

## מְדַבְּרִים חַיִּים – טיפול ממוקד לבניית חוסן מנטלי וקידום הרווחה הנפשית באמצעות עולם הרוח והמחשבה

© מאת ד"ר רועי כהן

### מדברים חיים: למי זה מתאים ומה היתרון של הגישה

מְדַבְּרִים חַיִּים היא גישה טיפולית אינטגרטיבית, המתמקדת בבניית חוסן מנטלי וקידום הרווחה הנפשית אצל המטופל/ת. הגישה מיועדת למבקשים לברר את עצמם – במגמה להתגבר ולהשתפר, המתמודדים עם אתגרים רגשיים, לרבות: עצבות וחרדות, דימוי עצמי נמוך, תודעה מכשילה, העדר מוטיבציה, מחלוקות וגישה, טרום-זוגיות, סכסוכים משפחתיים, גירושין, שאלות של משמעות בחיים וערכים, דילמות ומשברים קיומיים, וסוגיות של הגיל השלישי.

ייחודה של הגישה, הוא השימוש המושכל במיטב ההגות והמחשבה האנושית – הפילוסופית, הפסיכולוגית והיהודית. זאת, תוך שימוש בדינאמיקה המאזנת בצורה בריאה בין עולם הרוח ובין עולם המעשה, על מנת לחזק את חוסנו של המטופל לשוב ולחיות את חייו באופן אקטיבי ומועצם, מלא שמחה, ביטחון, ואופטימיות.

הסטינג הטיפולי הוא שיחות עומק, פנים אל פנים, המתקיימות בקליניקה מאפשרת, המעודדת מחשבה יצירתית ומעצימה. לאחר אינטייק ראשוני, עמידה על האתגרים הקיומיים אותם מציג המטופל, ויצירת אמון, קווים מנחים ויעדים, יוצאים יחדיו במסע אל פנימיות הרצון. מדובר במסע מרתק, אשר מבקש לגלות את העצמי הפנימי של המטופל, ולחזק את היסודות הנפשיים האינדיבידואליים, הנדרשים בהתמודדויות קיומיות – גם עתידיות.

השיחה התראפויטית מתקיימת על רקע טקסטים מכוננים של הוגים מובילים מתחומי הפילוסופיה, הפסיכולוגיה והלוגותרפיה, כמו גם רעיונות רוחניים מתוך ארון הספרים היהודי ותורת הנפש החסידית. הניסיון לדבר את עצמנו ולהבין לליבנו באמצעות דיאלוג עם גדולי הרוח לדורותיהם, מעניק תחושת שייכות בעולם ומאפשר לבסס ביטחון עצמי, חיוניות ומחשבה חיובית המיתרגמת למעשה. אופן הטיפול הוא הערך המוסף, ההופך את תהליך הברור העצמי לאתגר אינטלקטואלי מעצים, המאפשר למטופל להביע את האותנטיות הייחודית שלו, להרגיש משמעותי, כמו גם לפתח מבט מלא תקווה על המציאות ורצון להגשים את עצמו. וכלשון הרב קוק: "את העצמי שלנו נבקש, את עצמנו נבקש ונמצא". מעבר להתמודדות עם סימפטומים ועמידה על

שורשיהם, מטרת התהליך בכללותו, היא לשפר את חוסנו הנפשי של המטופל ולהנגיש לו כלים באמצעותם יוכל להצליח באופן עצמאי להתנהל לטובה גם לאחר סיום הטיפול.

