



תקציר

הניסיון בטיפול פסיכותרפויטי במחצית השנייה של החיים, כמו גם המחקר האמפירי בתחום, מראים כי אנשים בכל הגילים יכולים להשתנות, ללמוד דפוסים חדשים, למצוא משמעויות חדשות בחיים ואף לצמוח. למרות זאת, אנשי מקצוע ואנשים זקנים רבים מטילים ספק ביכולות המנטליות של האדם הזקן לעבור תהליך טיפולי ולהשתנות. עמדות שליליות אלה עלולות להיות מכשול לשיפור הבריאות של הזקן ולגרום להחמרת התופעות הרגשיות, הפיזיות או החברתיות שהוא סובל מהן. המחקר בתחום מראה כי רוב גישות הטיפול מתאימות לטיפול גם באנשים במחצית השנייה של חייהם, וביניהן הלוגותרפיה שפיתח פרופ' ויקטור פרנקל. הגישה שמה דגש על משמעות בחיים, על אחריות אישית ועל חופש בחירה. מטרת המאמר היא לתאר את השימוש בלוגותרפיה כגישה פסיכותרפויטית עם אנשים

במחצית השנייה של חייהם. הוא מתאר חלק מתהליך טיפולי עם אישה באמצע שנות השמונים לחייה שעברה משבר בזוגיות. הטיפול ניתן בקונטקסט תיאוריית השלבים של אריק אריקסון. תוצאות ההתערבות מעלות כי האישה הצליחה לקבל על עצמה אחריות אישית, תוך התמקדות במשמעויות שבחייה, בבחירה להישאר עם בן הזוג ובהבנה כי יש משמעויות רבות בחייה - באופן אישי וגם במשותף עם האישה שלה. מלבד אלה, בעזרת סיפור חייה היא התחילה לראות את עצמה, את מעשיה ואת כוחותיה וחשה יותר ביטחון עצמי ורווחה נפשית. לוגותרפיה היא גישה עוצמתית בטיפול באנשים במחצית השנייה של החיים, שנותנת כלים להתמודדות היום-יומית עם השינויים החלים בגיל זה.

מבוא ומטרת המאמר

ויקטור פרנקל (Frankl, 2011) תהה אם החיים שווים לחיות אותם, אם האדם הוא באמת רק תוצר היצרים הפנימיים שלו (כפי שמגדירה הפסיכואנליזה) ואם מטרת הפסיכותרפיה היא רק להעלות למודעות את הגורמים הפנימיים להתנהגות האדם. פרנקל (שם), הוגה הלוגותרפיה, חיפש את מה שהוא כינה "הממד האנושי"; האלמנט שגורם לאדם לכוון את עצמו למימוש היכולות הגופניות, המנטליות והרוחניות שלו. הוא מצא כי זו המשמעות שיש בחייהם של כל אחד ואחד, גם אם רבים אינם מודעים לכך (Frankl, 1958; 2017).

מטרת הלוגותרפיה (מקור המלה "לוגוס" הוא יווני ופירושה "משמעות") היא לעזור לאדם למצוא משמעות. משמעות בחיים מאפשרת לאדם להתעלות על הקשיים שלו ועל המגבלות הפיזיות, הרגשיות, הקוגניטיביות והחברתיות ובכך לספק משמעויות אישיות לקיומו (Frankl, 2010). מחקרים אמפיריים רבים מראים כי משמעות בחיים קשורה לרווחה נפשית טובה יותר, כאשר לאנשים במחצית השנייה של חייהם יש יותר משמעות מאשר לצעירים (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009) ובגילים אלה היא קשורה לבריאות טובה יותר ולחיים ארוכים יותר (Krause, 2009).

ד"ר סוניה לצטרפאו - החוג לגרונטולוגיה והמרכז לחקר ולימוד הזקנה; מנהלת התכנית ללימודי פסיכותרפיה אינטגרטיבית במחצית השנייה של החיים - אוניברסיטת חיפה. socialp@netvision.net.il

על כן, לוגותרפיה עשויה להיות גישה טיפולית מתאימה לפסיכותרפיה עם אנשים מזדקנים, מתוך התפיסה המתפתחת בעשורים האחרונים כי אנשים יכולים להיות גמישים גם בגילים מופלגים (ברטור, 2015; פלגי, 2015).

מטרת המאמר היא לתאר את השימוש בלוגותרפיה כגישה טיפולית עם אנשים במחצית השנייה של חייהם. אדון בעקרונות הבסיסיים של הלוגותרפיה ובמטרותיה, אסקור את נושא המשמעות בחיים והרווחה הנפשית בקרב אנשים זקנים, ארחיב על אפשרויות הפסיכותרפיה עם אנשים זקנים ואציג דוגמה לטיפול פסיכותרפויטי בדגש על טיפול בגישת הלוגותרפיה באישה בשנות השמונים לחייה. אסיים מאמר זה בדיון על השימוש בלוגותרפיה בקרב האוכלוסייה הזקנה.

פסיכותרפיה במחצית השנייה של החיים

הרקע התיאורטי עקרון המשמעות

פרופ' ויקטור פרנקל פיתח את הלוגותרפיה בשלהי שנות העשרים והשלושים של המאה הקודמת וחווה על בשרו את עוצמות התיאוריה כשנכלא במחנות ריכוז במהלך מלחמת העולם השנייה. לאחר שחרורו כתב בשנת 1946 את ספרו המפורסם "האדם מחפש משמעות", שבמרכזו התפיסה כי "משמעות" היא מניע ראשוני הגורם לאנשים לפעול (Frankl, 2017).

תחושת משמעות עוזרת לאדם לקבוע כיצד ברצונו לחיות ומה ברצונו להשיג ומציידת אותו בעוגן להיאחז בו בזמנים קשים (שם). במשמעות ישנם אלמנטים קוגניטיביים, מוטיבציוניים ורגשיים (Wong, 1997). האלמנט הקוגניטיבי כולל את האמונות, הרעיונות והציפיות של האדם, שבעזרתם הוא מחליט מה משמעותי לו. הגורם המוטיבציוני כולל את הערכים של האדם, המנחים אותו לבחור את מטרותיו. הן הדרך להשגת המטרות והן השגתן יכולות להיות בעלות משמעות. דרך האלמנט הרגשי, האדם יחוש מה ברצונו לעשות ולחיות וגם את ההרגשה הטובה שבמציאת משמעות (Reker & Wong, 2012; Steger, Oishi, & Kashdan, 2009).

