לוגוסקופיה

כלים לשיח רב-ממדי בלוגותרפיה ויישום טכניקת המשקפות

בולל קישור לספר המלא

מאת: דרור שקד (Ph.D)

לוגוסקופיה, היא שיטה יישומית המתרגמת תובנות לפרקטיקה ופעולות באמצעות התבוננות רב-ממדית. מטרתה המרכזית היא לחלץ את בן השיח ממצבי "תקיעות" וממצבים בהם יש קושי להבחין בבהירות בתמונה הרחבה שקשורה ומשפיעה עליו.

כלי העבודה מרכזי הוא סט "משקפות" להתבוננות (כגון משקפת העובדות, הרגשות, הערכים, האופטימיות ועוד), המאפשרות לבן השיח לבחון ולנתח סיטואציות מאתגרות ממספר פרספקטיבות. התובנות העולות מן הניתוח הזה מתגבשות לכדי "מפה לוגוסקופית" המארגנת את המידע והתובנות. מפה זו מאפשרת לבן השיח להחזיר לעצמו את מיקוד השליטה, לקחת אחריות ולגבש תוכנית לנקיטת פעולות מעשיות.

הלוגוסקופיה מהווה כלי לשיח רב ממדי וככלי המסייע **בהרחבת המודעות** של האדם לעצמו למטרותיו ולמציאות בה הוא חי על ידי הגדלת טווח ההתבוננות שלו בצורה רב ממדית ורב כיוונית, בעזרת אותן "משקפות".

מקור המונח

המונח "**לוגוסקופיה**"[1] מורכב משתי מילים המייצגות את מהות השיטה: **לוגוס** שפירושו כמו בלוגותרפיה הוא משמעות או פשר, ו**סקופיה** (Skopein או σκοπεῖν ביוונית עתיקה) שפירושה התבוננות, בחינה וחקירה. כפי שהטלסקופ והמיקרוסקופ הם כלים להתבוננות והעמקת יכולת הראייה, כך הלוגוסקופיה היא **שיטה של התבוננות רב ממדית** שנועדה לסייע במימוש שאיפות וגילוי פשר ומשמעות בחיי האדם.

הלוגותרפיה כ"מערכת פתוחה"

ויקטור פרנקל ביסס את הלוגותרפיה כ"מערכת פתוחה" הנועדה לצמוח, להשתלב עם גישות נוספות ולהתפתח, ולא כדוקטרינה סגורה.[2] תפיסה זו ניכרת היטב בספרו "הזעקה הלא נשמעת למשמעות", שם התייחס ללוגותרפיה כיסוד שעליו חייבות להיבנות התפתחויות עתידיות, ובדיאלוג משנת 1978 בכתב העת של הפורום הבינלאומי ללוגותרפיה, פרנקל קרא להמשך פיתוח של מחקרים אמפיריים, מבחנים ופיתוח יישומים חדשים.[3] לצד הקריאה לחדשנות, פרנקל הדגיש תמיד כי הטכניקה כשלעצמה אינה העיקר, אלא

[1] הרעיון של פיתוח ה "לוגוסקופיה" הוצג לראשונה על ידי המחבר ב 2016 ויצא לאור כספר במהדורה מוגבלת ב 18 ינואר 2020

[2] גוטמן.ד "לוגותרפיה למטפל" 24

[3] מתוך הספר "Theory and Therapy of Mental Disorders"

הרוח שבה היא מיושמת.[4] מתוך ראיית הפסיכותרפיה כאמנות וכפילוסופיה ,פרנקל העניק לממשיכיו את הלגיטימציה המלאה להמשיך ליצור ולפתח כלי התערבות מעשיים. פרנקל האמין כי המפתח לגישה חיובית לחיים הינו מודעות[5]. **הלוגוסקופיה היא המענה הישיר לקריאה זו.**

מעיוורון קיומי לפעולות במציאות

"עיוורון קיומי"מוגדר על ידי המחבר כמצב שבו האדם נתון בראייה צרה ומתקשה לראות את התמונה הרחבה של חייו והמציאות שבה הוא נמצא, זהו מצב טבעי ואנושי בעת משבר. במצב זה, האדם חווה לעיתים קרובות פחדים, סבל ואי-הבנות, ומתקשה לזהות את המשמעויות החבויות בסיטואציה. כתוצאה מכך, מושגים כמו אחריות או בחירה נשארים עבורו מופשטים, והוא מתקשה לקבל החלטות מעשיות.

