



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

# התוכנית לפסיכותרפיה אנליטית יונגיאנית ע"ש אלה עמיצור

## מכללת סמינר הקיבוצים - ביה"ס ללימודים מתקדמים

### הרשמה למחזור ה-17 שנה"ל תשפ"ו 2025-2026 בעיצומה

מרכזת התוכנית: ד"ר דינה אלעד | מרכזת הדרכה ובחינות: גב' אסתי פריזר-גת  
מרכזת קבלת תלמידים וקשרי קהילה: ד"ר אתי רשתי | מרכז ימי עיון ותפקידים מיוחדים: ד"ר יורם אינספקטור  
יועץ לתוכנית: ד"ר אורי ירון



התוכנית מכשירה מטפלים בפרקטיקה הקלינית של הפסיכולוגיה האנליטית יונגיאנית (C.G. Jung) ובדרך המחשבה הסימבולית, מתוך לימוד עיוני והשוואתי, הדרכה קלינית והתנסות חווייתית. התוכנית משלבת לימודים תיאורטיים, סמינר קליני, הדרכה אישית וסדנאות.

#### התוכנית מוכרת ע"י:

- האגודה הישראלית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית
- האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה
- הפ"י - הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

#### לבוגרי התוכנית אפשרות להמשיך להכשרה כאנליטיקאי יונגיאני

#### קהל היעד:

מטפלים- פסיכולוגים, פסיכיאטרים, עובדים סוציאליים, מטפלים בהבעה ויצירה, קרימינולוגים קליניים.

#### תנאי קבלה:

תואר שני טיפולי, ניסיון טיפולי, התנסות בבריאות הנפש (לפני או במהלך הלימודים) וראיון אישי.

#### מתכונת הלימודים:

תוכנית תלת-שנתית בהיקף של 620 שעות, בימי ה' בשעות 12:15 - 19:15. הדרכה אישית שבועית אצל מדריך אנליטיקאי יונגיאני מוסמך, בהיקף של 40 שעות לשנה (בתשלום למדריך 250 ₪ לשעת הדרכה).

#### הרשמה:

שכר הלימוד לשנת תשפ"ו 11,500 ₪ לשנה (ניתן לפרוס לתשלומים). דמי רישום בסך 300 ₪.



לקבלת מידע נוסף וערכת הרשמה יש לפנות  
לד"ר אתי רשתי: [estherrashty@gmail.com](mailto:estherrashty@gmail.com)



## חברי וחברות המערכת

ד"ר שרונה מיטל - יו"ר

טלפון: 054-4251567

דוא"ל: [psychoactually@gmail.com](mailto:psychoactually@gmail.com)



נחמה רפאלי

טלפון: 054-3976394

דוא"ל: [nechamaraph@gmail.com](mailto:nechamaraph@gmail.com)



ד"ר מירי נהרי

טלפון: 054-6298888

דוא"ל: [miri.nehari@gmail.com](mailto:miri.nehari@gmail.com)



ד"ר נועה אליאס

טלפון: 052-2971130

דוא"ל: [nenoaalias80@gmail.com](mailto:nenoaalias80@gmail.com)



טלי סמני

טלפון: 050-8785995

דוא"ל: [semani.tali@gmail.com](mailto:semani.tali@gmail.com)



ד"ר ליאת הלפמן

טלפון: 054-4913329

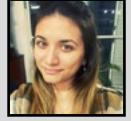
דוא"ל: [liat.helpman@gmail.com](mailto:liat.helpman@gmail.com)



זהבה אסיאג

טלפון: 054-7940257

דוא"ל: [zehavin89@gmail.com](mailto:zehavin89@gmail.com)



ד"ר סמי חמדאן

טלפון: 052-8863468

דוא"ל: [samihamd@mta.ac.il](mailto:samihamd@mta.ac.il)



ד"ר עדי מרום־הררי

טלפון: 054-5732002

דוא"ל: [adimarom1@gmail.com](mailto:adimarom1@gmail.com)



ד"ר שרגא שדה

טלפון: 054-5605089

דוא"ל: [tuts@zahav.net.il](mailto:tuts@zahav.net.il)



פרופ' חדוה בראונשטיין־ברקוביץ

טלפון: 052-2808371

דוא"ל: [hedvab@mta.ac.il](mailto:hedvab@mta.ac.il)



### הסתדרות הפסיכולוגים בישראל:

יו"ר הפ"י - מר יורם שליאר | מנכ"לית הפ"י - גב' מריאל הוברמן  
טל' 03-5239393, ת.ד. 10211 רמת גן 5200201  
פקס: 03-5230763 | דוא"ל: [office@psych.org.il](mailto:office@psych.org.il)

ייעוץ לשוני: נתלי שטיבלמן - [nataliedit.me](http://nataliedit.me)

עיצוב ועריכה גרפית: יעלצ'יק - עיצוב גרפי 050-8537244

פרסום והפצה: ניו יורק ניו יורק (ישראל) בע"מ  
הודה הנשיא 37, תל אביב [newyork.nava@gmail.com](mailto:newyork.nava@gmail.com)

הפקה: ההסתדרות הפסיכולוגים בישראל

## תוכן העניינים

### משולחן יו"ר הפ"י

4 | יורם שליאר

### דבר המערכת

5 | שרונה מיטל

### מה חדש בחטיבה?

6 | חדשות החטיבות

### משולחנה של יו"ר מועצת הפסיכולוגים

10 | אילה בלוך

### משולחנה של הפסיכולוג הארצי

12 | גבי פרץ

### משולחנה של הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך

14 | מיכל אנגלרט

### תקווה: משמעות והתערבויות כראי הגישה הקוגניטיבית־התנהגותית חיובית (Positive CBT)

16 | דליה אלוני

### עושים תקווה: לקראת מודל תהליכי מבוסס

26 | קשיבות ודמיון מודרך

| הילה כהן

### משמעות ותקווה בחדר הטיפול -

33 | יישום קליני של עקרונות הלוגותרפיה

| נעמי (יפה) עיני

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

39 | ורד עצמון משולם

### מדור אקטואליה | עורכת נועה אליאס

47 | משמעות, אחריות וקשר בעולם במשבר

| דני חמיאל

### פרופיל אישי | נחמה רפאלי

50 | יזהר שער

### מהפסיכולוגיה בעולם | ליאת הלפמן

53

### ספרים מומלצים | זהבה אסיאג

55 | עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

### מקבלי התארים

61

### פינת יזכור | עמליה בראון, שרונה מיטל

62 | דברים לזכרו של ישי שליף

### הפינה המשפטית | צ'רלי בוזגלו

64 | תקווה ומשמעות בעיתות משבר, ההיבט המשפטי

### ייעוץ מס | אריה דן

65 | תיקוני חקיקה / חוק ההסדרים 2025 - מס יסף ומיסוי חברות מעטים וארנק

### תקצירים

66

\*המערכת אינה אחראית לתוכן מודעות הפרסום המופיעות בגיליון.

תמונת שער, צילם: יזהר שער

ט.ל.ח.



## יורם שליאר, יו"ר הפ"י

חברות וחברי הפ"י שלום רב,

כולו, משל מה שיש באוקיינוס יש בטיפה. במאמצים לא פשוטים ובעבודה קשה הצלחנו בסופו של דבר ליצור את היצירה הנפלאה הזאת שחווינו כאן יחד. אני מקווה שהכנס הזה יגרום ולו במעט לכולנו לתרום את חלקנו כאזרחים וכאנשי המקצוע למניעת הקיטוב וההקצנה.

אני מבקש להודות לכל המרצים שחלקו עימנו את הידע שלהם והעשירו אותנו בתובנות עמוקות ומשמעותיות ביותר.

אני מבקש להודות לוועד המרכזי של הפ"י שהאמין ותמך ותקצב את הכנס ביד נדיבה.

לצוות ההיגוי והכינון של הכנס: ישראל גולדשטיין, דנה אנסקי ליפקין, ירדנה גנץ, ד"ר מיכל שדה, ד"ר ענת בביץ, קרני גיגי דניאל ספיץ ולשתי המופלאות ממטה הפ"י שעשו לילות כימים כדי לארוג את כל החוטים לרקמה אחת שלמה וראויה, אפרת גולדפלד רכזת עצמאיים, ומריאל הוברמן, מנכ"לית הפ"י.

תודה לכם, המשתתפים, שהחשיבות שנתתם לנושא בעצם הגעתכם אפשרה לכנס הזה לצאת לפועל. להתראות בכנס העל-חטיבתי הבא.

עד כאן דברי בכנס, וכעת כמה מילים מדם ליבי:

לצערי הרב, בימים האלה נוכחים ההקצנה והקיטוב גם בארגוננו. קבוצות פוליטיות משני קצוות הקשת הפוליטית מפעילות לחצים על הפ"י לפעול על פי עמדתן. כל עוד אני עומד בראש הארגון אילחם בכל כוחותיי למנוע מהקיצוניות לחבל בארגון או לפצלו. הוועד המרכזי ואני נמשיך להוביל את הפ"י, לשמור על ייעודו כארגון מקצועי על פי מטרותיו ולהקפיד לנקוט עמדה מקצועית ועניינית בכל נושא לגופו. אני רוצה לקוות שהרוב הגדול של חברי וחברות הפ"י יוכל להכיל את המחנות השונים ואת העמדות השונות ובה בעת לא ייתן את ידו לקיצוניות ולקיטוב שעלולים לפרק את הארגון, שלא יתגשם עלינו חלילה "מחריבייך ומהרסייך ממייכי יצאו".

בנושא אחר, הוועד המרכזי בקדנציה הקודמת עסק בסוגיית גבולות המומחיות ומצא שאין מניעה חוקית או אתית לחרוג מתחומי המומחיות ובלבד שהפסיכולוג הוא מומחה ועבר הכשרה ראויה. ברצוני לעדכן שבהמשך לעבודה שנעשתה הקמנו ועדה חדשה שתעסוק בשאלה "מהי הכשרה ראויה". יהיו בה נציגים מכל החטיבות וגם מהאקדמיה.

נייחל לשובם של כל החטופים ארצה במהרה.

שלכם,

יורם

לפני חודש בקירוב קיימנו את הכנס העל-חטיבתי של הפ"י בנושא הפסיכולוגיה של הקיטוב, והשתתפו בו כ-200 משתתפים ומשתתפות. זאת הייתה חוויה של למידה בעלת ערך וחשיבה משותפת. ברשימת ההרצאות נכללו ההרצאות האלה: "ביוגרפיה של קיטוב: ביולוגיה, פילוסופיה, סוציולוגיה וטכנולוגיה" מפי אפרת שפירא וד"ר מיכה גודמן; "מנגנונים פסיכולוגיים בבסיס הקיטוב", פאנל בהנחיית ד"ר שרון זיו ביימן ובהשתתפות פרופ' לילך שגיב, ד"ר ברוך כהנא ודוד בנאי; "דינמיקה פסיכולוגית של קיצוניות" מפי פרופ' אריה קרוגלנסקי; מפגש מיוחד עם אתי אנגל וצפייה בסרט "לאן את הולכת, אאידה?"; ופרופ' אבי קלוגר העביר "מבוא קליל להקשבה". למוחרת פתח ד"ר בועז שלגי את היום ב"הכרה והרס של עצמיים מרובים: ישראל 2025". אחר כך הנחה מישאל חירורג את הפאנל "כשהקיטוב בחברה פולש לחדר הטיפול" עם פרופ' יהודה בר שלום וד"ר נעמי (יפה) עיני, ולבסוף סיימנו בהרצאתו של ד"ר עודד אדומי לשם "תקווה בזמני משבר".

יותר ממחצית מהמשתתפים ות מילאו את שאלון המשוב, והתוצאות מעידות על שביעות רצון גבוהה מאוד הן מתוכני הכנס הן מארגונו. השאלה על החוויה הכללית מהכנס דורגה בציון ממוצע של 4.6 נקודות מתוך 5. המשובים הללו יוצאים מן הכלל, ואנחנו שמחים וגאים בעשייתנו. אני מקווה שזאת תחילתה של מסורת של קיום כנסים על-חטיבתיים בנושאים שונים בכל שנה.

ברצוני לשתף אתכם בדברים שאמרתי בסיום הכנס כדי לנסות לחלוק איתכם. את החוויה שחווינו בהכנת הכנס. אחר כך אפרט את הדברים המתרחשים בהפ"י בהקשר לנושא הכנס.

אני נרגש ונפעם מהמעט יומיים שעברנו כאן, ימים שבהם צללנו ללב ליבו של המושג קיטוב וחקרנו אותו מהיבטים רבים. אני שמח על כך שהפ"י בחרה לייחד את הכנס העל-חטיבתי לנושא שכה חשוב ודחוף לעסוק בו בתקופה הנוכחית ולשאול את עצמנו כפסיכולוגים ואנשי טיפול במה אנחנו יכולים לתרום למניעת הקצנה וקיטוב. אנחנו למדים כי הדרך היחידה להצליח להתקיים כאן כחברה וכעם אחד טמונה ביכולת של כולנו להכיל ולהחזיק את השונות ואת חילוקי הדעות שבתוכנו. בכל ההיסטוריה היהודית הקיצוניות הביאה עלינו אסונות, חורבן וגלות. הקיטוב וההקצנה מונחים בשנתיים האחרונות ביתר שאת על סף דלתנו. העבודה על הכנס בצוות היגוי הטרונגי שבא מעולמות שונים ומתפיסות עולם שונות חייבה בדיוק את אותו הדבר, ונראה לי שזה מיקרו-קוסמוס להרכב הכנס



**שלום לכל קוראינו,**

אני פותחת גיליון זה, שעוסק בתקווה ובמשמעות בעיתות משבר, דווקא בימים מורכבים ובהם רגשות מעורבים של שמחה על שחרור אחדים מהחטופים לצד התמודדות עם חוסר ודאות, דאגה, עצב, כעס ותסכול בגלל החטופים שטרם שוחררו ואובדן החטופים שלא הוחזרו חיים. אנו, חברי המערכת, מקווים שכל אחד ואחת מכם יוכל להיעזר במאמרים המובאים כאן כדי למצוא לעצמכם ולהעניק למטופלים מעט תקווה ומשמעות שדרושות להתמודדות בייחוד בעת משבר.

הגיליון נפתח בשני מאמרים שמציגים את הפסיכולוגיה ואת כלי הטיפול לחיזוק התקווה. במאמר הראשון, "תקווה: משמעות והתערבויות בראי הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית חיובית (Positive CBT)", התקווה מוגדרת כחוזקה ומשמשת אחד המנופים לשינוי. המאמר השני, "עושים תקווה: לקראת מודל תהליכי מבוסס קשיבות ודמיון מודרך", מרחיב על המושג תקווה ומציג מודל תהליכי אינטגרטיבי של טיפול מבוסס מיינדפולנס ודמיון מודרך כדי לעודד ולחזק עמדה של תקווה. המאמר השלישי בגיליון, "משמעות ותקווה בחדר הטיפול - יישום קליני של עקרונות הלוגותרפיה", מציג את הנושא על פי גישת הלוגותרפיה. גישה זו רואה בתקווה מרכיב של הממד הרוחני הבריא של האדם ומעמידה את התקווה בתפקיד מרכזי ומארגן של תהליך הריפוי הנפשי. המאמר הרביעי, "עדשת הרוח - מודל אינטגרטיבי רוחני לטיפול בטראומה ובפציעה מוסרית: יישומים למגיבים ראשונים ולצוותי חירום", משלב בין נושא התקווה והמשמעות ובין עבודה מעשית ואקטואלית. מוצג בו מודל "עדשות הרוח" שפותח כגישה אינטגרטיבית ורוחנית לטיפול בטראומה ובפציעה מוסרית בזמן העבודה עם מגיבים ראשונים וצוותי חירום שנחשפו לזוועות 7 באוקטובר. בפניות ובמדורים הקבועים של הגיליון תמצאו גם התייחסות לתקווה ולטראומה בעת משבר. במדור אקטואליה אנו מביאים הפעם את דברי פרופ' דניאל חמיאל שמתמקד בחשיבותם של משמעות, אחריות וקשר בעולם הנתון במשבר. בפינת הפרופיל אנו מציגים את סיפורו המקצועי והאישי של יזהר שער, פסיכולוג חינוכי, קליני ורפואי שזכה בפרס מפעל חיים מהחטיבה לפסיכולוגיה חינוכית בסוף 2024, איש שמגלם בחייו האישיים והמקצועיים את היכולת לשמור על תקווה ועל משמעות. אנו מודים לו על צילומיו; אחד מהם מופיע על שער הגיליון.

המערכת שמחה לברך את זהבה אסייג שהצטרפה אלינו כעורכת המדור "עמדת קריאה" במקום שבתאי מג'ר. שבתאי פרש מתפקידו אחרי שנים רבות של עריכת המדור. אנו מודים על ההזדמנות לסקור את ספריכם ומקווים שנוכל להרחיב את המדור כדי לספר על הפרסומים של חברים רבים. אתם מוזמנים לפנות אלינו כדי שנוכל לשקול את סקירת עבודותיכם החדשות.

אנו מודים גם לכל הכותבים והכותבות של המאמרים

בגיליון זה ומזמינים את כולם להמשיך לכתוב ולהגיש מאמרים לפסיכואקטואליה גם בנושא הגיליונות הספציפיים וגם בנושאים אקטואליים וכלליים. אנו מקבלים מאמרים שעוסקים במחקר, בתאוריה ובעבודה יישומית ובכללם תיאורי מקרה שנתמכים בראיות. יש להקפיד על כללי APA בכתיבה ובהבאת הציטוטים וכן להקפיד שאורכם של המאמרים לא יעלה על 4,000 מילים. לכל מאמר יש לצרף תקציריים באנגלית ובעברית. פירוט ההנחיות מופיע באתר הפ"י.

**שימו לב לשינויים שחלו בנושאים שתוכנו לגיליונות 2025 ותחילת 2026:**

**בגיליון האביב** אנו מתכננים לפרסם **לקט מאמרים כללי**. זו הזדמנות להגיש מאמרים במגוון נושאים. **מועד הגשת המאמרים הוא 20 באפריל 2025.**

**בקיץ** מתוכנן גיליון שיעסוק **במהלכי הדרכה ותמיכה במטפל ובמטפלת**. לגיליון זה נשמח לקבל מאמרים שעוסקים בחמלה עצמית ובהדרכה ובעוד נושאים רלוונטיים לתמיכה בפסיכולוגים עצמם. **מועד הגשת המאמרים לגיליון זה הוא 31 במאי 2025.**

**שימו לב גם לשינוי בגיליון הסתיו**. במועד זה אנו מתכננים **גיליון מיוחד שיצא לאור בשיתוף קהילת "השלישי המלאכותי" ויעסוק בכניסת הבינה המלאכותית לשדה הפסיכולוגיה**. כניסת הבינה המלאכותית מומשגת ככניסה של גורם שלישי - לא רק כלי טכנולוגי אלא ישות חדשה, ישות שלישית שמשפיעה על תהליכים טיפוליים, על חשיבה תאורטית ועל האתיקה המקצועית. אנו מזמינים אתכם ואתכן להגיש מאמרים אמפיריים ותאורטיים שיבחנו את שילוב הבינה המלאכותית במגוון עבודות הפסיכולוגיה ובכלל זה תיאורי מקרה שקשורים בין השאר להשפעתה של הבינה המלאכותית על סוגיות כמו יחסי מטפל-מטופל וסוגיות אתיות שונות. **מועד הגשת המאמרים הוא 31 ביולי 2025.**

תוכלו להתחיל להתכונן גם לגיליון חורף 2026 אשר יעסוק **בהיבטים תעסוקתיים, ארגוניים ושיקומיים של השתלבות בחיים האזרחיים וחזרה לשגרה בעקבות המלחמה**. העורכת האורחת בגיליון זה תהיה פרופ' חדוה בראונשטיין-ברקוביץ, חברה בצוות העורכים. **המועד להגשת המאמרים הוא 15 בנובמבר 2025.**

בשאלות שקשורות לכתיבה ולהגשת מאמרים לפסיכואקטואליה אתם מוזמנים ומוזמנות לפנות אלינו בכל עת לכתובת: [psychoactuallya@gmail.com](mailto:psychoactuallya@gmail.com) או למשרד הפ"י בכתובת: [office@psych.org.il](mailto:office@psych.org.il). את התאריכים המעודכנים להגשת המאמרים לכל גיליון אפשר למצוא בקול קורא המתפרסם במידעון הפ"י בכל חודש.

בברכה ובתקווה לימים שקטים מאלו,

**שרונה מיטל**, יו"ר המערכת



## דבר החטיבה החינוכית

שלום לכולם,

ימים מאתגרים עוברים על כולנו. בליל רגשות עוצמתיים מציף אותנו - ציפייה, הקלה, שמחה ותקווה בצד בלבול, אכזבה, עצב ופחד. על כן החלטנו לערוך ערב עיון מקוון ששמו "החטיבה החינוכית בהפ"י עם החטופים.ות ומשפחותיהם." ועניינו מחשבות על תפקידנו המקצועי בימים האלה. התרגשנו מההיענות הרבה ומההשתתפות בערב המקצועי הזה - בשיאו התחברו 100 משתתפים ומשתתפות.

תחילה שמענו בעניין רב על העבודה המקצועית המרשימה, הרגישה והמרגשת שנעשתה בשפ"ח שער הנגב. הקשבנו ללבנת איטלי, מנהלת השפ"ח, וכן למיכל לופו ולנעה באומהורן שדיברו על התהליכים שנעשו בכל אחד משלבי העבודה עם החטופים.ות והשבים.ות ועם משפחותיהם. למדנו על ההתאמה החשובה של הפסיכולוגית החינוכית לעבודת החירום ולקשר עם הקהילה; על אימוץ עקרונות העבודה (אאא, קמ"ץ), שכולנו מכירים.ות, לעבודת החירום; על היכולת להסתכל מבעד לעדשות שונות - עדשת הפרט לעומת עדשת הקבוצה ולפעול ברגישות, בדיוק ובהתאמה אישית לכל אחד.ת כדי לסייע בהשבת הרווחה הנפשית. עוד שמענו שהתהליך אינו לינארי ועוד נכון לכולנו תהליך החלמה ארוך שיתאפשר רק כאשר ישונו כל החטופים.ות ונשוב ונחווה הרגשת מוגנות. אחר כך הרצה פרופ' יוסי לוי בלז על מנהיגות פסיכולוגית. הוא דיבר על טראומה כחוויה של קיפאון ועל הצורך ליצור תנועה באופנים האלה:

- ליצוק זרעי שייכות;
- ליצור משמעות;
- ליצור שליטה ואקטיביות;
- לזרוע זרעים של סיפור מיטיב - סיפור קוהרנטי ודיאלקטי כאחד.

## דבר החטיבה השיקומית

### חברות וחברי החטיבה היקרים,

אנחנו כל הזמן בתהליך של געגוע וכל הזמן בתהליך של חממה צריך לשמור על איזון קבוע בין מה שאין לנו למה שנמצא לבחור לצמוח גם מתוך החושך לזכור שהכאב הוא לעולם ולדעת שיש דרך גם ממקום של חוסר

לחיות את החיים במלואם (במלואם / ברק פלדמן)

נרצה להזמינכם לכינוס החטיבה השיקומית, **מרחב מוגן לנפש:**

בהרצאתו חידד לוי בלז את תפיסתו בקשר לאקטיביות המאפיינת את זהות הפסיכולוגית החינוכית. ואת השקפתו בדבר תפקיד הפסיכולוגית בייחוד בתקופה הזאת.

סיימנו את הערב בדיון פתוח ומעניין בהנחייתו של אלון נוימן, נציג ועד החטיבה החינוכית ומנהל שפ"ח צפת. דיברנו על התפקיד החשוב שלנו ביצירת סביבה בטוחה גם בזמן כאוס וחוסר יציבות, כאשר הן המטופלים.ות הן הפסיכולוגים.ות חשופים.ות לסיכון פיזי ורגשי ממשי. בזמן הדיון עלו קולות שונים בקשר למידת האקטיביות הנדרשת והמתבקשת מהפרופסיה המקצועית שלנו בתקופה הזאת. הם נעו על רצף - מקצתם עודדו אקטיביות מרובה, ומקצתם הדגישו את חשיבותן של עמדות ותפיסות שונות ואת חשיבות נוכחות הפסיכולוגית, כמין הורה מיטיב.ה, גם כאשר אין ל.וה רלוונטיות ברגע מסוים.

תודה לד"ר קרני גיגי שחלמה את הערב הזה והביאה אותו לידי מימוש עם חברים.ות נוספים.ות בוועד החטיבה החינוכית. עוד נודה לכל מי שהשתתפו בערב החשוב הזה הן בהנחייה ובשיתוף הן בנוכחות כצופים.ות ומאזינים.ות. אנחנו מקווים.ות שקולות ומחשבות מתוכו עדיין מהדהדים באוזניכם. ובעיקר שנזכה לסיים את התקופה הקשה הזאת ולראות את כל החטופים.ות שבים.ות אלינו.

אנחנו מזכירים.ות שאתר הכנס עלה לאוויר (ראו כאן: <https://edupsyhappy2.wixsite.com/kenes2024>).

תוכלו למצוא בו בין השאר את המשובים, את המצגות ואת ההקלטות של קדם הכנס וכן תמונות ממנו.

שלכם,

**חברי ועד החטיבה החינוכית בהפ"י**

**תנועה ממשבר לחוסן**, שיתקיים במלון נווה אילן מ'4 עד 5 במארס 2025. קשה להאמין, אבל כבר עברו שנתיים ממפגשנו האחרון. והינה אנחנו שבים ומזמינים אתכם לכינוס חטיבה נוסף. אומנם אנחנו עורכים את הכינוסים במשך שנים לא מעטות, אבל הפעם הצורך בכינוס נובע לא מההיבט המקצועי בלבד; הפעם יתקיים הכינוס בגלל הצורך שלנו בהשתייכות, בְּמִקוֹם לחלוק ולשתף דברים שונים, להמשיג את שעברנו בתקופה הזאת ולהיות יחד בתנועה הזאת בין הכאב לשגרה, ויש שאף יגידו לחוסן שגילינו בקרבנו.

בברכה ובתקווה לימים שקטים מאלה,

**ועד החטיבה השיקומית**



## דבר החטיבה התעסוקתית ארגונית חברתית

החולים שיבא. בהכשרה השתתפו 60 פסיכולוגים. מהחטיבה. מחזור נוסף לפסיכולוגים מכלל החטיבות נפתח בפברואר, ועוד הכשרה צפויה להיפתח במאי. מלבד זאת השתתפו פסיכולוגים רבים מקרב החטיבה בכנס העל-חטיבתי שנערך בתחילת פברואר בנושא הקיטוב. יחד אנחנו שותפים לתנופת עשייה נכבדת - נפגשים, לומדים, חושבים יחד, מתקהלים וצומחים. ויחד אנחנו מצטרפים. ותתפילה להשבתם המהירה של כל החטופים לארצם ולמולדתם ומייחלים לשותפות ולאיחוי בחברה הישראלית. אמון.

שלכם,

**ועד החטיבה**

כנס החטיבה התעסוקתית ארגונית חברתית בהסתדרות הפסיכולוגים התקיים השנה בין 23 עד 25 בפברואר 2025, מהיום ה-506 למלחמה ועד היום ה-508, לאחר שבועות מטלטלים של שלב א' לעסקת שחרור החטופים. השנה השתתפו בכנס 80 פסיכולוגים. בקירוב בסדנאות אורך מגוונות - לוגותרפיה, הקשבה, חלומות, טיפול נרטיבי ו-CBT - ובבוקר היום השלישי התקיימו גם פעילויות מיינדפולנס ופילאטיס. האווירה בכנס הייתה מחשמלת. מעגלי פטוט ושיח מקרבים וכה נחוצים נוצרו בטבעיות - שכן לנו, העוסקים במתן עזרה ותמיכה לזולת, היה חשוב לעצור ולהיטען - והמביט מהצד היה עשוי לחשוב שזהו מפגש משפחתי רבי-דורי.

זמן קצר לפני הכנס הסתיים מחזור ההכשרה השני בתחום החוסן והטראומה בשיתוף אוניברסיטת רייכמן ובית

## דבר החטיבה הרפואית

**חטיבה יקרה,**

בתחילת החודש התקיים הכנס החמישי של החטיבה שלנו, "תקווה והחלמה". מול מראהו המשגע של הים התיכון נפגשנו לשני לילות ושלושה ימים של סדנאות ארוכות וקצרות, הרצאות והנאה מרובה. תודה לכל המשתתפים והעוסקים במלאכה.

אנו מצרפים כאן את דברי הפתיחה של הכנס:

לפני חצי שנה בקירוב עוד לא היה ברור אם המצב בארץ יאפשר את קיומו של הכנס הזה, גם מבחינה ביטחונית - התכנסות אנשים ונשים רבים בבית מלון - וגם מבחינת הלך הרוח במדינה ובחברה. היו התלבטויות בקשר ליכולת ולזכות להיפגש כקהילה לומדת, שמחה וחיה לאחר הזוועות שהתרחשו והדברים שחווינו ואנחנו עדיין חווים.

במחשבה על נושא הכנס לא היה אפשר להתנתק מתמות המלחמה, המחלה וההחלמה אשר שזורות במפגשים המקצועיים וגם בחיי היום-יום. ולצד זאת נראה כי הנפש מבקשת לעצמה משהו נוסף מלבד היכרות עם התהומות והמכאובים של התקופה האחרונה.

דויד גרוסמן (בנאומו ביריד הספרים בפרנקפורט בספטמבר 2020) אמר על תקווה:

ואפשר לראות את התקווה כמין עוגן, שנזרק מתוך קיום חנוק ונאש לעבר עתיד טוב וחופשי יותר. לעבר מציאות שעדיין איננה קיימת, שרובה עשוי ממשאלות לב. מדמיון. העוגן נזרק ונאחז בקרקע העתיד, והאדם, ולפעמים חברה שלמה, מתחילים למשוך את עצמם אליו" (הארץ, 2020).

התקופה האחרונה שאנחנו חווים ממחישה את רעיון התהליכים המקבילים שבין החברה ובין האדם, המטפל והמטופל. מוטיב התקווה ומוטיב ההחלמה מתבקשים לא רק ממתופלים אלא מהחברה כולה. לנו, המטפלים, יש תפקיד מיוחד להחזיק את התקווה ולכוון את הריפוי גם אם אנחנו חסרים אותם לרגעים.

אני מזמין אתכם להתמסר להתכנסות הזאת של השראה, חיבור, מנוחה והנאה מתוך תקווה שתוכל לקדם ריפוי ולשמש עוגן שמושלך אל עבר עתיד טוב יותר.

בברכה,

**ועד החטיבה**

**מקורות**

גרוסמן, ד' (2020, 27 באוקטובר). נאום ביריד הספרים בפרנקפורט בספטמבר 2020. הארץ. <https://did.li/qfNrl>

## דבר החטיבה ההתפתחותית

הפרויקט השני נולד מהערכה לעבודת המדריכים והמדריכות. החלטנו, עם הוועדה המקצועית, לקיים יום עיון ייעודי למדריכים בנושא בחינת ההתמחות. שריינו ביומניכם את המועד - 5 באפריל 2025. ולא נשכח להזכיר את הכנס השנתי שלנו. ההכנות לו בשיאן, וכבר אפשר לשריין את המועד - 18 עד 20 במאי 2025. אנו מצפות לראות את כולכם אחרי תקופה ממושכת שלא נפגשנו בה.

שלכם,

ועד החטיבה ההתפתחותית

### חברי וחברות החטיבה ההתפתחותית,

אנו שמחות לעדכן שבימים אלו יוצאים לדרך שני פרויקטים חשובים מאוד. כמדי שנה בשנה אנו פותחות, בשיתוף הוועדה המקצועית לפסיכולוגיה ההתפתחותית, השתלמות נוספת למתמחים, והפעם היא תהיה בנושא טיפול בהורות. בהשתלמות נעסוק בפסיכולוגיה המורכבת של הורים, ובהתאמה, בטיפול המורכב בהורים, ונסתמך על ידע תאורטי שלקוח מהפסיכואנליזה, מהגישה ההתייחסותית, מהגישה האינטגרטיבית ומהשקה של גישות אלו עם הפסיכולוגיה ההתפתחותית וכן על ידע שנובע מהטיפול המשפחתי והזוגי.



הסתדרות הפסיכולוגים בישראל  
Israel Psychological Association

כנס החטיבה ההתפתחותית בהסתדרות הפסיכולוגים 2025

# עם המבט קדימה

התפתחות בצל טראומה: אתגרים עכשוויים ותמורות  
בפסיכולוגיה ההתפתחותית בישראל

מלון נבל דוד רמדה נתניה

18-20.5.25



להרשמה - סרקו אותי





## דבר החטיבה הקלינית

### חברי חטיבה יקרים,

לחשיבה מחודשת על מהות החיים ומניעה אותנו לחפש ערכים ושאיפות שיאפשרו שיקום וביסוס הרגשת משמעות מחודשת.

בעשייתנו בחטיבה אנחנו רואים חשיבות בפעילות למען שמירה על סטנדרטים מקצועיים גבוהים גם בעשייה כלפי חוץ, בעקבות תוכניות משרד הבריאות, וגם כלפי פנים, בקידום הכשרות מקצועיות שמקנות כלים עדכניים לפסיכולוגים קליניים ומאפשרות לנו להתאים את עבודתנו לצרכים המשתנים של המטופלים. לשם כך הקמנו צוות לפיתוח השתלמויות, ואנחנו מברכים את ד"ר מיכל חסון רוזנשטיין על הצטרפותה לצוות. אם תהיו מעוניינים להצטרף אליו, אנא כתבו לנו לדוא"ל [psyclininit@gmail.com](mailto:psyclininit@gmail.com)

בתקווה לימים טובים ובטוחים מאלה ולחזרת כל החטופים,

### ועד החטיבה הקלינית

נושא הגיליון הזה, תקווה ומשמעות בעיתות משבר, מתחבר למציאות שחווינו, ואנחנו עדיין חווים, במלחמת חרבות ברזל. אנחנו מתמודדים עם אתגרים לא פשוטים כמו חרדות, חוסר ודאות, כאב ואובדנים רבים. בזמנים כאלה נעשות התקווה והמשמעות לא רק מילות עידוד אלא גם עוגנים חיוניים שמניעים אותנו קדימה. במסגרת תפקידנו כפסיכולוגים קליניים אנחנו רואים את הקשיים המורכבים שנוצרו בתקופה הזאת ונד בבד גם את כוחה של התקווה, התקווה שמבוססת על האמונה שאפשר להתעלות מעל המשבר, לחפש משמעות גם בתוך כאב ולמצוא אור גם בחשכה. עם כל טיפול אנחנו לומדים לזהות את מקורות המשמעות האישיים של כל מטופל ועוזרים לו לשוב ולבנות אותם בעיתות משבר. המלחמה, על הכאב והפחד הרב שהיא מביאה עימה, יוצרת גם הזדמנויות

## פורום ותיקים וגמלאים

### חברי וחברות חטיבה יקרים,

הפורום ממשיך לפעול כגוף על-חטיבתי כדי לטפח יוזמות ופעילויות רלוונטיות לחברי הפ"י הוותיקים. הפעולות האלה עשויות לסייע לכלל חברי הפ"י וגם לתרום לבני ולבנות הגיל השלישי והרביעי באוכלוסייה הרחבה. בתקופה האחרונה צוות המשימה שעוסק בסוגיה קשה מבחינה רגשית וחוקית - סגירת קליניקה של פסיכולוג עצמאי באופן לא צפוי בשל נסיבות שונות - ממשיך בעבודתו. בקרוב מתוכנן סקר לחברי הפ"י ובו שאלות והצעות הנוגעות לתחום. נודה על היענותכם.

חברי הפורום היו פעילים בתכנון ובארגון הכנס העל-חטיבתי, "גשר על פני תהום", שהתקיים לאחרונה. הוא נמשך יומיים ועסק בנושא קיטוב חברתי. הכנס היה מעניין ומלמד ועסק בתחומי הפילוג החברתי מבחינה פסיכולוגית, בהשפעותיו על הקהילה ובדרכים השונות להתמודדות עם התופעה. חברי הפורום (ישראל גולדשטיין) היו שותפים בבניית הכנס ובבחירת המרצים

(עמירם רביב). אנו מברכים על כוונתה של הנהלת הפ"י לקיים ימי עיון וכנסים על-חטיבתיים נוספים. חברים מוזמנים להציע סוגיות מעניינות נוספות וכן להשתתף בבניית ימי העיון והכנסים.

כן מתכנן פורום הגמלאים מפגשים עיוניים שישולבו בהם סרטים בסוגיות שייבחרו. מלבד זאת יזם חבר הפורום שרגא שדה מפגש גוף-נפש לחברי הפ"י הוותיקים. המפגש מתוכנן בשיתוף פעולה עם מכללת וינגייט ונועד לשלב עידוד לפעילות גופנית, שחשיבותה ידועה, עם למידה על תרומת הפעילות לשמירת הבריאות הפיזית והנפשית של בני דור הגמלאים.

אנו מזמינים כל מי שמעוניין להצטרף לשורותינו כדי לקדם את פעילות הפ"י בגיל השלישי לכתוב לנו ל- [mobileformvatikim@googlegroups.com](mailto:mobileformvatikim@googlegroups.com)

בברכה ובתקווה לימים טובים,

הצוות המוביל של פורום הוותיקים והגמלאים

## ד"ר אילה בלון, יו"ר מועצת הפסיכולוגים

### בין תקווה לקבלה

אני זוכרת את פניו היפות ואת עיניו הטובות של החייל הגיבור שהגיע למחלקת השיקום לפני 15 שנה בקירוב, כשעבדתי במרכז הרפואי ע"ש שיבא בתל השומר. הוא ישב על כיסא גלגלים והיה נחוש שלא להשתתף בטיפול הפסיכולוגי. "אני אושפזתי בכיסא גלגלים, אבל אצא מכאן הולך על שתי רגליי! אני מאמין בפסיכולוגיה חיובית! לא אתן לכם לדכא אותי ולגרום לי להפסיק להאמין בעצמי! לא אתן לכם לקחת לי את התקווה!", אמר לנו. דבריו נגעו לליבי. ידעתי שבזמן הפעילות המבצעית שנפצע בה נקרע חוט השדרה שלו וסיכויי לשוב וללכת על רגליו אפסיים. ועם זה, מניסיון ארוך שנים בטיפול בנפגעי חוט שדרה, גם ידעתי שהזמן יעשה את שלו. ידעתי שייגעו הימים שבהם יכיר בפציעה ויקבל אותה ויהיה מוכן להשתתף בשיקום שמטרתו לרכוש מיומנויות מיטביות עם רגליים משותקות ולהתאים את הסביבה למצבו התפקודי והרפואי. וכן ידעתי שידע להתמודד פסיכולוגית עם האובדנים ועם השפעותיהם.

השאלה ששאלתי את עצמי הייתה זו: "אבל מה עכשיו? מה יש לפסיכולוגיה להציע לבחור המקסים הזה כעת?". פעמים רבות הפסיכולוג שוחה בים גבה גלים, מוטל אל החוף ומייד נסחף חזרה אל המים. הדילמה שבין שיפור המודעות להרס מנגנוני ההגנה, בין טיפוח הקבלה לעידוד התקווה משמשת פעמים רבות ציר מרכזי בטיפול. ברור כי קבלה אינה ויתור על התקווה אלא בסיס לתקווה ריאלית; וכן אין ספק כי תקווה לא מציאותית עלולה לגרום תסכול; אך גם מובן שקבלה עלולה לגרום ייאוש. החייל שסיפרתי עליו קודם חשש מפני אובדן התקווה בטיפול ומפני ייאוש עד כדי התפרקות העצמי וחידלון.