יכולות להיות לאדם משמעויות רבות ושונות, והן יכולות להשתנות במהלך החיים (Kimble & Ellor, 2000). לעתים, בחיי היום-יום האדם אינו מודע למה משמעותי לו, וכך משמעויות נשארות חבויות ואינן מגיעות לכדי מודעות. משמעות היא אישית. אין לדעת עבור מישהו אחר מה משמעותי לה או לו (Frankl, 2017). החיפוש אחר משמעות הוא תהליך העשוי לקדם צמיחה והתפתחות (Russo-Netzer, 2015) ומאפשר להוביל את האדם לעבר מטרות בעלות ערך (Battyany & Russo-Netzer, 2014).

מקורות למשמעות

קיימים שלושה מקורות למציאת משמעות (Frankl, 2018). הדרך הראשונה כוללת כל דבר שהאדם יוצר או נותן לעולם, כגון לעבוד לפרנסתו, עבודת התנדבות, יצירה אמנותית או כל דבר אחר שהוא בגדר עשייה. הדרך השנייה כוללת כל חוויה אנושית או מה שהאדם "לוקח מהחיים" כגון חוויות הקשורות לטבע, לחי, לאמנות או לאהבה לאחר. הדרך השלישית מתייחסת לעמדה שהאדם נוקט כלפי קשיים או סבל שאינם ניתנים לשינוי, ואשר יכולה להביא אותו לכדי התעלות עצמית. התעלות עצמית עשויה לקרות כשהאדם מוצא משמעות למרות הסבל, ואף בעקבות החוויה הקשה או דרך ההתמודדות שלו עם המצב.



האדם אינו חופשי מהתנאים שלו,
כגון הגנטיקה והתנאים הפיזיים
או הסביבתיים, אך בתוך מגבלות
חייו - הוא חופשי לקבוע מי הוא
ומה ירצה להיות

עצם המודעות וההפנמה נותנות לאדם כלים לבחון את מעשיו. יתר על כן, התחברות לערכים עשויה אף היא לסייע לאדם לבחון אם הבחירות בחייו נכונות לו ולחזקן (Fabry, 2013).

שתי טכניקות, המצוינות במקומות שונים בכתיבתו של פרנקל (Frankl, 2010; 2017), נועדו לסייע לאדם לצאת ממקום "תקוע" או להתמודד עם חרדות: הסחת דעת והתכוונות פרדוקסלית. למשל: לפי הלוגותרפיה, האדם נוטה לשקוע בבעיותיו ולהקדיש להן תשומת לב יתרה. במקרים כאלה, הלוגותרפיה מציעה לו לכוון את עצמו למשהו שחשוב לו מחוץ לעצמו; לרתום את מחשבותיו ואת מעשיו למטרה, למשימה או לאדם אחר (Lukas, 2014). טכניקה זאת נקראת הסחת דעת או דה־רפלקציות.

הטכניקה השנייה עשויה לעזור לאדם שחש תקוע בתוך מעגל סגור של מצבי חרדה. הלוגותרפיה מציעה לו לרצות לעשות את הדבר שהוא הכי פוחד ממנו, מתוך הנחה כי הרצון והפחד הם מנוגדים ואינם יכולים להתקיים בו בזמן - שהרי אי אפשר לפחד ממשהו שרוצים שיקרה (שם). הבדל בין השימוש בטכניקה זאת בלוגותרפיה לבין השימוש בה בגישה הקוגניטיבית הוא בכך שהלוגותרפיה מבקשת לחשוב על הרצון לעשות משהו שפוזזים מפניו, ובגישה הקוגניטיבית מבקשים מהמטופל/ת לעשות את הדבר בפועל.

לבסוף, ברצוני לציין טכניקה נוספת שמציע פרנקל (Frankl, 2017): תרגיל מחשבתי המניח שהאדם חי בפעם השנייה, לאחר שבפעם הראשונה עשה כל שגיאה אפשרית. התרגיל עוזר לאדם לקבל פרספקטיבה ביקורתית על חייו ולכוון את עצמו לעשייה נכונה יותר ולמציאת משמעויות.

בחלוף השנים פותחו כלים וטכניקות נוספים, העשויים לסייע לאדם להתחבר למשמעות ולערכים ולקבל אחריות ופרספקטיבה בהתמודדות עם קשיים.

עקרונות בסיסיים למציאת משמעות

שני עקרונות צריכים להתקיים כדי שהאדם יוכל להשיג את הדברים המשמעותיים לו: לקיחת אחריות וחופש הבחירה (Frankl, 1958; 2011). באשר לעיקרון הראשון, האחריות להשיג את הדברים המשמעותיים לאדם מוטלת אך ורק עליו עצמו. אי אפשר להטיל את האחריות לחוסר מימוש משמעות על מישהו אחר. לגבי חופש הבחירה, לכל אחת/ד ניתן החופש לבחור את העמדה שלו או את אופן ההתמודדות שלו בכל מצב (Fabry, 2013; Frankl, 2010). האדם אינו חופשי מהתנאים שלו, כגון הגנטיקה והתנאים הפיזיים או הסביבתיים, אך בתוך מגבלות חייו - הוא חופשי לקבוע מי הוא ומה ירצה להיות.

מטרות הלוגותרפיה

המטרה העיקרית של הלוגותרפיה היא לעזור לאדם להיות מודע למה מוסיף לו משמעות בחייו ולעזור לו להשיג משמעויות אלה (Hatala, 2010). מטרה נוספת היא לעזור לאדם להעצים את יכולתו לקבל החלטות בחיפוש אחר התשובות המתאימות לו, בקביעת ערכיו ובבחירת המטרות והמשימות בחייו (Lukas, 2014). הלוגותרפיה מתמקדת בהעלאה אל המודע את מה שבריא אצל האדם ולא את מה שחולה אצלו. כמו כן, במצבים קשים, המטרה היא לעזור לו לשנות עמדה כלפי קשיים שאינם ניתנים לשינוי.

