



על הלוגותראפיה

© גדעון מילול

רקע

מהפיכת התמורות והשינויים המהירים של תקופתנו, קצב החיים הסוחף המתלווה אליהם ותאוצת המעברים בחיי האדם, ההולכים ותוכפים, מגבירים, אצל רבים, את הצורך למצוא מענה לתחושת אי-היציבות המתלווה אליהם.

תחושה זו, של אי-יציבות וארעיות, גובלת, לעיתים, במיוחד אצל אנשים המוצאים עצמם במצבי קושי בחייהם, במצב של "ריק קיומי" (Existential Vacuum). דהיינו, בהרגשת ריקנות פנימית וחוסר תכלית, המנותבים, לא אחת, לאפיקי שאיפה לכוח, לממון ולחומריות, למין וסיפוק תענוגות, לקיצוניות, לכיתתיות, לסמים ולהתאבדות (המתנקזים לסינדרום המשולש של אלימות, התמכרות ודכאון).

במצבים אלה, חשובה מאד היכולת האישית של כל אדם לגייס ולחזק את כוחותיו האישיים, באמצעות המימד הרוחני שלו, המגלם בתוכו גם את היכולת לקרוא תיגר כלפי הקשיים. זהו אותו כוח ההתרסה של הרוח האנושית וחובת המענה האישי לשאלה "לשם מה אני חי?", או נכון יותר, "מה החיים עוד מצפים ממני?".

למעשה, מדובר בהפיכת קושי לנצחון אישי - לנצחון הרוח.

לכך נועדה ה"לוגותראפיה" - לפיתוח היכולות האישיות לשם התמודדות טובה יותר עם הקשיים, הניצבים בפני כל אדם ולגילוי וחיזוק הכוחות האישיים והייחודיים, המצויים בכל אחד.

על הלוגותראפיה

לוגותראפיה - תראפיה על-ידי הכוונת האדם למשמעות החיים שלו (מיוונית, **לוגוס** = משמעות; תבונה פנימית של היקום; הגיון; טוב עליון).

על-פי הלוגותראפיה, לאדם צורך בסיסי למצוא משמעות בחייו והשאיפה למשמעות הינה המניע המרכזי של האדם. מניע זה הינו חזק יותר מהשאיפה לתענוג של פרויד וחזק יותר מהצורך בזיקה חברתית ותחושת שייכות של אדלר.

ויקטור פראנקל (פרופ' לנוירולוגיה ופסיכיאטריה באוני' וינה; נ' בוינה 23.3.1905, נפטר בוינה 2.9.1997). נחשב כמייסד הזרם השלישי בפסיכולוגיה הוינאית וכאבי הלוגותראפיה. הוא פיתח את תפיסתו עוד לפני המלחמה והיה בין מפתחי התיאוריות, הלא רבים, אשר ניסו את תורתם על עצמם, בהיותו במחנות הריכוז (אשוויץ ואחרים), שם נספו בני משפחתו.

פראנקל חולל מהפכה בחשיבה הרפואית בכך, שהוא הוסיף לראיית האדם, שהיתה נהוגה עד אז, כמורכב מגוף ונפש, מימד נוסף - את המימד הרוחני, המאפשר לראות את האדם השלם בראיה הוליסטית.

למימד הרוחני של האדם קשורות תכונות כמו, ערכים, דמיון, הומור, יצירתיות, מודעות עצמית, אחריות, מחויבות למשימות ותפקידים, היכולת לסלוח, אמפאטיה (היכולת לחוש משהו אחר), אהבה (מעבר לסיפוק המיידי), היכולת להתעלות עצמית, כוח ההתרסה של הרוח האנושית וכמובן, השאיפה למשמעות הייחודית לאדם.

רוח האדם, היא העוזרת לו להתגבר על מוגבלויות ועל אינסטינקטים הרסניים.

הלוגותראפיה פועלת לאיתור כוחותיו של האדם וחיזוקם באמצעות הדגשת העוצמות שהוא פיתח במהלך חייו - והתאמתם למצבו כיום. היא עוסקת בטיפוח יכולות חבויות, בהתאם לאפשרויות העומדות לרשותנו כאן ועכשיו, 2/...



- 2 -

ע"י הרחבת האלטרנטיבות הקיימות ודרך שינוי ההתייחסויות כלפי היש והקיים.

