

"שירת הברבור" של החולה הנוטה למות

משמעות החיים בצל סופיותם - מצב אבסורדי או הזדמנות להישג אנושי? מתפיסת האבסורד של קאמי ב"מיתוס של סזיפוס" ועד הלוגותרפיה של ויקטור פראנקל

דוד מעוז ישראל

תרחישי אימה. תרחישים אלו עשויים "להרים ראש" בכל עת שבה החולה נדרש לניהול מחלתו, אם בקיום המעקב התקופתי אצל מומחים במערכת הרפואית, בניהול תסמיני המחלה, וכן ההכרח בנטילת הטיפול הרפואי, וההתמודדות עם תופעות הלוואי. מצב זה אף מועצם כאשר החולה מתבשר בפרוגנוזה סופנית ומחלחלת בו ההכרה כי ניצב הוא בפני תקופת חייו האחרונה. לחולה במחלה מסכנת חיים, ובפרט כאשר הוא נמצא לקראת סוף חייו, אין ברירה אלא "להביט בשמש", גם בעודו מסתנוור מקרניה היוקדות. כיצד שומה על האדם החולה להתמודד עם ידיעת סופיותו הטופחת על פניו חדשות לבקרים? ומהי המשמעות אשר בחירותו לקיים גם בשעתו האחרונה?

משמעות בצל סופיות החיים בגישתם של קאמי ופראנקל

לשאלת המשמעות אופי פילוסופי שעולה לרוב אל מול עובדת היותו של האדם בן תמותה. במצבי חולי, ובפרט בעומדו אל מול מותו הממשי, שאלה זו הופכת חשובה במיוחד לאדם. אלבר קאמי, פילוסוף מהזרם האקזיסטנציאלי, וויקטור פראנקל, פסיכיאטר יהודי ושוורד שואה, מציעים עמדות שונות לנוכח ההכרה בסופיות החיים והשלכותיה על מצבו של האדם. בעוד שקאמי במסתו "המיתוס של סזיפוס" הציע דיון פילוסופי בשאלת המשמעות לנוכח סופיות האדם, פראנקל הפקיע שאלה זו מתחום הפילוסופיה והביאה לתחום הפסיכולוגיה האנושית, ובכך חזר מהשאלה הגדולה והכללית למצבם הפרטי של בני האדם, ופיתח את הלוגותרפיה, אשר יועדה לטיפול במצבי סבל בלתי נמנע על ידי מתן משמעות. קאמי תיאר איך לנוכח המוות עולה שאיפתו של האדם לקבל בהירות ומשמעות לחייו, אולם לאור אדישותו של העולם בהיענות לזעקתו, הוא נדרש להמשיך לקיים את חייו תחת חוויה

מראשית קיומו של האדם הוא נדרש להתעמת עם טבעו הסופי ולמצוא את דרכו לקיים חיים לצד עובדה זו. יאלום (2011) הציע שידיעת סופיותו ניצבת כמקור כאב מרכזי, ומשאבים רבים מופנים לבניית מנגנונים פסיכולוגיים שיגנו עלינו מפניה. רובנו יוצאים לעולם מגובים במעין "אשליית חוסן" שמגולמת באמירה המוכרת "לי זה לא יקרה", ואשליה זו הכרחית באופן מיוחד מפני שהיא מסייעת לנו לחיות את חייו מבלי להיות מודעים וחרדים בכל רגע לשבריריותם. על אף ההבנה שבמגבלות האנושיות של הקיום כולנו שווים, עמוק בפנים כל אדם עשוי להאמין שחוק התמותה חל על אחרים ולא עליו. לקבל את המוות ואימת הסופיות, אומר יאלום, זה כמו להישיר מבט אל השמש, "האדם מסוגל לשאת זאת רק במידה מוגבלת" (יאלום, 2011, עמ' 12). מסיבה זו, התמודדות עם מחלה מסכנת חיים עשויה להוות אירוע מאתגר במיוחד שכן היא מעלה למודעות ביתר שאת את השבריריות והסופיות של קיומנו, ומודעות זו מפירה את שיווי המשקל הפסיכולוגי שלנו באופן שעלול לעיתים להוביל לטלטלה נפשית חריפה. כעת, במקום האמירה המוכרת "לי זה לא יקרה" מופיעה האמירה "לי זה יכול לקרות", או לעיתים בהקצנתה "לי זה בהכרח יקרה", ומרחיקה אופקים למגוון



דוד מעוז ישראל הוא פסיכולוג רפואי מומחה ולוגותרפיסט קליני מוסמך מטעם המכון ללוגותרפיה של ויקטור פראנקל. עובד בקליניקה פרטית בתל אביב, עם יחידים וקבוצות.



באובדן של תפקודי הגוף ותפקידי הנפש אשר בהדרגה לופתים עוד ועוד, אם להשתמש בשפתו של קאמי, מרחבי מרד, חירות ותאוה של האדם, במהלך התמודדותו עם המחלה ותוך כדי התקדמותה, אם במהלך מחלה מסכנת חיים, אם במחלה כרונית, ואם במצב הסופני שעשוי להיות החמרה של כל אחד מהם, ואשר יקבל את עיקר ההתייחסות במאמר זה.