כלים וטכניקות בלוגותרפיה

ללוגותרפיה כמה טכניקות טיפול העשויות לסייע לאיש/ת המקצוע, כאשר - כמו בכל טיפול - ההיכרות עם האדם ומתן הלגיטימציה לרגשותיו הם הבסיס לעבודה הטיפולית (Yalom, 1980). כמו כן, המודעות והפנמת העקרונות הבסיסיים של התיאוריה, צוינו לעיל, הן חיוניות.



משמעות בחיים ורווחה נפשית בקרב אנשים זקנים

מחקרים אמפיריים רבים מראים כי משמעות בחיים קשורה לרווחה נפשית טובה יותר בהתמודדות עם אירועי חיים כגון מחלות, חוויות טראומטיות ואובדן (Melton & Schulenberg, 2008). אנשים במחצית השנייה של חייהם מדווחים על יותר תחושת משמעות מאשר צעירים (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009), ובגילים אלה תחושת המשמעות קשורה לבריאות טובה יותר ולחיים ארוכים יותר (Krause, 2009). יתר על כן, ממצאי מחקרים אמפיריים מראים קשר בין משמעות רבה יותר בחיים לבין התמודדות טובה יותר ורווחה נפשית גבוהה יותר בסוגיות הקשורות במחציות השנייה של החיים, כגון התמודדות עם אירוע מוחי (Shao, Zhang, Lin, Shen & Li, 2014), עם הכרח לחיות בבית אבות (Reker, 1997), עם סרטן (Breitbart et al., 2010) ועם אירועי חיים קשים אחרים (Ryff, 2014), או בדפוסי התקשרות (Bodner, Bergman, & Cohen-Fridel, 2014). גם תיאורים קליניים מצביעים על ההשפעות החיוביות של השגת משמעות בחיים בהתמודדות עם אירועי חיים בתהליכי הזדקנות (Kropf, Tandy, 1998; Morgan, 2013; Seeber, 2001).

פסיכותרפיה עם אנשים זקנים

תוחלת החיים עולה, ולמרות בעיות בריאות - פיזיות או רגשיות - הבריאות ואיכות החיים לרוב מאפשרות לאוכלוסייה המבוגרת להמשיך לחיות חיים פעילים. האנשים העצמאיים והצלולים בדעתם גם בשנות התשעים לחייהם כבר אינם בחזקת "קוריוז". עם זאת, יש התמודדויות קשות גיל לא מעטות, שבין היתר קשורות לירידה בתפקוד הפיזי או המנטלי, לאובדן בת או בן זוג או לאובדנים אחרים. כיום, טיפול פסיכותרפויטי עם אנשים במחצית השנייה של חייהם מקובל יותר מפעם - הן עם אנשים הגרים בקהילה והן עם אנשים החיים בדור מוגן או בבתי אבות אחרים - ויכול לכלול כל גישה טיפולית (Morgan, 2013) ובכל צורה (כגון טיפול אינדיבידואלי, זוגי או קבוצתי), כמקובל בטיפול בצעירים (ברטור, 2015; APA, 2014). למרות האפיונים המיוחדים של האוכלוסייה במחצית השנייה של החיים בהשוואה לצעירים יותר, רוב המטפלים בקבוצת גיל זו לא עברו הכשרה ייעודית, כמקובל בטיפול פסיכולוגי בילדים למשל (שם). הניסיון בטיפול פסיכותרפויטי במחצית השנייה של החיים, וגם המחקר האמפירי, מראים כי אנשים בכל הגילים יכולים להשתנות, ללמוד דפוסיים חדשים ולמצוא משמעויות חדשות בחייהם. למרות השינוי לטובה בעמדות לגבי אפשרויות הטיפול הפסיכותרפויטי בגילים המבוגרים, גם אנשי מקצוע, ולא רק הם, עלולים לסבול מעמדות שליליות לגבי היכולת המנטלית של האדם הזקן להשתנות ולעבור תהליך טיפולי (ברטור, 2015). סטריאוטיפים שליליים יכולים להיות חלק מהתפיסה העצמית בקרב האוכלוסייה הזקנה (APA, 2014) ועלולים להיות מכשול בפני רווחה נפשית טובה יותר, להוביל להידרדרות או להחמרת המצב או למנוע מאנשים לפנות לעזרה פסיכותרפויטית (ברטור, 2015).

צמיחה רגשית וגרוטרנסנדנטליות

בעת זקנה, פרספקטיבות בחיים יכולות להשתנות ממכוונות חומרנית לתפיסה רוחנית יותר, הגורמת ליותר סיפוק בחיים (Tornstam, 1997). טורנסטם כינה תהליך זה גרוטרנסנדנטליות (gerotranscendence), המתמקדת ביכולתו התמידית של האדם להשתנות ולהתפתח, תוך גילוי צדדים חדשים בעצמו ובחיייו - שהיו נסתרים עבורו לפני כן - כגון כישרונות יצירתיים או חברתיים (שם).

בהיבט החברתי, אנשים אלה עשויים להעדיף חברות עמוקה, מתוך נאמנות לצרכים ולרצונות פנימיים ופחות מתוך ריצוי האחר, ומאידך הם עשויים לבחור להיות לבדם, מתוך רצון לסולנות חיובית (מור, פלגי וסגל-כרפס, 2018). אנשים זקנים רבים עשויים להגיע לכדי בשלות רגשית, המאפשרת להם לקבל את חייהם כפי שהם היו ונחו, אולם

צמיחה גרוטרנסנדנטלית מקפלת בתוכה עמדה פעילה יותר - שבה האנשים מצליחים להתעלות על המציאות ולחוות ולתפוס אותה באופן רב-ממדי, המאפשר לחוש חיבור ואף שילוב עם היקום (Tornstam, 1997).