בספרות מציעים להבחין בין תקווה ריאלית לתקווה שגויה. תקווה ריאלית מבוססת על מטרות בנות השגה, ותקווה שגויה מבוססת על פנטזיות (Musschenga, 2019). בטיפול מומלץ לסייע למטופל לפתח תקווה ריאלית ולהציב מטרות ריאליות. ועם זה הכנסת המציאות לקשר הטיפולי דרך ההבחנה בין תקווה ריאלית לתקווה שגויה עשויה להתפרש ככשל אמפתי וחוויה של חוסר הקשבה ותמיכה. הדילמה בין קבלה לתקווה מתעצמת בתהליך השיקום, שכן התקווה היא כוח מניע בשיקום. בהיותה

משאב פנימי היא מאפשרת לאדם להמשיך ולפעול, להתמודד עם קשיים ולהתגבר עליהם. החייל ששואף לחזור ליחידתו ומאמין כי באמצעות השיקום ישיג זאת יהיה מוכן להתאמץ מאוד כדי לשפר את תפקודו, גם אם לא יצליח לחזור ליחידתו בסופו של דבר. בהקשר הזה הטיפול יכול לטפח את התקווה בקרב אנשים ונשים שמתמודדים עם מצבים רפואיים ונפשיים קשים, עם קשר ובלי קשר למידת הריאליות של התקווה.

התקווה רלוונטית לא רק בטיפול הפסיכולוגי. בכל התמודדות עם מצבים מאתגרים אנו מוצאים את עצמנו לעיתים קרובות נקרעים בין הצורך לקבל את המציאות לרצון לשמור על תקווה לעתיד טוב יותר. כדי לנווט בתוך מורכבות זו אפשר להשתמש בגישה המבחינה בין פרק זמן קצר לפרק זמן ארוך. מצד אחד אפשר להציע קבלה בפרק הזמן הקצר, קבלה שמתמקדת בהשלמה עם המצב הנוכחי גם אם הוא כואב או לא רצוי. כשממקדים את הקבלה בפרק הזמן הקצר היא מאפשרת לנו להתמודד עם הקשיים היום-יומיים בדרך יעילה ולמנוע סבל מיותר. קבלה בפרק הזמן הקצר אין משמעה ויתור על תקווה אלא הפסקת המאבק במה שאינו ניתן לשינוי ברגע זה. מצד אחר, בד בבד עם הקבלה בפרק הזמן הקצר, חשוב לשמור על תקווה לעתיד טוב יותר. תקווה זו יכולה להתבסס על אמונה ביכולתנו להתמודד עם הקשיים, על שיפורים אפשריים במצב או על שינויים עתידיים. שימור תקווה לפרק זמן ארוך מעניק לנו כוח להמשיך בחיינו ומאפשר לנו להתמקד במטרות ובחלומות שלנו. גישה זו מאפשרת לנו לחיות בהווה מתוך שמירה על אופטימיות בקשר לעתיד; היא עוזרת לנו להימנע מלהיתקע בתסכול ובייאוש ומעודדת אותנו לפעול לשיפור חיינו.

ההפרדה בין פרק הזמן הקצר לפרק הזמן הארוך מאפשרת גם גמישות מחשבתית ורגשית מכיוון שהיא מניחה לנו להתמקד בצרכים המידיים מתוך שמירה על חזון לעתיד ועוזרת לנו למצוא איזון בין קבלה לפעולה. על הפסיכולוג לעזור למטופל למצוא את האיזון הנכון לו, לפתח אסטרטגיות התמודדות יעילות ולאפשר למטופל לפתח תפיסה מציאותית של מצבו ובתוך כך לשמור על תקווה ולעודדו לשינוי. בעשותו כן הוא יסייע למטופל למצוא את כוחותיו הפנימיים ולבנות חיים משמעותיים

ארוך וקשה שטרם הסתיים וסיפרה שכיום מצבו עדיין רחוק מאוד ממה שהיה צפוי לילד המוכשר וטוב הלב שהיה לפני הפציעה. שאלתי אותה, "במבט לאחור, היום, כשאת יודעת את תוצאות הפציעה, מה היית מציעה לי כפסיכולוגית לומר לך לו היינו נפגשות אי אז, כשישבת לידו במחלקת הטיפול הנמרץ?". היא לא היססה, וכאילו הייתה לה תשובה מוכנה מראש אמרה לי, "יש שני דברים שהייתי צריכה לשמוע אז, כמוכן אחרי שהיית אומרת לי שאינך יודעת לצפות מה יקרה בעתיד. האחד הוא שלא משנה מה יקרה, אנחנו כמשפחה נמצא את הכוחות להתמודד עם כל תסריט, והשני הוא שעכשיו, אתם, אנשי המקצוע, נמצאים כאן איתנו, נכונים להסתער יחד ולחפש יחד מזור לכאב ופתרונות לקשיים, גם בלי לדעת מה צופן לנו העתיד". "תודה לך", אמרתי לה, "גם אם זה לא תמיד מוביל לתוצאות שאליהן אנחנו מייחלים, התקווה היא לא לשווא".

אילה

#### מקורות

Musschenga, B. (2019). Is there a problem with false hope? *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine*, 44(4) 423-441. <https://doi.org/10.1093/jmp/jhz010>

ומספקים גם במצבים מאתגרים. הדרך לשם עוברת בהתערבויות שמובילות ל(1) בניית מרחב בטוח ואמפתי; (2) חיזוק התקווה המציאותית; (3) קידום קבלה פעילה בהבלטת ההבדל בין קבלה לפסיביות; (4) הנעה לשינוי ו(5) איזון בין תקווה לקבלה.

פסוק בתהילים אומר, "אתה מושל בגאות הים בשׂוא גליו אתה תשבחם" (תהילים פ"ט, י). המילה בשׂוא מתארת את שיא הגלים, בעת שהים מגיע לגובהו המרבי בזמן הגאות. על פי פשט הפסוק האל משבח את הגלים אף שהוא עצמו מושל בגאות הים. כלומר אף על פי שהגלים משיגים שיאים בלי מאמץ ובלי בחירה, אלא נתונים לגורלם ומושפעים מפלאי האקלים ומזג האוויר, מגיע להם שבת. ר' מנחם מנדל מקוצק הציע לנקד את הפסוק אחרת. הוא הציע לקרוא אותו, "בשׂוא גליו אתה תשבחם". כלומר גם כשהגלים דבקים במשהו שאינו אמיתי ושאיתם היא תקווה שמבוססת על פנטזיות, יש לה ערך; שהרי זהו אופיים של הגלים - לאחר שהם מתרפקים על החוף או עולים מעלה בזמן הגאות הם מתאכזבים ומאכזבים בעת נסיגת המים. על פי הקריאה של הקוצקר, למרות האכזבה שהייתה לאחר השיא ואף על פי כן, בשׂוא הגלים יש גם מה לשבח.

לפני זמן לא רב נפגשתי עם אימא של בחור צעיר שנפצע קשה במוחו לפני כמה שנים. היא תיארה תהליך

☎
033170001





## ביטוח לחבר הכי טוב שלך

קורס אילוף מתנה + הנחה 100 ₪ באתר  
למצטרפים חדשים עד ה-30.04.2025  
לחברי וחברות הסתדרות הפסיכולוגים



<<
Bfriend תנו לי הצעה

סרקו את הברקוד - להטבה ייחודית לחברי וחברות הפ"י

## גבי פרץ, הפסיכולוג הארצי והממונה על רישוי פסיכולוגים

### שלום לכולם,

בסיפור חסידי מפורסם מסופר כך:

מעשה ברבי ישראל מסלנט, שיצא לרחובות העיר באחד מלילות ימי התשובה, וראה אור קלוש בוקע מדירה רעועה. נכנס רבי ישראל, וראה מתקן נעלים יושב ליד נר דועך, ומכה בחיפזון בפטישו על הנעל. שאלו רבי ישראל: "מה לך כי נחפזת, ר' יהודי?" ענה אותו הסנדלר: "רבי, הרי כל עוד הנר דולק - אפשר עוד לתקן!" יצא רבי ישראל לרחוב וקרא: "יהודים! שימעו אחים יהודים! כל עוד הנר דולק אפשר לתקן!" (בובר, 2015).

אחד מעקרונות העל של הפסיכולוגיה היהודית מבית מדרשו של רוטנברג היא התקווה שתמיד אפשר לשנות, שאין הכרח שקובע מי אהיה ואיך אפעל. "במקום חיזוי דטרמיניסטי של העתיד הבלתי נמנע, נפתח פתח לחזון פלורליסטי, מרובה פנים, שכל אחד יכול לפעול למען הגשמתו" (רוטנברג, 1977, עמ' 110). תקווה אינה אמונה אופטימית ולפיה יהיה טוב, אלא חתירה משותפת לפעילות שתיצור עתיד טוב יותר. היא מאפשרת להתבונן בקושי או במצוקה שאנחנו מתמודדים איתם ולראות בהם שיעור, קריאה להתבוננות ולפעולה שיש לה תכלית עתידית. תקווה מבססת את יכולת הבחירה בהסתמכותה על הידיעה שיכול להיות טוב יותר, ויצירת הטוב הזה תלויה בעיקר בנו. "בתרבויות התקווה אנחנו סוכנים פועלים. אנחנו בוחרים, לכן התוצאה איננה צפויה. היא תלויה בהחלטתנו, ואת זאת אין לדעת מראש. בתרבויות הטרגיות אנחנו הקורבנות. פועלים עלינו כוחות שמעבר לשליטתנו, שבסופו של דבר עלולים להביס גם את החזקים ביותר בינינו" (זקס, 2024, עמ' 73).

התקווה מודגשת כאחד הכלים החשובים ביותר בליווי ובתמיכה של תהליך ההסתגלות של השבים ושל בני משפחותיהם. במסמך שפרסמה המועצה הלאומית לפוסט-טראומה נכתב כך: "תקווה היא תרופת הפלא לחוזרים מגיא צלמוות". שמירת התקווה על פי המסמך המצוין הזה תיעשה באמצעות התבוננות קדימה, ולכן המליצו מחבריו: למרות הפיתוי לשאול על עברם הטראומטי של הניצולים ולעסוק בו, צורך שקיים גם בקרב הניצולים לעיתים, לחלוק בהתנסויותיהם הקשות, **פני הניצולים לעתיד.**

- סיכויי ההחלמה טובים יותר אצל המתכוונים קדימה.
  - תומכים יעילים רואים מעבר לכאב ולטראומה, הם רואים איך ייראו הניצול או הניצולת בעתיד.
- מעגל התקווה בחירה הפעולה הוא בעיניי החיבור התמידי והמתמשך שמאפשר לנו להתמודד עם אירועי משבר קטנים או גדולים, אישיים או כלליים, כי הוא יוצר בנו את היכולת ליצוק משמעות לאירוע, ולא רק לנסות להתמודד איתו אלא אף לצמוח ממנו. תהליך הצמיחה אפשרי בייחוד כאשר אנחנו מתמודדים עם המשבר יחד. ההתמודדות עשויה להיות במרחב האישי של המתמודד, ולעיתים זהו התפקיד המרכזי של הטיפול, והיא חשובה לאין ערוך כאשר מדובר בקבוצה: משפחה, קהילה, ארגון, חברה או מדינה.

הרב זקס (2023) כתב:

לא נבראנו לחיות לבד, ההתפרטות חסרת התקדים של החיים המודרניים רעה לא רק לבריאות ולאושר. היא מסוכנת גם משום שהיא עושה אותנו פגיעים יותר לאי ודאות של העתיד, לשינויים ותהפוכות. כאשר הסביבה משתנה, יש יתרון גדול למי שהוא חלק מקבוצה רבגונית ומלוכדת. קבוצות כאלו מכילות אנשים בעלי חוזקות שונות, תחומי ידע שונים וכישורים מגוונים - אשר בפעילות משותפת יכולים להכיל מצבים חדשים ביעילות ובמהירות, יש להן חוסן קולקטיבי (עמ' 35).

ואוסיף שכאשר הסביבה משתנה באופן שיוצר טראומה מתמשכת תהיה תרומתה של הפעילות המשותפת קריטית. אנחנו עדיין נתונים בעיצומה של תקופת משברים ארוכה ומתמשכת. אני מקווה שעם חזרת החטופים וסיום המלחמה תסתיים התקופה הזאת ונוכל לבנות חברה טובה יותר. התקווה הזאת תלויה בבחירה אמיתית של כל אחד מאיתנו להמשיך להיות "ביחד" למרות המחלוקות, הדעות השונות, ההשקפות הקוטביות וכל מגוון הניגודים הרחב הקיים בתוכנו. הפעולה המתבקשת בעקבות התקווה והבחירה היא תיקון אישי בעזרת הזולת. על כל אחד מאיתנו להתמקד במה שהוא צריך לשפר, כדי שתהיה החברה טובה משהייתה, וגם לדעת להיעזר בזולת כדי לעשות זאת.

הכלי המרכזי לתהליך כזה הוא הדיאלוג המבוסס על הקשבה. ברבים מספריו כתב הרב זקס על תרומתה

ואסיים בתפילתו של רבי אלימלך מליז'נסק (1787):  
 "אֲדַרְבָּה, תָּן בְּלִבְנוּ שְׁנֵרָאָה כָּל אֶחָד מֵעֲלֵת חֲבֵרֵינוּ וְלֹא  
 חֶסְרוֹנָם, וְשִׁנְדַּבֵּר כָּל אֶחָד אֶת חֲבֵרוֹ בְּדַרְכֵי הַיָּשָׁר וְהַרְצֵנוּ  
 לְפָנֶיךָ, וְאַל יַעֲלֶה שׁוֹם שְׁנֵאָה מֵאֶחָד עַל חֲבֵרוֹ חֲלִילָה..."  
 בתפילה ובתקווה לשובם של כל החטופים ושנצליח לבנות  
 יחד את העתיד המשותף של כולנו.

גבי

**מקורות**

אלימלך מליז'נסק (1787). **ספר נועם אלימלך**. למברג.  
 בובר, מ' (2015). **אור הגנוז**. שוקן.  
 זקס, י' (2017-2018). **שיג ושיח ב: קריאות חדשות בפרשת השבוע**.  
 מגיד.  
 זקס, י' (2022). **רעיונות משני חיים: קריאות חדשות בפרשת השבוע**.  
 קורן.  
 זקס, י' (2023). **מוסריות: שיקום הטוב המשותף בעידן מפולג**. מגיד.  
 זקס, י' (2024). **הבית שאנו בונים ביחד: בנייה מחדש של החברה**.  
 קורן.  
 שלו, א', שובל-צוקרמן, י' וחורש, ד' (2025). **הסתגלות והחלמה בפדויי  
 שבי, חטופים וחטופות: תובנות ועקרונות לעוסקים במלאכה.  
 מסמך עקרונות**. משרד הבריאות, חטיבת הבריאות, המועצה  
 הלאומית לפוסט-טראומה.  
 רוטנברג, מ' (1977). **פסיכולוגיה יהודית וחסידות**. האוניברסיטה  
 המשודרת.

הייחודית של ההקשבה ועל מה שהיא יוצרת בתוכנו. אביא  
 כמה דוגמאות לדבריו:

- חיבור, חברות, אמון, מציאת מורה לחיים: כל אלה צומחים מהשיחה פנים אל פנים ומהאותות העדינים שאנו קולטים בה ואשר משרטטים את קוי המתאר של המגע האישי, אותו כגון שפת הגוף, יציבה, מהירות הדיבור ועוצמתו, האיזון או האי-איזון שבקח'ותן של הדיבור וההקשבה, החוויה החזקה הנלווית לכך, חווית הבנת הזולת והיות מובן לו, אלה הם כישורים חברתיים חיוניים. הם צעדי הריקוד היסודיים של היחסים הבין-אישיים. הם צומחים מן המפגש הישיר בין בני אנוש חיים, נושמים, חושבים ומרגישים (זקס, 2023, עמ' 60);
- ההקשבה היא לבה של מערכת יחסים. אנו מקשיבים, משמע אנו פתוחים לזולת, אנו מכבדים אותו, אכפת לנו מה הוא חושב ומה הוא מרגיש. הורה טוב מקשיב לילדו. מעסיק טוב מקשיב לעובדיו. חברה מסחרית טובה מקשיבה ללקוחות. מנהיג טוב מקשיב למונהגיו. ההקשבה איננה מבטאת הסכמה, כי אם אכפתיות. ההקשבה היא האקלים שהאהבה והכבוד צומחים בו. (זקס, 2017-2018, עמ' 292);
- ההקשבה היא המתנה הגדולה ביותר שאנו יכולים לתת לאדם אחר. כשמקשיבים לי, כששומעים אותי, אני יודע שיש בעולם מישהו שמתייחס אליי ברצינות. זהו מעשה של גאולה (זקס, 2022, עמ' 218).

**חוצים להתעדכן?**  
**כנסו אלינו לאתר!**  
 כל האירועים  
 כל הפעילויות  
 כל הכנסים

**www.psychology.org.il**

## מיכל אנגלרט, הפסיכולוגית הארצית במשרד החינוך

### "תפור למידותינו" - על משמעות ותקווה בעבודה פסיכולוגית מערכתית

ערך על מה שראה ולומר את האמת המצערת - המלך עירום. לילד תפקיד משמעותי בראייה המערכתית, אך המשוב שלו נאמר בדרך שאינה דיאלוגית, והמלך נותר חשוף. בעבודתנו הפסיכולוגית חשוב להחזיר למערכת משוב אמיתי ואמין על הנגלה בפנינו ולחבר פיסות מידע לתמונה כללית בעלת משמעות שאינה גלויה וזמינה לעומדים בראשה. **כדי שהמשוב יקדם משמעות ויהיה מנוף לשינוי עליו להתנהל בדיאלוג בין האני לאחר באופן שיהיה אפשר להכילו, ועליו להכיל מידע שימושי לפרט או למערכת.**

**מודל החליפה** שהצגתי בקדם הכנס הארצי של הפסיכולוגיה החינוכית בהפ"י (<https://did.li/M34CN>) מאפשר לבחור דרכים לקידום משמעות ותקווה בעבודה פסיכולוגית מערכתית בימי שגרה ובעיקר בימי מתח, משבר, איודאות וחירום מתמשכים. ראשי התיבות מחזיקים יחד תמות מרכזיות ליצירת משמעות ותקווה:

- **ח - חיבורים:** המנוע של כל מערכת הוא החיבור בין אנשים, בין מחלקות, בין צוותים, בין עמדות וצרכים וגם בין ערכים מוצהרים להתנהגות בפועל, בין מחויבויות מנוגדות וסותרות, בין תחושות ומחשבות ליכולת להביע דעות ורגשות מגוונים בארגון וכיוצא באלה. מלאכת החיבור מורכבת, שכן סוגיות שונות מסכנות את החיבורים ויוצרות מתח, בייחוד בתקופות משבר, חירום ואיודאות. אחד מביטויי המתח נראָה לעיתים בהתקפה על החיבורים (ביון, 2003), בניסיון ליצור פיצולים שעשויים לסכן את קיומה של המערכת. אחד האתגרים המובהקים שעומדים לפני הפסיכולוג הוא מציאת הדרך לסייע למערכת ביצירת חיבורים באמצעות טיפוח מכלים ומנגנונים שיוכלו להכיל את הקשיים והחרדות. יתרה מכך, על הפסיכולוג לסייע למערכת בפיתוח "חשיבה פרדוקסלית" שמאפשרת לראות במתח הזדמנות ולא איום. במובן זה על הפסיכולוג החינוכי לסייע למערכת לנהל את המתח לאורך זמן ולחפש פתרונות יצירתיים שמבוססים על החזקת המורכבות המאפשרת להחזיק ריבוי דעות ועמדות באותו מוסד חינוך גם אם הן שונות זו מזו או סותרות זו את זו. כלומר עליו לאפשר חשיבה של "גם וגם" במקום חשיבה מפוצלת של "או־או" (זומר בליצר, 2022). מנגנונים אלו יחזקו את הרגשת המחבורות, שהיא אחד הגורמים החשובים ליצירת משמעות כאמור.
- **ל - לשאול שאלות - למה?** הרכיב השני ביצירת חליפת המשמעות הוא היכולת לשאול שאלות ובייחוד את

בחיינו המקצועיים כפסיכולוגים אנו זוכים לחוות לא מעט רגעי משמעות, רגעים קטנים כגדולים שבהם הצלחנו להנביט את התקווה ולסייע לפרט או למערכת לנוע קדימה. בעבודה מערכתית סוגיית המשמעות מורכבת, שכן עליה להביא בחשבון צרכים מרובים, לכלול דיאלוג בין העצמי לזולת, בין האני לאנחנו, כדי ליצור סיפור משותף לקידום משמעות בעבודה. חיבור למשמעות ויצירת משמעות במציאות משותפת של מלחמה היא משימה מאתגרת אף יותר לפסיכולוגים העובדים במערכות החינוך שכן היא עשויה להיות מלווה במתח, במגע עם אובדנים רבים, שכול, טראומה ואיודאות. פסיכולוגים רבים מדווחים כי "הכובע המקצועי" שלהם מסייע להם לתפקד בימים אלו ולהרגיש משמעות בחיים ובעבודה.

למשמעות הגדרות רבות. משמעות בעבודה היא "תחושה של כיווניות" - התחושה שלמעשי ולמאמצי יש תכלית (פרג, 2020). אנשים ונשים מרגישים משמעות בעבודתם כשהם מבחינים בהשפעה שהייתה לעבודתם על "משהו", בשינוי שחוללו. השאלה הנשאלת היא מהו אותו "משהו" שהשפיעו עליו (סטרלינג, 2025). אדם ירגיש שיש משמעות בעבודתו כשהוא סבור שביכולתו להשפיע על **החברה** - הקהילה והסביבה שהוא חי בהן; כשהוא מרגיש שהוא חלק מתמונה גדולה ומשתייך ל**ארגון** משפיע ומעורר גאווה; כשיש בכוחו להשפיע על **לקוחות** ולתרום לאחר; כשהוא מרגיש **שייכות** ומחוברות ל**צוות** איכותי ומקצועי; וכשהוא חווה התפתחות ו**הצלחה אישית** ויכול להביא את עצמו לידי ביטוי. ככל שלאדם יש יותר מקורות משמעות מתוך חמשת המקורות הללו כך הוא ירגיש בעל ערך רב יותר בעבודתו (מודל מקינזי, בתוך סטרלינג, שם). ואולם בקרב הנותנים שירותי חינוך וטיפול עלולים גורמי המשמעות הללו ליצור גם שחיקה. על כן צריך לסייע למערכות שאנו עובדים בהן לטפח כמה מקורות למשמעות כדי שייזנו את העובדים בהן.

כדי לקדם משמעות בעבודה אנו, הפסיכולוגים החינוכיים, משתמשים לא מעט במונח "**תפירת חליפה מותאמת**" בעבודה המערכתית במוסדות החינוך שאנו עובדים איתם. מיקומו של הפסיכולוג החינוכי במערכת (למשל צופה ומשתתף, אינו כפוף למנהל המוסד) מאפשר לו לתפור חליפת עילית מותאמת למידותיה, אך משימת תפירת העילית מורכבת, ולעיתים היא עשויה להיתפס כמאיימת על מנהל המוסד או על חבריו. האגדה "בגדי המלך החדשים" של אנדרסון יכולה לשמש דוגמה למקומו של הפסיכולוג ועל הזהירות שעליו לנקוט. באגדה זו הילד הקטן הוא היחיד שמעז לתת משוב כן ובעל

ליצור התמרה וצמיחה. במצבי טראומה עשוי האדם או הארגון להרגיש חסר כלים להתמודד עם המשבר, ועקב זאת עלולה להיפגע יכולתם למצוא משמעות בחיים ובעבודה. לתקווה יש פוטנציאל ליצור התמרה וצמיחה; היא מייצגת את אינסטינקט החיים השואף לתיקון ויצירה (לוי, 2012). התקווה מבוססת על חיפוש תהליך שמכוון קדימה, לבניית תוכנית פעולה. הרגריציה מחברת לתקווה, להתחדשות ולתנועה, להחזקת ה"גם וגם" - גם את הייאוש וגם את התקווה, גם את האובדן וגם את החיים. להנעה מערכתית זו יש השפעה רחבה על קבוצות, על ארגונים ועל קהילות. הפסיכולוגים העובדים במערכת המחזיקים את ה"גם וגם" ומסייעים להניע תוכניות פעולה מחזיקים בכך את החוסן המוסדי, הקהילתי והקולקטיבי שמאפשר לצקת משמעות ולהנביט את התקווה.

ברצוני להודות לכל אחת ואחד מכם על תפירת חליפות עילית ויצירת משמעות, על הכוח להחזיק את ה"גם וגם" וליצור השפעה רחבה בקהילות השונות ברחבי הארץ. אני מאחלת לכל הפסיכולוגים והפסיכולוגיות מהצפון ומהדרום החוזרים לבתיהם חזרה טובה ומוצלחת ומייחלת לשובם של כל המפונים לבתיהם. כולי תקווה שכל החטופים יוחזרו במהרה, החיים לשיקום והחללים לקבורה; ואני מאחלת ריפוי לפצועים בגוף ובנפש וימים של שקט. אני שולחת לכם כוחות להמשיך ולהחזיק את התקווה.

שלכם בהערכה רבה,

מיכל

#### מקורות

- אנגלרט, מ' (2018). **אבחון והתערבות בדיאלוג מתמיד**. בתוך ש' מיי טל ור' שלהבת קניאל (עורכות), **סוגיות בפסיכולוגיה מהלכה למעשה**, כרך א'. משרד החינוך.
- בנשטיין, ג' (2024). רגריציה - לקראת פרדיגמה חדשה בעולם הסביבתי-חברתי. **תבל**. <https://did.li/tC5CN>
- ביון, ו' (2003). **במחשבה שנייה**. תולעת ספרים.
- חפץ, ר"א ולינסקי, מ' (2007). **מנהיגות במבחן**. ידיעות ספרים.
- טיראן, ש', פיאסצקי, ח', גיל א', אסבן, א', גרינבאום, ש' ובראון, ד' (2022). מדריך ליזמות חברתית, פרק 1, **מרחב הבעיה. כוורת, המדריך ליזמות חברתית**. <https://did.li/QC5CN>
- לוי, א' (2012). תפקיד התקווה בטיפול דינמי בנפגע פוסט-טראומה כרונית ומורכבת. **מארג: כתב עת ישראלי לפסיכואנליזה**, ג, 91-112. <https://did.li/k9Mrl>
- סטרלינג, ע' (2025, 5 במרס). האדם מחפש משמעות - איך מחברים עובדים למשמעות. **נקודת מפנה**. <https://did.li/gpYTY>
- פרג, ד' (2020). ניהול מקדם משמעות. **פסיכואקטואליה**, 79, 41-45. <https://did.li/J34CN>
- רולניק, א' (2014). על "הסמכות המרגיעה" על הקושי שלי עם אוגדן מחד ועם psychoeducation מאידך. **פסיכולוגיה עברית**. [https://www.hebpsy.net/blog\\_Post.asp?id=1313](https://www.hebpsy.net/blog_Post.asp?id=1313)
- Erikson, E. (1963). *Childhood and Society*. Norton

שאלת ה"לָפָה וְלָמָּה" (לשם מה). יכולתו של הפסיכולוג להיות ענו, להתעניין וללמוד מאנשי המערכת, היא יכולת דיאגנוסטית רבת-ערך. שאילת שאלות מחזירה למטופלים-לקוחות שלנו את השליטה בחייהם ומאפשרת להם להשתתף בתהליך החיפוש העצמי - מי אני, לאן אני רוצה להגיע וגם מי אנו כארגון ולאן נכון להוביל את הארגון שלנו. השהות במרחב הבעיה מאפשרת למפות את הגורמים המשפיעים על הבעיה (טיראן ואחרים, 2022). התנועה בין נקודות התבוננות - מיקוד בנקודת המבט או הרחבתה - מאפשרת ליצור רקמה בין-אנושית ארגונית שמתווה דרך ליצירת משמעות בארגון.

**ידע ויצירת ידע:** ידע הוא כוח. הנוכחות המארגנת והפעילה של הפסיכולוג משמשת סמכות מרגיעה (רולניק, 2014). הקניה של ידע מקצועי, העברתו ושיתופו (פסיכודיוקציה) מסייעים להחזיר לפרט ולמערכת שליטה וביטחון. הידע הוא העוגן המקצועי שלנו. בזכותו אנו יכולים לערוך אינטגרציה בין גופי ידע שונים וגם לשאת אידיעה ואינחת, ליצור ולהבנות ידע חדש ומודלים חדשים רלוונטיים ובעלי חשיבות בהווה ובעתיד. יצירת ידע מותאם לעת זו על תשתית של מומחיות מקצועית היא אחד המרכיבים הבולטים של יצירת משמעות וחיבור לתחושת שליטה ומסוגלות במציאות של אתגרים חדשים שלא נדרשנו להם בעבר (דוגמאות לידע חדש שהתגבש הן טיפול בילדים ששבו מהשבי, מענים לקהילות מפונות מביתן ולמשפחות המגויסים למילואים לתקופה ממושכת). אנו מזמינים מנהלים ופסיכולוגים שעובדים בשפ"חים להשתתף בתיעוד הידע החדש

בקישור <https://did.li/XuHlw>

**פעולה:** פעולה היא מנהיגות (חפץ ולינסקי, 2007). היא מאפשרת את התנועה ממרחב הבעיה למרחב התוצאה והעשייה, חיבור בין הידע לפרקטיקה, תנועה מהמקום הריאקטיבי לפרואקטיבי. הפעולה משדרת מסר של קבלת אחריות, וזו חשובה במצבי משבר ויוצרת משמעות. בחירת הפעולה המתאימה יכולה להיעשות בתהליך של מחקר פעולה (אנגלרט, 2018), מתוך היכרות עם צורכי המערכת ואתגריה. בתהליך זה חשוב לתת מקום לפוטנציאל האישי של כל אחד ואחת, לקדם עבודת צוות ולסייע לחברי הצוות לראות את כוחו של הארגון כשלם.

**היווצרות והתחדשות (רגריציה):** רגריציה היא תפיסה הוליסטית שמדגישה את היכולת והכוח לצמוח מטראומה, מאסון וממשבר. תהליכי שיקום, התחדשות ושיפור קיימים כחלק טבעי במערכות שונות בטבע ובמערכות אקולוגיות ואנושיות (בנשטיין, 2024). אריקסון (1963); ראו גם בתוך לוי, (2012) השתמש במונח "היווצרות" כדי להמחיש את הפוטנציאל הגלום במעבר משלב לשלב, את האתגר והקושי לצד הצמיחה וההתפתחות ואת תפקיד הסביבה

# תקווה: משמעות והתערבויות בראי הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית חיובית (Positive CBT)

דליה אלוני<sup>1</sup>

## תקציר

בכל יום אנחנו מתעוררים לדיווחים על משברים, תאונות, מוות ואסונות, אך גם לתקווה. בתקופות מאתגרות של אי-ודאות, לחץ ודאגות מקבל המבט אל העתיד משמעות מיוחדת. החיבור בין עבר והווה ובין התקווה מאפשר לנו לכוון את צעדינו, לאזור כוחות, להישיר מבט אל האופק, לפעול ולעשות טוב. מהי תקווה? מדוע היא נחשבת למרכיב חשוב ועוצמתי בהתפתחות האנושית? כיצד היא באה לידי ביטוי ברבדים האישיים והחברתיים ואיך אפשר להפיק חיים בתקווה בהתערבויות ובטיפול? במאמר הזה אעסוק בשאלות האלה ואציג רקע תאורטי ומחקרי וארגז כלים בראי הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית חיובית (Positive Cognitive Behavior Therapy – CBT). הגישה הזאת משלבת את ממצאי המחקר של הפסיכולוגיה החיובית (positive psychology) ואת הטיפול קצר המועד ממוקד הפתרון (solution-focused brief therapy) במסגרת של הבנה וכלים של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (cognitive behavior therapy). הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית חיובית היא גישה לחיים, נקודת מבט, שיטת טיפול פרטנית וקבוצתית שרואה בתקווה חוזקה. היא מציעה כלים מוטיבציוניים, קוגניטיביים והתנהגותיים בגישה חיובית לשיפור הרווחה הנפשית ומשתמשת בתקווה כאחד המנופים לשינוי.

## תקווה בראי הפסיכולוגיה

בפסיכולוגיה יש לתקווה מקום נכבד בספרות התאורטית, המחקרית והטיפולית. פרויד (1920), בתוך פלורסהיים (2008) ראה בתקווה כמיהה למימוש פנטזיות גרסיביות שקשורה בעיקרון העונג ומפריעה לקיומן של חוויות בוגרות ומספקות. הוא טען כי יש לוותר עליה למען עקרונות המציאות. עם זאת בכתביו המאוחרים ניסח פרויד תפיסה מורכבת יותר של התקווה וראה בה הישג מפותח של הנפש ותוצר של שני תנאי יסוד: היכולת להכיר במציאות (הפנימית והחיצונית) והיכולת לאהוב. פראנקל (1970) העניק לתקווה משמעות מרכזית בהגותו. בספרו **האדם מחפש משמעות**, מבווא ללוגותרפיה הוא תיאר את התקווה כמרכיב מרכזי בהישרדות נפשית ופיזית. הוא טען שהיכולת לשמר תקווה, גם בתנאים הקשים ביותר, קשורה ישירות ליכולת למצוא משמעות בחיים. מאז שנות החמישים של המאה העשרים הצביעו רופאים ופסיכולוגים על תפקידה של התקווה בבריאות וברוחה הנפשית (Frankl, 1963; Menninger, 1959; Schmale, 1972; Siegal, 1986). מנינגר (Menninger, 1959) היה מהראשונים שהגדירו תקווה בהקשר הקליני כאמונה

## מבוא

"מתוך שלמותו העליונה של האל מתחייב שבבראו את העולם בחר בתוכנית הטובה ביותר שאפשר" (לייבניץ, [1714] 1997).

בכל יום אנחנו שומעים דיווחים על משברים, על תאונות, על מוות ועל אסונות, אך גם על תקווה. בתקופות מאתגרות של אי-ודאות, לחץ ודאגות מקבל המבט אל העתיד משמעות מיוחדת. בזכות החיבור בין העבר והווה ובין התקווה אנחנו יכולים לכוון את צעדינו, לאזור כוחות, להישיר מבט אל האופק, לפעול ולעשות טוב. מהי תקווה? מדוע היא נחשבת

<sup>1</sup>ד"ר דליה אלוני היא פסיכולוגית חינוכית מומחית ומטפלת קוגניטיבית-התנהגותית (CBT), מרצה וחוקרת במרכז האקדמי למשפט ועסקים ברמת גן, פסיכולוגית בתיכון, בעלת קליניקה פרטית ויוצרת עוצמה: לגלות את החוזקות. טלפון: 052-4797279; דוא"ל: [dalia.a@clb.ac.il](mailto:dalia.a@clb.ac.il)



ולהתמודד עימם ועל ידי הנחישות והמוטיבציה ליזום ולקיים פעולות שמניעות אותה.

בעקבותיו פיתחו לופז ואחרים (Lopez et al., 2000) את תרפיית התקווה (hope therapy), מערכת טכניקות התערבות שנגזרות ישירות מתאוריית התקווה. החוקרים הציעו כי העצמת התקווה עשויה להיות מושגת באופן מיטבי בשילוב התערבויות ממוקדות פתרון, נרטיביות וקוגניטיביות: התנהגותיות, וכי בתזכורות תקווה יש לכלול גרסאות מקוצרות של הטכניקות האלה. לפיכך תרפיית התקווה מתוכננת לסייע למטופלים בהמשגת מטרות ברורות, ביצירת נתיבים מרובים להשגתן, בגיוס אנרגיה מנטלית לשמירה על השגת המטרה ובמסגור מחודש של מכשולים שאי אפשר להתגבר עליהם לכאורה כאתגרים שיש להתגבר עליהם. לדבריהם, השינוי בתקווה אינו מתרחש ברמה השטחית או ההתנהגותית; במקום זאת יש לחזק את תפיסותיו העצמיות העמוקות של האדם בקשר להיותו מסוגל לחשיבה מטרית. תאוריית התקווה ותרפיית התקווה מתמקדות הן בתהליכים קוגניטיביים הן בתהליכים רגשיים חיוביים שמשקפים התבוננות ופעולה בחיים. הן עושות זאת בשימוש במושגים שקשורים להצבת מטרות קצרות או ארוכות מועד (Snyder, 2002).

בעצם השווה סניידר את התקווה למושגים קרובים בפסיכולוגיה חיובית - אופטימיות וחוללות עצמית (self-efficacy). אופטימיות, כמו שהגדירו אותה שייר וקארבר (Scheier & Caver, 1985), היא נטייה כללית לצפות לתוצאות חיוביות ללא הדגשת מרכיב הפעולה האקטיבית. סניידר הראה אפוא שהתקווה שונה מאופטימיות בעצם הבלטתה את יכולתו של האדם לתכנן ולפעול. חוללות עצמית, כמו שהגדירה בנדורה (Bandura, 1977), היא האמונה של האדם ביכולתו לארגן ולבצע את מהלכי הפעולה הנדרשים להשגת הישגים נתונים. חוללות עצמית אינה עוסקת ביכולותיו האובייקטיביות של האדם אלא באמונתו בקשר ליכולותיו. סניידר (Snyder, 2002) ציין כי התקווה מתמקדת ביכולת הכללית ליצור נתיבים להשגת מטרות ולא רק באמונה ביכולת לבצע משימה מסוימת.

היבטים נוספים ומרתקים לתקווה אפשר למצוא בקרב חוקרים בתחום של תקווה במצבי משבר וטראומה. למשל, יעקובי (Jacoby, 1993, 1989) התמקדה במושג התקווה כאחד המשתנים החיוביים המסייעים בתהליך ההתמודדות עם לחץ. היא הציגה שתי גישות מרכזיות לנושא, הגישה הדינמית והגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, והציעה המשגה חדשה שמשלבת ביניהן. כן הציעה יעקובי חמש הנחות יסוד להבנת התקווה: 1. תהליך ההיפרדות-אינדיווידואציה:

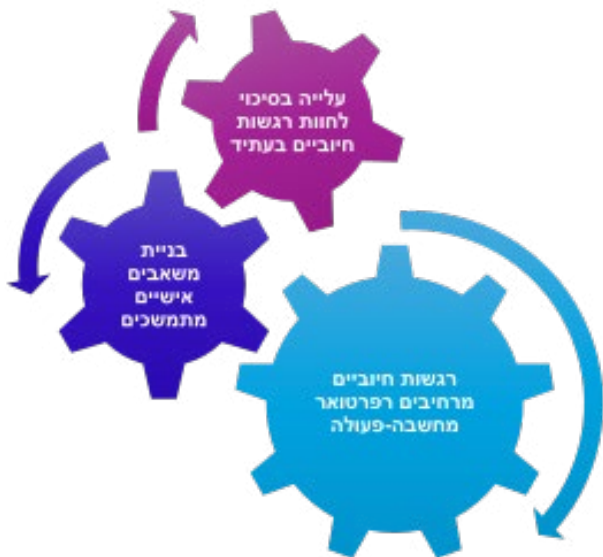
בהיתכנות של תוצאה טובה יותר וראה בה מקור של חוזק וכוח מרפא מרכזי בטיפול הנפשי. לדבריו, תקווה אינה רק אופטימיות או ציפייה פשוטה אלא כוח מניע בסיסי שמשקף את דחף החיים ואת היכולת האנושית להתפתח ולהשתנות. מנינגר ראה בתקווה כוח חיובי שמשלים את האהבה ואת האמונה. הוא הדגיש שלושה היבטים מרכזיים של תקווה בהקשר הטיפולי והחינוכי: הראשון, תקווה היא תהליך אקטיבי שדורש מאמץ מתמשך, ולא מצב סביל של ציפייה; השני, על המטפל או המחנך לטפח תקווה מציאותית, לא יותר מדי (כדי שלא לגרום אכזבה) ולא פחות מדי (כדי שלא לגרום ייאוש); והשלישי, תקווה מועברת דרך הקשר הבין-אישי והדוגמה האישית של המטפל או המחנך.

**הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי חיובי משקף גישה לחיים ונקודת מבט שלא נועדו להחליף תאוריות או גישות טיפול אחרות אלא לשלב, להוסיף הבנה ולהרחיב את ארגז הכלים של המטפל והמטופל, או כמו שהוא נקרא בגישה הזאת, "הלקוח". תכליתה של תפיסת העולם המקצועית הייחודית הזאת היא זיהוי היכולות והחוזקות, העצמת כוחות ומשאבים, מיקוד הקשיים, עידוד חיפוש יזום אחר פתרונות, הקפדה על טיפוח הרגשת המסוגלות וחיידוד הרגשת מיקוד השליטה הפנימי של המטופל-הלקוח (ילד, מבוגר) במשך כל התהליך. הגישה הזאת מתאימה הן לטיפול פרטני הן לטיפול קבוצתי ולהתערבויות מערכתיות**

בשנת 1991 פיתח סניידר (Snyder, 1991) את המשגה של תקווה כמבנה פסיכולוגי שניתן למדידה. שלא כמו בתאוריות קודמות, המודל של סניידר אינו מתמקד רק בציפיות אלא גם במוטיבציה ובתכנון שנדרשים להשגת מטרות. התקווה מוגדרת כמערכת קוגניטיבית מוטיבציונית נלמדת שמבוססת על הרגשת הצלחה שנגזרת מיחסי גומלין של שני מרכיבים מרכזיים: המרכיב הראשון, חשיבה מטרית (agency thinking), מתמקד באנרגיה או במוטיבציה שמכוונת להשגת מטרה בשעת זיהוי מכשולים והתמודדות עימם. המרכיב השני, תכנון נתיבים-דרכים (pathways thinking) מתמקד ביכולת לתכנן דרכים להשגת המטרות בשימוש באסטרטגיות ספציפיות והתמודדות עם המכשולים (Snyder et al., 1991; Snyder, 2000). בהגדרתו של סניידר נתמכת היכולת להגשים את המטרות האישיות על ידי האמונה העצמית של האדם ביכולותיו לנהל אתגרים ומכשולים

בעלי רמות גבוהות יותר של תקווה. כמו כן, סגנון הייחוס נשאר יציב למדי בחייהם הבוגרים, אך אפשר לשנותו דרך התערבות טיפולית.

פרדריקסון (Fredrickson, 2001, 2002) הציגה את התקווה במסגרת תאוריית ההבניה וההרחבה (broaden-and-build theory) ולפיה רגשות חיוביים פועלים באופן שונה מרגשות שליליים. רגשות שליליים מצמצמים את רפרטואר החשיבה-פעולה שלנו (למשל, פחד גורם ל־fight or flight), ואילו רגשות חיוביים מרחיבים את הרפרטואר הזה ובונים משאבים לפרק זמן ארוך בתהליך ספירלי מתרחב. הרגשות החיוביים מרחיבים את רפרטואר המחשבה-פעולה (thought-action repertoire), ובעקבות ההרחבה הזאת נבנים משאבים אישיים מתמשכים. המשאבים האלה מגבירים את הסיכוי לחוות רגשות חיוביים בעתיד, וכך נוצרת ספירלה עולה של צמיחה והתפתחות (שם) (תרשים 1).



**תרשים 1:** מבנה ספירלה של רגשות חיוביים על פי פרדריקסון (Fredrickson, 2001, 2009, 2013)

זאת ועוד, פרדריקסון ייחסה לתקווה מעמד מיוחד בין הרגשות החיוביים. למשל, מבחינת תנאי הופעה ייחודיים נדרש לתקווה הקשר (קונטקסט) של קושי או של אי-ודאות, שלא כמו במקרה של שמחה או הנאה שמופיעות במצבים חיוביים. התקווה היא הרגש החיובי היחיד אשר מתעורר דווקא בנסיבות שליליות. מבחינת פעולת ההרחבה מרחיבה התקווה את יכולת החשיבה היצירתית למציאת פתרונות, מעודדת חשיבה על אפשרויות עתידיות חדשות ומחזקת את הגמישות המחשבתית בהתמודדות עם אתגרים. מבחינת פעולת הבנייה בונה התקווה משאבי חוסן נפשי, מפתחת יכולת התמודדות ומחזקת קשרים חברתיים דרך

התקווה מתפתחת מתוך חוויית "אימהות טובה דייה" שמאפשרת לילד להפנים חוויות חיוביות; 2. תופעת מעבר: התקווה משמשת תופעת מעבר בין המציאות הפנימית ובין החיצונית ומסייעת בתהליך האינדיווידואציה, כמו רעיונותיו של ויניקוט (1971); 3. התמודדות עם איום ועם כאב: שלא כמו ההכחשה, בתקווה נכללים מודעות לסכנות ולקשיים וניסיונות פעילים להתמודד עימם; 4. "עבודת התקווה": יש לראות בתקווה תהליך ולא משתנה בדיד; 5. תהליך פעיל: תקווה אינה ציפייה פסיבית אלא תהליך אקטיבי שיש בו פעילות קוגניטיבית ורגשית.

### תקווה בהתפתחות הילד והמבוגר

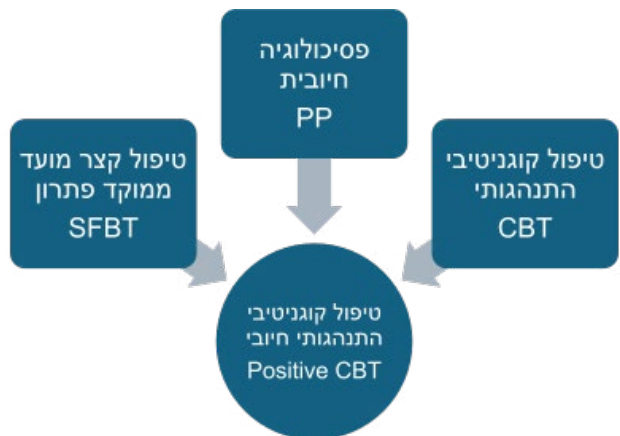
אריקסון (1950) ראה בתקווה כוח מסתגל שמתפתח כבר בשלב הראשון של החיים, "אמון לעומת חשדנות". התקווה באה לידי ביטוי באמונה ולפיה אפשר להגשים את המשאלות והצרכים למרות חוויות אכזבה ותסכול. אחר כך מתפתחת התקווה המודעת בשלב ה"יזומה לעומת אשמה". בשלב הזה בולטת יוזמתו של הילד למגוון פעילויות על סמך הצבת מטרות ופעולה להשגתן. התקווה מופיעה אצלו גם בשלב השמיני - "שלמות לעומת ייאוש". בשלב הזה התקווה נוכחת כחלק מהיכולת לעשות אינטגרציה של החיים, היכולת לשמר תקווה למרות אובדנים והתמודדות עם סופיות החיים. ויניקוט (Winnicott, 1960) הדגיש את חשיבות ה"אם הטובה דייה" ביצירת סביבה מחזיקה שמאפשרת התפתחות ביטחון ותקווה בקשר לעולם ולעתיד. בולבי (2016) הדגיש בתאוריית ההתקשרות שהתקשרות בטוחה גורמת לפיתוח "מודל עבודה פנימי" חיובי ובו תקווה ואופטימיות בקשר לעצמי ולעולם. וקרול ריף (Ryff, 1989) ראתה בתקווה מרכיב אינטגרלי של רווחה פסיכולוגית שמשתנה לאורך מעגל החיים וקשור לכמה ממדים מרכזיים: צמיחה אישית, קבלה עצמית והרגשת משמעות בחיים.

סליגמן (2000), אבי הפסיכולוגיה החיובית, הציג מודל התפתחותי-קוגניטיבי להתפתחות תקווה בילדות. המודל הזה מבוסס על סגנון הייחוס, כלומר האופן שבו אדם מייחס סיבות לאירועים. המודל מתמקד בשלושה ממדים: קביעות - סגנון ייחוס קבוע לעומת זמני; היקף - תפיסה ספציפית לעומת גלובלית; ומיקוד אישי - ייחוס פנימי לעומת חיצוני. כלומר תקווה היא הציפייה שאירועים שליליים עתידיים יהיו זמניים, ספציפיים ויהיה אפשר לנהל אותם. לפי התאוריה הזאת, תקווה מתפתחת דרך הבניה קוגניטיבית של סכמות מסתגלות ביחס לעצמי ולעולם. במחקרו על תקווה ואופטימיות בקרב מבוגרים מצא סליגמן (Seligman, 2006) (2011) כי בני אדם בעלי סגנון ייחוס אופטימי נוטים להיות

בקשה ומתן תמיכה (שם). שמחה מרחיבה את המשחקיות והיצירתיות הכללית, עניין בתחום כלשהו מרחיב את הדחף לחקור ולהתנסות, ותקווה מרחיבה באופן ספציפי את היכולת לתכנן ולפתור בעיות בהקשר של המצב המאתגר. מלבד זאת נמצאו הבדלים במשאבים אשר נבנים. גאווה בונה הערכה עצמית, אהבה בונה קשרים חברתיים, ותקווה בונה חוסן ויכולת התמודדות עם אתגרים עתידיים.

## תקווה בראי הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי חיובי - Positive CBT

הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית חיובית היא גישה מבוססת מחקר וחלק מהגל הרביעי בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. היא משלבת את מדע הפסיכולוגיה החיובית (Positive Psychology – PP) ואת הגישה של הטיפול קצר המועד ממוקד הפתרון (Solution Focused Brief Therapy – SFBT) במסגרת של הבנה וכלים של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (Cognitive Behavior Therapy – CBT) (Bannink & Geschwind, 2021) (תרשים 2).



**תרשים 2:** המסגרת המושגית של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי חיובי (Positive CBT). מבוסס על המודל של באניק וגשווינד (שם)

פסיכולוגיה חיובית מציגה גישה כללית לחיים אשר מתמקדת באושר, בשגשוג האנושי, בזיהוי חוזקות, במימוש עצמי ובטיפול הרווחה הנפשית של כל אדם (Csikszentmihalyi, 1990; Frankl, 1963; Fredrickson, 2003, 2009; Seligman, 1990, 2004, 2006, 2011, 2018, 2022). רשיד (Rashid, 2009). הציג ארבעה עקרונות יסוד מרכזיים בפסיכולוגיה החיובית: 1. התערבויות פסיכולוגיות חיוביות הן מסגרת טיפול משלימה ולא נועדו לשלול או להחליף גישות טיפול אחרות; 2. יש

צורך בפיתוח שיטתי של פעילויות חדשות שתואמות את מערכת הערכים האישית, את החוזקות ואת תחומי העניין של הפרט כדי לקדם ולשמר רווחה נפשית מיטבית; 3. זהו תהליך של חקירה משותפת וגילוי עצמי ולא מתן הנחיות ישירות (דירקטיביות). התהליך מתבצע ברגישות מתמדת להקשרי תרבות ולהקשרים חברתיים בתפיסת האושר והרווחה הנפשית; 4. הפסיכולוגיה החיובית מציעה מסגרת התערבות כללית, שמתאימה הן לאוכלוסייה קלינית הן לאוכלוסייה הכללית, ובה יישומים במגוון תחומי חיים כגון תעסוקה, חינוך, יחסים בין-אישיים, התפתחות אישית ופנאי. הפסיכולוגיה החיובית רואה בזיהוי החוזקות האנושיות וטיפולן (character strengths) מרכיב מרכזי בקידום רווחה נפשית ותפקוד מיטבי. חוזקה היא יכולת, כישרון, התנהגות או דרך חשיבה שאנחנו "טובים בהם", נהנים מהם ומתלהבים לעשותם, והם גורמים לנו לתפקד במיטבנו (סליגמן, 2005). חוזקה מורכבת משילוב של כישרון, מיומנויות וידע שאפשר לרכוש במשך החיים בלמידה, מניסיון, באימון ובתרגול. פיטרסון וסליגמן (Peterson & Seligman, 2004) פיתחו טקסונומיה מקיפה של 24 חוזקות אופי שמאורגנות תחת שש מעלות-מידות טובות (virtues) אוניברסליות (Values in Action – VIA). הפסיכולוגיה החיובית מבליטה את יתרונות הזיהוי והשימוש האקטיבי בחוזקות אישיות כמשאבים פסיכולוגיים. מחקרים מראים כי שימוש יום-יומי בחוזקות אופי תורם לשיפור ניכר ברמות האושר, במשמעות ובמעורבות בחיים (Niemiec, 2018). יתרה מזאת, נמצא כי בני אדם שמשמשים בחוזקותיהם באופן מודע מדווחים על רמות גבוהות יותר של חוסן נפשי, על ביצועים טובים יותר בעבודה ועל יחסים בין-אישיים מיטביים (Peterson & Biswas-Diener et al., 2011). פיטרסון וסליגמן (Seligman, 2004) הגדירו תקווה כציפייה לטוב ביותר בעתיד ועבודה להשגתו, אמונה שעתיד טוב הוא דבר שאפשר להשיגו ושייכו אותה למעלת הנשגבות (transcendence). נימיק (Niemiec, 2018, 2020) סבר שההגדרה הזאת משלבת מרכיבים קוגניטיביים כגון אמונה בעתיד טוב, יכולת לדמיין אפשרויות חיוביות וזיהוי נתיבים להשגת מטרות, מרכיבים רגשיים כמו אופטימיות, התלהבות, הכרת טובה, אהבה, ומרכיבי התנהגות כגון פעולה מכוונת מטרה, התמדה וגמישות בהתאמת אסטרטגיות פעולה. עוצמת הביטוי של חוזקה נעה על הרצף שבין שימוש חסר ובין שימוש יתר. שימוש חסר בחוזקה מתבטא בהיעדר הפעלה או ביישום מופחת של החוזקה במצבים ובנסיבות שאמורים להשתמש בה. שימוש יתר בחוזקה לעומת זאת מתבטא ביישום מוגזם. לדברי נימיק, שימוש חסר בתקווה עשוי לגרום שליליות,

הערכה והמשגת הבעיה, הסבר פסיכוכימוכי, ניטור, הבניה קוגניטיבית, חשיפה במציאות, חשיפה בדמיון, נשימות והרפיה, הכחדת התנהגויות של בטיחות והפסקת הימנעות בלתי מסתגלת, הפעלה התנהגותית ושיעורי בית. מלבד טיפול בהפרעות חרדה ודיכאון הוכחה יעילות הגישה במגוון רחב של בעיות נפשיות והתנהגותיות. המחקר המתמשך תומך ביעילות הגישה ומציג גודלי אפקט ניכרים במטא-אנליזות. ביתרונות הגישה נכללת עובדת היותה מבוססת ראיות, שקופה למטופל וניתנת להערכה אובייקטיבית. ועם זאת ישנן גם מגבלות כגון הצורך בהתאמתה לאוכלוסיות מגוונות והאתגר בטיפול בבעיות מורכבות ורבי-ממדיות (Beck, 1979; Ellis, 1962; Hofmann et al., 2012).

## על פי הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית החיובית מטמיע התהליך מכוון העתיד הזה תקווה בהפניית תשומת לב הלקוח לאפשרויות חיוביות ולתוצאות רצויות, ומאתגרי ההווה יוצר נתיב להישגי העתיד

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי חיובי משקף גישה לחיים ונקודת מבט שלא נועדו להחליף תאוריות או גישות טיפול אחרות אלא לשלב, להוסיף הבנה ולהרחיב את ארגז הכלים של המטפל והמטופל, או כמו שהוא נקרא בגישה הזאת, "הלקוח". תכליתה של תפיסת העולם המקצועית הייחודית הזאת היא זיהוי היכולות והחוזקות, העצמת כוחות ומשאבים, מיקוד הקשיים, עידוד חיפוש יזום אחר פתרונות, הקפדה על טיפוח הרגשת המסוגלות וחיידוד הרגשת מיקוד השליטה הפנימי של המטופל-הלקוח (ילד, מבוגר) במשך כל התהליך. הגישה הזאת מתאימה הן לטיפול פרטני הן לטיפול קבוצתי ולהתערבויות מערכתיות. וחשוב לתת את הדעת שכשם שאין דרך אחת בלבד של טיפול קוגניטיבי-התנהגותי מסורתי, כך גם אין דרך אחת של טיפול קוגניטיבי-התנהגותי חיובי. לכן פרוטוקול הטיפול בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית חיובית אשר יוצג להלן משמש דוגמה בלבד להתערבות שבה כמה כלים וטכניקות, ואפשר לערוך בו שינויים כדי להתאימם ללקוח, לנסיבות אשר הביאו אותו לטיפול ולמטרותיו. בהשוואה בין הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי החיובי ובין הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי המסורתי אפשר למצוא מאפיינים חופפים לצד כמה הבחנות מהותיות שנוגעות למיקוד הטיפול, לבחירת מטרות הטיפול, לאוריינטציית הטיפול ולתפיסת המשאבים (Bannink & Geschwind, 2021) (תרשים 3).

ושימוש יתר בתקווה עשוי לגרום "פוליאניות" (עיקרון פוליאנה, כלומר הטיה לחיוביות יתר). על הציר שבין שימוש חסר ובין שימוש יתר נמצאת התקווה כחוזקה מיוחלת שבאה לידי ביטוי בשימוש רצוי, הולם ומותאם למצב ולנסיבות. הטיפול קצר המועד ממוקד הפתרון מציג גישה טיפולית אשר מתמקדת במציאת המסלול הישיר ל"מה שעובד" בהתבסס על שתי הנחות מרכזיות: האחת, אם משהו עובד (טוב יותר), יש לעשות יותר ממנו. השנייה, אם משהו "לא עובד", יש לעצור ולעשות משהו אחר. הגישה מבוססת על ההנחה שהלקוח הוא המומחה לבעיה שלו, והמוקד המרכזי הוא מציאה והמצאה של פתרונות. זאת גישה פרגמטית-יישומית שמציעה לנסח חזון של עתיד טוב יותר ולהתמקד בתוצאות קונקרטיות ובנקיטת פעולה (Bakker et al., 2010; Bannink, 2010, 2012, 2015, 2017; De Shazer, 1985, 1991) הטיפול קצר המועד ממוקד הפתרון מציע גישה מבנית אמפתית מאוד לסבל או לקושי אשר נגרמים מהבעיה. עם זאת ברגע שמתמקדים ב"מה שעובד בחיים" נוטעים תקווה, החשיבה מתרחבת ומצליחים לחשוב על רעיונות יצירתיים, מרגישים מסוגלות ונפתחות אפשרויות נוספות. עקב זאת בגישה הזאת מצפים לעתיד טוב יותר ומתמקדים במשאבים כדי לממש את החזון-חלום למציאות. במסגרת הטיפול מזמין המטפל את הלקוח לחשוב בצורה שונה, לשים לב להבדלים חיוביים ולהשיג את השינוי המיוחל. המטרה הספציפית היא מציאת מה ש"עובד" ללקוח ברגע הזה, בהקשר הזה. על פי הנחות נוספות בגישה הזאת לא חייבים לדעת מהם הסיבות או הגורמים לבעיה כדי לפתור אותה; אפשר להשיג שינוי קטן או פתרון מהיר; יש להתמקד בפתרון ובאפשרויות במקום בפתולוגיה; ויש להזמין את הלקוח לפעול ולשים לב לשינויים החיוביים הקטנים ("החריג החיובי").

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי מציג מסגרת תאורטית ויישומית שמשלבת מודעות וארגון קוגניטיבי מחדש של מחשבות, רגשות וטכניקות לשינוי ההתנהגות בעזרת שימוש בטיפול מבוסס ראיות (Beck, 1976, 2011; Burns, 1980; Ellis, 2008). הגישה התפתחה מעבודותיהם של אלברט אליס ואהרון בק בשנות השישים של המאה העשרים והתבססה על ההנחה שדפוסי חשיבה לא סתגלניים גורמים מצוקה רגשית והתנהגות בעייתית. הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי מתמקד בזיהוי ובשינוי מחשבות אוטומטיות שליליות, אמונות ליבה לא רציונליות וסכמות קוגניטיביות מעוותות. הטיפול מובנה, ממוקד מטרה ומוגבל בזמן, וניתנת בו תשומת לב מיוחדת ללמידת מיומנויות וכלים להתמודדות. המטפל והמטופל עובדים בשיתוף פעולה אקטיבי, והמטופל נתפס כשותף פעיל בתהליך השינוי. עם הטכניקות המרכזיות נמנים

הבחנות	טיפול קוגניטיבי התנהגותי חיובי Positive CBT	תרפיית התקווה Hope Therapy	טיפול קוגניטיבי התנהגותי חיובי Positive CBT
מיקוד הטיפול	שילוב של פסיכולוגיה חיובית, טיפול קצר מועד ממוקד פתרון וטיפול קוגניטיבי התנהגותי	תאוריית התקווה	בניית חוסן וצמיחה אישית
מטרות הטיפול	ממוקד פתרון וטיפול קוגניטיבי התנהגותי	תאוריית התקווה	זיהוי ופתרון בעיות (המשגת הבעיה)
אוריינטציית הטיפול	חזקות, פתרונות ובניית עתיד חיובי	בניית מרכיבי התקווה (מטרות, נתיבים וסוכנות)	הווה ועבר
תפיסת משאבים בין הפגישות	פרוטוקול רחב יותר שמשלב תקווה כאחד המרכיבים	פרוטוקול ייעודי לבניית תקווה	זיהוי קשיים ובעיות וטיפול בהם
מבנה הטיפול	מגוון רחב של התערבויות שנגזרות מהגישות השונות	ממוקדות תקווה התערבויות	שיעורי בית הצעות לתרגילים
סכניקות טיפול	שיפור רווחה נפשית כללית	חיזוק התקווה	

**תרשים 4:** הבחנות בין תרפיית התקווה ובין הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי חיובי (Bannink & Geschwind, 2021; Lopez et al., 2000)

ממצאי מחקרים מעידים על יעילות הגישה הקוגניטיבית התנהגותית חיובית בחיזוק המוטיבציה לשינוי, בשיפור בהרגשת המסוגלות העצמית, בהפחתת תסמיני דיכאון וחרדה, בשיפור היכולת להתמודד עם קשיים שונים ובהעלאת רמת שביעות הרצון מהחיים (Bannink, 2012, 2014; Bannink & Geschwind, 2021). אישוש למקומה המרכזי של התקווה במצבי משבר אפשר למצוא גם במחקר אשר נערך בישראל 17 יום לאחר השבת השחורה, 7 באוקטובר 2003 (Alony, 2024). מטרתו הייתה לבחון כיצד המורים מתמודדים עם האירועים הללו ואילו חוזקות מסייעות להם לפעול בזמן האירועים הטראומטיים, בזמן אבל, דחק וחרדה ואחרים. בניתוח החוזקות המובילות נמצא שתקווה היא אחת מחמש החוזקות המרכזיות אשר באו לידי ביטוי לצד אהבה, אמפתיה, משפחתיות ואמונה.

כדי להדגים את נוכחות התקווה בגישה הקוגניטיבית התנהגותית חיובית אציג להלן פרוטוקול אשר פיתחו בנינק וגשווינד (Bannink & Geschwind, 2021). הם הציעו בו מסגרת טיפול של שמונה פגישות לטיפול פרטני או קבוצתי. הפרוטוקול הקוגניטיבי התנהגותי חיובי מכוון לעתיד, נוטע תקווה וביטחון, שואף להרחבת הרגשות החיוביים, לשיפור הרגשת הרווחה הנפשית ולזיהוי הזדמנויות חדשות. כמו

הבחנות	טיפול קוגניטיבי התנהגותי מסורתי CBT	טיפול קוגניטיבי התנהגותי חיובי Positive CBT
מיקוד הטיפול	הפחתת תסמינים ומצוקה	בניית חוסן וצמיחה אישית
מטרות הטיפול	זיהוי ופתרון בעיות (המשגת הבעיה)	זיהוי והגדרת המטרות (הגדרת המטרה)
אוריינטציית הטיפול	הווה ועבר	עתיד
תפיסת משאבים בין הפגישות	זיהוי קשיים ובעיות וטיפול בהם	זיהוי וטיפול חוזקות
	שיעורי בית	הצעות לתרגילים

**תרשים 3:** הבחנות בין הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי מסורתי (CBT) ובין הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי חיובי (Positive CBT) (שם)

בנינק (Bannink, 2012, 2014; Bannink & Jackson, 2011) פיתחה וחקרה את גישת הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי חיובי בהבלטה מיוחדת של תפקיד התקווה בתהליך הטיפול. היא הציגה ארבע הנחות יסוד מרכזיות בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי חיובי: 1. התמקדות בתקווה ובפתרונות במקום בבעיות, כלומר הגישה הזאת מדגישה את תפקיד התקווה כמנוף לשינוי; 2. חיפוש אחר "מה שעובד" במקום "מה שלא עובד"; 3. זיהוי וטיפול חוזקות ולבסוף הבלטת העתיד במקום העבר. בעקרונות המרכזיים בעבודת הטיפול על פי הגישה הזאת נכללים יצירת חזון חיובי, עידוד המטופל לדמיין עתיד מועדף, הגדרת מטרות ממוקדות בפתרונות ופיתוח ציפיות חיוביות מציאותיות. כן ניתנת תשומת לב רבה לזיהוי ולבניית חוזקות, למיפוי משאבים קיימים, לאיתור הצלחות קודמות ולהרחבת רפרטואר ההתמודדות.



בהשוואה בין הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי החיובי ובין תרפיית התקווה אפשר למצוא מאפיינים חופפים לצד הבחנות מהותיות אחדות. ההבחנות האלה קשורות לבסיס התאורטי, למיקוד ההתערבות, למבנה הטיפול, לטכניקות הטיפול וליעדי הטיפול (תרשים 4).

גישות טיפול אחרות, גם הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי חיובי מתחיל ביצירת קשר בין המטפל ובין הלקוח, בתיאום ציפיות ובהסבר פסיכו-חינוכי.

פגישה מספר 1: בפרוטוקול מודגשת חשיבות הברית הטיפולית כשותפות שמבוססת על תקווה ועל אופטימיות מציאותית. הפסיכולוג הקוגניטיבי-התנהגותי חיובי יביע אמפתיה והבנה לצד תקווה ואופטימיות זהירה. המטפל יתעניין במה שהלקוח מבקש לשנות בחייו ובמה שכבר קיים וטוב אצלו. לכן במפגש הראשון יזמין המטפל את הלקוח לעבור משיח של בעיות לשיח של חוזקות ופתרונות ויציע לו הסבר פסיכו-חינוכי. בהסבר הזה יציין המטפל שזאת גישה שמתמקדת בחוזקות, בכוחות ובפיתוח רגשות חיוביים כמו תקווה והכרת טובה. המטפל יציע ללקוח לעבוד יחד, כי הוא (הלקוח) המומחה לחייו, כדי לבנות תוכנית אישית. בתוכנית ייכללו תמונת העתיד (אני במיטבי), רגעים טובים, טיפוח ותרגול חוזקות ושימוש במשאבים קיימים כדי להתקדם למקום טוב יותר. כמו כן יבקש המטפל להרחיב את נושא החוזקות בפגישה הזאת, כלומר לשמוע מהלקוח מה החוזקות שלו, איך הן באות לידי ביטוי, כיצד הוא השתמש בחוזקות שלו בזמן האחרון, ואז ינסח את מטרות ההתערבות, את החזון ואת היעדים של הלקוח בצורה מוגדרת היטב. על פי הגישה הקוגניטיבי-התנהגותית החיובית מטמיע התהליך מכוון העתיד הזה תקווה בהפניית תשומת לב הלקוח לאפשרויות חיוביות ולתוצאות רצויות, ומאתגרי ההווה יוצר נתיב להישגי העתיד. חשוב לנסח את המטרות במונחים חיוביים, קונקרטיים ומציאותיים. אפשר לשאול: "מהי התקווה שלך?", "מה יהיה שונה?", "כיצד תוכל להגיע לשם?" לחלופין אפשר לשאול את "שאלת הנס" (the miracle question) כאמצעי להמשגת הפתרון (פורמולציה). בניק (שם) הדגישה שלוש מטרות מרכזיות לשאלת הנס: 1. יצירת חזון עתידי חיובי וקונקרטי; 2. זיהוי סממני התנהגות של שינוי רצוי; 3. הפניית תשומת הלב לחוזקות, ליכולות ולמשאבים קיימים. שלא כמו בגישת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי מסורתי הציעה בניק להשתמש בשאלת הנס לא רק כהתערבות חד-פעמית אלא כמסגרת מתמשכת לתכנון ולמעקב אחר התקדמות הטיפול. כלי נוסף הוא התרגיל "אני במיטבי". המטפל מבקש מהלקוח לדמיין רגע בעתיד שבו הוא במיטבו ואז לתארו בפרטי פרטים. לבסוף יציע המטפל למטופל את תרגיל "הכרת הטוב". הלקוח מתבקש לכתוב בכל יום במשך שבוע (לפחות) שלושה דברים שהוא מודה עליהם - אלה יכולים להיות דברים "קטנים" ו"שגרתיים" או "גדולים" ונדירים - ולהוסיף מה הוא עשה, איזו השפעה הייתה למעשיו על סביבתו, עליו ואיזה שינוי חל בו (Seligman et al., 2005).

פגישות 2-8: בכל אחת מהפגישות הבאות יבקש המטפל לשמוע על השינויים אשר חלו בלקוח מאז פגישתם האחרונה - מה טוב יותר, איך התמודד הלקוח עם האתגרים בחייו, מה בדיוק הוא עשה ואיך הצליח. בהקשר הזה יוסיף המטפל שאלת סילום, כלומר יבקש לאמוד את השיפור על סולם 0-10. בהמשך הטיפול ייכלול בין המטפל את טכניקות הטיפול האלה:

1. יומן של רגעים טובים (יותר) - כתיבה יומית של הרגעים הטובים יותר או גרועים פחות - מה היה טוב יותר, מה היה שונה במחשבות וברגשות, מה עשה הלקוח אחרת.
2. החריג החיובי - זיהוי יוצא הדופן החיובי כדי לזהות ולטפח "רגעי תקווה" בחיי היום-יום. בתרגיל זה הלקוח מתבקש לרשום מתי הקושי אינו קיים ובאילו נסיבות.
3. סגנון החשיבה האופטימי - המטפל יציע הסבר לחוויות ולאירועים שהלקוח מתאר על פי סגנון חשיבה אופטימי. סגנון זה, על פי הפסיכולוגיה החיובית, מאופיין בשלושה ממדים מרכזיים בפירוש אירועים: א. קביעות - ייחוס אירועים חיוביים לגורמים קבועים ואירועים שליליים לגורמים זמניים; ב. היקף - תפיסת אירועים חיוביים כבעלי השפעה רחבה ואירועים שליליים כספציפיים ומוגבלים; ג. אישיות - קבלת אחריות לאירועים חיוביים וייחוס אירועים שליליים לגורמים חיצוניים.
4. חמלה עצמית - המטפל יציע ללקוח אפשרויות לתרגול חמלה עצמית, למשל מכתב חמלה - כתיבת מכתב לעצמו מנקודת מבט תומכת ומבינה; דיבור פנימי חומל - החלפת ביקורת עצמית בדיבור מקבל ותומך; מדיטציית אהבה וחמלה (loving-kindness) - תרגול שליחת איחולים טובים לעצמו ולאחרים; ויומן חמלה - תיעוד יומי של מצבים שבהם נהג בחמלה כלפי עצמו.
5. "חץ עולה" - תרגיל החץ הוא כלי מרכזי בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, אך מיושם בדרך שונה בגישה המסורתית והחיובית. החץ היורד ב-CBT המסורתית מתמקד בזיהוי מחשבות אוטומטיות שליליות ואמונות יסוד מעכבות כדי להפחית מצוקה באמצעות מעקב אחר שרשרת המחשבות השליליות "כלפי מטה". החץ העולה ב-Positive CBT לעומתו מתמקד בבניית מסוגלות ותקווה לחיזוק חוויות חיוביות. המטופל מתחיל במצב הנוכחי ובונה "כלפי מעלה" תוכנית פעולה להשגת מטרותיו. בתרגיל נכללים זיהוי מטרה מהותית, פירוקה לשלבי ביניים בני השגה וסימונם על גבי חץ עולה.
6. אמונות חלופיות - יצירת אמונות חלופיות ב-Positive CBT מתמקדת בבניית נרטיבים חיוביים ומעצימים

במקום באתגור אמונות שליליות בלבד. בתהליך נכללים זיהוי אמונות מגבילות, יצירת נרטיבים חלופיים שמבליטים חוזקות וכוחות, חיזוק האמונות החדשות דרך איסוף ראיות תומכות ותרגול התנהגותי שמבסס את האמונות החיוביות. שלא כמו ב-CBT המסורתית המתמקד בהפרכת אמונות שליליות, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית החיובית מדגישה בניית אמונות מקדמות ומחזקת משאבים קיימים. היא נועדה לקדם צמיחה והתפתחות ולא רק להפחית מצוקה.

כמו כן יבקש המטפל לקבל משוב בכל פגישה, להעריך על סולמות את השיפור במדדים הקוגניטיביים, הרגשיים וההתנהגותיים ויציע תרגילים ליישום בימים שבין הפגישות. לסיכום, הפרוטוקול מתבסס על שלושה מרכיבים מרכזיים: 1. מיפוי וזיהוי חוזקות והצלחות קודמות כבסיס להתערבות; 2. הבניית מטרות טיפול מוגדרות בשפה חיובית שמכוונות להגברת רווחה נפשית; 3. פיתוח אסטרטגיות התמודדות שמבוססות על משאבים קיימים. מלבד זאת נעוץ ייחודו של הפרוטוקול בשילוב שיטתי של התערבויות מבוססות ראיות מהפסיכולוגיה החיובית עם טכניקות קוגניטיביות התנהגותיות מסורתיות מתוך שמירה על גמישות והתאמה לצורכי המטופל. הפרוטוקול בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית חיובית אשר הוצג לעיל משמש דוגמה קצרה להתרשמות מהעקרונות הבסיסיים ומכמה תרגילים. קיים עוד מגוון רחב של תרגילים (טכניקות), אשר אפשר להציע כחלופות, ואף אפשר לחזור על אותם תרגילים כמה פעמים. בפרוטוקולים המורחבים אפשר להבחין באמפתיה, בחמלה עצמית, באלטרואיזם, בהכרת טובה, באופטימיות ובתקווה.

## סיכום

המאמר הזה מציג את תפקידה המרכזי של התקווה בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית חיובית המשלבת עקרונות מהפסיכולוגיה החיובית ומהטיפול קצר המועד ממוקד הפתרון במסגרת הטיפול הקוגניטיבית-התנהגותי המסורתית. את הגישה פיתחו בנינק ועמיתיה כאמור, והיא מעניקה תשומת לב מיוחדת לתקווה כמרכיב טרנספורמטיבי בתהליך הטיפול שמשקף הן ברמה התאורטית הן ברמת היישום. שלא כמו הטיפול הקוגניטיבית-התנהגותי המסורתית, המתמקד בהפחתת תסמינים ובתרפיית התקווה המתמקדת בחיזוק התקווה, מבליט הטיפול הקוגניטיבית-התנהגותי החיובי טיפוח חוזקות, מציאת פתרונות, בניית עתיד חיובי וקידום רווחה נפשית, והתקווה משמשת אחד המנופים לשינוי. הגישה הזאת באה לידי ביטוי בארבעה היבטים מרכזיים: 1. שימוש בשפה ממוקדת פתרונות ועתידי; 2.

התמקדות במטרות חיוביות במקום בבעיות; 3. זיהוי וטיפוח חוזקות במקום תיקון חולשות; 4. הבלטת פיתוח מיומנויות וכלים להגברת הרגשת המסוגלות. בפרוטוקול הטיפול המוצע לעיל נכללות כמה התערבויות ייחודיות שמתמקדות במרכזיות התקווה המאפשרת יצירת חזון עתידי חיובי, בתרגילי הכרת הטוב שמחזקים את המודעות למשאבים הקיימים ובסולמות התקדמות שמאפשרים מעקב אחר שינויים חיוביים. מחקרים מראים כי הגישה הזאת יעילה בהגדלת המוטיבציה לשינוי, בשיפור הרגשת המסוגלות העצמית ובהפחתת תסמיני דיכאון וחרדה. נמצא כי במצבי משבר, כמו שהודגם במחקר שנערך בישראל לאחר אירועי 7 באוקטובר 2023, משמשת התקווה אחת מחמש החוזקות המרכזיות המסייעות בהתמודדות לצד אהבה, אמפתיה, משפחתיות ואמונה. הממצאים הללו מחזקים את חשיבות שילוב התקווה כמרכיב מרכזי בתהליך הטיפול, בייחוד בתקופות של איודאות ומשבר.

אף שהרקע התאורטי והמחקריים הקיימים מראים תוצאות מביטחות בקשר להתערבויות מבוססות תקווה במסגרת הטיפול הקוגניטיבית-התנהגותית חיובית, יש צורך מובהק במחקר נרחב כדי לבסס את יעילותן במסגרות טיפול קליניות, התפתחותיות, חינוכיות, רפואיות ושיקומיות ולפתח הנחיות מבוססות ראיות ליישומן. כן יש להקדיש תשומת לב לפיתוח התאמות תרבותיות של התערבויות מוצלחות בתחום התקווה. בגלל מציאות החיים בישראל ובעולם כדאי לחוקרים למקד את מחקריהם בשילוב הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית החיובית הן בזמני שגרה הן בעיתות משבר ובתוך כך לבחון את יעילותה בהקשרים שונים ובמצבים משתנים.

## תקווה / אביגיל מגידנה גרוס

כָּל אֶדָם צָרִיךְ תִּקְוָה  
אוֹר שִׁיעֲלֶה בְּבִקְרִי  
אֶפְלוּ סִימָן אוֹ רֶמֶז  
לְמַפְתַּח שִׁבְיִין שְׁעָרָיו  
כָּל אֶדָם צָרִיךְ אֶמּוּנָה  
לְחַבֵּק בָּהּ אֶת סִדְקָיו  
קוֹל שִׁישְׁמֹר עַל נַפְשׁוֹ  
וַיַּעֲלֶה מִתּוֹךְ מַעְמָקָיו

כָּל אֶדָם צָרִיךְ צֹהַר  
חַיִּיךְ שֶׁנִּבְרָא לְמַעַנּוֹ  
חֶבֶר שִׁיקְשִׁיב לְפָצְעָיו  
וַיְהִי פֶשֶׁט לַיְמִינוֹ  
כָּל אֶדָם צָרִיךְ אֶפֶק  
סֵלֶם לְטַפֵּס אֶל עֶצְמוֹ  
מִבֶּט אֶל יוֹם הַמָּחָר  
שִׁימְצָא בוֹ אֶת מְקוֹמוֹ

כָּל אֶדָם צָרִיךְ תִּקְוָה  
וְהִיא צָרִיכָה אוֹתוֹ  
כִּי אִם יִפִּיחַ בָּהּ חַיִּים  
גַּם הִיא תִצְעֵד אִתּוֹ.