רובנו יוצאים לעולם מגובים במעין "אשליית חוסן" שמגולמת באמירה המוכרת "לי זה לא יקרה", ואשליה זו הכרחית באופן מיוחד מפני שהיא מסייעת לנו לחיות את חיינו מבלי להיות מודעים וחרדים בכל רגע לשבריריותם

בעוד שקאמי הוא "פילוסוף של החיים", הקורא לאדם לחיות במלואו, פראנקל הוא "פילוסוף של הטראגיות בחיים", אשר קורא לאדם להחיות את רוחו, ולמצוא ערך ומשמעות במצבו גם בתנאים הקשים והמגבילים ביותר כגון אלו שבחן על בשרו במחנות הריכוז. השוואה בין קאמי לפראנקל חשובה לענייננו שכן ככל שמצבו הגופני של החולה מוגבל יותר, כך זמינותם של מרחבי המרד, החירות והתאוה מצטמצמים לפניו. או אז, לפי גישתו של פראנקל, נכון לו אילו לא רק יעמוד אל מול מצבי חיי, אלא ישאף להתעלות מעליהם, ולממש את שארית חירותו לנקוט עמדה כלפיהם, ולהפכם לשעת כושר במימוש ערכים ומשמעות.

בעוד החולה נחלש פיזית, נתבע הוא לצמוח רוחנית. אפשר אף לומר שהיכן שהגוף נעצר, הרוח מקבלת הזדמנות להישמע, והאדם נדחף לזקק את ערכיו ולהתגלות בהווייתו העמוקה ביותר, כמעין שירת הברבור שלו, יצירתו האחרונה והחשובה ביותר. מנקודת מבט זאת, פראנקל (2010) סבור שהמפגש עם המוות והסופיות אינו נוטל מהחיים את משמעותם, אלא דווקא מעניק להם אותה. המוות מפגיש את האדם עם ההזדמנויות הייחודיות והחד-פעמיות של מצבו, ומאלץ אותו להיות אחראי לממשן. אין זו הישענות רוחנית המהווה "התאבדות פילוסופית", אלא מדובר ב"הזדמנות פילוסופית", באמצעותה האדם מכיר בחירותו הבלתי מותנית לכונן יחס כלפי מצבי חיי, לבטא ערכים ולממש משמעות. בהתאם לטיעון זה, פראנקל סבר שמשמעות מוצאים ולא ממציאים. כלומר שהאדם נקרא על ידי המציאות

אבסורדית. את האבסורד הקיומי הזה הוא הדגים באמצעות הסיפור המיתולוגי של סזיפוס המהווה מטאפורה לעשייתו חסרת התכלית של האדם, לנוכח היעדרם של ערכים מוחלטים, ולנוכח ידיעת המוות המחכה לו בסופו בוודאות. על פי הסיפור המיתולוגי, האלים גזרו על סזיפוס לגלגל אבן לראש הר גבוה, ולכשיגיע לפסגה, תתגלגל האבן ותחזור לתחתית ההר. סזיפוס יאלץ לחזור ולדחוף אותה מעלה, וחוזר חלילה, לנצח. לתפיסתו של קאמי, הרגע הטראגי ביותר בסיפורו של סזיפוס הוא הרגע שבו הוא עושה את דרכו בחזרה לתחתית ההר, בשובו אל העיניו הנצחי של גלגול הסלע, ובעודו מודע לגורלו חסר התכלית. קאמי אומר, "איני יודע, אם יש לעולם הזה משמעות שמעבר לו. אבל אני יודע, שמשמעות זו איננה מוכרת לי, וכי לפי שעה אין לי כל אפשרות להכירה" (קאמי, 1978, עמ' 54). לנוכח הנחה זו הוא מקדש את העמדה הרציונלית והתבונית כלפי החיים, ומציע להכיר במוגבלותה בשל אי-יכולתה להסביר את העולם. קאמי סבור שעל האדם לשמר את משוואת האבסורד ולא להיכנע, בעומדו אל מול ידיעת סופיותו, להשמטת אחד מאיבריו, לשקוע לייאוש ולוותר על החיים כליל (התאבדות פיזית) או לשגות באשליות ואמונות שוא (התאבדות פילוסופית). בעודו בוחל במשענת הרוחנית שמעניקה האמונה הדתית לבני אדם, אשר מכוונת להקל על נטל החיים ועל החרדה העולה בנו נוכח הידיעה לגבי מותנו, הוא מציע לאדם לעמוד אל מול האבסורד הקיומי ולהגיב במרד, חירות ותאוה: **המרד** הוא בהתעקשות להחזיק בתבונה חרף ההכרה במוגבלותה ובאי-יכולתה להבין ולהסביר את העולם. **החירות** טמונה בהיעדר ההישענות על תקוות ונחמות. **התאוה** מוגשמת בחתירה לחוש את החיים במלואם. בעוד שסזיפוס מגלגל את הסלע לראש ההר, כותב קאמי, "כל גרגר באבן זו, כל הבהוב מינרלי של הר זה שטוף הלילה כשלעצמו הוא עולם. עצם המאבק על הפסגות די בו כדי למלא את לבו של אדם" (קאמי, 1978, עמ' 131). סזיפוס מפנה מבטו להבהוב המינרלי ומוצא בו עולם שנותן ערך למאבקו באבסורד על הפסגות. קאמי מציע כי "עלינו לדמיין את סזיפוס מאושר" (קאמי, 1978, עמ' 126).

