

הלוגותרפיה משתמשת במנגנון זה בממד האנושי כדי להביא לשינויים בהבנה העצמית. המידע שאנו לומדים ממקור רוח חיצוניים נקלט על-ידי שכלנו, אבל מידע זה משפיע גם על הפירוש העצמי שלנו. למשל, קביעתו של רופא כי מצבו של החולה חמור, מספקת לו לא רק מידע, אלא גם עלולה לגרום לו ליאוש ולחוסר תקווה, העלולים לערער עוד יותר את מצב בריאותו. ואז קביעתו של הרופא כבר אינה נכונה. שהרי מצבו של החולה נהפך, כעקבות הפירוש העצמי החדש שלו. מתמור לחסר תקווה.

דוגמה אחרת: בסקר אחד נאמר שכל תלמיד רביעי ניסה להשתמש בסמים. ההשפעה של מידע זה על ההבנה העצמית של תלמידים רבים חיה: "אם כל כך הרבה אחרים מנסים סמים, כנראה אין זה כל כך רע, וגם אני יכול לנסות אותם." ויום אחד צריך יהיה לחקן את הסטטיסטיקה: לא כל תלמיד רביעי, כי אם כל תלמיד שלישי מחנסה בשימוש בסמים. משוב "פרדוקסאלי" זה מתבטא בכך שעובדה נכונה הנמסרת לנו יכולה להוביל לשינוי בהבנה העצמית שלנו ולהפוך ללא נכונה. בדרך דומה, עובדה לא נכונה שנאמרה לנו, יכולה, באמצעות שינוי שחל בהבנה העצמית שלנו, להפוך לנכונה. דוגמאות פשוטות של משוב "פרדוקסאלי" כזה הן ההשפעות של תרופת פֶּלְסְבוֹ (אי־בו) והסוגסטיה (השאה).

מקרה מס' 5

אם אחת הביאה את בנה בן השמונה אלי, כי הוא הרגיש ברע כל בוקר כאוטובוס של בית-הספר, אך לא נמצאה שום סיבה אורגנית למצבו. בשיחות עם הילד התברר שהוא פחד מילד

ממומחים "שלא היו מוצלחים". רק אז תוכל למצוא ביחד עם בנה שקט פנימי ואולי אפילו אושר. וכך חל בשיחותינו מפנה בלתי צפוי עבודה. השיחות עסקו לא בכך אלא באם ובגישתה. והן נהפכו לחיפוש אחר משמעות, למאבק להסבר שונה של הגורל כדי לאפשר לה לקבלו גם אם הוא אכזרי. היה עלינו למצוא תשובה לשאלה האכזרית: "למה?"

שיחותינו נמשכו זמן רב. אבל יום אחד בא המפנה. "את יודעת", אמרה, "אינני מפחדת עוד מן העתיד. אמהות אחרות נאלצות לתת לילדיהן ללכת אחרי שהם בגרו, ואילו אני יכולה לשמור את ילדי כל עוד אני חיה. ואחר כך מישהו אחר יטפל בו. בעלי ואני הכנו לנו רשימה ארוכה מה לעשות ביחד עם בננו — ולא נהיה לבד. ותמיד נדע מדוע אנו נמצאים עלי אדמות, הלא כן?" עיניה היו לחות, אבל על השפתיים הופיע חיך, וידעתי שאוכל לסיים את היעוץ. היא החלה לקבל את הפיגור השכלי של בנה ולמצוא גישה חיובית אליו.

השפעת המשוב:

הערות אחדות להנחת יסוד מס' 5

תשומת הלב של הלוגותרפיה להשפעת המשוב מקשרת אותה לתרפיה ההתנהגותית. תרפיה זאת פועלת בעיקר במישור הנפשי ומשתמשת בחיזוקים חיוביים ושליליים. למשל, כשה"תרפיסט מנהן בראשו כל אימת שהאם אומרת דבר־מה חיובי על ילדה, מקבלת האם חיזוק לשבח את בנה לעיתים קרובות יותר, והצהרותיה החיוביות מקבלות חיזוק. התרפיה ההתנהגותית משתמשת במנגנון המשוב כדי לגרום לשינויים בהתנהגות.

שישב לידו ושנהג להפחידו ולהתנכל לו. הילדים הופרדו והוא ישב ליד ידיו. ובכל זאת הכעיה נמשכה כי הוא כבר היה "מתנה".

