

הרצוג אלול תשמ"ג חוברת ה'



ד"ר נתן קודיש  
חמש פאזות בהשיבד

ד"ר יוסף גלנץ  
מפירודי הפסיכואנליזה

# החתינוך

כעה לדברי פדנוגיה  
ופסיכולוגיה

אוריאל עקביא  
תורתו של קארל יוג'נס

ד"ר מ. סוכבא  
דרכי חישוב בשכרים

טיכאל קאיס  
הכיסויה כיה"ס התוכן

ד"ר בנימין ברנר  
המורה במחשבה

החינוך העברי בתפיצית



הסתדרות הסורים העברים  
בישראל

**תוכן הענינים:**

על "אקדמיזציה" בהכשרת מורים	סיני אוקן
חמש פאזות בחשיבה רפלקטיבית, לפי דיואי	ד"ר נתן קודיש
מפירוטי הפסיכואנאליזה של הילד	ד"ר יוסף גלנץ
תורתו של קרל רוג'רס והסתעפויותיה	אוריאל עקביא
על בעיות המציצה	ד"ר ג. ברריוסף
לימוד תורה במחזור שני	יעקב חקלי
דרכי חישוב בשברים פשוטים	ד"ר מ. כוכבא
הקריאה בשעורי החשבון	א. גוזני
דבריהימים בתכנית הלימודים החדשה	ד"ר א. מנצ'ר
הכימיה בבית-הספר התיכון	מיכאל קאיט
הוראת תולדות האיסלם בביה"ס התיכון	חנה לצרוס-יפה
הוראת כתיבת-הארץ בביה"ס היסודי	ראובן מנדלברג
המורה בצרפת	ד"ר בנימין ברנר

**ביקורת וביבליוגרפיה**

על שיטות המדע / לייסוף בנטואין / יעקב ברזילי; "מבוא לתבנית הקודש"  
 לשמואל שרירא / י. בן-טובים; "החי של התנ"ך" לז. פליס / אוריה סלמון;  
 מכולתא דרבי שבעין בר ווחאי" / ד"ר משה עמניאל; "מסכת אהלות" במהדורת  
 אברהם גילברג / הנ"ל; "מסכת פסחים" / הנ"ל; "כלל ישראל" / ד"ר  
 אליעזר ירושלמי; "פילוסופיה מדינית מה" לה. שטראוס / ד"ר א. בדג;  
 דברי ימי העמים בעת החדשה" לה. שפירא / ד"ר א. מנצ'ר; "ילקוט מפות  
 ההיסטוריה כללית" / י. בן-טובים; "פסיקה תיכונית" לסירס וזימנסקי /  
 ד"ר מ.א. נהרי; "מעילכ הפסיקה" לש. ב. קצינאל (קצנהסון) / הנ"ל; "חשיבו  
 פלא" לא. סלמן / הנ"ל; "מדרוך לכיתה ו'" / א. גוזני; "מימים ימימה"  
 "א. זיזמן; "חגים וזמנים" / ג. היכמן; נתיבות נעלמים" לאני אבידוב /  
 אביהם לז.; "עולם הדברים הקטנים והגדולים" לק. הארטל / שושנה לוי

**ספר טוב ליהד ולעיר**

עלילות חנוי בבא איש אספאהן" לג'מס מוריר / שושנה שרירא; "האגדות  
 למכסה" למכס גורדאו / הנ"ל; "יש לי שיר" ליצחק קצנלסון / אסתר טרכי;  
 משליו קדומים" ליעקב כהן / הנ"ל; "דמויות" לשילמית אמית-קרל / הנ"ל;  
 "שערי התרבות" לאליעזר תיבון / י. בן-טובים; "אל הסתכל בכנסן" לא.  
 פישקין / מורה; "נתי המכושף" לס. אורנובסקה / הנ"ל.

**תשובות למבקרים**

על הוראת העיר בביה"ס העממי  
 יחי העיר

**נתקבל במערכת**

**ההינדק העברי בתפוצות**

## תורתו של קרל רוג'רס והסתעפויותיה

### נקודת המוצא

איש קשה הסתגלות כי יבוא אל יועץ פסיכוכר-  
לוגי — מה ייעשה בו בשעות היעוץ?

הוא אומר:

(א) הוא יקבל עידוד וחיווק בצורת מלים וסמי מרפא. כעין: „אל נא תדאג; אין יסוד לדאג-גה“. „רבים לוקים במיהושים במיתושך, והרי זה נורמלי...“ „יש בכוחי לעזור לך והטיפול לא ימשך זמן מרובה“ וכו' וכו'.

(ב) המטפל יטיף לו מוסר ויורה לו מה עליו לעשות: „לא נאה לבלות זמנך בהזיות שוא.“ „אין זה מוסרי להזניח את העבודה ולשגות במע-שי הבל.“ „מן הראוי שתעשה בהקדם —“ וכו'.

(ג) היועץ יסביר לנועץ את מצבו, את המיכא-ניזמים הפנימיים של התנהגותו, שהביאוהו עד כאן. כגון: „כלום אינך רואה, שאתה קשור קשר אינפנטילי באמך?“ „אין זו אלא קנאה לאח, שהועברה לכל שטחי החיים החברתיים.“ „אתה פורש ומתכנס אל תוך עצמך.“ וכו'.

(ד) לאיש נתנן אינפורמציה מאלפת ומר-גיעה. כגון: „המחקרים הוכיחו שמ-60 עד 90 אחוז של בני הנעורים עוסקים במעשי אונן. ואין

מעשה זה כשהוא לעצמו מזיק אלא רגשי האשמה הקשורים בו מזיקים, מעשה אונן מעיד על בדי-דות וחוסר סיפוק בחיי החברה או בריחה מהם.“ (ה) היועץ יביע את דעתו הפרטית על המצב ויציע לסובל להתחשב בדעה זו, בלי לכפותה עליו.

(ז) היועץ יטה אוזן לדברי הנצרך, יאזין בדממה ודומייתו תחשב להסכמה. הסחת הדאגה וההגבה השקטה של היועץ לדברי המסיח — יש בהם כדי להרגיע ולעודד.