לעומת גישתו של קאמי, הרואה בחיפוש אחר משמעות שמיטה של אחד מאיבריו של האבסורד ואובדן התבונה, גישתו של פראנקל, על אף שלא התייחסה לקאמי באופן ישיר, הייתה רואה בחוויית האבסורד מצוקה אנושית הדורשת מענה רוחני, ובפרט בעומדו אל מול מצבי סבל וטרגדיה הפוקדים את חיי. פראנקל מתאר שלושה מצבי סבל בלתי נמנעים, ומכנה אותם "השלושה הטראגית" - אשם על עוול שנגרם על ידנו, כאב שאין בידנו לשככו, ואובדן, שטמון גם בעצם המפגש עם המוות. החולה הגופני, ובעיקר במצב הסופני, עשוי לסבול משלושתם (Marshall & Marshall, 2012). במאמר זה אתמקד באחרון,

במצבי השגרה של חיינו הרוח פחות נדרשת לנו, אולם באירועי קצה שבחונים את יכולת העמידות והחוסן שלנו, האדם נדרש להתעלות ולהתרומם מעל מצבי חייו ולאמץ הסתכלות שתאפשר לו להפוך את מציאותו הטראגית להישג אנושי. בהשראתו של פראנקל ובהתייחס ל"מיתוס של סזיפוס" ניתן להציע, שאין הפניית המבט ל"כל גרגר באבן" או "הבהוב מינרלי" מספיקה לכשעצמה, אלא עצם המסע המפרך של גלגול האבן חייב להיות בו מן מימוש הערך והמשמעות.

ערכים בגישתם של קאמי ופראנקל

בגישה של קאמי יש ביטול משמעותם של הערכים המקנים לאדם משמעות בשל היותם סובייקטיביים ולא יכולים לעמוד במבחן האמת (קאמי, 1978). פראנקל יסכים עם קאמי כי מצב סובייקטיבי נתון הינו תנאי להבחנה בערכים מסוימים, אך לטענתו מצב סובייקטיבי זה הוא בעצם המדיום או הכלי להכרה באותו הערך אשר קיים באמת (פראנקל, 2010). ממדי האדם: גוף, נפש ורוח, הם מעין פריזמות שדרך ניתן להכיר בערכים. גבר שמבחין בערכי היופי של בת זוגו, למשל, רק בעודו מצוי במצב של ריגוש מיני, עשוי להסיק בשל כך כי אין בערכי היופי האלו דבר מן המציאות כשהממד הגופני האחראי לריגוש המיני הגיע לפורקן מיני והפך לבלתי זמין עבורו. בהקשר דומה, אך הנוגע לזמינותו של ממד הרוח, פראנקל מתייחס גם לאתאיסטיים מושבעים על ערש דווי אשר מביעים לפתע בטחה במשמעות נעלה יותר לחייהם (פראנקל, 1979). כלומר הפתיחות לממד מסוים מקיים מדיום להכרה באותו ערך שנתגלה בפני האדם: בין שגופני, נפשי או רוחני. בשל כך, דווקא בעת התמודדות עם מחלה ועם הטיפולים הרפואיים שחונקים את מרחבי החירות של ממדי הגוף, הנפש וגזרותיהם התפקודיות, ומובילים לתחושה של אובדן דרך ומשמעות לחיים, המטופל עשוי להרוויח ממטפל שיהיה מעין מדיום-מתווך, שיבנה בעבורו גשר לממד הרוח שבו נמצא הגרעין האותנטי ביותר של האדם, ובו הוא עדיין בעל חירות לקיים ערך שיעגן את חייו תחת הטרגדיה ויעניק להם טעם בתוך מצב הסבל שבו הוא שרוי. לשם כך יש להסכים שההתייחסות הסובייקטיבית של האדם אינה נחותה מההתייחסות האובייקטיבית, ובוודאי שיש להימנע מכך שתהיה משועבדת אליה. מה גורם לאדם לקדם את מציאותו החיצונית על פני מציאותו הפנימית? מה גורם לחולה לקבוע שאין בסרטן דבר מלבד עצם היותו סרטן, ובעקבות זאת להגיב בדמורליזציה וייאוש? הסובייקטיביות, בעודה פונה אל מושא אובייקטיבי בעל ערך נתון, משמרת לעצמה את שארית חירותו של האדם בכינון יחס כלפיו, ומוצאת בכך חשיבות קרדינלית. ניתן לומר, שאין האדם נכנע למציאות הטראגית הנכפית עליו מבחוח, אלא הופך

לממש משמעות, אולם על כל אדם למצוא בה את הלשון הייחודית, האישית והמקורית ביותר (פראנקל, 1979), שדרכה יקבל הזדמנות להפוך כל טרגדיה אישית להישג אנושי.

