

תמצית הלוגותרפיה

מאת: דרור שקד 2016

כללי

הלוגותרפיה מהותה טיפול באמצעות מציאת משמעות בחיים. על פי הגישה הלוגותרפית המפתח לגישה חיובית לחיים זו המודעות כי יש לחיים משמעות בכל הנסיבות וכי יש בידנו למצוא משמעות בחיינו בכל מצב, ביכולתנו להתגבר על קושי ומכות גורל אם נמצא משמעות לקיומנו. המילה לוגותרפיה נגזרת מהמילים היווניות "לוגוס" ו"תרפיה".

הלוגותרפיה פותחה ע"י פרופ' ויקטור פרנקל בשנות ה-30 ורעיונותיו עמדו במבחן המציאות במשך שנים וחצי במחנות הריכוז הנאציים. פראנקל היה הראשון שהפנה מבטו גם לעבר האנשים הבריאים ולעבר אלו הפועלים ומתפקדים במרץ אלא שבתוך תוכם הם חשים ריקנות וחוסר סיפוק בחיים או משהו אחר בלתי מושג שקשה להם להסבירו. פראנקל הבחין בתסכול הקיומי של חוסר המשמעות ההולך וגובר בעידן החדש ואת אי היכולת של היחיד למצוא משמעות ייחודית בחייו על אף הרדיפה האין סופית אחרי מקורות של סיפוק ואושר, כסף והנאות בחיים.

הלוגותרפיה גורסת שהאדם נתון כל חייב באתגרים קיומיים כגון בדידות, סופיות החיים, אחריות ואלו הם גורמים המעוררים אותו ואת שאיפתו למצוא פשר לחייו. ויקטור פראנקל היה הראשון אשר שילב בעשייתו הטיפולית את ההתייחסות לרוח האדם והמשמעות בחיים כציר טיפולי מרכזי, מתוך הבנה שדאגותיהם של בני אדם נובעים מהממד הרוחני שלהם או כפי שפרנקל מכנה המימד הנואטי. אי התייחסות למימד הנואטי הרוחני של האדם כמוה כעיוורון והבנה חלקית של החיים. בשונה מהגישה הפתולוגית המערבית אשר מגדירה את המצוקה הקיומית המתמשכת כבעיה נפשית, הלוגותרפיה מעניקה טיפול על ידי סיוע לאדם למצא פשר ומשמעות בחייו. רוחו של האדם מהווה עבורו מצפן, על פי הלוגותרפיה המצפון הוא איבר המשמעות הכלי של האדם למציאת המשמעות, כדי להיות מכוונים למציאת המשמעות האישית שלנו או צריכים להיות מודעים לתמצית הווייתנו האנושית, עמוד התווך הבריא שלנו וכאשר הוא בשליטתנו, הוא מאפשר לנו לפעול ממקום עוצמתי שקט ולהביא אותנו להתעלות עצמית. זו בדיוק הרוח שיכולה לעזור גם במצבים קשים.

המשמעות עמוקה יותר מהלוגיקה

הגישה הלוגותרפית הינה רב מימדית והלוגותרפיה פוגשת את האדם באמצעות שלושת הממדים הפיזיולוגי הפסיכולוגי והרוחני (נואטי). מהאדם נדרש לחרוג מחשיבתו ומהרגליו ולהתעלות מעבר

לעצמו על מנת שתהיה לו גישה למימד הרוח שלו. גישה כזו שמעבר לחשיבה אל עבר הכוח הרוחי הנואטי של האדם תסייע לו למצוא תשובות לשאלת המשמעות בחיים. פראנקל כתב על כך בספרו "אדם מחפש משמעות" "המשמעות (הלוגוס) עמוקה יותר מהלוגיקה ומהיגיון". הלוגותרפיה שמה דגש על הממדים האנושיים כגון ערכים, אהבה, מצפון דרכם ניתן לאדם להתבונן על מימד הרוח, בלעדיהם האדם נידון לתחושת ריקנות פנימית חוסר משמעות וחוסר תכלית, המובילות אותו לתופעות התנהגותיות קשות כגון התמכרות תוקפנות ואף אובדנות. המימד הרוחני של האדם מהווה "מערכת פתוחה" אשר ביכולתה להתקיים גם מעבר לגבולות של זמן ומרחב, היא יציבה ואף אינה מושפעת מהתהליכים אף הקשים ביותר איתם מתמודד האדם במשך חייו. ויקטור פראנקל ייחס למימד הרוח משמעות של "ארון התרופות של האדם" אשר כולל כוחות ומשאבים העומדים בכל העת לרשותו של האדם, ומאפשרים לו להתעלות, לחרוג מעצמו להתגבר על סבל וקושי, להיות יצירתי, לפתח את דימויו, להביע חוש הומור, לחוש אהבה וכן לפעול על בסיס ערכים ואחריות.

הזיקה הפילוסופית

הלוגותרפיה שואבת את בסיסה מהפילוסופיה האקזיסטנציאלית (קיומית) ומספקת כלים מעשיים המאפשרים לאדם להיות מודע יותר למימד הרוחני שלו ולהתמודד טוב יותר עם מצבי קושי וסבל. הלוגותרפיה אינה רואה בחיים תהליך דטרמיניסטי לפיו אין לאדם יותר מידי חופש לבחור את גורלו וכיוון חייו, אלא סבורה שלרשות האדם יש תמיד את החירות והחופש לבחור אם לקבל את המצב ולהיכנע לו, או להתעלות מעבר ולמצוא בהם משמעות. הלוגותרפיה אף מזכירה לא מעט את הבודהיזם באומרה שהסבל הוא חלק מובנה בחיים ולהתקיים משמעו למצוא פשר לסבל.

