

המפגש שלי עם הלוגותרפיה...

מאת ד"ר גילי פלג

מתוך אתר בלוגותרפיה / ינואר 2019

אל לימודי הלוגותרפיה הגעתי לאחר שהתחלתי להיחשף אליה וללמוד אותה בעצמי לפני כתשע עשרה שנה. עבודתי עם חולים קשים הניבה באופן טבעי שאלות אודות מהות ומשמעות החיים: מה הטעם בנשיאת משימה כה כבדה כלחיות את החיים בצל חולי מכביד ומשבית שמחות? מה בכל זאת מבצבץ שם שוב ושוב בעת התמודדות עם חולי שמכניס טעם לחייו של המתמודד? איך המפגש עם האובדן והחסר מאיר באור יקרות את ערכם של החיים? מה קורה לאיש מקצוע שנחשף למציאות החולי מאיים החיים, האם הוא נכנס למרה שחורה או שמא הוא מגלה את היכולת להעריך את הזוטות שבחיים ואת היותם בלתי מובנים מאליהם? כל השאלות הללו ועוד, הילכו עימי והניעו אותי בצורך למצוא מענה שייתן פרספקטיבה, הבנה, עגינה.

לימים, בעודי עובדת עם חולים ובני משפחותיהם, התעוררו בקרבי שאלות - האם יש משהו ייחודי בקרב המטפלים המקצועיים בחולים נוטים למות המאפשר או מנתב אותם לעסוק בתחום זה? האם קיים בקירבם מימד רוחני כלשהו הפותח יכולת עיסוק בתחום? האם יש חוסן ייחודי? האם ישנה תפיסת מוות אופיינית וספציפית לאלו? כל השאלות המכלילות הללו שאפו לגעת בכלל אך למעשה גם נגעו בחיפוש הפרטי שלי באשר לתובנות משמעות אישית.

כשתרתי אחר חומר תיאורטי ופילוסופי בתחום גיליתי שיממון יחסי.. הכניסה של תחום הרוחניות לחקר האקדמי היתה בחיתולייה ממש. התייחסות לנושאים מופשטים כמו המוות ורוחניות היתה מצומצמת מאד. אל המוות מרבית החוקרים התייחסו מהפריזמה של הגדרת ובחינת סוגי פחדים מהמוות. אל הרוחניות מרבית החוקרים התייחסו מהפריזמה של דת ואמונה. בחיפושי ובנבירותיי אחר בסיס תיאורטי לתחום העניין שלי התקשתי למצוא מענה,

עד ש... עד שנתקלתי בכתביהם של אנשי הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית ובתורתו של פרנקל שהאירו עיניי והוו עבורי תשתית פילוסופית ומצפן חקירה.

פילוסופית הקיום עוסקת בשאלת פשר הקיום וטוענת כי כל אדם שואף להגיע למשמעות אישית של חייו, כאשר המוות מהווה נדבך מהותי בהענקת המשמעות לקיומו (Frankel, 1971; Kivas, 1982). פילוסופית הקיום דורשת התייחסות לעמדות הפרט כלפי מוות תוך הנחה כי עמדות אלו נרכשות באופן אקטיבי על ידי היחיד וזאת כיוון שהמוות נותן לחיים משמעות, צורה ומבנה. המוות מייצג את הסוף של העתיד ומגדיר את גבולות האפשרויות של האדם, כלומר, מעצם היות המוות גבול החיים, קשורים המוות והחיים זה בזה (Cicirelli, 1998; Kastenbaum, 1996). כדי למצוא תכלית אמיתית ומשמעות לחיים, היחיד חייב להתייחס לעתיד הבלתי נמנע, לקבל ולמצוא משמעות במותו (פרנקל, 1970; Battista & Durlak, 1972). מרוח פילוסופית זו, בה מודגש חוסר המהות שבקיום, עולה האחריות והשליטה של הפרט, הצורך באימוץ תפיסה רוחנית וביסוס תשתית התייחסות למוות.

בקוראי את הגישה הפילוסופית הזו נפעמתי מהחיבור הטבעי והמזמין שנערך בין התייחסות למוות באופן הרחב שלו (ולא רק דרך פריזמת הפחדים) לבין משמעות הקיום של האדם. התחברתי גם לתפיסה החילונית המאפיינת חלק מהפילוסופים האקזיסטנציאליסטים, שמשחררת את ההצמדה/חפיפה שנעשתה, בספרות אליה נחשפתי, בין רוחניות לדת. הפילוסופיה הקיומית יוצאת תיגר מול התפיסה הדתית ואומרת - בעולם ללא אלוהים וללא סיבות תכליתיות, בעולם שבו המדע יכול לחשוף את כל החוקים המכאניים והפיזיקאליים של הטבע, מתנסה האדם באבסורדיות של קיומו. אבסורד זה מעורר תחושה של מבוכה, חוסר-טעם ופחד. האדם חש באימת האין, שהיא אימת המוות. מה שנותר לאדם לעשות, הוא להתגבר על הסתמיות העיוורת של הדברים שסביבו, על ידי יצירתה וכינונה של תכלית רווית משמעויות. על מנת להתגבר על ה"אין", מקיף האדם את עצמו ביקום אונטולוגי וזאת הוא יכול לעשות, שכן, קיומו קודם תמיד למהותו, האדם חופשי לעצב את עצמו ואת סביבתו כרצונו וכפי יכולתו (גולומב, 1990; Sartre, 1966).

