

מודל חותם אישי

כלי עזר מסייע בעבודת הלוגותרפיסט

© מאת: דרור שקד (Ph.D)

א.1. מודל "חותם אישי"¹

הפסיכותרפיה מציעה מגוון גישות טיפוליות, המתמקדות בהיבטים שונים של עיבוד רגשי, קוגניטיבי והתנהגותי, גישות פסיכודינמיות חוקרות תהליכים לא-מודעים, חוויות ילדות ודפוסי יחסים, הטיפול הקוגניטיבי-התנהגות עוסק בזיהוי ושינוי דפוסי חשיבה והתנהגות בלתי מסתגלים, ואילו הגישות ההומניסטיות מדגישות את חוויית האדם, חירותו ואחריותו להתפתחותו האישית.

חותם לכל אדם



המודל "חותם אישי", שפותח על ידי דרור שקד, מהווה מתווה אינטגרטיבי המשלב בין עקרונות הלוגותרפיה לכלים יישומיים, מתוך מטרה לתמוך בתהליך לגילוי המשמעות במפגש הלוגותרפי. יודגש כי מודל זה אינו פרוטוקול אחיד או שיטה סגורה, אלא מסגרת גמישה ומנחה, המכוונת להאיר אפשרויות, לעודד התבוננות ולתמוך בתהליך אישי של חקירה, צמיחה

ומשמעות. הוא נבנה מתוך התפיסה הלוגותרפית הרואה בכל אדם ישות חד-פעמית ורוחנית, ועל כן אינו נועד להכפיף את התהליך לתבניות קבועות מראש. זהו כלי שנועד לשרת את המפגש האנושי - לא להחליפו, כזה שמאפשר התאמה אישית, נוכחות קשובה והיענות לרוחו הייחודית של האדם.

היתרונות של מודל "חותם אישי"

מסגרת לזיהוי והמשגה

מודל "חותם אישי" מציע מסגרת ייחודית לגילוי משמעות, העצמה והתפתחות אישית, המבוססת על עקרונות הלוגותרפיה. המודל מתמקד בזיהוי והמשגה של הערכים, החוויות והתבוננות הייחודיות של כל אדם, תוך יצירת חיבור עמוק יותר למשמעות חייו.

¹ המודל פותח על ידי ד"ר דרור שקד, ופורסם לראשונה בספרו "בין אדם למשמעות" - המדריך ללוגותרפיה יישומית (2025)

התאמה אישית וגמישות

המודל מאפשר לכל אדם לזהות את ה"חותם" הייחודי שלו - אותם ערכים, חוויות ותובנות המגדירים את משמעות חייו. הוא מתאים לאנשים שונים ולשלבים שונים בחיים, תוך גמישות שמאפשרת התאמה אישית לתהליך הטיפול או ההתפתחותי.

הוליסטיות והעמקה

במקום להציע פתרונות כלליים, המודל מתמקד בחיבור למקורות משמעות מגוונים - אישיים, בין-אישיים, רוחניים וערכיים. בכך, הוא מסייע לאדם לראות את חייו כמכלול ולגלות דפוסים עמוקים שמעצבים את תפיסת עולמו.

חיזוק תחושת שליטה ואחריות אישית

באמצעות חקירה מעמיקה של ערכים ומשמעות, המודל מחזק את תחושת השליטה הפנימית של האדם. הוא מעודד בחירה מודעת ולקיחת אחריות על מסלול חייו, גם במצבי חוסר ודאות ואתגר.

חיבור לערכים מעשיים

המודל אינו נשאר ברמה התאורטית, אלא מסייע בתרגום ערכים ומשמעות לפעולות קונקרטיות. כך, האדם אינו רק מזהה את המשמעות בחייו אלא גם לומד כיצד ליישם אותה ביומיום, דרך עשייה, יצירה, מערכות יחסים ופעילות קהילתית.

חיזוק חוסן נפשי והתמודדות עם משברים

במצבי משבר, המודל מספק כלי להתמודדות מתוך פרספקטיבה רחבה יותר. חיבור למשמעות ולחותם האישי מאפשר לאדם לשאת סבל, למצוא ערך גם בזמנים מאתגרים ולגבש נרטיב מחדש לחייו.