האונטולוגיה התלת-ממדית של פראנקל

גישתו של פראנקל מקדמת ראייה אונטולוגית תלת-ממדית, שכוללת התייחסות לשלושת ממדי האדם: הגופני, הנפשי והרוחני. האדם לפי פראנקל (1979) מוקף רבדים פסיכו־פיזיים אך במרכזו הוא רוחני, וממד זה הוא הגרעין העמוק ביותר של אישיותו. הרובד הנפשי והרובד הפיזי הם מערכות "סגורות", שמוגבלות בקיום ערכי המשמעות הנובעים מהם במצבי חיים שונים, ובעיקר במצבי חולי ופגיעה גופנית. לעומתם, הרובד הרוחני הוא מערכת "פתוחה" שמתקיימת מעבר לגבולות הזמן והמרחב ומקנה לאדם את שארית חירותו הבלתי מותנית להפיח את רוחו במצבי חייו, דרך מימוש משמעות בסבלו. הבנה זו חשובה במיוחד לענייננו שכן בזמן מחלה, וככל שמהלכה חמור, ההיבטים הפסיכו־פיזיים שעליהם הושתתו עד כה ערכי המשמעות של האדם, הם הראשונים להיפגע: אם במראהו, בתפקודו הגופני והמיני, בתפקידיו החברתיים וכן הלאה. לפיכך ההיבט הרוחני, המהווה שער כניסה לעולמו הערכי, מקבל חשיבות הולכת וגוברת והופך להכרחי במתן תחושת המשמעות לחיי האדם החולה. כלומר, בעוד המחלה גובה מהאדם להצטמצם במרחביהם של ערכי הגוף והנפש וגזרותיהם התפקודיות, תמיד תעמוד לרשותו שארית החירות הרוחנית להגיב ולהכריע כיצד יהפכו חייו לחיים שראוי לחיותם.

בעוד החולה נחלש פיזית, נתבע הוא לצמוח רוחנית. אפשר אף לומר שהיכן שהגוף נעצר, הרוח מקבלת הזדמנות להישמע, והאדם נדחף לזקק את ערכיו ולהתגלות בהווייתו העמוקה ביותר, כמעין שירת הברבור שלו, יצירתו האחרונה והחשובה ביותר

הממד הרוחני קיים בכל בני האדם ללא קשר לדתם, רוחניותם או האוריינטציה שלהם. זהו ממד שמגלם בתוכו את היכולת לקרוא תיגר כלפי הקושי ולהפוך אותו לניצחון של רוח האדם.



רפלקסיה, שמציעה להתרחק משקיעה להתבוננות עצמית, שכן מצב זה של מושקעות יתר בתסמינים, עשוי להוביל במצבים מסוימים להחמרתם. הרעיון עשוי להיות זר למטפלים שהתחנכו על ברכי הפסיכואנליזה המקדשת את האינטרוספקציה כהיבט חשוב בהבנת התסמין בתהליך ההחלמה, אולם פראנקל סבור שנכון במצבים מסוימים, ובפרט אלו הכרוכים במפגש עם חרדות הקיום ומצבי סבל בלתי נמנע, שלא לחזק את נטייתם של החולים לשקוע בפרשנויות פסיכודינמיות לתגובותיהם, אלא לחתור לחשיפת שאיפתם למשמעות. אם אנו חוזרים להנחת הבסיס של יאלום שהמוות מהווה פתולוגיה ראשונית לביטויים של פתולוגיות שניוניות רבות, ניתן להבין למה תחושת משמעות, בהיותה גם מענה לחרדת המוות, עשויה להביא הקלה לתסמינים שונים אשר לעיתים אינם נגלים לפנינו כבעלי קשר ישיר אליהם. קובלר רוס (2002) הכירה בלוגותרפיה כשיטה בעלת ערך התומכת בחולה דרך שלבי האבל עד לשלב האחרון של קבלה, והראתה איך אלו החווים משמעות בשלהי חייהם, אינם חווים אימה מאובדן החיים בשעתם. שותפה לדרך המקצועית, קסלר (Kassler, 2019), פיתח את השלב השישי למודל האבל שלה, וכינה אותו שלב מציאת המשמעות. ברייטבארט ואפלבוים (Breitbart & Applebaum, 2011) הציגו מודל התערבות קבוצתית ברוח הלוגותרפיה לחולים בשלהי חייהם והראו שתחושת משמעות בחיים מהווה גורם חשוב ומרכזי בהתמודדות עם המחלה, ובעיקר בשלביה הפליאטיביים.

בעוד המחלה גובה מהאדם להצטמצם במרחביהם של ערכי הגוף והנפש וגזרותיהם התפקודיות, תמיד תעמוד לרשותו שארית החירות הרוחנית להגיב ולהכריע כיצד יהפכו חייו לחיים שראוי לחיותם

גישה מכוונת משמעות בטיפול בחולה הגופני ובפרט במצב הסופני חשובה במיוחד, שכן בעוד המחלה והשלכותיה מכרסמות בכוחותיו, הוא זקוק יותר מכול לעוגן שיוכל לתרום לתחושת הערך שלו בעולם, ולהיערכות לקראת ההתמודדויות העומדות לפניו. במהלך השיחה, המטפל מפנה את תשומת ליבו של המטופל באופן חוזר ומתמשך אל מרחבי החירות הממשיכים להתקיים בחייו חרף המגבלות במצבו, כגון

למי שלוקח חלק בהתכוונות למציאות זו, ועל ידי מימוש ערכים מכוון מציאות בעלת טעם ומשמעות. עמדה של פתיחות מעין זו עשויה להקל על עבודתו של המטפל עם מטופלים שונים, בין שהם חילוניים ובין שהם דתיים. הסרטן אינו רק סרטן, אלא מה שהאדם הופך את עצמו להיות בעומדו אל מול הסרטן, בפתיחותו לחירותו לפרשו בכל דרך שיבחר לטובת צמיחתו האישית. בכך ידגים את ניצחונה של רוחו וחרותה האינסופית על פני ממדי גופו ונפשו הסופיים, וימצא בסבלו סיבה להישג אנושי.