- אריקסון, א' (1950). *ילדות וחברה*. ספרית פועלים.
- בולבי, ג' (2016). בסיס בטוח: התקשרות הורה ילד והתפתחות אנושית בריאה. עם עובד.
- יעקובי, ר' (1989). דיון תיאורטי במושג התקווה (הגדרות, תופעות וגישות). *שיחות*, ג(3), 173-165.
- לייבניץ, ג' (1997[1714]). עקרוני הטבע והחסד המיוסדים בשכל. בתוך ח"ר רות, *השיטה החדשה וכתבים אחרים על תורת המונדות* (עמ' 77-89). מאגנס.
- מגינדנה-גרס, א' (2019). *במקום שנקרא אהבה*. הוצאה עצמית.
- סליגמן, מ' (2000). *ילדות אופטימית: תכנית פסיכולוגית לבניית החוסן הנפשי של ילדים*. עם עובד.
- סליגמן, מ' (2005). *אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית*. מודן.
- פלורסהיים, ד' (2008). לקטוף פרחים מקצה ההתקיימות. הווית התקווה בפסיכותרפיה - חוויה אסתטית מחוללת תמורה. *שיחות*, כ"ג(1), 49-36.
- פראנקל, ו' (1970). *האדם מחפש משמעות*. דביר.
- Alony, D. (2024). OTZMA Positive CBT toolkit for teachers and students' resilience during crisis [Manuscript in preparation].
- Bakker, J. M., Bannink, F. P., & Macdonald, A. (2010). Solution-focused psychiatry. *The Psychiatrist*, 34(7), 297-300. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.109.025957>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bannink, F. (2010). *1001 Solution-focused questions: Handbook for solution-focused interviewing*. W. W. Norton & Co.
- Bannink, F. (2012). *Practicing Positive CBT: From reducing distress to building success*. Wiley-Blackwell.
- Bannink, F. (2017). Positive CBT in practice. In C. Proctor (Ed.), *positive psychology interventions in practice*. Cham: Springer
- Bannink, F., & Geschwind, N. (2021). *Positive CBT: Individual and group treatment protocols for positive cognitive behavioral therapy*. Routledge.
- Bannink, F., & Jackson, P. (2011). Positive psychology and solution focus – Looking at similarities and differences. *InterAction – The Journal of Solution Focus in Organisations*, 3, 820.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106-118. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545429>
- Burns, D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solutions in brief therapy*. W. W. Norton & Co.
- De Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. W. W. Norton & Co.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (2008). Rational emotive behavior therapy. In K. Jordan (Ed.), *The quick theory reference guide: A resource for expert and novice mental health professionals* (pp. 127-139). Nova Science Publishers.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>



- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Theory Research, 36*(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Jacoby, R. (1993). The miserable hath no other medicine, but only hope: Some conceptual considerations on hope and stress. *Stress Medicine, 9*, 61–69.
- Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder, C. R. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 123–150). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50009-9>
- Menninger, K. (1959). Hope. *The American Journal of Psychiatry, 116*, 481–491.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 461–466. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*, 35–55. [https://doi.org/10.1177/016502548901200102\\_S2CID\\_145689076](https://doi.org/10.1177/016502548901200102_S2CID_145689076)
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 11–28. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249–275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Snyder, C. R., Irving, M. L., & Anderson, R. J. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology* (pp. 285–300). Pergamon Press.
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psycho-Analysis, 41*, 585–595.

# עושים תקווה: לקראת מודל תהליכי מבוסס קשיבות ודמיון מודרך

הילה כהן<sup>1</sup>

## תקציר

מלחמת 7 באוקטובר מאופיינת בתנועה בין תקווה לייאוש, בין הרגשת מסוגלות לחוסר אונים, בין הרגשת שליטה לאובדן שליטה. במאמר הזה ברצוני להציע מודל תהליכי ליצירת תקווה, מודל אשר מבוסס על קשיבות ועל דמיון מודרך. תחילה אסקור בקצרה ספרות מקצועית על מושג התקווה, על גלגוליו ועל התפתחותו, ואחר כך אציג מודל לפיתוח התקווה. המודל מתבסס על גישה אינטגרטיבית וחדשנית אשר נכללים בה הקשרים בין קשיבות (mindfulness), דמיון מודרך ותקווה. המודל מתמקד בשלושה שלבים עיקריים: קבלה וקשיבות, שינוי ומסגור חדש ובנייה חדשה (קש"ב). בסופו אציג תיאור מקרה, את תרומת המודל לפרקטיקה ואת מגבלותיו. פיתוח המודל מתבסס על ניסיוני הקליני, על מחקר בתחום האישיות וההתפתחות האישית ועל הנחיית קשיבות במסגרות טיפוליות ואקדמיות.

## מהי תקווה? הגדרות ומודלים של תקווה

"ואפשר לראות את התקווה כמין עוגן. שנזרק מתוך קיום חנוק ונואש לעבר עתיד טוב וחופשי יותר, לעבר מציאות שעדיין אינה קיימת, שרובה עשויה ממשאלת לב. מדמיון העוגן נזרק ונאחז בקרקע העתיד, והאדם, ולפעמים חברה שלמה, מתחילים למשוך את עצמם אליו" (גרוסמן, 2020).

סניידר (Snyder, 2000) הגדיר תקווה כגישה חיובית שמשלבת אמונה ביכולת להשיג מטרות (agency thinking) ולזהות מסלולים להשגתן (pathways thinking). התקווה היא תופעה עמומה, חמקמקה, מורכבת ובעלת מאפיינים מודעים ולא מודעים כאחד (לוי ואחרים, 2011). בפן המודע תקווה מוגדרת כרגש חיובי שמבטא ציפייה פעילה לעתיד טוב יותר (Snyder, 2000), ובפן הלא מודע תקווה נרכשת כאשר הצרכים הנפשיים והפיזיולוגיים הראשוניים של הפרט מקבלים מענה, והתקווה היא שמסייעת לו בהתמודדות עם משימות התפתחותיות ראשוניות ואוניברסליות (Erikson, 1963). במילה תקווה מופיעה המילה קו, ומכאן אפשר ללמוד כי התקווה מסמלת חיבור מהעבר דרך העתיד באמצעות

ההווה. המילה "קווי" בערבית פירושה כוח (פורת, 2021), ומכאן משמעותה הפעילה של התקווה. חשוב להבחין בין תקווה לאופטימיות. אופטימיות היא הרגשת ביטחון שמבוססת על האמונה שאפשר להשיג מטרות רצויות או להתגבר על מכשולים גם כאשר הדרך אינה ברורה. בתקווה לעומת זאת נכללת פעילות, תוכנית פעולה והוצאתה אל הפועל. תקווה אינה מבטיחה שיהיה טוב; יש בה מרכיב של איודאות לצד מרכיב של תשוקה ומעשה. תקווה היא תשתית, שורשית, אבן יסוד בנפשו הבריאה של האדם.

סניידר (Snyder, 2000), מחלוצי הפסיכולוגיה החיובית, חקר את התהליכים הקוגניטיביים המעורבים בתקווה. לדבריו, יש בתקווה שלושה מרכיבי חשיבה (hopeful thinking): מטרות (goals), נתיבים (pathways), כלומר תכנון נתיבים ותוכניות להשגת המטרות, ואמצעי גיוס אנרגיה אישית (agency), דהיינו האמונה והמשאבים הנגישים לאדם בקשר ליכולתו להשיג את אותן מטרות. אפרט בקצרה את שלושתם:

**1. מטרות (goals):** התנאי הראשון לשגשוג התקווה הוא מטרה - משהו לייחל או לצפות לו. מחקרים מראים שכלל שיהיו לנו מטרות רבות יותר במגוון תחומים בחיים כך יגדל הסיכוי שנרגיש תקווה גדולה יותר (Cheavens et al., 2006). כשבעלי מטרות מגוונות נתקלים בקושי בתחום אחד בחייהם הם יכולים להתקדם לכיוון מטרות בתחומים אחרים, ובעשותם כן ישמרו, בתהליך פיצוי, על תחושת התקווה.

**2. נתיב אל המטרה (pathways):** התנאי השני לקיומה של התקווה הוא תוכנית להגשמת המטרה. בעלי מטרה שאינם מאמינים שיוכלו להגשימה עלולים להרגיש ייאוש. מטרה, חשובה ככל שתהיה, ללא נתיב אליה היא חסרת משמעות. לאנשים ונשים בעלי רמת תקווה גבוהה יש תוכניות ואסטרטגיות רבות להגשמת מטרותיהם; אם תוכנית אחת לא צלחה, יחליפו אותה בתוכנית אחרת.

**3. אמצעים (agency):** התנאי השלישי לקיומה של התקווה הוא האמצעים להשיגה, המוטיבציה. התנאי הזה קשור להרגשת האדם ולפיה עומדים לרשותו

<sup>1</sup>ד"ר הילה כהן היא חוקרת ומרצה לפסיכולוגיה והתפתחות אישית, מנחה לקשיבות (מיינדפולנס) וראש תחום טיפול ותוכן במרכז לחוסן ארגוני ואישי קמ"ה בנגב אשר במכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי בבאר שבע. דוא"ל: [hillahc@gmail.com](mailto:hillahc@gmail.com)

המשאבים הדרושים לפעולה כדי להשיג את המטרה. זהו המרכיב הרגשי והמוטיבציוני של התקווה שמניע את האדם לפעול. אנשים ונשים בעלי הרגשת סוכנות גבוהה מאמינים בעצמם וביכולתם להצליח גם כשהם נתקלים באתגרים.

המודל של סניידר מופיע בהרחבה בעבודתם של פלדמן וסניידר (Feldman & Snyder, 2005). לדבריהם, בתקווה יש רעיונות של חיפוש משמעות וגישה פרואקטיבית להתמודדות עם אתגרים. כן הם טענו שהתקווה היא משאב פסיכולוגי דינמי שמאפשר לאנשים ונשים להתמודד עם מצבים קשים, ובייחוד עם מצבי מחלה, אובדן או מצוקה. על פי המודל, התקווה תורמת לא רק להשגת מטרות אלא גם להרגשת משמעות בחיים ולרווחה נפשית. ואלה המרכיבים המרכזיים במודל: 1. תקווה כמנוע לפעולה ולחיפוש משמעות - כלומר התקווה קשורה לא רק לאמונה בהשגת מטרות אלא גם להרגשת משמעות; 2. גמישות מחשבתית - התקווה מאפשרת לפתח גמישות מחשבתית, והיא מובילה אל הניסיון להשתמש בדרכים חדשות ולשמור על פתיחות להתנסויות; 3. היכולת לראות עתיד טוב יותר - דהיינו התקווה מעודדת אנשים ונשים לדמיין עתיד חיובי ולעבוד למענו גם כשנתקלים בקשיים (שם).

מחקרים בתחום התקווה בעולם הבריאות והפסיכולוגיה מדגימים את חשיבות התקווה ואת השפעותיה החיוביות על בריאות הנפש והגוף (למשל, Lopez et al., 2003; Snyder, 2002; Cheavens et al., 2006). מחקרים שבוצעו בקרב אוכלוסיות שונות מצאו כי אנשים שמחזיקים ברמת תקווה גבוהה סובלים פחות מכולסטרול גבוה, לחץ הדם שלהם מאוזן לעומת אחרים, ואחוזי השומן שלהם נמוכים לעומת אנשים בעלי רמות תקווה נמוכות. אנשים מלאי תקווה אף חשים פחות כאב בהשוואה לאנשים בעלי תקווה נמוכה (Carr, 2013; Rasmussen et al., 2023). כמו כן נמצא שהתקווה תורמת לבריאות נפשית טובה. אנשים ונשים בעלי תקווה גבוהה נוטים להיות מדוכאים, חרדים או מתוסכלים פחות מאחרים (Snyder et al., 2002). הם גם נוטים להרגיש בדידות וניתוק חברתי במידה פחותה מאחרים. התקווה נותנת כוח להתגבר על מכשולים ולשאוף לעתיד טוב יותר. מבחינה חברתית התקווה תורמת ליצירת חברה חזקה ומלוכדת משום שהיא מחזקת את הרגשת השייכות ומעודדת לפעול יחד למען עתיד טוב יותר (Torney-Purta et al., 2001).

מודל נוסף שעוסק בממדיה של התקווה הוא המודל של דופו ומרטוצ'יו (Dufault & Martocchio, 1985) אשר גיבשו אותו באמצעות ניתוח ראיונות עם חולים אונקולוגיים שהסבירו את האופן שבו השפיעה התקווה על התמודדותם

עם מחלתם ועיצבה אותה. הם הציעו שישה ממדים לתקווה, ואלה הם: 1. הקשר (contextual): התקווה נבנית במצבים או בהקשרים שונים, ולכן יש לה משמעות שונה בכל מצב. חשוב להבין את ההקשר שבו התקווה מתפתחת ובמסגרת הזאת להבין את משמעותה; 2. זמניות (temporal): התקווה קשורה לעתיד ומתמקדת בהשגת מטרות או יעדים בעתיד, כלומר ציפייה למה שעתידי להתרחש; 3. זיקות (affiliative): התקווה מתפתחת במסגרת קשרים בין אישיים, כלומר היא קשורה להרגשת השייכות ולמערכת הקשרים החברתיים של האדם (משפחה, חברים, קהילה); 4. קוגניציה (cognitive): בתקווה נכלל מרכיב מחשבתי ובו אדם מתכנן דרכים להגשמת מטרותיו ומעריך את אפשרויותיו להצליח; 5. רגשות (affective): התקווה מלווה ברגשות חיוביים כמו אופטימיות, שמחה ורוגע אשר מעודדים את האדם לפעול כדי להשיג את מטרותיו; 6. התנהגותי (behavioral): התקווה באה לידי ביטוי גם בהתנהגות ובפעולות שמניעות את האדם להוציא את מטרותיו אל הפועל.

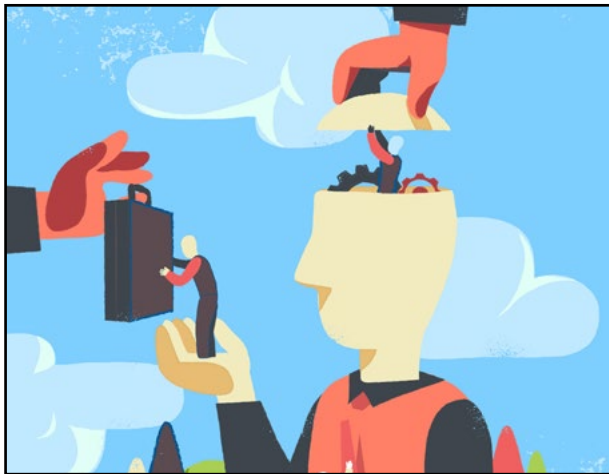
**דמיון מודרך רלוונטי ליצירת תקווה משום שהוא מאפשר לאנשים ונשים "לגשת" למקורות הפנימיים של יצירתיות ואמונה. הוא נחשב לאחד הכלים המרכזיים להעצמת התקווה מפני שהוא מעודד בני אדם לדמיין תוצאות חיוביות ולתכנן את הצעדים הנדרשים להשגתן. מחקרים הראו שדמיון מודרך תרם גם לשיפור היכולת ליצור נתיבי מחשבה (pathways thinking) משום שהוא מאפשר ליצור מסלולים חלופיים להשגת מטרות**

לסיכום, המודלים השונים מציגים היבטים שונים של התקווה ודרכים שונות לכונן אותה, אך כולם מסכימים כי התקווה הכרחית להסתגלותו של הפרט ונכללת בה פעולה בעולם. כמו כן ישנה הסכמה כי בתקווה נכללים הן היבטים שקשורים ל"כאן ועכשיו" הן היבטים קוגניטיביים שקשורים לעתיד ולציפייה לו. דמיון מודרך הוא אחת הטכניקות המאפשרות התבוננות בעתיד והשפעה על מצבנו הרגשי והגופני.

## דמיון מודרך

דמיון מודרך (guided imagery) הוא שיטת עבודה מנטלית אשר לפיה האדם משתמש בהנחיות מובנות לדמיין סצנות או תרחישים שמעוררים רגשות חיוביים ומקדמים רגיעה ושלווה (Hadjibalassi et al., 2018). הטכניקה הזאת נפוצה

ללא שיפוט וללא הזדהות. קבלת ה"כאן ועכשיו" היא הדרך לתחילתו של שינוי. קבלת המצב היא שלב מכריע, שכן היא מאפשרת לאדם להשתחרר מההתנגדות הפנימית למציאות; הקבלה מפנה את המקום להמשך בניית חייו, "רק כשאדם מקבל מצב מסוים עד תומו הוא יכול להיות חופשי ממנו" (רז, 2013). קבלה מתחילה בתהליך של האטה וקשיבות. קבט'זין (Kabat-Zin, 2005) הגדיר קשיבות כמודעות מכבדת ונטולת שיפוט, מודעות שמתפתחת מתשומת לב שמופנית לרגע הנוכחי מתוך קבלת החוויה ללא שיפוטיות. קשיבות היא אימון מוחי בדרך לשינוי נפשי; היא מאפשרת מעבר ממיקוד בנזקי העבר או בדאגות בקשר לעתיד למיקוד בהווה. נוכחות בזמן הזה חושפת זמן חדש במציאות, ההווה, ומאפשרת התבוננות חדשה וסקרנית בעתיד, בתקווה.



מחקרים על קשיבות, כמו מחקר של נף (Neff, 2003) שהתמקדו בחמלה, מראים כי קבלה של המצב הקיים מפחיתה הרגשת ייאוש ומשפרת את יכולת ההתמודדות עם מצבים רגשיים מורכבים. הקשיבות מפחיתה את פעולתם של מנגנוני הגנה לא יעילים כמו השלכה, הכחשה או הדחקה ומאפשרת התחלה של שינוי פנימי. סריקות גוף ומדיטציות מסוגים שונים הן טכניקות שעשויות לסייע בזה, ואכן, המודל מדגיש את חשיבות תשומת הלב לגוף לשם יצירת התקווה ומוסיף את ההיבט המדיטטיבי שמאפשר שינוי תודעה. באמצעות מדיטציות האדם לומד למקד, לזהות ולהכיל את תחושותיו ומחשבותיו. התהליך מחזק את הרגשת השליטה הפנימית ומאפשר לאדם לחוות את רגשותיו בלי להרגיש מוצף. בשלב הזה יש לתמלל את החוויה הרגשית לשם של רגש ממש, למשל שמחה, עצב, תסכול, אכזבה. יש לתת מענה על הצורך בהכרה, וחשוב להקשיב לרגש ולחוויה כמו שהם, ללא פרשנות או מסגור חדש. כל אלה מאפשרים יצירת הד, עדות, ומתקפים לאדם את החוויה כמו שהיא. חוויית הקבלה והתמלול העצמי מפתחת חמלה עצמית, חוסן

בטיפולים פסיכולוגיים ורפואיים, ונמצא כי היא תורמת להפחתת חרדה, לשיפור יכולת הריכוז ולחיזוק הרגשת השליטה העצמית. (Zemla et al., 2023) כמו כן נמצא כי דמיון מודרך בסביבה טבעית עוזר לחזק הרגשת תקווה ואופטימיות בקרב משתתפים באמצעות יצירת חוויות חיוביות מדומות (Nguyen & Brymer, 2018). מלבד זאת נמצא שטיפול מבוסס דמיון מודרך יעיל בטיפול בכאבים כרוניים ובשיפור איכות החיים בקרב ילדים ובני נוער (Berg, 2011; Pile et al., 2021).

דמיון מודרך רלוונטי ליצירת תקווה משום שהוא מאפשר לאנשים ונשים "לגשת" למקורות הפנימיים של יצירתיות ואמונה. הוא נחשב לאחד הכלים המרכזיים להעצמת התקווה מפני שהוא מעודד בני אדם לדמיין תוצאות חיוביות ולתכנן את הצעדים הנדרשים להשגתן. מחקרים הראו שדמיון מודרך תרם גם לשיפור היכולת ליצור נתיבי מחשבה (pathways thinking) משום שהוא מאפשר ליצור מסלולים חלופיים להשגת מטרות. מלבד זאת, באמצעות הדמיון חווים המטופלים הרגשות הצלחה פנימיות, והן מחזקות חשיבה ממוקדת מטרות (agency thinking) (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). לדוגמה, במחקר של טיילור ואחרים (Taylor et al., 1998) נמצא שתרגול דמיון מודרך חיזק את הרגשת היכולת והתקווה של סטודנטים במצבי לחץ אקדמי. מחקרים נוספים העידו שדמיון מודרך תרם להפחתת חרדה ולשיפור ההתמודדות במצבי משבר (Anamagh et al., 2024). בדומה לכך גם קשיבות (mindfulness) היא אימון מוחי אשר יוצר שינוי נפשי, אך קשיבות מתמקדת בתשומת לב להווה, ואילו דמיון מודרך עוסק בדמיון סצנות או תרחישים בעתיד. אסקור להלן את עקרונות הקשיבות והמודל המוצע בכללותו.

## עושים תקווה: מודל תהליכי מבוסס קשיבות ודמיון מודרך

המודל המוצע כאן מבוסס על קשיבות ועל דמיון מודרך ומציע גישה אינטגרטיבית שקושרת בין קשיבות, דמיון מודרך ותקווה. בזכות הקשר הזה המודל מציע מסגרת הוליסטית ליצירת תקווה ומוסיף היבט מרכזי וחשוב שמתקשר לשינויי תודעה ולתשומת לב לגוף, היבט שנעדר מכל המודלים האחרים העוסקים בתקווה. המודל מתמקד בשלושה שלבים עיקריים: קבלה וקשיבות, שינוי ומסגור חדש ובנייה (קש"ב). להלן שלביו:

**1. קבלה וקשיבות (acceptance & mindfulness):** בשלב הזה נכללים פיתוח המודעות למצב הנוכחי וקבלתו כמו שהוא,

נפשי ואמון בעולם, והם משמשים עוגנים נפשיים לתקווה.

**2. שינוי ומסגור חדש (visualization & reframing):** תהליך של קשיבות ותשומת לב יוצר שינוי בתודעה. סניידר (Snyder, 2000) טען שהתקווה היא קודם כול תודעתית והיא שגורמת לשינוי בהתנהגות. שלב השינוי והמסגור המחודש הוא הליבה של המודל והמשכו הישיר של שלב קבלת המצב ומתן תשומת הלב למציאות כמו שהיא, ללא הזדהות וללא שיפוטיות. בשלב הזה האדם לומד לאתגר מחשבות ואמונות מגבילות ולפתח נקודת מבט חדשה שמבוססת על שאלות של משמעות, יצירה ופעילות. בשלב הזה התקווה מתחילה להתגבש בצורתה המעשית.

עם שלבי השינוי נמנה אתגור מחשבות שליליות. בשלב הזה משתמשים בטכניקות קוגניטיביות לזיהוי ולאיתור דפוסי חשיבה שליליים. לדוגמה, שאלות כמו "איזו עדות יש לי למחשבה הזאת?", "האם זאת בהכרח האמת המוחלטת?" או "איזו מחשבה חלופית אני יכול למצוא למחשבה הזאת?" מאפשרות לאדם לערער על אמונות מגבילות. השינוי התפיסתי הזה יוצר פתח לחשיבה אחרת, חיובית מקודמתה, ולהרגשת שליטה טובה יותר על החיים. אתגור המחשבות מסייע בהפנמת התובנה כי מחשבה היא רק מחשבה, היא בת חלוף ואפשר לשנותה.

לדמיון המודרך יש כוח של ממש ביצירת השינוי והוא כלי מרכזי בשלב הזה, משום שביצירת תרחישים חיוביים מדומיינים האדם רואה את עצמו נע אל עבר המטרה שסימן, ומתחזקת בו האמונה שיש לו המשאבים הדרושים לשם כך. הנתיבים האפשריים שהזכיר סניידר (שם) בתיאור מאפייני התקווה מאפשרים את סלילת הדרך אל עבר התרחישים החיוביים ומספקים מצע רגשי שמניע לפעולה. שם האדם נחשף לראשונה לחלופות השונות במסגרת קבלה רחבה יותר של חלופיות הקיום. שם מתחזקת האמונה במשאבים הזמינים לנו. לדוגמה, אדם שמתמודד עם חרדה יכול לדמיין את עצמו שוב ושוב מתמודד עם מצב מסוכן בצורה מוצלחת עד שתיצר התמונה הזאת בתודעתו ותסייע לו ברגע ההתמודדות האמיתי. פיתוח חזון עתידי ובניית חזון עתידי חיובי מאפשרים לאדם להגדיר מטרות משמעותיות ולשמור על הרגשת מיקוד (שם). התהליך הזה מעצים את הרגשת התקווה, שכן הוא ממקד את האדם לא במה שאבד לו או במה שנכשל בו אלא באפשרויות שעדיין קיימות, דהיינו המיקוד עובר מהאין והחסר לקיים, ליש ולאפשרי. תהליך השינוי יכול להתרחש באמצעות תחילתה של תנועה, תנועה ממצב של חוסר אונים למצב של אונים, מפסיביות לאקטיביות, מהרגשת חוסר שליטה לשליטה, ממצב של חוסר אמון למצב של אמון.

**3. בנייה (goal setting & action):** שלב הבנייה מתמקד במימוש התקווה באמצעות עשייה מבוססת תכנון, מטרות ויעדים. על פי המודל של סניידר נכללים בו העשייה בפועל על פי המטרות, המשאבים והנתיבים שסומנו. חשוב להבין כי האויב הגדול ביותר של התקווה הוא חוסר האונים, ועל כן יש לפעול. הפעולה מחזקת את הרגשת המסוגלות, והיא בונה את התקווה. הבנייה נועדה ליישם את התקווה בחיי היום-יום ולבסס אמונות, פעולות ודפוסיים חדשים ויעילים אשר יקדמו את האדם אל עבר מטרותיו. בתהליך הבנייה מפרקים מטרות גדולות לפעולות קטנות. לשם כך על המטרות להיות בנות השגה, ריאליות, מדידות ומידתיות ומושתתות על רצונותיו ועל משאביו הפנימיים של האדם. על מעגלי התגמול להיות קצרים כדי לבנות הרגשת התקדמות, הישג והצלחה מתמשכת. בשלב הזה אפשר להשתמש בדמיון מודרך, דמיון של תרחישים מאתגרים ותגובות מוצלחות עליהם כחיזוק יום-יומי, דהיינו להקפיד על תרגול יומי לחיזוק הרגשת המסוגלות. בד בבד יש לחזק גם את תהליך הבנייה באמצעות תרגול קשיבות ברגעים שונים ביום-יום כדי לשמור על נוכחות ועל שליטה רגשית. זיהוי "רגעים של תקווה" במשך היום והתמקדות בתקווה מחזקים אותה. אפשר לעשות זאת באמצעות מעקב כתוב אחר הצלחות קטנות והתקדמות הדרגתית.

**מודל קש"ב עשוי להשתלב בטיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) או בגישות טרנספרסונליות. אפשר להשתמש בו גם בהדרכה אישית וקבוצתית וגם בסדנאות לפיתוח חוסן נפשי. המודל מתאים לטיפולים אשר מבוססים על גישות אקזיסטנציאליות שמסייעות להתחבר לשאלות קיומיות כמו בחירה חופשית וכיווניות בחיים, זהות ומשמעות**

### יישום המודל - תיאור מקרה

אדגים את יישום המודל באמצעות המקרה של ליה (שם בדוי). ליה, אישה בשנות ה-30 לחייה, פנתה לטיפול בגלל הרגשת חרדה ומתח כרוני שנוצרו בעקבות טראומה אישית. בזמן הטיפול היא פיתחה יכולת להתמודד עם המתח ולחזור לתפקוד מלא בעזרת שימוש במודל של תקווה שמבוסס על קשיבות ועל דמיון מודרך. התהליך כוון גם לפיתוח אקטיביות תקווית ולפיה לא זו בלבד שהתקווה מייצגת אמונה בעתיד טוב יותר אלא היא גם מניעה את האדם לפעולה לשם השגת מטרותיו.

**שלב הקבלה:** הטיפול החל במפגש מעמיק עם הרגשת

לעולמה הפנימי. בתרגול היו דימויים של פרואקטיביות כמו "אני יכולה לבחור איך להגיב לסיטואציות", והדימוי המרכזי בו היה חתירה נגד הרוח, כלומר היא מסוגלת לעשות משהו בכל מצב, להנהיג את חייה ולהוליך את עצמה למקום טוב יותר. ליה תרגלה באמצעות הדמיון אקטיביזם פנימי, והתרגול הזה חיזק את הרגשת המסוגלות והנכונות שלה להתנסות ולנוע לעבר חלופות תודעה והתנהגות. בדיוק כמו הגנן שזוכה לראות את פריחת הגינה שהשקה וטיפח כך החלה ליה לראות את תוצאות השקעתה. כל צעד קטן שעשתה בהשקעה בעצמה, כל פעולה שיזמה, הביאה אותה לידי צעידת צעד נוסף לקראת חיים בריאים ומאוזנים שבהם היא מנווטת את דרכה בעצמה ובהדרגתיות, מתוך חמלה עצמית והכרה בכוחותיה.



## תרומת המודל

המודל עשוי לשמש כלי רב-עוצמה בטיפול במצבי דחק ומשבר משום שקשיבות מאפשרת לאדם להיות נוכח ברגע, להרגיש את הרגשותיו ללא שיפוט ולהגיב על אתגרים בגמישות ובדרך מועילה. ודמיון מודרך מאפשר לאדם לדמיין עתיד מיטיב ולתכנן את צעדיו בדרך מיטיבה. שני הכלים הללו יחד יוצרים הרגשת יכולת אשר לא הופיעה במודלים קודמים של תקווה. מלבד זאת המודל מבוסס על עקרונות של קבלה ושחרור שמסייעים לאדם להתמודד עם הרגשות קשות ולקדם שינוי פנימי. מודל קש"ב עשוי להשתלב בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) או בגישות טרנספרסונליות. אפשר להשתמש בו גם בהדרכה אישית וקבוצתית וגם בסדנאות לפיתוח חוסן נפשי. המודל מתאים לטיפולים אשר מבוססים על גישות אקזיסטנציאליות שמסייעות להתחבר לשאלות קיומיות כמו בחירה חופשית וכיוונויות בחיים, זהות ומשמעות.

החרדה של ליה. באמצעות תרגול קשיבות למדה ליה להיות נוכח ברגע ולהכיר את הרגשות המתח והחרדה שלה בלי לשפוט אותן, להזהות איתן או להימנע מהן. הקשיבות עזרה לה להבין את תחושת המתח כתגובה לגירויים ולימדה אותה לקבלה כמציאות זמנית. ליה דמיינה את עצמה כגננת בגן פרחים אשר מתבוננת ברגשותיה השונים, וכל תחושת מתח, כל דאגה, היא כמו שתיל חדש אשר זקוק לתשומת לב. וכמו שהגננת שופכת מים למען הצמיחה ונותנת לשתילים את תשומת הלב שהם זקוקים לה, כך ליה לומדת לנשום ולהתמודד עם תחושתיה בלי להילחם בהן; היא מקבלת אותן, מאפשרת להן להיות, מניחה להן ומזהה את השינויים ואת תנועת הנפש בעקבותיהן.

**שלב השינוי:** לאחר שלב הקבלה משתמשים בדמיון מודרך כאמצעי לשינוי התפיסה וההתמודדות עם ההרגשות העולות. באמצעות דימויים חיוביים דמיינה ליה את עצמה בגן רחב ידיים שבו היא מרפה ומאפשרת למתח להיות נוכח כמו שהיא רואה אותו ושמה לב למורכבות הרגשות כך שלצד המתח קיימים רגשות של תקווה, שלווה ואהבה. בזכות התהליך התחזקה הרגשת השייכות ליקום רחב יותר, ההרגשה שהיא אינה לבד אלא חלק ממהלך טבעי של חיים חולפים ונוצרים, וקיומה של אוניברסליות משותפת. ליה למדה כי היא כמו גנן שמטפח את הגינה בידיה וכי סבלנות, תשומת לב וחמלה מאפשרים התמודדות וצמיחה.

**שלב הבנייה:** לאחר ההתנסות בדמיון מודרך עברה ליה לשלב הבנייה ובו למדה להרגיש את הרגשת התקווה ולהתמקד בהשגת מטרות עתידיות. בתהליך הזה היא החלה לראות בעצמה "שליחה" של השינוי - היא אינה מגיבה בלבד על המציאות אלא גם משפיעה עליה ויוצרת אותה. לא זו בלבד שהרגשת התקווה קיבלה מקום פנימי, אלא היא גם נעשתה מניע לפעולה אקטיבית. ליה יזמה שינויים בעבודתה, התפנתה לטפל במערכות יחסים חשובות בחייה והחלה להקדיש זמן רב מבעבר לפעילויות שמרגיעות אותה כגון מדיטציה והליכות בטבע. בשלב הזה ליה לא רק האמינה בשינוי אלא גם פיתחה אקטיביות תקוותית - היא יזמה תהליכים לשינוי מצבה והשתמשה בעקרונות הקשיבות. כל פעולה חיזקה את אמונתה ביכולתה להשפיע, והאמונה הדהדה למציאות חייה.

עוד אוסיף כי בזמן הטיפול התמקד תרגול הדמיון המודרך לא רק בתהליך קבלת המציאות הנוכחית אלא גם בהכנת התודעה לקראת מצבים עתידיים. ליה התבקשה לדמיין את עצמה פועלת מתוך תקווה, למשל כשהיא מתמודדת עם מצבים מלחיצים בעבודתה ומגיבה ממוקד שליטה פנימי. ליה בחרה את השימוש ביאכטה כדימוי אשר רלוונטי

## מגבלות המודל

נדרשת שייכות לדת מסוימת או הזדהות עימה עלולים להירתע מהם.

### סיכום

על אף המגבלות שהצגתי לעיל אפשר ללמוד מתיאור המודל ומתיאור המקרה שתקווה ותקוותיות הן כוחות נפש ומיומנות חשיבה גמישה שאפשר לבנות, לפתח ולשמר בדרכים ישימות הלכה למעשה. אלפי מחקרים הוכיחו שקשיבות בשילוב דמיון חוללו שינויים מרחיקי לכת ברווחה הנפשית של האדם, ובמאמר הזה הם מיושמים גם ליצירתה של התקווה. אקטיביות תקוותית טומנת בחובה אפשרות לשוב ולבנות נרטיב מיטיב ולעודד חוסן אישי וקהילתי; ואלה עשויים להיות בבחינת גורם הגנה מחזק ו חשוב להסתגלות הפרט למציאות הנוכחית ולהתמודדותה של החברה הישראלית עם אתגרי הזמן, המקום והתקופה, ומכאן חשיבותה המכרעת.

תהליכים של קשיבות ודמיון מודרך אינם נוחים לכולם. יש שמתקשים במיקוד פנימי או במדיטציה או אינם מסוגלים להתחבר לדימויים חיוביים. כמו כן, לשימוש בכלים האלה נדרשת יכולת רגשית ומנטלית ברמה מסוימת, ולפעמים הכלים עשויים להיות מורכבים לתפיסה או לא מותאמים לאנשים ונשים בעלי קשיים רגשיים חמורים או בעלי היסטוריה של טראומות קשות. וכן, לתהליכי קשיבות ודמיון מודרך נדרש תרגול אדוק ומתמשך, ועל כן ליישום המודל יש צורך ביכולת התמדה, התאמה, גמישות, בקיאות בפרקטיקות טיפול שונות, פתיחות להתנסויות, מתן אמון במטפל ובתהליך הטיפול ואמונה בדרך לכל אורכה על אף מורכבותה. מלבד זאת, בחברות מסוימות, ובייחוד בתרבויות המזרח, שייכים הקשיבות והדמיון המודרך לפילוסופיות דתיות או רוחניות כמו בודהיזם, ועל כן אנשים ונשים מתרבויות אחרות שמרגישים שלשימוש בכלים הללו

## מקורות

- גרוסמן, ד' (2020). דברים שנאמרו בפתיחת יריד הספרים הבין-לאומי בפרנקפורט ב־13 בספטמבר 2020. הארץ. <https://www.haaretz.co.il/literature/2020-10-27/ty-article/.highlight/0000017f-db7d-d856-a37f-ffdb66e0000>
- לוי, א', סויה, ר' וליכטנר, ר' (2011). הדיאלקטיקה של תופעת התקווה: תפיסות של נפגעי פוסט-טראומה. *מגמות*, 48(1), 162-185. <https://www.jstor.org/stable/10.2307/23660312>
- פורת, נ' (2021, 7 באפריל). קו התקווה. *בלוג השפה העברית של מילון רב-מילים*. <https://did.li/ISMrl>
- רז, י' (2013). *כך שמעתי*. מודן.
- Anamagh, M. A., Kouhpayeh, M. S., Khezri, S., Goli, R., Faraji, N., Anzali, B. C., & Ghahremanzad, F. (2024). The effect of guided imagery on perioperative anxiety in hospitalized adult patients: A systematic review of randomized controlled trials. *Surgery in Practice and Science*, 100255. <https://doi.org/10.1016/j.sipas.2024.100255>
- Berg, C. J., Ritschel, L. A., Swan, D. W., An, L. C., & Ahluwalia, J. S. (2011). The role of hope in engaging in healthy behaviors among college students. *American Journal of Health Behavior*, 35(4), 402-415. <https://doi.org/10.5993/AJHB.35.4.3>
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- 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(1), 61-78. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-0>
- Dufault, K., & Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20(2), 379391. [https://doi.org/10.1016/S0029-6465\(22\)00328-0](https://doi.org/10.1016/S0029-6465(22)00328-0)
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.

- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 401421. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
- Hadjibalassi, M., Lambrinou, E., Papastavrou, E., & Papathanassoglou, E. (2018). The effect of guided imagery on physiological and psychological outcomes of adult ICU patients: A systematic literature review and methodological implications. *Australian Critical Care, 31*(2), 7386. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2017.03.001>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 91–107). American Psychological Association.
- Nguyen, J., & Brymer, E. (2018). Nature-based guided imagery as an intervention for state anxiety. *Frontiers in Psychology, 9*, 1858. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01858>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Pile, V., Williamson, G., Saunders, A., Holmes, E. A., & Lau, J. Y. (2021). Harnessing emotional mental imagery to reduce anxiety and depression in young people: An integrative review of progress and promise. *The Lancet Psychiatry, 8*(9), 836852. [https://doi: 10.1016/S2215-0366\(21\)00195-4](https://doi: 10.1016/S2215-0366(21)00195-4)
- Rasmussen, H. N., England, E., & Cole, B. P. (2023). Hope and physical health. *Current Opinion in Psychology, 49*, 101549. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101549>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 7382. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249–275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope Theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 256–277). Oxford University Press.
- Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation, and coping. *American Psychologist, 53*(4), 429–439. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.4.429>
- Torney-Purta, J., Lehmann, R., Oswald, H., & Schulz, W. (2001). *Citizenship and education in twenty-eight countries: Civic knowledge and engagement at age fourteen*. International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA).
- Zemla, K., Sedek, G., Wróbel, K., Postepski, F., & Wojcik, G. M. (2023). Investigating the impact of guided imagery on stress, brain functions, and attention: A randomized trial. *Sensors, 23*(13), 6210. <https://doi.org/10.3390/s23136210>



# משמעות ותקווה בחדר הטיפול - יישום קליני של עקרונות הלוגותרפיה

נעמי (יפה) עיני<sup>1</sup>

## 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).

<sup>1</sup>ד"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](mailto: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 ולטיפוק 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

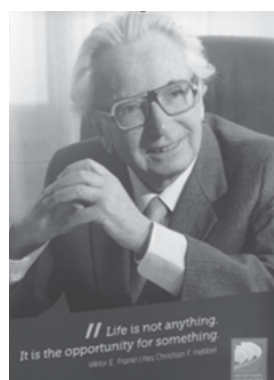
"הלוגותרפיה היא גישה אופטימית לחיים כיון שהיא מלמדת שאין היבטים שליליים וטראגיים שאינך יכול, על פי העמדה שאתה נוקט כלפיהם, למצוא בהם הישגים חיוביים" (פראנקל, 1985, עמ' 90). היא אינה מסתפקת בתובנות אלא קוראת לפעולה. חיים אנושיים בריאים, על פי הלוגותרפיה, כרוכים במימושה של אחריות: "עלינו לראות את החיים 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) שימש 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>

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

ורד עצמון משולם<sup>2,1</sup>

## תקציר

במאמר הזה מוצג מודל עדשת הרוח המבוסס על כתבים יהודיים, על חוכמת הסוד והחסידות ועל מקורות וסימוכין תומכים מתאוריות ומגישות פסיכולוגיות עדכניות. כן מתואר בו תהליך יצירת המודל בעקבות חשיפה ישירה לטראומה מאירועי 7 באוקטובר 2023. המודל נועד להעניק כלים להתמודדות עם טראומה, עם פציעה מוסרית ועם השאלות הקיומיות הקשות ביותר. עקרונות המודל מתבססים על פרקטיקות מהעולם הרוחני ועל ראיות עדכניות מהפסיכולוגיה אשר אוגדו לארבעה עקרונות יסוד ובהם נשימה, שקט, מחשבה בוראת מציאות או משמעות והודיה (עקרון נש"מ<sup>ה</sup>). התפילה מוצגת בו ככלי אינטגרטיבי, וכן מובאים כלים אחרים מגישות שונות שמתאימים לאוכלוסיות מגוונות. עם הכלים האלה נמנים "זעקת הנשמה" - ביטוי קולי לעיבוד רגשי - ו"מקווה הלב" - טבילה במקור מים או במי קרח לחיזוק החיבור בין הגוף, הנפש, הרוח והנשמה. המשוב מיישום הכלים במסגרת תוכניות אגף חוסן בזק"א מעיד על הרגשת הקלה רגשית, ירידה בתסמינים פוסט-טראומטיים, חיזוק הרגשת המסוגלות האישית ושיפור ביכולת ההתמודדות עם האתגרים הרגשיים בעבודת אנשי זק"א.