מטרת הטיפול הפסיכותרפויטי באנשים במחצית השנייה של החיים

אתגרי הזקנה כוללים סוגיות רבות הקשורות לרבדים הביולוגיים (כגון מחלות כרוניות או אחרות), הפסיכולוגיים (כגון הסתגלות למצבים משתנים והתפתחותיים), הקוגניטיביים (ירידה ביכולות קוגניטיביות) והחברתיים (כגון קושי בניידות, בדידות ושינויים בקשרים חברתיים), וכן להתרחשותם של קשיים אלה בו בזמן והאינטראקציה ביניהם (APA, 2014; Robinson & Stell, 2015).

על פי תיאוריית ההתפתחות בשלבים (Erikson & Erikson, 1998), במחצית השנייה של חייו האדם מתמודד עם האתגר להגיע לידי השלמה עם כל מה שהיה בחייו, עם מה שלא היה או לא עשה וגם עם ההווה המשתנה. כחלק מהתפתחות ביולוגית ופסיכולוגית, האדם מביט אחורה ומהרהר באירועי חייו, מעלה בזיכרונו את מה שהיה ומה שלא היה, את מה שעשה ומי שהיה. ההתמודדות עם ההווה המשתנה ועם זיכרונו של עולוה לגרום לקשיים ולייאוש כאשר האדם מתקשה להשלים עם עברו או עם תנאי ההווה. לעומת זאת, תוצאה חיובית של

למרות השינוי לטובה בעמדות לגבי אפשרויות הטיפול הפסיכותרפויטי בגילים המבוגרים, גם אנשי מקצוע, ולא רק הם, עלולים לסבול מעמדות שליליות לגבי היכולת המנטלית של האדם הזקן להשתנות

שלב זה עשויה לגרום להרגשה של סיפוק ושל השלמה או לתחושת שלמות עם החיים (שם).

כלומר, המטרה בעת הזאת בחיים היא להגיע למצב המאפשר לחשוב ולדבר על האירועים הקשים ועל החוויות הטובות, כאשר כל אלה מתקבלים כחלק מהחיים. תוצאה מוצלחת בהתמודדות עם האתגר מקדמת התפתחות של אישיות בריאה, המשך או חזרה לפעילות פיזית, קוגניטיבית וחברתית ואף צמיחה. תוצאה בלתי מוצלחת עלולה להוביל לתחושות שליליות באשר לעצמי ולתפיסת העולם.

אם כן, מטרת הפסיכותרפיה, באופן כללי, היא לעזור לאדם המזדקן להסתגל באופן מיטבי לתנאי חייו בהקשר לחוויות העבר שלו, לשינויים שהוא עובר בהווה ולעתיד שלו, תוך התחשבות בשלבים השונים בעת זקנה (זקנים צעירים וזקנים זקנים). מתוך ראייה ביו-פסיכוכברתית (Coleman & O'Halon, 2008) ובשאיפה להגיע להזדקנות מוצלחת ולצמיחה אישית (Villar, 2012).

סיכום

בבואי לטפל באישה או באיש זקן/ה, עומדות מול עיניי כמה תפיסות המשלימות זו את זו, ואסביר זאת להלן. הלוגותרפיה ועקרונותיה, כפי שתיארתי לעיל, מכוונים את השיחה בשיחה אנסה לשמוע מה משמעויות לאדם כיום ומה היו משמעויות העבר ואציף אותן עבורו. כמו כן, אקשיב ואלמד על מידת האחריות שהוא לוקח בחייו (או לא) ועל תחושת חופש הבחירה שלו. מלבד אלה,

ועל החיים העכשוויים. במקביל, התחלתי להבהיר לרות שאין ביכולתה לשנות את האיש שלה או את התנהגותו. הסברתי לה שחשוב שתתמקד בדברים המשמעותיים לה ושהיא האחראית להשגתם. לא האיש שלה ולא ההאשמות שלו צריכים למנוע ממנה לחיות חיים עם משמעות. סיפרתי לרות על עקרונות הלוגותרפיה. אמרתי לה שאיננה יכולה להיות אחראית להאשמות של האיש שלה, לשלוט בהן, לשנות אותן או לשנות את התנהגותו של בן הזוג. הסברתי לה שיש לה אפשרות לבחור כיצד להתמודד עם ההאשמות.

כשרות סיפרה לי על חייה,
הצבעתי על אירועים ועל חוויות
משמעותיים ועל ההתלהבות
שהפגינה כשסיפרה עליהם.
המשמעויות היו רבות ומגוונות:
חיי משפחה פעילים, חיי חברה
עשירים בעבר ובהווה וחוויות
טבע ותרבות רבות

ההבנה שאין לה שליטה על התנהגותו של בן הזוג, ושרק היא עצמה יכולה לייצר לעצמה חיים בעלי משמעות, עזרה לרות להפנות את תשומת לבה לעצמה ולבדוק מה משמעותי בחיים שלה וכיצד תוכל להגשים משמעויות אלה - במקום להתמקד במה שאומר האיש שלה ואיך הוא מתנהג.

פעמים רבות, אנשים נוטים לתלות את הרווחה הנפשית שלהם ביחס של בת או בן הזוג כלפיהם. כלומר, לעתים קרובות הם אומרים שבגלל בת או בן הזוג מצב רוחם רע, בגללם אין הם מממשים את היכולות או החלומות שלהם ובגללם הם עושים דברים בניגוד לרצונם (Lukas, 2014). לפי הלוגותרפיה, האדם יוצר את עצמו והוא האחראי הבלעדי לרגשותיו ולמעשיו (Frankl, 2017).

כשרות סיפרה לי על חייה, הצבעתי על אירועים ועל חוויות משמעותיים ועל ההתלהבות שהפגינה כשסיפרה עליהם. המשמעויות היו רבות ומגוונות: חיי משפחה פעילים, חיי חברה עשירים בעבר ובהווה וחוויות טבע ותרבות רבות. רות ידעה לבנות חיים משותפים משמעותיים ומספקים עם האיש שלה, עם ילדיה ועם נכדיה וגם לבדה.

בהדרגה התחילה רות להתחבר למשמעויות בעבר ובהווה ולחוש שיש לה שליטה בחייה, ושגם כיום היא יכולה להשיג את הדברים החשובים והמשמעותיים לה, אשר גורמים לה סיפוק והנאה. היא התחילה להרגיש טוב יותר ואף לצמוח שוב.

