

# לאחוז בקרני המשמעות

המקומות בהם צומחות משמעויות, מקורות ונקודות אחיזה

מאת דרור שקד ©

אוקטובר 2018

דומה שהיכולת שלנו לאחוז במושג "משמעות בחיים" אינה פחות קשה מאשר לחיות אותה, ואולי משום כך קשה להבינה. יש מי שמוצא משמעות בעברו ומגלה אותה בהביטו לאחור, ויש המוצא משמעות במשך חייו בכל רגע ורגע, ויש מי שמוצא אותה בהביטו אל העתיד.

## האחות והזקן

אחת המחשבות לכתיבת המאמר נבעה מסיפור שקראתי מתוך מאמר של ד"ר גדי טאוב<sup>1</sup> לפיו הוא שמע שבאחת המחלקות בבי"ח בלינסון עבדה אחות ניצולת שואה. באותה מחלקה שכב במשך תקופה מסוימת איש זקן, חולה סופני. הדבר שהאיש הזה הכי התבייש בו הסתבר, היה המראה של הפנים שלו ללא השיניים. עד כדי כך התבייש עד כי לא נתן לאף אחד אפילו לא לקרובי משפחתו להיכנס ולבקר אותו אלא אם כן השיניים התותבות נמצאות בפיו.

לא ידוע כל כך מה קרה עם האיש זה, רק ידוע שבסופו של דבר מצבו התדרדר והוא איבד את ההכרה, לצוות הרופאים היה ברור שהמוות קרוב מאוד והאיש כבר לא יתעורר והם זימנו את בני המשפחה שלו. כאשר בני המשפחה הגיעו, האחות לא הרשתה להם להיכנס לחדרו ולא נתנה להם לגשת למיטה. היא נכנסה לחדר לבדה והכניסה לפיו של החולה מחוסר ההכרה את השיניים התותבות ורק אז נתנה למבקרים להיכנס.

גם לה וגם להם היה ברור שהחולה כנראה כבר לא יתעורר, ושהוא לעולם לא ידע מה התרחש בחדר סביבו באותן שעות אחרונות. ולמרות העובדה שהסוף שלו היה קרוב ומוחשי כל כך, היה חשוב לאחות הזאת לעשות את המעשה הזה.

היא שמה את שיניו התותבות בפיו מכיוון שהיא ידעה שזהו רצונו, ומפני שהיה חשוב לה לשמור על כבודו. המעשה של האחות נוכח המוות של האיש, הופכים את המעשה החולף הזה למרגש מאד. אלבר קאמי כינה זאת "אבסורד" מפני שדומה שלעיתים בדומה לסיזיפוס נגזר עלינו לעשות מעשים ללא תכלית, לגלגל אבן כבדה במעלה ההר, רק כדי לראות אותה מתדרדרת שוב וחוזר חלילה שוב

---

1 ד"ר גדי טאוב עיתונאי, פובליציסט, תסריטאי וסופר ישראלי, מתוך הספר "משמעות החיים" הקיבוץ המאוחד

ושוב. המעשה הזה של האחות שיקף מעשה רב משמעות מבחינתה האחות, המשמעות בחיים עבורה במעשה זה היתה הסירוב שלה להיכנע אל אי ההבנה ותחושת חוסר התכלית שהחיים מזמנים לה בדרכה.

מה שעוד מרגש במעשיה של האחות זה שהיא טרחה להקפיד בכבודו של אדם שכבר לא יזכה לדעת האם הקפידו בכבודו או לא. ייתכן שלולא בן משפחה הבחין מבעד לפתח הדלת במעשה הזה שלה לא היה איש יודע מכך. יש כאן ללא ספק מימד של מעשה מוסרי ומעשה של חסד, אולם העיקר הוא שהרגש האנושי והאמפטיה המשיכו להתקיים אצלה מעצמם למרות חוסר התכלית. **המשמעות במעשיה של האחות נבעה לא מהתכלית של המעשה אלא דווקא מהמעשה שלה לנוכח חוסר התכלית.**