(ח) היועץ יאזין לדברי האיש וישקף את הרגשות שביסוד הדברים. הסובל יראה את עצמו ואת בעיותיו בראי הצלול של איש שיחתו ויהיה מסוגל לדון בדברים באובייקטיביות ושלוות נפש.

פעמים נזקק היועץ-המטפל לכל הדרכים גם יחד, פעמים יעדיף דרך אחת לפי הצורך ופ-עמים ימג שתי-שלוש דרכים, בהתאם לשיקול דעתו.

מהו הצד המשותף לאחדות מהדרכים הנז-כרות? נקודת המוצא היא במרכז השיחה התי-ראפכטית. האם המרכז הוא כיועץ או כנועץ?

על הדרגש ומסמך מוצג למוצג. עליו רק לומר כל מה שעולה על דעתו. בגישה הקלאסית אין קיימת כל התערבות של האנאליטיקן.

פרויד דן הרבה בבעית ה"התנגדות", היינו האטימות הבלתי-מודעת של החולה למשמעותן של חוויותיו, מין עוורון מפליא לעובדות העשויות לזעזע את החולה ממצב מחלתו. שהוא מאוס עליו ורצוי עליו גם יחד. פרויד מודה שבעייה זו של ההתנגדות היא הבעיה המרכזית בתיראפיה והיא המאריכה את התיראפיה. התערבותו הפעילה של התיראפט וחיסוט בפצעי הנפש מגבירים את ה"התנגדות". אין החולה יכול להתגבר על ההתנגדות בעזרת המטפל. עליו להתגבר עליה בכוחות עצמו בלבד.

עובדות אלה הן חיצים באשפתו של רוג'רס. הוא טוען: מה התועלת בהתערבות הפעילה של המטפל, אם בכוחה להגביר את ההתנגדות לשינויים המבריאים שבנפשו של החולה?

א. אדלר גם הוא קדם לרוג'רס.

הוא טוען: "אמת חסרת-טאקט אינה לעולם כל האמת. הריהי סימן שלא הבינונו כהלכה את נפשו של איש שיחננו." (בספרו "משמעותם של החיים.") אמת חסרת-טאקט הריהי אמת מעליבה, הפוגעת ברגשותיו של הפאציאנט. אמת שלא נתגלתה לו מעצמה, אלא נכפתה עליו על ידי התייראפט, הריהי אמת מנחה.

"לא נוכל לעזור לו לפאציאנט כשאנו מפנים קים אותו או כשאנו מקילים בו ראש ומזלזלים בו. עלינו להתעניין בו כשם שמתעניין חבר בחבר, אדם באדם. עלינו לשתף אתו פעולה, כדי שנמצא יחד את שגיאותיו."

אדלר התנגד בתוקף למושג הפרוידיאני "העברה", אשר לפיו "מעביר" הפאציאנט את רגשותיו כלפי הוריו אל אישיות התייראפט. לדעתו, מעידה ה"העברה" שהמטפל לא הבין את הפאציאנט ולא נמצאה שפה משותפת בין שניהם.

גם בתהליך הטיפול לפי השיטה הבלתי-מנחה אין יסוד ל"העברה", מסיבה דומה: פאציאנט המסלף את יחסו לתייראפט, מבקש בו מנחה חיובי או שלילי, תוקק להרגשה שהלה מושך אותו או דוחה אותו, אבל הוא תלוי בו ואינו משתחרר מסבכיו בכוחות עצמו.

האם היועץ הוא המטפל והמשנה, או אינו אלא מסייע לתהליך ההשתנות, שמקורו בנועץ עצמו? והרי הדרכים שמרכזן ביועץ: עידוד וחיווק, הטפה והוראה, הסברה, מתן אינפורמציה, הבעת דעה פרטית.

הדרכים שמרכזן בנועץ: בקשת אינפורמציה, האזנה פאסיבית באזירה של הסכמה וזיתור (פר-מיסיביות), שיקוף חוויותיו ומצבי הרגש שלו. אין רגלים לטענה, שבכל המקרים היועץ הוא המרכז. השיטות המרוכזות בנועץ מטילות את עצם התהליך התייראפטי העמוק כולו — על הנועץ. מה שלא ימצא הוא עצמו ולא ישנה את עצמו — לא יבין ולא ישיג.

בשיטות שמרכזן ביועץ מופיע היועץ כמי שהוא חכם ואחראי יותר מן הנועץ ואין אלא למלא אחר הוראותיו בדיוק, הכלל יבוא על מקרי מו בשלום.

כרם אין היועץ דומה לרופא הרושם רצפט. בתהליך התייראפטי מתנגד הפאציאנט לקבלת הרצפט הנפשי, או שאינו מסוגל להבינו, בגלל תסביכו המיוחדים, ועל כן אין טעם להכתיב לו רצפטים. גם הטוב שברצפטים אינו שווה כלום, אם אין החולה משתמש בו. אין רפואת הגוף דומה לרפואת הנפש. ברפואת הנפש פועלים כוחות נגד ההבראה השלימה ליד הכחות השואפים להבראה.

ולאן מתיחסת, אפוא, שיטתו של קארל רוג'רס?

הוא מן החסידים הנאמנים ביותר של השיטות "המרוכזות בפאציאנט" וקודם כל של שיטת "שיקוף הרגשות", שבה הוא רואה עיקר ויסוד לכל משא ומתן תיראפטי.

קצת היסטוריה

מובן מאליה, שאין רוג'רס ראשון בשיטת זו. רבים קדמו לו.

עיקר פעולתו בהטעמת העקרון של ההסתמכות על כחותיו של הפאציאנט ובפיתוח עיקבי והגיובי של דרכים מעשיות לאור עקרון זה, עקרון אי-ההנחיה.

נזכיר, קודם כל, את זיגמונד פרויד.