אפשרות למקורות משמעות מרובים

המודל מעודד את האדם לפתח כמה מקורות משמעות שונים, כך שגם אם מקור משמעות אחד משתנה או נעלם (למשל שינוי קריירה, אובדן אישי), יש לו עוגנים נוספים המחזקים את תחושת הערך והייעוד.

יישומיות בכל תחומי החיים

המודל אינו מוגבל רק להקשר טיפולי, אלא רלוונטי גם לחינוך, פיתוח קריירה, ליווי מנהיגותי, ייעוץ אישי והכוונה משמעותית בכל תחומי החיים.

מודל "חותם אישי" - מסגרת מובנית, גמישה ומסייעת בשיח הטיפולי והייעוצי הלוגותרפי

המודל פותח מתוך צורך בגישה טיפולית מובנית אך גמישה, המאפשרת איזון בין פרוטוקול טיפולי ברור לבין התאמה אישית לתהליך הייחודי של כל בן שיח. המודל נשען על שלושת שלבי הפסיכותרפיה הקלאסיים - אבחון, מפגשי שיח ומעקב - ומשלב אותם בתוך תהליך הדרגתי ומובנה לגילוי משמעות וליצירת שינוי:

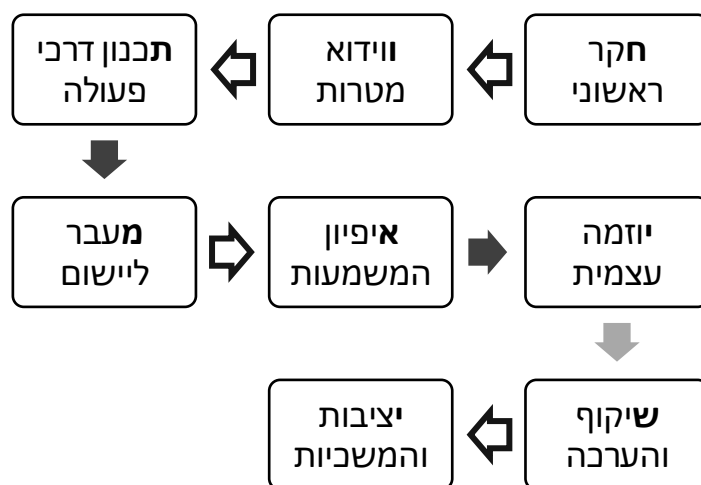
1. **שלב האבחון** - כולל חקר ראשוני לזיהוי מקורות מצוקה ומשאבים פנימיים, לצד וידוא מטרות להתאמת הכיוון הטיפולי לערכיו ולצרכיו של בן השיח.
2. **שלב מפגשי השיח** - כולל תכנון דרכי פעולה להתמודדות עם חסמים ולחיזוק כוחות, לצד מעבר ליישום באמצעות כלים לוגותרפיים כמו דיאלוג סוקרטי, דה-רפלקציה והתכוונות פרדוקסלית.
3. **שלב המעקב** - כולל אפיון משמעות, שבו בן השיח מזהה את ערכיו המרכזיים ומחברם לחייו, לצד יוזמה עצמית התורמת להפנמת השינוי, ויציבות והמשכיות להבטחת צמיחה מתמשכת.

2.א. שמונת שלבי המודל

שמונת שלבי המודל מספקים מתווה עזר לאירגון ויצירת רצף ייעוצי / טיפולי ברור - החל מהיכרות מעמיקה וזיהוי מקורות משמעות, דרך תכנון ויישום דרכי פעולה, ועד להטמעת השינוי ולביסוס משמעות בחיי היומיום.