## כיצד מתנהל הטיפול מהצד הפרקטי?

"אני מנסה תמיד להעלות מן השפה התיאולוגית משמעותיות המכוונות אל ההיגיון", כך כתב הפילוסוף היהודי-צרפתי – עמנואל לוינס. וכדבריו: "כשאני מוצא במקורות דבר היכול להיראות כתיאוסופיה, כמידע על חיי האל, על 'מה שמעבר', אני מנסה לחפש את משמעותו בחיי האדם ובעבור חיי האדם". מְדַבְּרִים חַיִּים – פילוסופיה קיומית מעשית, היא גישה טיפולית אותה פיתחתי, בה אני מאמין ולאורה אני מטפל. גישה אינטגרטיבית זו, המשלבת עקרונות פסיכולוגיים, פילוסופיים ויסודות מהחוכמה היהודית רבת השנים, נועדה לקדם תרפיה לנפש ולפתח איזון פנימי. היא שואפת לשפר את הרווחה הנפשית של המטופלים. היא נותנת כלים פרקטיים להתנהלות איתנה, ומחזקת את היכולת לבצע, את מה שנכונה **אינטרפרטציה מיטיבה** של ניסיונות מורכבים – היכולת לראות ולפרש אירועים באופן המאפשר התגברות והשתפרות. על פי רציונל גישה זו, רצון האדם להבין את עצמו ולהתמודד עם אתגרי חייו ומשמעותם, קיים מאז ומעולם. האדם נדרש מתוך פנימיותו להעניק פשר לחייו. "בני אדם חיים בעולם של משמעותיות... אדם המנסה להתחמק ממשמעות יהיה אומלל", כתב הרופא והפסיכולוג אלפרד אדלר. לטענתו: "לעולם אנו חווים את המציאות דרך המשמעות שאנו נותנים לה". לכן, הניסיון לדבר את עצמנו ולהבין לליבנו – באמצעות גדולי המחשבה לדורותיהם, וכפי שאנו פועלים בגישת מְדַבְּרִים חַיִּים, מעניק תחושת שייכות בעולם ומאפשר לבסס ביטחון עצמי, חיוניות ומחשבה חיובית.

"עיקר הדיבור הוא הנפש", כתב רבי נחמן מברסלב. המובן הקלאסי של מְדַבְּרִים חַיִּים, הינו האלמנט המרפא בעצם הדיבור על החיים וניתוחם, בבחינת האמור בספר משלי: "דאגה בלב איש ישיחנה". מובן שני הוא – לדבר דיבורים של חיים: מילים ומחשבות המקדמות חיים ודבקות בעץ החיים. בהקשר זה, לא נכחד לומר כי נקודת המוצא של גישה זו, כמו גם הדרך אותה היא מציעה לאמץ היא: **הפרספקטיבה הפוזיטיבית**. היא מהדהדת את השאלה ממסכת שבת: "ציפית לישועה?". הנהגה שכזו אינה מתכחשת לקטסטרופות ולאירועים אל מולם אנו נאלמים דום מהעדר היכולת להבינם או להכילם. היא אינה מדחיקה את הצער והעצבות, כאשר הם לגיטימיים, ובוודאי שעה שהם נדרשים כחלק מהריפוי. היא אינה דהירה עיוורת ונאיבית אל "האושר" כשהכל קורס מסביב. ברוך, וכפי שקובעת אחת מהטענות היסודיות בבודהיזם: רגעי תסכול ומשבר הינם חלק מהחיים. ועדיין, התודעה אליה אנו שואפים במסגרת מְדַבְּרִים חַיִּים, היא כזו שאינה מוכנה לוותר על העיקרון האפריורי הנדרש לבריאות הנפש, בחירום ובשגרה, ואפילו בהסתרה ובצל פרדוקסים

קיומיים: אהבת החיים, הבחירה לשמוח בהם, לחייך, ולראות גם את הטוב. עיקרון זה, כאמור בפרשת כי תבוא, מהווה את אחת מפסגות הפסיכולוגיה היהודית: **"ושמחת בכל הטוב אשר נתן לך ה' אלוֹקֶיךָ ולביתך"**. מכאן גם נובע הסלוגן, ההולך ומתבהר בחדווה לאורך הטיפול והגישה, אותו נתמצת במילים: **ושמחת בחייך**.