## מבוא: מפגש עם הקצה האנושי - תהליך הולדתו של מודל עדשת הרוח

מודל עדשת הרוח נולד מתוך מפגש עם מאות מגיבים ראשונים ועם אנשי זק"א בעקבות אירועי 7 באוקטובר 2023. היום הזה נצרב בלב אומה שלמה כיום שבו התוודענו אל אכזריות אנושית עצומה ואל סבל קיומי. בזמן עבודתי

כמגיבה ראשונה נחשפתי לזוועות האלה כאשר ליוויתי משפחות ברגעי זיהוי יקיריהן. במפגש הליווי, ברגעי הפרדה והחשיפה למצבם ולאופן הירצחם, עמדתי מול זוועות שחרגו מגבולות הדמיון. עיניי נחשפו למראה הנרצחים שבפניהם ניכרה חותמת האימה והסבל שחוו ברגעיהם האחרונים. זעקותיהם האילמות, מבע פניהם והעדויות שהגיעו מפי המשפחות המחפשות סימן אחרון ליקיריהן נגעו בעומק נשמתי. לצד הרגשת ההלם והזעזוע נבטה בי גם קריאה פנימית והרגשת אחריות עמוקה - להיות קול למי שכבר אינם יכולים לדבר, להיות כלי לריפוי ולעשייה.

**תפילה וערכים משותפים שעלו מסיפוריהם של אנשי זק"א ושל אחרים הפכו לאבני היסוד של מודל עדשת הרוח, מודל אינטגרטיבי ובו עקרונות רוחניים אוניברסליים. המודל מציע כלי יישומי, שנקרא עקרון נש"מ<sup>ה</sup>, לתרגול מנטלי בזמן משבר וכן מענים מותאמים לעיבוד טראומה ופציעה מוסרית**

בעקבות החוויות הקיצוניות הללו עלו בי תובנות על עוצמת הרוח האנושית, על היכולת למצוא משמעות גם בתוהו מוחלט. מתוך הכאב שראיתי צמחו יוזמות וכלים שלא נולדו מתכנון מוקדם או מידע מוכר על טיפול בטראומה אלא בעקבות גילוי תעצומות נפש לא מוסברות. הם חשפו בפניי את כוחה של הרוח כמשאב שמחזיק את הנפש גם כשחווים את הבלתי נסבל. תפילה וערכים משותפים שעלו מסיפוריהם של אנשי זק"א ושל אחרים הפכו לאבני היסוד של מודל עדשת הרוח, מודל אינטגרטיבי ובו עקרונות רוחניים אוניברסליים. המודל מציע כלי יישומי, שנקרא עקרון נש"מ<sup>ה</sup>, לתרגול מנטלי בזמן

<sup>1</sup>ורד עצמון משולם היא פסיכולוגית רפואית, מנחת קבוצות ובעלת ניסיון בפסיכואונקולוגיה ובליווי חולים סופניים ולאחר טראומה ואובדן. עם פרוץ המלחמה הייתה ממייסדי עמותת "משיב הרוח" - תוכנית עיבוד קבוצתי ייחודי למגיבים ראשונים. המודל המוצג כאן פותח במסגרת תפקידה כראש אגף חוסן בארגון זק"א (זיהוי קורבנות אסון).

<sup>2</sup>אני מודה לגבי פרץ, הפסיכולוג הראשי של משרד הבריאות, למורי בתוכנית "הנרטיב המיסטי בחסידות למטפלים" ולד"ר יהודה ישראלי ויעל מושקוביץ על תרומתם והשראתם כמורי דרך להבנת תהליכי הרוח אשר נתנו לי השראה בפיתוח המודל. כל אחד לחוד וכולם יחד תרמו לפיתוח הידע והיישום בפיתוח המודל.

בשורש כל דבר - לגלות את הניצוץ האלוהי המחיה כל דבר, גם מעבר לחיצוניותו (סטבסקי, תשע"ז). ההתבוננות במובנה החסידי, כמו טכניקות מדיטציה אחרות, היא כלי שמאפשר לאדם לראות את המציאות בעיניים רוחניות, לחשוף את המשמעות הנסתרת ולגלות אור גם במצבי חשכה דרך תרגול מנטלי שמשלב גוף ונפש.

## התפתחות המודל ופיתוח הכלים: יישום באוכלוסיות מגוונות

את מודל עדשת הרוח פיתחתי בעקבות מפגשים בשטח עם אוכלוסיות מגוונות במצבי דחק וטראומה. במפגשים האלה ראיתי ביתר שאת כי כל אדם, ללא קשר לרקע הדתי או התרבותי שלו, מחפש משמעות ומתחבר לכוחות פנימיים שמסייעים לו בהתמודדותו עם משברים. הכוחות האלה, שלעיתים תוארו כחוזק פנימי, חיבור או רוח, שיקפו את הצורך במרחב נפשי שאפשר לעבד בו חוויות קשות ולמצוא תקווה. מתוך הצורך הזה פיתחתי מודל שמציע כלים אוניברסליים שמחברים את האדם למשמעות ולכוחותיו הפנימיים.

בחווייתי כמלווה ראשונה בבסיס לזיהוי חללים, בעבודת הצוות בתוך הכאוס, התעוררה בי הרגשת אחדות עוצמתית ופרדוקסלית. למרות הזוועות סביבנו שררה הרגשת חיבור עמוק, כאילו כל אחד פועל כחלק ממשהו גדול ממנו - מעבר לאינדיווידואל. תמהתי על ההרגשה הזאת אז ורק לימים הבנתי שרבים מהמתנדבים בזירות השונות הרגישו כמוני. הרגשת האחדות הזאת נבעה מהמסירות המשותפת ומהחיבור לרגעים קיומיים של חיים ומוות. זאת הייתה חוויה רוחנית עמוקה, לא מכוונת אך ממשיה, שהוכיחה שמצבי קיצון עשויים לעורר באדם ובקהילה חיבור לרבדים הראשוניים והטהורים ביותר של הקיום האנושי.

## רוחניות ופסיכולוגיה: מבט אינטגרטיבי

רוחניות ופסיכולוגיה הן שני תחומים שנחשבו בדרך כלל לנפרדים בעבר, אך בשנים האחרונות מתחזקת ההבנה בקשר להשפעתם ההדדית על הרווחה הנפשית. הפסיכולוגיה עוסקת בתהליכים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים, ואילו הרוחניות מתמקדת בעיקר בחיפוש משמעות, קשר לממד עליון או פנימי וחוויה של אחדות (Pargament, 2011). חוקרים טוענים שרוחניות עשויה לשמש משאב להתמודדות עם טראומה ומשבר, ובייחוד במצבים של סבל קיומי (Koenig et al., 2012). במודל שפיתחתי ביקשתי לשלב בין שני התחומים הללו. את ההשראה לו שאבתי מעקרונות

משבר וכן מענים מותאמים לעיבוד טראומה ופציעה מוסרית (moral injury). בהמשך המאמר אפרט על המודל ואתאר את ההשראה שקיבלתי מכתבים יהודיים, ובייחוד מהחסידות ומחוכמת הסוד בקבלה, ואציג סימוכין מתאוריות ומגישות פסיכולוגיות עדכניות שתומכות בפרקטיקות הרוחניות. כן אתאר שימוש בכלים שעשויים להתאים למגוון אוכלוסיות שמתמודדות עם טראומה מורכבת.

בזמן עבודתם מתמודדים אנשי זק"א עם מראות קשים במיוחד אשר עשויים להותיר רושם עמוק על נפשם. ההנחה לשמור על העיניים מפני חשיפה מיותרת אינה רק מנגנון פיזי להגנה על הזיכרון אלא גם דרך לשמר את הרוח. שמירת העיניים מאפשרת להפנות את המבט מהחיצוניות המאתגרת אל המשמעות הרוחנית והערכית של המשימה - שמירה על כבוד המת וכבוד החיים. זהו תהליך שמסייע להפחית את עוצמת הזיכרונות הקשים ולהתמקד במשמעות הפנימית של העבודה כחלק משמירה על איזון נפשי ורוחני. מודל עדשת הרוח שואב השראה מהגישה הזאת ומזמין את האדם למקד את מבטו פנימה - לראות הן את הכאב או הקושי הן את המשמעות שמסתתרת מאחוריהם ולהשתמש בראייה הזאת ככלי להתמודדות, לריפוי ולצמיחה. המודל מדגיש ריפוי אינטגרטיבי שמשלב בין רכיבים פסיכולוגיים, רגשיים ורוחניים, וכמו גישות עכשוויות לעיבוד טראומה, גם הוא מציע מסע אישי ליצירת קשר עם העצמי הפנימי המרפא מתוך מתן מקום לחלקים הפגועים ולחוויות הכאב. במודל עדשת הרוח משתקף השילוב בין העיקרון הפיזיקלי של עדשה, שממקדת אור ויוצרת תמונה חדה וברורה, ובין הממד הרוחני של ראייה פנימית והתבוננות, כמו שמבליטים אותן הבעל שם טוב (הבעש"ט) ורבי נחמן מברסלב בכתביהם. באמצעות עדשה פיזיקלית אפשר להביט במציאות בצורה ממוקדת ומדויקת, ובראייה רוחנית יכול האדם להתמקד לא רק במה שנראה לעין אלא גם במשמעות הפנימית הטמונה מתחת לפני השטח. בזכות היכולת להתבונן פנימה, לעומק ליבנו, נפשנו ורוחנו, אנחנו יכולים למקד את תודעתנו, להתעלות מעל פני החוויה הטראומטית וליצור בהירות פנימית, והבהירות הזאת עשויה לגרום להתמרה, לשיקום ואף לצמיחה מתוך משבר. מודל עדשת הרוח מבוסס על התבונה שאימון בראייה הפנימית הזאת מסייע לאדם להתמודד עם דחק ומשברים באמצעות גילוי משמעות וכוחות פנימיים. הרעיון הזה מזכיר את דברי רבי נחמן מברסלב (2000) על הצורך להתעלות מעל "ענני העצבות" שמסתירים את האור הפנימי ולמקד את המבט הפנימי כדי לגלות את הטוב ואת המשמעות במצבי קושי ומשבר. הבעש"ט הוסיף על כך בתארו את הצורך להסתכל



רוחניים יהודיים שונים. התפיסה ולפיה ה"מוח שליט על הלב" המופיעה בכתבי בעל התניא (שניאורסון, 2010) מבליטה את יכולת האדם לשלוט ברגשותיו באמצעות תהליכים קוגניטיביים ומודעות גבוהה. לימים הומשג עיקרון דומה בגישות פסיכולוגיות מודרניות כגון טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT), דור שלישי בטיפול מבוסס קשיבות (mindfulness) וטיפול של קבלה ומחויבות (ACT) (Hayes et al., 2006) המדגישות את היכולת לשנות דפוסי חשיבה ואמונות לא מסתגלות. עקרונות מחסידיות אחרות, למשל חיבור לייעוד אישי ותיקון עצמי, משמשים תשתית רעיונית למודל ולשילוב עקרונות פסיכולוגיים מודרניים כמו גלגל הרגשות (Plutchik, 2001). העיקרון הזה מסייע בזיהוי, בשיום ובתיקוף רגשות ומאפשר הבנה עמוקה של תהליכי עיבוד רגשיים. התוצאה היא גישה אינטגרטיבית ששואפת לאזן בין עולמות הפסיכולוגיה והרוחניות כדי להתמודד עם מצבי משבר.

גם פרויד עסק בממד הרוחני. הוא ראה בו ביטוי לצרכים פסיכולוגיים עמוקים ותיאר את הדת כמנגנון מנחם אך אשלייתי. עם זאת בכתביו, כמו במאמרו Beyond the Pleasure Principle (1920) Civilization and its Discontents, מתגלה יחס עקיף לממד הרוחני. רעיון יצר המוות (thanatos) מתאר דחף לחזור למצב ראשוני של חוסר חיים או דוממות, והחוויה האוקיאנית מתארת תחושת התמזגות מוחלטת עם היקום, חזרה לאחדות פשוטה שלפני התפתחות האגו. פרויד קישר זאת לאחדות הראשונית של התינוק עם סביבתו, ובהקשר רחב מזה לגעגוע האנושי לחזור למקור. הרעיונות האלה מתחברים לאמירה המקראית "מעפר באת ולעפר תשוב" (בראשית ג, י"ט) כסמל למחזוריות החיים ולחיפוש אחר שלוה פנימית.

יונג (Jung, 2005) הרחיב את הדיון בממד הרוחני וציון במיוחד את חשיבותה של הרוחניות כחלק בלתי נפרד מהתפתחות הנפש האנושית. הוא טען שהחיפוש אחר משמעות רוחנית אינו צורך אישי בלבד אלא גם תהליך שמחבר את הלא־מודע האישי עם הלא־מודע הקולקטיבי באמצעות סמלים וטקסים. גישתו הציבה את הרוחניות לא רק כממד פסיכולוגי אלא גם ככוח שמניע צמיחה והתמודדות עם משברים.

לאקאן (Lacan, 2002) תרם אף הוא להבנת הרוחניות בהקשר הפסיכואנליטי. הוא תיאר את ה"אחר הגדול" כמערכת אמונות וערכים שמעצבת את זהות האדם. הוא ציין שהלא־מודע בנוי כמו שפה והבליט את הקשר בין שפה, מבנים לא־מודעים וסובייקט. בזכות הרעיון הזה הועמקה ההבנה שהשפה אינה רק כלי תקשורת אלא גם גשר להבנת חוויות פנימיות. השפה מאפשרת לאדם לחבר בין הרגשות של זרות

ומשמעות, וחיבור כזה מתקרב לחוויה רוחנית. מודל 12 הצעדים אשר פיתחה תנועת אלכוהוליסטים אנונימיים מדגים את האופן שבו פרקטיקות רוחניות אוניברסליות יכולות לסייע במצבי משבר, בגמילה מהתמכרות לחומרים וכיוצא באלה. על פי המודל הזה, הכרה בכוח גדול מהאדם ומדיטציה ותפילה, ללא הקשר דתי או אמוני, נתפסים ככלים בעלי ערך שנמצאו יעילים לשיקום רגשי ולבניית חוסן פנימי (Alcoholics Anonymous, 1939). בחיבור הזה בין דחף ראשוני, חוויה רוחנית והתעוררות אישית מודגש כוחה של הרוח לתת משמעות גם במצבים שבהם המוכר נהפך למאיים או לחסר פשר. במודל עדשת הרוח באה הגישה הזאת לידי ביטוי בהבנת הטראומה כמצב של פיצול פנימי והתרחקות מהעצמי המרכזי, כמו שמתואר במודל מערכות משפחתיות פנימיות (IFS). לפיכך יש צורך בכלים שמאפשרים חיבור מחודש בין חלקי הנפש השונים (Anderson et al., 2017; van der Kolk, 2014), והחיבור הזה משתקף גם בעדשת הרוח.

**מודל עדשת הרוח מזמין את האדם למקד את מבטו פנימה - לראות הן את הכאב או הקושי הן את המשמעות שמסתתרת מאחוריהם ולהשתמש בראייה הזאת ככלי להתמודדות, לריפוי ולצמיחה. המודל מדגיש ריפוי אינטגרטיבי שמשלב בין רכיבים פסיכולוגיים, רגשיים ורוחניים, וכמו גישות עכשוויות לעיבוד טראומה, גם הוא מציע מסע אישי ליצירת קשר עם העצמי הפנימי המרפא מתוך מתן מקום לחלקים הפגועים ולחוויות הכאב**

גישות מודרניות בטיפול בטראומה, כמו גישתו של ואן דר קולק (van der Kolk, 2014), מתארות את האופן שבו חוויות טראומטיות "נרשמות בגוף" כעקבה תחושתית־רגשית עמוקה שמשפיעה על האדם גם ללא מודעות מלאה. הטראומה מותירה חותם בגוף ובנפש, והחותם הזה משפיע על התפקוד הרגשי והמנטלי במשך זמן רב. בחסידות ובקבלה קיים מושג יסוד מקביל, רשימו, שמתאר חותם רוחני שנוצר לאחר הסתלקות האור האלוקי ומשמר את הפוטנציאל של המצב הקודם (לייטמן, 2005). החותם מתפקד כזיכרון פנימי שמחבר בין העבר ובין ההווה ומשמש בסיס להתפתחות. מראות טראומטיים ותכנים קשים יוצרים רשימו שלילי - חותם נפשי וגופני שנושא זיכרון תחושתית שמשפיע על הרגשת השליטה העצמית ועל תגובות פיזיולוגיות. מודל עדשת הרוח מתמקד בעיבוד הרשימו

באמצעות חיבור לתחושות גופניות, שימוש בכלים רוחניים כמו תפילה ומדיטציה וחיבור נרטיב חדש שמחבר בין העבר ובין העתיד מתוך הכרה בפוטנציאל הצמיחה הטמון בחוויה הטראומטית.

## פציעה מוסרית: חשיבות ההבנה וההתערבות הטיפולית

פציעה מוסרית היא מושג שמתאר פגיעה עמוקה בערכי האדם ובמצפוננו בעקבות חשיפה לאירועים טראומטיים שהיה עד להם, שהשתתף בהם או נמנע מפעולה שנתפסת בעיניו כהכרחית (Litz et al., 2009). אירועי 7 באוקטובר מציבים אתגר של ממש בתחום הטיפול בפוסט-טראומה, שכן מגיבים ראשוניים נתונים בסיכון מוגבר לפציעה מוסרית בשל התמודדותם עם מראות קשים, עם קבלת החלטות בלתי אפשריות ועם הרגשת חוסר אונים למראה הסבל (Shay, 2014). מחקרים מעידים שטראומה מוסרית אינה מתבטאת רק בתסמינים נפשיים קלאסיים כמו חרדה ודיכאון, אלא נכללים בה גם רגשות אשמה, בושה וערעור עמוק על הזהות (Bryan et al., 2021). אומנם טיפולים קונבנציונליים בפוסט-טראומה מתמקדים בהפחתת תסמינים, אבל נמצא כי חיפוש משמעות, חיבור רוחני ותמיכה מצד הקהילה הם רכיבים מרכזיים בהתמודדות עם פציעה מוסרית (Koenig et al., 2018). בגישת מודל עדשת הרוח יכולים המטופלים לעבד את הכאב באופן עמוק יותר ולחתור לחיזוק הרגשת שלמות מוסרית ואנושית.

## עקרונות מודל עדשת הרוח

מודל עדשת הרוח מבוסס על ארבעה עקרונות יסוד רוחניים שמייצגים מעין "מתגי רוח": נשימה, שקט, מחשבה בוראת מילה ומשמעות, והודיה (ראשי תיבות נשמ"ה). העקרונות משולבים באופן אינטגרטיבי בתהליך שבו כל שלב מוביל לשלב הבא מתוך יצירת תהליך טרנספורמטיבי הוליסטי שמאפשר איחוי וריפוי בטראומה. ואלה עקרונות נשמ"ה:

### 1. נשימה - שער לרגיעה והתכנסות פנימית

הנשימה, כמו שהיא מופיעה במקורות יהודיים, נחשבת לגשר בין הגוף, הרוח והנשמה. בספר בראשית (ב, ז) נאמר: "וייפח באפיו נשמת חיים"; כלומר הנשימה היא חיבור ישיר בין האדם ובין מקור החיים. במובן הזה הנשימה היא פעולה בסיסית שמחברת בין הגופני והרוחני ומאפשרת כניסה לעבודה פנימית. לדברי קפלן (1985), נשימה מדיטטיבית משמשת צינור לחוויה רוחנית ומחברת בין המודעות, הגוף

והנפש ומסייעת להגיע לרגיעה ולעומק פנימי. מחקרים מודרניים תומכים בדברים הללו ומראים כי תרגול נשימה מודעת מפחית עוררות פיזיולוגית ומווסת מתח (Hopper et al., 2007). במודל עדשות הרוח משמשת הנשימה "מתג רוח" ראשוני בחיבור לרוח, והחיבור הזה מאפשר לאדם לשחרר מתח, להתחבר למרכז הפנימי שלו ולהתקרב למקורות כוחו.

### 2. שקט - הדממת מנוע המחשבות

השקט הוא השלב הבא שבו נוצרת אפשרות לעצור את שטף המחשבות והעומסים הרגשיים. במקורות יהודיים מתקשר השקט למושג "דממה דקה" (מלכים א, י"ט) שבו הקול האלוקי נשמע דווקא מתוך השקט. לדברי קפלן (1985), השקט המדיטטיבי יוצר מרחב שמתאפשר בו חוויה רוחנית עמוקה של חיבור אל העצמי הפנימי. מחקרים מתחום הקשיבות (מיינדפולנס) תומכים בתובנה הזאת ומראים כי שקט פנימי מקדם הפחתת מתח נפשי, מחזק קשב ומאפשר עיבוד יעיל יותר של חוויות מורכבות (Kabat-Zinn, 1990). במודל הזה שואף עקרון השקט לעזור למטופל לתרגל מרחב פנימי שמעניק לו יציבות, מעין כנפיים שנפרסות מעליו, ומאפשר לו להיות נוכח באופן מלא בתוך חוויותיו ובתוך כך לצמצם עומסים רגשיים ושכליים.

### 3. מחשבה בוראת מציאות ומשמעות

העיקרון הזה מאפשר להפעיל כוחות יצירתיים שמשפיעים על עיצוב המציאות הפנימית והחיצונית. הביטוי הארמי "אברא כדברא" (אברא כמו שאדבר) מגלם את רעיון המחשבה הבוראת המעניקה לאדם "הוראות הפעלה" פנימיות ליצירת שינוי. במחקרים בתחום התמקדות רגשית (Greenberg, 2002) נמצא כי עבודה מודעת עם מחשבות ורגשות מובילה לעיבוד רגשי יעיל ולבניית נרטיב פנימי חדש שמחזק הרגשת שליטה וצמיחה. הכלים הללו מונגשים למטופל בעזרת הסבר חינוכי על אופייה של המחשבה ועל הדרך שבה עליו להשתמש במחשבות, במילים ובטקסים עצמיים כדי ליצור פרשנות מחודשת לחוויותיו. הפעולה הזאת מעודדת את עיבוד הרשימו הטראומטי - הזיכרון התחושתני של הטראומה - ותורמת לעיצוב משמעות חדשה ולצמיחה.

### 4. הודיה - העצמת הרגשת החוסן והחיבור הפנימי

ההודיה היא השלב המסכם המחבר בין השלבים הקודמים ומעניק לתהליך תוקף רגשי ורוחני. בהקשר היהודי אפשר למצוא את הרעיון בפסוק "טוב להודות לה'" (תהילים צ"ב, ב) שמודגשת בו חשיבות הכרת הטוב כתפיסת עולם שמחברת את האדם אל משמעות חייו. אמונס ומקאלוך (Emmons & McCullough, 2003) מצאו כי תרגול הודיה מחזק את הרגשת האושר, משפר את בריאות הנפש ותורם לחוסן

רגשי. ההודיה משמשת "מתג רוח" נוסף שמחזק את הרגשת החיבור והכרת הטוב ומסייעת לאדם להפוך את הקושי לנקודת צמיחה ומשמעות.

## הרציונל במעבר בין השלבים

המעבר בין עקרונות נש"מ"ה נועד להוליך את האדם דרך תהליך תודעתי הדרגתי כרונולוגי: מנשימה שמוסתת את הגוף לשקט שמאפשר התכנסות למחשבה בוראת שמעצבת פרשנות חדשה ולבסוף להודיה שמחזקת את הרגשת השליטה והתקווה. כל שלב מזין את השלב הבא בתהליך אינטגרטיבי שמשלב כלים פסיכולוגיים ורוחניים לעיבוד רגשי ולבניית חוסן נפשי ורוחני, והמטופל מונחה לתרגל את הרצף האמור בין העקרונות המנחים בתהליך הדרגתי ומחובר. התרגול הנגיש הופך את המודל לשריר של ממש - "שריר כנפי הרוח" - שמתחזק עם הזמן ומאפשר לאדם לנהל ולהכיל את תגובותיו, לעבד את חוויותיו ולמצוא את הכוחות הרוחניים להתמודד עם מצבי קצה.

## שימוש בתפילה ככלי אינטגרטיבי לביסוס חוסן אישי וקבוצתי

התפילה במודל עדשת הרוח היא תהליך הוליסטי שמחבר בין גוף, נפש ורוח. היא מאפשרת לאדם לחקור את תקוותיו ורצונותיו ולבטא תחושות פנימיות בדרך שמעניקה ריפוי ותיקוף רגשות (Pargament, 2011). נכללים בה אלמנטים פיזיים כמו דיבור, שירה ונשימה מודעת, והם מעצימים את השפעתה הרגשית והגופנית (Nummenmaa et al., 2014). בדומה לרעיונותיו של פראנקל (Frankel, 1985), תפילה מסייעת לאדם למקד את מבטו קדימה ולמצוא משמעות גם בזמנים קשים. היא מציעה מסגרת של דיאלוג פנימי וחיצוני - מרחב שבו אפשר לשאול שאלות, לחפש תשובות ולהתחבר למקורות הכוח האישיים או החיצוניים של האדם. התפילה אינה מעודדת תהליכי ריפוי אישי בלבד אלא היא גם חוויה קבוצתית מאחדת. לעבודת הצוות בבסיס לזיהוי חללים התלוותה הרגשת אחדות עוצמתית, פרדוקסלית למראה הכאב שסביב. ההרגשה המשותפת של חיבור עמוק - בין אנשים, בינם לבין עצמם ולמשימה - שיקפה את כוחה של התפילה ככלי שמחבר יחידים למשהו גדול מהם. תפילה, על פי המודל, עשויה לפעול ככלי אוניברסלי להתמודדות עם טראומה, שילוב בין ריפוי פנימי, יצירת משמעות וחיזוק הרגשת השייכות. היא מוכיחה את עצמה ככוח שמניע להמשיך, לצמוח ולמצוא תקווה גם במצבי קצה.

## פיתוח כלים מעשיים ומותאמים לעיבוד באוכלוסיות מגוונות

במסגרת כתיבת המודל פותחו כלים להרחבת היישום באוכלוסיות שונות. במאמר הזה אתמקד בשני כלים מרכזיים מתוך המודל, "זעקת הנשמה" ו"מקווה הלב", אשר פותחו בהשראת הפרקטיקות היהודיות ונתמכים בתאוריות פסיכולוגיות ובגישות מחקריות עכשוויות.

### 1. "זעקת הנשמה": ביטוי קולי לעיבוד רגשי

**זעקת הנשמה** היא כלי שמבוסס על ביטוי קולי כאמצעי לעיבוד רגשי עמוק ולהתמודדות עם טראומה. הכלי נולד מתוך פרקטיקות יהודיות שבהן הזעקה והביטוי הקולי - בתפילה, בקינה או בתחינה - משמשים אמצעי לביטוי כאב פנימי ולשחרור רגשי. הגישה הזאת מזכירה תובנות עכשוויות בגישות גוף-נפש שמדגישות את תפקיד הקול בעיבוד רגשי ובשחרור מתח שהצטבר. מחקרים עדכניים מעידים שביטוי קולי ממוקד, כמו זה שנעשה בטיפול צעקה ראשונית (primal scream therapy) ובגישות סומטיות דוגמת חוויה סומטית (somatic experiencing), מסייע בשחרור אנרגיה רגשית כלואה ומשפיע לחיוב על הוויסות הרגשית ועל המצב הפיזיולוגי של המטופל (Howes, 2018, 2021; van der Kolk, 2014). במודל עדשות הרוח מתמקד הכלי בהנחיה קולית מובנית שמאפשרת למשתתפים חוויה מוחשית של עיבוד רגשי והקלה ובתוך כך שחרור עומס רגשי שמלווה בהרגשת העצמה אישית.

### 2. "מקווה הלב": טבילה במים או במי קרח - חיבור בין גוף, נפש, רוח ונשמה

הכלי טבילה במים משלב את עקרון הטבילה ביהדות עם פרקטיקות מודרניות כמו גישת וים הוף (Wim Hof method) שפותחה בהשראת מדיטציית טומו (Tummo), אלת החום והתשווקה הטיבטית) שמבוססת על נשימות. מחקרים עדכניים מראים כי טבילה במים קרים מסייעת להפחתת דחק, לשיפור הוויסות הרגשית ולחיזוק החוסן הפיזי והנפשי (Kinner et al., 2020). במודל עדשות הרוח הותאם הכלי לשיטתו של הוף, ונכללים בו טבילה במים קרים בליווי הנחיה בדמיון מודרך ושימוש בסמלים ובדימויים מנטליים של טיהור והתחדשות. המשתתפים מונחים לדמיין תהליך של ניקוי ושחרור רגשי שמשלב תחושות גופניות עם ממד רוחני ומעודד טרנספורמציה של ממש.

### 3. טקס ככלי טיפולי

האמרה "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות" (ספר החינוך, תש"ך, הרא"ה, מצווה ט"ז) מדגישה את התפיסה ולפיה פעולות חיזוניות מעצבות את התודעה ואת הרגש, גם

ותקווה שמסייעים בהתמודדות עם טראומטיזציה ראשונית או משנית ועם פגיעה מוסרית. המשגת המודל משלבת התייחסות לרוחניות ועקרונות פסיכולוגיים עכשוויים, והמודל משתמש בכלים מוכרים מבוססי מחקר. עדשת הרוח היא גישה אינטגרטיבית ותהליכית שמבוססת על עקרון נש"מ"ה, ראשי תיבות של ארבעה יסודות - נשימה, שקט, מחשבה והוודיה. הנשימה והשקט מסייעים להשיב את הגוף למצב של איזון ומאפשרים עיבוד עומק של הרשימו הנפשי, והמחשבה והוודיה יוצרות מסגרת חיובית שמעצימה את החוויה הפנימית. במודל יש כלים נוספים שמשלבים, בין היתר, דמיון מודרך מכוון תפילה, כתיבה אינטואיטיבית לאחר מדיטציה וציור על "המסך הפנימי" וכן שירה בקבוצה, טקסי תשליך רוחני וזיכוכ פנימי.

אומנם מודל עדשת הרוח פותח בהשראת מקורות יהודיים, אך על פי הנחת הבסיס שלו תהליכי מחשבה, רגש ורוח הם אוניברסליים, ולכן הוא מציע כלים אוניברסליים שמתאמים לכל אדם, ללא תלות ברקע הדתי או התרבותי שלו. המשגת עקרונות המודל מעלה על הדעת תובנות ממסורות רוחניות אחרות כגון בודהיזם, וגם הן מדגישות את החיבור בין המיינד (mind) והרגש לשם התמודדות עם סבל ודחק (Wallace & Shapiro, 2006). החיבור הזה בא לידי ביטוי בשילוב כלים כגון זיהוי ושיום רגשות או עיבוד באמצעות טקסים במסגרת הטיפול. בתרבויות רבות בהיסטוריה קיימות ראיות לתפקיד המהותי שממלאים טקסים וביטוי רגשי בתהליכי ריפוי, עיבוד משברים והתמודדות עם טראומות. בתוך כך הם יוצרים חיבור למשמעות, לקהילה וליכולת האישית להשתקם. בימים האלה יש ראיות שתומכות בשימוש בפרקטיקות רוחניות. הן עולות מעדותם של אחדים מהחטופים ששב, ממשפחותיהם, משורדי הטבח ומאחרים שדיווחו על כוחה של התקווה ושל האמונה לשמירת הרוח במצבי קצה.

מבחינת התפיסה הרוחנית הוצגו הקבלות בין גישות ביהדות ובחסידות שהובילו לפיתוח המודל של עדשת הרוח ובין גישות בפסיכולוגיה המודרנית. ההקבלות האלה הן בסיס לאפשרות להתאים את הגישה לאוכלוסיות שונות, גם לאלה שאינן דתיות ומאמינות. למשל, ברעיון "המוח שליט על הלב", של החסידות, ובאימון "שרירי הרוח", שתיאר הרב קוק, מובלטת היכולת לשלוט ברגשות באמצעות חשיבה מודעת, כמו בעקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי ובשיטות מבוססות קבלה ומחויבות.

עד כה יושמו הכלים שבמודל במסגרת תוכניות ההתערבות הקבוצתיות באגף חוסן בזק"א ויועדו לעיבוד רגשי בקרב מתנדבים שחשופים לתנאי שטח קשים ולמראות טראומטיים. מתגובות המשתתפים ומהמשובים שמולאו

ללא חיבור רגשי ישיר. הרעיון הזה תואם את עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT) שלפיו שינוי התנהגותי יכול ליצור מסלולים עצביים חדשים ולשפר תפקוד רגש (Davidson & McEwen, 2012). טקסים משמשים כלי טיפול משום שהם יוצרים משמעות ומסייעים בעיבוד רגשי, בייחוד בטרומה ואובדן (Neimeyer et al., 2014). קוניג ואחרים (Koenig et al., 2018) הראו כי טקסים מחזירים לאדם הרגשת שליטה ומאפשרים לו לשוב ולהתחבר לערכים שנפגעו. במודל עדשת הרוח משלבים טקסים בשל הכוח התרפויטי שלהם בהתמודדות עם טראומה ופגיעה מוסרית. ואלה אחדים מהכלים שמשמשים בהם במודל:

- תשליך - השלכת רגשות שליליים לסיוע בריפוי;
- כתיבה אינטואיטיבית בקבוצה - יצירת נרטיב מחודש כחלק מעיבוד קוגניטיבי;
- שירה קבוצתית ומעגלי חיבור - חיזוק הרגשת שייכות ומשמעות.

בעצם שילוב ההתנהגות, החשיבה והרוחניות באה לידי ביטוי התפיסה ולפיה ריפוי טראומה מחייב לא רק שינוי תודעתו אלא גם פעולות מוחשיות שיוצרות שינוי פנימי.



## סיכום ודיון ביישום המודל

במאמר הזה הצגתי את מודל **עדשת הרוח** אשר פיתחתי מתוך ניסיון קליני בעבודה עם מאות מגיבים ראשונים, צוותי חירום ומטפלים. הוא נבנה כמענה לעיבוד טראומה ולהתמודדות עם משברים רגשיים עמוקים ומתוך הכרה בצורך להתמודד עם הרשמים הטראומטיים שנצרכו בתודעה ובגוף. המודל משמש מסגרת מעשית להפעלת "מתגי הרוח" - מנגנונים פנימיים של חוסן, משמעות

פרוטוקול זוגי קבוצתי של מודל עדשת הרוח למתנדבי זק"א ולנשותיהם וכן סדנאות חוסן לנשות המתנדבים. קיבלנו משובים חיוביים ומרגשים שמשקפים תהליכי עומק גם בארגון וגם אצל הפרט. בימים הללו מתחיל אגף חוסן בזק"א מחקר רחב היקף אשר יבחן את יעילות הכלים שישומו עד כה בתהליכי העיבוד הרגשי של מתנדבי הארגון החשופים לטראומה וכן יאפשר פיתוח התאמתו ויישומו של המודל במסגרות שונות.<sup>3</sup> ממצאי המחקר יסייעו לביסוס התוקף האמפירי של המודל והערכת השפעתו על המשתתפים. במחקר עתידי יהיה חשוב לבחון גם את השפעותיה של פציעה מוסרית בקרב מגיבים ראשונים בשימוש במדדים כמותיים ואיכותניים לזיהוי עומק הפגיעה, ביטוייה ודרכי טיפול יעילות.

ניכרים שיפור והקלה רגשית, שיפור בתסמינים פוסט-טראומטיים, חיזוק הרגשת המסוגלות האישית ושיפור ביכולת ההתמודדות עם האתגרים הרגשיים של עבודתם. עדות נוספת להשפעת הכלים המיושמים במודל ניכרת בשינוי שחל בשפה הארגונית של זק"א בכל הנוגע לשיח על חוסן נפשי. בתוך חצי שנה עבר הארגון מתפיסה שבה היה טיפול רגשי נושא טעון ליצירת שיח פתוח, תהליכי משמעותי ועמוק. השינוי הזה בא לידי ביטוי בכל דרגות הפיקוד - מהמתנדבים הצעירים ועד בכירי הארגון - וביסס תרבות ארגונית שמקדמת חוסן רגשי ושיח, אישי וקבוצתי כאחד, ותרם להרגשת הלכידות והחוסן הנפשי. מתנדבים שלא פגשו סביבה טיפולית מימיהם ממשיכים להשתתף בתהליכי עיבוד מגוונים שמציע האגף. כמו כן התחלנו ליישם

## מקורות

- יונג, ק"ג (2005). פסיכולוגיה ודת. רסלינג.  
לאקאן, ז' (2002). כתבים. רסלינג.  
לייטמן, מ' (2005). חכמת הקבלה ומהותה. קבלה לעם.  
סטבסקי, ד' ד"ב (תשע"ז). כתבי הבעש"ט: פרשת בראשית. בית הבעל שם טוב.  
פריד, ז' (1988). כתבי זיגמונד פרויד (כרך ד'). דביר.  
רבי אהרון הלוי (הרא"ה) (תש"ך). ספר החינוך. מוסד הרב קוק.  
רבי נחמן מברסלב (2000). ליקוטי מוהר"ן: תורה רפ"ב. הוצאה לאור שיר חדש.  
שניאורסון, ש' (2010). ספר התניא. הוצאת קה"ת.
- Alcoholics Anonymous. (1939). *Alcoholics Anonymous: The story of how many thousands of men and women have recovered from alcoholism*. Alcoholics Anonymous World Services Publications.
- Anderson, F. G., Sweezy, M., & Schwartz, R. C. (2017). *Internal family systems skills training manual: Trauma-informed treatment for anxiety, depression, PTSD & substance abuse*. PESI Publishing.
- Bryan, C. J., Bryan, A. O., Roberge, E., Leifker, F. R., & Rozek, D. C. (2021). Moral injury, posttraumatic stress disorder, and suicidal behavior among national guard personnel. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(1), 30–37. <https://doi.org/10.1037/tra0000290>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.