שיטתו התייראפטיה הקלאסית של פרויד הריהי, בעיקרה, בלתי-מנחה. הפאציאנט שכוב

ולאחר שקנה לעצמו השקפה על טיבו ומהותו של עצמו, הריהו שואף להתמיד בה ולבססה. הריהו מפתח לעצמו "מערך נפשי" (mental set) של בירור והתעלמות, ובאמצעותו הוא תופס מכאן ואילך את עולמו. סגולה של בירור כיצד? משפע הגירויים שבעולם הריהו בורר רק את הגירויים ההולמים את "תמונת עצמו" ועליהם יגיב. מהגירויים שאינם הולמים את "תמונת עצמו" — יתעלם ולא ישים לב אליהם, והם יידחקו בלא-יודעים אל תוך תודעתו.

נביא מקרה אילוסטראטיבי. אם פלונת, מאוכזבת בחייה הפרטיים, תלויה בבנה הקטן היא זקוקה לאהבתו העזה ולתלותו. בלא-יודעין היא מחליטה שהוא חלש, חולני ומראה לו סימני דאגה וחרדה מרובים. אסור עליו להסתכן, אפילו בתנאים הנראים כטבעיים ונעימים לאמהות אחרות, הריהי מרבה להזהירו ולהתרות בו; הזהר, אל תצא, אל תעשה, נוח ואל תתעייף, וכי. בסופו של טיפול מתמיד כזה מתחיל הילד להאמין, שהוא חלש ורפה וחולני ואין לו תקומה ללא סיועה התמידי של אמו. ואף לאחר שיגדל, ואפילו אחרי מותה — יוסיף וינזע בעולם ילדותי, כשהוא בטוח בחולשתו וחולניותו וכשהוא מבקש את סיועה של אמו, או תחליפיה: ידידה, אשתו או — רופא נפש או כהן-דת וכי.

ריימי (5) Raimy סיכם בשנת 1943 את תורת "תמונת עצמו" במשפטים אלה:

(א) תמונת עצמו היא שיטה פרצפטיובת שגלמדה.

(ב) שיטה זו מווסתת ומארגנת את התגובות ההתנהגותיות.

(ג) הקשר וההתאמה בין תמונת עצמו ובין עובדות המציאות — אינו הכרחי כלל. פעמים עומדת תמונת עצמו בסתירה גלויה (גלויה לזו-לתו) לעובדות המציאות.

(ד) הפרט מתאמץ לקיים את תמונת עצמו ואף להגן עליה. הוא מעריך אותה יותר משמעריך ישותו הפיסית. כך מקריב החייל את חייו בקרב, לאחר שאומץ הלב והעדפת טובת הכלל על טו-בת הפרט הם חלק מהשקפת עולמו. מתמונת עצמו בעולמו.

רבו הגדול של רוג'רס היה אוסו ראנק, אותו פסיכיאטר גדול, אשר העלה על הפרק את "תאור" נת הלידה". ראנק שאף לשחרר את "רצונו ה"חיובי" של האדם הנברוטי מנטייותו להיות "כבול לאני". הוא היה מחנך את הפאציאנט "להשלים עם עצמו" האמין בכשרונותיו האו-טותיראפיים של החולה.

ההשלמה עם עצמו" אף היא חלק מהטכניקה של רוג'רס, ואמונתו ביכולתו של האדם הנברוטי להתיר בעצמו את סבכו הנפשי, היא ביסוד תורתו. למעשה התבססה הטכניקה של ראנק על "העדר טכניקה". הדינאמיקה של המצב התי-ראפטי, ויתור על החיטוט בעבר למען התעמקות בתהליכים הנפשיים שבהווה, כפי שהם מתגלים בגילוייו של החולה — אלה הן ההנחות שביסוד שיטת ניהול השיחות המרפאות שלו.

יסי טאפט ופרדריק אלן אנשי ארה"ב הטי-עימו, ברוחו של ראנק, את חשיבותה של הסי-טואציה התיראפטיית (לעומת הדגשת העבר) ובטחו במתייעץ שהוא מסוגל להביא שינויים מע-מיקים בתהליכי נפשו עצמו.

#### התורה של "תמונת עצמו"

עם החקירות ללא מספר בדבר תהליכי ריפוי במחלות הנפש, בדבר היעילות בשיטות הריפוי השונות, הגבות הנזקקים לטכניקות השונות, נת-גבש בקרב חוקרי ארה"ב מושג מרכזי-עקרוני, הלא הוא ה"מושג של עצמו" או "תמונת עצמו" (Self Concept).

יש צד משותף בין מושג ה"אני" הפרוידיאני ומושג "סגנון החיים" האדלריאני ומושג "תמו-נת עצמו".

מהי משמעותו של מושג זה?

האדם בעודנו תינוק וילד אין לו "תמונת עצמו". למעשה, אין לו תודעת עצמו ואין הוא יודע, שהוא קיים כיצור נפרד מהעולם החיצוני. יש ויחליף את מוצרי דמיונו בעובדות מן העולם החיצוני (יתפוס את החלוטם בלילה — כמציאות) ולהפך. וכיצד ילמד על עצמו? כיצד יגבש הש-קפה על טיבו ומהותו? הוזה אומר: מפי הזולת, וקודם כל מפי מקורביו — הוריו, אחיו, וכי. מפיהם יודע לו, אם הוא נאה ומוצא חן או מכוער ודוחה; חכם או שוטה; חזק או רפה וחולני.

סה לפרצה ע"י ביקורת, האשמה או הסברה ופ' רוש. סמוך על כוחות חיוניים של בריאות וגידול שבנפשו ובטה בו שיבריא את עצמו.

וכדי לאפשר לו הבראה עצמית — שקף את רגשותיו המתבטאים בשיחותיו והביאם אל תשובת לבו.

כי אז יבין את עצמו, ישלים עם עצמו ויסתגל למציאות כמות שהיא, ללא סילוף.

ובקיצור נמרץ: אל תנחה את הקליאנט. חשבהו לרופא של עצמו.

— האומנם בכוחות עצמו?