שמונת השלבים לגילוי משמעות

- ח** קר ראשוני: יצירת מרחב בטוח להיכרות בן הלוגותרפיסט לבן השיח זיהוי מוקדי מצוקה ומשאבים אישיים.
- ו** וידוא מטרות: הגדרת מטרות טיפוליות מבוססות ערכים ומשמעות, התאמת הציפיות לתהליך.
- ת** כנון דרכי פעולה: יצירת תוכנית מותאמת אישית, תוך מיפוי חסמים ומקורות כוח.
- מ** עבר ליישום: יישום כלים לוגותרפיים, כמו דה-רפלקציה, דיאלוג סוקרטי וכוונה פרדוקסלית.
- א** יפיון המשמעות: בחינת חוויות ותחושות משמעות, גילוי ערכים מרכזיים והבנת תהליכי עומק.
- י** יוזמה עצמית: תרגול פעולות יומיומיות ומשימות בית, חיזוק תחושת אחריות ועשייה עצמאית. סקירת התקדמות, התאמת המטרות בהתאם להתקדמות ודיוק התהליך.
- ש** יקוף והערכה: בחינה מתמשכת של ההתקדמות בתהליך, זיהוי הצלחות ואתגרים, והתאמת המשך הדרך למימוש משמעות ויציבה.
- י** ציבות והמשכיות: חיזוק תחושת העצמאות, ליווי ותמיכה בתהליכי המשך ושמירה על יציבות.



מהות	מטרה	דוגמא לפעילויות
חקר ראשוני	יצירת מרחב בטוח, היכרות עם בן השיח וזיהוי מקורות משמעות, אתגרים ומשאבים אישיים. שלב זה מעלה תובנות על עולמו הפנימי ויותר בסיס מתאים לשיח.	שיח לוגותרפי: בחינת חוויות משמעותיות, תפיסות ערכיות ודיאלוג סוקרטי ראשוני לחיזוק תחושת חיבור. זיהוי התמודדות עם אתגרי קיום כגון מוות, בדידות, ריק קיומי, השפעות של טראומה, תחושות של תסכול קיומי
		זיהוי הממד הנואטי: התבוננות לא שיפוטית על כוחותיו הרוחניים והמשאבים האישיים של בן השיח.
		שימוש בכלים אבחוניים: שאלוני משמעות (PIL, TMS, 240), סולמות ערכים, מיפוי נרטיבי ראשוני.
ווידוא מטרת וציפיות	חיבור בין ערכים, מטרת והיבטי משמעות שונים. שלב זה מספק בהירות וכיוון לתהליך, זיהוי פערים בין המצוי הרצוי והראוי.	ניתוח קיומי: חקירת פערים בין הרצוי למצוי דרך בחינת תחומי ריק קיומי. נוכחות של דפוסים חוסמים כמו ספקות, ייאוש, אשמה חרטה
		חיבור למצפון ולתכלית: שימוש בדיאלוג סוקרטי להעמקת ההבנה של הכוונה הפנימית.
		ניסוח מטרת משמעותית: הגדרת יעדים מתוך ערכים נואטיים ומחויבות למימוש עצמי.
תכנון דרכי פעולה	שלב זה מסייע לבן השיח לעבור ממחשבה למעשה,	בניית תוכנית הדרגתית: חלוקה לצעדים ישימים מתוך עקרון האחריות והבחירה האישית.