טיפול ממוקד משמעות בגישת הלוגותרפיה לחולה הנוטה למות

פראנקל (1969) סבר שהחיפוש אחר הגשמה עצמית, עונג ואושר יוצאים כנגד עצמם, וכי ככל שהאדם מושקע בהם, כך הם חומקים מידי. הבנה זו הופכת חשובה במיוחד לאדם בעומדו מול מצבי סבל וחולי, שמגבילים את מרחבי העונג וההגשמה העצמית. אולם פראנקל הציע שאלו בהחלט עשויים להיות תוצרי לוואי של תחושת משמעות בחיים. התרפיה על ידי משמעות שפותחה על ידי ויקטור פראנקל מכוונת לגרעין הרוחני באדם. גרעין זה מאופיין בשתי תכונות אנושיות ייחודיות שמעלות אותו כלפי מעלה - "התרחקות מעצמו" ו"התעלות מעל ומעבר לעצמו" (פראנקל, 1969, עמ' 40). בעוד ש"התרחקות מעצמו" היא תכונה שמאפשרת לאדם לצאת מעצמו, התעלות מעל "התעלות מעל ומעבר לעצמו" משלימה מהלך זה ומציעה לאדם להיות מכוון עבור משהו זולת עצמו: בשירות למען עניין מסוים או באהבה לאדם אחר (פראנקל, 2010). כפי שאבקש להציג בהמשך המאמר, ככל שאדם מכוון להתרכז במשמעות חייו, כך הוא מרפה מהשקעת תשומת ליבו בעצם אובדן החיים בשעתם. הטיפול בחולה הגופני בהשראת תנועה זו יוצג בחלוקה לשלושה שלבים: הרחקה מהתסמינים, קבלת אחריות לשארית חירותו של האדם בנקיטת עמדה כלפי מצבו, ואוריינטציה כלפי תחושת משמעות.

הרחקה מהתסמין

המטרה הראשונה בשלב הטיפולי היא לסייע למטופל ליצור מרחק בינו לבין התסמינים או הדאגה המוצגת על ידו (Lukas, 1996). המטופל לומד לזהות כי הוא אינו זהה למחלה הפיזיולוגית שלו או לתסמיניה (Marshall & Marshall, 2012). במקום להשקיע תשומת לב בתסמין או הזדהות עימו, החולה יופנה אל עבר הארה של ערכים, אידיאלים, משימות ומשמעויות הגלומות בהתמודדות עם מצבו הקיומי או הטרגדיות האישיות שטפחו על פניו. מהלך זה מכוון על ידי פראנקל טכניקת דה-

החיים. הם פנויים לבחון האם ישנה עמדה שיכולה להתחלף לגישה בריאה יותר בתקווה לחיים בעלי ערך והגשמה, חרף המצב הקיים. בשלב זה אנו כל הזמן מנכיחים את העובדה כי מצבו של האדם אינו תלוי בתנאי חייו אלא בתגובתו כלפיהם, ומעמיתים את האדם בהמון אמפתיה, ותוך כדי דיאלוג עם האחריות לכך. פראנקל (1978) טען כי על אף שהאדם כפוף לאילוצים הקשורים לתנאיו הביולוגיים, הפסיכולוגיים והסוציולוגיים, תמיד תעמוד לרשותו חירות הבחירה אם לקבל את דינם של תנאי חייו ולהיכנע להם, או להתעלות מעבר להם ולמצוא בהם משמעות. לפיו אחריות (responsibility) כלפי החיים כרוכה בהכרה בפתיחותנו לאפשרות להגיב כלפי החיים (response ability). הלוגותרפיה מכירה בחשיבותה של העמדה האמפתית כבסיסית בתהליך הריפוי, אך היא גם מזהירה מפני הסכנות הכרוכות בה, בהיותה, במקרים מסוימים, תורמת לשימור עמדתו של האדם ועיכוב צמיחתו. כשאנחנו מתייחסים לאדם כאל קורבן של נסיבות והשפעותיהן, לא זו בלבד שאנחנו חדלים להתייחס אליו כאל בן אדם, אלא שאנו פוגמים בעצם שאיפתו להשתנות (פראנקל, 1969). הלוגותרפיה מציעה כלים שונים לסייע במהלך זה, אחד מהם "הדיאלוג הסוקראטי", שתוך דיאלוג אמפתי מביא את המטופל להכרה בכך שהנחת היסוד שעליה הוא נשען ותורמת לסבלו, היא בעמדתו ולא במצבו, ופותחת לפניו את החירות לגלות משמעות במצבו הנוכחי.

