

## לוגותרפיה כבונה כוחות פנימיים

© גדעון מילרל

**כשאדם** עומד אל מול מצבי חיים המשתנים במהירות, אל מול קשיים, סבל, או אובדנים הפוקדים אותו ושאינו בידיו לשנותם, הוא זקוק, יותר מכל, לכושר הסתגלות וליכולות עמידות יעילות. אלה נמצאים באדם עצמו.

אלה הם הכוחות המצויים בו, שיש לגייסם מהמאגר הפנימי האישי שלו ולהעצימם. כוחות, שנצברו במהלך שנות החיים אשר נשענים על עוצמת רוח האדם, היכולה לקרוא תיגר על מצבי חיים ומציאות בלתי רצויה, שלא ניתנים לשינוי, אליהם נקלעים. עוצמה, המאפשרת לשנות יחס כלפי מה שקורה לנו, למצוא טעם לחיים וסיבה לקום בבוקר - למרות המצב ואשר מהווה את הנכס האנושי האמיתי של האדם. נכס, המאפשר התמודדות טובה ויעילה יותר עם מצבי החיים המשתנים והמובילה לשיפור ערכי של איכויות החיים של האדם ושל זולתו.

**הלוגותרפיה** (לוגוס = משמעות; תראפיה = טיפול) עוסקת בבניית נכס זה. היא מכוונת את האדם למציאת משמעות חייו שלו, מתוך שהיא מעמידה בפני האדם את השאלה הסוקראטית הקיומית: "לשם מה אני חי?!" - כשבתשובה מתגלית המשמעות לחייו של הנשאל. האוניברסליות של הגישה הלוגותראפית, התאמתה לאדם באשר הוא אדם, שילוב הערכים אנושיים בכל תחומי החיים, התחברותה המפליאה לערכי ישראל ולתורתו והתאמתה לתפיסה הדמוקרטית - למען האדם עצמו ולזולתו, נותנת לה מקום רב חשיבות במערך הסיוע האנושי.

הלוגותראפיה אינה באה במקום המקצועות והתחומים העוסקים  
באדם, או במקום בעלי המקצוע המומחים בתחומם, אלא משלימה  
אותם ומעניקה להם ממד נוסף של עומק וזווית ראייה רחבה יותר,  
המעשירה אותם.