**"ואנו מתוך חפץ שלם ונפש מלאה תשוקה להזרחה רוחנית, הננו נדחקים לתור גם במה שמופלא ומכוסה מבינתנו המבוררת, ואנו באים לדון בדרך השערה, ולהתעדן במעדנים רוחניים למטרות יקרות, על ידי הגות נפש פנימית"**, כך כתב הרב קוק. הניתוח הפילוסופי והפסיכולוגי המוצע בקליניקה, אינו מתיימר להיות פרשנות בלעדית והכרחית. האינטרפרטציה אותה אנו מבקשים למצוא במסגרת **מְדַבְּרִים חַיִּים**, אינה בהכרח "האמת לאמיתה", אם ניתן בכלל לדבר במובנים מובהקים שכאלה כאשר עוסקים בנפש האדם. הנרטיב אותו אנו מבכרים בגישת **מְדַבְּרִים חַיִּים**, הוא זה המאפשר והמקדש את החיים – חיים בריאים, ערכיים ומלאי תקווה. וכדברי הגמרא במסכת יומא: **"וחי בהם – ולא שימות בהם"**. במסגרת זו, במהלך הטיפול, ננסה ללמוד ולהפיק תועלת מעולמות הפילוסופיה, הפסיכולוגיה, הלוגותרפיה, היהדות, הספרות, המוסיקה, ולמעשה מכל אלמנט ממנו אנו יכולים לקדם לטובה את הרווחה הנפשית של המטופלים. רעיון זה עולה גם מתוך העיקרון הנפלא המיוחס לאדמו"ר הרשב"ב – רבי שלום דובער שניאורסון. וכלשונו: **"יש לדעת כי כל סיפור הוא הוראה בחיים. על כל סיפור להביא למידה טובה"**.

**"דע את עצמך ואת עולמך. דע את הגיוני הלב שלך ושל כל הוגה וחושב"**, כתב הרב קוק. איננו הראשונים המתמודדים עם אתגרים קיומיים. לכן בגישת **מְדַבְּרִים חַיִּים**, לצד השיחה הטיפולית, אנו נעזרים במחשבותיהם והגותם של אנשים ששמו מונצח בפנתאון האנושי, וזה של המסורת היהודית בפרט. באמצעותם, כאמור, ניתן להנהיר לעצמנו את חיינו. במהלך הטיפול, כאשר אנו נעזרים בטקסט כלשהו ומקיימים עמו דיאלוג, איננו עושים זאת במבט עיוני גרידא – איננו אך ורק לומדים את הטקסט ותרים אחר כוונת המחבר. יחד עם הרחבת הדעת והבנת הדברים בהקשרם, אנו משתמשים בטקסטים המכוננים הללו בעיקר בתור השראה על מנת לקרוא את עצמנו – את חיינו של המטופל, בתוכם. ה-"טקסט", אינו מטלה מעייפת. אדרבה, הוא יכול להיות פיסקה קצרה מאפלטון, ציטוט מעורר למחשבה מדברי בעל התניא – רבי שניאור זלמן מלאדי, או שורה משיר פופולרי או ספר מונומנטלי<sup>1</sup>. העיקרון המנחה הוא חילוץ התובנות הקונקרטיות והכלים המאפשרים למטופל להאמין בעצמו, היוצרים אצלו את היכולת לפרש את המציאות בצורה המקדמת את חיינו ואת תודעתנו לטובה.

מורכב לתאר במילים את האינטראקציה והשיח המרפא המתקיימים בקליניקה בגישת **מְדַבְּרִים חַיִּים**, ולא רק מהטעם שהם שונים ממטופל למטופל. אך על מנת לסבר את האוזן, נציג שני כלים לדוגמא, אותם נקבל

מטקסים יהודיים וספרותיים במהלך הטיפול – אליהם נפנה בעקבות הדינאמיקה הקונקרטיית אותה מעלה המטופל. אחד הנזירים המפורסמים בתנ"ך – שמשון הגיבור, מעניק לנו שיעור משמעותי ועצה פרקטית, כיצד לוודא שאנחנו עומדים במילתנו ושומרים על ההבטחה שנתנו – אפילו לעצמנו. **"וירד שמשון ואביו ואמו תמנתה, ויבואו עד כרמי תמנתה, והנה כפיר אריות שואג לקראתו. ותצלח עליו רוח ה', וישסעהו כשסע הגדי ומאומה אין בידו, ולא הגיד לאביו ולאמו את אשר עשה"**. בהמשך לאירוע מכונן זה, חד שמשון את חידתו המפורסמת שהפכה מטבע לשון: **"מעז יצא מתוק"** – רעיון טיפולי ומעודד בפני עצמו. אך חידה נוספת, וקודמת בזמן, מקבלת ביטוי בשאלתו של המלבי"ם: **"הלא הלך עם אביו ואמו ביחד ואיך פגע בו הכפיר בהיותו לבדו עד שאביו ואמו לא ידעו מזה?"**. אחת התשובות לשאלה זו, נעוצה בדרך שעליהם היה לעבור. השלושה הגיעו **"עד כרמי תמנתה"**. הוריו של שמשון קיצרו דרך הכרם, אך שמשון אשר דבק בנזירותו, התרחק מהכרם והאריך את הדרך, ובשלב זה נתקל לבדו בכפיר. לנזיר אומנם אין איסור לעבור דרך כרם ענבים, אך על מנת שלא לעמוד בפני ניסיון כדאי להציב גדר. חשוב להדגיש – הסייג הנוסף אינו מצביע על חולשת הרצון אלא על הכרה במבנה הנפש האנושית: מוטב להגביל את עצמך וללכת מסביב, מאשר להלך סמוך מדי לטווח הסכנה, אשר בו אתה עלול להיכשל ולא לעמוד במילתך. שמשון, אם כן, התאפיין לא רק בגבורה פיזית, אלא לא פחות מכך – גם בגבורה מנטלית. כאשר נעיין ברעיון זה במהלך הטיפול, נבקש מהמטופל לקרוא את עצמו לתוך הטקסט, ולהציע עבור עצמו את אותה **"הארכת הדרך"**, שביצע שמשון. יחד עם כינון **"חוק עצמי"**, שמקבל על עצמו המטופל – דבר המקדם את היתכנות ביצועו מעצם היותו אוטונומי, המטופל גם מבין לעומק כי הדרך הארוכה כביכול, מבחינה פסיכולוגית ואנרגטית, בהחלט יכולה בסופו של דבר, להפוך לטובה – לדרך הקצרה והמועילה עבורו.

