

ALPE's Argentine Delegation, as organizer of the 2nd World Congress of Existential Therapy has developed an interview with a series of questions to leading representatives of Existential Therapy in the world. ALPE will post this interview in their page.

**שם:** גדעון מנדה Gideon Menda

**מדינה:** ישראל Israel

**ישוב:** תל-אביב Tel-Aviv

**מקום עבודתך:** מכללת סמינר הקיבוצים, תל-אביב Kibbutzim College, Tel-Aviv, Israel

### **מדוע החלטת להיות מטפל אקזיסטנציאליסטי?**

לפני שהחלטתי ללמוד פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית למדתי לתואר ראשון בפסיכולוגיה בישראל. באותה התקופה (אמצע שנות ה-90), ספרי הלימוד בפסיכולוגיה כמעט ולא הזכירו את הגישה האקזיסטנציאליסטית. בספרי הלימוד בהם כן הוזכרה הגישה האקזיסטנציאליסטית, היא מוקמה בדרך כלל תחת הכותרת "הזרם השלישי" לצד הגישה ההומניסטית.

ואף על פי כן, העמודים הבודדים אשר תיארו את עיקרי הגישה האקזיסטנציאליסטית הספיקו כדי לאפשר לי להבין שפסיכולוגיה הינה תחום אשר מביט גם מעבר לחולי נפשי ופסיכופתולוגיה. זהו תחום רחב אשר יכול להעשיר אותנו בתובנות חשובות על דרך ההתמודדות האנושית עם העולם המתגבר בו אנו חיים.

עבורי, השורות בהן הוזכרה הגישה האקזיסטנציאליסטית, אשר דיברו על המפגש האנושי עם סופיות החיים והחשש מפני אובדן, הדהדו עם זיכרונות ילדות, בהם מצאתי עצמי חושש מן המוות ומאובדן בני המשפחה היקרים לי. התחברתי מאוד לגישה פסיכותרפויטית אנושית, אשר אינה חוששת לדבר בפתיחות על כל היבטי החיים, על הקיום בכללותו, ורואה בחרדה הקיומית כבחלק לגיוני ובלתי נפרד מן הקיום האנושי, ולא דווקא כסימן לחולי.

כך החלטתי שבלימודי המשך שלי, בתואר השני (ומאוחר יותר גם בתואר השלישי) אתמקד בפסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית. נסעתי ללמוד פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית בלונדון, ושם העמקתי את ההיכרות שלי עם הגישה האקזיסטנציאליסטית, עם הפילוסופיה, עם טבע האדם, ועם הסוגיות המרכזיות עליהן מדברת הגישה.

עם שובי לישראל, התייתי כיצד זה יכול להיות שדווקא במדינת ישראל, במקום בו החיים והמוות שזורים זה בזה, הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית, הנוגעת בדיוק בנקודות אלה, כמעט ואינה קיימת כגישה טיפולית. מחשבות ותהיות אלה חיזקו את תחושותי הפנימית כי אני רוצה להיות מטפל בגישה אקזיסטנציאליסטית ולקדם את הגישה בישראל.

### **עד כמה הגישה האקזיסטנציאליסטית נוכחת במדינתך?**

בשנת 2007 פתחנו במשותף, אני ועמיתי, יהלי שר-שלום, אשר גם הוא פסיכותרפיסט אקזיסטנציאליסטי, את התכנית הראשונה בישראל לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי. עשינו זאת לאחר שהגענו למסקנה כי עלינו לפתח את הגישה האקזיסטנציאליסטית בישראל. את התכנית פתחנו במכללת סמינר הקיבוצים, מוסד אקדמי הממוקם בתל-אביב. התכנית כוללת תיאוריה והתנסות מעשית המלווה בהדרכה, והיא סוללת את הדרך לקידום ופיתוח הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית בישראל. היום, עשר שנים לאחר הקמת התכנית, פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית הפכה להיות גישה מוכרת הרבה יותר בישראל. מספר גדל והולך של סטודנטים ובוגרים מיישמים הלכה למעשה את הטיפול האקזיסטנציאליסטי בעבודתם, ומספר גדל והולך של מטופלים בוחרים בטיפול אקזיסטנציאליסטי.