המעבר מעיוורון זה לפעולות במציאות מתבצע דרך הרחבת זווית הראייה. הלוגוסקופיה עושה זאת באמצעות שימוש ב"משקפות" וירטואליות (כמו משקפת העובדות, הרגשות והערכים) המאפשרות לאדם לחקור את מצבו מממדים שונים. התובנות שעולות מההתבוננות הזו מאורגנות לכדי "מפה לוגוסקופית", אשר מחזירה לאדם את מיקוד השליטה הפנימי ומאפשרת לו לקחת אחריות ולגזור דרכי פעולה מעשיות המבוססות על ערכיו.

השיטה יושמה במספר מעגלים ביניהם: מסגרת סדנה תמיכה ואימון עם מחפשי עבודה, בשיח טיפולי וכן במסגרת ניהול קונפליקטים. בכל התהליכים הללו המשתתפים העידו שהם מבינים טוב וברור יותר את המציאות בהקשר לסיטואציה עימה הם התמודדו, ושהתהליך פתח בפניהם בצורה רחבה יותר את כיווני החשיבה ובעיקר את אפשרויות הפעולה. הם חשו שיפור בהבנה שלהם ביחס לדרכם בהשוואה לתחושה שהייתה להם לפני העבודה עם המשקפות בעיקר בנושאים הבאים:

- פיתוח ראייה רב ממדית ורב תחומית
- פיתוח רגישות לזיהוי רמזי משמעות
- פירוק הסיטואציה למרכיבים
- קבלת אחריות - מעבר ממיקוד שליטה חיצוני למיקוד שליטה פנימי
- זיהוי הנטייה הטבעית שלהם והתמודדות עם המתח הנואטי
- זיהוי עיוותי חשיבה ותגובות אוטומטיות שהקשו עליהם
- הבנת מנגנון נקודות המבט, בחירה והוספת משקפות בהתאם לאופי ההתבוננות הרצוי
- יצירת מפה לוגוסקופית ומפת דרכים לפעולה מבוססת ערכים לגילוי משמעות

למעשה, הלוגוסקופיה הופכת את האנליזה הקיומית לתהליך מעשי המורכב מפירוק ומהרכבה: בתחילה, השימוש ב"משקפות התבוננות" מפרק את הסיטואציה למרכיביה כדי לשחרר את האדם מתגובות אוטומטיות ולחשוף את חירותו ואחריותו. לאחר מכן, מאורגנות כלל התובנות והערכים שעלו לכדי **"תמונת מצב" אינטגרטיבית**, מפה קיומית בהירה ורחבה להבנת מציאות חייו של האדם באותו הרגע.

[4] מתוך "הרופא והנפש" פרנקל.ו .17
[5] פאברי "ציוני דרך למשמעות" עמ' 7

המעבר מחשיבה לעשייה

פראנקל מדגיש שאין היחיד צריך לחפש אחר משמעות מופשטת של חייו. לכל אחד יש שליחויות מיוחדות בחייו, ותמיד עליו לבצע דבר־מה מוחשי. בזה אין הוא ניתן להחלפה, כי את אותן משימות יכול רק הוא לבצע.[6]

הלוגוסקופיה מתרגמת רעיונות מופשטים לפעולה קונקרטית באמצעות הרחבת שדה הראייה וחשיפת הרב-ממדיות של המציאות. בעזרת "משקפות" התבוננות המאפשרות מיפוי מעמיק, האדם עובר ממיקוד שליטה חיצוני לפנימי ומזהה רמזי משמעות ייחודיים במצבו. התהליך מניע מעבר מחשיבה תיאורטית על "מהות החיים" לנקיטת עמדה ופעולה מעשית, מתוך הבנה שהמשמעות מתממשת בתגובה האחראית למשימות המוחשיות שהרגע הנוכחי מציב בפנינו.

תיאור המשקפות

באמצעות המשקפות בן השיח יכול לבחור את כיוון ההתבוננות, את טווח הזמן, את הרזולוציה ורמת הדיוק, את טווח המרחק אליו הוא מביט ואף לשלב מס' משקפות ביחד.

