

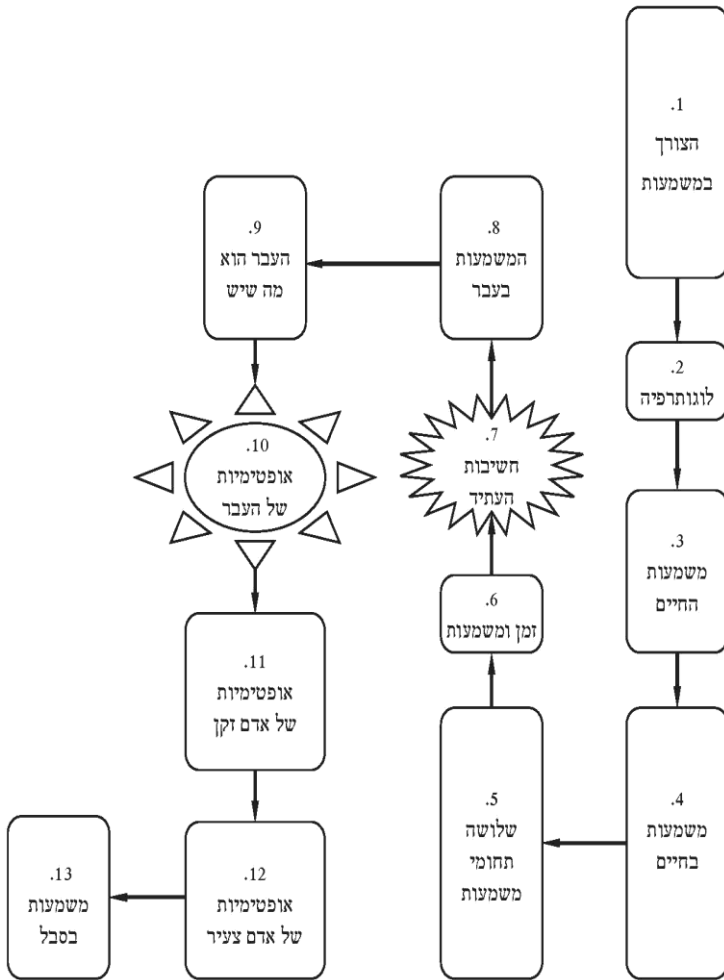
תמי יגורי

פתרון חידת המשמעות

ירושלים • כרמל

ד. אם תחפש תמצא

פראנקל מוצא משמעות



אחרי שהתחבקנו, רונה הציגה אותי לחברה שישבה אתה לקפה שחור בחצר ביתה, "הנה המורה שלי" הכריזה. שאלתי אם זה פעם יעבור, שתפסיק להציג אותי כך, והיא השיבה מיד בחיוך גדול: "למה? זה יפה לקרוא לך כך". "היסטורית זה נכון", דייקתי. התיישבנו על הספה מתרווחות לאחור. היא סיפרה על ערב קודם בסוכת שר החינוך, שזימן יחד משפחות שכולות וקשת של אנשים המקדמים עשייה חברתית במגוון תחומים. רונה עונה על שני הקריטריונים. היא אלמנה ואם שכולה, ופעילה מאוד בפרויקטים בתחום החינוך והטיפול. הצלחתו של השר ליצור אחווה בין מי שפוליטית ובאורח חייהם רב המפריד על המשותף, עוררה בה התפעלות. הנושא היה שמחה, ובסבב כל אחד מהמשתתפים אמר מהי שמחה בשבילו. שאלתי אותה מה היא אמרה. "דיברתי על ההבחנה בין למה ולמה, למה לחיות ולמען מה להקדיש את החיים". עברנו לשוחח על משמעות בחיים ושאלתי את רונה: "מה משמעות חייך?" ללא שהות הייתה התשובה מוכנה בפיה: "המשפחה, הבית. זה המניע, המוטיבציה, המנוע שרוחף. הדבר העיקרי הוא שיהיה לך מנוע, לא משנה למה הוא מכון ואת מה הוא מפעיל".

מהמהירות והנחרצות של תגובתה היה ברור שאין זו הפעם הראשונה וגם לא השנייה שהיא נותנת לעצמה דין וחשבון על משמעות חייה. עם זאת ניכר שהנושא כבד ומכביד עליה. בכף יד ימין היא תמכה בסנטרה והשעינה את המרפק על השולחן. "משמעות החיים היא שיהיה מנוע לחיים", הוסיפה בנימה מסכמת.

* * *

מי שמחפש משמעות הוא מי שאיבד אותה. אדם ששם לעצמו מטרה למצוא משמעות לחייו יכול לציין לעצמו, קרוב לוודאי, שהוא בטוח שהיא שם, שהייתה שם קודם, שרק נעלמה, כי משהו השתנה לרעה, משהו התרוקן פתאום. נדמה שכל מה שעליו לעשות הוא לבדוק היכן היא מסתתרת, אי-אן היא נעלמה. היא הייתה כאן עד לפני זמן קצר, ואם כך היא בוודאי קיימת. נשאר, אפוא, פשוט למצוא אותה. אבל לפני שיוציאים לחפש משמעות, חשוב לברר כמה עניינים. למשל, היכן מתחילים? איך מחפשים? איך יודעים שהמשמעות נמצאה? מתי עוצרים?

חיפוש ומציאת משמעות חיים מעסיקים את מי שהתנסה באבדן, אבדן הורים או אבדן משמעותי אחר. לפעמים האבדן דרמטי ומוחשי עד מאוד והוא מביא בעקבותיו אבדן משמעות רב עצמה; לפעמים אבדן המשמעות קורה באופן הדרגתי, כתולדה של שחיקה, ואילו במקרים אחרים האבדן הוא כה חרישי וסמוי עד שקשה להבחין שגם המשמעות אבדה בעקבותיו. יש מצבים שהיעלמות המשמעות ניכרת אבל חסרים הכוחות הדרושים לחיפוש אחריה. בחיפוש משמעות, נוסף על האבדן נוכחת אמונה שיש סיבה לחפש, ושכנוע שמשמעות לחיים אכן קיימת. שני הדברים יחדיו שולחים לדרך של חיפוש אחר משמעות.

איך נראים חיים מלאי משמעות? תינוק מתעורר לבוקר חדש. זוג עיניים סקרניות נפקחות, פה הרפתקני מוכן לפעולה, ידיים חקרניות נשלחות לכל עבר. כולו אומר חיוניות. מפגש ראשוני ומרתק עם העולם. מחשבות עמוקות ונשגבות על הקיום האנושי הן לא חלק מהעניין. כך כל בוקר. ואין זה משנה אם היום שלפניו עומד להיות בדיוק כמו זה שהיה אתמול. אין זה משנה אם לא יפגוש במישהו לא מוכר או במשהו חדש. התינוק סקרן, הרפתקן, חקרן. כל תא מתאי גופו גדוש במשמעות. אין הוא צריך לחפש אחריה. התמונה הזו של התינוק בבוקר תסייע לנו להיזכר כשנרצה לתאר לעצמנו איך נראים חיים מלאי משמעות.

אני מחפשת משמעות. לא מהיום. אני מחפשת כבר זמן רב. ולא שאין לי בשביל מה לקום בבוקר. דווקא יש. אך חיפוש המשמעות הפך עבורי לדרך חיים. זה התחיל בשאלה למה לחיות? התקדם לשאלה איך לחיות? ובשלב זה חיפוש המשמעות ממוקד בשאלת איכות חיי. שנים ארוכות אני מקדישה לחיפוש הזה. בשנות ההתבגרות, הצבא ולאחר מכן, הייתי מוקסמת, נפעמת ונרגשת כשמצאתי בשירים, בסרטים, בספרים ובמאמרים התייחסות לשאלת משמעות החיים. כל ספר שעל כריכתו התנוססה המילה 'משמעות', מאמר שעסק בחידת החיים, היו הבטחה אדירה, תיבה ובה אוצר בלום. ההתרגשות שאחזה בי כשקראתי את ספריהם של הרמן הסה, ג'ון בארת, וירג'יניה וולף, סטפן צווייג, אין ראנד, קורט וונגוט, סילביה פלאט, מילן קונדרה, דאגלס אדמס ורבים אחרים, נבעה מכך שהאמנתי באמת ובתמים שהם יודעים משהו שעדיין נסתר ממני, שיש להם מפתח או תשובה של ממש לשאלה הגדולה.

הסתובבתי בעולם בחיפוש אחרי משמעות, מדרום אמריקה ועד הודו, מאלסקה ועד ארצות המזרח. בלימודי הפילוסופיה באוניברסיטה סקרנותי לא פגה. עדיין נטלתי לידיי בחרדת קודש כל טקסט שהבטיח לעסוק בנושא. בהמשך, נעשיתי למרצה על משמעות חיים, וגיליתי שנכונה האמירה שהדרך הטובה ביותר ללמוד משהו היא ללמד אותו. מה שלמדתי הוא שהעיסוק במשמעות לעולם אינו נגמר. והבנתי שטוב שכך. אפילו מי שמצא משמעות לחייו צריך לשמור

עליה ולטפח אותה, לתחזק אותה כמו שמטפלים באוהל. לבדוק מדי פעם את חיבור היתדות לקרקע, למתוח את היריעות, לתפור את הקרעים, לייצב את המוטות. ולפעמים באה רוח חזקה שנושאת את האוהל ומעיפה אותו עד שהוא נעלם. או-אז יש הכרח להתחיל את החיפוש מחדש.