ניסיתי את השיטה הבאה: נתתי לילד קופסה ובה גלולות מדומות ואמרתי לו שזו תרופה בטוחה יותר כנגד הרגשתו הרעה באוטובוס. עליו היה לקחת במשך שבוע גלולה אחת כל יום, אחר כך, במשך השבוע השני, גלולה אחת כל יומיים, ובשבוע השלישי – גלולה אחת מדי שלושה ימים. אחרי זה הוא יכריא. הדגשתי ברצינות רבה שעליו לקחת את הגלולות בדיוק כפי שצווה, אחרת הן לא יעזרו. כמו כן, ביקשתי ממנו לצפות מן האוטובוס בזמנים חולפות וכל אימת שיבחין ברצף של ספרות עוקבות על גבי לוחית זוהירה של איוו מכניית – שירשום זאת, וכל יום יביא לי את הרצף הארוך ביותר. חכסית זה (השימוש בהסחה שעליה עוד ידובר) ביחד עם הסוגסטיה שצפוי ריפוי – הביאו לשינוי בתפיסתו העצמית. אף-על-פי שסוגסטיה זו הייתה מכוססת על קביעה כוזבת – היא גרמה להיעלמות הבחילה. המידע הכוזב נהפך לאמיתי באמצעות מנגנון המשוב. הגלולות המדומות אכן "ריפאו" את הילד. השכנוע שלו שהוא לא יוכל עוד להיות חולה באוטובוס היה חזק מן ההתניה הפסיכו-סומטית.

כמובן, השפעות אלו של מנגנון המשוב – לא בכל המקרים יכולה הרפואה להשתמש בהן. לא ניתן לרפא חולה סרטן, למשל, על-ידי גלולות מדומות. תהליך המשוב הרפואי אינו קיים במישור הביולוגי. במישור הנפשי הוא אפשרי, והוא מכון לשינוי בהתנהגות. במישור הרוחני הוא מכון, כפי שכבר נאמר, לשינוי בפירוש העצמי שלנו.

דוגמה מאלפת להשפעת המנגנון הזה על המישור הרוחני ניתנת במחקר הנודע של יעקובסון ורוזנטל. הם מרדו את מנת

המישכל (IQ) של מאות ילדים. ואחר כך לא מסרו למורים את התוצאות האמיתיות אלא נתנו להם רשימה מקרית של ילדים שעלו כגורל ואמרו שאלה הם הילדים "הכי אינטליגנטיים". כעבור שלוש שנים נערך מבחן חדש והתברר שאותם ילדים שנבחרו באקראי כ"אינטליגנטיים" היו באמת בעלי מנת-מישכל גבוהה. ניסוי זה גרם למבוכה רבה בקרב הפסיכולוגים, והם נאלצו לשאול עצמם אם לא הוויקו לילדים (ולמבוגרים רבים) בכך שגילו למורים את התוצאות הנכונות של מבחני מנת-המישכל.

מקובל לפרש את התוצאות של ניסוי זה כהשפעת משוב מיעברת (transferred feedback effect). המידע הכוזב ניתן למורים ולא לילדים. נראה שמידע זה גרם למורים לצפות ליותר מן הילדים "האינטליגנטיים". יתכן שהם עברו איתם בעזרה מרוכזת יותר, נתנו להם תפקידים מורכבים יותר, שיבחו את עבודתם ובדרך כלל דרשו מהם יותר. לכל זה הייתה השפעת משוב על הילדים. כך שהם הגיבו על הציפיות ועל הדרישות במאמץ גדול יותר, והכל שלא כמורע ושלא במתכוון.

ניסוי זה ואחרים ערערו את אמונתי בכך שהפסיכולוג חייב תמיד לומר למטופל את האמת ורק את האמת. למדתי לדעת שעל הפסיכולוגים מוטלת אחריות כבדה מאוד במה שהם אומרים ובדרך שבה הם אומרים זאת. וכי לעיתים קרובות מוטב לנסח את האמת בזהירות מאשר לומר אותה ישירות ולהביא להידרדרות המצב.