	מיקוד בנושאים
משקפת העובדות	איזה נתונים ומידע בן השיח יודע על מצבו
משקפת השפעה ויחסים	גורמים מושפעים ומשפיעים, קשורים, מעורבים
משקפת הרגשות	מה המצב גורם לו להרגיש, מהן תחושותיו
משקפת הערכים	הערכים של בן השיח המתבטאים בסיטואציה
משקפת ההשראה	חיבור של האדם למקורות ההשראה שלו
המשקפת האופטימית	זיהוי יתרונות והזדמנויות במצב החדש
המשקפת הנואטית	קריאת החיים, רמזי המשמעות, מי אני אל מול המצב
משקפת הצמיחה	רעיון חדשני, כיוון צמיחה חדש, חידוש מרענן
המשקפת המארגנת	הצעד הנכון, תכנון, סדר הפעולות, ניהול זמן

[6] מתוך "האם איחרתי את הרכבת" גוטמן.ד עמ' 77 (עקרונות מנחים)

פירוט המשקפות:

סוג משקפת	דוגמאות לשאלות
משקפת העובדות	**איזה נתונים ומידע הבן השיח יכול לדעת על מצבו** - מה אתה רוצה להשיג / מה הצורך שלך - מהו הדבר המרכזי איתו אתה מתמודד - אלו בעיות נגרמו לך כתוצאה מ... - על מה אתה מסתמך כאשר אתה אומר .. - מתי הרגשת .. מתי עשית .. כמה זמן לקח ל.. - איך אתה יודע שקשה לך ל.. - האם תוכל לתת לי דוגמא ל.. - אילו הוכחות יש לך לתחושה של... - למה אתה מתכוון כאשר אתה אומר .. - האם תוכל לתת דוגמא ל.. - כיצד תדע שהשגת את המטרה
משקפת השפעה ויחסים	**גורמים מושפעים ומשפיעים, קשורים, מעורבים** - מה יהיו ההשפעות של .. על.. - מי עוד קשור ל... - מי יכול להפסיד / להרוויח ממצב של .. - מה השפיע עליך יותר מכל בהקשר ל... - איזו השפעה יש ל... על.. - אלו יכולות חשוב לך לפתח - מהו הדבר שאילו היה קורה אז אתה ... - מה טוב יותר בעיניך.. כך.. או כך... - כאשר תשיג את מה שאתה רוצה על מי זה ישפיע - על מי זה יכול להשפיע .. - מה יקרה אם ... / אם אתה...
משקפת הרגשות	**מה המצב גורם לו להרגיש, מהן תחושותיו** - מה מרגש אותך בהקשר ל.. - באילו מצבים אתה חש יותר רגוע - תוכל לתת דוגמא למצב שבו אתה שולט בכעס שלך - מה תרגיש כאשר ...

סוג משקפת	דוגמאות לשאלות
	- מה הפחיד אותך כאשר ... - מה משמח אותך - מה הרגש הכי חזק שאתה חש ביחס ל..
משקפת הערכים	**הערכים שמתבטאים בסיטואציה** - מהו הדבר שעבורו היית מוכן להקריב את כל מה שיש לך - מה היית רוצה להגשים - מהי תחושת משמעות בעיניך - מה חשוב לך במיוחד - אלו ערכים אתה מביא לידי ביטוי ב.. - מהו הערך הבולט ביותר שאתה מייצג - במה אתה מאמין - איזה פתגם על החיים אתה אוהב - מה מבחינתך הוא הערך החשוב ב.. - מה בעיניך עדיף יותר ..
משקפת ההשראה	**חיבור של האדם למקורות ההשראה שלו** - את מי אתה מכיר אשר הצליח ל... - כיצד התמודדת בעבר עם מצב של .. - איזה אדם תהיה אם תשיג את מה שאתה רוצה - חשוב על מישהו שאתה מאד מעריך ושמכיר את העוצמות שלך - מי בעיניך הוא דוגמא ל... - מי עוד כמוך מאמין ב.. - אילו דברים אתה מצליח לעשות בקלות - מה היו אומרים עליך אילו שאוהבים אותך
המשקפת האופטימית	**זיהוי יתרונות והזדמנויות במצב החדש** - מי אתה מכיר שיוכל לעזור לך ל.. - האם תוכל כבר מחר ל.. - מה עשוי לקרות לך אם תפסיק לפחד - מה קיים בך שיכול לאפשר לך ל.. - מה התכונה הבולטת בך שעשויה לעזור לך ל.. - מהי המטרה שהכי חשוב לך להשיג ..

