

## סקירת ספר

סקרה: סמדר בן אשר

שלמה קניאל, **הלוחש לאשמים** – רגשות תומכי מוסר : אשמה, בושה, סליחה ונקמה, מסדה, תשע"ו 2016, 313 עמודים.

האשמה היא בת לווייה קבועה אצל רוב האנשים. שורשיה בתחושת אי הנוחות בילדותנו כאשר נכשלנו במה שנדמה היה לנו שמצופה מאיתנו. האשמה חבויה עמוק "במחסני הזיכרון" ומגיחה משם כל אימת שנדמה לנו שלא עמדנו בדרישות המוסריות של הסביבה או אלו שהופנמו בתוכנו. האשמה מתקשרת לטעויות בניווט של המצפן הפנימי, המכונה גם מצפון, והיא גורמת להרגשה רעה ולמחשבות ש"משהו פגום בי". האשמה נחוות באמצעות רגשות, מחשבות ומעשים והיא מביאה עימה כאב ומפרה את האיזון הפנימי הנדרש כתנאי לבריאות הנפש.

פרופ' שלמה קניאל, מומחה בתחומי הייעוץ והפסיכולוגיה החינוכית בתחום האבחון הדינמי, הטיפול המערכתי והחינוך הקוגניטיבי, התמודד בעבודתו עם הצורך לתת מענה רגשי וחינוכי להורים, למורים, לאנשי הסגל המכשירים את הסטודנטים במקצועות האנוש ולמטופלים בקליניקה. קניאל מתאר את האשמה כענן הנמצא בדרך כלל ביחסים קרובים בין בני אדם ובמערכות המנסות לתת סיוע בתחום האזרחי. ענן האשמה נמצא מאחורי כאבם וסבלם של אנשים רבים ובכלל זה ילדים החשים שהם אינם מצליחים לזכות בהערכה, וכישלונותיהם צרובים בתפיסת הערך של עצמם ובחוויה שתלווה אותם כל חייהם.

ספרו של קניאל, **הלוחש לאשמים**, בא לסייע ולהקל על האנשים החשים רגשות אלו ואף להפוך את האשמה לכוח מניע ולצמיחה. הספר נועד לתת לרגש האשמה ולזיכרונות שהוא מצוי בהם, פרשנויות חדשה המאפשרות ליועץ, למטפל ולאדם עצמו להבין את עומק הרגשות, תוך יישום תהליך רפלקטיבי ויצירת "רה פריימינג" מזכך. כתיבת הספר הייתה תהליך ארוך ומלא מהמורות ומהפכים: תחילה נכתב הספר כשבמרכזו החשיבה המוסרית. נסיבות אישיות ומפגש אמיץ עם מבט ישיר במציאות הביאו לידי התמקדות באשמה ובושה כמקור להתבוננות רגישה אמפתית מכילה ולליווי בדרך לריפוי.

הספר שייך לסוגה של ספר עיון שכתב איש מדע או מומחה בתחום, ונועד להיות נגיש בו בזמן לאנשי המקצוע ולציבור הרחב. הספר **הלוחש לאשמים** מביא לידי ביטוי ידע רחב של הכותב מתחום המחקר, הפרקטיקה המקצועית וארון הספרים היהודי. לצד פרקים

תאורטיים הבוחנים לעומק תאוריות ומחקרים העוסקים באשמה, משולבים גם סיפורים מהשדה וכאלה הנותנים לרגע הפוגה מרצינות הנושא באמצעות הומור המקל לראות את האנושיות על גווניה ואף לצחוק על אין סוף דרכיה.

המחבר מדמה את ספרו ל"מזנון", כלומר הקורא יכול למלא את צלחתו בדרך המתאימה לו: תאוריה, סיפורי טיפול ודוגמאות מניסיונו העשיר של המחבר, או יישומם של הרעיונות וההבנות כמדריך מעשי.

השער הראשון עוסק במהותה של האשמה, בזהות המוסרית והדתית ובבושה. השער השני מציג תהליכים המתמודדים עם האשמה. השער השלישי מביא את השנאה והנקמה כנגד הצמיחה והסליחה ככוח מניע לצמיחה חדשה. השער הרביעי פונה לדרך מעשית בעזרת כלים שונים מתחום הקוגניציה, הגוף, הדמיון והיצירה. מפתח מקורות רחב בצירוף מפתח מושגים ומפתח מחברים מאפשר לקורא המבקש להוסיף להתעמק, להרחיב או לחקור בתחום – לצאת לדרך ולגלות עוד מחוזות תוך-אישיים ובין-אישיים. הספר מזמין להמשך התמודדות עם ענני האשמה ועם הדרכים לפזרם או לראותם כעננים שמתוכם בוקעת קשת מוארת בשלל גוונים. המסר של הספר הוא החתירה לאיזון שבין הקטבים הפנימיים כפי שהמחבר מצטט את לוינס: "ככל שאני צדיק יותר, כך אני אשם יותר" (עמ' 118). הספר כתוב בבהירות והקריאה בו זורמת ופונה לקורא כמשתתף אקטיבי בעת שדבריו של קניאל הנלחשים בנועם, ממשיכים להדהד גם לאחר סיום קריאתו.