אחריות זאת חלה גם על הדרך שבה מציגים הפסיכולוגים את טבע האדם. כי היא משפיעה על הבנתו העצמית של המטופל. אם בני-האדם מתוארים כמי שחוויות הילדות שוליות כהם, הרכה אנשים שעברו עליהם חוויות קשות בילדותם עלולים לסבור שהם ניווקו לנצח, ואמונה זאת באמת תזיק

להם. אם נותנים לסימפטומים פירוש מיכניסטי, תשומת הלב של המטופל תופנה לתהליכים מיכניסטיים. פירוש אנאליטי יכוון את תשומת ליבו לסיפוק צרכים ודחפים. פירוש לוגותרפי של טבע האדם מחנך את המטופל להכרה בתפקידים, ערכים ואחריות.

הלוגותרפיה איננה מזהירה בדוגמטיות שלחיים יש משמ" עות ושהמוטיבציה שלנו מכוונת בעיקר למשמעות. עם זאת הלוגותרפיה גילתה שאנשים הרואים משמעות בחייהם, ומסוגלים למצוא מטרות, תפקידים וערכים, הם בריאים בנפשם ויציבים, ואילו אחרים, המוצאים שחיהם ריקים, נוטים להיות חולים ומיואשים. זאת הסיבה שהלוגותרפיה מדגישה בטבע האדם את חשיבות הממד הרוחני, על השאיפה שבו למשמעות, הכיוון למטרות והמודעות לאחריות, כך שמושג זה של האדם — בין שהוא נכון ובין שלא — יוצר משוב חיובי בהבנתנו העצמית, וכך על-ידי פירוש עצמי חדש, נעשה מושג זה בסופו של דבר, אמיתי.

הלוגותרפיה פתוחה לפירושים, היעילות שלה אינה תלויה בשיטה מסוימת זו או אחרת, שחייבים להשתמש בה בכל מצב. היא מספקת מושגי יסוד בלבד, הכלולים בכל תוכנית טיפולית. כל היתר הוא שיטות, אלתורים, אינטואיציה והמלה הנכונה ברגע המתאים.

בין השיטות הלוגותרפיות השונות, ארבע הן מרכזיות:

1. שינוי עמדות
2. כוונה פרדוקסאלית
3. הסחה (דה־פֶּלְקֶציה)
4. סוגסטיה

ארבע שיטות אלה מוסכרות להלן. השימוש המעשי בהן יובא אחר־כך.

שינוי עמדות

חשיבות עמדתנו (או יחסנו) כלפי עצמנו, כלפי חיינו וכלפי הקשיים שלנו היתה גילוי מכריע בפסיכותרפיה. העמדה הא־שית לחיים ולבעיות חשובה במיוחד לגבי מטופלים השרויים בתחום שבין מחלת־נפש לבריאות והממלאים את מרכזי היי־עוץ והמרפאות שלנו. לעיתים קרובות דווקא העמדה הלא בריאה שלהם, ולא הבעיה עצמה, היא הסיבה ליאושם.

אין אדם ללא בעיות. כולנו נושאים בעול, אבל הוא אינו עושה אותנו חולים. להיפך, בעיות ומעמסה עשויות להפעיל את כוחותינו האנושיים; הן עשויות ליצור מצבים שבהם אנו יכולים להראות למה אנו מסוגלים. עמדה לא בריאה עלולה לחסום כוחות פנימיים, שיכלו להתגבר על סבל ויאוש, ולדחוף אותנו לעמדה פסיבית, שבה אנו מרגישים כי אנו קורבנות חסרי אונים של קשיינו.

אנו מתנסים גם ב"צד הזוהר" של החיים — מול טוב, שפע וחיים ללא דאגה. מצבים אלה עשויים להפעיל היבטים חיוביים שלנו. כשאנו בריאים ובעלי אמצעים אנו מסוגלים להשיג יותר מאשר בשעה שאנו חולים ונאבקים על קיומנו. ואנו מסוגלים אז לעזור גם לזולת.

אך גם כאן, עמדה לא בריאה לחיים עלולה לחסום את כוחותינו החיוביים ולדחוף אותנו לתפקיד פסיבי של רודף תענוגות, תפקיד שאינו מביא לסיפוק עצמי. כפי שמתברר מן התסכול הקיומי ברחבי העולם.

עמדה לא בריאה קשורה תמיד עם פסיביות, שלילה, כניעה, ולעיתים עם יאוש, קיפאון ואדישות. אני מודאגת יותר כאשר, המטופלים שלי נתונים באדישות עמוקה מאשר כשהם מיוא־