סוג משקפת	דוגמאות לשאלות
	- איזו פעולה ביצעת לאחרונה שמשקפת את המחויבות שלך ל...
המשקפת הנואטית	**מהי קריאת החיים, רמזי המשמעות, מי אני אל מול מצבי** - איזו הצלחה חווית לאחרונה - מהו היעוד שלך - תוכל לספר יותר על התרומה שלך ל.. - איזה שינוי חיובי התחולל בך מאז ש.. - תוכל לספר על אינטואיציה חזקה שלך - איזו משמעות חשת כאשר ... - תוכל לספר על הצלחה שלא ציפית לה - האם תוכל לספר על מצב שבו ראית את הדברים אחרת מכולם - מהם הדברים שגורמים לך משמעות
משקפת הצמיחה	**רעיון חדשני, כיוון צמיחה חדש, חידוש מרענן** - מהי המטרה שהכי חשוב לך להשיג .. - מה מלהיב אותך - אילו היית חבר של עצמך. מה היית אומר לך - מהי לדעתך הדרך הטובה ביותר ל.. - מה היית רוצה להיות כאשר ..
המשקפת המארגנת	**הצעד הנכון, תכנון, סדר הפעולות, ניהול זמן** - אילו פעולות עליך לבצע על מנת ל.. - עם מי עליך לקבוע כדי ל.... - מהם אבני הדרך לצורך השגת ... - מתי בכוונת להתחיל .... לסיים את ה... - האם כבר נרשמת ל... - באיזה אופן תוכל להשיג את ה.. - מה יאפשר לך להשיג.. - תוך כמה זמן נראה לך ש.. - איך תוכל למנוע מצב לפיו לא ...

יודגש שאין חובה להשתמש בכל המשקפות ועל הלוגותרפיסט להתאים את המשקפות לרבות גריעה והוספה של משקפות חדשות לכל מצב ולכל בן השיח בהתאם לאופי המפגש והתכנים העולים בו.

שיטת העבודה - ארבעת השלבים של התהליך הלוגוסקופי

שיטת העבודה הכללית עם ה**לוגוסקופיה**, מבוססת על שלבי הניתוח, הפירוק וההרכבה הבאים:

א. שלב ההגדרה והאבחון: זיהוי ה"עיוורון הקיומי"

התהליך מתחיל כאשר האדם נמצא בסיטואציה מאתגרת המייצרת סבל, קושי בזיהוי משמעות או תחושת אובדן שליטה.

הצגת המקרה: בן השיח מתאר את הסיטואציה בצורה פנומנולוגית (כפי שהיא נתפסת בעיניו).

זיהוי הצמצום: הלוגותרפיסט מזהה את ה"עיוורון הקיומי", מצב שבו האדם לכוד בראייה צרה, תגובות אוטומטיות או עיוותי חשיבה המונעים ממנו לראות את התמונה הרחבה.

ב. שלב הניתוח הרב-ממדי: עבודה עם ה"משקפות" (אנליזה, פירוק)

זהו ליבת התהליך, שבו מפרקים את הסיטואציה למרכיבים שונים כדי להרחיב את המודעות.

בחירת והקצאת משקפות: הלוגותרפיסט והבן השיח בוחרים סט של "משקפות" (כגון משקפת העובדות, הרגשות, הערכים, האופטימיות ועוד) בהתאם לאופי המקרה.

חקירה סוקרטית: באמצעות דיאלוג סוקרטי, האדם מתבונן בסיטואציה מבעד לכל משקפת בנפרד. הוא בוחן זוויות מבט חדשות, טווחי זמן שונים (עבר, הווה, עתיד) ורמות דיוק משתנות.

תיעוד תובנות: כל פיסת מידע, רגש או ערך שעולים מההתבוננות דרך המשקפות נרשמים

ג. שלב הסינתזה: הבנייה, בניית ה"מפה הלוגוסקופית"

לאחר הניתוח, אוספים את כלל הנתונים לכדי תמונה אחת שלמה ומאורגנת.

מיפוי: מארגנים את כל התובנות שעלו ליצירת ייצוג ויזואלי או רעיוני המכונה "מפה לוגוסקופית".

יצירת מצפן אישי: המפה משמשת כמצפן המציג תמונה קיומית שלמה ומאוזנת. היא מסייעת לאדם להחזיר לעצמו את מיקוד השליטה ולעבור ממיקוד שליטה חיצוני למיקוד שליטה פנימי.

ד. שלב היישום: מהתבוננות לפעולה (מימוש)

השלב האחרון נועד לתרגם את התובנות לפעולות קונקרטיות במציאות.
מפת דרכים לפעולה: על בסיס המפה הלוגוסקופית, מגבשים תוכנית עבודה אישית וברורה.
נקיטת עמדה ואחריות: האדם בוחר בנתיב פעולה המחובר לערכיו ולשליחות הייחודית שלו באותו רגע.
טרנספורמציה: התהליך מסתיים כאשר המחשבות והשאיפות הופכות ל"עשייה" במציאות, מה שמאפשר את תהליך הצמיחה מתוך הקושי.