לכל אדם יש את האחריות ליטול על עצמו למצוא את המשמעות הייחודית לו. איש לא יוכל לומר לך מהי תכלית זו. כל אחד צריך למצוא את הדבר בעצמו ועליו לקבל את עול האחריות על פי מה שמכתיבה לו תשובתו. אם יצליח יוסיף להתפתח ולגדול למרות כל צרותיו, והיטיב לומר זאת הפילוסוף ניטשה: "מי שיש לו איזה למענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל איך" כלומר במידה והאדם פועל למען מטרה משמעותית עבורו הוא יוכל להתמודד עם הקשיים שבדרך.

בהשוואה לגישות פסיכולוגיות

בניגוד לפרויד אשר ראה את השאיפה לעונג ככוח המניע והתבסס על עקרון ההומאוסטזיס לפיו האדם שואף להעדר מתח ולאדלר אשר ראה את השאיפה לעוצמה ככוח המרכזי המניע את האדם, לדעת פרנקל השאיפה לעונג איננה המטרה העיקרית של האדם, אלא תוצר לוואי של עשיית דבר מה בעל משמעות. גם השאיפה לעוצמה איננה מטרה כשלעצמה אלא אמצעי להשגת המטרה בעזרת שימוש בכוח. משמעות ופשר בחיים אינם תוצר לוואי ולא אמצעי אלא הם המטרה המרכזית של החיים אשר התעלמות ממנה או דיכוייה יובילו לתחושה של ריקנות חוסר משמעות. על פי הלוגותרפיה האדם דווקא

זקוק לחוסר איזון, וזקוק למתח בריא המניע אותו לחיפוש של משמעות ואחר מטרות בעלות ערך עבורו, האדם יהיה מוכן לשאת סבל וכאב למען מטרה ראויה.

הלוגותרפיה במבחן המציאות

פראנקל שלא כאקזיסטנציאליסטים אחרים אינו פסימי והוא אינו נגד קיומה של הדת והאלוקות, הוא אופטימי מאד והוא מבחין במתח העומד שבין דברים שאין ביכולתו של האדם לשנות לבין המרחב בו ניתנת לאדם יכולת השפעה ושינוי, על פי פראנקל משמעות החופש הינה יכולתו של האדם לבחור בכל רגע נתון את נקודת מבטו אל מול המצב הנתון ולבחור עמדה בעלת משמעות עבורו. הידיעה כי בחיים יש לכל אדם תמיד משמעות ולכל מצב יש פשר, תסייע לאדם להפוך את עצמו למי שאומר כן לחיים וזאת ללא קשר להקשרים מהעבר ומהעתיד של האדם. ויקטור פראנקל דגל בכך על סמך הניסיון וההתנסות הקשה האישית שלו גם במחנות ריכוז, שם הוא הבחין שיש הבדל בין תגובות האנשים השונות אל המצב הנורא שהיו בו. שם במחנות כאשר מצא עצמו מעורטל מכול עד כי נותר בהווייתו העירומה בלבד, אביו, אמו, אחיו ואשתו נספו במחנות או שולחו אל תאי הגזים ופרט לאחות אחת כולם נספו. השאלה המתבקשת היא איך זה שאדם זה שאבד לו רכושו וקרוביו, עונה באכזריות ועבר רעב ועינויים נפשיים שהיה צפוי שעה שעה להשמדה איך יכול למצוא טעם בחיים ולשמרם ?

הלוגותרפיה מתאימה לכל גיל וביכולתה לסייע לאנשים כמעט בכל קושי. לעיתים האדם לבדו אינו יכול להבחין באפשרויות החיוביות העומדות בפניו אלא נחוצה לו עזרה לחפש אותן באמצעות שאלות ולמצוא את הכוח הרוחני הגלום בו ואת הייחודיות שלו אשר לא תמיד הוא מודע לה או רואה אותה באופן מעשי.

“האושר יכול לצמוח רק מחיים שהאדם מגשים בהם את התעלותו מעבר לעצמו, מקדיש את עצמו למשימה שעליו

למלא או לאדם שעליו לאהוב” / ויקטור פראנקל מתוך ספרו “הזעקה הבלתי נשמעת למשמעות”.

קישורים שעשויים לעניין אותך:

לקסיקון לוגותרפיה – לחץ כאן

לאחוז בקרני המשמעות

על משמעות ולוגותרפיה בייעוץ פילוסופי

פתרון חידת המשמעות

ספרים שאפשר להתחיל בהם:

“האדם מחפש משמעות” ויקטור פראנקל

“ציוני דרך למשמעות” ג'וזף פאברי

פראנקל – גורמי השראה

- * **האקזיסטנציאליזם** עוסק בקיום האנושי בעידן המודרני ורואה באדם יותר מאוסף דפוסים או דחפים. לפי גישה זו לאדם מבנה קיומי ייחודי אשר מתפתח כל העת, צומח, משתנה, סובל חווה ויוצר, כלומר קיים *exist*.
- התמונה מתוך אתר pixabay ברישיון CC0 Creative Commons – צולמה עי Gerd Altmann