

הייעוץ הפילוסופי

(המשך מעמ' 18)

והאינטליגנציה הרגשית?

ניתן ללמוד הרבה מהאמוציות. יש רציונל ברגשות. היגל, ניטשה, וסארטר בעת החדשה, כמו גם הוגים שונים בפילוסופיה הקלאסית העתיקה, חשבו שהעולם האמוציונאלי הוא תחום נחוץ וחשוב להבנה פילוסופית קוגניטיבית. אדם יכול לכוון את האמוציות שלו, לשלוט בהם, ליצור טרנספורמציה שלהן, ולהפוך אותן. כאן, דרך ההבנה השכלית, עשוי להתקבל שינוי וקידום ברגשות. אכן, הניסיון של הפילוסופיה אינו דומה לניסיון של השיטה הבוחנת ומאבחנת על סמך תצפית התנהגותית - המוצא, בכל זאת, הוא ההכרה השכלית.

גם על רגשות ניתן לדעתך לעשות רפלקסיה רציונאלית?

לרוב רפלקסיה היא עניין רציונאלי, שלא מתאים לרגש. אבל בכל זאת, יכולה להתקיים גם רפלקסיה אינטואיטיבית, דמיונית, חבל להשתמש רק ברציונאליות... האם בדומה לשיטות אחרות יש חשיבות ומשמעות לתהליך על מנת להפנים את החוויה ואת השפה הפילוסופית? אולי תתארי בקצרה מהלך אפשרי.

התהליך היחיד הוא הדיאלוג. בן השיח קובע הרבה מאוד בנוגע להתפתחותו של הדיאלוג. אם למשל בא אלי אדם ומציג בפני את בעייתו, אני מבקשת ממנו לנסות לבדוק האם הדבר חיובי, האם קיימים בו אלמנטים טובים. אם הוא מסתכל אלי בעיניים שאומרות בלי מילים: "איך את יכולה בכלל לשאול דבר כזה?", ברור שיש בעיה. אני מכבדת את העובדה שהדבר נתפס אצלו כשלילי באופן טוטאלי. אז, ניתן להתקדם הלאה ולבדוק, מדוע הדבר נתפס כשלילי, מה גורם לכך שיהיה שלילי? האם בכל מצב סיטואציה דומה תהיה שלילית בעיניו? כל תגובה של אדם גורמת להתפתחות אחרת בשיחה, זוהי דרך פתוחה מאוד.

ש. את אומרת שזו דרך פתוחה. אין

יסודות שיטתיים לייעוץ?

זוהי שיטה שמעבר לשיטתיות. רק מפגש עם האינטלקט של הפילוסוף, של בן השיח השני, מביא למשהו חדש. מאוד חשוב בייעוץ הפילוסופי לבנות הבנות חדשות, ליצור ראייה חדשה. זאת לעומת הגישה האחרת המקובלת בשיטות תרפויטיות, הפועלת על פי תיאוריות. אדם מספר סיפור,

השגויה ביסודה! הפילוסופיה שואלת שאלה מקדימה: מי בכלל קובע את ה-order, ולפיכך, מה זה dis order? נשאלת שאלה נוקבת לגבי סמכות הקביעה. תפיסה זו יוצאת מהגישה הפוסט מודרניסטית ונמנעת מלקיחת סמכות שכזו.

לייעוץ הפילוסופי, לפיכך, יתרון בשני תחומים: האחד - במטרתו: לא לשנות את האדם, אלא להבין אותו ולעזור לו להבין את עצמו באופן פילוסופי. השני - אם אדם מחליט לאחר ההבנה לשנות את עצמו, הפילוסוף יכול לעזור לו בכך. זאת לעומת התרפיות המקובלות, בהן המטרה מלכתחילה היא להפוך את האדם למשהו חדש: מחולה לבריא, מאדם מסויים לאדם אחר. כאן אין הכרח בשינוי עמוק, מה שאצל שיטות מקובלות נתפס כהכרחי להצלחת השיטה.

את מדברת על נתינת לגיטימציה לעצם קיומה של הבעיה?

נכון. בראש ובראשונה, יש צורך בבחינת הבעיה. להתבונן בה ולהסתכל עליה לעומק. שיטות שקובעות מראש שקיום בעיה מודיע באופן נחרץ על משהו שלילי נוהגות אחרת. אנחנו מציעים לבדוק מהו הדבר, ואחר כך לשאול ולבדוק: אולי זה טוב... אולי לא... ובמה.