<sup>3</sup> המחקר הזה מתמקד בבחינת ההשפעה של כלים רוחניים משלימים בטיפול בפציעה מוסרית ובטראומה. ההכרה בחשיבות של שילוב כלים רוחניים ורוחניות כמרכיב בטיפולי טראומה הולכת וגדלה, ולכן אנחנו מזמינים חוקרים, מטפלים ואנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש לשיתופי פעולה שיקדמו את ההבנה והפיתוח של כלים אינטגרטיביים משלבי רוח כמרכיב משלים לטיפול בטראומה. לפרטים נוספים ולהצעות לשיתוף פעולה אפשר לפנות ליזמית המחקר בדוא"ל: [vered@zaka.org.il](mailto:vered@zaka.org.il)

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2006). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hopper, J. W., Frewen, P. A., van der Kolk, B. A., & Lanius, R. A. (2007). Neural correlates of reexperiencing, avoidance, and dissociation in PTSD: Symptom dimensions and emotion dysregulation in response to script-driven trauma imagery. *Journal of Traumatic Stress, 20*(5), 713–725. <https://doi.org/10.1002/jts.20284>
- Howes, R. (2018). The benefits of primal scream therapy. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com>
- Howes, R. (2021). The cathartic power of letting go. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com>
- Jung, C. G. (1938). *Psychology and religion*. Yale University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kinner, M., Mohr, C., Gronwald, T., & Werner, S. (2020). The effects of cold-water immersion on mental and physical recovery: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science, 9*(6), 547–557. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.03.001>
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press
- Koenig, H. G., Youssef, N. A., & Pearce, M. (2018). Moral injury and religiosity in veterans: A review. *Journal of Religious Health, 57*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000798>
- Lacan, J. (2002). *Écrits: A selection*. Norton.
- Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review, 29*(8), 695–706. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 111*(2), 646–651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist, 89*(4), 344–350. <https://doi.org/10.1511/2001.28.344>
- Shay, J. (2014). Moral injury. *Psychoanalytic Psychology, 31*(2), 182–191. <https://doi.org/10.1037/a0036090>
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist, 61*(7), 690–701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>
- Wim Hof Method. (n.d.). <https://www.wimhofmethod.com>

# משמעות, אחריות וקשר בעולם במשבר

דני חמיאל<sup>1</sup>

וכל ההיסטוריה האנושית התהוותה רק כדי שאחיה עכשיו? והתמיהה השנייה - למה "חייב אדם לומר...?"? לכאורה זאת זכות, כיף. הכול נברא בעבורי! אלא שאם נברא העולם כולו בעבורי, יש לי מחויבות עצומה כלפיו. כל סבל הדורות שקדמו לי והסבל הנורא הנוכחי נועדו רק כדי שאחיה כאן. כל הטבע המדהים נוצר למעני. הידיעה הזאת מטילה עלינו אחריות עצומה. **ואחריות הזאת היא הנותנת לנו תפקיד ומשמעות בחיים.**

כל אחד מאיתנו חייב לומר "בשבילי נברא עולם", ועל כולנו מוטל הצו המוסרי השוויוני. חובת האחריות מחברת בין האדם ובין זולתו ומאפשרת לנו להתמודד עם אפסותנו מול היקום הפיזי האינסופי עם קסם והשתאות אבל ללא פחד. פעולה באופן מוסרי מחברת בין בני האדם ונותנת מענה רגשי לבדידותם ולשבריריותם, כמו שאמר רבי עקיבא על הפסוק "ואהבת לרעך כמוך" - "זהו כלל גדול בתורה" - או אמירתו של הלל - "מה ששנוא עליך אל תעשה לחבריך, זוהי התורה כולה..."

## תאוריית ניהול האימה

Terror Management Theory (TMT) (Routledge & Vess, 2018) עוסקת בהשפעת תודעת המוות על החשיבה ועל ההתנהגות האנושית. על פי התאוריה הזאת ישנו **קונפליקט פסיכולוגי בסיסי בין הרצון לחיות ובין המודעות להיות המוות בלתי נמנע.** הקונפליקט יוצר אימה, והיא גורמת לנו לנסות לפתור את הקונפליקט בדרכים שונות שמטרתן **לחזק את הערך העצמי ובכך לתקף את קיומו של האדם מעבר לסופיותו.** ואולם חיזוק הערך העצמי כניסיון לתיקוף האדם מול סופיותו עשוי להביאו לניסיון לבדל ולייחד את עצמו מול האחר. האדם יכול לתקף את עצמו בהתמקדות בחייו, בהיותו "שווה יותר", כדי לזכות בהכרה. הוא יכול להתמקד בניסיון להיות חשוב יותר, עשיר יותר, צודק יותר, יפה יותר, בריא יותר... הניסיון הזה יכול לתת תחושה זמנית של תיקוף, אך באדם קיים תמיד הרצון ל"עוד" והאיום לאבד את המקום ה"שווה יותר", איום שסופו להתרחש מעצם דרכו של הטבע בהשתנות, בהתפרקות ובהתחדשות. האדם גם יכול לעשות את ההפך ולתקף את עצמו דרך החיבור לזולת ולא בהיפרדותו ובבידולו. הוא יכול לעשות זאת בבניית קשרים שיש בהם הדדיות ושוויוניות ברוחו של

אדם עומד מול אפסות קיומו ומחפש משמעות. בסופה של תפילת "ונתנה תוקף", בתפילת מוסף בראש השנה, אנחנו אומרים, "אדם יסודו מן העפר וסופו אל העפר, משול כחרס הנשבר, כחציר יבש, כציץ נובל, כצל עובר, כענן כלה וכרוח נושבת כאבק פורח וכחלום יעוף". זוהי מהות קיומו הארעי והפגיע של האדם לעומת האל או היקום הנצחיים. התזכורת הזאת עלולה להוביל לתחושות אימה, לייאוש ולתפיסה של חוסר משמעות בחיים, אך יכולה כמו שנראה מייד גם להוביל למקום ההפוך.

אני עוד זוכר היטב עד כמה הפחידה אותי התפילה הזאת בילדותי ברגע שהבנתי את משמעותה. התחברתי מאוד לתחילת התפילה, "ונתנה תוקף קדושת היום כי הוא איום ונורא...", אבל המשכה נסך עליי פחד. אז לא ראיתי אפשרות של קסם כלשהו שמוטמע במילים האלה, קסם שחווה עמנואל קאנט, הפילוסוף בן המאה השמונה-עשרה, שלא היה חשוד ברגשנות יתר. וכך הוא כתב בדברי החתימה שלו על ספרו **ביקורת התבונה המעשית:** "שני דברים ממלאים את רוחי כל פעם מחדש, ובקסם ופחד גוברים - הכוכבים שבשמים מעלי והחוק המוסרי שבתוכי" (קאנט, 1973, עמ' 242).

קאנט חיבר את הפחד לקסם. הוא ראה את נפלאות היקום הפיזי האינסופי וחיבר אותם ליקום המוסרי. הוא חיבר את חוויית השתאות של האדם העומד בקטנותו ביראה לעומת **היקום האינסופי שבתוכו הוא מצוי** עם חוויית השתאות מול **החוק המוסרי שבתוכו.** לדברי קאנט, בפשטנות מסוימת כמובן, החוק המוסרי שבתוכנו קובע שכל פעולה שלי תהיה מוסרית אם היא נכונה לכולם. החוק המוסרי משווה בין כל בני האדם - מה שמוסרי מותר לי ומותר לאחר, ומה שאינו מוסרי אסור לי ואסור לאחר. ואני מעז לומר בעקבות קאנט שהצו המוסרי הטבוע בתוכנו, זה המשווה בינינו, הוא גם הצו המחבר אותנו ומתקף אותנו מול האינסופיות. אני מעז לומר שתודעת סופיותנו, קטנותנו ושבירותנו מול היקום הנצחי והאינסופי איננה מקור לייאוש מכיוון שבו-זמנית אנחנו מחוברים זה לזה דרך המוסר המוטבע בנו ודרך פגיעותנו וחולשותינו המשותפות המשתקפות בהתבוננות ביקום האינסופי העוטף אותנו.

במסכת סנהדרין (ד, ה) אנחנו מוצאים ש"חייב אדם לומר בשבילי נברא עולם". שתי תמיהות עולות כאן. הראשונה - כל היקום האינסופי שראה קאנט בהשתאות לנגד עיניו

<sup>1</sup> פרופ' דני חמיאל הוא פסיכולוג קליני ורפואי מדרין, פרופ' חבר בבית הספר לפסיכולוגיה ע"ש ברוך איבצ'ר באוניברסיטת רייכמן ומנהל מקצועי במרכז חוסן ע"ש כהן האריס בתל אביב.

ויניקוט. את הצורך הבסיסי ביותר של האדם לדברי ויניקוט וביון ניסח אוגדן (Ogden, 1999) כך: להיות ולהתהוות לכדי עצמו באופן מלא יותר ולכדי אדם גדול יותר במיוחד בהקשר קשריו עם האחרים, בפיתוח של מערכת ערכים אנושית וצודקת יותר ושל אוסף סטנדרטיים אתיים.

**ויניקוט (1995)** טען כי על פסיכואנליטיקאים להיות מסוגלים להתמודד עם השאלה מה משמעות החיים עצמם לא כשאלה פילוסופית אלא כשאלה מעשית אשר באפשרותה להרחיב את הטיפול הפסיכולוגי. לדבריו, עלינו, כאנשי טיפול, לתת את הדעת גם על שאלת היסוד - **מה יאפשר למטופל להרגיש שהחיים ראויים לחיותם**. בהמשך לקו הזה אני שואל את מטופליי, כבר במפגשנו הראשון, את השאלה הזאת - "מלבד הרצון שלך לעצור את הסבל שלך, איזה אדם אתה רוצה להיות?" התשובה על השאלה איזה אדם אתה רוצה להיות כרוכה בצורך בשינוי שכרוך תמיד ביצירת סבל. בטיפול מתפתחת הבנה כי הכאב הנפשי הנלווה לצמיחה אל מעבר לעצמך, לאחריות כלפי האחר, עדיף על החלופה - הניסיון להימנע מסבל אישי בכל מחיר, ניסיון שכרוך פעמים רבות באי־ראיית הזולת, בחיים של ניכור שאין בהם מענה לאחר. לוינס (2004, 1994) עסק בצד הזה של הבחירה להתמקד באני ובניסיון למנוע את הסבל האישי בכל מחיר **והצביע על השתמטות מאחריות כאפשרות קיימת**. אומנם אפשר להעלים עין, להסב מבט, לא להיענות לקריאת הזולת, אבל בחירה בחיים המרוכזים בדאגה עצמית בלבד, ללא ערכות לזולת, תגרום לאדם לחוות ניכור מהעצמי, בדידות וחוסר משמעות בחיים.

ב־ACT עוסקים בנקודות הבחירה הקיימות יום־יום ובהן על האדם לבחור בין תיקוף עצמי בהרגעה עצמית והפחתת סבל מהירה ובין פעולה אחראית לפי ערכים של הפרט ושל הקהילה השותפה לערכים האלה. האב שילדו מתחצף אליו בנוכחות כל המשפחה יכול לתקף את עצמו כדי להרגיע את הרגשת ההשפלה שלו בהשפלת ילדו או לפעול על פי ערכיו, לוותר על "כבודו" באותו הרגע ולבחור בתגובה הנכונה על פי ערכיו כדי לפעול לטובתו ולטובת ילדו. בשפה שאנחנו מתארים כאן עליו לבחור בין **הלך רוח של פירוד** והעמדת עצמו במרכז ובין **הלך רוח של חיבור** שבו יראה באחריותו לבנו ערך מוסרי שיאפשר לילדו לצמוח, ולו לחיות חיים בעלי משמעות. בעקבות סרן קירקגור טען פראנקל שהדלת לאושר נפתחת החוצה, אל הזולת. את הסבל המיידני אולי אפשר להוריד בהתרכזות באני, אך אין אפשרות להגיע אל האושר בלי לקחת אחריות החוצה ולקבל משמעות דרך הפנייה לזולת.

ומה קורה היום, בתקופה הקשה שאנחנו חווים גם כמטפלים וגם כמושאי האירועים עצמם? עם הכאב, העצב, התסכול מהפקרת החטופים ותושבי הפריפריה והחרדה האישית והקבוצתית, ומול הרגשות העזים של כעס ורצון בנקמה

רבי עקיבא, של הלל ושל קאנט. אין זה קשר של ביטול עצמי, ואפילו לא קשר סימטרי בכל רגע נתון, אלא קשר שמאופיין בשוויון ובהדדיות עקרונית. במקום לנסות להיות "שווה יותר" יחתור האדם להיות **משמעותי לזולת ולעולם ואחראי להם**.

צעד נוסף בתפיסתנו את האחריות לזולת ולעולם נעשה דרך תפיסתו של עמנואל לוינס, הפילוסוף בן המאה העשרים. **לוינס (1994) הגדיר את הזהות של האני ואת משמעות קיומו דרך האחריות לזולת**. האחריות היא מה שמוטל אך ורק עליי, ומעצם היותי אנושי איני יכול לסרב לה. לדבריו, "האני הייחודי, זה שלא ניתן להחלפה, הוא אני רק במידה שאני אחראי" (שם, עמ' 76-77). ייחודו של האני ומשמעותו נעוצים במה **שרק הוא** יכול לעשות ברגע מסוים (שם; האזור־עמיאל, 2010).

ויקטור פראנקל (1970) אמר דברים כאלה בדיוק כשהסביר את טיבה של המשמעות בעיניו. האדם אינו צריך לשאול מה משמעות חייו אלא להיות בתשומת לב לעולם שבכל רגע שואל אותו, מבקש ממנו ומציע לו משמעות. מהי אותה בקשה של העולם מאיתנו? הסביבה שלי מבקשת ממני את נוכחתי בעבודה, ואני רק צריך להיות בתשומת לב לכך כדי לראות מתי אני מתבקש לקחת אחריות לעצמי, לזולת ולעולם. **אלברט איינשטיין (1981)** כתב בספרו יוצא הדופן **כיצד אני רואה את העולם?** שערכו האמיתי של האדם נקבע בראש ובראשונה במידת הצלחתו להשתחרר מאנוכיותו. השחרור הזה הוא שנותן לאדם את הרגשת המשמעות.

עכשיו נרצה לטעון כי אנחנו נתונים במצב שדומה במידה רבה למצב שהיה נתון בו פראנקל בתום מלחמת העולם השנייה, לאחר ששחרר ממחנה הריכוז, הגיע לווינה והתחיל להבין את ממדי ההרס הפיזי והנפשי שהייתה שרויה בהם אירופה בפרט והעולם המערבי בכלל. פראנקל טען אז שיש צורך בעדכון של הפסיכותרפיה הממוקדת יותר מדי בטיפול של הפרט בעצמו וצריך להציע פסיכותרפיה רחבה ממנה. כך אני מרגיש היום בקשר לצורך לעדכן את הפסיכותרפיה העכשווית ולהתאימה למצב המשברי שאנחנו נתונים בעיצומו בארץ ובעולם עתה. אני מציע אפוא שהעדכון יבוא לידי ביטוי בהדגשת **האחריות, השייכות ההדדית והמשמעות בטיפול**. זאת הדגשה בלבד, כי הגורמים הללו כבר נמצאים שם במידה רבה יותר מכפי שאנחנו מודעים להם בדרך כלל. גם לדברי אדלר לקיחת האחריות היא מרכיב מרכזי בבריאות הנפשית ומגדירה את האדם הבריא ואינה מגיעה כהכוונה מוסרית דווקא.

הכנסת החלקים הערכיים לטיפול אינה נחלת פסיכולוגים אקזיסטנציאליסטים בלבד. בגישה של תרפיית קבלה ומחויבות (ACT) בולטת תפיסת האכפתיות לזולת כבסיס לערכים (הייז ואחרים, 2014). מרכזיות המשמעות והאחריות בולטת גם בתפיסות פסיכואנליטיות, למשל אצל ביון ואצל



כלל גדול בתורה" ואמר, "זה ספר תולדות אדם? זה כלל גדול מזה". יש לנו אחריות לא רק כלפי רענו, כלפי עמנו, אלא כלפי כל תינוק וילד וכל אדם שאינו מנסה לפגוע בנו, בלי קשר למוצאו. "חביב אדם שנברא בצלם", אמר רבי עקיבא. האם אנחנו חיים לאור התפיסה הזאת? האם אנחנו זהירים מספיק לקיימה? את זה עלינו להזכיר לעצמנו כדי שלא להיות מנוכרים לאני שלנו.

ולבסוף, יש עוד משמעות אחת לאחריות שעשויה לכוון אותנו, וגם היא קשורה בתקופה הזאת בקשר הבין-אישי. אפשרות אחת בתקופת משבר היא **לצפות** שיהיה טוב, הלוא כן? הרי חייב להיות צדק בסופו של דבר, הדברים צריכים להסתדר. התשובה היא לא. אין צדק נראה, וודאי לא צדק ברמת הפרט. התפיסה ולפיה אם אני בסדר יהיה בסדר מקורה בטעות שלא ניכנס אליה כאן. וכאשר הציפיה אינה מתממשת התפיסה הזאת מביאה לידי האשמה עצמית או להאשמת העולם שבחוץ (האחר, העולם, אלוהים). אם לא התממשה הציפייה, הרי שמשהו השתבש, מישהו אשם. ציפייה שלא התממשה תגרום להרגשת אשמה אך לא ללקיחת אחריות. גם הציפייה לרע אינה גורמת לנו לקבל אחריות אלא ייאוש וחוסר אונים, הרי יהיה רע בכל מקרה...

האפשרות השנייה היא **לקוות** שיהיה טוב. בתקווה אין ציפייה שצריך להיות טוב, ולכן היא מובילה למאמץ שיביא למימוש התקווה ו**מובילה ללקיחת אחריות**. אומנם היא אינה טוטלית, ולאדם המקווה יש גם רגעי ייאוש, אך התקווה "מרימה" אותו ומאפשרת לו להמשיך ולפעול ולקחת אחריות למציאות. משפחות החטופים משמשות דוגמה לכך. בכל בוקר הן שבות וקמות ונלחמות כדי להחזיר את אהוביהן, ובכל ערב הן שבות ומגלות שנכשלו במשימתן. ואף על פי כן הן יקומו גם למחרת, והעשייה הזאת, לקיחת האחריות לאהוביהן, נותנת להן תקווה ומשמעות. אנחנו חייבים לקחת אחריות להיות איתן ולתמוך בהן. זה הסיפור שלנו כבני אדם, **אחריות שנותנת משמעות**.

מצאנו התפרצות מרגשת ממש (!) של לקיחת אחריות האדם לזולתו. במצב של חוסר האונים של ההנהגה ובחוסר היכולת להכיר בכאב ובפגיעה של הנפגעים הישירים מהאירועים חברו אנשים ונשים זה לזה כדי לשוב ולתקף את עצמם דרך החיבור שלהם לזולת. חוויית זאת בעצמי - קבוצה של בני נוער מאחד מיישובי עוטף עזה ששניים מחבריהם נרצחו חיבקו זה את זה, אספו אליהם וחיזקו גם את מי שלא היה חלק מהקבוצה שלהם לפני המלחמה. הם גדלים מתוך השבר ומוצאים משמעות בחברות. הם יצרו חיבור הדדי שמחזיר להם את הרצון לחיות, לדבר, לצחוק ולאהוב. ראיתי את המצילים ואת הניצולים מחזקים זה את זה באהבה ובדאגה. ההתערבויות שהתמקדו בחיזוק החוסן עסקו במידה רבה בגורם של הקשר הבין-אישי כמחבר למשמעות והביאו אותי למסקנה שעלינו להכניס את נושא המשמעות, השייכות ההדדית ואת לקיחת האחריות לכל סוג טיפול.

אני נמצא בשיח טיפולי ואחר עם חיילים שחוו דברים קשים במלחמה ונוכחתי שדאגתם לחבריהם ולצוות שלהם והרגשת האחריות שלהם כלפיהם הן שמחזירות אותם לשירות המילואים ברגעי ייאוש. בשיח שהיה לי עם משפחות החטופים ראיתי את האחריות המרגשת לאהוביהם החטופים ואיך היא ממלאת אותם משמעות למרות הכאב הנורא והאכזבה המתמשכת. ועם זאת איני שוכח את דברי לוינס על מחיר **ההשתמטות מאחריות**. לא נוכל לעטוף את מה שקורה בטוב בלי לעסוק במה שאינו קורה - **אי-לקיחת אחריות, אי-בקשת סליחה ואי-הכרה בקורבן; כל אלה פוצעים**

את הקהילה וגורמים לניכורה עד היום. בתפיסתי את מה שחסר אני סבור שכדי לבנות את חברת המופת שאנחנו רוצים להקים כאן, ולפעמים מתיימרים לומר שאכן הקמנו, עלינו ליצור **קהילה שרואה לא רק את חברנו אלא גם את האחר**. התנא בן עזאי, שהיה תלמידו וחברו של רבי עקיבא, מתח ביקורת על משפטו "ואהבת לרעך כמוך זה

## מקורות

- איינשטיין, א' (1981). **כיצד אני רואה את העולם**. דביר.  
 האזר-עמיאל, ת' (2010). **ספרות ואחרות אצל לוינס המוקדם**. מאזניים, מעוז (2/3), 34-30. <https://did.li/XeGlw>.  
 הייז, ס"צ, סטרוסאל, ק"ד ווילסון, ק"ג (2014). **תרפיית קבלה ומחויבות - תהליך ועבודה מעשית ליצירת שינוי קשוב**. הוצאת א.ח. ויניקוט, ד"ו (1995). **משחק ומציאות**. עם עובד.  
 לוינס, ע' (1994). **אתיקה והאינסופי**. שיחות עם פיליפ נמו. שוקן.  
 לוינס, ע' (2004). **ההומניזם של האדם האחר**. מוסד ביאליק.  
 פראנקל, ו' (1970). **האדם מחפש משמעות**. דביר.  
 קאנט, ע' (1973). **ביקורת התבונה המעשית**. מוסד ביאליק.

Ogden, T. H. (1999). *Reverie and interpretation: Sensing something human*. Routledge.

Routledge, C., & Vess, M. (Eds.) (2018). *Handbook of terror management theory*. Academic Press.

<sup>22</sup> "זה ספר תולדות אדם: ביום ברא אלהים אדם, בדמות אלהים עשה אותו". על פי המשפט הזה נבראו כל בני האדם בצלם האלוהים וכולם אחים

בני אותו אב.

## פינת הפרופיל - יזהר שער



הפעם בחרנו להציג בפינתנו את הפסיכולוג החינוכי, הקליני והרפואי, חבר קיבוץ נירים, יזהר שער. שער שימש פסיכולוג ראשי בתל"ם במשך עשר שנים ופסיכולוג בכיר במחלקה הפסיכיאטרית במרכז הרפואי אשקלון במשך 17 שנה. כיום הוא מנהל השירות הפסיכולוגי-חינוכי במועצה האזורית אשכול והקים בה מערך פסיכולוגי להורים ולאנשי החינוך במערכות החינוך כדי להתמודד עם המציאות הטראומטית המתמשכת. מלבד זאת הוא צלם חובב ומחבר הספר **בחזית הנפש, היום זה אני מחר זה אתה**.

ב־7 באוקטובר 2023 חדרו מחבלים לקיבוצו ולבתים של בני משפחתו. שער ומשפחתו ניצלו ופוננו מנירים ועדיין לא חזרו לביתם. בסיועם של פסיכולוגים בכירים הקים שנער מערך פסיכולוגי רחב היקף שפעל בכל מוקדי הפינוי במועצה, ובעיקר במלונות אילת וים המלח, ואחר כך פעל גם במערכות החינוך שחזרו לפעול במועצה האזורית אשכול. בדצמבר 2024 קיבל פרס מפעל חיים בכנס הפסיכולוגים החינוכיים.

## מידע ביוגרפי

שער בן 59, יליד ירושלים, נשוי ואב לשלושה ילדים. משפחת שער מתייחסת למשפחות המשוררים החשובים בתימן. אביו, יוסף שער, עלה מתימן כשהיה בן חמש ועם הזמן נעשה איש חינוך, מנהל ומפקח במערכת החינוך. מלבד זאת היה מרצה באוניברסיטה העברית בתחום היהדות, החינוך והספרות. יוסף חיבר את חידונו התנ"ך הארציים והעולמיים במשך 50 שנה וזכה לתואר יקיר ירושלים. אימו, נעמי שער, הייתה אישה בעלת יכולות אמפתיות רבות, חובבת טיולים וטבע, בשלנית מעולה ומסורה למלאכת גידול ילדיה וטיפוחם. הקשר בין ההורים היה הרמוני והדוק, ושנה וחצי לאחר מות האב נפטרה גם האם. יזהר הוא הצעיר מחמשת הילדים במשפחה. אחד מאחיו מתגורר בחו"ל, לומד עיסוי רפואי ועוסק בטיפול, שניים מאחיו עוסקים בארכיטקטורה, ואחותו עוסקת בתחום הבנקאות.

יזהר נשוי ללילך, מיילדת במקצועה. אביה, ראובן דומני, היה אחד מגדולי המטפלים המשפחתיים. לזוג שלושה ילדים שירשו מהוריהם את הנטיות לאומנות ולטיפול. הבת הגדולה, עדי, נשואה ואם לילד. היא עובדת סוציאלית קלינית ומטפלת בנשים מכורות ועל רצף הזנות; הבן האמצעי, נעם, לומד תואר שני בפסיכולוגיה חינוכית; והבן הצעיר, עמית, לומד מוזיקה במסלול זמר יוצר. המשפחה מלוכדת מאוד, תומכת זה בזה ובזכות התמיכה הזאת צולחת את המציאות המורכבת. "משפחתי ורבים מחבריי עושים ככל יכולתם במאמץ המשותף לתמוך במשפחות החטופים ולהחזירם, ואני מקווה שרבים מקוראי שורות אלו עושים את המאמץ אף הם, כפי יכולתם, למען מטרה זו", הדגיש יזהר.

## ספר לנו על הרקע הלימודי והחברתי שלך ועל נקודות הציון שגרמו לך לעסוק בפסיכולוגיה.

בלימודים הייתי תלמיד טוב מאוד. הייתי סקרן מטבעי ואהבתי לרכוש ידע. בתיכון למדתי במגמה ביולוגית. מבחינה חברתית הייתי מנהיג שקט. המורים ביקשו ממני לשבת על יד התלמידים הדחויים בתקווה שקרבה זו תסייע להם מבחינה חברתית. קרבה זו לימדה אותי להתייחס לאדם ולהכירו בשלמותו, מעבר להיותו דחוי. גם אהבתי ספורט ושיחקתי כדורסל ב"הפועל ירושלים", והמשחק שם לימד אותי את חשיבות עבודת הצוות.

בשירותי הצבאי שימשתי חובש קרבי בגבעתי. שמת לי לב שחלק ניכר מתסמיני החיילים שפנו אליי היו רגשיים. הבחנתי שליכולת ההקשבה שלי יש ערך רב לחיילים שהגיעו אליי, לעיתים רבה אף יותר מהטיפול הפיזי שהענקתי להם. באותה תקופה הסתקרנתי בקשר ליכולת העמידות של החיילים - מי עמיד ומי לא - וגם בקשר להיבטים של צמיחה רגשית מקושי. בד בבד נחשפתי לשינויים רגשיים שחלו בשלושת אחיי שנפצעו במלחמות ישראל. ייתכן שבחרתי להיות חובש בצבא כדי להיות בצד המטפל והמרפא בעקבות זיכרון הפגיעה של אחיי. עם המטען הרוחני-אינטלקטואלי מאבי והמטען הרגשי מאימי, נוסף על הניסיון האישי בלימודים ובצבא, היה טבעי שאפנה ללמוד פסיכולוגיה קלינית לאחר שירותי הצבאי. בחרתי ללמוד באוניברסיטת בראילן כי יש בה לימודי יהדות שגם אליהם הייתי מחובר מבית הוריי.

## מה נושא עבודת התואר השני, המאסטר, שלך?

מאחר שמרבית לימודי היו בגישה דינמית, כתבתי את עבודת



**עשית כמה התמחויות, פרט אותן.**

אכן, סיימתי התמחות קלינית, ובה בעת הוצעה לי התמחות חינוכית. אחר כך, בעקבות העבודה בבית החולים באשקלון, היה אך טבעי שאתמחה בפסיכולוגיה רפואית. למדתי גם היפנוזה. במשך השנים למדתי גישות טיפוליות שונות ובהן דינמית, משפחתית, נרטיבית, התנהגותית-קוגניטיבית - ובכלל זה טיפולי הגל השלישי - קיומית ובודהיזם. במחוז דרום ריכזתי, בהנהגתו של הפסיכולוג אילן וירצברגר, את תחום הפסיכותרפיה במשך כמה שנים וכיום אני ממשיך בתפקיד רכז מחוזי בתחום מניעת האובדנות והאלימות. בבית החולים גם הדרכת את צוותי הרפואה. אני אוהב מאוד את העבודה בשדות השונים.

**אתה תושב נירים - מה חווית ב-7 באוקטובר 2023?**

באותו היום יצאתי לטייל כהרגלי בשש בבוקר. אני אוהב לצעוד בבוקר ולהיטען באנרגיות חיוביות מהטבע. ההרגשה שאני שייך למשהו גדול ממני - לטבע העוצמתי - נותנת לי משמעות וכוח. תהיתי לאיזה כיוון לצעוד וצעדתי לעבר קיבוץ ניר עוז מלווה בהרגשת אי שקט פנימי. חטפתי כאב ברך אדיר והחלטתי להקשיב לגוף ולחזור לנירים. כשהייתי בשער הקיבוץ התחילו האזעקות. נשכבתי על הקרקע בין פחים. שמעתי ירי של נשק קל והבנתי שמשהו חריג מתרחש. אשתי התקשרה והנחתה אותי לרוץ לבית המוגן הקרוב ביותר. זה היה הבית של ראש המועצה, ושם נחשפתי לכל הזוועות המתרחשות בכל היישובים שלנו, לנשימותיהם האחרונות של מטופליי ולאימה שחוו בני משפחתי ואני. כל היום הסתובבו מחבלים סביב הבית של בני הצעיר ובת זוגו, חטפו את השכנים שלהם, בזזו את רכושם וקיללו בערבית. המחבלים פרצו לבית סבתא, אך היא ניצלה מאחר שהמטפלת שלה החזיקה בחוזקה את דלת הממ"ד. האירוע הגדול ביותר במשפחתנו התרחש כשפרצו המחבלים גם לבית של בתי, בעלה ונכדי שהיה אז בן חודשיים בלבד. בתי ומשפחתה הצליחו להינצל בזכות התושייה של חתני - לאחר זמן ממושך שבו שהו המחבלים בביתם הוא הצליח להבריח אותם. אנו חווינו באותה העת דקות ארוכות של אימה שבהן לא ידענו מה עלה בגורלם. הבן האמצעי שלי התכונן לבחינת הקבלה לתואר השני ולא שהה בנירים בעת ההתקפה. כולנו הפכנו למפונים, וכבר למוחרת התגייסו איתי מזל מנחם ויעל שחר, ענת שראל (באילת), חמוטל דברת איתן (בים המלח) ומנהלי שפ"חים רבים באזורי הפינוי לסייע בניהול השפ"ח. לאחר שבועיים מפרוץ המלחמה הוקם

המאסטר בנושא ההתמודדות עם פחד מזריקות באמצעות טיפול התנהגותי-קוגניטיבי: שימוש בחשיפה הדרגתית בזמן צפייה בשקופיות, לימוד טכניקות הרגעה והסחת דעת. לפי הגישה שלי מומלץ שהמטפל ישלוט במגוון שיטות טיפול כדי שיוכל להתאים את הטיפול למטופל שלו ולשאוף ליצור טיפול אינטגרטיבי.

**כתבת ספר - בחזית הנפש.****ציין את הנקודות העיקריות בספרך.**

בספר **בחזית הנפש** פרסתי ירייה רחבה של חוויות מחיי היום-יום ותובנות פסיכולוגיות בהקשר של חשיפה לטראומה מתמשכת. אני מציג בו באופן חווייתי ומקצועי הן את ההשפעות הפתולוגיות המדאיגות שבחשיפה למצב המתמשך הן את יכולת ההתמודדות, את הסיכוי בצמיחה פוסט-טראומטית, את דרכי הטיפול העדכניות ואת הדרך שבה אפשר לפתח חוסן ויכולת עמידות של הפרט, של המשפחה ושל הקהילה. הספר שוזר בתוכו כחוט השני את התקווה לעתיד טוב יותר ופונה לכל אזרח ומנהיג לפעול לבלימת שחזור ההרס בין העמים.

**ספר לנו על המעבר מירושלים לקיבוץ נירים.**

אשתי היא בת קיבוץ נירים. הכרנו בשירות הצבאי בג'באליה שבעזה, ומאז ועד היום היא מקור הכוח העיקרי של חיי. לאחר הצבא טסנו יחד לטיול הגדול באירופה ובמזרח ואחריו חייתי בנירים במשך שנה, עבדתי בשדות ובגן הילדים ולמדתי להכיר ולאהוב את המקום. לפני 31 שנה, לאחר סיום התואר השני ולקראת לידת בתי הבכורה, החלטנו לעבור לנירים. קסמו לנו הטבע והחיים השיתופיים הקהילתיים. בהתחלה חיינו במעין גן עדן, אך עם עליית גורמים רדיקליים בעזה, אחרי ההתנתקות, ברא הכורח מציאות חדשה. מרחב החרדה והמציאות הטראומטית תפסו את הבמה ונדרשו להם מענים. עולם המחקר עוסק בטכניקות להתמודדות עם אירוע מסוים, אך כמעט אינו עוסק במצב של טראומה מתמשכת כל כך. הבנתי שצריך לתת מענה טיפולי לזמן רב, לשנים: לבנות מערכי טיפול שיטתיים לפרקי זמן ארוכים, לעבוד באופן רבי-ממדי - עם הדמויות המשמעותיות (הורים ואנשי חינוך פורמלי ובלתי פורמלי) ועם הילדים - ולדאוג לרווחת המטופלים ולעבוד בשיתוף פעולה עם גורמי המועצה הקהילתיים כדי ליצור מכפלת כוח בשירות לאוכלוסייה. חשוב שהמערכת תלמד את הגישות ואת הצרכים המתעדכנים, תתאים את עצמה אליהם ותהיה גמישה במענים הטיפוליים. במשך שנים רבות משמש מטה שפ"י גוף מקצועי ואנושי שתומך בעשייה הטיפולית המורכבת באשכול.

אפשרית. תפיסת הטיפול צריכה לנוע ברמות שונות - מהנהגת המדינה דרך הקהילות והמשפחות ועד הפרט - בתפיסת עולם כוללת שמקבלת אחריות לאחר, ולצד הטיפול בקשיים בפתולוגיה להעצים את החוסן ויכולת העמידות של האוכלוסייה ולהצמיח אותה. זו תפיסת העולם שאני מוביל באשכול במשך שנות הניהול שלי.

#### ידוע שאתה עוסק בצילום כתחביב.

מאז ומעולם אהבתי לצלם. כשאני מצלם אני מתבונן על המציאות החיצונית בצורה דנוסטיבית - אני מתמזגע הטבע, רואה את התמונה בעיני רוחי ומצלם באמצעות הטלפון הזמין תמיד. הצילום הוא אחת הדרכים שלי להתנתק מהמציאות ההזויה שאנו חיים בה, לחיות ב"כאן ועכשיו" עם העוצמה המרפאת שבטבע, עם המחזוריות שלו, הדיאלקטיקה בין קמילה לצמיחה, הגוונים המדהימים של הזריחה והשקיעה. וזהו בעצם תרגול של מיינדפולנס שמטעין את הנפש וגם מאפשר לחבר בין החוויה האינטרסובייקטיבית שלי לרגע שאני קולט בטבע ומדבר גם מתוך נימי נפשי. את צילומי אני מפרסם בעמוד הפייסבוק האישי שלי.

#### לסיכום אני רוצה לציין כמה משפטים שנאמרו עליך במסגרת

##### קבלת פרס מפעל חיים:

לאחר מתקפת 7 לאוקטובר יזהר לא נתן לכאב לשתק אותו. בתוך שעות הוא לקח על עצמו את האחריות, כשהוא עצמו מפונה מביתו ומתחיל לנהל את אחד ממערכי הטיפול הנפשיים הגדולים והמורכבים ביותר בארץ. יזהר הפך למגדלור של תקווה עבור תושבי אשכול. במנהיגותו הוא הקים מערך עצום שכלל למעלה מ־50 אנשי מקצוע שנדדו בין מלונות אילת וים המלח לבין יישובי המועצה. בכל מקום שבו היה צורך - יזהר היה שם מספק כתף תומכת, אוזן קשבת ואמונה ביכולת של כל אדם לצמוח מתוך משבר...

יזהר הוא לא רק מנהיג ומטפל, הוא אדם שיודע להחזיק ולהכיל את הכאב של קהילתו לצד הכאב האישי שלו. הוא משמש דוגמה לכך שגם בזמנים החשוכים ביותר אפשר למצוא אור במקצועיות, ברגישות מלווה בחמלה ובענווה.

יזהר הוא אדם שמתבונן, רואה את התמונה הגדולה, רואה לנפש האדם ומחובר לטבע, וכך הוא מביא אל העולם, כצלם, בכישרון רב, תמונות מופלאות של טבע ברגש ועוצמה שנותנים עוד ממד ועוד כוח ומשמעות לחיים. [...]

זכינו בך, יזהר, תודה לך.

מערך פסיכולוגי חינוכי קהילתי. 50 פסיכולוגים התגייסו בצו 8 נפשי בהרגשת שליחות אדירה ונתנו מענה שיטתי לאוכלוסיית אשכול באשר היא, והם ממשיכים לתת מענים עד עצם היום הזה. הם ייזכרו לעד בספרי ההיסטוריה של הסיוע לזולת בשבר הגדול ביותר שידעה מדינת ישראל.

#### איך אתה רואה את המציאות הפסיכולוגית הטיפולית בעתיד?

לדעתי, תהיה תנועה בכמה כיוונים, אבל יהיה צורך מרכזי בהתערבויות טיפוליות עם חוויית קשר בין-אישי מייטיב ונוכחות אנושית שייצרו חוויות מתקנות לאוכלוסיות נרחבות; יהיה צורך להשיב חלקי עצמי שנפגעו, לעבד כאבים שמקצתם יהיו בדיסוציאציה במשך שנים. משם ננוע לאזורי צמיחה, משמעות ותקווה. יהיה אפשר לעשות זאת במגוון דרכים - בטיפול הפסיכולוגי המסורתי במגוון גישות; בטיפול אקספרסיבי כמו אומנות, מוזיקה, תנועה, דרמה, מפגש עם הטבע; בקבוצות השתייכות שונות שבאמצעותן אנשים ונשים מצליחים להגיע להחלמה ולריפוי; וביציאה של האדם מהעיסוק בעצמו לעשייה מעבר לעצמו, אל האחריות לאחר. יש בזה ערך מרפא שיש לטפחו.