סיפור זה היווה עבורי נקודת מוצא טובה להרהר במשמעותה של המשמעות, לרצות לאחוז בקרניה של המשמעות, להבין מהו המצע עליו מתפתחת וצומחת הרגשת משמעות. נראה שישנם אין ספור היבטים דרכם ניתן לבחון ממה עשויה משמעות והגורמים להתהוותה רבים מאד, אולם במאמר זה אתייחס לכמה נקודות אחיזה שנראים לי המהותיים ביותר, אותם אני מכנה "קרני משמעות". די בהם בכדי לעורר את הקורא למחשבה על משמעותה של המשמעות.

## קרני המשמעות – מקורות ונקודות אחיזה

### רצף האירועים

בבואו של אדם לבחון משמעות בחייו, באופן טבעי הוא פונה להתבונן ברצף האירועים של חייו, אלו מהווים עבורו את מאגר האירועים או את חומרי הגלם שהחיים זימנו וסיפקו לו להפיק מהם את התמונות והסיפורים של חייו.

אלו הן עובדות חיים המספקים לו את הרצף הגולמי<sup>2</sup> של חייו, את מכלול התופעות בחייו. מדובר בכל מה שקורה לאדם בכל רגע ובכל שנייה, במה שמתרחש סביבו, כל אירוע, כל מחשבה שלו, כל רגש, ולמעשה כל פרט ופרט בחייו של האדם וסביבתו.

זהו ציר של עובדות רצופות המתמשך לאורך כל חייו של האדם, אולם לרצף האירועים הגולמי הזה, אין כל משמעות, מדובר באירועים ובהתרחשויות נטולי משמעות המופיעים אחד אחרי השני בחייו של האדם. לודוויג ויטגנשטיין כתב בספרו "**מאמר לוגי-פילוסופי**" כך:

"כל מה שקורה קורה והוא כפי שהוא שהינו, וחסר כל ערך כשלעצמו. כל ערך וכל משמעות אם קיימת היא נמצאת מחוץ לדבר עצמו". אמירה זו מרמזת על כך שהמשמעות נמצאת מחוץ לרצף האירועים,

---

<sup>2</sup> הרחבה לרעיון הרצף ניתן למצוא בספר "משמעות החיים" בעריכת אסא כשר בפרק 3.

תפיסת המשמעות הינה סוג של דו שיח בין האירועים החיצוניים האובייקטיביים הפוקדים את האדם, לבין הפירושים והתחושות הפנימיות והסובייקטיביות שלו.



## רצף האירועים לאורך חיי האדם

יכולתו של האדם להתבונן ברצף האירועים העובדתי הזה של חייו מהווה רק את הצעד הראשון למציאת משמעות בחייו אולם לא די בכך, כדי לאפשר לו לחוש משמעות.

### תמונות וסיפורים

התמונות והסיפורים עולים ומבצבים מתוך רצף האירועים. מתוך רצף זה עולים סיפורים ומצטיירות להן תמונות ותפיסות של האדם אודות עצמו, אלו הם האופנים לפיהם האדם תופס את מה שקורה לו, מדובר בהסברים ויצירת קונסטרוקציה חדשה שהאדם מקנה לעובדות "היבשות" בחייו בניסיון להפיח בהן חיים ומשמעות. מדובר בתהליך בלתי ניפרד מהתודעה האנושית המאפשר לנו להבין את עצמינו, את המציאות ואת האחרים הסובבים אותנו.

תמונות וסיפורים אלו קובעים כיצד אנו תופשים אירועים בעולמנו, כיצד אנו מתנהגים ומה אנו יכולים להיות<sup>3</sup>. אלו תמונות בגדלים שונים הנארזים על ידי האדם, סיפורים שהוא מספר גם לעצמו וגם לאחרים, סיפורים אודות עצמו. זהו שלב בו נוצקים יסודות סובייקטיביים, הנרטיב האישי עולה מתוך רצף האירועים, תמונת החיים עולה ומבצבת מתוך הרצף של הקיום האנושי. מבחר תמונות של קטעים קצרים, ארוכים סמוכים או רחוקים מלאים. האדם מבנה את תפיסת עולמו בדרך לפיה הוא מפרש את האירועים, חייו ויחסיו מעוצבים לפי תמונות וסיפורים אלו.