טיפים ליישום רגיש והדרגתי של "משקפות" הלוגוסקופיה

- **כל המשקפות קשורות** כל המשקפות קיימות בו בזמן במציאות, אוחזות זו בזו הם היבטים שונים של אותו רעיון או נושא שנחקר במרחב ההתבוננות, כולן משלימות זו את זו ויוצרות בהירות. כמו כן יש לדבר על סיטואציות תחומות בזמן שיהוו "מרחב התבוננות"

- **למידה והתנסות אישית:** הצעד הראשון בעבודה עם הלוגוסקופיה מתחיל בלוגותרפיסט עצמו ועל מישהו קרוב אליו חבר או בן משפחה. מומלץ להתחיל להתנסות ב"משקפות" על סיטואציות אישיות באופן הדרגתי. רק לאחר שהלוגותרפיסט חש בנוח עם כלי ההתבוננות הללו, הוא יוכל ליישם אותם בצורה טבעית וספירלית במפגשיו עם בן השיח.
- **עיתוי ורגישות כלפי בן השיח:** בחירת המשקפות והתזמון להפעלתן דורשים רגישות. לרוב, לא נשתמש בהן כבר במפגש הראשון או כאשר בן השיח נסער וממוקד במצוקה רגשית. העבודה נעשית בהדרגתיות, ניתן לשלב משקפת אחת או שתיים בכל פעם, במעבר מ"הקל אל הכבד" (למשל, התחלה מ"משקפת העובדות" לפני מעבר ל"משקפת הרגשות"). אפשר ורצוי גם להזמין את בן השיח להציע בעצמו מבעד לאיזו נקודת מבט הוא מעוניין לבחון את המצב.
- **הפעלה סמויה וטבעית (ללא ה"מונח"):** אין חובה להשתמש במילה "משקפת" במפגש. ניתן פשוט להקשיב למידע שמעביר בן השיח ולעזור לו לפרק את החבילה לקטגוריות מובחנות. הלוגותרפיסט יכול לשקף: "אתה למעשה מתאר כאן עובדות, אני שומע גם רגשות, ... אני מזהה שיש כאן אנשים שזה משפיע עליהם .. "
- **גמישות והתאמה אישית:** אין חובה להשתמש בכל סוגי המשקפות, וניתן להחליט על סדר הפעלתן בהתאם לזרימת השיחה. יתרה מכך, הלוגותרפיסט ובן השיח חופשיים להוסיף משקפות חדשות שמשרתות את הנושא ושאינן מופיעות ברשימה המקורית, בהתאם לאופי המפגש והתכנים שעולים.
- **מאנליזה לסינתזה**: התובנה הגדולה של הלוגוסקופיה היא שכל סיטואציה ניתנת להתבוננות ממספר רב של זוויות. הניסיון של הלוגותרפיסט חשוב ללרזולוציה של הפירוק. יכולת זו מאפשרת לנו לבצע תחילה "פירוק" (אנליזה) של המצב למרכיביו, ולאחר מכן "הרכבה" (סינתזה) של התובנות לכדי

תמונה שלמה – "מפה לוגוסקופית". מפה זו מתורגמת בסופו של דבר למפת דרכים מעשית, המחלצת את האדם מ"עיוורון קיומי" ומאפשרת לו לחוש בהירות ושליטה, לקבל החלטות, לנהל סיכונים ולפעול במציאות מתוך מודעות ואחריות.

לסיכום

ה"לוגוסקופיה" מציעה גישה אימונית, טיפולית וייעוצית המבוססת על הרחבת "שדה הראייה" של האדם לגבי חייו, במטרה לזהות נתיבי משמעות חדשים מבעד למצבי קושי, סבל או קונפליקט. הכלי המרכזי המוצג הוא "סט המשקפות הלוגוסקופי" מאפשר לבן השיח לבחון את אותה סיטואציה מזוויות ראייה מגוונות. תהליך זה מוביל ליצירת תמונה אינטגרטיבית המאגדת את כלל התובנות ומאפשרת בחירה חופשית ומושכלת יותר בפעולה הבאה.

בן השיח מעביר למעשה את הדגש מהסימפטום אל היכולת האנושית **להתעלות מעל הנסיבות להבין מה נידרש ולפעול,** אם תרצו היא מהווה גשר בין הפילוסופיה הקיומית לבין הפרקטיקה הטיפולית, ומציעה דרך סדורה להחזרת תחושת השליטה והמשמעות לחייו של הפרט.

מצ"ב קישור לספר[7] המתאר את אופן היישום של הלוגוסקופיה בשלושה תחומי יישום:

קבוצות תמיכה | **טיפול יחידני** | **ניהול קונפליקטים**

קישור לספר המלא
לקריאה והורדה
לחץ כאן

[7] ראה בעמוד הבא את התוכן המלא