פרנקל כפי שלמדתי מכתביו, דווקא כן דבק באמונה דתית ובקיום קשר אינטימי ו"סודי" עם אלוהים. הוא מעולם לא הציג את משנתו הלוגותרפית כשהיא שזורה ביהדות או בשיח על עולם הדת. יחד עם זאת וברוח זאת, הוא דיבר על עקרונות מרכזיים המתיישבים עם הרוח הפילוסופית הקיומית ועם אמונתו הפרטית המוצנעת: האחד עוסק ברעיון האחריות והאחר בממד הרוחני, הנואטי של האדם. אחריות הינה הנכונות של היחיד לקבל אחריות מלאה על פעולותיו והחלטותיו. אחריות במובנה הלוגותרפי אומרת שבכל מצב יש לאדם "יכולת תגובה", כלומר שהוא יכול להגיב על ידי שימוש בחופש הבחירה (פרנקל, 1970). הממד הרוחני הנואטי של האדם קיים על פי התפיסה הלוגותרפית מעבר לגבולות הזמן והחלל. בהיבט הרוחני אין הכוונה לתפיסה דתית, אלא לתהליך שפרנקל קרא לו "אמונה בסיסית בהיות" (Frankl, 1983).

מבחינתי אחד האתגרים הגדולים שהיו במהלך המפגש עם הלוגותרפיה היה לנסות להבין ולתרגם לחיי המעשה, מהו אותו מימד נואטי? מה ההבדל בינו לבין המימד הנפשי? איך "אוחזים" בו? לא פעם בניסיונותיי "ללכוד" את המימד הרוחני החמקמק הזה בתודעתי, חזרתי לחוויה ילדית. חוויה בה אני ילדה בגן הילדים, המאזינה לסיפורי ניסים ונפלאות כדוגמת סיפור אליהו הנביא ואגוז הזהב או חנה'לה ושמלת השבת, בה מתגשמות משאלות ונוצרים ניסים. בעודי מאזינה לסיפור ובעקבותיו אני חווה חוייה של תסכול ופקפוק כיוון שאני לא פוגשת באמת מצבים כאלו, אני לא שומעת ולא רואה ניסים כאלו. האם יש פה שקר?! האם יש פה החמצה?! האם אני רואה או שומעת או חווה את הדברים שאחרים חווים?! למה אחרים רואים / מרגישים/ חווים ואני לא?!

החשיפה ללוגותרפיה ולהיות מימד רוחני, פתחה בפניי צוהר להבנה שאני משלבת בעבודתי מימד זה. אין מדובר בליווי רוחני כפי שמוגדר כעיסוק בפני עצמו, אלא כרובד נוסף במכלול תפקידי כעובדת סוציאלית העוסקת בליווי חולים ובני משפחתם. אני מוצאת עצמי עוסקת עם מטופלי בתהיות רוחניות באשר לעת מותו ולידתו של אדם, מה נותן לנו את הטעם לחיים? כוחה הנואטי של משפחה ברגעי שבר, שאלות כמו מה קורה לאחר מותנו? מה קורה רגעים לפני מותנו, כולל חיבור מושג הסינכרוניזציה המתייחס גם להכרה בתופעות פאראפסיכולוגיות/ נואטיות אופייניות (כמו ראייתו של החולה הנוטה למות, אנשים הבאים ללוות אותו, חלומות

ספציפיים טרום המוות, תיזמון מועד הפטירה שלא על דרך המקרה וכו'). כח ההתרסה גם הוא מתחבר למימד הנואטי. המפגש עם רוח האדם יכולתו לנסוק מעל הקיום הפיזי והנפשי הקשה, יש בזאת דוגמא מוחשית לכוח ההתרסה.

הממשק בין החיים למוות מפגיש אותנו עם הספק, הפחד והלא נודע, ומוביל אותנו למחשבות על מהות קיומנו הנוכחי ומעבר לו. הלוגותרפיה, בחוויה שלי, יש בה מן הייחודיות, הרגישות והדיוק לגעת ולנכוח במצבים בהם המוות והחיים נושקים זה לזה ולדעת לחבק את שני אלו בתבונה.

רשימה ביבליוגרפית:

Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 36(4), 409-427.

Cicirelli, V. G. (1998). Personal meaning of death in relation to fear of death. *Death Studies*, 22, 713-733.

Frankl, V. E. (1971). *The doctor and the soul* (2nd expanded ed.). New York: Bantam Books.

Kastenbaum, R. J. (1996). A World without death? First and second thoughts. *Mortality*, 1(1), 111-121.

Kovacs G. (1982a). The philosophy of death in Victor E. Frankel. *Journal of Phenomenological Philosophy*, 13(2), 197-209.

Sartre, J. P. (1966). *Being and nothingness: An Essay on phenomenological ontology* (H. Branes, Trans.). New York: Citadel Press. (Original work published 1943).

גולומב, י. (1990). מבוא לפילוסופיית הקיום. תל אביב: משרד הבטחון.

פרנקל, ו. (1970). האדם מחפש משמעות, מבוא ללוגותרפיה. תל אביב: דביר.