אני מחפשת משמעות כעת כי אני רוצה להתעורר בחיזיונות וסקרנות לבוקר חדש, לפגישה עם מה שיביא אתו היום. בעזרת המשמעות אתמודד עם רגעי התסכול והאכזבה. בכוחה אשקם את אמונתי בניצחון הטוב על הרע, ב"אור שבקצה המנורה", בתשוקה לטעום עוד, לנסות שוב, להתעקש, לא להרפות, לרצות, לחתור, לממש ולצמוח. ככה היו חיי פעם. מלאי משמעות. זה היה מזמן. אפילו לא ידעתי זאת, עד שגיליתי שהמשמעות שהייתה בחיי נשחקה, אבדה ואיננה.

1. הצורך במשמעות

הפסיכיאטר היהודי האוסטרי, ויקטור פראנקל (1905-1997), ניצול מחנות השמדה, מבקש לעורר בנו את הרצון לפשר, את השאיפה למציאת משמעות. לדעתו, בכל אחד יש באופן טבעי תשוקה למשמעות, בכל אחת כמיהה לפשר בחייה. הצורך במשמעות הוא עובדה, דחף ראשוני ובסיסי באדם. מדוע, אם כן, רק חלקנו מחפשים? למה לא כל בני האדם עסוקים בחיפוש אחרי משמעות?

לעתים הצורך הזה רדום, כבוי, מודחק. יש לעורר אותו. בצורה כזו או אחרת החיים עצמם מאיצים בנו למצוא משמעות. אבדן הוא דוגמה למצב שמביא אדם לשאול את עצמו מה המשמעות. שינוי ממצב שבו המשמעות נתונה למצב של משמעות חסרה או שהתרוקנה לחלוטין, מעלים את השאלות – מה קרה למשמעות? האם היא נלקחה יחד עם ההורה שהלך? יחד עם האדם היקר שאבד? האם ייתכן שעל אף השינוי נותרה המשמעות כפי שהייתה? אולי צריך לחפש אותה מחדש? אולי לחפש משמעות חדשה?

ואולם אין הכרח לחכות לשיעורים הקשים של החיים כדי לחפש משמעות. אפשר לעורר את הצורך גם לא מתוך מצוקה איומה, ללא חוויית אבדן ושכול. לשם כך יש לגרות את הרצון במשמעות, ורק אחר כך לנסות להשיב על השאלה מהי. הדבר נכון במיוחד עבור מי שאינם שואלים. ההזמנה היא לעורר מיוזמתנו את הצורך במשמעות, להקדים תרופה למכה שהחיים מזמנים בצורה כזו או אחרת.

העיסוק במשמעות הוא לא עניין לתינוקות או לילדים. הדבר מתחיל בשאלות שאדם בוגר שואל את עצמו על חייו. בלוגותרפיה ההתחלה דומה לסתימת חור בשן. רופא השיניים, לפני שהוא ממלא את החור, קודח לתוך השן בעזרת מכשיר המצרצר כמסור, ומרחיב את החור במעט. כך פועל פראנקל. הוא מעורר את הצורך על ידי הפניית תשומת הלב אל מקומות חסרים או דלילים במשמעות. הוא מתמקד במימוש, במתסכל, בסבל, בחוסר התכלית, במצוקות שהיו ועודן. כמו עששת לשיניים, קשיי החיים הם מְאָפְלִי משמעות. התמקדות בהם מעוררת את הדרישה למשמעות. הצורך האנושי במשמעות הוא עובדה. בני אדם הם יצורים מחפשי משמעות. כך הוא רואה זאת וכך הוא מאפיין את הטבע האנושי. בתפיסתו הבעיה היא גם הפתרון. הצורך במשמעות מנחה את האדם, ומציאת המשמעות מאששת שהוא פועל בהתאם לטבעו.

2. לוגותרפיה

גישתו של ויקטור פראנקל מציעה תפיסה אופטימית של משמעות חיים. היא מוכרת למטפלים, לעוסקים במשמעות חיים ולציבור הרחב. מוסדות ללוגותרפיה בעולם מלמדים אותה, ספרים מקצועיים ומאות מאמרים נכתבו עליה, ספריו של פראנקל זכו לתפוצת מיליונים. **אדם מחפש משמעות**,¹ ספרו האוטוביוגרפי, הוא הפופולרי שבהם.

אפשר שיותר מכל אלו גם יחד, הלוגותרפיה אטרקטיבית בשל העובדה שפראנקל הוא ניצול שואה. אחרי ששרד את אושוויץ ומחנות ריכוז נוספים הוא יצא מהתופת כשעמדתו האופטימית בדבר קיומה של משמעות חיים בכל מצב ובכל תנאי, שרירה וקיימת. פראנקל היה "שפן הניסיונות" של תורתו. עניין זה מעיד יותר מכול על תקפותה.

הלוגותרפיה, שמוכנה היגיון וטיפול-ריפוי, מוגדרת כריפוי בעזרת משמעות. המונח 'משמעות' מתייחס לתכלית עליונה, לתופעת החיים בכלל, החיים האנושיים בפרט ולפשר שנותן כל אדם לחייו. בריאות, אושר מענג, כוח או מימוש עצמי, אינם תכלית לשמה. המשמעות כן יכולה להיות תכלית כזו. נוצרת היררכיה בין ערכים. חתירה אחרי אושר תרחיק אותו מאתנו, בעוד סיפוק משמעות עשוי להוביל לאושר. רדיפה אחרי אושר, כבוד וכוח, ואָתם שאר הערכים שאנו

חושקים בהם כעניין שבשגרה, מסכנת את השגתם. המטרות הללו ניתנות להשגה בעקיפין, כתוצאה מהתכוונות למשהו אחר.

כל אדם אמור לחפש את משמעות חייו בתוכו פנימה. עליו לראות את עצמו כפי שהוא, על אפשרויותיו ומגבלותיו, שאיפותיו ותסכוליו, הישגיו וכישלונותיו, תקוותיו ואכזבותיו. עליו להתחבר לתחושה אינטואיטיבית שיש משמעות לחייו ואז לתת לה ביטוי במילים. לעתים קרובות המשמעות עמומה ומעורפלת, אבל אסור לתת למצב הזה לרפות את ידינו. משמעות צלולה וברורה עשויה להתגלות גם אם נדמה שהערפל לא יתפור לעולם. לשם כך נחוץ לעורר בכל אחד את השאיפה למשמעות. זהו התנאי למציאת טעם לחיים. עם זאת יש להביא בחשבון כי חיפוש המשמעות מחייב איזון: יש לעורר, מצד אחד, את השאיפה למשמעות דווקא ביומיום, בשגרה; ומצד אחר, יש להימנע מהרהורי יתר ומנורוזה של כוונות יתר. לעתים נחוצה הסחת דעת מהעיסוק במשמעות. העיקרון המנחה של האיזון הוא אפוא: כן לחיפוש משמעות, לא באופן אובססיבי.

3. משמעות החיים

אם יש אלוהים שברא את העולם, אז אולי הכול צפוי ודבר איננו מקרי. ואם כך, יש גם תשובה למשמעות החיים. מהי התשובה? אלוהים יודע. בני אדם יתחרו ביניהם בפרשנויותיהם לכוונת הבורא ולניתוח רצונו. בין השאר, כדי לקבוע שיש משמעות לחיים בכללותם, שיש סיבה לכל מה שקיים, לכל מה שהיה ויהיה, הכרח הוא שימצאו תכלית לבריאה. חיוני שיאמינו במטרה, בכוונת מכוון, בכך שעצם הקיום אינו מקרי, סתמי או אקראי. כדי לדבר על משמעות החיים בני האדם חייבים להניח אינטליגנציה שיצרה את הדברים, כלומר, שיש אלוהים. אבל הצרה היא שהשכל האנושי, שהמציא את 'אלוהים', איננו מסוגל לקבוע אם אלוהים אכן קיים.

הפילוסוף בלז פסקל (1623-1662), מציע להמר. מכיוון שאין אפשרות להכריע בסוגיית קיום האל באופן רציונלי, אפשר לבחור להמר, ואולי אפילו הכרחי לעשות זאת שכן לסוגיה זו יש נגיעה ישירה למשמעות חייו של כל אדם. אם אלוהים קיים, טוב נעשה אם נתאים את עצמנו לכך, על מנת שנזכה בחיי עולם הבא ובאושר נצחי. אם אלוהים איננו קיים, טעות היא להאמין בחיי נצח, בגן עדן וגיהנום.

השכל, כאמור, אינו יכול להכריע בסוגיה. אך לפני ההימור יש להבין את הסיכון המונח על כפות המאזניים. בהכרעה בין שתי האפשרויות, "הבה נשקול את הרווח ואת ההפסד זה לעומת זה, כשאנו מתערבים שאלוהים נמצא. נתבונן נא בשני המקרים הללו: – אם תזכה בהתערבות, תזכה לכל; אם תפסיד בהתערבות, לא תפסיד כלום."ⁱⁱ

בדיחה מספרת על אב ובנו הסועדים את לבם בכריך עם גבינה ונקניק לא כשר. בעודו לועס בהנאה מהכריך הבשרני אומר הבן לאביו: "אם יש אלוהים 'אכלנו אותה'". כך בהימור של פסקל. אם אין אלוהים, טעינו אמנם כשנהגנו במשנה זהירות, אך זהו כל ההפסד. לעומת זאת, אם יש אלוהים ולא חיינו בהתאם, "אכלנו אותה". אם אלוהים קיים הרווחנו רווח עצום כשכיוונו את חייו לרצונו. מסקנתו של פסקל חד-משמעית: "המר אפוא שאלוהים נמצא, בלי היסוס [...] מה יש לך להפסיד?"ⁱⁱⁱ

משמעות החיים היא אחת משתי רמות משמעות שפראנקל מציג. השנייה היא משמעות בחיים. בראשונה, כפי שכבר הזכרנו, הכוונה היא למשמעות עליונה ובשנייה למשמעות של כאן ועכשיו. שתי הרמות חשובות לטובת טיפול וריפוי בעזרת משמעות.