מה את חושבת על גישות הכוונה המבוססות על טיפוח התודעה

סוגים שונים של ייעוץ, הם בעצם סוגים שונים של תרפיה, שבבסיסם הרעיון שהייעוץ עושה אבחנה של האדם באופן פרודיאני, יוגיאני, או באופן אחר, והמשך הטיפול מתבסס על האבחנה. לעומת הייעוץ בסיגנון זה, בייעוץ הפילוסופי אין אבחנות שמתקיימות מלכתחילה. אין חלוקה לפי קבוצות, או על פי שיטות פתולוגיות, כמו באבחון מחלות. ניתן, למשל, לשאול את האדם איך הוא עצמו מבין את הבעיה ומהם הגורמים לה לדעתו. אז אפשר לבדוק את האבחנה האישית הזו באופן לוגי ופילוסופי, כאשר כל מקרה שונה לחלוטין ממקרה אחר. **למה בעצם ששיטת הייעוץ הפילוסופי, שמקבלת השראה מרוחו של סוקרטס, תתאים גם לזמננו?**

דווקא שיטה זו מתאימה לחשיבה מודרנית. כל השיטות של האיבחון הרפואי שייכות לתפיסה עתיקה ולא רלוונטית, שרווחה בתקופת ימי הביניים והתבססה על התפיסה הדתית. אז חשבו שאדם חולה כתוצאה ממעשים שונים שלו, שהם בחזקת עונש. בתפיסה הרפואית, אם אדם סובל באופן גופני או נפשי זה מפני שיש לו חולי מסויים, יש גורם. גם היום לא מדברים בפסיכולוגיה על חולי, אלא על disorder, זה בדיוק אותו הדבר, רק בשימוש מעט מעודן יותר. על פי הגישה הפילוסופית זוהי תפיסה

שיטת הייעוץ הפילוסופי של ד"ר אכנבך - ההיסטוריה והטכניקה

שיטת הייעוץ הפילוסופי צעירה יחסית בין השיטות התרפויטיות המסורתיות. היא פותחה לראשונה ע"ד ד"ר אכנבך בגרמניה בראשית שנות השמונים. מאז ואילך הרעיון היה לתנועה בינלאומית גדולה המקיימת כנסים שנתיים ומרחיבה את ממדיה. גם בישראל, מספרת שלומית, המוטיבציה לייעוץ פילוסופי הולכת וגדלה.

הייעוץ הפילוסופי מציע דרך ייחודית להתמודדות עם בעיות אקזיסטנציאליות, כאלטרנטיבה חווייתית שונה ואופטימית מאוד לספת הפסיכיאטר הנוחה ולממחטות הפסיכולוג רבות הספיגה. היעוץ מציע לעמיתים לשיח יחס אנושי בסיסי - אהבה (פילו), בהנחייתה האמינה של החכמה (סופיה). שלא כאחרים, הייעוץ הפילוסופי אינו יוצר חיץ בין השניים ואינו מסתפק באספקט אחד בלבד. הדינמיקה מיוסדת על כנות, על פתיחות ועל רוחב לב, ומכוונת באמצעות הפרקטיקה הפילוסופית. באמצעותה עשוי (ואמור) העמית לשיחה לרכוש את הכלים ואת המיומנויות להתמודדות עצמאית עם דילמות חיים. אין בדברים יומרה להעלים את הבעיות ולהיפטר מהן לחלוטין ואין בהם נחמות מזוייפות. הכוונה היא שמתוך ההבנה החדשה ההתבוננות על החיים וההתמודדות איתם יהפכו לבעלי ערך ולמשמעותיים לאורך זמן.

לא למודעות קונסרבטיביות

אווירת ניפוץ וניתוח. וכשניתנה הרשות למשחית, שוב אינו מבחין בין יסודות לבין פרטים הניתנים לשינוי. אם נסגל לעצמנו כתיבה מתוך שותפות והזדהות, מתוך הערכה, שייכות וכאב פנימי שמתוכם עולה זעקה נוקבת לתיקון, יתכן שפרסומים מזיקים ימונעו מעצמם בעתיד.

חנן אריאל

והברים משיבת ההסדר ירוחם

תגובה:

המערכת מאפשרת לפרסם בחוברת כל גוף וכל פרסומת בתנאי שאין בו מסר פוליטי ואין בו משום פגיעה בטעם הטוב. אנו שמחים על כך שאפילו פרסומת שאינה מטעמנו ואינה על דעתנו הביאה לדיון ציבורי חשוב בעניין יחסנו לקבוצות אחרות בעם, דיון שבהחלט ניתן לתת לו במה בחוברות הבאות.