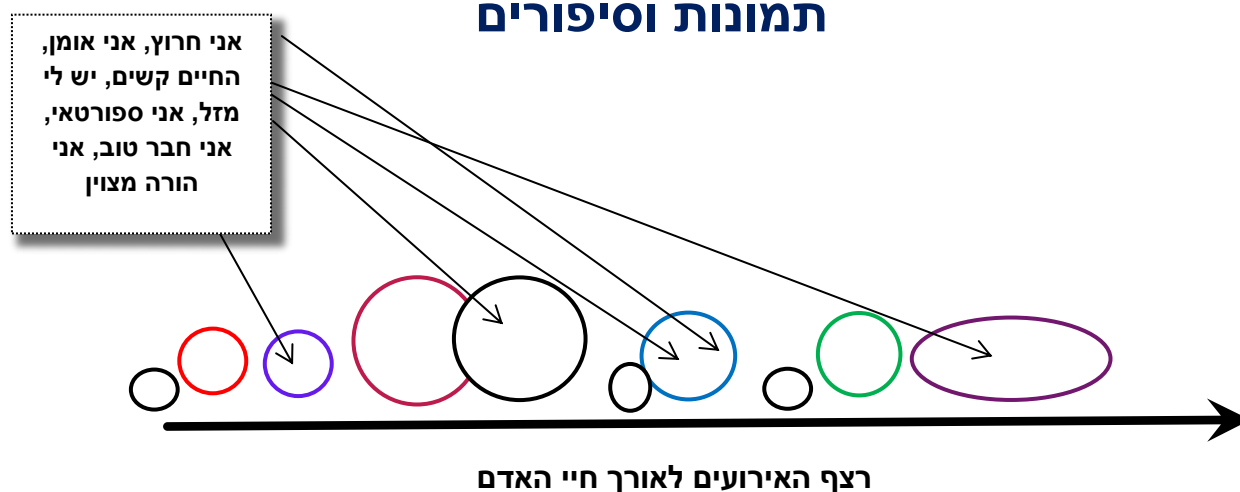
אילו הייתי נדרש לחלוקה קטגורית של הסיפורים אותם האדם מספר לעצמו הייתי מחלק כך:

- סיפורי ערכים - תפיסת עולם, אתיקה, מוסר אישי, נכסים רוחניים<sup>4</sup>
- סיפורי מעשים - פעולות והתנהגויות, כיצד האדם מגיב למצבים, לצרכים ולאינטרסים
- סיפורי הישגים – נכסים שהאדם אוסף בחייו כגון תארים דימוי ומשאבים חומריים

3 רוזמן, זלצמן וחסון ופרנקל, 1993, חלמיש, 1996

4 הרחבה לנושאי הערכים על פי הלוגותרפיה נעשית בהמשך המאמר תחת הכותרת "עקרונות וערכים"

## תמונות וסיפורים



האדם מתבונן באירועי חייו ומאזין לסיפורים אותם הוא טווה בעצמו על עצמו, **אולם אין די בכך בכדי להעניק לאדם תחושה מלאה של משמעות**