במצבי השגרה של חיינו הרוח פחות נדרשת לנו, אולם באירועי קצה שבוחנים את יכולת העמידות והחוסן שלנו, האדם נדרש להתעלות ולהתרומם מעל מצבי חייו ולאמץ הסתכלות שתאפשר לו להפוך את מציאותו הטראגית להישג אנושי

לפי לוקאס (Lukas, 1998) מטרת השאלות להגמיש את החשיבה כך שרגל אחת תמיד נטועה באמפתיה להתבוננות של המטופל על מצבו, והשנייה תמיד מוצבת בטריטוריה חדשה של אפשרויות. השאלות מכוונות לאפשר גילוי עצמי, פתיחות למרחב של בחירה, תפקידים ייחודיים במצב, קבלת אחריות, התעלות עצמית והבהרה של ערכים. כל אלו יורחבו בשלב הבא. "הלוגותרפיה מלמדת שאין היבטים שליליים וטרגיים שאינך יכול, על פי העמדה שאנו נוקטים כלפיהם, למצוא בהם הישגים חיוביים" (פראנקל, 1969, עמ' 90). ממד הרוח של האדם טומן



ההיבטים החיוביים המשתמרים לצד השליליים, ואולי אף מתקיימים בזכותם, המטרות שעדיין ניתן להשיג בעתיד, במקום שקיעה במה שהיה בעבר והפך לבלתי זמין עבורו, ההיבטים במצבו שנמצאים במסגרת אחריותו ולא אלו שאינם. כל אלו נעשים תוך התמקדות המטפל במילות מפתח, או מה שמכנים בלוגותרפיה "לוגו־רמזים", התורמים לאיתור הערכים העולים בשיח עם המטפל ונמצאים בגרעין המשמעות שלו. תפקידו של המטפל להאיר אותם לעיני המטופל, כמו גם להרהר לגבי האופן שאלו יכולים לבוא לידי ביטוי במצבו הנוכחי. ככלל, השיח מכוון תמיד כנגד הגדרתו של האדם באמצעות מחלתו והשלכותיה הרחבות ברבדים הפסיכו־פיזיים שעד כה הוא נטה לזהותו עימם, ובמקום זאת מושך להארת הערכים והתפקידים המשתמרים על אף המצב הנוכחי ואשר בכוחם לתת השראה למשמעות הייחודית שהוא יכול לממש לצד מצבו ואולי אף בזכותו. פראנקל מדגים זאת בתיאור דבריו לאישה שחלתה ואשר טרודה ממשמעות אבחנתה במחלה כרונית: "אל תביטי אל התוהו־זבוהו הפנימי, אלא למה שמצפה לך. הדבר החשוב הוא לא מה שחבוי במעמקים, אלא מה שטומן בחובו העתיד, ממתין שתממשי אותו... את אל תתבונני בעצמך: אל תשאלי מה מתרחש בתוכך פנימה, אלא מה מצפה לך, שתשיגי אותו. הבה לא נדון בבעיות הטיפוליות במקרה שלך. יהיה מה שיהיה, הבה נחשוב על כך שאת, אנה, מצפה לדבר מה, שעלייך לחושפו. אל תחשבי על עצמך אלא התמסרי לאותה עבודה שלא נולדה, שעלייך ליצור אותה. ורק לאחר שתצרי אותה תוכלי לדעת מי את. אנה תזוהה עם האומן שיצר את היצירה הזאת. **זהות אינה תוצאה של התרכזות בעצמך, אלא דווקא של התמסרות לאיזו מטרה, של מציאת עצמך דרך מימוש העבודה המסוימת שלך**" (פראנקל 1969, עמ' 152-153, ההדגשה שלי).

חירות והכרה באחריות לנקוט עמדה

לאחר שהתרחקנו מהתסמין, מטופלים פנויים לשקול מחדש אילו ערכים ועמדות יש להם כלפי עצמם, כלפי אחרים וכלפי



החולה חמור יותר, נמצא שערכי ההתייחסות הופכים יותר ויותר רלוונטיים עבורו.