דוגמא נוספת נועדה לטובת שינוי פרספקטיבה. **"והשנאה היא הדבר המסוכן ביותר"**, כך כתב חתן פרס ישראל לספרות – הסופר אהרון מגד, באמצעות גיבור ספרו **"עשהאל"**. לדבריו: **"כשמתחילים לשנא, הכל מתאפל בפנים. כמו עשן שחור ממלא את הראש, את החזה. מכהה את ההכרה. אתה לא רואה את הדברים כמו שהם, כי הם מתכסים בעשן של שנאה. אפילו את עצמך אתה לא רואה. אתה חדל להיות אתה. אתה רק שונא"**. ראיית הרע, החמיצות והשנאה, באות לא פעם מתוך איזו נקודת שלילה. לרוב, הן כוללות ביקורתיות-יתר עצמית או שפיטת האחר, בטרם הבטה בראי המציאות. הגמרא במסכת שבת קובעת כלל מעורר למחשבה ולאינטרוספקטיבה: **"כל האומר דוד חטא, אינו אלא טועה"**. אדם המביט על סיטואציה שיש בה נקודות טובות ומוצלחות וגם הושקעו בה מאמצים ומשאבים רבים, והדבר הראשון שיש לו להגיד זה דווקא הנקודה הבעייתית והשלילית, ואפילו אם היא אמיתית לחלוטין, אזי, הוא צריך לעשות חשבון נפש גם עם עצמו. הפרספקטיבה שלו, המשקפיים איתם הוא בוחר להביט על המציאות, טעונים ניקוי. על הבעייתיות שבהתמקדות בלעדית בראיית הרע, כתב הרב קוק סמוך לחג הפסח תרס"ח. בתשובתו לכותב אשר הביע

מחאה על סוגיות חברתיות בארץ ישראל והתריע מפני הירידה הרוחנית, הוא כתב את המילים המחכימות הבאות: "הירידה באה לא מפני שלא מיחו רבנן על בתי הכופרים המחריבים את ארץ הקודש ברוחניות ובחומריות, כי אם מפני שרק מיחו ולא עוד".