והיא אחת הטענות החמורות נגד תורתו של רוג'רס, נגד אמונתו ללא סייג בכוחות הגידול של הפאציאנט: אם אמנם שואף הוא להיות בריא ולגדול, מדוע יסתבך ויסתכסך במחלה מלכתחילה? מדוע לא יבריא מלכתחילה בכוחות עצמו? ואין התשובה רחוקה: האדם נסתבך בגלל זולתו וזולתו יתירהו מסבכו.

משל למה הדבר דומה? לצמח השואף לגדול אל השמש, אל על. יושב הצמח בתא אפל ובו צהר צדדי, — יגדל לעבר הצהר; לא אל על יגדל, אלא אל האור, ואפילו יכוף קומתו ויסלף גידולו. ישתנה מקומו ביחס לצהר, ישנה הצמח את כיוון גידולו. לאחר שיוצא הצמח מן התא ויובא אל מסתכל שלא ידע מה שעבר עליו, ימצאהו כפוף ומפותל ושונה מכל צמח. ומה יעשה לו? כלום ינסה ליישרו ולקופו ביד חזקה, כדי שיהיה דומה לכל צמח? כי הלא בדרך זו ישבור אותו. אלא יניחו ל"נפשו" ויגדל אל השמש בכוחות עצמו, מתוך נטיותו הטבעיות.

כך גם הפאציאנט מופיע אצל התיראפוט כשהוא מפותל ומסולף, מסוכסך ומשונה. משום ששאף לאושר, לגידול, אבל נסתלף בגידולו בתנאי חיינו הקשים. היכפה עליו התיראפוט את טיפולו? היעזור לו בכוח? לא! אלא יניחו לנפשו בתנאים השונים מתנאי חיינו הקודמים, תנאים שאין בהם כפיה וסיכון ואיום ואשמה — ויודקף וישתבח מעצמו ובכוחות עצמו.

תורת האישינות של רוג'רס

לאחר שנפוצה תורתו של רוג'רס ונתבססה תבעו רבים ממנו תיאוריה עקבית על אישיותו של האדם, שתשמש בסיס לתורת טיפולו.

5) המסגרת השלמה של תמונת עצמו קובעת מה הם הגירויים שיתפסו ע"י הפרט ואיך ייתפסו ויתפרשו על ידי התודעה, ואם גירויים ישנים ייזכרו או יישכחו. חומר מודחק עשוי לעלות לתודעה עם שינוי תמונת עצמו. בתחילה התעלמה התודעה מחומר זה, משום שלא הלם את התמונה, ולאחר שינוי התמונה שוב אינו מסוכן לקיום התמונה החדשה, ולא יידחק.

1) תמונת עצמו רגישה מאד לגירויים וערה תמיד. בתנאים נאותים עשויים לחול בה שינויים מהירים ועמוקים. אלה הם תנאי הויתור, חסרי האיום והסיכון שבמצב התיראפטי. בתנאים אחרים עומדת המסגרת בפני כל זעזוע, אף בפני זעזועים עזים ואדירים, המסכנים את חיי האדם. עד כאן דבריו של ריימי, שהם סיכום של השקפות רווחות אצל חוקרים רבים. נקל למצא בהם הדים למשנותיהם של פרויד ואדלר.

מה בין תורת "תמונת עצמו" לתורתו של רוג'רס? אין להפריד בין שתי תורות אלה. דוג'רס טוען: כל שיחה תיראפוטית המסכנת את תמונת עצמו של הפאציאנט — תועלתה אפסית. הפאציאנט שומע ומקיים רק מה שהולם את תמונת עצמו וכל דברי הוכחה או הסברה לא יועילו. ועל כן אין טעם בדברים מנחים, הכופים את עצמם על נפשו. הוא ישנה את התנהגותו רק במידה שישנה את תמונת עצמו, ואין אדם מסוגל לשנות "תמונת עצמו" של הזולת. רק הסובל עצמו מסוגל לשנות "תמונת עצמו".

באיה תנאים ישנה אותה? לאחר שיבין אותה היטב וישפוט אותה באובייקטיביות, בתנאי אהדה, והזרנות וסלחנות, ללא איום וללא אשמה. מה יעשה איפוא התיראפוט "הבלתי מנחה"? ישקף את רגשותיו, חויותיו, השקפותיו של ה"פאציאנט, כפי שהם מתגלים בשיחותיו (ישקף ולא יפרש) ולאחר שיראה זה את עצמו בעיני אחרים ויבין את עצמו, הוא נעשה מוכן להשתנות, להבריא. ומה ידחוף אותו להשתנות? טבענו המבורך, אומר רוג'רס, השואף לבריאות, ליציבות, לאושר ושלווה, לגידול ושיגשוג.

וכך הוא אומר:

כי יבוא אליך פאציאנט — כבד את תמונת עצמו כפי שהיא קבועה בעולמו הפנימי ואל תני

ט) הסתגלות פסיכולוגית קיימת כשמושג העצמי מאפשר ומרשה לטמע ולעכל את חוויות החושים וחוויות הקרביים ברמה סימלית לכלל קשר עקבי והולם לתמונת עצמו.

י) בתנאים מסויימים, שבהם נעדרת כל סכנה למיבנה העצמי מלכתחילה, מסוגל האדם לתפוס ולבחון חוויות שאינן הולמות את תמונת עצמו, ומיבנה האני עצמו עלול להיברק מחדש, כדי שיקלוט ויטמע את החוויות החדשות שהגיעו לכלל התודעה.

יא) בשעה שהפרט תופס את כל חוויותיו החושיים, או הקרביים, ומשלים אתן ומארגנן לשיטה אחת עיקבית ומלוכדת, הריהו מבין ממילא הבנה גדולה יותר לאחרים ומוכן להת-יחס אל האחרים במידה גדולה יותר כאל פרטים נפרדים ושונים.

יב) במידה שהפרט תופס וקולט אל תוך מיבנהו הנפשי יותר ויותר מנסיונות האורגניזם שלו, הריהו נמצא מחליף את שיטת הערכים שלו בהווה — שהיא מבוססת בעיקרה על אינ-טרויקציות שקבלו לבוש סימלי מסולף — בתה-ליך אורגניזמי רציף של הערכה.