מלבד קטגוריות הערכים הללו יש גם אפיקי משמעות המהווים קווים מנחים (Fabry, 1988) או אבני דרך (Wilson, 1955) לחקירת מרחבים שבהם עשויה להימצא משמעות: **גילוי עצמי** - בכל פעם שאנו מגלים אמת על עצמנו, העצמי האוטנטי שלנו מבצבץ החוצה ומוריד את המסכה שבה השתמשנו כדי להגן על מי שאנחנו, ובעיקר נגד מי שאנחנו עוד יכולים להיות. **בחירה** - ככל שאני מבין שהמצבים אינם נקבעים על ידי, אלא אני קובע האם אני נכנע להם או קורא עליהם תיגר (Fabry, 1988). מטופל שחלה בטרשת נפוצה והיה משותק בכל גפיו, כולל ירידה ביכולת הדיבור, פעם אמר לי: "ככל שמרחב הפעולה שלי מצטמצם, אני יכול להרחיב ולהגביר את הערך שאני נותן לדברים שנותרו. באופן זה תחושת המשמעות שלי בחיים נשמרת. זה גורם לי להרגיש שאני תמיד חופשי לבחור את האופן שבו אחווה את חיי". **ייחודיות** - על"י לדעת שנוכחותי בעולם ייחודית. ואלו מתקיימים יותר מכול בהתכוונות לאדם אהוב שאין איש מלבדי שיוכל לעמוד במקומי בשבילו, או למען יצירה כלשהי שרק בידי להביאה לעולם. חיבור לייחודיות, לסינגולריות, לידיעה שאינני בר חלופה, נוטעת באדם משמעות בנשיאת סבלו, ואף מאפשרת לפתור קונפליקטים סביב בחירות שעלינו לערוך כאשר השאלה המנחה היא היכן איננו ברי החלפה. **אחריות** - אחריות על המקומות שבהם יש לי חירות בחירה, והסרת אחריות במקומות שבהם אני ניצב אל מול גורל בלתי נמנע. חירות ללא אחריות אינה מביאה למשמעות אלא לכאוס (Barnes, 1995). ולבסוף, **התעלות עצמית** - טבעו של האדם, כפי שהסביר פראנקל, מתקיים בממדים השונים באופן שונה. בעוד האדם בממדי הגוף והנפש מכונן פנימה, בממד הרוח הוא יוצא החוצה ומקיים את טבעו האוטנטי והעמוק ביותר "להתעלות מעל עצמו". כלומר, לא רק שהאדם צריך להתרחק מעצמו אלא עליו להיות מושקע במשהו שאינו הוא עצמו, כזה הנמצא מחוצה לעצמו: מטרה, עשייה או אדם אהוב. פראנקל (1969) משתמש בדימוי הבומרנג שחוזר לצייד שהטילו ברגע שהחטיא את המטרה. באותו אופן, בני אדם שבים להשקעה העצמית ברגעים שבהם החטיאו את



בחובו את "כוח ההתרסה של הרוח האנושית", היכולת האנושית לא להיכנע למוגבלויות ולאינסטינקטים הרסניים, ולנקוט עמדה כלפי מצבי החיים. פראנקל מציע מושג שאותו הוא מכנה "אופטימיות טראגית", כלומר היכולת להגיד כן לחיים בכל מצב. על פיה, אין בכוחה של אף מציאות, קשה ככל שתהיה, לבטל את משמעותם של החיים. הצהרה זו שפראנקל בחן על בשרו במחנות הריכוז, עומדת למבחן בעיקר במצבים רפואיים קיצוניים, ובמידה רבה היא הופכת הכרחית להתמודדות של החולה, ככל שמצבו ילך ויחריף.

אם אנו חוזרים להנחת הבסיס של יאלום שהמוות מהווה פתולוגיה ראשונית לביטויים של פתולוגיות שניוניות רבות, ניתן להבין למה תחושת משמעות, בהיותה גם מענה לחרדת המוות, עשויה להביא הקלה לתסמינים שונים אשר לעיתים אינם נגלים לפנינו כבעלי קשר ישיר אליהם

אוריינטציה למשמעות

אם שלב ההרחקה העצמית ועיצוב הגישה הצליחו, נוכל להיווכח שכבר בשלב זה מופיעה הפחתה בתסמינים או שהם הופכים לברי ניהול, והחולה מביע פתיחות לחקירה של תגובות שונות האפשרויות לנוכח המצב (Lukas, 1996). פראנקל (1969) מונה שלוש קטגוריות ערכים דרכן האדם יכול למצוא משמעות בחייו: ערכים של חוויה, שבהם האדם מוצא משמעות במה שהוא נוטל מהעולם כמו למשל תחושת נאהבות על ידי אחרים, חשיפה לנוף יפהפה או מנגינה סוחפת ומרגשת; ערכים של יצירה, שבהם האדם מוצא משמעות במה שהוא נותן לעולם, כמו למשל עבודה יצרנית, חינוך והעברת ידע, וערכים של התייחסות, המכונים גם ערכים של הסתגלות, שבהם האדם מוצא משמעות בבחירת עמדתו כלפי מצבו וסבלו. פראנקל (2010) מציע שחיו של האדם הם בעלי משמעות "עד הסוף", כל עוד הוא נושם. כל עוד הוא מודע לעצמו, הוא נושא באחריות להגשמת ערכים, ויהיו אלו ערכי הסתגלות בלבד, אשר תמיד יהיו בגדר האפשר בשבילו. בחירת הגישה שלנו מתרחשת בתוך מעמקי הרוח האנושית, היכן שעדיין יש לנו חירות לעמוד איתן בפני גורל בלתי נמנע עם כבוד, ופראנקל מציע שזו צורת ההקרבה וההישג האנושי הגבוהים ביותר (Marshall & Marshall, 2012). ככל שמצבו של