תפיסה נוספת המאפיינת את גישת מְדַבְּרִים חַיִּים, היא האמונה בכוחו של המטופל. האדם, כפי שכתב א.ד. גורדון במכתבו ליוסף חיים ברנר, "הוא בעצמו הגואל. כלומר, הוא בעצמו הקופץ לתוך הים. אין הוא מחשב חשבונות. אין הוא מביט לצדדים. אין לפניו אלא שתי דרכים, או לגאול את עצמו מן החיים, או לגאול את החיים, כלומר לעסוק בגאולת החיים". בגישת מְדַבְּרִים חַיִּים, יחד עם האמונה וההישענות על הטרנסצנדנטי ועל עומק האמירה "הכל לטובה", אנו מקדמים את אמונת האדם בעצמו וביכולותיו. במהלך הטיפול – במסע אל פנימיות הרצון, לומד המטופל, להתרחק מ-"העצמי הכוזב" – במושגיו של הפסיכואנליטיקאי דונלד ויניקוט, ולהתחבר ל"עצמי האמיתי", לפנימיותו הטובה ומלאת הביטחון. מהלך זה, גם מביע שני עקרונות יסוד של גישת מְדַבְּרִים חַיִּים: האחד, כי עיקר הביטחון העצמי של האדם ראוי לבוא מתוכו, מפנימיותו, ולא באמצעות קביים חיצוניים – על כל המשתמע מכך. וכלשון הרב קוק: "חייב אדם להגדיל רושם השלימות הפנימית". עיקרון שני העולה מתוך השאיפה לגלות את "העצמי האמיתי", הוא כי גישת מְדַבְּרִים חַיִּים נמנית על האסכולה ההומאנית המאמינה באדם – בטובו היסודי הראוי להתגלות. על זו הדרך, בגישת מְדַבְּרִים חַיִּים, יחד עם העיסוק והפירוק של טראומות העבר, שצרבו את נפש המטופל ועיצבו את ההווה שלו, יחד עם ה-פוסט, נעסוק גם בתקווה קדימה, ונייצר כלים לבניית עתיד טוב יותר. ניתן לחזק גישה זו בדבריו של הפסיכיאטר היהודי-אמריקאי ארווין יאלום, העומד על ההבדל בין הגישה הפסיכואנליטית-קלאסית, לגישות הומאניות-קיומיות: "אצל פרויד, בדיקה התפרשה תמיד כחפירה לעומק, [לעומת זאת] לחקור לעומק מן ההיבט האקזיסטנציאלי איננו מחייב לחקור את עברו של המטופל..., העבר איננו התחום הטוב ביותר למיקוד המאמצים הטיפוליים. 'העתיד ההופך להווה' הוא הזמן העיקרי העומד במוקד הטיפול האקזיסטנציאלי".

בהקשר זה, גישת מְדַבְּרִים חַיִּים מציעה לעולם הפסיכיאטריה ולמטופלים אבחנה חדשה לתופעה בעלת אוריינטציה פוזיטיבית. נכנה אותה "אפקט PWF", אשר הם ראשי התיבות של: *Pre Wonderful Future*. תופעה זו או אפקט זה, מאפיינים אנשים המבקשים לראות עתיד אופטימי ומלא פוטנציאל חיובי. ה"סובלים" מתופעה זו, מונעים מתקווה לטוב, אשר בהתאם לממצאים המדעיים מסייעת להתגשמות שאיפותיהם לבריאות ולחיים מלאים. אנשים עם PWF, מאמינים ביכולתם, בבחירתם, ובכוח רצונם להתגבר, גם על אותה "תבנית נוף מולדתם" ונסיבות חיים ראשוניות בהן לא בהכרח בחרו. הם אינם רק מאמינים, הם מבקשים להנכיח את העתיד ואת עשיית הטוב בחיי היום יום. לעניין זה יפה תיאורו הספרותי של הרוקי מורקמי בספרו "קפקא על החוף": "בטהובן היה

חירש... כשמלחין מפסיק לשמוע, זה כמו שטבח מאבד את חוש הטעם... אבל בטהובן לא נתן לזה לייאש אותו. טוב, אני בטוח שהוא היה קצת מדופרס בהתחלה, אבל הוא לא נתן לגורל הזה לנצח אותו". PWF – הוא מבט מלא ביטחון באדם, בעתיד ובעולם. לכן הוא מהווה חיסון משמעותי מפני טלטלות ההווה והקיום. כאמור, על מנת "לרכוש" את הפרספקטיבה האופטימית, יש צורך בהשקעת משאבים רבים, אך לאורך זמן, ההשקעה מחזירה את עצמה ובגדול.