משמעות עליונה מניחה שקיים סדר גלובלי ובו יש ייעוד לכל בני האדם. המשמעות הזו אינה יכולה להינתן, יש ליצור אותה בכוח הדמיון, למשל ביצירת אמנות, ובסיוע המחשבה וניסיון החיים. את משמעות החיים, המשמעות העליונה, אפשר ליצור אך לא לחשוף או לגלות. אפשר להאמין בקיומו של פשר עליון אך בלתי אפשרי להכירו בוודאות. התוכן של משמעות החיים משול לאופק, לאי־אל, שלעולם יוותר בלתי מושג, ואפילו במחיר חתירה אין-סופית.

משמעות אין-סופית היא בהכרח מעבר להבנתה של ברייה סופית. אנשים לעולם לא ידעו אם המשמעות שאימצו ואלה התחייבו היא המשמעות האמתית. על כן החובה להמשיך ולחפש, גם כשברור שלעולם לא נגיע – כמו הכמיהה הנמשכת לגאולה, האמונה שיום אחד משיח בוא יבוא.

יש יתרון לכך שהתשובה למשמעות החיים איננה נתונה ולא תינתן בוודאות, שכן תשובה סופית ואחרונה לשאלת פשר החיים היא הישג שאין דבר שיוכל להתעלות מעליו. תשובה כזו היא מוות רוחני. כך שאף ששאלה זו נשאלת במשך

אלפי שנות ההיסטוריה האנושית, תשובותיהם של איוב וסוקרטס – שאין אנו יודעים, ושידוע שאיננו יודעים – מאכזבות אך אין טובות מהן.

מדוע להחזיק בתפיסת משמעות החיים שאותה יצרנו בעצמנו ושאינו לנו כל ודאות באשר לאמתותה? בהימור של פסקל נראה שפחות מסוכן לבחור באפשרות שהאל קיים, על המשמעות הנגזרת מכך. פראנקל מספק לעמדה הזו גם הסבר רציונלי: חיי נפש החדורים באמונה במשמעות החיים מעניקים לאדם איכות רוחנית (נואטית), שאינה מושגת בשום דרך אחרת, ועל כן הם עדיפים על האמונה כי הקיום בכלל והקיום האנושי בפרט מקריים וחסרי משמעות. הבחירה לייחס משמעות לחיים בכלל מעשירה אותם ומספקת תחושת ייעוד. כך אני, אפילו בלי לדעת מהי המשמעות אפעל מתוך חוויית משמעות. אירועים ומצבים בחיי יתפסו בעיניי כאתגרים שמחובתי להתמודד אתם בהצלחה, כי הם לא קרו סתם ואין זה מקרי שהם קרו דווקא לי. אתבונן בנתיב חיי ככזה המוביל אותי לעבר התפתחות ומימוש. אחיה כאילו מישוהו צופה בי, מבקש לבחון כיצד אני צולחת את המכשולים וההזדמנויות שמזמנת לי דרכי. אחיה לאור הקביעה, "הכל צפוי והרשות נתונה".^{iv}

4. משמעות בחיים

ביום שבו קיבל ויקטור פראנקל את הוויזה לאמריקה, זרחו הוריו משמחה על כך שיוכל להגר מאוסטריה הנאצית. אחיו ואחותו כבר עזבו למקום מבטחים. אך עד מהרה השמחה התחלפה בדאגה. הוריו זכו להגנה מפני גירוש הודות למעמדו של פראנקל כראש מחלקת נירולוגיה בבית החולים היהודי. כל עוד הוא שם הם מוגנים, אך ברגע שיעזוב הם יגורשו למחנות הריכוז. פראנקל התלבט מה עליו לעשות. אם יהגר יוכל להפיץ את תורת הלוגותרפיה שפיתח ושאותה תפס כייעודו המקצועי. אך אולי מחויבותו כלפי הוריו קודמת?

בעודו מחפש פתרון הוא נכנס לקונצרט בכנסייה והתיישב שם כדי לקבל השראה. זה לא עזר. הוא חזר לביתו בציפייה לתשובה "מלמעלה" שתנחה אותו כיצד לפעול. כשנכנס ראה אבן גדולה מונחת על השולחן בסלון. הוא שאל לפשרה ואביו סיפר לו שבאותו בוקר עבר ליד בית הכנסת המקומי, שנשרף על ידי הנאצים, וכשנכר בהריסות נתקל באבן שיש. האב זיהה שזו אבן קדושה, חלק מלוחות הברית שמעל לארון הקודש, והחליט שאסור להשאירה שם. כשהרים אותה גילה שמוטבעת עליה בזהב האות העברית כף, האות הראשונה בדיבר החמישי: "כבד את אביך ואת אמך". באותו הרגע החליט פראנקל להישאר, ולמחרת ויתר סופית על הוויזה לארצות הברית.^v

השאיפה למשמעות נתפסת בתור מניע תת-הכרתי מרכזי. זהו צורך ספציפי שאינו מוצא את ביטויו במימוש של צרכים אחרים, ומצוי אצל כולנו. חשיפת משמעות בחיים חיונית לאיכות חיים טובה ובריאה. בחיי היומיום, ההנחה היא שקיימת משמעות אישית, שאותה יכול כל אחד למצוא ולגלות, אך לא להמציא. זוהי משמעות הרגע – משמעות נתונה שיש לחשוף, לאתר היכן היא נמצאת ואיך היא נראית, כמו בתהליך של זיהוי ממצאים באתר ארכאולוגי. קיומה של משמעות הרגע הוא ודאי, אך את תכניה יכול להשיג רק המחפש. הלוגותרפיסט אינו יכול לומר למטופל מהי משמעות חייו. הוא יכול להוכיח לו שיש משמעות בחיים, שכל אדם יכול להשיגה ושהיא מתקיימת בכל התנאים, כל הזמן, עד נשימתו האחרונה.^{vi} עמידה על ייחודנו, התעלות באמצעות פנייה למישהו או למשהו שאינו אנו עצמנו, אחריות המבוטאת במעשים ולא בדיבורים, כל אלו הם ראייה לכך שגם ברגעים הקשים ביותר מתקיימת משמעות. כל אחד מאתנו ייחודי בחייו, באפשרויותיו, ביתרונותיו וחסרונותיו, יחסיו, משימותיו, ייסוריו, חרטותיו ומותו. לכל אדם משמעות בחיים שהיא שלו בלבד.

דרכים שונות מובילות לגילוי משמעות בחיים. אדם ימצא משמעות אם יתמקד בחשיפת האמת לגבי עצמו, יבחן את תהליך הסרת המסכות בחייו, יתבונן באופן שבו הוא מתמודד עם תחושות אין אונים, חוסר מוצא, אין ברירה. כל אחד מהכיוונים הללו ילמד אותו מה הוא תופס כבעל משמעות, מה מנחה אותו בחייו. החיפוש אחר משמעות הרגע מתקיים במישור היומיומי הרגיל, בתגובה למצב חולף ובקבלת מטלות החיים הפשוטות. בשלושה תחומים נערך החיפוש אחר משמעות בחיים: בתחום היצירתי, בתחום החווייתי ובתחום ההתייחסותי.

5. שלושה תחומי משמעות

אדם המחפש משמעות בתחום היצירתי שואל: **מה אני נותן לעולם?** עליו לבדוק איך הוא פועל בתחומים כגון עבודה, תחביבים ולברר בינו לבינו את מסירותו למשימות שהוא לוקח על עצמו. הוא אינו אמור לערוך רשימת מלאי של עיסוקים ופעילויות – אין מדובר ב"רשימת מכולת" המגדירה את המשמעות. החיפוש מתחקה אחרי האופן המסוים שבו אני מבצעת את משימותיי – בעבודתי, בנהיגה במכונית, בתפקודי כאזרחית, כבת זוג, כאם. אני אמורה לחפש את "טביעת האצבע" שלי, את הדרך שבה אני פועלת, מה שמבחיני ביני לבין אחרים העוסקים באותן המשימות ממש.

העיסוקים המשמעותיים מסלקים את תחושת הריקנות ולא רק מסייעים לברוח ממנה כהסחת דעת. עליי לוודא שאינני בורחת מעצמי אל שלל עיסוקיי, ולהבטיח שאני בוחרת בהם כדי לספק לעצמי מרחב שבו אוכל ליצור, לפעול, לטפח. אדם המחפש משמעות בתחום החווייתי שואל: **מה אני נוטל מן העולם?** הוא בוחר מתוך מגוון התנסויות הכולל מפגש עם אנשים, עם אמנות, עם הטבע. המשמעות גם כאן אינה רשימת מצאי. עליי למנות את החוויות הממלאות את חיי וצובעות את היומיום עבורי, בדגש על האופן שבו אני מקבלת מהעולם חוויות אלו. עליי להתבונן על האופן שבו אני מתמסרת לרגעים של יופי, רגעים שבהם לבי הומה וגואה בקרבי בהתפעמות חיובית. האם אני עוצרת להריח את הפרח בגני? איך אני מתבשמת מהצלחת מעשיי? כיצד נוכחת אהבה בחיי?