מהות	מטרה	דוגמא לפעילויות
	מתוך תכנון מודע והדרגתי המאפשר לו להתקדם לעבר מימוש ערכים ומשמעות אישית.	זיהוי דפוסים מגבילים: עבודה עם גישת "חופש מ... חופש ל..." לשחרור מחסומים פנימיים. מיפוי מקורות עוצמה: הדגשת כוחות פנימיים ומציאת עוגנים מקדמי יציבות בתהליך.
מעבר ליישום	שימוש בכלים לוגותרפיים ליצירת שינוי תודעתי והתנהגותי, תוך חיזוק ההתמודדות עם אתגרים והעמקת תחושת השליטה בחיים.	שימוש בדה-רפלקציה: התמקדות בערכים ובעשייה משמעותית במקום בהימנעות ופחדים. דיאלוג סוקרטי: שאילת שאלות מכוונות להתבוננות עצמית, עבודה עם ערכים ונתיבים לגילוי משמעות. כוונה פרדוקסלית: עבודה על התמודדות עם חסמים ואמונות מגבילות.
אפיון המשמעות	חקירת חוויות משמעותיות וזיהוי ערכים מרכזיים, מתוך התבוננות רפלקטיבית המאפשרת לבן השיח לבסס תפיסת משמעות אותנטית ומעוגנת במציאות חיו.	רפלקציה מודרכת: חקירת אירועים משמעותיים ויצירת נרטיב אישי מחודש, על ידי עריכה לוגו-נרטיבית (תפיסת הסיפור מחדש מנקודות מבט שונות) מיפוי וניתוח ערכים: חיבור למצפון כאמצעי לקבלת החלטות משמעותיות. שיח על מימוש ערכים ובחירות לאורך ציר הזמן עבר הווה ולעתיד שימוש בגישת "כן לחיים למרות הכול": גילוי משמעות על אף האתגרים והקשיים.
יזומה עצמית	עידוד יישום עקרונות לוגותרפיים בחיי היומיום, תוך חיזוק בחירה ואחריות אישית, נקיטת עמדה ויצירת חוויות חדשות המעשירות את תחושת המשמעות.	נטילת אחריות קיומית: תרגול בחירה חופשית ונקיטת עמדה ערכית במצבי חיים יומיומיים. חיזוק התעלות וחריגה עצמית: עידוד מעורבות חברתית והתנדבות, תרומה ועשייה למען תיעוד חוויות משמעות: ניהול יומן אישי למעקב אחר רגעים משמעותיים והתפתחות.
שיקוף והערכה	בחינה מתמשכת של ההתקדמות בתהליך,	משוב באמצעות ניתוח קיומי: בחינת ההתקדמות והגדרת שלבי צמיחה נוספים.

מהות	מטרה	דוגמא לפעילויות
	זיהוי הצלחות ואתגרים, והתאמת המשך הדרך למימוש משמעות עמוקה ויציבה.	דיאלוג על "חותם אישי": זיהוי תרומתו הייחודית של בן השיח לעולם ולזולת, ביטויים למימוש הערכים.
		התאמת המטרות לתהליך מתמשך: יצירת מרחב שמאפשר "אינקובציה של משמעויות" שמאפשרת דינמיקה של שינוי והתאמה למצבי החיים
יציבות והמשכיות	עיגון ההישגים והעמקת תחושת המשמעות לאורך זמן, תוך פיתוח כלים לשימור תהליכי צמיחה והתמודדות עם שינויים עתידיים.	עיגון ההישגים בממד הרוחני: טיפוח המשך חיפוש משמעות כאורח חיים.
		תמיכה קבוצתית ומשמעות משותפת: עידוד השתתפות בקבוצות תמיכה, קהילות מימוש ערכים
		יצירת תוכנית פיתוח אישי: חיזוק חוסן פנימי והתאמת דרכי פעולה לשימור משמעות לאורך

א.3. שתי דוגמאות ליישום מודל "חותם אישי"

בפרק זה באמצעות סיפוריהם של רות ויואב יוצגו שתי דוגמאות מהשטח, דרכן נראה כיצד עקרונות המודל מתורגמים לפרקטיקה.

המקרה של רות - ממעגל הבדידות ליצירת משמעות

רות, בת 68, אלמנה מזה חמש שנים, היא אם לשלושה ילדים בוגרים וסבתא לשני נכדים. בעבר הייתה מורה לאמנות בתיכון, מקצוע שהיווה עבורה מקור משמעות וגאווה במשך שנים רבות. לאחר פרישתה לגמלאות ומותו של בעלה, רות חשה שהמבנה של חייה השתנה באופן דרמטי. היא מתארת תחושה של "רות סוף", בדידות חזקה והרגשה שהיא "צופה מהצד" על חייהם של הסובבים אותה.

רות מתארת כי קשריה עם ילדיה נותרו טובים, אך הם עסוקים מאוד בחייהם, והיא מתקשה לבקש מהם תשומת לב או עזרה מחשש "להיות נטל" גם חבריה הקרובים מצויים בשלב חיים דומה, שבו חלקם עסוקים עם משפחותיהם או מתמודדים עם קשיים בריאותיים. המעגל החברתי שלה, שהיה בעבר מקור תמיכה וחיוניות, הצטמצם, והיא מוצאת את עצמה מבלה זמן רב לבד בביתה.