בהמשך לכך, במהלך הטיפול בגישת מְדַבְּרִים חַיִּים, נאמץ את יכולת הפרשנות המיטיבה. פרשנות כזו מאפשרת להביט על סיטואציות, אותן נכנה באופן כללי שליליות, ולנסות לראות אותן מזוויות שונות. מעבר לרעיון "אחדות ההפכים", המאפשר הכלה של פרספקטיבות שונות, הדבר מאפשר להבין את הסיטואציה באופן הסולל דרך לצמיחה לצד המורכבות. בכך אנו בוראים יחד עם המטופל הרמנויטיקה קיומית מרפאת – פרשנות המקדמת את המטופל ודוחפת אותו להתגברות והשתפרות עצמית. עצם הנחת הפרשנות המיטיבה, אף אם אינה בהכרח "האמת המדעית", מעניקה למטופל את היכולת והחירות להניח את אחיזתו בכאב, בכעס, וברגשות השליליים. עם התקדמות הטיפול, המטופל מתחיל לשנות את האזימוט של תודעתו, ולנסות שבילים המובילים אותו ליעדים טובים יותר מבחינת התפתחותו האישית ומקומו בעולם. הוא לומד, כפי שהדגיש הפסיכיאטר ויקטור פרנקל, לבחור את התייחסותו לנסיבות – גם כאלה שאינן בשליטתו, באופן אקטיבי המעניק לו תחושה של שליטה ופשר בחייו ובנפשו.

שינוי תודעה היא פעולה מורכבת. היציאה לדרך מצריכה אומץ לב, נטישת הרגלים ישנים והתרחקות מאזור הנוחות המוכר. רב-המכר העולמי – "האלכימאי", שכתב הסופר הברזילאי פאולו קואלו, הוא אחד מספרי המסע וההתגברות המפורסמים, המשובץ בתובנות אקזיסטנציאליות זמינות. גיבור הספר הוא נער אשר ביקש ללכת בעקבות חלמו. גם לאחר שכבר אזר אומץ לצאת למסע, מאוויו האנושיים של הנער, כמו גם חוסר האמונה של הסביבה והספקות הטבעיים, ביקשו לעצור אותו מהגשמת החלום. "אומנם אני מתלונן לפעמים", אמר הלב [של הנער], 'אבל זה מפני שאני לב של אדם וזה טבעם של לבבות בני האדם. הם פוחדים להגשים את החלומות הגדולים שלהם, כי הם מרגישים שהם אינם ראויים להם, או שלא יצליחו להגשים אותם'. האלכימאי, איתו נפגש הנער בדרך, התייחס לסוגיה באופן נחרץ: "תגיד ללב שלך שהפחד מפני הסבל גרוע מן הסבל עצמו. ושום לב אף פעם לא סבל מפני שהלך לחפש את חלומותיו, כי כל רגע של חיפוש הוא רגע של פגישה עם אלוהים ועם הנצח... מי שחי את הייעוד שלו יודע כל מה שהוא צריך לדעת. רק דבר אחד עושה את החלום לבלתי אפשרי: הפחד מכישלון". כאשר מטופל, לשם הדוגמא, קורא את סיפורו של אותו נער, ומפרש אותו דרך מציאות חייו שלו, הוא מצליח להבין טוב יותר את המגננות המונעות ממנו להתפתח. הוא יכול לקרוא את הרעיון הפסיכולוגי-רוחני שמציג רבי נחמן באור חיובי: "כשאדם נכנס בעבודת השם – אזי הדרך שמראים לו התרחקות,

ונדמה לו שמרחיקים אותו מלמעלה, ואין מניחים אותו כלל להיכנס לעבודת השם. ובאמת – כל ההתרחקות היא רק כולה התקרבות. וצריך התחזקות גדולה מאד מאד, לבלי ליפול בדעתו חס ושלום". עצם ההבנה של דברים אלה, זו האמונית, ובפרט הקיומית, תוך כדי הפנמה וחיבור לסיפור החיים האישי של המטופל, מעניקה לו אופק חדש להביט על חייו. אופק הכולל חמלה, מצד אחד, ואומץ לב מצד שני. שניהם גם יחד תומכים בתנועתו של המטופל קדימה, אל עבר חיים משמעותיים ומלאי אוויר פסגות.