אך המשבר הבא לא איחר לבוא. רות סיפרה כי אישה חוזר ואומר לה שהוא מתבייש בה משום שהיא בוגדת בו. האמירה שברה את רוחה והיא התחילה לשאול את עצמה אם כדאי לה לעבור לבדה להתגורר בדיור מוגן.

אמרתי לה שאני מוכנה לשקול יחד אתה כל דבר שנראה לה שעשוי לעזור לה. בה בעת, שאלתי אותה מהן המשמעויות בחייהם המשותפים. רות סיפרה כי אפילו בעת משבר הם מנהלים חיים עשירים, מארחים את הילדים ואת הנכדים ועוזרים להם. כמו כן, הטיולים לחו"ל, ההליכה ביחד להרצאות ולסרטים, הצפייה המשותפת בתכניות טלוויזיה אהובות והעזרה ההדדית ביניהם - כל אלה משמשים מקורות למשמעות לשניהם יחד אפילו בתקופת המשבר.

יתר על כן, בתחילת התהליך הטיפולי רות סיפרה שהאיש חדל לנשק אותה לפני לכתם לישון ושהדבר פוגע בה. היא אמרה שחשוב לה להפגין

אבדוק את עמדותיו בהתמודדות עם מצבים שאינם ניתנים לשינוי. כל אלה נבדקים במסגרת תפיסתית כללית יותר לפי תיאוריית השלבים, שבה אעזור לאדם לראות את חייו כסיפור אישי הכולל היסטוריה אישית רוויית אירועים והתרחשויות, אשר קשורים ומתחברים זה לזה כאשר מרחיבים ומתעמקים בכל חוויה העולה בזיכרון האדם, גם אם הם מאתגרים ולא נעימים. כל זאת מתוך ההבנה שיצירת הסיפור השלם על עצמו תסייע לאדם לראות את עצמו, לקבל את עצמו כפי שהוא ולהשלים עם חייו כפי שהיו.

תיאור מקרה*

הלן תיאור מקרה המתמקד בשימוש בלוגותרפיה כגישה טיפולית עם אישה במחצית השנייה של חייה, בקונטקסט של תיאוריית ההתפתחות בשלבים.

הצגת המקרה נועדה לתת דוגמה לעוצמות הלוגותרפיה ככלי להתמודדות מוצלחת עם משבר בקשר זוגי בן יותר מ-60 שנה, וכן לגמישות האדם גם בגיל המבוגר וליכולתו ללמוד דפוסים חדשים ותפיסות חדשות.

מדובר באישה שהגיעה לשיחה אחת יחד עם בן זוגה ולאחר מכן המשיכה להגיע לבדה במשך כחצי שנה. היא הופנתה על ידי רופאת המשפחה שלה. לצורך הכתיבה אקרא לה רות.

בשיחת ההיכרות עם בני הזוג, הם סיפרו שהתחננו בגיל צעיר מאוד. בשנים הראשונות לנישואיהם, בן הזוג קשר קשר רומנטי מחוץ לנישואים. עקב כך, רות החליטה שגם לה מגיע קשר כזה, ואכן, לאחר כמה שנים, יצאה עם מישהו במשך כמה חודשים. בני הזוג שיתפו זו את זה ברומנים שלהם בזמן אמת. כעת, האיש מאשים את רות וטוען שלא הפסיקה את הרומן שלה לאחר כמה חודשים. לדבריו, גילה שהקשר נמשך עד עצם היום הזה. ניסיונותיה לשכנע אותו שאין זה נכון ושתמיד סיפרה את האמת לא שינו את דעתו.

חשוב לציין שניסיתי לבדוק אם האיש עובר תהליך של שינוי קוגניטיבי, שלעיתים קרובות מלווה בפרנואידיות, אך הוא סירב ללכת לבדיקת פסיכוגריאטר. בכל מקרה, קיבלנו את ההאשמות שלו כפי שהן, כי זאת הייתה מציאות החיים של רות בימים ההם.

רות הגיעה לשיחות מיואשת למדי. פעמים רבות שקלה לעזוב אותו. היא התקשתה לשמוע שוב ושוב שהיא לא בסדר, מבלי שיכלה לעשות דבר בנדון פרט להכחשה. היא הרגישה חסרת אונים ורצתה ללמוד כיצד להתרחק רגשית מן הסיטואציה, למרות החשש התמידי שבכל רגע נתון האיש עלול לחזור ולהתפרץ עליה.

בשיחותינו הראשונות, רות התמקדה במעשיו של האיש שלה: מה הוא עושה, מה הוא אומר, למה הוא אומר את הדברים. שוב ושוב נפגעה מההאשמות. הוא אף התחיל להיעדר מהבית למשך שעות ארוכות, מבלי לספר לאן הוא נוסע או מה הוא עושה. בני הזוג ניהלו תמיד גם חיים עצמאיים, אך תמיד ידעו לאן כל אחד/ת הולך/ת ומתי בערך הם חוזרים. בעת האחרונה, הוא חדל לשתף אותה במעשיו, מה שהגביר את תחושת חוסר האונים ואת הפגיעה של רות.

מטרת השיחות הייתה לעזור לרות לשמור על איזון נפשי, למרות הקשיים עם בן זוגה.

ההתערבות שלי

מתחילת השיחות ולאורך כל התקופה הפגנתי אמתיות כלפי רות - על הפגיעה שחשה, על התסכול, על חוסר האונים ועל הקושי לקבל את שינוי היחס של האיש שלה כלפיה. הקשבתי לסיפורים ולחוויות שלה, שאלתי על התפתחות הקשרים מחוץ לנישואים ועל ההקשרים לאירועים אלה. דיברנו על הילדות שלה, על גיל ההתבגרות, על המשפחה שבנו

* מקרה זה הוצג בוורסיה ראשונית בכנס הגרונטולוגיה הדרושני 22, שהתקיים בתל-אביב בתאריכים 12 ו-13 בפברואר 2018.



