא גישה אופטימית לחיים כיון שהיא מלמדת שאין היבטים שליליים וטראגיים שאינך יכול, על פי העמדה שאתה נוקט כלפיהם, למצוא בהם הישגים חיוביים" (פראנקל, 1985, עמ' 90). היא אינה מסתפקת בתובנות אלא קוראת לפעולה. חיים אנושיים בריאים, על פי הלוגותרפיה, כרוכים במימושה של אחריות: "עלינו לראות את החיים כתפקיד וכמשימה" (שם, עמ' 88). עוד אמר פראנקל ש"בבואנו לסכם את כל מה שאמרנו על משמעות החיים... עלינו לעשות תפנית מלאה: החיים עצמם הם המציגים את השאלה לאדם. הוא לא השואל, אלא הנשאל החייב להשיב תשובה לחיים וליטול אחריות לחייו" (עמ' 90). אחריות היא גם כלל יסוד והנחיה ללוגותרפיסט. פראנקל (2010) ציין את חובת המטפל לחזק את כוח הרצון של הפונה לחיות: "עלינו להעביר אותם (את החולים) ממצב של 'חולה' למצב של 'אדם' [...]. להביאם לא רק לידי כך שיחוו את חייהם מתוך אחריות להזדמנויות להגשמת ערכים, אלא גם להראות להם את אחריותם למילוי תפקידם הייחודי" (עמ' 86).

משמעות ותקווה - צו השעה

חינו בכלל, ובימי מלחמה זו בפרט, רוויים בשאלות קיומיות ובחיפוש אחר טעם וסיבה לקום בבוקר בשעה שאנחנו חווים כאוס, אובדן ומבוכה. שפת הלוגותרפיה ניבטת אלינו, גולמית אך ברורה, מעיני ניצולי השבי שנחטפו ומפיהם של חיילים ואזרחים. זוהי שעתנו כמטפלים להאזין לזעקה למשמעות, לאתר את המתח הרוחני, הנואטי, המשוע למימוש והגשמה ולהעצים את מרחב הבחירה והאחריות של הפונים אלינו בעקבות סבלם. זו גם השעה להטעין רגעי חיים ורגשות מציפים כמו חרדה, דאגה ואשמה במשמעות באמצעות זיהויים כהזדמנות וקריאה לפעולה. בעבודה הלוגותרפית אני מוצאת ששיח על אודות ערכים, בחירה,

להעמיק את תחושת המשמעות בזמן שהייה בתוך אזור לחימה, בתנאי סכנה ואי-ודאות. מאות גברים ונשים במגזר הציבורי והפרטי הצטרפו בשנה האחרונה לסדנאות בתחום המשמעות.

למרות זאת, ועל אף ההוכחות ליעילותה של הלוגותרפיה בהתערבויות טיפוליות, היא עדיין אינה גישה נפוצה בקרב אנשי הטיפול בארץ. ייתכן כי מיקודה של הגישה בערכים (ולא בדחפים ובצרכים), אופייה ההומניסטי והנחותיה בדבר קיומו של מרכיב רוחני באדם יוצרים חסם ל"אימוצה" לצד התאוריות המסורתיות-מדעיות (בעיקר ביולוגיות ונפשיות).



כך או כך, ישנו צורך במחקר שיעשיר ויעמיק את הידע המושגי, התאורטי והיישומי על הלוגותרפיה, לצד הטמעת יישומה כאן ועכשיו בשטח. שתי פעולות אלו יתרמו להעשרת השיח המחקרי ולטיוב העזרה המקצועית לזקוקים לה, המתמודדים עם אתגרי החיים.

ויקטור פראנקל
גלויה ממוזאון ויקטור פראנקל בווינה

חירות ואחריות מאפשר כנות וקרבה ובונה תחושת חוסן. בחדר הטיפול מסייע המטפל לפונה לסרטט "תמונת עתיד", להיעזר בהומור בהתמודדות עם הפחד, לאמץ את חוויות העבר כמשאב לקראת העתיד ולראות בזולת האהוב סיבה "להחזיק מעמד" או מקור שראוי להעניק לו נחת (גם אם אינו בחיים).

הלוגותרפיסט מאמין באדם, והלוגותרפיה רואה באדם הבא לקבל עזרה ולהתמודד עם מצוקה רגשית-נפשית-רוחנית אינדיווידואל שמצויד במשאבים. עם המשאבים האלה נמנים אומץ לב בסיסי שמאפשר לו לפרוץ את מחסום הפחד והבושה ולשתף אחרים בקשייו, חיפוש אחר משמעות בחיים ובסבל, מוטיבציה ותקווה לשינוי

בתחילת מלחמת חרבות ברזל הופצו ציטוטים מספריו של פראנקל לכל דורש. יש מהם שהגיעו לידי מי שפינו חללים, יש מהם שהגיעו עד אזורי הלחימה והתקבלו בחום ובאהדה. שאלון משמעות בחיים (George & Park, 2017) מפקד שריון עם כניסתו לעזה לצורך בדיקה של תחושת המשמעות שלו ושל חייליו לפני הכניסה ואחריה וכהזדמנות

מקורות

- לוקאס, א' (1988). **חיים משמעותיים**. דביר.
- פראנקל, ו' (1969). **השאיפה למשמעות**. דביר.
- פראנקל, ו' (2010). **הרופא והנפש, יסודות הלוגותרפיה והאנגליזה האקזיסטנציאלית**. דביר.
- פראנקל, ו' (2022). **האדם מחפש משמעות**. כנרת-זמורה-דביר.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77, 61–78. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-0>
- Gallagher, M. W., Smith, L. J., Richardson, A. L., D'Souza, J. M., & Long, L. J. (2021). Examining the longitudinal effects and potential mechanisms of hope on COVID-19 stress, anxiety, and well-being. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(3), 234–245. <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1877341>
- George, L. S., & Park, C. L. (2017). The multidimensional existential meaning scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 613–627. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546>
- Hedtke, L. (2014). Creating stories of hope: A narrative approach to illness, death and grief. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35(1), 419. <https://doi.org/10.1002/anzf.1040>