בתחום החווייתי נמנים אירועים מרגשים ומפעימים. מבין החוויות כולן – מפגש מזדמן עם טוב לבו של אדם זר, ספר טוב שקראתי, זריחה במדבר – חוויית השיא העמוקה ביותר היא אהבה בין אנשים בוגרים. במפגש של מי שבגרו מבחינה פסיכולוגית, ואשר פועלים מתוך חופש, בחירה ואחריות, אהבה היא הפסגה של התחום החווייתי. אדם המחפש משמעות בתחום ההתייחסותי, שואל: **איזו עמדה אני נוקט כלפי מצוקות גורל?** החיפוש נועד לאתר משמעות בסבל. אך, כפי שכבר נאמר, הוא אמור להיערך אך ורק בנוגע לסבל בלתי נמנע. הדבר הראשון שיש לשאול הוא: האם אפשר למנוע או לפתור חלק מהבעיות והמצוקות המסכות לי סבל? אם התשובה חיובית, יש לעשות הכול כדי להשיג זאת. אין טעם בחיפוש משמעות בסבל שאפשר לצמצם או להימלט מפניו. אם סבלי נובע מכך שאני כועסת, פגועה, מקנאה, מתוסכלת, חסרת אהבה, מסובכת כלכלית או משפטית, חיפוש משמעות בסבלי יהיה בזבוז זמן. במקום זאת יש להתמודד עם הבעיה ולנסות לפתור אותה.

כשהסבל הוא בלתי נמנע – כמו במקרה של תאונת דרכים, מחלה, מוות – או-אז מתבקש לחפש את פשרו. החיפוש צריך שיתכוון לעמדה של האדם כלפי סבלו. אין מדובר בעמדה מוסרית ולא בביורו על דרכי ההתמודדות עם מוות ואבדן. חיפוש המשמעות מתמקד בתיאור עובדתי של מה שמתרחש באדם, מהן מוצאותיו. כך, בחפשו משמעות בסבל אין האדם שואל איך צריך להתנהג, אלא הוא מתבונן באופן שבו הוא נשוא את עצמו בהתמודדות עם סבלו. סבל בלתי נמנע איננו בר שינוי. אי אפשר לבטלו ואי אפשר לשנות את המציאות. אך אפשר תמיד לשנות את התייחסותנו למציאות הזו. הסבל לא נעלם, אך משמעותו יכולה להשתנות. שינוי הפרשנות לסבל יכול להוביל לשינוי ההתייחסות אליו. מתן משמעות לסבל הוא חשוב במיוחד, מפני שלא כובד המשא הוא שממוטט אלא האופן שבו נושאים אותו.

נתבונן בשני אנשים שחוו אבדן של אדם יקר. אחד ישקע ביגון ויקדיש את שארית חייו לאבל וזיכרון. אחר ימשיך בשגרת חייו ביתר שאת, ואף יוסיף לה תחומי עשייה ופעילות שלא היו חלק ממנה קודם. ההבדל המכריע בין השניים הוא המשמעות שכל אחד מהם מייחס לסבל שנכפה עליו. הראשון אינו מוצא משמעות בסבל, ולא רואה כל טעם במה שקרה או פשר כתוצאה ממנו. לא הסבל ממוטט אותו אלא העובדה שאין הוא מוצא בו משמעות. השני, לעומת זאת, מצליח למצוא משמעות בסבל, כלומר האבדן לפי ראות עיניו לא היה לחינם, או שכתוצאה ממנו התמלאו חייו במחויבות ובתחושת שליחות המקנים טעם וערך לסבלו.

משל למה הדבר דומה? למי שצורך חבילת אבנים כבדות, מעמיס אותה על כתפיו וצועד. כובד השק מאט את התקדמותו והליכתו שפופה. הקושי ניכר בו על כל צעד ושעל. לעומתו, מי שאורז בקפידה את האבנים הכבדות בתרמיל המיועד למסעות ונושא על כתפיו וגבו את משקלן באופן מאוזן, יצעד בהתמדה ובבטחה.

ההתמודדות עם סבל היא בעיני פראנקל המשמעותית ביותר, שכן "משמעות הסבל – אך ורק סבל בלתי-נמנע ושאי אפשר להימלט מפניו, כמובן – היא המשמעות העמוקה ביותר האפשרית"^{vii} – יותר ממשמעות שאפשר למצוא באהבה, בעבודה, בהתנדבות וביצירה, הסבל הוא מרחב המשמעות היקר ביותר, והמשמעות המוענקת לו היא המורכבת

והמתגמלת ביותר בחיינו. מדוע? נראה שהקושי במציאת משמעות במה שמאיים להרוס ולרסק את האדם הוא האתגר הגדול ביותר בחיי כל אחד מאתנו.

6. זמן ומשמעות

"החיים הם מה שקורה לך כשאתה עסוק בתכנון תכניות אחרות",^{viii} אני מזמזמת למילותיו של ג'ון לנון. צריכה כל פעם מחדש להזכיר לעצמי שהחיים התחילו, שהם כאן, מתרחשים ברגע זה ממש. מרוב מחשבות, מרוב ניסיונות להתמודד עם אתגרי חיי, מרוב התלבטויות בכל אחד מתחומי המשמעות, חומקת מאתנו המשמעות עצמה. הדבר דומה לגנן היפראקטיבי שעסוק בגיזום וגירוף, נטיעה ועקירה, עידור, ניכוש, עישוב, אוורור, השקיה, ריסוס וזיבול, אשר סדר יומו הגדוש אינו מותיר לו זמן לעמוד, להתבונן, ולהתפעם ממראה הגינה.

כשאני חיה כך את חיי – רק כאשר אסיים את עיסוקיי, אממש את מטרותיי, אספק את שאיפותיי – רק אז אפגוש במשמעות, הממתנה בעתיד, מחר או מחרתיים, או בעוד שנה או שנתיים; או שאולי היא בכלל אופק המתרחק ממני כל אימת שאני מנסה להתקרב אליו.

משמעות בחיים מתייחסת למכלול החיים – מן ההווה מסתכלים קדימה ואחורה. ההווה חסר תוכן, והוא מחבר בין תכני העבר לאלו של העתיד.^{ix} אך כיוון שמנקודה אחת אי אפשר להסתכל בו-זמנית לשני כיוונים, יש להחליט לאן רוצים להתבונן תחילה לטובת חיפוש המשמעות. עלינו לבחור אם למקם את החיפוש בחיים שכבר חיינו או בחיים שטרם התהוו. כשאדם מתבונן בחייו – היכן יחפש את משמעותם תחילה? שאלה זו חשובה לא בגלל המגבלה הטכנית, אלא בגלל שאלת ממשות הזמן. הפילוסוף והתיאולוג הנוצרי, אוגוסטינוס (354-430), כתב: "אם שום דבר לא היה מתכלה, לא היה הזמן עבר. אם שום דבר לא היה נוצר, לא היה הזמן עתיד. אם שום דבר לא היה קיים לא היה זמן הווה".^x כדי שהמשמעות שתימצא תהיה ממשית, עליה להיות מעוגנת בזמן ממשי. איזה רגע קיים בוודאות? הרגע הזה. ההווה. העבר והעתיד אינם ודאיים באותה המידה. אבל ההווה הוא ריק, אין לו תוכן עצמאי, הוא נקודת המבט שממנה מסתכלים אל העבר או אל העתיד, בעוד שאת נקודת המבט עצמה אי אפשר לראות. מכיוון שכך, אם רק ההווה ודאי, אין טעם לדבר על משמעות בעבר או בעתיד. כי אפילו נמצא בהם משמעות – היא תהיה כמו המצאה, פנטזיה, מגדלים פורחים באוויר. שאלת ממשות הזמן כרוכה בשאלת המשמעות:

בשעה שאנו עומדים פנים-אל-פנים מול חלופיותם של החיים, יכולים אנו לומר, שהעתיד עדיין אינו קיים; שהעבר אינו קיים עוד, ושהדבר היחיד הקיים באמת הוא ההווה. או שיכולים אנו לומר שהעתיד הוא לא-כלום; שגם העבר הוא לא-כלום; ושהאדם הוא בריאה היוצאת מן הלא-כלום; 'המושלכת' לתוך ההווה וסכנת לא-כלום אופפת אותה. והנה, לנוכח החלופיות המהותית של ההווה האנושית איך יוכל האדם למצוא משמעות בחיים?^{xi}

אם הזמן איננו קיים באמת, אין טעם לחפש משמעות. אין טעם לחפש כי אין מה למצוא. הממשות אינה נבחנת במחשבות אלא בפעולות. אנו נשאלים לפשר החיים כל רגע ורגע, ועלינו מוטלת החובה להשיב, "לא בדיבור ולא בהרהור – אלא בפעולה נכונה ובהתנהגות נכונה. חיים פירושו, בסופו של דבר, נטילת אחריות למציאת התשובה הנכונה על בעיותיו של אדם וקיום התפקידים שהם מעמידים בלי-הרף לפני כל יחיד ויחיד".^{xii} ממשות המשמעות היא במעשים.