בהן בתהליך הטיפול המתואר: הסחת דעת והתכוונות פרדוקסלית. טכניקות אלה מועילות במיוחד במצבים של תקיעות או של חרדות קשות (Fabry, 2013; Frankl, 2010; 2017; Lukas, 2014). במקרה המתואר, רות לא הפגינה תקיעות וגם לא סבלה מחרדות מעבר למתקבל על הדעת.

תיאוריית השלבים של אריקסון וצמיחה

תיאוריית לעיל מטרות של פסיכותרפיה במחצית השנייה של החיים בעזרת תיאוריית השלבים של אריקסון (Erikson & Erikson, 1998). בחצי השנה של הטיפול רות סיפרה את סיפוריה תוך העלאת רגשותיה אז והיום וניסיון להבין את ההתרחשויות ברבדים שונים: כילדה שכבר אז הלכה בדרכה ולא בהכרח עם הזרם; כאישה צעירה, חסרת ניסיון חיים, המקבלת החלטות שאינן בהכרח מתחשבות בצרכיו של בן זוגה הצעיר; כאם המקדישה את עצמה לטיפול בילדים ובעבודות הבית ומתעלמת מהמצברים הנפשיים המתרוקנים שלה.

בנוסף למטרות הלוגותרפיה, השגנו שתי מטרות חשובות שניתן להבין בעזרת תיאוריית השלבים. האחת היא קבלה של החוויות הקשות שחווה במהלך הנישואים. הפגנת הקשבה מקבלת ובלתי שיפוטית, יחד עם אמפתיה כנה מצד, היו חלק מהתנאים שאפשרו לרות לספר את סיפוריה הטעונים - עד שיכלה לראותם, להבנים ולקבלם כחלק אינטגרלי מן ההיסטוריה האישית שלה (Erikson & Erikson, 1998; Yalom, 1990).

המטרה השנייה שהשגנו, בפרספקטיבת תיאוריית השלבים, היא הפיכת סיפור החיים של רות לסיפור רציף, כולל יצירת הקשרים בין האירועים לחוויות ובין הגורמים לתוצאות. תהליך זה אפשר לרות לראות את התפקיד שמילאה ביצירת סיפור חייה מילדותה ועד היום, כולל ההחלטות שקיבלה, הבחירות שעשתה והמשמעויות שהשיגה (Kimble & Ellor, 2000). לעתים קרובות, אנשים במחצית השנייה של חייהם אינם רואים את עצמם או את מי שהיו לפני כן, אינם מודעים לכוחות שלהם או נותנים את הדעת למה גרם להם להיות מי שהם (Suri, 2010). היכולת לראות את החיים שיצרו מאפשרת השלמה, צמיחה ואף התעלות (Tornstam, 1997).

הלוגותרפיה לעומת הטיפול הדינמי

חשוב לי להוסיף כמה משפטים על ההתמקדות בלוגותרפיה לעומת ההתמקדות בגישה הדינמית. המטרה בלוגותרפיה היא למצוא את הרוח האנושית של האדם, את יכולתו להתעלות על עצמו ועל התנאים שבחייו ולמצוא משמעות למרות קשיים ומשברים (Frankl, 2011). הגישות הדינמיות, לעומת זאת, מחפשות את האלמנטים הפתולוגיים המונעים את התפקוד הנפשי הנורמטיבי (Hatala, 2010). גישות אלה מבקשות להעלות למודעות את היצרים הבלתי מודעים שמפריעים לאדם ולעזור לו להגיע לאיזון רגשי, להומאוסטזיס.

אומנם גם בלוגותרפיה יש מקום לשיתוף חוויות העבר, אך הדגש הוא על חיפוש משמעות והתמקדות בהווה ובעתיד מתוך הבנה כי מתח, לעומת הומאוסטזיס, חיוני למציאת משמעות ולהתעלות (Frankl, 2014).

המלצות ומסקנות

במאמר זה הארתי כמה נקודות בהתערבות פסיכותרפויטית עם מטופלת בשנות השמונים לחייה. הדגשתי כמה אלמנטים הקשורים לעקרונות הלוגותרפיה, מתוך כוונה להדגים שאפשר לטפל גם בגילים מבוגרים ושאינם יכולים לצמוח לאחר משבר גם במחצית השנייה של חייהם.

ראיתי חשיבות בהצגת מקרה שבו נעזרתי בעקרונות הלוגותרפיה, משום שאני מוצאת שהגישה עוצמתית וישימה וקל להבין אותה ולהתחבר אליה. החיבור מתאפשר בקלות מאחר שקשה מאוד להתווכח עם העקרונות

את אהבתה אליו. הצעתי לה לשאול אותו אם מותר לה לחבק אותו. היא שאלה, והוא הסכים - מבלי להתחייב לחבק אותה בחזרה. רות ציינה שהוא אומנם איננו מחזיר חיבוק, אך נראה שהוא נהנה מהחיבוק שלה. החיבוק מדי ערב, גם ברגעי משבר, משמעותי לרות.

התובנה כי החוויות הנעימות המשותפות שלהם הן בעלות "משמעות" עבורה, עשתה את החוויות הללו למשהו שעבורו רות רוצה לחיות ולהתאמץ.

כמו כן, רות שקלה לעבור לדיור מוגן כפעולה מתריסה כנגד האיש שלה ולא במטרה לבנות לעצמה שם חיים בעלי משמעות. אמרתי לה כי אי אפשר להגשים משמעות כפעולת נגד. אנחנו אמורים לפעול בעד השגת מטרה חיובית ומשמעותית ולא נגד משהו או מישהו אחר. מדבריה של רות עלה שלמעשה עדיין איננה רוצה ומוכנה לעבור לדיור מוגן; שזה לא הזמן הנכון לה ושהיא אוהבת את ביתה ואת חייה. הבנתי שהיא מתקשה להתמודד עם האיש שמאשים ומשפיל אותה בתואנות שווא, ושדיור מוגן נראה לה אפשרות טובה להתרחק ממנו. ראיתי כיצד, למרות הקשיים, הם ממשיכים לבלות יחד, לקבל את הילדים ואת הנכדים בשמחה ולהצליח להסתיר את הקשיים הזוגיים - כי כך החליטו יחד. הם דבקו בהחלטה זו לאורך כל הדרך.