גישת מְדַבְּרִים חַיִּים, כוללת רעיונות רבים, שאין כאן המקום לפרוט את כולם. בנוסף לעקרונות והרעיונות שהובאו לעיל, היא גם מאפשרת מרחב של יצירה, ומכאן גם שאופן הטיפול מתאים את עצמו למטופל הספציפי, אשר מביא אל הקליניקה את סיפורו – הייחודי גם הוא. כגישה המאמינה ביצירה כחלק יסודי באדם, בדיוק כמו הצורך החיובי להיות בתנועה של עשייה והתחדשות, היא במקרים רבים נותנת מקום לאינטואיטיביות, אימפרוביזציה ולאסוציאטיביות. במהלך הטיפול, מפעם לפעם, המטופל מביע בכתב את תחושותיו, וגם את הפתרונות אליהם הוא מגיע באמצעות הטיפול. מעבר לערך הביבליוטרפי, הרי שעצם הכתיבה, כאשר היא נעשית לאחר מחשבה, מעניקה למטופל תחושה עשירה של עיבוד תחושותיו בדרך אותנטית, של עשייה חיובית, ושל התקדמות לטובה.

## מדברים ועושים

לקראת סיום נדגיש, כי היעד המרכזי של גישת מְדַבְּרִים חַיִּים, הוא עולם המעשה. הגישה נועדה לסייע למטופל לעבור תהליך, להתגבר, לבצר לעצמו תודעה איתנה, ו-"לעבור לעשייתה" – לפעול באופן המקדם את רווחתו הנפשית והתנהלותו בחיים, ביום-יום. אמת, במהלך הטיפול בגישת מְדַבְּרִים חַיִּים, אנחנו מקדישים זמן איכות לעיון בפנימיות הנפש ולמחשבה והעמקה בטקסטים מרחיבי דעת ולב. בשונה מטיעון ה-"קוגיטו" – "אני חושב משמע אני קיים", של הפילוסוף והמתמטיקאי רנה דקארט, עצם העובדה שאדם חושב והוגה, אינה הופכת אותו בהכרח לאדם ויטאלי ואקטיבי. לעיתים, כאשר עסוקים בפילוסופיה או במעמקי הנפש, מתרחקים ושוכחים את החיים עצמם. התלוס, אותה תכלית מבורכת אליה נשאף בגישת מְדַבְּרִים חַיִּים, היא להעלות את חיי העיון אל חיי המעשה – לאחד אותם באורח חיים טבעי ובריא. וכפי שכתב רבי ישמעאל במסכת אבות: "הלומד תורה על מנת ללמד – מספיקין בידו ללמוד וללמד, לשמור ולעשות". נבהיר נקודה זו באמצעות עדינו העצמי, ולהבדיל – סוקרטס.

"עדינו העצמי", מסבירה הגמרא במסכת "מועד קטן", ידע לשלב סייפא וספרא. לא זו אף זו, הוא התאים את עצמו באופן מהותי לכל אחת מהפעולות השונות במהותן: "כשהיה יושב ועוסק בתורה היה מעדן עצמו כתולעת, ובשעה שיצא למלחמה, היה מקשה עצמו כמו עץ". להבדיל, הפילוסוף סוקרטס – מגדולי ההוגים בהיסטוריה, היה גם הוא לוחם במובן הצבאי של המילה, שנשא בנטל יחד עם חבריו. וכפי המתואר בדיאלוג – "המשתה":