* * *

"ספרי לי סיפור שממחיש את הרעיון שלך שמנוע לחיים הוא הדבר המשמעותי בחיין", ביקשתי מרונה, "בחרי עשור מחיין ותיראי מה מהדברים עולה בראשך".

"העשור האחרון, שבין ארבעים לחמישים, היה משמעותי מאוד. התרחשה בו טרנספורמציה, התעלות גדולה מאוד, תובנות. שם משפחתי בנעוריי הוא בר סימן טוב. בהרצאות שלי על צמיחה מתוך משבר, אני מספרת איך באירוע משפחתי משמח לפני כמה שנים נשאתי נאום ואמרתי שלמרות האבדן הכואב אני יכולה להתחבר לשם הזה. למרות הכאב אני רואה את עצמי מבורכת". השם, בר סימן טוב הוא חיובי פעמיים, פעם אחת בזכות הסימן הטוב ופעם שנייה בזכות בר, שפירושו נקי וטהור, נאמן ותמים.

"הדגש הוא לראות את החיובי והטוב שבחיין?" שאלתי, ורונה ענתה, "התהליך הוא להיות מסוגלת להיות עם גם וגם. לראות את היופי והמשמעות שבחיים החדשים ולהרגיש מבורכת על העבר שהוא לא מובן מאליו. לברך על הזוגיות,

המשפחה, המקום האישי שאליו הגעתי. אחרי שסיימתי את לימודי התואר השני והילדים היו בטוב, הרגשתי שאני יכולה להרחיב את המשמעות גם לפן הטיפולי. חוויתי את המקום שמתבונן על הצער ומכיל אותו ברגע נתון. הגם-וגם הוא להתחבר בכל רגע למה שאני עושה, מתוך יכולת לבחור, לברור את הרגעים".

היה לי ברור שכשהיא אומרת "החיים החדשים" היא מתכוונת למה שקרה בחייה אחרי אבדן יקירה, אך ביקשתי ממנה להסביר את הבחירה ואיך נעשה החיבור למה שהיא עושה.

"אני מתחברת להוויה, להרגשת נוכחות של מאה אחוזים. האבדן נשאר. הוא חלק מהזהות שלי. הבית הוא חלק ממנה. אבל אני נמצאת במקום של זהות מלאה. אני בביתיות. קשה לי לנסח את זה. במקום שבו אני – שם אני. כשאני בטיול – אני שם. זה להיות מחוברת לסביבה שאני נמצאת בה. איך אני עושה את זה? פיתחתי את השיר. למשל, לפני כל הרצאה אני לוקחת שלוש נשימות עמוקות עם הקהל. לא משנה אם הדבר נעשה עם קריצה כבדיחה, או לשם מרכזו התודעה. היכולת הגדולה היא לראות את עצמי בסיטואציה שבה אני נמצאת. להיות עם הכאב זה קשה. יותר קל להיות במצב שבו אני נמצאת, ואז אני עושה עם הכאב משהו בסופו של דבר".

7. חשיבות העתיד

המשמעות נוכחת במעשים. העבר והעתיד הם הזירות לחיפוש המשמעות, וההווה הוא נקודת המוצא שממנה יוצאים לחיפוש. "אופטימיות של העבר", כך מכנה פראנקל את יחסו לדברים שחווינו בתחושת סיפוק והשלמה. אופטימיות חיונית גם ביחסנו לעתיד. מניסיונו הוא קובע ש"אסיר שאבדה אמונתו בעתיד-בעתידו – גורלו נחתם. משאבדה אמונתו בעתיד, בטלה גם אחיזתו הרוחנית. הוא נידרדר וסופו ניוון הגוף והנפש".^{xiii} ומוסיף, "כל נסיון להשיב לאסיר המחנה את כוחו הפנימי צריך היה להציב לפניו איזו מטרה לעתיד".^{xiv} **העתיד חיוני להישארות בחיים**, להישרדות פיזית ורוחנית. העתיד אינו חיוני למציאת משמעות. חיבור לעתיד הכרחי למניעת התמכרות לזיכרונות, לנוסטלגיה, לחיים בזמן עבר. חלק מאסירי מחנות הריכוז התמודדו עם קשיי ההווה ונוכח פני העתיד בדרך לא נכונה, "תחת לראות בתלאות המחנה מבחן לכוחם הפנימי לא התייחסו ברצינות אל חייהם וזלזלו בהם כבמשהו אין-חפץ בו. הם בחרו לעצום את עיניהם ולחיות בעבר. לגבי אנשים כאלה ניטלה משמעות החיים".^{xv}

חשיבות העתיד מתבטאת בקיום בהווה, ביכולת ההישרדות, בתפיסת המציאות ובתפיסת העצמי: "רוב האסירים במחנה-הריכוז האמינו, כי הזדמנויות-החיים האמיתיות כבר חלפו. לאמיתו של דבר, לא תמו ההזדמנויות ולא חדלו האתגרים".^{xvi} העתיד אינו מרחב מדומיין חסר ודאות שכולו השלכת העבר וההווה על החלל הריק של המחר. כאמור, תקווה אופטימית לעתיד חיונית להישארות בחיים. פשוטו כמשמעו. אבל כשמדובר בחיפוש אחרי משמעות, עלינו לחפש את התשובה בעבר, שכן אך ורק בו תמצא משמעות ותגלה תשובה לשאלת **הלמה**.^{xvii}

* * *

ביקשתי מרונה לבחור את הדבר שנראה בעיני החשוב מבין הנושאים שבהם נגעה: האופטימיות בשם נעוריה, הגם-וגם של הכרת התודה על מה שהיה ונגמר יחד עם השמחה על מה שיש, הנוכחות ברגע ההווה.

"להיות בנוכחות של הרגע", השיבה ללא היסוס, "זה המקום שמאפשר את כל השאר. מתוך החוויה הפנימית להסתכל רחוק אל העתיד זה בעייתי. אני אוהבת מאוד להיות מתוכננת אך גם מאוד ספונטנית. לשלב יעדים יחד עם חופש בחירה. זה חוזר למנוע, למקום שמזיז מרגע לרגע".

הבנתי שהיא מדגישה את חשיבותה של היכולת שסיגלה לעצמה: להיות מכוונת למטרה ועם זאת להרפות ולשחרר את ההתמקדות בה ובשאלות איך להגיע אליה – לטובת התמקדות בהווה, להיות היכן שהיא נמצאת כרגע. כדי להבין מדוע דווקא זו הייתה בחירתה שאלתי את רונה, "מי מקור ההשראה שלך לגישה הזו? מי את מכירה שהוא כזה?"

רונה השיבה שבעלה היה מורה עבורה, כמו שהיא מאמינה שהייתה מורה עבורו: "כשהייתי בהיריון ראשון והכול התקדם באופן רגיל וטבעי התעוררתי לילה אחד עם המון שאלות של 'מה יהיה אילוי'. הוא אמר לי להאמין שהכול בסדר. הוא הדגיש שהכול בסדר עכשיו. שעד שלא יוכח אחרת, הכול בסדר. למדתי ממנו לא לחיות את ה'מה יהיה אילוי', אלא לחיות עם מה שקורה. זה יוצא מתוך הבנה שאין לדעת לאן יוביל יום. לא ממקום פסימי. לחיות את הרגע. למה לחיות מתוך ספקולציות של 'מה אם'?! הרעיון הזה נכון גם לגבי העבר. מה שהיה לא אמור לשבש את מה שכרגע. קשה ליישם

את זה", היא אמרה ונאנחה, "כנראה שאנשים שחוו את המוות כל כך מקרוב, את השבריריות והסופיות, למדו לחיות כאן ועכשיו".

8. המשמעות בעבר

"רק אשר אבד לי – קניני לעד"^{xviii} כותבת המשוררת רחל, ומוסיפה כמוטו לשיר את המשפט "רק המתים לא ימותו". זהו כוחו של העבר. הוא חתום ושמור, נעול לתמיד. במשמעות בחיים רק העבר ממשי, הלוגותרפיה תהא טוענת, כי נכון הוא, שהעתיד, לאמיתו של דבר, 'אינו קיים' ושהעבר הוא הממשות האמיתית. אף מצב זה ניתן להסבר במשל שעון-החול. ודאי, כדרך כל המשלים, אף זה לוקה בחסר; אבל דווקא מתוך ליקוייו אפשר להציג את מהות הזמן. הבה נראה: יכולים אנו להפוך שעון-חול, לאחר שהורק חלקו העליון. אך אי אפשר לנהוג כך בזמן – הזמן אינו בר-היפוך. ועוד הבדל: כשאנו מנענעים את שעון-החול, אנו יכולים לערוב את גרגירי החול ולשנות את תנוחתם. דבר זה יכולים אנו לעשות בזמן רק במקצת: אפשר לנו 'לנער' ולשנות את העתיד, ובעתיד, בבוא העתיד, אפשר לנו לשנות את עצמנו. אך העבר קבוע ועומד. ועל דרך משל שעון-החול, דומה כאילו קפא החול, משעה שעבר דרך הפתח הצר של ההווה, כאילו ניתן בו חומר מקבע ומשמר. אכן, הכל משומר בעבר, ובו הוא נתון למשמרת-עולם. ואשר לחלופיות החיים, שאין לכפור בה, הרי הלוגותרפיה טוענת, כי באמת זו חלה רק על האפשרויות לקיים משמעות, על ההזדמנויות ליצור, לחוות ולסבול באופן בר-משמעות. משמומשו אפשרויות אלה, שוב אין הן חלופיות – הן חלפו, הן בגדר עבר, הווי אומר, עדיין הן קיימות באופן מן האופנים, כלומר כחלק מן העבר. שום דבר אינו עשוי לשנות אותן, שום דבר אינו עשוי לבטל אותן. ברגע שנהפכה אפשרות לממשות, הרי המעשה עשוי 'אחת ולתמיד', לעדי-עד.^{xix}

משל שעון החול מלמד שמה שהיה ומה שיהיה אינם היינו הך. את הזמן שחלף, מה שעבר, אי אפשר להפוך ולשנות; את העתיד אפשר.