### מקום וזמן

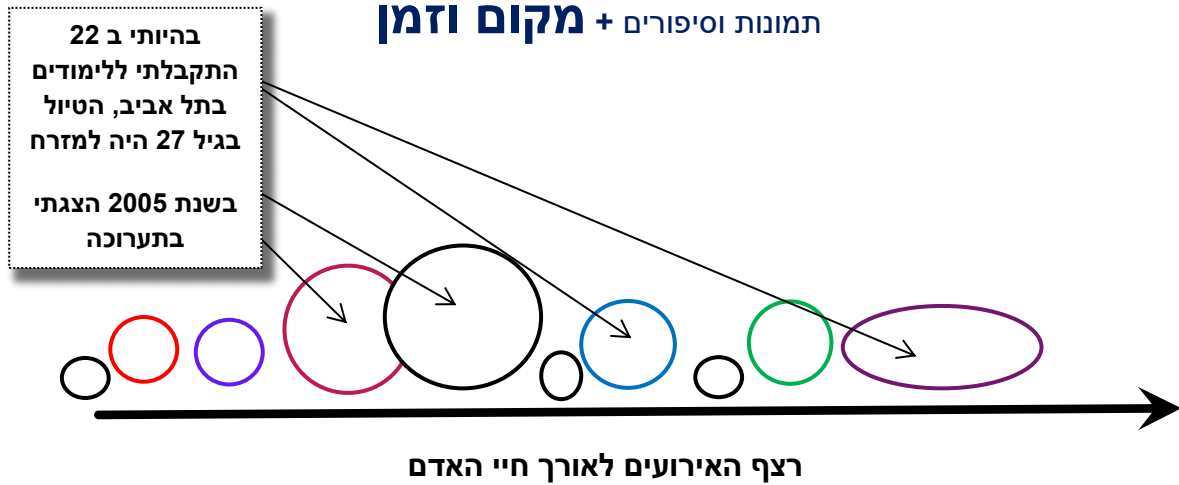
המקום והזמן מהווים את ההקשר שבו מעוגנים לפרק זמן מסוים אותן תמונות וסיפורים. דימוי מרשים לכך מצאתי במאמר של שגית שלמה<sup>5</sup> **"עוגן הרם! ספינת חיינו בדרך אל המשמעות"** אשר מתייחס למשמעות כעוגן על כל המשתמע מכך, ולרגעי הזמן השונים בחיינו כאילו היו הם נמלים בהן עוגנות הספינות לפרק זמן מסוים במקום מסוים לקראת המשך דרכם ליעד הבא.

לכל תמונה העולה מתוך רצף האירועים יש הקשר של מקום וזמן. תמונה או סיפור במקום ובזמן מסוימים אינם בהכרח בעלי משמעות זהה במקומות ובזמנים אחרים. המקום והזמן מגלמים את הסביבה במובנה הרחב ומספקים מצע נביטה חשוב ביצירת משמעות בחיים או למציאתה כפי שהלוגותרפיה גורסת. לאירוע כמו מלחמה, למקום ובזמן שהיא פרצה והתנהלה, יש השפעה רבה על תחושת המשמעות של תושבי המדינה, היא יוצרת הקשר מערכתי רב עוצמה אשר משפיע על רצף האירועים, על התמונות, על הסיפורים של כל אחד על תחושת המשמעות שהאדם חש על רקע וכתוצאה ממצב כזה.

לא ניתן לדבר על משמעות בחיים ללא קישור לממדי הזמן והמקום, הם מייצגים קשר מערכתי רחב הקשור גם לזיכרונות ורגשות הנצברים, הם הבסיס ליחסי גומלין בין בני האדם. אף ביהדות מדובר על כך **"אין לך אדם שאין לו שעה ואין לך דבר שאין לו מקום"** (פרקי אבות, פרק ד' משנה ג')

<sup>5</sup> שגית שלמה, חוקרת שירה ומשמעות, את המאמר ניתן לקרא באתר "בלוגותרפיה"