שיר זה, שנכתב על ידי ברטולט ברכט, במאי ומשורר גרמני, מבטא את השתנות מצבי חיינו, גם עקב אירועים שהתרחשו וגם עקב בחירות שנעשו ואין להשיבן לאחור. מצבים אלו שהפכו לגורל בלתי ניתן לשינוי, לעולם לא יוכלו להכניע את רוחו של האדם לנקוט עמדה כלפיהם, ובשארית חירותו למצוא בהם ערך ומשמעות. כעת משהופשט האדם מתפקודיו ותפקידיו, יגולמו ערכיו ברובד הרוחני ובעצם הגרעין העמוק ביותר של אישיותו, בעצם הווייתו. תרומתה של הלוגותרפיה היא בהיותה לא רק פילוסופיית חיים אלא גם תאוריה מעשית וטכניקה טיפולית המכוונת לשמר את צלם אנושיותו של האדם, גם תחת התנאים המגבילים ביותר, ולהפוך את סבלו להישג אנושי. פראנקל (2010) טען שכשם שעל גובהו של רכס הרים אחד לא לומדים לפי עומקו של העמק אלא לפי פסגת ההר הגבוהה ביותר, כך גם על משמעות החיים יעידו הפסגות, ורגע אחד עשוי להעניק משמעות לכל החיים שלפניו. דווקא בשל כך, החולה הנוטה למות ניצב בפני ההזדמנות, בפרט בערוב ימיו, לשיר את שירת הברבור הייחודית שלו, וברוחו לרקום בחורי האובדן תפרים של ערך ומשמעות. חירות רוחנית זו, אותה אין לשלול מהאדם, היא שמאירה את משמעותם של חיינו, חרף סופיותם. פרנקל (1978) מציע כי המוות מגדיר את החיים כיצירה בידי אומן העומד בפני זמן מוגבל לסיימה על הצד הטוב ביותר. בשל כך הוא מעניק לרגעים אלו של סוף חיינו את התו הייחודי שלהם, האומנות של החיים שנחיו על ידו.

ייעודם ואת המשמעות שהחיים מציעים להם. לא בכל מצב מושקעות זו אפשרית באותו אופן, ונראה שככל שמצב המחלה חמור יותר כך יש פחות דרגות חירות לקיימו, אולם דווקא בממד הרוח נוכל למצוא דרך לקיימו על אף תנאי המצב המחמירים. אישה שסבלה מלוקמיה והייתה לקראת סוף חייה שיתפה אותי בכך שקרוביה תמיד חששו מהמוות ושעצם גסיסתה מפגישה אותם עם הפחד הגדול ביותר שלהם. עבודה בהכוונה זו הובילה אותה להרגיש שהסוף הוא הזדמנות להעניק לאהוביה מזור לכאבם דרך הדגמה של התמודדות חיובית עם סוף החיים. בכך לקחה את עצם המאבק צעד אחד קדימה, והפכה את הטררגדיה לשליחות שנטעה בסבלה תחושת גאווה וגבורה לקראת סוף חייה. פראנקל (1969) מציע שהאדם נדחף על ידי הדחפים שלו אך נמשך על ידי ערכים ומשמעות.

לסיום אביא מדבריו של ברטולד ברכט:

מה שְׁאַרְע, אַרְע. הַפִּיִּים
יִשְׁמְרֵת אֶל-תּוֹךְ הַיּוֹן, לֹא תוֹכֵל
לְשַׁפֵּךְ אוֹתָם בַּחֲזָרָה, אֲבָל
הַכֹּל מִשְׁתַּנֶּה. לְהַתְחִיל מִחֲדָשׁ
יְכוּל אָדָם בְּנִשְׁמִיתוֹ הָאֲחֵרוֹנָה.

(מתוך השיר "הכל משתנה" מאת ברכט, בתרגומו של ה' בנימין, מאתר הספרייה החדשה)

מקורות

1. יאלום, א' (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית. הוצאת מגנס.
2. קאמי, א' (1978). המיתוס של סזיפוס: מסה על האבסורד. תרגום: צבי ארד. עם עובד.
3. פראנקל, ו' (1969/1985). השאיפה למשמעות. תרגום: שאול ברוידא. הוצאת דביר.
4. פראנקל, ו' (1978/1982). הזעקה הלא נשמעת למשמעות: הפסיכותרפיה וההומניזם. תרגום: חיים איזק.
5. פראנקל, ו' (1979/1985). האל הלא מודע: פסיכותרפיה ודת. תרגום: שמעון לוי. הוצאת דביר.
6. פראנקל, ו' (2010). הרופא והנפש: יסודות הלוגותרפיה והאנליזה האקזיסטנציאליסטית. תרגום: דוד גוטמן. הוצאת דביר.
7. קובלר רוס, א' (2002). המוות חשוב לחיים. תרגום: ירדן בר-כוכבא. הוצאת כתר.
8. Barnes, R.C. (1995). Logotherapy and the human spirit. Abilene: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
9. Breitbart, W & Applebaum, A. (2011). Meaning-centered group Psychotherapy. In M. Watson & D.W. Kissane (Eds.) Handbook of Psychotherapy in Cancer Care, First Edition (pp. 137-148). John Wiley & Sons.
10. Fabry, J. (1998). Guideposts to meaning. New Harbinger.
11. Kassler, D. (2019). Finding meaning: The sixth stage of grief. Scribner.
12. Lukas, E. (1996). Logotherapy in crisis prevention. Seminar. University of Toronto.
13. Lukas, E. (1998). Logotherapy Textbook. Library Press.
14. Marshall, M. & Marshall, E. (2012). Logotherapy Revisited: Review of The Tenets of Viktor E. Frankl's logotherapy. Ottawa Institute of Logotherapy.
15. Wilson, R. (1995). Combining Frankl's Logotherapy with a holistic wellness model. Presentation. Dallas: Tenth World Congress on Logotherapy.