תהליך התיאופיה

התיראפבט מאמין בכבודו, בערכו וחשיבותו של האדם קשה-ההסתגלות הפונה אליו.

האזנה גרידא אינה עשויה להועיל לנוק, אם כי בתיראפיה הבלתי-מנחה מרבה התיראפבט ל-

האזין בשתיקה או להגיב ב"המה-הם" מאשר. למעשה, התיראפיה הבלתי-מנחה האידיאלית היא

בשתיקתו המוחלטת של התיראפבט, בשעה שה-פאציאנט משיח את מצוקת נפשו ומטה אוון לשי-

חת עצמו, ואולם הנסיון מלמד שרק אנשים אשר זקוקים לקאתארסיס (טיהור) אימוצינאלי דחוף הם הניבנים משתיקתו הגמורה של התיראפבט.

בדרך כלל זקוק הפאציאנט להגבת התיראפ-פבט, שמהותה — בירור ואובייקטיביזציה של

רגשותיו, בדרך שיקופם המילולי.

מה עושה, איפוא, התיראפבט בסיטואציה התיראפבטית הקלאסית, לפי שיטתו של רוג'רס?

הוא מקבל על עצמו את מסגרת ההתייחסות הפני-מית של הפאציאנט ומתאמץ לתפוס את העולם

ואת הפאציאנט עצמו בעיניו של הפאציאנט ואחר

הרי עיקרי תורה זו, לפי ספרו של רוג'רס משנת 1951.

א) נקודת המוצא המשובחת ביותר להבנת התנהגותו של האדם היא "מסגרת ההתייחסות" (Frame of Reference), של הפרט עצמו.

ב) חלק משדה התפיסה כולו של האדם מת-בדל בהדרגה והופך ל"עצמי" (self).

ג) כתוצאה מפעולת-גומלין שבין האדם וסביבתו, וביחוד — כתוצאה מפעולת-גומלין של הערכה, נקבע מיבנהו ה"עצמי", הערכים שלו צמודים אליו והם חלק ממנו (כגון להערכות ההורים, דברי שבח וגנאי).

ד) הערכים (values) הקשורים בנסיונות הערכים שהם חלק ממיבנה העצמי — הם הם הערכים שהפרט מתנסה בהם וחי אותם. ערכים אלה מוטלים פנימה (introjected) או לקוחים מזולתו, בחלקם, והם נתפסים בדרך מסולפת, כאילו מלכתחילה נתנסו על ידו עצמו.

ה) נסיונות האדם, בתהליך התהוותם, או שהם לובשים צורה סמלית (במחשבה ודיבור) ונתפסים ומתארגנים כשהם עומדים בקשר כל שהוא אל העצמי, — או שהאדם מתעלם מהם, משום שאינו מוצא כל קשר ביניהם ובין מיבנה העצמי (self-structure); ויש שאינם לובשים כל צורה סמלית, או לובשים צורה סמלית מסו-לפת, משום שהנסיון אינו הולם את מיבנה העצמי (= תמונת עצמו).

ו) רוב דרכי ההתנהגות שנתקבלו על האדם הולמים את מושג העצמי שלו.

ז) פעמים נגרמת ההתנהגות ע"י נסיונות אורגניים וצרכים שלא הגיעו לכלל סמלים (תא-ווח, רגשות), התנהגות כזו עלולה לעמוד בסתירה עם המיבנה העצמי, ואולם במקרים כאלה אין הפרט מודה ב"אחריותו" להתנהגות זו.

ח) קשי הסתגלות פסיכולוגית מתהווה בש-

עה שהאורגניזם אינו מעלה לתודעה נסיונות בעלי חשיבות של החושים, או של הקרביים,

וכתוצאה מזה אינו נותן להם לבוש סימלי ואינו מכליל אותם לתוך התבנית המאורגאנית של מיב-

נה העצמי. עם התהוות מצב כזה, בא האורגאני-זים לכלל מתייחות, בפועל או בכוח. המצב הוא מצב של סכסוך או תסביך.

דיאגנוסטיקה, מציע לו התיראפוט טסטים אחדים, מספר לו על מהותם ושואל אצלו מהו הטסט הרצוי לו. ולאחר שניתן הטסט, משתתף הפאצי-יאנט בתהליך הפענוח והפירוש.

מי עשוי ליהנות מהתיראפיה הבלתי-מנחה?  
לדעתו של רוג'רס יפה שיטתו לכל נצרך. מובן מאליו, שחולה סכיזופריוני המכונס לתוך עצמו, שאין לו מגע עם העולם החיצוני, או המ-פגר בשכל בדרגת אידיוטיות — לא יפיקו ברכה משיחות תיראפוטיות כל שהן, ואולם חוץ ממק-רים קיצוניים כאלה יפה השיטה לכול, לדעת רוג'רס וחסידי. בכל אופן מאירה ההצלחה פנים יותר לפאציאנט בעל נברוזה לא-עמוקה ביותר ובעל רמת שכל גבוהה. ואולם בספרות המקצועית מתוארות שיחות תיראפוטיות מצליחות אף עם חולי נפש, שכל שיטה אחרת לא הביאה להם תועלת. (1, 2).

רוג'רס אינו מתאמר לרפא כל חולה וכל קשה-הסתגלות. יש צורך — הוא מסביר — לטפל באנשים מסויימים באמצעות רפואות ואחרים טעונים אישפוז בבתי חולים, ואולם הוא מבטיח לפונים אליו שיזכו בהבנת עצמם עמוקה יותר, בריאורגניזאציה של האני בכיוון של אינטגרציה יותר ריאליסטית ופיתוח של דרכי התנהגות יו-תר נוחים ויותר מבוגרים.