מלבד זאת, כניסתה של הבינה המלאכותית נותנת ותיתן מענים לאנשים ונשים שירצו לקבל דרכי התמודדות עם מצוקות חיים שונות. ישנן ויהיו אפליקציות שיסייעו להם להתמודד עם קשייהם וגם כדרך הפניה למקומות טיפול מתאימים. ועם זה צריך לשים לב שעדיין אין תחליף לניואנסים התקשורתיים הבין-אישיים שמעבר למילים, ניואנסים שמועברים במרחב הבין-אישי והאינטרסובייקטיבי לתהליכים של העברה, העברה נגדית והזדהות השלכתית. פעמים רבות תהליכים אלו הם שמזהים ויוצרים את מיטב הטיפול בקשיים הגדולים ביותר. בד בבד, בעקבות מיעוט אנשי המקצוע הטיפולי, יהיה צורך בהכשרת אנשים ונשים מהאוכלוסייה הרחבה שיהיו בעלי גישה בין-אישית מפותחת וייתנו לכל הפחות עזרה נפשית ראשונה ויחס אנושי מייטיב לאוכלוסייה שהם חיים בקרבה. זה כבר נעשה במידה רבה, למשל בהכשרת מורים ב"גישה המגדלת" או בהכשרת שומרי סף של תלמידים, אנשי חינוך ורופאי משפחה בתחום מניעת אובדנות, הכשרות לאנשים מיישובים שונים במענה למצבי חירום והכשרות סטודנטים בתחומי בריאות הנפש, פנסיונרים ואחרים למענים ראשוניים לאוכלוסייה הרחבה. אני גם ממליץ לכל איש מקצוע לנהוג בנדיבות ולהפיץ את הידע שלו בכל פלטפורמה

# מהפסיכולוגיה בעולם

ערכה: ליאת הלפמן

## רמות התקווה בגיל ההתבגרות ובמעבר לתיכון והקשר לדחק ולהישגים בבית הספר

השאיפה להצלחה. יתרה מכך, נמצא כי לחץ אקדמי בכיתה ז' היה מנבא מובהק לירידה ברמות התקווה בכיתה ח', ורמות גבוהות של תקווה בכיתה ח' ניבאו הישגים אקדמיים גבוהים יותר בכיתה ט'. מסקנות המחקר מדגישות את חשיבות עידוד התקווה בקרב תלמידים בכלל ולפני המעבר לתיכון ובזמן המעבר בפרט כדי למתן את השפעת הלחץ האקדמי ולשפר את סיכויי ההצלחה שלהם. החוקרים המליצו על יישום מדיניות חינוך שתומכת בפיתוח מיומנויות של תקווה בקרב מתבגרים מתוך הכרה בהיותה של התקווה גורם פסיכולוגי גמיש שאפשר לטפחו במסגרת בית הספר.



המאמר עוסק ברמות התקווה בקרב מתבגרים ובהשפעתן על הסתגלותם ללחץ בבית הספר ועל הישגיהם האקדמיים, ובייחוד בזמן המעבר מהחטיבה לתיכון. המחקר מתבסס על נתונים שנאספו משני מדגמים של תלמידים בכיתות ו' עד י' בדרום-מערב ארצות הברית ובוחן כיצד אמת התקווה משתנה בגיל ההתבגרות. ממצאי המחקר מעידים על יציבות ברמות התקווה במשך השנים, אך על ירידה חדה בכיתה ח', לפני המעבר לתיכון. עם זאת התקווה מתאוששת בכיתה ט', דבר שמרמז שהמעבר לתיכון עשוי לעורר חוויות חיוביות ודווקא ולחדש את הרגשת המוטיבציה ואת

Fraser, A. M., Bryce, C. I., Alexander, B. L., & Fabes, R. A. (2021). Hope levels across adolescence and the transition to high school: Associations with school stress and achievement. *Journal of Adolescence*, 91, 48–58.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.07.004>

## ממדי התקווה והקשר שלהם לדיכאון ולחרדה: מטא-אנליזה

מלחרדה, דבר שמעיד על חשיבות התקווה, ובייחוד על חשיבות המוטיבציה האישית, בהפחתת תסמיני דיכאון. כמו כן התברר כי הקשר בין חשיבה סוכנית ובין דיכאון וחרדה מתחזק עם הגיל, אבל לא נמצא קשר דומה בחשיבה הנתיבית. הממצאים האלה מחזקים את תוקפה של תאוריית התקווה של סניידר המבליטה את התפקיד הכפול של התקווה כמנגנון מוטיבציוני וכאסטרטגיה להשגת מטרות. לדברי החוקרים, חיזוק התקווה, ובפרט המרכיב הסוכני שלה, עשוי להיות יעיל בהפחתת דיכאון וחרדה, ומכאן חשיבות פיתוח התערבויות טיפוליות ממוקדות תקווה.



במאמר מוצגת מטא-אנליזה שנחקרו בה הקשרים בין שני מרכיבי התקווה על פי תאוריית התקווה של סניידר (Snyder et al., 1991) - חשיבה סוכנית, המוטיבציה להשגת מטרות (agency thinking), וחשיבה נתיבית, פיתוח אסטרטגיות להשגת מטרות (pathways thinking) - ובין דיכאון וחרדה. ממצאי המטא-אנליזה מעידים ששני סוגי החשיבה הנוגעים לתקווה קשורים בקשר הפוך לרמות דיכאון וחרדה. נמצא כי חשיבה סוכנית קשורה באופן חזק יותר לדיכאון ( $r = -0.391$ ) לעומת חשיבה נתיבית ( $r = -0.328$ ). כן נמצא ששני ממדי התקווה קשורים לדיכאון יותר

Corrigan, J. A., & Schutte, N. S. (2023). The relationships between the hope dimensions of agency thinking and pathways thinking with depression and anxiety: A meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8, 45–67. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00099-1>

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>

## תקווה והשפעותיה הפרו־ חברתיות: סקירה שיטתית של מחקרי תאוריית התקווה



תמיכה חברתית לעומת אחרים. כמו כן נמצאה עדות שתקווה עשויה להיחשב רכיב באופיים של אנשים ונשים, והוא שמניע אותם לפעול לטובת אחרים ולא רק מתוך אינטרס אישי. עם זאת ציינו החוקרים כי המחקר בתחום עדיין מוגבל ויש צורך במחקרים נוספים שיבחנו לעומק את האופן שבו תקווה יכולה לשמש מניע להתנהגות פרו־ חברתית. החוקרים הדגישו את חשיבות התקווה לא רק בהקשרים אישיים ובקשר לבריאות אלא גם בהקשרים חברתיים וקהילתיים. לממצאים האלה יכולה להיות השפעה רבה בתחומים שונים כגון חינוך, פסיכולוגיה חיובית ופיתוח התערבויות שמקדמות ערכים חברתיים. החוקרים קראו להמשך מחקר שיבחנו את תפקידה של התקווה ככוח מניע לשינוי חברתי ולשיפור היחסים הבין־אישיים.

במאמר מוצגת סקירה שיטתית של מחקרים אמפיריים שחקרו את הקשר בין תקווה ובין התנהגויות פרו־ חברתיות, כלומר פעולות שמועילות לאחרים ולא רק לפרט עצמו. המחקר הזה מבוסס על תאוריית התקווה של סניידר (Snyder et al., 1991) שבה מתוארת התקווה כיכולת לקבוע מטרת, לגייס מוטיבציה ולזהות דרכים שונות להגשמתן. במסגרת הסקירה נסקרו 13 מחקרים שהתמקדו בקשרים בין תקווה ובין משתנים פרו־ חברתיים כמו חיפוש תמיכה חברתית, אלטרואיזם, מעורבות בקהילה ונכונות לסייע לאחרים. מממצאי המחקר עולה שאנשים ונשים בעלי רמות תקווה גבוהות נוטים להפגין מידה רבה של התנהגויות פרו־ חברתיות כגון שיתוף פעולה, תרומה לקהילה ונטייה רבה לחפש ולהעניק

Schornick, Z., Ellis, N., Ray, E., Snyder, B. J., & Thomas, K. (2023). Hope that benefits others: A systematic literature review of Hope Theory and prosocial outcomes. *International Journal of Applied Positive Psychology, 8*, 37–61. <https://doi.org/10.1007/s41042-022-00084-0>

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>

## תקווה, משמעות החיים ומאבק דתי־רוחני כגורמים מנבאים של איכות החיים בקרב חולי סרטן



איכות חיים טובה יותר, ללא קשר לשלב המחלה. נוסף על כך, חולים שחווים מאבק דתי־רוחני כגון אמונה בעונש מאלוהים, ספקות באמונה או קונפליקטים רוחניים דיווחו על איכות חיים נמוכה מחולים שלא חוו זאת. הממצאים מעידים על חשיבות ההתערבויות הפסיכו־סוציאליות והרוחניות בתהליך הטיפול בחולי סרטן מתוך הכרה בתפקיד המרכזי שהיבטים הרגשיים והרוחניים ממלאים בהתמודדות עם המחלה. המחקר הזה מספק תובנות חשובות לצוותי הרפואה ולמטפלים הפסיכו־אונקולוגיים, ובתוך כך הוא מבליט את הצורך בשילוב אסטרטגיות תמיכה שמסייעות לחולים למצוא תקווה ומשמעות ולהתמודד עם מאבקים דתיים ורוחניים. יישום גישות מבוססות משמעות ותקווה יכול לשפר את איכות חייהם של חולי סרטן ולתרום לרווחתם הנפשית.

המחקר בחן את הקשרים בין תקווה, משמעות החיים ומאבק דתי־רוחני (מושג שמתאר קשיים פנימיים, בין־אישיים ותאולוגיים שחווים אנשים ונשים בקשר לאמונתם הדתית או הרוחנית ובייחוד במצבי משבר כגון מחלה קשה) ובין איכות החיים של חולי סרטן בשלבים מוקדמים ומתקדמים של המחלה. באמצעות ניתוח משוואות מבניות (SEM) נבדקו נתונים שנאספו מ־300 חולי סרטן שגילם הממוצע היה 50.97 שנים. נמצא כי תקווה ומשמעות בחיים קשורות באופן חיובי לאיכות החיים, והמאבק הדתי־רוחני נמצא קשור לאיכות החיים באופן שלילי. כמו כן נמצא כי בניגוד להשערת המחקר, לא היה שלב המחלה גורם מתווך מובהק בין תקווה ובין איכות החיים. על פי הממצאים, חולי סרטן אשר שומרים על תקווה ועל הרגשת משמעות בחייהם נוטים לחוות

Nazam, F., & Husain, A. (2024). Hope, meaning in life and religious/spiritual struggle predicts the quality of life in cancer patients with early and advanced malignancy: A structural equation modeling approach. *Health Psychology and Behavioral Medicine, 12*(1), 2351936. <https://doi.org/10.1080/21642850.2024.2351936>



# בין דמיון למציאות - אובדן ואבל בספר תולדות האהבה

כתבה וערכה: זהבה אסיאג<sup>1</sup>

## תקציר

במאמר הנוכחי אציג ניתוח פסיכולוגי של הספר **תולדות האהבה** מאת ניקול קראוס ואחבר אותו למושגים אבל ואובדן שרלוונטיים מתמיד לתקופה שאנחנו נמצאים בה. אציג שתי נקודות מפגש משמעותיות בעבורי: פסיכולוגיה וספרות פרוזה. הראשונה היא המקצוע שבחרתי לחיים, עיסוק בטיפול בנפש האדם, ובאופן ספציפי יותר מבחינתי, טיפול בילדים ובמתבגרים. בעבודתנו אנחנו פוגשים מקרים מורכבים, כאב עמוק ורצון להרגיש הקלה. אנחנו שם, כמטפלים, להחזיק את הכאב ולנסות להקל על מטופלינו. השנייה היא קריאת ספרים שמאפשרת ולעולמות אחרים ולשכחה מסוימת מהמורכבויות שאנחנו מתמודדים איתן יום-יום. ומכאן נולד שם המאמר: בין דמיון למציאות - בין הממשי והקיים, ובין האפשרות לברוח למרחבים אחרים שבהם אפשר "לפנטז" את כל שעולה על רוחנו. היכולת לנוע בין הדמיון ובין המציאות, במידה הנכונה, מאפשרת לנו להרגיש שפויים; והתיאורים מהספר **תולדות האהבה** שאציג במאמר ידגימו כיצד מידה מוגזמת של תנועה ביניהם מערערת את השפיות.

## מבוא

הספר **תולדות האהבה** מלווה אותי בשנים האחרונות. לא זכור לי מניין הגיעה אליי ההמלצה לקרוא אותו, אך שמו היה כתוב ברשימת הספרים המומלצים שהכנתי לי. ולאחר שהוא הגיע לידיי סיימתי לקרוא אותו ביממה בערך. הוא סוחף, מסקרן ומצחיק, ולא פעם מצאתי את עצמי מציינת בשיחות שהוא בין הספרים המרגשים והמעניינים שקראתי. שלוש שנים עברו מאז קראתי אותו בפעם הראשונה, ומאז הוא מונח על המדף בסלון ביתי. לפני זמן לא רב החלטתי לקרוא אותו שוב. ואולם הפעם השתנתה נקודת מבטי; הראייה שלי את הדמויות הייתה אחרת - התמקדתי יותר בכאב ובאובדן שהן חוו. מצאתי שהרגש הדומיננטי שמתעורר בי הוא עצב, וההתרגשות והסקרנות פחתו בהשוואה לקריאה הראשונה. כמובן, יש כאן

חוויה של קריאת הסיפור בפעם השנייה, אך אני סבורה שגם שינויים אחדים שהתרחשו בחיי בשנים האלה גרמו לרגשות השונים - בשלוש השנים האלה הפכתי לאימא לילדה מתוקה ושובת לב. אין ספק שזה השינוי הגדול ביותר שחוויתי, והוא גרם ל"מפלט חרדה" גבוה יותר ולפחדים שמעולם לא חוויתי קודם. בספר **הולדתה של אם** כתב סטרן (2000) שאין זה משנה מה היו המניעים הקודמים של האם, מה היו נקודות התורפה שלה ותגובותיה הרגשיות, כשהיא הופכת להיות אם היא תפעל, במשך הזמן, על פי הלך מחשבה חדש לחלוטין.

מלבד זאת, בשנה האחרונה מתחוללת מלחמה כואבת והיא משפיעה על כולנו. בעקבות מגורים בעיר שנפגעה, עיר שחדרו אליה מחבלים, ועבודה באזור העוטף (ראו בהרחבה אסיאג, 2024) התבוננתי אחרת על הדמויות הראשיות בספר - ליאו, אלמה וציפור. כל אחת מהן חוותה אובדן מהותי, וכל אחת מהן בחרה להתמודד עימו אחרת. מקצתן בחרו לחיות בעולם הפנטזיה, ומקצתן נצמדו למציאות. ציפור משוכנע שהוא המשיח; ליאו ברא בראשו את חברו הטוב שאיבד; ואלמה היא חוקרת קטנה שמחפשת הסברים רציונליים לאירועים שהתרחשו במציאות. בהמשך המאמר אעמיק בניתוח כל אחת מהדמויות הללו.

ויניקוט כתב רבות על המרחב הנוצר בין דמיון ובין מציאות; הוא קרא לו המרחב המעברי - דברים שאנחנו מביאים מעולמנו הפנימי ובוראים במציאות הקיימת. בראשית חייו שקוע התינוק כל כולו בעולמו הפנימי, בחוויית הכולליכול, בהרגשה שהוא בורא את המציאות החיצונית. הוא רוצה משהו, בוכה ומייד הצורך שלו מסופק. הוא בורא את השָד שמזין אותו, הוא בורא עולם. בהדרגה חודרת המציאות פנימה, כאשר האם נתונה פחות במושקעות אימהית ראשונית, והתינוק מתחיל לחוות תסכולים אופטימליים. הנפש לא עוד נמצאת כולה במרחב הפנימי, היא משלבת בין הפנימי ובין החיצוני, ובעקבות השילוב נוצר בהדרגה המרחב המעברי. בהמשך התפתחות התינוק יוצרו במרחב המעברי התרבות והיצירה (ויניקוט, 2004). מחקרים מראים כי השימוש בדמיון לאורך החיים משמעותי מאוד. ראשית, הדמיון הוא אחד הערוצים במודל גש"ר מאח"ד, מודל שעוסק ביצירת חוסן והתמודדות עם

<sup>1</sup>זהבה אסיאג היא פסיכולוגית חינוכית מומחית וסטודנטית במסלול התלת-שנתי של פסיכותרפיה פסיכואנליטית במדרשה לפסיכולוגיה חינוכית. היא בעלת קליניקה פרטית וכן עובדת בשפ"ח שדות נגב ומשמשת רכזת קלינית במרכז חוסן באופקים. טלפון: 054-7940257; דוא"ל: [zehavin89@gmail.com](mailto:zehavin89@gmail.com)

את הכאב וההלם מהמוות ולהשיג קשר גמיש ותומך יותר עם זיכרון האדם הנפטר. במודל הדו־מסלולי אין סיום מוחלט של תהליך האבל, והאדם עשוי לחוות את הקשר עם הנפטר ואת חוויית האובדן בנקודות שונות בחייו (שם).

בספר **מצע הנפש** הציג אוגדן (2003) את העמדה הדיכאונית בהקשר של אובדן ותהליכי העברה (transference) ותיאר דרך מסתגלת להתמודדות עם אובדן. הדרך הזאת של העמדה הדיכאונית מאפשרת לפרט להנציח ולחוות מחדש חלקים חשובים ממה שחוה עם אנשים ונשים שאיבד בעקבות היעדרות ומוות. חוויית ההעברה הזאת מאפשרת לשאת את כאב האובדן. הפרט אינו מחליף אובייקטים מוקדמים באופן מאגי; הוא חווה עם האדם החדש רגשות כפי שחוה עם האדם הקודם. במצב הזה אין הוא חייב לוותר לחלוטין על חוויית העבר עם אובייקטים משמעותיים. הפרט עשוי לוותר על אנשים ונשים שאיבד, אך אין הוא חייב לוותר לחלוטין על החוויית שלו עימם. הפרט יודע כי האדם בהווה והאובייקט המקורי שונים זה מזה, והידיעה הזאת נסבלת משום שהחווייה החדשה נחוויית (באופן לא מודע) כקשורה לקודמת, ועל כן משתמרת החווייה המוקדמת. אוגדן אף תיאר החיאה של מערכת היחסים שנקטעה עקב מוות דרך דמויות אחרות בחייו של האדם. אומנם האדם האבל מבין שהמת לא יחזור, אך הוא יכול לשוב ולחוות את החוויית עימו.

אפשר לראות את השינוי שהתחולל ביחס התאוריות להתמודדות עם אובדן במשך השנים, החל בפרויד שדיבר על אנרגיה שעוברת מאדם אחד לאחר ועל תהליך האבל שסופו להסתיים, וכלה בגישות עדכניות שלפיהן תהליך האבל אינו מסתיים לעולם ועובר טרנספורמציות במשך החיים. וכאמור, אוגדן (שם) דיבר על החיאה מחודשת של החוויית שחווינו עם הנפטר, באופן מודע, עם אדם אחר. בחלק הבא ארחיב על יצירה ספרותית שבה כל אחת מהדמויות חוותה אובדן גדול ואנתח את אופן התמודדותן עימו.

## תולדות האהבה

הספר **תולדות האהבה** נע בין כמה סיפורים במקביל עד שהם מתחברים לסיפור אחד לקראת הסוף. ליאו בן ה־80 חי בבדידות בדירה קטנה בניו יורק. בכפר הפולני שהוא נולד בו לפני 60 שנה הוא התאהב וכתב ספר לאהובת ליבו, אלמה. עם פרוץ מלחמת העולם השנייה אבד ספרו, אבדה משפחתו, וגם הקשר עם אהובתו אבד. ליאו שרד במלחמה ובשואה והיגר לארצות הברית; הוא לא ידע שגם ספרו שרד, וכמו שנכתב בתקציר - "הספר חצה דורות ואוקיינוסים ושינה את חייהם של אנשים אחדים".

מצבי לחץ וחרדה, משמע שימוש בערוץ הדמיון עשוי לסייע בבניית החוסן הנפשי של האדם (זיגלמן ואחרים, 2006). שנית, מחקרים מראים כי שימוש בדמיון וביצירתיות עשוי לסייע בהתגברות על מצוקות ועל משברים (להד ורובינשטיין, 2017).

## אבל ואובדן בראי המחקר

אנחנו חיים במציאות שהאובדן והאבל בה רבים מאוד. הם מאפיינים את השגרה שלנו ועשויים לצוץ בכל רגע. כל אחד מאיתנו חווה את האירועים הללו ומתמודד איתם באופן שונה ובשלב אחר בחייו. בחלק הזה אסקור בקצרה את ההתמודדות עם אובדן ואבל דרך התפתחויות תאורטיות שהתפתחו במחקר במשך השנים. במאמר "אבל ומלנכוליה" כתב פרויד (1917) על אובדן ועל תהליכי אבל וראה בהם תהליך שיש לו סוף. בתהליך האבל משתחררת בהדרגה האנרגיה הליבידינלית המושקעת בנפטר ועוברת להיות מושקעת באובייקט אחר. "האובייקט האהוב אינו מתקיים עוד, התגבשה תביעה למשון את כל הליבידו מקישוריו לאותו אובייקט... לאחר עבודת אבל זו משחרר האני את הליבידו שלו מהאובייקט האבוד" (עמ' 9). לתהליך הזה נדרש זמן מה, ובסופו מסתיים תהליך האבל. בסוף שנות השישים פרסמה הפסיכיאטרית קובלר־רוס (2002) תאוריה להתמודדות עם אובדן ועם שכול ובה חמישה שלבים עיקריים שהאדם עובר דרכם: הראשון הוא הכחשה ("לא יכול להיות שזה קרה"), השני הוא כעס ("למה זה קרה דווקא לי?"), השלישי הוא שלב המיקוח ("אני מבטיח ש... רק שלא יקרה..."), הרביעי הוא שלב הדיכאון ("אין טעם לכלום") והשלב החמישי והאחרון הוא קבלה ("אני מאמין שיהיה בסדר"). לא כל אדם יעבור דרך כל חמשת השלבים הללו, וגם הסדר שלהם אינו קבוע אלא משתנה מאדם לאדם.

התאוריה העדכנית להתמודדות עם אובדן ועם שכול היא המודל הדו־מסלולי שהגה רובין (Rubin et al., 2012), והיא עוסקת בשני מסלולים שמתרחשים אצל האדם האבל בה בעת. המסלול הראשון נקרא "התפקוד הביו־פסיכו־חברתי" ועניינו כלל ההשפעות של אירוע הפטירה על תפקודי האדם כגון התפקוד בתחום הפיזי, הנפשי והחברתי, רגשות שעולים באדם האבל, השקעה במערכות יחסים עם חברים ומשפחה והשקעה במשימות היומיום. בד בבד האדם מנסה לשפר את תפקודו, להפחית חרדה ולאזן את הרווחה הפיזית והנפשית שלו. המסלול השני נקרא "הקשר המתמשך עם המת וסיפור המוות". המסלול הזה עוסק בקשר הרגשי עם הנפטר ובהשקעה בו. המוות אינו קוטע את הקשר עם הנפטר, ומערכת היחסים עימו ממשיכה להתקיים, אם כי באופן אחר, למשל, מצבים שבהם עולה הנפטר בזיכרון, רגשות כלפי הנפטר ודרכי הנצחתו. בה בעת מנסה האדם האבל להקל



יורק. מאז הם היו בלתי נפרדים: ברוננו עבר לגור בקומה שמעל ליאו, והם אימצו לעצמם מנהג - בכל ערב הקיש האחד על התקרה והאחר על הרצפה, וככה הם וידאו ששניהם עדיין בחיים. ליאו עסק הרבה במוות, באי-הרצון למות ולהירקב לבד בדירתו הקטנה ורק הריח מגווייתו יגלה לסובבים את דבר מותו, כמו שקרה לאחת השכנות שהתגוררו בבניין שלו. בכל יום הוא יצא להסתובב בחוף ויידא שרואים אותו, כדי שביום שהוא יעזוב את העולם יהיה אדם אחד לפחות שראה אותו. התמה הזאת מלווה גם את ברוננו. יום אחד מצא אותו ליאו שכוב על רצפת ביתו ולצידו חפיסת כדורים ריקה. הוא הזעיק עזרה, וברוננו ניצל. הם לא דיברו על זה לעולם. הם ישבו שעות ארוכות זה לצד זה, לפעמים דיברו על העבר, לפעמים שתקו והניחו לזמן לחלוף. בזמן קריאת הספר מרגיש הקורא הרגשת ניצחון קטן. ליאו איבד כה הרבה בחייו, והינה הוא זכה לפגוש את חברו הטוב ולנהל עימו חברות קרובה בשנים האחרונות לחייו. כעת הוא אינו בודד כשהיה.

האמת הכואבת מתגלה לקראת סוף הספר - ליאו מעולם לא פגש את ברוננו ברחובות ניו יורק. הוא המציא זאת בראשו, דמיון את השיחות ביניהם, את המנהגים, את החברות שאבדה. הוא דמיון את הפגישה ביניהם כעבור שנים רבות כל כך - "הדמות הכי טובה שכתבתי בחיים" (עמ' 265). בלית ברירה, או אולי מתוך הרצון לשרוד, נאחז ליאו גם במתים. בקריאת השורות הללו נשבר הלב. ועם זאת, מתוך נקודת מבט פסיכולוגית, במרחב שנוצר בין דמיון ובין מציאות יצר לעצמו ליאו מרחב שלם שברא בו משהו שאינו קיים כדי שיוכל לשרוד, "מה שהמצאתי כדי שאוכל לחיות" (עמ' 180). קשה עד מאוד לשאת כאב ואובדנים רבים כל כך, ועל כן יצר לעצמו ליאו עולם משלו, עולם שבו הוא אינו לבדו, ברוננו נמצא איתו. מכל האנשים והנשים שאיבד ליאו בחייו הוא בחר לשמר את הקשר עם הדמות שעיימה היה הסיכוי הרב ביותר לעשות זאת. ליאו המשיך את הקשר עם המת דרך יצירת זיכרונות וחוויות חדשות בעולמו הפנימי. מצד אחד קשר זה הוא שאפשר לו לתפקד, ומצד אחר ערער הקשר הזה את הרגשת השפיות שלו. לעיתים התחבט ליאו בשאלה מה אמיתי ומה לא, מתי הוא מדמיון ומתי זאת המציאות. יום אחד הגיעה אליו חבילה בדואר ובה הספר שכתב כשהיה בן 20 בכפר קטן בפולין והאמין שאבד לו. ליאו הופתע והתרגש ועם זאת שאל את עצמו אם אכן קרה הדבר, אם הוא אמיתי, או שמא דמיון את ההתרחשות.

איבדתי את קולו של הצחוק. איבדתי זוג נעליים, חלצתי אותן כדי ללכת לישון, וכשהתעוררתי לא מצאתי אותן, הלכתי יחף ימים שלמים עד שנשברתי וגנבתי נעליים ממישהו אחר. איבדתי את האישה היחידה שרציתי לאהוב

אלמה בת ה-14 נקראת על שם הדמות הראשית בספרו של ליאו. אימה קיבלה את הספר במתנה מאביה שבועיים לאחר שהחלו להיפגש זה עם זה. מתוך אהבתם לספר הם החליטו לקרוא לבתם הראשונה אלמה, השם היפה ביותר ששמעו מעודם. כשהייתה אלמה בת שבע נפטר אביה בפתאומיות, ומאז נשארו רק שלושה במשפחה - אימא, אלמה ואחיה הקטן עמנואל, שכולם מכנים ציפור. האם לא נישאה שנית וחייתה את זיכרון האב בהשתקעות בעבר ובהעלאת זיכרונות תמידית על הקשר שהיה ביניהם. ציפור החליט שהוא המשיח וניסה לקפוץ מבניין גבוה כי היה משוכנע שיצליח לעוף. ואלמה... היא יוצאת למסע כדי לנסות ולמצוא את הדמות שעל שמה נקראה ומאמינה שבעשותה זאת תצליח לרפא את לב המשפחה שנשבר לאחר מות האב ולהחזיר מעט שפיות לכולם.

## ליאו

ליאו איבד הרבה. הוא איבד את משפחתו הגרעינית שנספתה בשואה - את אימו, את אביו ואת אחיו הקטן - ואת הקשר עם אהובת ליבו, אלמה. הוא ידע שהיא הצליחה לברוח לארצות הברית לפני תחילת המלחמה, אך לא ידע שהיא נשאה ברחמה את בנם המשותף. הוא איבד גם את הספר שכתב. הוא מסר אותו לחברו ביום שהגיעו הנאצים לכפר ובמשך שנים האמין שהספר לא שרד. ליאו הצליח להסתתר, התחבא ביערות ובמרתפים ובדרך לא דרך שרד במלחמה. גם הוא היגר לארצות הברית ושם חיפש אחר אלמה. הוא מצא אותה "רק בשביל לאבד אותה שוב" - אלמה נישאה לגבר אחר וגידלה עימו את בנו של ליאו. ליאו איבד אפוא את האפשרות להקים משפחה עם האישה שאהב ועם בנו. מאז חי ליאו בצד החיים - הוא לא ניסה לבנות חיים חדשים, להכיר מישהי ולהתחתן עימה. מפעם לפעם הוא עקב אחר בנו בגני שעשועים או בסיום יום לימודים וראה מהצד את מה שהיה יכול להיות שלו. כשגדל בנו ונהיה לסופר מפורסם אסף ליאו קטעי עיתונים ותמונות שהופיע בהם בנו. בסוף ימיה, לאחר שחלתה אלמה ואושפזה בבית חולים מחוסרת הכרה, חיכה ליאו לזמן המתאים, כשנותרה לבדה, ישב לצידה ואחז את ידה. באחיזה הזאת הוא הוסיף להיאחז בחיים שלעולם לא יהיו שלו. הוא נאחז בחיים וגם במתים. "הרגע חלף, הדלת בין החיים שהיו יכולים להיות לנו לחיים שהיו לנו נטרקה לנו בפנים" (עמ' 95).

לכל אורך העלילה מתוארת גם מערכת היחסים האמיצה והשנונה בין ליאו ובין חברו הטוב ברוננו. הם היו חברי ילדות אי שם בכפר קטן בפולין, אבל הקשר ביניהם נותק בגלל המלחמה. ויום אחד, 40 שנה אחר כך, הם נפגשו במקרה ברחובות ניו

עליו. בעשותה כן היא שימרה את הקשר עם אביה המת וגם יצרה מרחב מעברי שבו היא השתעשעה בדמיונה עם אירועים שיכולים להתרחש וימציאו מרפא לה ולמשפחה. התמודדות נוספת עם האובדן של אביה באה לידי ביטוי בקשר של אלמה עם חברה הטוב מישה. אלמה חלקה עימו כל פיסה מחייה - "סיפרתי למישה הכול. איך אבא שלי מת, ועל הבדידות של אימא שלי והאמונה הבלתי מעורערת של ציפור באלוהים" (עמ' 111). אלמה הביאה למערכת היחסים עם מישה חוויות מתוך מערכת היחסים שלה עם אביה; למשל, היא דיברה הרבה על אהבתו של אביה לטבע, למסעות ולטיולים שנהג לצאת אליהם מצויד באוהל ובאולר שווייצרי, חפצים שעם הזמן נהיו שלה. היא חלקה עם מישה פרטי מידע על הישרדות בטבע, כמעין כמיהה לחלוק עם אובייקט אחר את מה שהייתה חולקת ככל הנראה עם אביה לו היה בחיים. נראה כי אלמה שחזרה חוויות שחווה עם אביה עם אובייקט אחר. אביה אינו זמין עוד, אך החוויות עימו עדיין חיות בתוכה, והיא שבה וחווה אותן עם אדם אחר.

### נקודת השקה

ישנם קווים מקבילים בין ליאו ובין אלמה בהתמודדותם עם אובדן אדם קרוב ויקר. שניהם יוצרים לעצמם חוויות או עוברים במקומות שעבר בהם האדם המת כדי להרגיש אותו קרוב אליהם. אלמה כתבה מכתב לאביה המנוח (כדרך לתקשר עימו) וציינה בו שמצאה את האוהל שלו במרתף ולפעמים היא מקימה אותו בחצר האחורית ושוכבת בפנים וחושבת שגם הוא שכב בו. היא שומרת קרוב לליבה חפצים שהיו שלו וכעת הם שלה כמו אולר שווייצרי ועט כדורי שקיבלה ממנו. וליאו - יום אחד הוא ראה מודעה בעיתון שנכתב בה שהסופר המפורסם, בנו, נפטר. ליאו החליט ללכת לבית שגר בו בנו, הצליח להיכנס פנימה, לבש את המעיל של בנו ונעל את נעליו. הוא הוסיף לעבור בין החדרים וחשב שהוא דורך במקום שדרך בו בנו, "מעולם לא הייתי קרוב אליו יותר. רחוק יותר ממנו" (עמ' 178).

### סיכום

המאמר הנוכחי עסק בחיבור בין שני עולמות שמשיקים אצלי: עולם הפסיכולוגיה, ובפרט אובדן ואבל שלולונטיים היום יותר מתמיד, ועולם ספרות הפרוזה, עולם שלם של יצירה שעוזר לברוח למרחבים אחרים ובעזרתו אנחנו זוכים להפוגה מהמציאות הלא פשוטה שאנחנו חיים בה. בחרתי לנתח יצירה שנגעה לליבי, יצירה שעוסקת באבל ובאובדן ובהתמודדות השונה של כל אחת מהדמויות בסיפור עימם. נגעת במסלול

מעודי. איבדתי שנים. איבדתי ספרים. איבדתי את הבית שנולדתי בו. אז מי ערב לי שהיכן שהוא לאורך הדרך, ללא ידיעתי, לא איבדתי גם את שפיותי? (עמ' 182). נראה כי ליאו נמצא במעברים בין החיים ובין המוות. ייתכן שהאובדנים הרבים בחייו הם שהוליכו אותו למצב הזה. הוא תיאר את עצמו כאדם שקוף שלמד להסתתר ביערות, במרתפים ובסדקים וכך ניצלו חייו, "הילד נעשה לאיש שנעשה לבלתי נראה. כך ניצל ממוות" (עמ' 16), אדם שקוף כרמז לאדם שאינו קיים, מת מהלך. ליאו עסק רבות בשאלת המוות ואף התכונן ליום מותו. מאחר שחשש שיתמוטט ברחוב או מישהו ימצא אותו ללא רוח חיים בדירתו, היה בכיסו תמיד פתק שנכתב בו כי אין לו קרובי משפחה, אבל יש לו חלקת קבר שרכש ובה הוא מבקש להיקבר. ועם זאת היו גם רגעים שביקש לחיות, ובהם הוא יצר מרחב מעברי שבו הקים לתחייה את חברו הטוב ברונו. דרך מערכת היחסים שנבנתה ביניהם, בראשו, הוא הרגיש מחובר לחיים.

### אלמה

אלמה בת ה-14 חיפשה שלוה למשפחה המתפרקת. היא התקשתה לראות את אחיה מאבד את שפיותו ואת אימה המתורגמנית שוקעת בזיכרונות מבעלה שנפטר ואינה מנסה לשקם את חייה. יום אחד קיבלה אימה מכתב ובו בקשה לתרגם את הספר **תולדות האהבה** מספרדית לאנגלית. מתוך היכרותה את הספר (כזכור, היא קיבלה אותו מתנה מבעלה, ובתה קרויה על שם הדמות הראשית בו) היא נענית לבקשה ומתחילה במלאכת התרגום. אלמה סברה ששם טמון הפתרון לכאב המשפחה והתחילה לחקור: מי האיש ששלח את המכתב? אולי הוא מתאים לאימא שלה? אולי דרך תרגום הספר יירקם ביניהם קשר רומנטי ואימה תצליח לשקם את חייה? מי היא אותה אלמה מקורית שעל שמה היא קרויה? השאלות הללו לא נתנו לה מנוח, והיא יצאה למסע שבסופו היא פגשה את ליאו, מחבר הספר.

כמו ליאו, גם אלמה השתמשה בדמיון כדי לנסות להתאושש מאובדן אביה. היא דמיינה את הקשר שיירקם בין אימה ובין הבחור ששלח את המכתב וביקש את התרגום והתחילה להאמין שדרך חקירה וגילוי הדמויות בספר יפתר הכאב של משפחתה. היא ביקשה להכיר את אביה והאמינה שבעקבות גילוי הדמויות המקוריות היא אכן תכיר אותו ותוכל למצוא מענה על השאלות המציקות לה - למה דווקא הספר הזה? למה דווקא אותו הוא העניק במתנה לאימא שלי? מלבד זאת שיננה אלמה תדיר את העובדות הידועות לה על אביה, פן תשכח את דמותו, וכתבה במחברתה כל פרט מידע חדש שגילתה

ההפתעה לא נולד מיד. הוא הגיע רק לאחר שלאנשים היה די זמן להתרגל לדברים כפי שהם. וכאשר חלף די זמן, ומישהו הרגיש מופתע לראשונה, מישהו, במקום אחר, הרגיש צביטה ראשונה של נוסטלגיה. לפעמים אנשים הרגישו דברים ומכיוון שלא הייתה מילה עבורם, הם לא זכו להתייחסות. ייתכן שהרגש העתיק ביותר בעולם היה היות נרגש; אבל לתאר אותו - לכנותו בשם - היה ודאי כמו לנסות לתפוס דבר מה בלתי נראה. משהתחילו להרגיש, גדלה תשוקתם של אנשים להרגיש. הם רצו להרגיש עוד, להרגיש ביתר עומק, למרות הכאב הגדול שנגרם לפעמים. אנשים התמכרו לרגש. הם התאמצו לחשוף רגשות חדשים. ייתכן שכך נולדה האמנות. הם עיצבו סוגים חדשים של שמחה, ובצדם סוגים חדשים של עצב: האכזבה הנצחית מהחיים כפי שהם; ההקלה שבקבלת ארכה לא צפויה; הפחד ממוות. אפילו היום, עדיין לא קיימים כל הרגשות האפשריים. עדיין יש בהם כאלה שנמצאים מעבר לגבול יכולתנו ודמיונו. מעת לעת, כשיצירה מוזיקלית שאיש לא כתב, או ציור שאיש לא צייר, או משהו אחר שאי אפשר לנבא, להבין, או לתאר בשלב זה, מתרחש, בא לעולם רגש חדש. ואז, בפעם מיליון בתולדות הרגש, הלב גואה וסופג את רישומו (עמ' 117).

2 - "הקשר המתמשך עם המת" מתוך המודל הדו-מסלולי של רובין (2012) - בחוויה המחודשת של חוויות שנחו עם האובייקט המת, אלא שהפעם הן נחוות עם אובייקט חדש, ובשימוש בדמיון כדי להתגבר על כאב ואובדן ביצירת מרחב מעברי שהכול אפשרי בו. לסיום אציין שזאת הפעם השנייה שאני כותבת **לפסיכואקטואליה**. בהחלטתי לכתוב חשבתי רבות על המניע שלי, מה הכתיבה נותנת לי, מה היא מאפשרת, מה הן מילים מבחינתי. וככל שחשבתי על זה יותר כך הגעתי להבנה שמילים הן דרך לריפוי. למילים יש ערך בחיינו, אנחנו קוראים מילים שנכתבו במאמרים ובספרים כדי ללמוד ולפעמים אף לברוח. אנחנו כותבים מילים כדי לפרוק, לעבד, להירגע. אנחנו מטפלים במטופלים, ודרך מתן מילים לתחושות אנחנו מנסים להקל עליהם. מילים מרפאות. אסיים בקטע מתוך הספר **תולדות האהבה** המתאר חוויה של מתן מילים:

כשם שהייתה נקודה ראשונה בזמן, שמישהו חיכה בה שני מקלות כדי להפיק ניצוץ, כך היתה פעם ראשונה שהורגשה שמחה, ופעם ראשונה שעצב. במשך זמן מה הומצאו רגשות חדשים כל הזמן. תשוקה נולדה בזמן מוקדם, וכמוה צער. בפעם הראשונה שהורגשה עקשנות, היא עוררה תגובת שרשרת, שיצרה את רגש התרעומת מכאן, ואת הניכור והבדידות מכאן... בניגוד לציפיות, רגש

## מקורות

אוגדן, ת"ה (2003). **מצע הנפש**. תולעת ספרים.

אסיאג, ז' (2024). מלחמה על הבית, מלחמה על השפיות. **פסיכואקטואליה**, 93, 23-25. <https://www.psychology.org.il/StaticContent/magazine0324/25/index.html>

ויניקוט, ד"ר (2004). **משחק ומציאות**. עם עובד.