"ואם ברצונכם לשמוע כיצד עמד בקרבות – הרי בוודאי יהא מן הצדק לתת לו בכך [לסוקרטס] את השבח הראוי. שהנה באותו קרב, שלאחריו נתנו לי המפקדים את הפרס הראשון, הצילני הוא לבדו, שעה שסירב לעוזבני בהיותי פצוע, ומילט גם את נשקי וגם אותי". כמו עדינו העצני, השכיל סוקרטס לשלב קשיחות ורכות, חיי עיון לצד חיי גבורה. אך לא פחות מכך, הייתה יכולתו לחיות יחדיו חיים פילוסופיים וחיי יומיום. וכך נאמר שם: "שקוע במחשבה, עמד בהשכמת הבוקר במקום אחד והירהר בעניין מה. וכיוון שלא מצא את מבוקשו, לא נסתלק משם, אלא נשאר עומד ומעיין. וכבר הגיעה שעת הצהריים, והאנשים הרגישו בו, וסיפרו זה לזה בתמיהה, שהנה עומד סוקרטס מן הבוקר וחושב על דבר מה. בסופו של דבר, לאחר הסעודה – שכבר היה ערב – הוציאו כמה מן היונים [בני בריתם של האתונאים] את שמכיכותיהם החוצה, וכיוון שיום קיץ היה, ישנו באוויר הצונן, ועם זה השגיתו בסוקרטס, אם יהא עומד גם בלילה. והוא עמד עד שעלה השחר ושמש זרחה. לאחר מכן התפלל לשמש, והלך לו". סוקרטס יכול היה להתרכז בסוגיה פילוסופית ולהגות בה במשך שעות, אפילו מבלי לנוע ממקומו ומבלי לאכול – משל נטש את עולם החומר. ברם, בסיום אותה התעלות פילוסופית ועיון בנפש האדם, הוא לא באמת שכח את חיי המעשה, את החיבור לטבע, את חובתו להודות למי שמעליו, ולפעול בעולם – לטובה. ברוח דומה, כתב הרב יוסף דוב סולובייצ'יק, בספרו "עמודו של עולם": "אברהם [אבינו] חיפש לא רק תורה עיונית, noesis, אלא גם דרך מעשית של חיים". וזו היא המשימה המונחת לפתחנו, לאחר שהעמקנו להבין את נפשנו. בסיום הטיפול בגישת מְדַבְּרִים חַיִּים, המטרה היא לאחוז הן בעולמות התוכן הרוחני והן במציאות – ולחבר את השניים בהרמוניה. הדיבור והעיון הפסיכולוגי בפנימיותנו, נועד לשם – החיים, חיים משמעותיים וערכיים, המכוונים לעשייה חיובית, אחראית ומיטיבה. וכדבריו המאירים של הרב קוק: "עמל האדם ראוי להיות בכישרון מעשה להרבות טוב בעולם".

<sup>i</sup> לשם הדוגמא, נציין מספר שמות של הוגים מרכזיים, בהם נעזר בטיפול. מתחום מחשבת ישראל: בעל התניא, רבי נחמן מברסלב, הרב יוסף דוב סולובייצ'יק, הרבי מלובאוויטש, וכמובן – הרב קוק, אשר ביחס אליו כתבתי את הספר: "מסע אל פנימיות הרצון – המפגש הפסיכולוגי והפילוסופי בין ניטשה לרב קוק", בהוצאת הניר ועדרך. מעולמות הפילוסופיה הכללית, נסתייע במשנתם של סוקרטס, אריסטו, רוסו, שפינוזה, קאנט, ניטשה, קירקגור, סארטר, קאמי, ועמנואל לוינס. מהצד הפסיכולוגי הקלאסי, נעיין באבחנות ובתיאוריות של פסיכולוגים ופסיכיאטרים מרכזיים, כגון: זיגמונד פרויד, ויקטור פרנקל, קרל גוסטב יונג, אלפרד אדלר, ז'אן פיאז'ה, אברהם מאסלו, היינץ קוהוט, דונלד ויניקוט, ארווין יאלום, ועוד. בדומה, לטובת טיבול השיח הטיפולי, נתבסס ממילותיהם החכמות של סופרים, משוררים ואנשי תרבות עטורי פרסים, כמו למשל: דוסטויבסקי, גתה, תומאס מאן, טולסטוי, יוסף חיים ברנר, אלכסנדר זיסקינד רבינוביץ, ז'וזף סאראמאגו, ש"י עגנון, חיים נחמן ביאליק, פול אוסטר, רומן גארי, וטובים נוספים. מכלום כאמור, נדלה תובנות אשר יעמדו לימין המטופל והטיפול.



### על המטפל:

ד"ר רועי כהן הוא דוקטור לפילוסופיה ומחשבת ישראל, מהאוניברסיטה העברית. מפתח, מטפל ומאמן בגישת "מדברים חיים", מנחה קבוצות, מגשר ועו"ד מוסמך. בוגר לימודי פסיכולוגיה יהודית, NLP, ושיטות טיפול נוספות, ובעל תארים ראשון ושני במשפטים בהצטיינות. מחבר הספר: "מסע אל פנימיות הרצון – המפגש הפסיכולוגי והפילוסופי בין ניטשה לרב קוק", בהוצאת הניר ועורך. מחבר הספר: "מדברים חיים – פילוסופיה קיומית מעשית", בהוצאת הניר ועורך. מאמרו פורסמו בממות אינטלקטואליות שונות, לרבות באתר "הניר ועורך".

לתאום פגישה וטיפול בקליניקה של ד"ר רועי כהן: 052-3825373  
לקריאה נוספת על גישת "מדברים חיים" – [היכנסו לאתר "הניר ועורך"](#)