בשנת 2015 ייסדנו את קהילת פסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי בישראל (EPCI), במטרה להוות בית לבוגרי התכנית המטפלים בגישה האקזיסטנציאליסטית וכדי לקדם את המודעות ולהמשיך לפתח את הגישה בארץ.

## **במדינות רבות בעולם הגישה האקזיסטנציאליסטית אינה גישה מרכזית. כיצד הנך רואה זאת ומה ניתן לעשות בנושא זה?**

פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית נמצאת בתהליך מתמשך של צמיחה והתפתחות. היא אכן גישה טיפולית אחת מבין גישות טיפוליות רבות ומגוונות. ככזו יש לה עוד פוטנציאל גדול לצמוח ולהתפתח.

עלינו להמשיך לעבוד בשיתוך פעולה, כקהילה צומחת, ולהביא את הבשורה האקזיסטנציאליסטית במקצועיות וברגישות לקליניקות הפרטיות שלנו כמו גם למוסדות ציבוריים, לשם המשך צמיחתנו וכדי לאפשר לציבור בישראל ליהנות מייחודיותה של הגישה.

## **באיזה נושאים וקונפליקטים עימם מתמודדת מדינתך, יכולה הגישה האקזיסטנציאליסטית לתרום?**

ישראל היא מדינה בה קיימת התמודדות מתמדת עם שאלות קיומיות. קרקע הקיום המשותפת לתושבי הארץ מזכירה לכולנו כי לא ניתן לקחת את החיים כדבר מובן מאליה. זוהי מדינה בה חוסר וודאות וסוגיות המעוררות חרדה קיומית הן חלק מתמשך ובלתי נפרד מן החיים היום-יומיים. בדיוק במקום הזה יש לגישה האקזיסטנציאליסטית הרבה מה להציע. היא מזמינה אותנו להביט ברגישות במקורות הסבל והכאב שלנו, להכיר בכאב וגם לבחון מהו חלקנו ומהי האחריות שלנו במפגש עם אותן חוויות כואבות. כגישה העוסקת רבות במציאת משמעות יכולה הגישה האקזיסטנציאליסטית לסייע גם ביכולת לשאת את אותן חוויות מאתגרות.

## **עם איזה קונפליקטים מתמודדים האנשים הפונים לטיפול אצלך?**

האנשים הפונים אליי לטיפול מתמודדים עם קשת רחבה של סוגיות, קשיים ושאלות. לאורך שנות עבודתי כמטפל למדתי שהקשיים הספציפיים אמנם משתנים מאדם לאדם, וכל אחד מאיתנו חווה דילמה נקודתית מעט שונה, אך אם נביט היטב, נגלה שמעבר לדילמות הספציפיות קיימת קרקע משותפת. האתגרים הקיומיים, האוניברסאליים, הם אלה החוזרים על עצמם אצל כלל בני האדם. אך לרוב נוכל למצוא מבעד לסוגיה הספציפית, סוגיות קיומיות משותפות כגון בדידות, קושי בבחירה וקבלת החלטות, אובדן משמעות, חוסר וודאות, שבריריות החיים, סופיות החיים והרדודות קיומיות המתעוררות כתוצאה ממפגש עם סוגיות אנושיות אלה.

## **איזה מן הרעיונות עליהן מדברת הגישה האקזיסטנציאליסטית באים לידי ביטוי בעבודתך הטיפולית?**

אני מסכים מאוד עם החשיבה האקזיסטנציאליסטית לפיה בלידתנו אנו 'מושלכים' אל תוך עולם בו יש שפע של נתונים קיומיים בהם לא בחרנו. לאורך חיינו אנו שבים ופוגשים את הנתונים הקיומיים הללו ואחד מן האתגרים שלנו הוא למצוא את הדרך הייחודית לנו, בכדי לחיות לצד אותם נתונים קיומיים, ולהעניק משמעות לחיינו. מובן שזוהי אינה משימה פשוטה ועלינו להיות שם, אחד עבור השני, ולסייע לאחרים בשעת משברים קיומיים. הגישה האקזיסטנציאליסטית מדגישה מאוד את הצורך בקיום דיאלוג אנושי, בלתי שיפוטי בין מטפל למטופליו. דיאלוג בו אנשים חשים כי הם יכולים להביא עצמם לידי ביטוי בפתיחות וללא חשש. אני שואף לעבוד ברוח זו.