* * *

אחרי שהציגה את השיעור שלמדה מבעלה, להפסיק לדאוג מ"מה יהיה אילו", אמרתי לרונה שהמנוע שעליו דיברה מכוון להווה, ועם זאת הוא מונע לכיוון יעד מסוים – כמו נהג שנכנס לאוטו ומקשיב לפעילות המנוע ויודע בדיוק לאן מועדות פניו, אך אין הוא עסוק בשאלה "איך נגיע לשם?", או לפחות מנסה שלא לעסוק בכך. רונה הסכימה וחיידה, "הדברים קורים עכשיו. החיים זה מה שמתרחש ברגע הזה. הם לא חזרה גנרלית". ואז היא מצאה את הצירוף שביטא זאת בצורה חדה עוד יותר, "כוח חיים, life force, זו המשמעות". מהנימה הנחרצת ניכר הסיפוק שהסבה לה ההגדרה המדויקת.

"להקשיב כאן ועכשיו לכוח החיים", הצעתי ניסוח משולב.

לרונה היה חשוב להדגיש שזו לא הקשבה מבחון אלא פעולה של ממש, "מתוך המגרש". היא הסבירה, "יש הרבה מקומות בתוכי ש'לא בא להם'. לפעמים כוח החיים שקט, לפעמים אין כוח לחיות. אבל הבחירה המיוחדת היא להתמקד בכוח החיים, הבחירה להרגיש את הכוח", רונה לקחה נשימה עמוקה, "פה הבחירה". נדמה היה לי שהיא תיארה את המאבק של נבט הפורץ מתוך הזרע או של מקור זעיר שנוקש כדי לבקע את הביצה מבפנים. כוח החיים, גם כשהוא חלש, עצמתי בצורה בלתי רגילה.

9. העבר הוא מה שיש

ממשות העבר היא כה חד-משמעית עד שאין אפילו הכרח שהזיכרון יישמר. הדברים שמורים לעד בעבר: "אפילו מה ששכחנו, מה שנשמט מתודעתנו, לא נמחה מן העולם; הוא נעשה חלק מן העבר והוא יוסיף להיות חלק מן העולם".^{xx} האופטימיות שבתפיסה הזו היא שאפילו אדם שאיבד מחדות זיכרונו, שכח פרטים, נשמטו מתודעתו חלק מהאירועים, אפילו אז משמעות חייו נותרת בעינה. המשמעות בזמן עבר קיימת לגבי כל אחד בלי יוצא מן הכלל. פראנקל, בתקופת שהותו באושוויץ, ניסה לעודד בשעות הערב את חבריו לבלוק,

הזכרתי גם את העבר; את כל שמחותיו ואיך מאיר לנו זהרו אף בחשכת ההווה. [...] הבאתי מדברי משורר שכתב: 'אשר חווית – שום כח בעולם לא יוכל לגזול ממך'. לא רק חוויותינו אלא כל מעשינו, כל המחשבות הגדולות שהגיננו, וכל מה שסבלנו, כל אלה לא ירדו לטמיון, אף כי הם נחלת העבר; אנחנו הבאנו אותם לעולם. הדברים שהיו – אף הם מכלל ההווה, ואולי הם בחזקת ודאי יותר מכל דבר אחר.^{xxi}

באמצעות רעיונות מהאקזיסטנציאליזם של הפילוסוף הגרמני, מרטין היידגר (1889-1976), פראנקל מדגיש את חשיבות העבר:

הלוגותראפיה מחזיקה בדעה שהחיים בזמן עבר עדיין הם אחד מאופני ההווה, אולי אופן ההווה הבטוח מכל. בצירוף 'הווה בזמן עבר', הלוגותראפיה מדגישה את התיבה 'הווה'. כשבא מארטין היידגר בפעם הראשונה לוינה, ביקר אצלי ודן עמי בעניינים אלו. כדי להביע את הסכמתו להשקפתי על העבר, כפי שהוצגה לעיל, כתב תוכנית זו על תצלום שלו שנתן לי: מה שעבר חלף / החולף – בא.^{xxii}

אין זה המקום לדון בשאלה מה טעם מצא ניצול השואה היהודי לארח בביתו ולצטט בספריו את הפילוסוף הנאצי. לא זה המקום לשאול מדוע חזר פראנקל לקבוע את ביתו בווינה, שממנה גורש עם הוריו אל המחנות, וגם לא לדון ביחסו ליהדות. היידגר הוא "אילן גבוה" שפראנקל נתלה בו לביסוס עמדתו על תפיסת הזמן. לקיום בזמן עבר תפקיד של ממש בקיום בזמן הווה. ללא עברו אין לאדם קיום אותנטי. בזמן עבר, לפי התאוריה של פרויד, מתהווה האישיות, ובשל כך הוא הזירה המרכזית שבה מתמקד הטיפול. כתלמידו, פראנקל האמין אף הוא שהעבר הוא הזמן שיש להתמקד בו, אך מסיבה שונה. העבר הוא המרחב לחיפוש משמעות, כי זו שתימצא בו תהיה מעוגנת בעובדות, ולכן ממשית ויציבה.

10. אופטימיות של העבר

כשמת אבי האמנתי שצביטת החנק של הגעגוע בגרוני לא תחזל. בראש השנה הוא התעניין היכן נהיה בימי החופשה עם הילדים. הדבר היה חודשים ספורים לפני מותו. הוא כבר היה חולה מאוד. "אבוא לבקר", הודיע. בבוקר הוא הופיע בחוף הים, כפי שהבטיח. במכנסיים קצרים וחולצה לבנה, בידי שקית פיזוחים ובקבוק שתייה. התיישב בצל הסככה שהקמנו. בא לפצח גרעינים. דיברנו על הילדים. שוחחנו על פוליטיקה. הרבה פוליטיקה. קצת סיפורים על אנשים אחרים. ואני תוהה כל הזמן ביני לביני: מה הוא רוצה ממני? למה בא? הרי אינו בקו הבריאות. ימים אחדים קודם לכן הותש מצרה לא נודעת חדשה שפקדה את גופו ההולך ונחלש, הולך ומשיל מעליו את משקלו בקילוגרמים. אבא שוחח עם הילדים, מעט עם החברים האחרים. ואני דרוכה: מה פתאום הוא פה, ועוד במצבו? עיניי המורגלות לראותו כבתו, כילדה, מסרבות לקלוט שהנה עוד מעט לא יהיה עוד. הלב ממאן להיפרד, השכל אפילו לא מעלה על דעתו שאבא יכול לומר לי בפשטות שהוא עומד למות. הוא כנראה חרד. פוחד נורא. יושב ומפצח גרעינים. מדבר על כל מני עניינים. רגליו אמרו לו לבוא. הוא לא יבקר עוד בחוף לעולם. פראנקל מנחה לראות באור חיובי את כל חוויות וזיכרונות העבר. את הקשה כמו את היפה, הוא מציע לקבל ברוח אחת. הביטוי "אופטימיות של העבר" מעומת עם "פסימיות של ההווה":

את ההבדל בין שתיים אלה ביטאתי פעם אחת במשל זה: הפסימיסט משול לאדם שרואה בחרדה ובעצב, איך לוח-הקיר שלו, שבכל יום הוא תולש ממנו דף, פוחת והולך עם כל יום חולף. כנגד זה הרי האדם המסתער על החיים בעוז-מעשה דומה למי שמסיר דף אחר דף מן הלוח שלו כל יום עובר ומתייק כל דף בקפידה נאה עם קודמיו, לאחר ששרבט מאחור קצת רשומות יומן. הוא יוכל להגות בגאווה ובקורת רוח על העושר שנאצר ברשומות אלה על כל החיים שכבר חי אותם במלואם. מה אכפת לו, אם יחוש, שהוא מזקין והולך? היש לו יסוד להתקנא בצעירים שהוא רואה, או להתמלא כיסופים לנעוריו שאבדו? למה יתקנא באדם צעיר? שמא על האפשרויות הפתוחות לפני אדם צעיר, על העתיד השמור לו? 'לא, תודה', יאמר בלבו. 'במקום אפשרויות יש לי ממשויות בעברי, לא רק ממשות המלאכה אשר עשיתי והאהבה אשר אהבתי, אלא גם של הסבל שנשאתי באומץ-רוח. סבל זה הוא הדבר, שאני מתגאה בו ביותר, אם כי הוא דבר שאין בו כדי לעורר קנאה.'^{xxiii}

להתבונן בקורת רוח בחיים שכבר חיינו, להכיר בחוויות ובאירועים שעברו כנכסים השמורים בכספת, לזנוח את מורת הרוח הפסימית שמצרה על החולף והמתכלה. להניח על כפות המאזניים את מה שהיה בכף אחת ואת מה שיהיה בכף השנייה, את הממשויות מול האפשרויות. הכפות ייטו לצד של העבר.