היה לי חשוב לחבר את רות למשמעויות אלה ולאפשר לה לתת את הדעת על הרבדים הנוספים, שהרי באותה עת הייתה עסוקה בלשרוד את המצב הבלתי נסבל עבורה וחיפשה מנוס. חששתי שכאשר תעבור לדיור מוגן והאיום המידי ייעלם, היא תתחבר מחדש לחוויות הרבות המשותפות ותתחרט על המעשה.

ניסיתי לבדוק יחד אתה מה מושך אותה בחיים בדיור מוגן. היא לא ידעה להצביע על היתרונות. מחשבותיה כלל לא היו נתונות לחיים בדיור המוגן אלא רק לבריחה מהמצב האומלל עם האיש שלה. השיחה על המשמעויות בקשר והחשיבה המשותפת על אפשרויות התגובה על ההאשמות שלו גרמו לרות, בשיחה אחת, להבין כי בשלב זה המעבר לדיור מוגן אינו רלוונטי עבורה; שמה שהיא נזקקת לו הוא כלים להתמודד עם המצב הקיים.

בהדרגה, לאורך כחצי שנה של שיחות, רות התחילה להרגיש טוב וליהנות שוב מאיכות חיים טובה. היא חשה כי השיגה את יעדיה, נהייתה בטוחה יותר בעצמה והתחילה לעשות את מה שחשוב ומשמעותי לה, מבלי לתלות את מהלכיה באישה, מתוך הנאה אמיתית וסיפוק פנימי רב. במקביל לירידת הלחץ אצלה, ירד גם הלחץ שלה על האיש שלה. כשעזבה את השיחות שלנו שוב שררה מידה של אינטימיות ואף של שלוה ביניהם. העקרונות הבסיסיים של הלוגותרפיה עמדו ברורים מול עיניה, ונפרדנו בתקווה שיעזרו לה גם לאחר תום השיחות - ככלים להתמודד עם מצבים קשים.

דיון

בתיאור מקרה זה הארתי כמה קטעים מתהליך טיפולי עם אישה מבוגרת בעת משבר זוגי. שיתפתי בכמה רגעים והתערבויות שלי בתהליך הטיפולי, כדוגמה ליכולת של הלוגותרפיה לסייע בהתמודדות עם בעיות בזוגיות בגיל המבוגר.

האישה שאת המקרה שלה תיארתי התחילה להרגיש מחוזקת ואסרטיבית ולשלוט שוב בבחירותיה, כפעולות בדרך להגשמת מטרותיה המשמעותיות. היא הצליחה לקחת יותר אחריות על פעולותיה ועל רגשותיה, תוך מתן כבוד לאלה של בן זוגה.

בתהליך הטיפולי של רות, כפי שתואר לעיל, הצלחנו להשיג את מטרות הלוגותרפיה, כפי שהן מתוארות אצל לוקס (Lukas, 2014). הגדרנו את המשמעויות בחייה ובכך הן הועלו למודעות והושגו, תוך נקיטת פעולות מכוונות המעצימות את החוויות. זאת בשונה ממצב שבו האדם "מתקיים" וחי את היום-יום ללא תכנון, מתוך גישה פטליסטית ותפיסת העצמי כתוצר של תנאים חיצוניים ומבלי לקבל שליטה על חייו (Frankl, 2017). בעזרת התהליך הפנימי שעברה, רות התחילה לנקוט עמדה פעילה להשגת רווחתה הנפשית.

קודם לכן הזכרתי טכניקות נוספות של הלוגותרפיה, שלא השתמשתי

Fabry, J. B. (2013). *The Pursuit of Meaning. Viktor Frankl, Logotherapy, and Life*. Virginia: Purpose Research.

Frankl, V. E. (1955). The concept of man in psychotherapy. *Pastoral Psychology*, 6, pp. 16-26.

Frankl, V. E. (1958). On logotherapy and existential analysis. *American Journal of Psychoanalysis*, 18(1), pp. 28-37.

Frankl, V. E. (2010). *The Feeling of Meaninglessness. A Challenge to Psychotherapy and Philosophy*. Milwaukee: Marquette University Press.

Frankl, V. E. (2011). *Man's Search for Ultimate Meaning*. London: Rider.

Frankl, V. E. (2017). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.

Frankl, V. E. (2018). *The Doctor and the Soul. From Psychotherapy to Logotherapy*. London: Souvenir Press.

Hatala, A. R. (2010). Frankl & Freud: friend or foe? Towards cultural & developmental perspectives of theoretical ideologies. *Psychology & Society*, 3(1), pp. 1-25.

Kimble, M. A., & Ellor, J. W. (2000). Logotherapy: an overview. *Journal of Religious Gerontology*, 11(3/4), pp. 9-24.

Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 64B(4), pp. 517-527.

Kropf, N. P., & Tandy, C. (1998). Narrative therapy with older clients: the use of a "meaning-making" approach. *Clinical Gerontologist* 18(4), pp. 3-16.

Lukas, E. (2014). *Meaning in Suffering. Comfort in Crisis Through Logotherapy*. Virginia: Purpose Research.

Melton, A. M. A., & Schulenberg, S. E. (2008). On the Measurement of Meaning: Logotherapy's Empirical Contributions to Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(1), pp. 31-44. <http://dx.doi.org/10.1080/08873260701828870>.

Morgan, J. H. (2013). Late-life depression and the counseling agenda: exploring geriatric logotherapy as a treatment modality. *International Journal of Psychological Research*, 6(1), pp. 94-101.

Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: existential predictors of depression in community and institutional elderly. *Gerontologist*, 37(6), pp. 709-716.

Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning. Theories, Research, and Applications* (pp. 433-456). New York: Routledge.

Robinson, O. C., & Stell, A. J. (2015). Later-life crisis: towards a holistic model. *Journal of Adult Development*, 22, pp. 38-49.

Russo-Netzer, P. (2015). The search for meaning in life - theoretical, experiential, and educational aspects. *The International Forum for Logotherapy*, 38, pp. 72-78.

Ryff, C. D. (2014). Self-realisation and meaning making in the face of adversity: a eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), pp. 1-12. <http://dx.doi.org/10.1080/14330237.2014.904098>.