מתן תורה,
מתוך "הגדת הציפורים",
דרוש גרמניה 1300

התחדשות, רענונות, ניעור אבק, חשיבה וייצירתיות חיוניים לדעתנו לכל קבוצה הרוצה לחיות ולא לשקוע בכבלי שגרה נטולת ביקורת. לכן אנו שמחים לקרוא בעיתון 'דעות' גם מאמרים המציגים עמדות חריפות ומוקצנות כנגד מוסדות היקרים לליבנו – הישיבה, הממסד הרבני ואחינו יושבי בני ברק. גם אם איננו מוכנים לבצע את הרעיונות המובעים בעיתון הלכה למעשה, הם קוראים לנו למחשבה שניה ולשחרור מקיבעון של מצוות אנשים מלומדה שלא בוררו כל צרכן.

אבל כוחם של דברים אלו יפה רק כאשר הם נעשים מתוך נאמנות לתורה. רק כאשר מבינה תנועת "נאמני תורה ועבודה" שערכם של ערכיה והרלוונטיות שלהם נובעים מערכם האלוקי האינוסופי, ושכלל תורה שבעל פה טמון זרע שניתן משמים – רק אז הביקורת מובילה לצמיחה ולפריחה. לצערנו, בגיליון האחרון של 'דעות' קרה מפנה מסוכן. מערכת העיתון החליטה לפרסם ספר שאלות ותשובות קונסרבטיביות. פרסום זה, של תנועה שאינה מכירה בנצחיות התורה, הקובעת כי אמיתותה של התורה נקבעת לפי הסכמת בני אדם בכל דור ודור, מפוררת את אושיות אמונתנו. אם מבקשים עורכי 'דעות' שלא להפוך את בטאונם לעוד כתב עת סוציולוגי-פילוסופי, שאינו שונה מכל במה חילונית, קוסמופוליטית אנושית (שאינו לזלזל בה), עליהם למצוא תיקון למשגה חמור זה. בעינינו, פרסום כזה יכול להתפרש כמודעת אבל על מותה של תורה משמים. דרשנו תיקון, לכן נרשה לעצמנו להוסיף הצעה קטנה. כשכותבים מבחין כמבקרים, קל להתנתק ממה שמבקרים ולהשרות



עילום: שימי נטילר

והמטפל מיד מסווג אותו. יש אפשרות לתת הסבר פרוידיאני או אחר לסיפור, כאשר כל אחד צובע אותו בצבעיו הוא בהתאם ליסודות שיטתו. הגישה כאן היא אחרת. כפי שאמר אכנבך, הוגה השיטה: "הפילוסופיה איננה עיון באמצעות שיטות, אלא עיון על שיטות; היא איננה עיון באמצעות תורות, אלא על תורות".

מעבר לחיבור ברמה התיאורטית, כיצד בא לידי ביטוי החיבור של הייעוץ למסורת הספרות הפילוסופית הארוכה? בתולדות הפילוסופיה נצבר ניסיון רב בהבנה פילוסופית. ההיסטוריה של הפילוסופיה עשירה באירועים ובמקרים. היועץ הפילוסופי יוצר הקשרים באמצעות אסוציאציות, באמצעות הבניית דומות. הוא עשוי להיעזר בדוגמאות פילוסופיות הלקוחות מההיסטוריה העשירה של הפילוסופיה, ולבחון כיצד הפילוסופיה התמודדה וכיצד היא עזרה במקרים דומים אצל פילוסופים שונים.

לדוגמה?

הקריאה של סארטר בפילוסופיה ובספרות הביאה אותו להבנה שהוא חי חיים מנוכרים, שהוא חי בניכור גדול. הדבר לכאורה מאוד פרדוקסלי: בדרך כלל חושבים שאנשים שקוראים ומתפלספים הם מנוכרים מהחיים עצמם. אבל הוא דווקא מתוך העיון והתיאוריה הבין שהוא במצב בעייתי, שהוא מנוכר ושרוב בני האדם חיים במצב זהה. כל ההבנה הפילוסופית עברו היתה בניסיון למצוא את הדרך לצאת מהניכור. הוא כמובן חשב על כיוון של פעילות סוציאלית, אבל לא בלי הליווי הפילוסופי.

שלומית מקיימת קו פתוח לעזרה ראשונית ללא תשלום. מספר הטלפון שלה הוא 02-6795090