זיגלמן, י', שחם, מ', להד, מ' ושחם י' (2006). פיתוח חוסן קהילתי וארגוני באמצעות מודל החוסן הרב-ממדי. **משאבי אנוש**, 218, 36-40. <https://icspc.org/wp-content/uploads/2024/03/basicPH.pdf>

להד, מ' ורובינשטיין, ד' (2017). מרחב האפשרויות הבלתי מוגבלות: דמיון, משחקיות ויצירתיות כמקור להחלמה מטראומה. **מפגש לעבודה החינוכית סוציאלית**, 45(46), 169-195. <https://shorturl.at/GB2fS>

סטרן, ד' (2000). **הולדתה של אם**. מודן.

פרויד, ז' (1917). **אבל ומלנכוליה**. רסלינג.

קובלר-רוס, א' (2002). **המוות חשוב לחיים**. כתר.

קראוס, נ' (2005). **תולדות האהבה**. מחברות לספרות.

Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2012). *Working with the bereaved: Multiple lenses on loss and mourning*. Routledge.





מובן מאליו שגם אני יודעת את זה על עצמי וחיה עם זה בשלום. ואין לי מאיפה להתחיל להסביר שזה הדבר שהיה הכי מפחיד, מדאיג, שמבשר על התחלת השיגעון, הלכות, הזרות. איך הוא התגלה כנחמד, מקרב, מאיר באור אחר, רך (עמ' 112).

כעת הקורא מתחיל להרגיש ששחר מצאה את המקום המדויק שלה, המקום שהיא שייכת אליו. הספר ממחיש באופן נפלא את כוחו של הטיפול הפסיכולוגי, את כוחה של מערכת היחסים שנוצרת בין מטפלת ובין מטופלת, את משמעות התהליך, וכמו שסיכמה זאת תמי בדיוק, "מנקודת המבט שלי הובלת את התהליך הזה בתבונה רבה מאוד... לא היית צריכה לשמוע אותי, אלא להרגיש אותך ולהרגיש אותי איתך. ולמדתי לסמוך עלייך שאת יודעת מה את צריכה, וכמה שזה נכון - לפעמים התבהר רק בפרספקטיבה של שנים אחריו" (עמ' 204). תמי "הייתה שם" בעבור שחר והדהדה לה את אשר היא עדיין לא הבינה שהיא יודעת, "ולא ידעתי שאפשר לחיות אחרת, תמי החזיקה את הידיעה הזאת בשבילי" (עמ' 193). אסיים בתבונה שהתחברה בראשי לקראת סיום הקריאה. בפרק הראשון שחר משתפת את הקוראים במחשבה שצצה בראשה, "ואני חושבת על הגופות הקפואות על האורסט, במקומות הבלתי אפשריים. אי אפשר לפנות אותן משם, לא ברגל ולא במסוק. הן לא מרקיבות אלא נשארות קפואות, מחוץ לזמן" (עמ' 8). ייתכן שהמחשבה הזאת הייתה סמל להרגשתה ולתחושותיה של שחר באותה תקופה: מחוץ לזמן, מחוץ לזרם החיים, שונה, זרה. לאורך הספר היא עוברת שינוי ונעשית אחרת בזכות תמי ובזכות חוויות שחוותה וגדלה לתוכן. ואז המאובנים מתעוררים לחיים - דמותה לא עוד קפואה מחוץ לזמן, אלא היא חיה באותנטיות וקרובה לעצמה, כמו באחד החלומות שחלמה - "ראיתי את הלוויתן בתוך הסלע. עבר זמן, ואז היה נדמה לי שהוא נושם, אמרתי לעצמי שזה לא יכול להיות, שזו בטח ההתנשפות שלי... ואז עוד נשימה. הוא חי" (עמ' 216). בעצם הסופרת מציגה לנו, בכנות ובפשטות, את רצף המחשבות האסוציאטיביות של שחר, והחיבור בין מחשבה למחשבה נראה הגיוני וגורם לקורא להתחבר אליה. שחר מרגשת ומעוררת בקוראים רצון חזק לחבק אותה ולומר לה שיהיה בסדר, הילדה הזאת תגדל ודאי להיות אשת טיפול טובה דייה.

## מאובנים מתעוררים לחיים - שחר דואק

"אנחנו מכירות את התחושה הזאת שהכול אפשרי - כשהדברים נמצאים בתוכך... ושאל המרחב הזה פולשת המציאות החיצונית - המפגש יכול להיות מטלטל ומחרב, זה לא מפגש, זאת התנגשות..." (עמ' 158).

הספר **מאובנים מתעוררים לחיים** מגולל את סיפורה של שחר על פני תקופות שונות בחייה, מהיותה סטודנטית לתואר ראשון בפסיכולוגיה ועד הרגעים המרגשים שבהם היא הופכת להיות אימא. את חייה של שחר מלווה תמי, הפסיכולוגית שלה. תחילה נראה ששחר הגיעה אליה בגלל מטרה ממוקדת מאוד, לקבל עזרה בכתיבת קורות חיים שיסייעו לה להתקבל לתואר השני, אך מהר מאוד נוצר בין השניים קשר קרוב וייחודי, ולתמי יהיה חלק נכבד בחייה של שחר.

הספר נפתח לאחר כמה פגישות טיפול ראשונות. שחר עדיין אינה מרגישה נינוחה בחדר הטיפול, "אין לי על מה להישען. הכורסה הזאת רק נראית נוחה. אם אשען אחורה - אשקע" (עמ' 13), ועדיין אינה מעיזה לומר שחלומה הוא להיות פסיכולוגית ומדברת על החלום "להיות סטודנטית לתואר שני בפסיכולוגיה". היא עדיין אינה מחוברת לחלקים עמוקים בעצמה ומגלה אותם אט-אט. שחר ותמי יוצרות רצף ובונות את סיפור חייה של שחר. תמי חופרת לעומק, ודרך חוויות עבר מנסה להכיר חלקים נוספים שקיימים בשחר. הן חוקרות מאובנים ומנסות לעורר אותם לתחייה, "היא לא מסתפקת במציאת מאובנים ובתארוך גילי הסלעים, אלא גם רוצה שיתחילו לשחות, לחיות מה שהיה חיים במה שהיה פעם ים..." (עמ' 52). בהדרגה נוצרת בין השניים מערכת יחסים קרובה, והן חדלות להיות שתי זרות כמו שהיו בהתחלה. שחר מפנימה את תמי ואת השיחות שהיא מנהלת עימה ובד בבד מתחילה לנהל שיחות גם עם אחרים בעולם, "לאט-לאט זה קורה והמפגשים שלנו נהיים שיחות ועכשיו אני מחפשת שיחות בעוד מקומות, כאילו שזה משהו שמאז ומעולם ידעתי להתנהל בו" (עמ' 95).

שחר עוסקת רבות בשאלת היותה נורמלית או לא. היא מרגישה חריגה לעומת אחרים, ובשלב כלשהו מתגלה לנו הילדות המורכבת שחוותה, קשיים שהתגלו וטופלו אבל הותירו בה הרגשה של שונות. השונות הזאת מקבלת תפנית חיובית כאשר שחר מתחילה בלימודי התואר השני והפרקטיקום:

עד עכשיו לא שמעתי את זה מבחוץ אלא רק בתוך הראש שלי, ושם זה נשמע נורא, אבל מאז שהתחילה השנה יצא לי לשמוע בכמה הזדמנויות שהחשיבה שלי ייחודית ושונה ושאינה מזוהר. לרוב זה נאמר בחיבה ובאגביות, כאילו זה

## תואר מומחה-מדריך

### החטיבה הקלינית

שפיגל איתן מנחם  
שניבאום אבי ארתור  
בר כליפה ערן  
קם מיכאלי לי  
זיסלין גולדברג תמר  
פינקלשטיין טל חני  
דורון איילת  
סימיון חביב אריקה אן  
קינן מיה  
שנאור פולונסקי רגינה  
לישנר פרויד איב  
אורשר פטרי  
בז'רנו נעמה

### החטיבה החינוכית

לינדנבאום עוזיאל לינה  
אלחלל פלג רות  
זליגמן לירן  
פלוטקין כהן בתיה  
גמזו זית מיכל  
יואלס מור  
אורגד כץ אשרת  
שרגאי סיון

### החטיבה השיקומית

מור יאיר  
בן שץ יותם  
בירנבאום חנה  
ליון מלץ יוליה  
שיה גליה

### החטיבה ההתפתחותית

כרמי אינדיג לימור  
עזרא בסיס מיכל

### החטיבה הרפואית

ישראל דוד מעוז

### החטיבה התעסוקתית חברתית ארגונית

סוזי סופר רוט

## ברכות למקבלי התארים

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל ממברכת את חבריה  
אשר קיבלו תואר מומחה ותואר מומחה-מדריך  
בשנה האחרונה ומאחלת להם הצלחה רבה בהמשך  
דרכם המקצועית.

בהערכה רבה,  
יורם שליאר, יו"ר

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

## תואר מומחה

### החטיבה השיקומית

טל קישנר קרן  
מימון אלי  
דהרי אלי  
זמש אורי  
בן פורת טלי  
נבות הילן שרה  
דודיאן מיטל  
טלבי שרון  
כהן איתי  
לב אסתר זהבה  
שולמן מוריה חוה  
סיני טל  
שצקלנובה ליובוב  
אורדמן רננה צפורה

### החטיבה הקלינית

בן מרניק  
מיתר מידן אלוני  
נטע דינור  
ישראל אשכנזי  
ליאור שוורץ  
יסעור  
שני תמרי אבן  
אלינה פטישמן  
עידו דרוקמן  
מורן דנגור  
תאיר דר פרל  
רותם וילדנברג  
רויכמן  
מתן טמזלג  
כרמל סטולבון  
אנדוולט  
דנה סטולוביץ'  
מלמן  
דוד סרולוביץ

### החטיבה החינוכית

בכר שמואל יונתן  
גינת צ'יני שירה  
בסול מרוה  
חוסידוב לאונורה  
דהרי לאה  
פוטרמן רונית  
רון קוגן רעות  
אלול שירן  
לוי שלי  
וקנין מור  
שפירא סתו  
לובנפלד ג'סיקה דניסה  
מישאל יעל  
רוזנברג ליאור  
לוי און אברהם  
כהן ענבי דיזי  
זיידמן אולגה  
אליהו בסוקביץ ענבל

### החטיבה הרפואית

גבאי זוהר  
גרהם אליוט יעקב  
ברנט בקר ליאור  
טל יובל  
עטר אור חיים  
רפנברג ליכטנפלד  
קארין

### החטיבה ההתפתחותית

ג'ליל עבדאללה  
יחזקאל קרני דניאל



congratulations

# דברים לזכרו של ישי שליף

עמליה בראון,<sup>1</sup> שרונה מיטל<sup>2</sup>

לאוכלוסיות שונות. כמו כן הוא השתתף במהלכים ליישום התיקון לחוק שאפשר לפסיכולוגים לעסוק בפסיכותרפיה בתחום התמחותם. ישי הצליח לנהל דיונים מורכבים ורבי דעות בנחישות אך גם בהקשבה ובעדינות וגיבש הסכמות גם בנושאים שעמדו בבסיסי המחלוקת.

בחיבור עם ערכיו ואישיותו נמשך ישי לפסיכולוגיה הנרטיבית של דיוויד אפסטון ומייקל וייט. הוא יישם את הגישה בקהילות שונות ולימים הכשיר, עם הפסיכולוגית רחל פארן, עמיתתו הוותיקה ושותפתו לדרך, פסיכולוגים רבים בטיפול נרטיבי. ההכשרה נעשתה במסגרת השתלמויות מחוזיות ובסדנאות בכנסים של החטיבה החינוכית במשך שנים רבות, ובכלל זה בכנס הפסיכולוגים החינוכיים האחרון בדצמבר 2024. לכנס זה הגיע ישי במסירות גופנית ונפשית של ממש כדי לחשוף אנשים ונשים רבים ככל האפשר ליסודות השיטה.

ישי האמין שהפסיכולוגיה הנרטיבית מאפשרת ראיית הטוב, אמון וחיבור אנושי ושאיף לטפל בבני אדם בזהירות ובענווה במסע משותף של שוטטות בין הנרטיבים האפשריים בנפש, "מתוך עמדת אי-הידיעה". הוא האמין ביכולתה של השיטה הנרטיבית לגשר בין קהילות ולהיות פה גם לציבורים שסבלו מהדרה בחברה הישראלית. ב-2007 יזם ופיתח את הגישה "קשר: קשב ושיח רב תרבותי - ליצירת שיח מוגן בנושאים קונפליקטואליים"<sup>3</sup> על בסיס הגישה הנרטיבית. אחר כך, בתקופת התעצמות הוויכוח הציבורי בקשר לשינוי בחקיקה המשפטית, המשיך לפתח, במסגרת הפי", את התפיסה והכשיר פסיכולוגים בתוכנית "שיח מאחז ומוגן" כגישה שמעודדת הקשבה לנרטיבים של האחר מתוך סקרנות וסובלנות.

ישי היה תלמיד חכם, ירא שמיים ואוהב את התורה בכל אבריו. הוא האמין בערך הייחודי שהציבור החרדי מחזיק בעבור החברה הישראלית והיה מוטרד עד כאב מן המחלוקות והמחסומים שהוצבו בין הציבור החרדי ובין שאר החברה. בכבוד, בענווה ובזהירות הוא סלל דרך לעבודה פסיכולוגית בתוך המגזר החרדי והדגיש את התפקיד הפסיכולוגי ההומניסטי של הפסיכולוג - מתן שירות לכל אדם. כן הוא נמנע מראיית העבודה הפסיכולוגית כסוכנת שינוי תרבותי. הוא הצליח ליצור קונסנזוס בין זרמים רבים בחברה

ישי שליף נפטר ב-8 בינואר 2025, שבוע בקירוב לפני יום הולדתו ה-67, ובימים מורכבים אלו, שבהם אור ותקווה מבצבצים לצד יגון וחושך גדול, מורגש אובדנו בחריפות רבה. ישי החזיק בעיניו קליידוסקופ ישראלי ויהודי של ידע, נקודות מבט והשקפות, ידע להתבונן בעין ישרה וקשובה למציאות, גם הכאובה ביותר, ולשאוב ממנה תקווה ואופטימיות.

ישי גדל בחיפה ובסביון. אביו היה איש פלי"ם וחיל הים וניהל מפעלים ביטחוניים, ואימו הייתה מרצה לאנגלית. ישי ירש מהוריו את הרגישות יוצאת הדופן לשפה ואת האחריות והשאיפה לתיקון העולם והעוולות החברתיות. אף על פי שגדל בבית לא דתי נמשך מילדותו ליהדות והעמיק בה, תחילה במפגשו עם הרב של סביון ואחר כך, כאשר למד בישיבה תיכונית ובישיבה גבוהה, התחבר במיוחד לרב שלמה וולבה, אחד מגדולי מלמדי המוסר (תורת המידות). בשנים אלו רכש ישי ניסיון כמדריך לתלמידים שהגיעו לישיבה מרחבי העולם, וניסיון זה השפיע על בחירתו בפסיכולוגיה כאשר יצא ללימודים מקצועיים. בזמן לימודיו בישיבה פגש את דינה, אשתו ושותפתו לדרך. ישי סיים לימודי רבנות ושהה בעולם הישיבה עד גיל 30 ואחר כך שירת בצה"ל כרב צבאי. בתום שירותו פנה ללימודי פסיכולוגיה באוניברסיטה העברית והתקבל אף על פי שלא סיים בגרות.

בסיום התואר השני באוניברסיטה התחיל ישי את דרכו כמתמחה בשירות הפסיכולוגי חינוכי (שפ"ח) של מטה בנימין, וב-1995 הגיע לשפ"ח במודיעין עילית, אז עיר חרדית קטנה בתחילת דרכה וכיום עיר של 90 אלף תושבים. ישי ראה בשפ"ח שהחל להיבנות בעיר את אחת מגולות הכותרת של מפעליו ויצק תוכן טיפולי, אנושי וסוציולוגי ייחודי לעבודת השפ"ח ולפרופסיה בכלל. בתוך כך הוא יצר שיתופי פעולה רבת-חומיים והרחיב את מעורבות השפ"ח בקהילה, בעירייה ובתוכנית ההתפתחות העירונית. במרוצת השנים נעשה השפ"ח במודיעין עילית לאחד השפ"חים הגדולים בארץ למגזר החרדי ובו 40 פסיכולוגים ויותר.

ישי מצא את דרכו האישית בפעילות ציבורית ענפה גם ברמה הארצית. במשך שנים רבות הוא שימש יו"ר ועד המנהלים ויו"ר הוועדה המקצועית וקידם רעיונות מהפכניים לזמנם כגון קיצור תקופת ההתמחות והנגשת מבחן ההתמחות

<sup>1</sup>עמליה בראון, פסיכולוגית חינוכית מומחית בהסמכה להדרכה, חברת צוות ניהול שפ"ח מודיעין עילית.

<sup>2</sup>ד"ר שרונה מיטל, יו"ר מערכת פסיכואקטואליה, בשם המערכת ופורום הוותיקים והגמלאים בהפי".

<sup>3</sup>שליף, י', לויתן, א' ופארן, ר' (2007). קשר: קשב ושיח רב תרבותי - יצירת שיח מוגן בנושאים קונפליקטואליים. ירושלים: מחלקת פרסומים, משרד החינוך. <https://cms.education.gov.il/NR/rdonlyres/25A913DD-F76C-4F18-8B8D-139F709CC8DD/91599/hakdamavemavo.pdf>



שיכלו להאמין בעצמם; הוא האמין במטופלים וביכולתם להגיע לבריאות ולאיוון; הוא האמין בקהילה שנתן בה שירות ובכוחות המאזנים והבריאים שבתוכה. ישי הקשיב בצמא ובסקרנות לכל מי שפגש והציע את מחשבותיו בדרך החביבה עליו - דרך שאילת שאלות והמתנה לתשובות שיגיעו. הוא ראה את בני האדם סביבו בעין חדה וטובה, הבחין בבעיות רבות עוד לפני שהתגלו והיה עסוק בפתרונות יצירתיים ללא הרף. גם בתקופות מחלתו נהג לעבוד עד שעות מאוחרות וניסה לפתור עוד סוגיה או נושא או לגשר על בעיה במעוף ובתבונה שהיו ייחודיים לו.

ישי הניח אחריו אלפי אבלים בארץ ובעולם. רבים מרגישים יתמות גדולה בהיעדרו, ובייחוד הצוות שלו בשפ"ח מודיעין עילית. לכולנו קשה לעכל את האובדן. נתגעגע אליו בחיינו המקצועיים והאישיים ונישא בתוכנו מאורו ומכתביו.

יהיה זכרו ברוך.

החרדית והכרה בחשיבות השימוש באנשי מקצוע וסלל דרך לפסיכולוגים רבים מן המגזר החרדי שבאו בעקבותיו, ורבים מהם ראו בו את מורה דרכם ואביהם הרוחני. על כל פעליו קיבל ישי פרס מפעל חיים מהחטיבה החינוכית של הפ"י בכנס שנערך בחורף 2022. במעמד קבלת הפרס ציין ישי שהקדיש את חייו המקצועיים ל"עבודה לצורכי הציבור" והוסיף שזאת עבודה שדורשת סבלנות רבה. ואנו נוסיף שהוא ישמש לנו תמיד דוגמה וייזכר כמופת למסירות ומחויבות לעבודה הציבורית. בגיליון **פסיכואקטואליה 90** (אביב 2023) נכתב עליו טור פרופיל שבו הוא הציג את סיפור חייו, מקצת הישגיו ותפיסותיו בקשר לעתיד הפסיכולוגיה החינוכית.<sup>4</sup>

לחבריו בשפ"ח ולכל עמיתיו הפסיכולוגים היה ישי, יותר מכול, עמוד של מקצועיות ואמונה באדם. בשפ"ח מודיעין עילית הוא האמין בפסיכולוגים שבחר להעסיק, קידם ודחף אותם להישגים ולמחשבות חדשות, לעיתים הרבה לפני

המשך מעמוד 38

Hutzell, R. R. (2008). Logotherapy for clinical practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(4), 447–463. <https://doi.org/10.1037/a0014331>

Irving, L. M., Snyder, C. R., Cheavens, J., Gravel, L., Hanke, J., Hilberg, P., & Nelson, N. (2004). The relationships between hope and outcomes at the pretreatment, beginning, and later phases of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(4), 419–443. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.14.4.419>

Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C., & Rogina, J. M. (2008). Logotherapy for clinical practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(4), 447–463. <https://doi.org/10.1037/a0014331>

Shoakazemi, M., Javid, M. M., Tazekand, F. E., & Khalili, S. (2012). The effect of logo therapy on improving the quality of life in girl students with PTSD. *Life Science Journal*, 9(4), 5692–5698. <https://shorturl.at/MaVCN>

Southwick, S. M., Lowthert, B. T., & Graber, A. V. (2016). Relevance and application of logotherapy to enhance resilience to stress and trauma. In A. Batthyány (Ed.), *Logotherapy and Existential Analysis* (pp. 131–149). Springer.

Thir, M., & Batthyány, A. (2016). The state of empirical research on logotherapy and existential analysis. In A. Batthyány (Ed.), *Logotherapy and Existential Analysis* (pp. 53–74). Springer.

<sup>4</sup>מיטל, ש' (2023). פינת הפרופיל: ישי שליף. **פסיכואקטואליה**, 90, 62–65.

<https://www.psychology.org.il/StaticContent/magazine0623/62/index.html>

# תקווה ומשמעות בעיתות משבר, ההיבט המשפטי

עו"ד צ'רלי בוזגלו<sup>1</sup>

## מבוא

המערכת המשפטית היא זירה שמתמודדים בה בני אדם רבים עם משברים גדולים, בין שמדובר בנאשמים בהליך פלילי, בנפגעי עבירה, בצדדים לסכסוכים אזרחיים ובין שאלה מתדיינים בענייני משפחה. אצל רבים מהם מלווה ההליך המשפטי בהרגשת חוסר שליטה, פחד, ולעיתים גם חוסר אמון במערכת. במצבים כאלה עשויות גישות שמדגישות תקווה ומשמעות להיות קריטיות הן לפרט המתמודד עם ההליך המשפטי הן לאנשי המקצוע ובכללם עורכי דין, שופטים ופסיכולוגים שמעורבים בתחום.

## תקווה בהקשר המשפטי: היכולת לראות מעבר להליך

בהקשר של מערכת המשפט תקווה אינה רק ציפייה לתוצאה משפטית מסוימת אלא גם יכולתו של הפרט להאמין בעתיד מעבר להליך המשפטי ולהאמין ביכולתו להשפיע על מצבו גם בתנאים מאתגרים.

## דוגמאות ליישום התקווה בהקשרים משפטיים

- בקרב נפגעי עבירה עשוי טיפוח התקווה להתמקד בהחלמה הרגשית, ביכולתם להמשיך בחייהם ולמצוא משמעות מעבר להליך הפלילי.
- בקרב נאשמים עשויה התקווה לבוא לידי ביטוי באפשרות לשיקום, לחזרה למסלול חיים תקין וללמידה מתוך המשבר.
- בקרב מתדיינים בענייני משפחה אפשר לעודד חשיבה תקוונית בקשר למערכות היחסים העתידיות גם אם הפרדה או הסכסוך קשים.

## משמעות: יצירת נרטיב חדש מתוך המשבר המשפטי

המשפט אינו עוסק בנורמות ובכללים בלבד אלא גם בנרטיבים - בדרך שבה בני אדם תופסים את סיפורם ואת משמעות ההליך מבחינתם. על פי תאוריה נרטיבית בטיפול, יצירת משמעות מחודשת לאירועים משפטיים יכולה לתרום להרגשת שליטה ולצמצום חרדה.

## שלושה מקורות מרכזיים למשמעות בהקשר המשפטי

1. עשיית צדק והכרה בפגיעה - לנפגעי עבירה עשוי ההליך המשפטי להיות כלי להשבת הרגשת ערך והכרה במה שחוו.
2. למידה וצמיחה מתוך משבר - לנאשמים או לצדדים

בסכסוכים אפשר לסייע לראות בהליך הזדמנות לשינוי ולצמיחה.

3. תרומה לחברה ושינוי מערכתי - לאחדים מהמתדיינים עשוי ההליך לשמש הזדמנות ליצור שינוי משפטי או חברתי רחב.

## דוגמאות ליישום משמעות בטיפול במתמודדים עם הליכים משפטיים

- נפגעי עבירה יכולים למצוא משמעות בסיוע לאחרים דרך תמיכה בקבוצות או פעילות לשינוי חברתי.
- אסירים משוחררים יכולים לבנות נרטיב של שינוי ושיקום במקום להגדיר את עצמם על פי העבירות שביצעו בזהות עבריינית.
- אנשי משפט יכולים למצוא משמעות בעבודתם באמצעות הדגשת הצדק והשפעתם על חיי אחרים.

## וכן אפשר לשלב תקווה ומשמעות בטיפול פסיכולוגי עם מתמודדים בהליכים משפטיים:

1. **שינוי פרספקטיבה** - זיהוי היבטים חיוביים ותועלתיים בהליך המשפטי גם אם התוצאה אינה צפויה להיות מיטבית (סופיות הדיון, גישור וכדומה).
2. **טכניקות נרטיביות** - עידוד מטופלים לכתוב את סיפורם מחדש ולמצוא בו היבטים מחזקים.
3. **מיקוד בשליטה האישית** - במקום להתמקד בתוצאה המשפטית (שאינה בשליטת הפרט) אפשר לעזור למטופל למקד את תשומת ליבו במה שכן נמצא בשליטתו, כמו הדרך שבה הוא מגיב על ההליך.
4. **העצמה דרך חוויות עבר** - זיהוי אירועי עבר שבהם התמודד המטופל עם משברים ולמד וצמח מהם.

## סיכום

הליך משפטי עשוי להיחווה כגורם מערער ומסכן, אבל במסגרת הטיפול אפשר להיעזר במנגנוני תקווה ומשמעות כדי לשפר את החוסן הפסיכולוגי של המתמודדים עם ההליך. בעבודה טיפולית עם אנשים ונשים שחווים משברים משפטיים אפשר לשלב כלים מעולם הפסיכולוגיה החיובית, הטיפול הנרטיבי והגישה הקוגניטיבית-התנהגותית כדי לסייע להם לראות מעבר להליך המשפטי ולמצוא בו ערך, משמעות, תקווה ואפשרות לצמוח.

<sup>1</sup> משרד צ'רלי בוזגלו, עורכי דין ונוטריון, יועמ"ש הפ"י.





# תיקוני חקיקה / חוק ההסדרים 2025 - מס יסף ומיסוי חברות מעטים וארנק

רו"ח אריה דן<sup>1</sup>

**מס נוסף על רווחים עודפים או על חלוקת דיבידנד מינימלי -**  
משנת המס 2025 יחויבו חברות מעטים שלהן רווחים צבורים שעולים על 750,000 אלף ש"ח לבחור בין שתי אפשרויות בתום כל שנת מס:

## 1. חלוקת דיבידנד

החברה תחויב לחלוקת דיבידנד מינימלית כפויה ששיעורה 6% מסך הרווחים הנצברים הבלתי מחולקים (5% בשנת 2025) בתום כל שנת מס. בחישוב הרווחים הנצברים שישמשו בסיס לחלוקת הדיבידנד נכללות כל ההכנסות החייבות במס (ובכלל זה שבח) מאז יום התאגדות החברה, בניכוי המס ששולם עליהן במשך השנים, ובכלל זה הכנסות פטורות ממס מאז יום ההתאגדות, ומהם ינוכו סכומי הדיבידנדים שכבר חולקו וההפסדים שטרם קוזזו. מלבד זאת יתווספו רווחים שטרם חולקו מחברות שקופות.

## 2. תשלום קנס על רווחים עודפים

אם לא תחלק חברת המעטים דיבידנד (כאמור באפשרות א'), היא תחויב לשלם קנס ששיעורו 2% מהרווחים העודפים, ולא תהיה לה אפשרות לקזז את הקנס מההכנסה.

## הקנס על רווחים עודפים לא ישולם במקרים האלה:

1. אין לחברה רווחים עודפים.
2. ההפסדים השוטפים בשנת המס עולים על 10% מהרווחים הנצברים.
3. אם חילקה החברה דיבידנד שעולה על מחצית העודפים.
4. אם בוצעה חלוקת הדיבידנד המינימלית.

## חברות עתירות יגיעה אישית -

בחוק ההסדרים נוסף סעיף שקובע כי הכנסה חייבת של חברת מעטים, הכנסה שנובעת מפעילות עתירת יגיעה אישית ושיעורה עד 25%, תחויב במס החברות הרגיל (שיעורו 23%), והכנסה שעולה על 25% תחויב במס שולי, כלומר שיעור המס הגבוה שהגיע אליו הנישום במישור האישי.

לסיכום, עד אישור תיקוני החקיקה בחוק ההסדרים לשנת 2025 הייתה כדאיות גדולה לפעול כחברה משיקולי מס. התיקונים שהצגתי הגדילו במידה ניכרת את נטל המס על בעלי חברות מעטים קטנות, ולפיכך אני ממליץ להתייעץ עם מומחה מס בקשר לכדאיות הפעילות במסגרת חברה ולשקול אם אכן כדאי לעשות זאת.

במסגרת חוק ההסדרים לשנת 2025 אושרו תיקוני חקיקה חשובים במיסוי חברות מעטים ובהם העלאת מס היסף על הכנסות פסיביות, שינוי בהגדרות חברות ארנק ומיסוי רווחים לא מחולקים בחברות מעטים.

## מס יסף על הכנסות פסיביות -

מס יסף נוסף ששיעורו 2% הוטל על הכנסות שנובעות ממקורות פסיביים בלבד כגון דמי שכירות, רווחי הון ושבח דיבידנדים וריביות כאשר סך ההכנסה עולה על 721,560 ש"ח בשנה. בעבר היה שיעורו של מס היסף 3%, ועל פי התיקון החדש יחול מס נוסף ששיעורו 5% על הכנסתנו העולה על 721,560 ש"ח בשנה. מס היסף ששיעורו 5% יחול גם על החלק החייב במס של דירות יוקרה שנמכרו במחיר 5.4 מיליון ש"ח ויותר.

## חברות ארנק (חברת שכיר) -

עד תיקון החוק מוסו הכנסותיו של בעל מניות מהותי בחברת מעטים שהוגדרה חברת ארנק כהכנסותיו האישיות וחויבו במס השולי החל על היחיד, ובכלל זה חויבו גם בביטוח לאומי, על פי תקרות שנקבעו בחוק. בעל מניות מהותי נחשב מי שהחזיק 10% ויותר בחברה שמקבלת את השירותים, ובתיקון נקבעה הקלה שבה ייחשב בעל מניות מהותי מי שמחזיק 25% ויותר בחברה מקבלת השירותים. אבהיר כי הכוונה להכנסה שוטפת של חברת ארנק מפעילותו של יחיד שהוא בעל שליטה בה כנושא משרה ונותן לחברה שירותי ניהול, או הכנסה מפעילותו של יחיד שעושה פעולות בעבור מעסיקו, וכאמור, ההכנסה תהיה חייבת במס שחל על יחיד כהכנסת עבודה בידו. בד בבד תותר ההוצאה בחברה בסכום של גובה ההכנסות שיוחסו לבעל המניות, וכך הן יוכרו כהוצאות בגין שירותים בחברת המעטים. כמו כן נקבע כי יהיה אפשר לגבות את המס (ובכלל מקדמות) הן מחברת המעטים הן מהיחיד. עד עתה היה בעל חברת מעטים שסיפק שירותים לחברה על פי הסכם שאינו יוצר יחסי עובד-מעביד מחויב בתשלום מס שולי על הכנסת חברת המעטים, אם נבעו 70% או יותר מסך הכנסותיה מלקוח אחד שקיבל את השירותים בתקופה מצטברת של 30 חודשים מתוך ארבע שנים. פרק הזמן לבחינת ההכנסה קוצר בתיקון ל-22 חודשים מתוך שלוש שנים. לא היה שינוי בהחרגת חברות מעטים שמעסיקות ארבעה עובדים או יותר, והן לא ייכנסו להגדרת "חברת שכיר"

<sup>1</sup>רו"ח אריה דן, רו"ח של הפ"י, משרד רו"ח סנדק, דן, בראונשטיין ושות'.

## The role of meaning and hope in therapy – Clinical application of the principles of Logotherapy

**Dr. Noami Jaffa Eini** is a licensed school psychologist and supervisor. She practices logotherapy and directs the Victor Frankel Institute for Logotherapy.

The article discusses the logotherapy approach, focusing on the element of hope found in its theoretical foundations and clinical application in times of routine and crisis. Logotherapy assigns a central role to hope as a transformative therapeutic component. According to the approach, hope is not merely a byproduct of treatment but serves as an organizing principle in the healing process. The logotherapist views the symptom through three dimensions: physical, psychological, and spiritual, where the spiritual (noetic) dimension is considered inherently healthy and serves as a source for hope and change. The approach offers four clinical intervention stages: symptom distancing, attitude modification, symptom reduction, and building orientation toward meaningful activity. Research demonstrates significant effectiveness in treating depression, anxiety, and crisis situations, with long-term maintenance of results. Particularly notable is the positive impact on strengthening sense of meaning and reducing existential vacuum. The article highlights the affinity of the logotherapy approach to other therapeutic approaches, and alongside case studies, emphasizes its necessity, particularly at the present time.

## Fostering hope: Toward a process model based on mindfulness and guided imagery

**Dr. Hilla Cohen** is a Lecturer and researcher at the Kaye Academic College of Education in Be'er Sheva and is Head of Therapy at the Center for Organizational and Personal Resilience, "Kama" at the College.

In today's dynamic and uncertain world, individuals often oscillate between states of hope and despair, empowerment and helplessness, control and loss of control. This article proposes a process model for fostering hope, rooted in mindfulness and guided imagery's theoretical and practical foundations. The discussion begins with a concise review of the concept of hope, including its evolution, theoretical development, and psychological significance. Subsequently, the article introduces an integrative framework for cultivating hope, synthesizing insights from mindfulness, guided imagery, and cognitive-behavioural psychology.

The proposed model delineates three primary stages: acceptance and attentiveness, change and reframing, and reconstruction. This framework is grounded in clinical practice, empirical research in personality development, and experience in mindfulness and organizational and developmental psychology. The article discusses the model's underlying principles, methodological applications, and its contribution to practice as illustrated in a case study.

## The Spirit Lens – An integrative spiritual model for treatment of trauma and moral injury: Application with first responders and emergency teams

**Vered Atzmon Meshulam** is a licensed medical psychologist, Head of the Hosen (resilience) Center of ZAKA Search and Rescue, Israel.

This article presents the "**Spirit Lens**", an integrated treatment model, inspired by Jewish writings, mystical wisdom, and Hasidic teachings that are supported by evidence from contemporary psychological theories and approaches. The model was developed in response to direct exposure to the trauma of the October 7, 2023 massacre. It combines insights from both spiritual and psychological realms that were gathered while working with over 1,000 first responders. The model provides tools for coping with trauma, moral injury, and the profound existential questions. Its principles include: **Breath (*Neshima*)**, **Silence (*Sheket*)**, **Thought that creates Speech and Meaning (*Machshava Bore'et Mila U'Mashmaut*)**, and **Gratitude (*Hodaya*)**. Together, these form the **NESHAMA (Breath-Silence-Thought-Gratitude) principle**. Prayer is presented as an integrative tool, alongside additional methods drawn from other approaches that are suitable for diverse populations, including: "**Cry of the Soul**" – A vocal expression for emotional processing; and "**Mikveh of the Heart**" – Immersion in ice water aimed at strengthening the mind-body-spirit-soul connection. Feedback from the application of these tools in intervention programs with volunteers exposed to severe traumatic situations, indicated emotional relief, reduction in post-traumatic symptoms, increased personal resilience, and improved abilities to cope with the emotional challenges of their work.

## Hope: Meaning and interventions from a Positive CBT Perspective

**Dr. Dalia Alony** is a licensed school psychologist and cognitive behaviour therapist. She lectures at the Academic College of Law and Business, Ramat Gan, Israel.

In reality, we wake up daily to reports of crises, accidents, death, disasters, as well as hope. During challenging periods of uncertainty, stress, and worry, the future perspective takes on special significance. The connection between past and present with hope enables us to direct our steps, gather strength, look toward the horizon, act, and do good. What is hope, why is it considered a significant and powerful component in human development, how does hope manifest in personal and social dimensions, and how can hope be brought to life in interventions and treatment? This article presents theoretical and research background and a toolbox through the lens of Positive Cognitive Behaviour Therapy (Positive CBT). Positive CBT integrates research findings from Positive Psychology and Solution-Focused Brief Therapy within a framework of understanding and tools from traditional CBT. Positive CBT reflects an attitude, approach to life and perspective which defines hope as a strength. It is a treatment model suited to individual and group settings. Positive CBT offers motivational, cognitive, and behavioural tools in a positive approach to improving well-being, using hope as one of the levers for change.

מכבי מגייסת למערך בריאות הנפש

# פסיכולוגים/ות מומחים/ות

מכבי שירותי בריאות,

מרחיבה את מערך בריאות הנפש, ומגייסת  
פסיכולוגים/ות מומחים/ות בכל הארץ

סירקו את קוד ה-QR,

הגישו מועמדות עכשיו

והצטרפו אלינו בעשייה חשובה זו!



עקבו אחרינו  
"האנשים של מכבי"



**מכבי**  
בריאות זה הכול



WR WRAT™ 5

## WRAT-5 - אבחון הישגים מקיף בעברית

ערכת האבחון כוללת מבחנים קצרים של **קריאה**, **כתיבה/איות** ו**חשבון** ומיועד לגילאי 5 עד +65. המבחנים פשוטים להעברה ומסייעים להערכה מהירה ואיכותית של הישגים בתחומי השפה וחשבון. נורמות מקומיות מלאות המבוססות על כ- **1000 נבדקים/ות דוברי עברית בגילאי 5-65**.

### יתרונות ה- WRAT-5 לפסיכולוגים/ות באבחון וטיפול פרטני

מאפשר לקבוע הבדל מובהק בין קריאה טכנית להבנת הקריאה.

מדד אובייקטיבי של שגיאות כתיב ללא מגבלה של זמן.

קביעת רמה של חישובים מתמטיים.

קריאת מילים בודדות ללא הגבלת זמן לצורך הבנת יכולת קוגניטיבית פרה-מורבידית במקרה של TBI וגם הפרעות פסיכיאטריות.

מסייע בקביעת התאמות בדרכי היבחנות.

מתאים גם למבוגרים – להתאמות במוסדות להשכלה גבוהה או ליעוץ תעסוקתי.

מאפשר בניית תוכנית התערבות (RTI) ובדיקת יעילותה לאחר מכן - ניתן להעביר שוב אחרי כשלושה חודשים של התערבות בכל אחד מהתחומים.

### מבנה ה- WRAT-5

ה- WRAT5 מספק ציוני תקן עבור ארבעה תתי-מבחנים:

• **קריאת מילים**: הנבדק קורא בקול רשימה של אותיות ואח"כ מילים.

• **השלמת משפטים**: לבדיקת היכולת לזהות את המשמעות של מילים ולהבין את הרעיונות והמידע במשפט. הנבדק קורא משפט עם מילה חסרה וצריך למצוא את המילה המתאימה ביותר להשלמתו.

• **איות**: לבדיקת היכולת לכתוב אותיות ומילים בהכתבה בע"פ.

• **מתמטיקה**: לבדיקת היכולת לספור, לזהות מספרים, לפתור בעיות מתמטיות פשוטות ולחשב חישובים מתמטיים בכתב. תרגילי החשבון הם ממגוון תחומים, כולל אריתמטיקה, אלגברה, גיאומטריה ופעולות מתקדמות.

בנוסף לציוני המבחנים מתקבל גם **ציון קריאה משוקלל** שנוצר על ידי שילוב של מבחני קריאת מילים והבנת משפטים.