הכשרתו של היועץ הבלתי-מנחה והרי רשימת התכונות והסגולות של יועץ פסיכולוגי הנוהג לפי שיטת רוג'רס:

- (1) היועץ צריך להיות מחונן בכשרונות שכי-ליים שהם מעל לממוצע;
- (2) הוא זקוק לכוחות אמצאה רבים ומגוונים;
- (3) הוא בעל סקרנות טבעית;
- (4) הוא מתעניין בנפשו של הזולת;
- (5) הוא מבין את נפשו הוא ומתיחס לתהלי-כים הפנימיים שלו בכבוד ובהומור;
- (6) הוא רגיש לדרכים המסובכות והמורכבות של המוטיבציה הפסיכולוגית;
- (7) הוא סובלן;
- (8) הוא מוכשר להנהיג יחס בין-אישי חם, לבבי ויעיל;
- (9) הוא חרוץ ובעל הרגלי עבודה מסודרים;
- (10) הוא אחראי;

כך הוא מוסר לו את הבנתו האמפאית, ברציפות ובהמשך לגילוייו בשיחות.

הזדהות אמוצינאלית אינה נדרשת מהמטפל. אדרבא, הזדהות כזו עלולה להזיק, לפי שעלולה לחזק את הפאציאנט בהשקפת עולמו המסולפת, שהיא ביסוד הסתגלותו הלקויה. ההזדהות היא אמפאית, היינו כזו שחשה את הסובל, ולא חשה עמו.

התיראפוט הוא כעין „אני-מישנה“ של הפאצי-יאנט. הוא נותן לו הזדמנות לחיות את עצמו ביתר אמת וכנות וביתר עמקות, לברור ביתר יסודיות וחשיבות, ללא הסיבוך האמוצינאלי. היועץ משלים ברצון וללא האשמה עם גלוי של הנועץ, מקבל במאור פנים את וידיוי, ללא בת-רגש מלווה, באימפרסונאליות ערה ומת-עניינת.

הקושי הגדול העומד בדרכו של התיראפוט הוא בהרגל להעריך ולבקר. עליו לפרוש מכל הערכה, מכל ביקורת ומכל האשמה. כלל זה אין לו יוצא מן הכלל לדעתו של רוג'רס.

התיראפוט מסייע לפאציאנט לזהות את העמ-דות הריגשיות שהתעלם מהם ולהשלים עמהן ובדרך זו לארגן מחדש את האני שלו.

התיראפיה היא, ביסודה תפיסת ליקויי הת-פיסה מלשעבר והתנסות בדרכי תפיסה חדשים, מדויקים והולמים יותר, והכרת יחסים בעלי ערך וחשיבות בין תפיסות שונות.

במובן רב-תוכן ורב-דיוק אין התיראפיה אלא דיאגנוזה. ותהליך זה של דיאגנוזה מתהווה בתוך נפשו של הפאציאנט ולא בתוך רוחו של הקליני-קאי. דיאגנוזה הקליניקאי אינה דרושה כלל, לפי שיטה זו...

התיראפוט יוצר תנאים, אשר בהם מסוגל הפאציאנט לקבוע את הדיאגנוזה של התוצאות הפסיכוגניות של הסתגלותו הלקויה, להתנסות בה לעומקה ולהשלים עמה.

בתהליך התיראפיה אין התיראפוט נותן כל עצה, ואף לא כל אינפורמציה.

אם שואל הפאציאנט לאינפורמציה, מפנה אותו התיראפוט למקורות ספרים, שבהם יתעמק בעצמו וימצא מה שהוא מסוגל למצוא.

אם תובע ממנו הפאציאנט בדיקה קלינית



ראש שיש להם יסוד אורגאני (כגון גידול במוח)? וכי לא מוטל על המטפל למצא בהקדם היכן שורש הרע?

חסידי רוג'רס טוענים שהתיראפיה הבלתי מנחה קצרה היא בדרך כלל. בתחילה סבר רוג'רס שבחמש, עשר או עשרים ישיבות יסיים את מלאכתו עם כל נצרף. ואולם הנסיון הוכיח, שפעמים דרושות אף 100 ישיבות ויותר. הטענה החמורה ביותר היא נגד יעילות השיטה.

עצם העובדה, שהנועץ אומר ש"הוטב לו", אינה ראייה מספקת. שמא אינו מנסה אלא לברוח בדרך מכובדת מהסיטואציה התיראפטית המכאיבה?

על כך טוען רוג'רס: יש לנו הוכחות מדעיות בדוקות ומהימנות ליעילות השיטה, כמו מחקרו של מינד (3) מחקריו של סניידר (6) ועוד. מה הם סימניו של פאציאנט שהתיראפיה הועילה לו?

1. התנהגותו החברתית השתנתה.
  2. חלו שינויים עמוקים ומתמידים, או קבועים, במיבנה האישיות.
  3. הנועץ מרגיש, שאכן התרפא ומצבו השתבח.
- מינד בדק את תוצאות הריפוי הבלתי-מנחה באמצעות מיבחן ההיטל של רורשך, שניתן לפני ואחרי הטיפול והגיע למסקנות מעודדות מאד.

"אתם מטפלים בסימפטומים, ולא בשרשי-הם!" — טוען תורן. — "טיפולכם שיטחי וזמני". ואולם האידיאולוגיה הגשטאלטיסטית-האדל-ריאנית של רוג'רס אינה מעוניינת ביותר לגלות "תאונות" מן העבר, מימי הילדות. עיניה מופנות אל המצב בהווה ואל שינויי ההתנהגות בפועל.

(6) "חמדובב הבלתי-מנחה אינו זקוק לאמון מרובה, ואחרי קורס קצר הריהו כבר מומחה ומוסמך לטפל בנפשו של אדם סובל".

ואולם קורסים אוניברסיטאיים מורכבים ומ-דוקדקים, בדרגה שלאחר סיום האוניברסיטה, סותרים כיום טענה זו.