החרדה, לדבריה, החלה להתגבר בשנים האחרונות:

- חרדת בדידות: רות פוחדת מהאפשרות שתישאר לבדה לחלוטין בעתיד.
- חרדת מוות: היא מתארת תחושה של "עול כבד" בלילות, כשהיא נזכרת בזקנתה ובמות בעלה, וחוששת ממוות פתאומי או ממחלה קשה.
- חרדה חברתית: היא נמנעת מלפנות לאנשים חדשים או לשמור על קשרים קיימים, מתוך תחושה שאיבדה את היכולת "להתחבר כמו פעם"

רות גם מתארת געגוע עמוק לתחושת המשמעות שחוותה בעבר: בעבודתה כמורה, ביצירתה האמנותית, ובזמן שבילתה עם משפחתה ועם בעלה. כיום, היא מרגישה שחייה ריקים מפעילות משמעותית, אך היא מתקשה למצוא כוחות לשנות את המצב.

ניתוח המקרה של רות על פי מודל "חותם אישי" - שמונת השלבים המרכזיים במפגש השיח:

שלב 1: חקר ראשוני

מטרה: יצירת מרחב בטוח, הכרת הרקע של רות וזיהוי מוקדי מצוקה ומשאבים אישיים.
פעילויות:

- שיחה ראשונית: רות משתפת בתחושת הבדידות, החרדות, והקושי למצוא משמעות לאחר פרישתה ואובדן בעלה.
- תצפית לא שיפוטית: זיהוי דפוסי חשיבה כמו הימנעות מבקשת עזרה מחשש "להיות נטלי"
- שאלוני משמעות: מילוי שאלון 240TMS ספקטרום המשמעות, ושאלון לערכים אישיים, שמצביעים על ערכים חווייתיים ויצירתיים שהיו חשובים לרות בעברה.

שלב 2: ווידוא מטרות וציפיות

מטרה: לזהות תחומי חוסר משמעות ולבנות מטרות טיפוליות המבוססות על ערכיה של רות.
פעילויות:

- דיון במטרות: חזרה לעיסוק יצירתי (אמנות), חיזוק קשרים משפחתיים, ויצירת מעגל חברתי חדש.
- מיפוי חסמים: פחד מדחייה וחוסר אנרגיה במצבים חברתיים.
- ניסוח מטרות קונקרטיות: השתתפות בסדנת אמנות, הזמנת הנכדים לפעילות יצירתית, וטיול שבועי בפארק להיכרות עם אנשים חדשים.

שלב 3 : טכניקות של לוגותרפיה

מטרה : שימוש בכלים לוגותרפיים להתמודדות עם חרדות ולמציאת משמעות. פעילויות :

- דיאלוג סוקרטי : שאלות מנחות כגון : "מה היה מקור הגאווה שלך כמורה לאמנות?" ו"איך יצירה יכולה להביע את עצמך היום?"
- ריחוק עצמי : עידוד רות לבחון את החרדה החברתית מבחוץ ולזהות כיצד הפחד מדחייה מגביל אותה.
- כוונה פרדוקסלית : עידוד רות להתיידד עם תחושת הבדידות ולבחון אותה כהזדמנות ליצירה עצמית.
- דה-רפלקציה : מיקוד הקשב בפעילות אמנותית במקום במחשבות על בדידות וחרדה.

שלב 4 : חקר משמעות

מטרה : לעזור לרות לזהות ולהגשים משמעויות אישיות. פעילויות :

- רפלקציה על אירועים משמעותיים : שיחה על רגעים שבהם חשה שהיא משפיעה כמורה ועל זיכרונות מבעלה.
- ניסוח מטרות חיים : זיהוי האמנות ככלי לביטוי עצמי ולתיעוד זיכרונות משפחתיים.
- התעלות עצמית : הצעה להתנדב ללמד ילדים או מבוגרים אמנות בקהילה המקומית.

שלב 5 : יוזמה עצמית

מטרה : יישום עקרונות לוגותרפיים מחוץ למפגשים.

פעילויות :

- יומן חוויות : תיעוד רגעים שבהם רות חשה משמעות במהלך יומה.
- השתתפות בסדנת אמנות : רות מצטרפת לסדנה מקומית ומתעדת את התהליך.