אחרי ההלוויה של אבא, כדי שההומור שלי לא ייקבר יחד אתו, הצהרתי שיש חיים אחרי המוות – הנה, אני חיה ואבא מת. לא התכוונתי לכך שילדים הם ההמשכיות של הוריהם, אלא לעובדה הפשוטה: אני חיה והוא לא. המוות הוא סוף, סוף מוחלט, נקודת אל-חזור, מצב חסר שינוי וחסר תנועה. אבל עם הזמן החיים שאחרי המוות חשפו בפניי עד כמה המוות הוא דינמי.

אבא כל הזמן משתנה, גם אחרי מותו. בהתחלה זכרתי עד כמה הוא נראה רע, כשגסס והיה מחובר למורפיום ונלחם בפה פתוח ובקולי קולות על כל נשימה. בדמיוני, בחלוף הימים, הוא חזר לצחוק. צחוק סוחף עם כל הגוף, בדמעות, שב ומתפרץ וגואה. הוא החליף בגדים, שער צימח ובלוריתו הנעימה למגע קיבלה את צבעה העמוק. הוא נכח בכל מפגש משפחתי, ביקר בכל יום הולדת ולא החסיר גם בימים עצובים של מוות ושכול. כשהופיע בחלום, הוא אמר לאחותי הבכורה לכנס אותנו בצימר בצפון, הוא כמו אירגן לנו טקסים צנועים וישיבות משותפות. לתחושתנו, הוא היה מי ששלח אותנו, את בנותיו, לספסל העץ הנשקף אל האגם ביום חורף קר במיוחד, ליהנות משיט הברווזים. מדי פעם נדמה שהותיר אחריו ברחוב שובל של ריח טבק ממקטרת. הרגשתי כאילו הוא מוסיף לבוא לביתי בערבי שיש, כשהסלון מתמלא בשקט ואפשר להקשיב יחד לשירי ארץ ישראל הנוגים. לפעמים הוא כמו הופיע במפתיע בעת שנהגתי במכונית. היה מתיישב בכיסא שלצדי ומנהל אתי שיחות כאילו מעולם לא מת. כך, חגיגי במיוחד נכח בחתונת בתו הצעירה. נרגש ונפעם, הגיע לבית היולדות כדי ללטף את ראשה של בתו השלישית כשנולד לו נכד חדש. בביתו הוא סב בין החדרים, עדיין משוחח עם אימא במטבח, מבעיר את האח, קורא עיתון, מרתח קפה שחור בפניג'אן.

אופטימיות בנוגע לעבר אמורה להתבטא באופטימיות בהווה. כשהלך הרוח בהווה הוא פסימי, לא בהכרח העתיד הוא הסיבה לכך. ההנגדה היא בין אופטימיות לבין פסימיות בנוגע לעבר. המשימה של מציאת משמעות בחיים מנחה לנהוג בחומרי העבר כמו ביצירות אמנות. לבנות מוזיאון לזיכרונות. לעצב חדרים שמזמינים לבקר בהם, אפילו אם התמונות קשות, אפילו אם המוצגים מעוררים רגשות סוערים.

11. אופטימיות של אדם זקן

קל יחסית לקבל את הגישה האופטימית אל העבר כשמדובר בחיים של אדם מבוגר או זקן. הגישה האופטימית מציעה נחמה למי שמרבית פועלו (לפחות מבחינה כמותית) מאחוריו. הגישה האופטימית למשמעות בחיים בזמן עבר מתייחסת לאנשים מבוגרים, ולא להניצבים מול מותם הקרב:

רבים מאמינים כי אדם גוסס רואה בתוך שבריר של שניה את כל חייו חולפים לפניו, כמו בסרט 'בתנועה מואצת'. אם נמשיך בהשוואה זו, אפשר לנו לומר כי במוותו נהפך האדם לסרט עצמו. הוא עכשיו מגולם בחייו, הוא נעשה קורות חייו – טובים או רעים, ככל שהיו. הוא נהיה השמים של עצמו או הגיהנום של עצמו. [...] מכאן עולה לנו פרדוקס. עברו של האדם הוא-הוא עתידו האמיתי. האדם החי יש לו גם עתיד גם עבר; האדם המת אין לו עתיד מובנו הרגיל, כי אם רק עבר. אך המת 'הריהו' חייו. אין לו חיים, הוא עצמו 'הריהו' חייו. העובדה שאלה 'רק' חייו בעבר אינה מעלה ואינה מורידה. ככלות הכול, העבר הוא אופן ההווה הבטוח מכל. לדיוקו של דבר, העבר הוא מה שאי אפשר ליטול מאדם.^{xxiv}

שיחה שמנהל פראנקל על במה מול קהל סטודנטים עם משרתת זקנה וערירית הגוססת מסרטן מדגימה איך לחפש ולמצוא את משמעות חייה בעברה. בתחילת השיחה הוא מעורר באישה הזקנה את הרצון למשמעות, מכוון אותה להכיר במותה הקרוב. הוא מתייחס לחוסר המשמעות שהיה ככל הנראה בחייה, ומדגיש את סופם המשמש ובא. לאחר מכן הוא מנחה אותה להכיר בכך שהייתה משמעות לחייה. כשהיא חוזרת על דבריו, היא מאשרת בהתרגשות שאת האושר והסבל שחווה בחייה לא יוכל איש לסלק מן העולם ומן העבר שבו הם שמורים לעד. כך, בסיועו של פראנקל, אפילו משרתת, רווקה וזקנה, שחיה חיים חסרי ייחוד, ולכאורה חסרי חשיבות, מגלה שלחיים שחייתה הייתה משמעות:

פראנקל: מה את חושבת, כשאת מתבוננת בחיים שעברו עליך? האם היו החיים כדאיים?
החולה: ובכן, דוקטור, עלי לומר, שהיו לי חיים טובים, באמת היו לי חיים נחמדים. עלי להודות לאלוהים על
הגורל שמינה לי. הלכתי לתיאטרות, ביקרתי בקונצרטים וכן הלאה. רואה אתה, דוקטור, הלכתי לשם עם
המשפחה, שבביתה שימשתי כמשרתת הרבה עשרות שנים, תחילה בפראג, ואחר כך בווינה. ועל חסד כל החוויות
הנפלאות האלה אני מודה לאלוהים.

[...]

פראנקל: את מדברת על חוויות נפלאות, אבל כל זה הרי יגיע עכשיו לקיצו?
חולה: (מתוך הרהורים) כן, הכל מגיע לקיצו...
פראנקל: האם את חושבת עכשיו, שכל הדברים הנפלאים של חיך אולי יאבדו מן העולם?
חולה: (מהורהרת עוד יותר) כל הדברים הנפלאים האלה...
פראנקל: אבל הגידי לי – האם את סבורה, שמישהו יכול לבטל את כל האושר הזה שחווית? האם יכול מישהו
למחוק דבר זה?
חולה: לא, דוקטור, אף אחד אינו יכול למחוק אותו!
פראנקל: והאם יכול מישהו למחוק את הטוב שהתנסית בו בחיך?
חולה: (בהתרגשות גוברת והולכת) אף אחד לא יכול למחוק אותו!
פראנקל: מה שהשגת והגשמת –
חולה: אף אחד אינו יכול למחוק אותו!
פראנקל: ומה שסבלת באומץ וביושר. האם יכול מישהו לסלק אותו מן העולם – לסלק אותו מן העבר, שבו
שמרת אותו?
חולה: (בדמעות) אף אחד אינו יכול לסלק אותו! (אתנחמת) נכון, היה עלי לשאת סבל רב, אך גם ניסיתי להיות
אמיצה ואיתנה בייסורים שנגזרו עלי. רואה אתה, דוקטור, אני מקבלת את סבלי כעונש. אני מאמינה באלוהים.
פראנקל: (מנסה להעמיד את עצמו במקום החולה) אך האם אין הסבל לפעמים גם הוא אתגר? האם לא ייתכן,
שאלוהים רצה לראות, איך תשא אנאסטאסיה קוטק את סבלה? ואולי היה מוכרח להודות: 'כן, היא נשאה אותו
באומץ רב'. ועכשיו אמרי לי, האם יכול מישהו להעביר מן העולם הישג כזה?
חולה: בוודאי, אף אחד לא יוכל לעשות זאת.
פראנקל: זה נשאר קיים, נכון?
חולה: כן, בוודאי!
פראנקל: הדבר החשוב בחיים הוא שאדם משיג משהו. וזה בדיוק מה שהצלחת לעשות. את הפקת את המירב
מסבלך. [...] (הקהל פורץ במחאות-כפיים ספונטאניות). תשואות אלה הן בשבילך, גברת קוטק. (היא בוכה
עכשיו). מדברים פה על חיך, שהיו בגדר הישג גדול, יכולה את להיות גאה עליהם. [...].
חולה: (חוזרת וכובשת את שליטתה בעצמה) מה שאמרת, פרופסור פראנקל, הוא נחמה בשבילי. זה מרגיע אותי.
אכן מימי לא היתה לי הזדמנות לשמוע דבר כזה.^{xxv}