## **מיהו ההוגה אשר השפיע עליך ומדוע?**

אני מעריך מאוד את עבודתו של מרטין בובר. בובר, פילוסוף יהודי יליד אוסטריה, אשר ברח לישראל בשנת 1938 כדי להציל את עצמו. בובר היה למרצה באוניברסיטה העברית בירושלים. אף על פי שהוא עצמו נאלץ לברוח מביתו בכדי להציל את חייו מידי הנאצים, הוא מעולם לא הפסיק להאמין בחשיבות קיום דיאלוג אנושי מכבד ופתוח. דיאלוג בו מתקיים מפגש אמיתי בין האחד לאחר, מתוך כוונה ורצון להכיר ולדעת. מפגש בו יכולה הנפש להתרחב, הדעת ללמוד, והלב להרגיש. דיאלוג בו אנשים מבקשים באמת ובתמים לפגוש, לחוש ולהתבשם מריחו הייחודי של הקיום. האין זה מה שכולנו מבקשים, לא רק במפגש הטיפולי, אלא בכלל, בחיי היום-יום שלנו, כבני אדם?!

**מה תרצה לומר לסטודנטים המבקשים ללמוד פסיכולוגיה ומבקשים לעסוק בטיפול?**

אנשים המבקשים להיות מטפלים מוכרחים להיות סקרנים ולקבל את העובדה כי יש אין-ספור דרכים לחיות את החיים. מטפלים מוכרחים לאתגר ולבחון מחדש, כל העת, את תפיסות העולם שלהם. כפי שכותב מרטין בובר, עלינו להיות פתוחים לאפשרות של שינוי הדדי במפגש הטיפולי. כשם שמטפלים ומטפלות שותפים למהלך של שינוי אצל המטופלים והמטופלות שלהם, עליהם להסכים להשתנות בעצמם מתוך המפגש הטיפולי-אנושי.

### **מהו העתיד אותו הנך רואה לגישה האקזיסטנציאליסטית, הן במדינתך, והן מתוך נקודת מבט עולמית?**

פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית נמצאת בתהליך צמיחה מתמשך. הגגנו בשנת 2017 עשור לתכנית לפסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית בסמינר הקיבוצים. זו הייתה הזדמנות נפלאה לראות כי התפתחה בישראל קהילת מטפלים אקזיסטנציאליסטיים. עלינו להמשיך לעבוד כקהילה, להביא את הגישה למטופלינו ולקהלים מקצועיים, וליישמה גם במוסדות ציבוריים. בנוסף, כמובילי הגישה בישראל, אנו שותפים בקבוצת העבודה המקימה את האיגוד האירופאי לטיפול אקזיסטנציאליסטי ושמחים להמשיך ולעבוד בשיתוף פעולה עם עמיתים מכל רחבי העולם.

במובן הרחב יותר חשוב לזכור כי לאורך ההיסטוריה העולם עבר שינויים רבים. עם זאת, שני דברים לא השתנו: הנתונים והאתגרים האונטולוגיים, והכמיהה האנושית לדו-שיח כן ואמיתי. הגישה האקזיסטנציאליסטית מציעה מענה לשני הנושאים הללו, ומכאן שעלינו להמשיך ולפתח את הגישה בכל מקום בו נמצאים בני-אדם.

### **מהן ציפיותיך מהקונגרס העולמי השני?**

הקונגרס העולמי השני הוא הזדמנות יוצאת דופן לפגוש מטפלים אקזיסטנציאליסטיים מכל העולם ולהיות חלק מן הקהילה האקזיסטנציאליסטית העולמית. עבורי זו תהיה הפעם הראשונה בה אבקר בארגנטינה בפרט ובאמריקה הדרומית בכלל, ואני משוכנע כי זו תהיה חוויה מיוחדת לשמוע את צלילי הגישה האקזיסטנציאליסטית גם בספרדית.