רוג'רס וחסידיו מודים, כי שיטתם עדיין היא בטאדיה של ניסוי ובדיקה. עדיין חסרים

(11) הוא מחונן בסגולת הטאקט ומסוגל לש-תף פעולה;

(12) הוא כובש את יצרו, יציב ברגשותיו ושלם בנפשו;

(13) הוא מוסרי;

(14) הוא בעל השכלה רחבה;

(15) הוא מתעניין בכל לבו בפסיכולוגיה. לא נדרש כלל מהיועץ שיעבור פסיכואנאליזה. מובן מאליה, שעליו להתמחות בדבב בלתי-מנחה בהשגחת מומחים ומנוסים. ואולם אם הוא מחונן בתכונות אנושיות כלליות של הבנה ואמפאטיה, התעניינות בזולת ורצון להביא תר-עלת לנצרכים, כבר מצויד הוא ברוב הכלים הדרושים לו במקצועו.

#### השגות

טענות רבות וחמורות הושמעו נגד רוג'רס ושיטתו. הרי החשובות שבהן, ותשובותיהם של רוג'רס וחסידיו בצידן.

(א) לפי רוג'רס אין להנחות את הפאציאנט מתוך הנחה, שהוא חכם כל צרכו ובעל כוחות נפשיים מספיקים, כדי להתאושש בעצמו. ואולם היועץ הוא בדרך כלל חכם יותר ומנוסה יותר מהנועץ, למה ימנע אפוא את ברכתו מהנצרף? התשובה היא: אף דברי החכמה והנסיון הנפלאים ביותר לא יועילו לו לנצרף, אם לא יהיה מוכן לקלטם, אם יסכנו את מיבנה העצמי שלו.

(ב) יש ובא אל היועץ אדם הנמצא בסכנת חיים, בגלל השקפותיו החולניות. פאצינט מדוכא מודיע, שהוא עומד להתאבד בקרוב, או נערה מיואשת מודיעה שהיא עתידה להגיע לכלל הפלה מלאכותית. היסתפק היועץ בעמדתו הבלתי-מנחה? האם לא יתערב ויערב אחרים?

אכן, טענה חמורה היא ואין מענה בפי חסידי רוג'רס עליה. מתעלמים הם מבעיות כגון אלה. אמנם נוכר אצל רוג'רס (2) מקרה, אשר בו מאיימת פאצינטית בהתאבדות, הולכת לה וח-ורת. בריאה ושלמה.

(ד) יש להקדים, ויהי מה, דיאגנוזה לתיראפיה — טוען תורן (7). שאם לא כן — כיצד תקבע מהי התיראפיה הרצויה ביותר? היש טעם לנהל שיחה בלתי-מנחה עם פאצינט הסובל מכאבי-

סוציאלית. הקבוצה מורכבת מנוקקים בעלי בעיות דומות.

חברי הקבוצה מגלים בישיבותיהם דרכים חדשות ומשביעות רצון יותר ביחסיהם אל החברה.

אנשים קשיי-הסתגלות הם קודם-כל בעלי קשיים בהסתגלות לחברה, ומיסגרת ריפויית של חברה יש בה משום ריפוי מלכתחילה.

קשיי ההסתגלות, תפיסה מסולפת שיש לו לאדם מעצמו וממצבו נובעים מנסיגות מוקדמים במסגרת חברה מצומצמת ורבת השפעה — חברה המשפחתית.

לאחר שהאדם קשיי-ההסתגלות נמצא זמן-מה בחברה חדשה והוא מסוגל לסקור את מצבו באובייקטיביות, לאור השיחות בקבוצה, הריהו מתחיל בהדרגה לשנות את יחסו לעצמו ולחברה. הריפוי הקבוצתי הוא בלתי-מנחה, בכל אופן אינו מונחה ע"י הפסיכולוג. יש בו חסכון עצום של זמן, לאחר שהטיפול נערך בקבוצות ולא בבודדים, ועצם הסיטואציה הקבוצתית יש בה כוח מרפא ומשביח.

#### הוראה בלתי-מנחה

באוניברסיטאות רבות בעולם, בכתות הגמר, מתנהל הלימוד בשיטה בלתי-מנחה. הסטודנטים מחליטים על נושא הלימוד, במסגרת התעניינותם המשותפת ומקצוע הבחירה שלהם, ומשתלמים בדרך של עבודה עצמית ומחקר, ומרצים את מימצאיהם לחבריהם. הפרופסור אינו אלא מרכז ועוזר.

בעיותיהם ורגשותיהם של הסטודנטים הם במרכז תשומת-הלב בכתות. שיתוף פעולה בין חברי הכיתה מעלה את הרמה הלימודית ומשווה ללימוד טעם של חוויה חברתית נעלה.

אין אנו מסוגלים ללמד בדרך ישירה — טוענים חסידי השיטה הזו. — אין האדם לומד אלא ממקום שלבו חפץ. התלמיד שוכח במהרה את הדברים שלבו של המרצה, ורק הוא רוצה בהם... ועל כן על המרצה להכשיר את הלימוד ולהקל עליו ותו לא. (13).

הלימוד מעמיד לעתים קרובות בסכנה את האינטגרציה של מיבנה האני של התלמיד, ביחוד במקצוע הפסיכולוגיה, וכל מקצוע המטפל במע-

מחקרים שנערכו במבריאים כעבור שנים רבות, מחקרים של עקיבה, אשר יוכיחו, כי השינויים לטובה הם עמוקים ומתמידים. ואולם מספר האנשים הפונים אל המטפלים בכוחו של רוג'רס הולך ומתרבה, ועובדה זו מעידה ומעידה על המעשיות של השיטה.

באוניברסיטאות רבות הונהגה שיטת רוג'רס כלימוד חובה לפסיכולוגים, פסיכיאטרים, עובדים סוציאליים וכו'.

#### תורות בלתי-מנחות אחרות

##### תיראפיה באמצעות מישחק

השיטה הבלתי מנחה של רוג'רס הצמיחה שיטות חנוך וטיפול חדשות.

ברחבי ארצות-הברית וכן בארצות רבות אחרות (ואף בישראל) מטפלים עתה בילדים קשיי-הסתגלות בדרך של מישחק.