- פעילות עם נכדיה: ארגון מפגש שבו היא יוצרת עם הנכדים קולאז' משפחתי.

שלב 6: שיקוף והערכה

מטרה: בחינת ההתקדמות של רות והתאמת המשך התהליך.
פעילויות:

- בחינת הישגים: רות מספרת על תחושת סיפוק מסדנת האמנות ומהזמן עם הנכדים.
 - משוב מובנה: שאלות כמו "מה הצלחת לשנות?", "אילו פעולות נוספות תרצי לנסות?"
- עדכון מטרות: שילוב פעילויות נוספות שמרחיבות את מעגל הקשרים, כמו שיחות עם שכנים חדשים.

שלב 7: סיום ורפלקציה

מטרה: סיכום מפגשי השיח וחיזוק תובנות מרכזיות.
פעילויות:

- דיון רפלקטיבי: סיכום המסע וההישגים של רות, תוך שימת דגש על האופן שבו האמנות והמשפחה מעניקים לה משמעות.
- חזון עתידי: ניסוח תוכנית לפעילות יצירתית קבועה ולחיזוק קשרים חברתיים ומשפחתיים.

שלב 8: תמיכה לאחר הטיפול

מטרה: להבטיח את המשכיות התהליך ושימור ההישגים.
פעילויות:

- מפגשי מעקב: תיאום פגישה נוספת לאחר שלושה חודשים לבחינת התקדמותה.
- תוכנית עצמאית: עידוד רות להמשיך ליצור ולהשתתף בפעילויות שמעניקות לה משמעות.
- קבוצת תמיכה: המלצה להצטרף לקבוצה לנשים שחוות חוויות דומות כדי לשתף ולהתחזק יחד.

רפלקציה וסיכום ההליך:

במהלך שלב החקר הראשוני, רות שיתפה בתחושת הבדידות, החרדות והקושי למצוא משמעות בעקבות פרישתה מהוראה ואובדן בעלה. זוהו דפוסי חשיבה מגבילים כמו הימנעות מחשש "להיות נטל", וכן

משאבים אישיים כמו ערכים חווייתיים ויצירתיים שהיו משמעותיים לה בעבר, דרך שיחה פתוחה ושאלוני משמעות.

בשלב ויזוא המטרות והציפיות, הוגדרו תחומי חוסר משמעות ונקבעו מטרות המבוססות על ערכיה של רות, כמו חזרה לעיסוק ביצירה אמנותית, חיזוק קשרים משפחתיים והרחבת מעגל חברתי. זוהו חסמים מרכזיים, בהם פחד מדחייה, ונוסחו מטרות קונקרטיות, כמו השתתפות בסדנת אמנות וטיולים קבועים במטרה להכיר אנשים חדשים.

במהלך שלב יישום הטכניקות הלוגותרפיות, נעשה שימוש בכלים כמו דיאלוג סוקרטי, ששאל שאלות מנחות על מקורות משמעות בחייה, וריחוק עצמי שסייע לה לבחון את חרדותיה מזווית ניטרלית. בנוסף, כוונה פרדוקסלית הותאמה במטרה לעזור לה להתמודד עם תחושת הבדידות, ודה-רפלקציה כוונה להפניית תשומת הלב ליצירה במקום להתמקד בחרדות.

בשלב חקר המשמעות, רות התמקדה בזיכרונות משמעותיים מחייה כמורה לאמנות ובקשריה המשפחתיים, וזיהתה את האמנות ככלי לביטוי עצמי ולהנצחת זיכרונות מבעלה. היא הונחתה לבחון דרכים להתעלות עצמית, כמו התנדבות ללמד אמנות בקהילה המקומית.

בשלב היוזמה העצמית, רות החלה ליישם את עקרונות הלוגותרפיה בחייה מחוץ למפגשים. היא השתתפה בסדנת אמנות, ארגנה מפגש יצירה עם נכדיה, ותיעדה רגעים משמעותיים ביומן יומיומי.

בשלב השיקוף וההערכה, נבחנו ההישגים שלה, כמו תחושת סיפוק מחודשת בעקבות השתתפותה בסדנת האמנות והפעילות עם משפחתה. הוצעו התאמות נוספות, כמו הרחבת מעגל הקשרים באמצעות פעילויות נוספות.