12. אופטימיות של אדם צעיר

מציאת משמעות בחיים הקרבים אל סופם מציעה נחמה וערך. אבל כיצד ישתכנע אדם צעיר לעגן בעבר בלבד את
משמעות חייו? פראנקל מציג מקרה של אלמנה צעירה, שבעלה מת אחרי שנת נישואין אחת. האישה מיואשת ואינה
רואה ערך בחייה וטעם בעתיד. עליה הוא אומר:

אשה כזו ודאי היתה מוצאת משמעות גדולה בחייה, אילו נוכחה לדעת, כי אותה שנה אחת של נישואין שוב לא
תילקח ממנה לעולם. הרי במקרה כזה כאילו מילטה את אשרה למשמרת בעברה. משם לא יהא עוד אפשר לסלק
אותו אוצר. אף אם תישאר עקרה כל ימיה, הרי משעה שנאגרו במאגר העבר חוויות-השיא של אהבתה, לעולם לא
יוכלו חייה להיות נטולי משמעות.^{xxvi}

מציאת משמעות בחיים אינה מתכון לאושר מענג, אך היא אמורה לחלץ את האדם מתחושת ייאוש ולגרום לו להכיר בערך ולחיות את הטעם של מה שכבר קרה. הציר שבין ייאוש לבין מימוש מציין את טווח הרגשות שבין קיום חסר משמעות לקיום בעל משמעות. שנת אושר אחת אמורה לצייד את האלמנה הצעירה בתחושת מימוש ולגונן עליה מפני ייאוש. ברור שללא תקווה לשינוי בעתיד וללא אמונה במימוש משמעויות נוספות בחייה תתקשה האלמנה לחזור ולחיות תשוקה לחיים רק בזכות המשמעות שכבר נמצאת בעברה.

* * *

הרעיון שכוח החיים הוא המשמעות מילא את רונה בהתלהבות, והיא הוסיפה בפרץ של חיוניות, "כוח חיים הוא ביטוי מדהים. זו משמעות החיים שלי. להבין בכל רגע נתון מה הדבר שמניע אותי ולפעול. לא להסתכל על זה מלמעלה. אני כל הזמן בפעילות. לפעמים אני נורא מתעייפת. עדיין, גם כשהמנגנון שקט יותר, אני מחפשת לאן המנוע הזה נוסע". היעדים בחיי כולנו ובחייה שלה שונים ומגוונים – אימהות, משפחה, זוגיות, עבודה, נתינה והשפעה. אבל יותר מכול, ברור לה שבלי מנוע יאחז בה שיתוק. לכן הדגש שלה הוא על הכוח המניע כדבר החשוב ביותר בהגדרת המשמעות בחייה.

היא אומרת, "אימהות כמהות, נשמע מילים גדולות. אבל זה הדברים הקטנים. בפרטים. בשבילי זה להכין ארוחת צהריים. זו משמעות חיים. היה לי כוח פנימי ורצון לשים ארוחה על השולחן. זה הבסיס". אם נחזור כעת לרעיון ה"למה ולמה", למה לחיות ולמען מה להקדיש את החיים, תהיה הבחירה באימהות – למה, הדבר שלמענו הוקדשו החיים ברגע נתון; והלמה – כוח החיים – יהיה הדבר שבאמצעותו תוכל לשאת כל איך.

13. משמעות בסבל

"יש לנו ניסוח שמגדיר את משמעות חייך", אמרתי לרונה, "בואי תראי איך זה עובד. כשאת פועלת מתוך חיבור לכוח החיים שבך, זהו הדבר שחשוב לך ושהפך להיות מרכיב מרכזי בזהותך העצמית. אבל זוהי לא כל תמונת המשמעות. לא מספיק שתהיי מחוברת לכוח החיים שלך. כדי שתחוויו שאת בבית בעולם, שמשמעות חייך מסופקת, את זקוקה גם לפגוש את כוח החיים שפועם אצל אנשים אחרים".

"החוויה שהייתה בסוכה מדגימה זאת היטב", המשכתי בניתוח משמעות חייה, "באתם ממקום של עצב ודאגה וחרדה, אבל דיברתם על שמחה. כל מי שהיה שם ניצח את המקום שאומר 'לא בא לי'. כל מי שהגיע התחבר לכוח החיים שבו. וכאשר ישבתם יחד עסקתם בשמחה. נקודת המפגש בין החיבור שלך לכוח החיים שבך, ובין אנשים שבאים אף הם מאותו המקום, וכולכם מגויסים, כל אחד בדרכו, למטרות ראויות וחשובות – בנקודה הזו נחווית משמעות חייך במלואה. כשהדברים החשובים עבורך פוגשים את ביטוייהם המגוונים במה שחשוב לאנשים אחרים, זהותך העצמית נמצאת בהלימה עם תפיסת עולמך".

רונה הנהנה בסיופוק. אחרי שהתחבקנו לפרידה היא אמרה בחיוך גדול: "את רואה שאת המורה שלי? בכל פגישה אתך אני לומדת משהו חדש".

* * *

משמעות אופטימית מספקת נחמה. אבל נחמה היא לא הכול. בלוגותרפיה, הריפוי בעזרת משמעות פועל בדרכים נוספות. למשל, רופא קשיש בא להיוועץ עם פראנקל. הרופא מתלונן על דיכאון כבד שממנו הוא סובל שנתיים מאז מות אשתו האהובה. מה היה קורה אילו אתה, ולא אשתך, היית מת ראשון? – הוא נשאל – מה היה קורה אילו אשתך הייתה צריכה להאריך ימים אחריך? הרופא עונה שהיא הייתה סובלת מאוד. פראנקל משיב: "הסבל הנורא הזה נחסך ממנה, ואתה הוא שמנעת אותו ממנה; ואולם עתה עליך לשלם על כך בהישארותך בחיים והתאבלותך עליה".^{xxvii} בסבלו של הרופא האלמן נמצאה משמעות של הקרבה.

חיי כל אדם הם תמיד בעלי ערך חיובי כלשהו. בכך דוגלת הגישה האופטימית של הלוגותרפיה. משמעות בחיים מחייבת הישארות בחיים בכל מצב ותנאי, ובחירה בחיים בכל מחיר. הגישה האופטימית מכוונת לנקיטת עמדה ולפעולה,

יחד עם השלמה והצדקה של החיים. זוהי התמקדות ב"חצי הכוס המלאה" גם בהווה ובעתיד. במקום לראות את הדברים "כפי שהם", פראנקל מנחה לראות יותר ולרצות יותר, לכוון גבוה כדי להשיג את מה שאפשר. האתגר למצוא משמעות בסבל מעורר בי סקרנות אך גם ספקנות. אולי "מה שאינו מחסל אותי, מחסן אותי",^{xxviii} ומה שלא הורג – מחזק, אבל כל זה טוב ויפה עד שהוא כן הורג. מכל מקום, ברור לי שמה שלא הורג פוצע. בהשראת הלוגותרפיה אני קובעת שחיי הם בעלי ערך חיובי כלשהו. מהו אותו ערך? זאת מוטל עליי לברר ולמצוא. בגישה האופטימית מובטח שמרגע שאמצא טעם וערך תוענך לחיי משמעות שתהיה כמו אוצר השמור לעד ב"כספת" העבר.

- i ויקטור פראנקל, 1981, **אדם מחפש משמעות: מבוא ללוגותרפיה**, תרגם: חיים איזק, תל אביב: דביר.
- ii בלו פסקל, 1976, **הגייגים**, מצרפתית: יוסף אור. ירושלים: הוצאת ספרים ע"ש י"ל מאגנס, עמ' 54.
- iii שם, 54-55.
- iv ר' עקיבא, אבות פרק ג: טו.
- v פראנקל, נדלה ב-12.4.14 מתוך <http://www.youtube.com/watch?v=JaQE1nfuX18>
- vi ויקטור פראנקל, 1982, **הזעקה הלא-נשמעת למשמעות**, תרגם: חיים איזק, תל אביב: דביר, עמ' 44.
- vii ויקטור פראנקל, 1985, **השאיפה למשמעות**, תרגם: שאול ברירדא, תל אביב: דביר, עמ' 92.
- viii John Lennon, 1980, Beautiful Boy, from the Album *Double Fantasy*.
- ix פראנקל, 1982, עמ' 125.
- x University Press, p. 7. Sherover C.M., 1975, *The Human Experience of Time*. New York York: New York
- xi פראנקל, 1982, עמ' 121.
- xii פראנקל, 1981, עמ' 98.
- xiii שם, 95.
- xiv שם, 97.
- xv שם, 93.
- xvi שם, 93.
- xvii פראנקל, 1982, עמ' 36 בהערה.
- xviii רחל, תרצ"ט, **שירת רחל**, מתי, תל אביב: הוצאת דביר, עמ' קס.
- xix פראנקל, 1982, עמ' 123-124.
- xx שם, 126.
- xxi שם, 128-129. פראנקל, 1981, עמ' 105-104¹.
- xxii שם פראנקל, 1982, 125.
- xxiii שם, 124.
- xxiv שם, 134.
- xxv שם, 13-12⁰.
- xxvi פראנקל, 1981, עמ' 105-104¹. שם, 125.
- xxvii פראנקל, 1985, **השאיפה למשמעות**, עמ' 142; פראנקל, 1981, **אדם מחפש משמעות**, עמ' 136.
- xxviii ניטשה, 1978, **שקיעת האלילים**, תרגם: ישראל אלדר, ירושלים ותל אביב: שוקן, עמ' 52. המשפט המשלים את הציטוט לקוח משירו של דודו אהרון, "ימים טובים"