מקום הטיפול נקרא בשם "מרכז לטיפול באמצעות המישחק" (Play Therapy Center) והוא אולם המצויד בצעצועים רבים ושונים. הילד מבלה שעה ביום, יומיים-שלושה בשבוע, באולם זה, כשהוא משחק לפי תומו ומשוחח עם הפסיכולוגית המטפלת בו. בחירת צעצועיו ודרכי המישחק שלו משמשים אמצעים דיאגנוסטיים מעולים, ועצם המישחק והשיחה נותנים פורקן לילד. השיחה מתנהלת לפי השיטה הבלתי-מנחה.

פעמים נעזר הילד גם בלי שיעלה על דעתו את עיקרי סבכיו, אגב תהליך המשחק. (12).

גילוי התיראפיה באמצעות המישחק מיוחס למילאניה קליין, תלמידתו של ז. פרויד, וספר היסוד בתורה זו נכתב ע"י וו. אכסליין (9), מורה לשעבר.

##### תיראפיה קבוצתית

נביאו של הריפוי הקבוצתי בימינו הוא ס. ר. סלאבסון (10), תלמידו של רוג'רס.

הטיפול הקבוצתי אינו מתנהל במצב הרגיל (מטפל-פאציאנט), אלא במצב: מטפל-קבוצת פאציאנטים. הנוקקים עוברים בדיקות מוקדמות ומתקבלים לקבוצה רק לאחר שיש יסוד להניח שתם לא יפרקו את הקבוצה בהתנהגותם הבלתי-

מתוחים פחות מעובדים אחרים, וחרוצים יותר, ואף גאים יותר ומכבדים את עצמם ואת יתר חברי המיפעל. הפריון עולה והסיפוק בעבודה גדול.

ביבליוגרפיה נבחרת.

- (1) *Carl R. Rogers — Counseling and Psychotherapy*, 1942, 450 pp. Houghton Mifflin Comp., Boston.
- (2) *Client-Centered Therapy*, כ"ג — 1951, 560 pp. H.M., Boston.
- (3) *George A. Muench — An Evaluation of Non-directive Therapy*, 1947, 163 pp. American Psych. Assoc., Stanford Univ. Press.
- (4) *Nathaniel J. Raskin — The Development of Non-Directive Therapy*, J. Cons. Psych., 1948, Vol. XII, No. 2, 92—110.
- (5) *V. C. Rainy — The Self-Concept as a Factor in Counseling and Personality Organization*. Unpublished Doctor's Thesis, Ohio State University, 1943.
- (6) *W. U. Snyder — Case book of Non-directive Counseling*, 1947. Boston.
- (7) *F. Thorne; J. Carter — Symposium: Critical Evaluation of Non-Directive Counseling and Psychotherapy*. J. Clin Psych., 1948, 4, 225—263.
- (8) *V. M. Axline — Play Therapy*, 1947. H. M. — Boston.
- (9) *V. M. Axline — Non-directive therapy for poor readers*. J. Cons. Psych, 1947, II, 61—69.
- (10) *S.R. Slavson — Group Therapy*, 1943/1952, 352 pp. Int. Univ. Press, N.Y.
- (11) ד"ר רות וייס — הרפוי הקבוצתי, 1949, 36 עמ'. מוסד סאלו, ירושלים.
- (12) ס. ר. סלברסטון ואחרים — ב"מגמות", 1954, כרך ג' מס' 1. מוסד סאלו, ירושלים (תרגום).
- (13) *N. Cantor—The Dynamics of Learning*, 1946. Foster, Buffalo.
- (14) *P.A. Symonds — Education and Psychotherapy*. J. Educ. Psychol. 1949, 40: 1—32.

מקי נפש האדם. רעיונות "מסוכנים" כופים על המתלמד "העצרות פנימית" ואף אינם חודרים למעמקי נפשו. ואולם לימוד מעצמו, בתנאים של רשות ורצון — גדול כוחו להעשיר את נפשו של התלמיד. נסיונות הקשורים עם למוד כזה נטמעים בנכבי נפשו של הסטודנט.

בכתות בלתי-מנחות רבים התלמידים לק- רוא, רבים הווכחים ביניהם ורב המשא-ומתן בנוכחות הפרופסור. יש והפרופסור מפרק את הכתה לקבוצות של סטודנטים מדיינים ומת- ווכחים. אין הווכח נראה כגורם מעכב, כפטפט ריק והזדמנות לסברות-שוא. הוא עצם הלימוד, במידה שהלימוד האידיאלי נועד להטיל שינויים עמוקים בנפשו של הלומד.

מינהל בלתי מנחה

גם בבתי חרושת ומשרדים גדולים רבים החלו בשנים האחרונות מנהלי העבודה להיוקק לשיטות "ניהול בלתי-מנחה".

המנהיג היעיל ביותר — סוברים אנשי ההל- כה הבלתי-מנחה — הוא המנהיג אשר ייצור תנאים שבהם לא יהיה בו צורך כלל.

על המנהל, "מנהיג" המיפעל להיות — א) מתונן בסגולת האימפאתיה וברגש אנושי חם ומשתתף.

ב) בעל אוזן קשובה ומבחינה לרחשי-לב. ג) מעורר אמון ומכשיר יחסי שלום ושותפות. תפקידו העיקרי הוא תפקיד של מקשר, ולא של מפקד.

העובדים תחת מנהיג מתקדם כזה שרויים באקלים "בלתי-מאיים", אקלים של אמון וכבוד הדדי.

הם נהנים מזכות הדיבור החופשי ורשאים להביע דעתם על כל עניין במסגרת המיפעל המשותף, אף אם אינם בעליו של המיפעל או ממוניו. הם רשאים להידבר ביניהם ואף לחוות את דעתם בפומבי.

וניתנת להם הזדמנות לשתף פעולה בניהול המיפעל. הם עוקבים בקביעות אחרי התפתחות המיפעל ויודעים יפה מהו חלקם ומהי תרומתם לקידומו.

ברכה גדולה שרויה בחבורת עובדים "בלתי- מונחים", כפי שהוכיחו הנסיונות החקירות. הם