בשלב הסיום והרפלקציה, רות סיכמה את המסע שעברה, שיקפה את ההישגים המשמעותיים שלה וחיזקה את החיבור לערכים שמלווים אותה, כמו יצירתיות ומשפחתיות.

בשלב התמיכה לאחר הטיפול, הוצעו כלים לשימור ההישגים, כמו מפגשי מעקב ותוכנית עצמאית להמשך עיסוק באמנות ופעילות חברתית.

בסופו של התהליך, רות הצליחה להמיר את תחושות הבדידות והחרדה לעשייה חיובית ומשמעותית, לחזק את קשריה המשפחתיים ולהרחיב את עולמה החברתי, תוך גילוי מחודש של ערכיה האישיים ותחושת משמעות בחייה.

המקרה של יואב - ניצוץ המשמעות

יואב, בן 42, נשוי ואב לשני ילדים, עובד שנים רבות במשרה ניהולית תובענית. בעבר חווה סיפוק מקצועי ותחושת הצלחה, אך עם הזמן העבודה הפכה עבורו לעומס מכביד ולמקור לשחיקה נפשית. שעות העבודה הארוכות הרחיקו אותו מבני משפחתו, והוא מצא את עצמו מתנתק גם מחברים ותחביבים שפעם היו עבורו מקור להנאה.

הוא הגיע לטיפול בתחושת ריק עמוקה, תיאור שגרת חיים נטולת משמעות ותחושה כללית של תקיעות. הוא התלבט אם מקור הקושי טמון בסביבתו או בבחירותיו, ותהה האם ניתן לשנות את מצבו. במהלך השיחות הראשונות, עלה כי למרות שהוא משקיע בעבודתו, הוא אינו מוצא בה משמעות אמיתית, קשריו עם משפחתו התרופפו, והוא חש ניכור פנימי שהוביל אותו להימנעות ממפגשים חברתיים.

יואב ציין כי בשנים האחרונות איבד את היכולת להתרגש ולהתלהב מהדברים שבעבר מילאו אותו בתחושת משמעות. הוא התקשה לראות כיצד ניתן להחזיר את תחושת החיות לחייו, ותיאר עצמו כמי ש"מתפקד על אוטומט". בנוסף, הוא חש אשם על כך שהוא רחוק רגשית מבני משפחתו, אך לא הצליח לייצר שינוי.

1. חקר ראשוני - יצירת מרחב בטוח והיכרות

במפגשים הראשונים נבנה מרחב בטוח לשיח פתוח, שבו יואב שיתף בתחושותיו. הוא תיאר את השחיקה בעבודה, את הניתוק מבני משפחתו ואת תחושת הריק הכללית שמלווה אותו. הלוגותרפיסט השתמש בדיאלוג סוקרטי כדי להוביל את יואב לזהות מהם רגעי המשמעות שחווה בעבר ומהם המשאבים הפנימיים הקיימים בו. שאלון 240TMS סייע לתאר את החוויות בהן הוא חש משמעות לעומת תחומים שחווה בהם תחושת ריק קיומי.

2. ווידוא מטרות - הגדרת יעדים מבוססי משמעות

בשלב זה הוגדרו מטרות המותאמות לערכים האישיים של יואב. הלוגותרפיסט סייע לו לזהות את הפערים בין החיים שהוא חי לבין החיים שהיה רוצה לחיות, ולגבש מטרות שיתנו מענה לתחושת הריק. במסגרת השיח, הודגש כי לחופש הבחירה תפקיד מרכזי בתהליך השינוי, וכי המשמעות אינה מתגלה מעצמה אלא נוצרת דרך פעולה. יואב הציב שלוש מטרות מרכזיות: שיפור מערכת היחסים עם משפחתו, חידוש תחביבים ישנים ויצירת איזון בין העבודה לחייו האישיים.