Seeber, J. J. (2001). Meaning in long-term care settings: Victor Frankl's contribution to gerontology. *Journal of Religious Gerontology*, 11(3-4), pp. 141-157.

Shao, J., Zhang, Q., Lin, T., Shen, J., & Li, D. (2014). Well-being of elderly stroke survivors in Chinese communities: mediating effects of meaning in life. *Aging & Mental Health*, 18(4), pp. 435-443.

Steger, M. F., Oishi, S. H., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life-span: levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), pp. 43-52.

Suri, R. (2010). Working with the elderly: an existential-humanistic approach. *Journal of Humanistic Psychology*, 50, pp. 175-186.

Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: the contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 11(2), 143-154.

Villar, F. (2012). Successful ageing and development: the contribution of generativity in older age. *Ageing & Society*, 32, pp. 1087-1105.

Wong, P. T. P. (1997). Meaning-centered counseling: a cognitive-behavioral approach to logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 20, pp. 85-94.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

העומדים בבסיס התיאוריה. כל אחד/ת יכולה לבדוק עם עצמו/ה אם יש לו משמעויות בחיים ומהן המשמעויות. ברגע שמתחברים לדברים, יש תחושה של העצמה ושל אושר וסיפוק פנימיים.

קל מאוד להבין שכאשר יש לאדם משהו שהוא משמעותי לו, הוא יתאמץ יותר כדי להשיגו ויתמודד עם הקשיים שבדרך. קשה להתווכח עם ההכרח לקבל אחריות אישית על השגת הדברים המשמעותיים והחשובים. קשה גם להתווכח עם העובדה שהתנגדות או התקוממות עלולות להיות בגדר מכשול להגשמת המשמעות. בבוא היום, כאשר אנו מתבוננים בחיים שחיינו, מה יגרום לנו לחוש יותר סיפוק; ההימנעות מהתמודדות עם הכעסים, עם ההתנגדות, עם התסכולים ועם החרדות בגלל חשש מאחרים - או ההתעלות על עצמנו והגשמת הדברים למרות התגובות של אחרים?

גישת הלוגותרפיה קלה להבנה בהיבט הקוגניטיבי, אך נדרשים זמן, למידה ותרגול כדי להפנים אותה ולהשתמש בה ברגעים שבהם יש נטייה לוותר על השגת מטרות. כמו כן, כדי ללמד את התיאוריה או ליישם אותה בעבודה עם מטופלים נדרשת הפנמה עמוקה. חשוב גם לציין שהלוגותרפיה אינה סותרת גישות אחרות, ויש מקום להשתמש בה בנוסף לאלמנטים מגישות טיפול שונות.

אני מודעת לכך שנותרו עוד שאלות פתוחות רבות לגבי הלוגותרפיה. למשל, כיצד היא תסייע בהתמודדות עם אובדן, עם מחלות כרוניות, עם טיפול בבת או בכך זוג סיעודי או לאחר פרישה, עם קשיים בין-דוריים, בדידות ועוד? כיצד מסייעת הלוגותרפיה בהתמודדות עם עצב, כעס, געגועים, תסכול, חוסר אונים או חשבוניות לא פתורים?

מחקר אמפירי מעלה תוצאות חיוביות בשימוש בלוגותרפיה בסוגיות אלה ונוספות. לכן, חשוב להמשיך לכתוב ולעסוק בסוגיות הלוגותרפיה ככלי טיפולי עם אנשים במחצית השנייה בחייהם, וגם עם אנשים צעירים בהקשרים שונים.

בתוך המגבלות של מסגרת מאמר זה, אפשר להסיק כי לוגותרפיה היא כלי אפקטיבי בטיפול באנשים במחצית השנייה של חייהם, וכי היא מעניקה כלים להתמודדות היום-יומית עם השינויים שגיל זה מביא עמו.

רשימת המקורות

ברטור, ל. (2015). הטיפול הפסיכולוגי בזיקנה: מאפיינים ייחודיים לטיפול ולמטפל - אתגר והזדמנות לאינטימיות ולצמיחה הדדית. בתוך: מ' כהן וד' פרילוצקי (עורכות), *גרונטולוגיה מעשית: התערבות מקצועית עם אנשים זקנים*, 1, עמ' 147-121. ירושלים: ג'וינט-אשל.

פלגי, י' (2015). הערכה פסיכולוגית של אנשים זקנים הפונים לטיפול. בתוך: מ' כהן וד' פרילוצקי (עורכות), *גרונטולוגיה מעשית: התערבות מקצועית עם אנשים זקנים*, 1, עמ' 64-33. ירושלים: ג'וינט-אשל.

מור, ש', פלגי, י', וסגל-כרפס, ד' (2018). סולנוּת (SOLITUDE): אדם בתוך עצמו הוא גר, תיאוריה וממצאים. תל-אביב: כנס הגרונטולוגיה הדרישנית ה-22.

American Psychological Association (2014). Guidelines for psychological practice with older adults. *American Psychologist*, 69(1), pp. 34-65.

Battyany, A., & Russo-Netzer, P. (2014). Psychologies of meaning. In: A. Battyany & P. Russo-Netzer (eds.), *Meaning in Positive and Existential Psychology*, pp. 3-22. New York: Springer. DOI 10.1007/978-1-4939-0308-5_1.

Bodner, E., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2014). Do attachment styles affect the presence and search for meaning in life? *Journal of Happiness Studies*, 15, pp. 1041-1059.

Breitbart, W., Rosenfeld, B., Gibson, Ch., Pessin, H., Poppito, S., Nelson, Ch., Tomarken, A., Kosinski Timm, A., Berg, A., Jacobson, C., Sorger, B., Abbey, J., & Olden, M. (2010). Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: a pilot randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 19, pp. 21-28.

Coleman, P. G., & O'Hanlon, A. (2008). Ageing and Adaptation. In: B. Woods and L. Clare (Eds.), *Handbook of the Clinical Psychology of Ageing*, pp. 17-32. England: John Wiley & Sons, Ltd.

Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The Life Cycle Completed*. New York: W. W. Norton & Company.