(כלי שימושי חשוב, למשל, המסייע לגילוי עצמי, למציאת הכוחות הפנימיים ושימוש בהם, והמכוון את האדם למציאת משמעות בחיים הוא הדו-שיח הסוקראטי).

הלוגותראפיה מתמקדת בשאלה "מה משאיר את האדם בריא?" ("What keeps men healthy") לעומת

הפסיכואנליזה השואלת "מה עשה את האדם חולה?" ("What made men sick").

הלוגותראפיה מלמדת אותנו, בעצם, **לצחוק** (לפתח חוש הומור, שמועיל בעיקר להינתקות עצמית - שיטת הכוונה הפראדוקסלית), **ולשכוח** (לשכוח את עצמנו ולראות את העולם ובני האדם שמחוצה לנו - שיטת הדה-רפלקציה, ההסחה, הדורשת גם התעלות עצמית).

הלוגותראפיה עוזרת לנו באמצעות כלים מעשיים, שניתן להפעילם בחיי היום-יום והמבוססים על נסיון החיים האישי של כל אדם, לראות את עצמנו באור חדש, על מגבלותינו ואפשרויותינו, ולהפנות את תשומת ליבנו למאגר המשאבים הסגוליים שבתוכנו, שעליהם נוכל לסמוך במצבי החיים השונים העומדים בפנינו (ביניהם החמצה, סבל וכאב, אי-צדק ומוות).

הלוגותראפיה מהווה השלמה חשובה וחיונית לתחומים השונים העוסקים באדם (כגון, רפואה, פסיכולוגיה, פסיכותראפיה, סוציולוגיה, חינוך, מדעי החיים וההתנהגות, פילוסופיה וגם... פוליטיקה).

הלוגותראפיה מקנה לתחומים אלה מימד נוסף של עומק והשלמה. היא לא מחליפה אותם ואינה באה במקומם.

הלוגותראפיה מאפשרת הסתכלות בתמונת האדם ההוליסטי בפיתולים השונים של נהר חייו ומכאן היא מתאימה לבני גילים שונים (נוער, מבוגרים בשלבי חייהם השונים וקשישים).

אמונה ודת הינן דרכים למציאת משמעות והערכים הקשורים אליהם (כמו, אהבה, חמלה, שיוויון ערך האדם, אחריות, בחירה) מתחברים לרוח האנושית, העומדת ביסוד מערכת היחסים בין האדם לבוראו. אלה הן גם חוליות הקשר לתכונות המימד הרוחני של האדם ולדרכים למציאת משמעות בלוגותראפיה (ביניהן, עשיה, התנסות בחוויה, נקיטת עמדה, ייחודיות, אחריות, בחירה והתעלות עצמית).

למי מיועדת הלוגותרפיה? הלוגותרפיה מיועדת, למעשה, לכל אדם, אך גם במיוחד לאנשי מקצוע העוסקים ברפואה, בסייעוד, בטיפול, בחינוך, בניהול ובעסקים, בהיותה נדבך נוסף להכשרה המקצועית.

סיכום

הלוגותראפיה העניקה תקווה למיליוני אנשים בעולם ועזרה להם להשיג חוסן נפשי למרות המכשולים, שבדרך אחרת היו בלתי עבירים. בכך, הועידה הלוגותראפיה את עצמה, למעשה, לשימוש של כל אדם המעוניין להיטיב עם עצמו ולעזור גם לאחרים.

בדרכה המיוחדת, מקילה הלוגותראפיה את ההתמודדות עם מצבי החיים הנתונים ומאפשרת לכל אדם, הרוצה בכך, לקחת פיקוד על עיצוב ספינת חייו ולהתוות את נתיב עצמיותו, בהתאם ליכולותיו. אנשים רבים יכלו, בדרך זו, לשפר בזמן קצר, יחסית, את איכות חייהם באמצעות מציאת משמעות וטעם לחיים.

לסיום ולקראת תחילת הדרך, נביא מדברי ויקטור פראנקל בראיון אישי, ביום הולדתו ה-84 : "אפשר ליטול מאתנו את הכל, כמעט. את בריאותנו, את רכושנו, את כבודנו, את חרותנו, וגם את היקר לנו - חוץ מדבר אחד: את החופש להחליט איך להגיב למצבי החיים שלנו. אנחנו אדונים על גורלנו ולא קורבנותיו".