3. תכנון דרכי פעולה - מיפוי חסמים ובניית תוכנית אישית

כדי להפוך את המטרות לפעולות ישימות, נבנתה עבור יואב תוכנית הדרגתית המותאמת לאורח חייו. זוהו דפוסים מגבילים, כמו פרפקציוניזם בעבודה שגזל ממנו זמן ומשאבים רגשיים, והימנעות חברתית

מתוך חשש מדחייה. בעזרת ניתוח קיומי, נבחנה הדרך שבה יואב מפרש את מציאות חייו, ומהן האלטרנטיבות הפתוחות בפניו ליצירת שינוי.

4. מעבר ליישום - הפעלת כלים לוגותרפיים

כדי לסייע ליואב להתחיל לפעול, יושומו מספר כלים :
 דה-רפלקציה - מיקוד בעשייה משמעותית ולא בהתבוננות יתרה על הקשיים. יואב התחיל להקדיש יותר זמן לפעולות שנהג ליהנות מהן, כמו ציור ושיחות עם בני משפחתו.
 כוונה פרדוקסלית - עבודה עם פחדיו על ידי התמקדות מודעת בהשלכות של אי-עשייה. יואב התבקש לדמיין איך ייראו חייו בעוד חמש שנים אם ימשיך באותו דפוס של שחיקה וניכור. התרגיל עורר בו מוטיבציה לפעול.
 דיאלוג סוקרטי - הנחיה לחקור את אמונותיו לגבי משמעות והצלחה, תוך שאילת שאלות כגון "כיצד היית רוצה שילדיך יזכרו אותך?" ו"מהי הצלחה בעיניך?".

5. אפיון המשמעות - העמקה בזיהוי הערכים המרכזיים

בשלב זה החל יואב לזהות מה באמת ממלא אותו במשמעות. באמצעות רפלקציה מודרכת, הוא בחן חוויות משמעותיות מהעבר וגילה כי הוא חש סיפוק כאשר הוא מחובר ליצירה, לתמיכה במשפחתו ולתחושת חופש פנימי. נבחנה גם מערכת היחסים שלו עם המצפון - האם החלטותיו לאורך השנים שיקפו את ערכיו? יואב החל להבין כי בעבר פעל מתוך מחויבות חברתית ולא מתוך חיבור אותנטי לעצמו.

6. יוזמה עצמית - תרגול פעולות יומיומיות לשינוי

כדי לעגן את השינוי, יואב החל לבצע פעולות פרקטיות :
 ניהול יומן חוויות משמעות - כתיבה על רגעים יומיומיים שבהם חש סיפוק וחיבור לעצמו.
 חידוש תחביבים - חזרה לציור ולמפגשים חברתיים, שהפכו לחלק משגרת חייו.
 יוזמה בקשרים - קביעת מפגשים עם בני משפחתו, מתוך לקיחת אחריות על הקשרים ולא מתוך ציפייה שהם יזמו.

7. שיקוף והערכה - סקירת ההתקדמות ודיוק התהליך

במפגשים התקיימה סקירה רפלקטיבית של ההתקדמות : מה עבד היטב ומה דרש התאמות? יואב שיתף כי הוא חש יותר חיבור לעצמו, אך עדיין מתקשה להציב גבולות בעבודה. בעקבות זאת, נעשתה התאמה מחודשת של הכלים בהם נעשה שימוש, תוך חיזוק עקרון האחריות האישית - החירות לבחור פירושה גם החופש לומר "לא" למה שמרחיק אותך ממשמעות.

8. יציבות והמשכיות - שמירה על משמעות לאורך זמן

כדי לשמר את ההישגים, יואב גיבש תוכנית פיתוח אישי לשנה הקרובה, שכללה יעדים להמשך צמיחה. הוא הצטרף לקבוצה יצירתית, שהעניקה לו תחושת שייכות וסיפוק. כמו כן, נקבעו מפגשי מעקב תקופתיים לתמיכה בהתפתחותו. יואב סיכם את התהליך בכך שגילה מחדש את הניצוץ הפנימי שלו, למד לקחת אחריות על משמעות חייו, והוא ממשיך לפעול כדי לטפח אותה בכל יום מחדש.

התהליך הלוגותרפי סייע ליואב לא רק למצוא משמעות, אלא גם להבין שהיא נוצרת מתוך פעולה, אחריות וחיבור לערכים הפנימיים שלו.