## תמונות וסיפורים + מקום וזמן



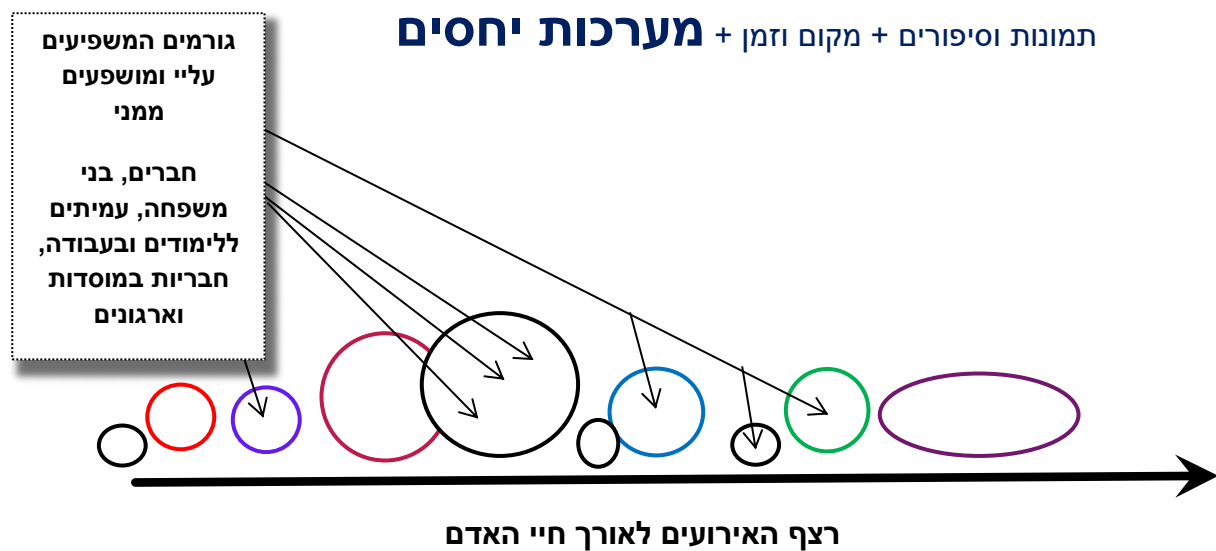
מימד הזמן והמקום מהותיים לתחושת המשמעות אולם אף הם אינם מספיקים על מנת להביא לידי ביטוי את המשמעות בחייו של האדם, שכן המשמעות קשורה קשר הדוק עם האחרים עימם האדם נימצא בקשר עליהם הוא משפיע ומהם הוא מושפע.

### מערכות יחסים

למערכות היחסים בחייו של האדם ישנה השפעה קריטית על תחושת המשמעות שלו, מאחר שהן מקיימות בינו לבין זולתו השפעות של נורמות חברתיות, תרבותיות ומשפחתיות ומורשת ובזכות מערכות יחסים אלו מתאפשר לאדם לבחון את עמדותיו ואת צרכיו ביחס לאחרים. הקשרים הבין-אישיים כרוכים ברמה מסוימת של תלות הדדית, בשותפות והן מתקיימים ברמות שונות של קרבה. מערכות יחסים הן חלק חשוב בהבניית תחושת המשמעות בחייו של האדם והן משפיעות על מה שאני מכנה "איכות המשמעות"<sup>6</sup> לו הם הגורמים עימם האדם מקיים מערכות יחסים, הקבוצות בהן הוא נמצא, האנשים החברים, יחסי כוחות, אופן התנהלותו, האהבות, המאבקים ההתמודדויות וההשפעות ההדדיות המופעלות. המשמעות בחיי האדם מושפעת מהקבוצות העיקריות עמן האדם מקיים מערכות יחסים, וגם לרקע של אותם אחרים שסביבו יש השפעה עליו כמו גם לתרבותם לאישיותם, לניסיון החיים שלהם ולתפיסת העולם והערכים שלהם. השפעה זו עתידה לתת את אותותיה בתחושת המשמעות אותה האדם יחוש. גם לסגנונו האישי ביחס לאחרים נודעת חשיבות רבה על תחושת המשמעות. אנשים בעלי אופי המייחס חשיבות לשיתוף פעולה, שואבים משמעות

<sup>6</sup> אני טובע את המונח "איכות המשמעות" על מנת לתאר את עוצמת החוויה הסובייקטיבית בתחושת המשמעות

רבה מתהליכים משתפים הקשורים בזולת, הדבר שונה למשל מאדם בעל סגנון תחרותי השואף לניצחונות אשר שואב משמעות מהישגיו או מהפסדיהם של האחרים. מערכות היחסים מאפשרים לאדם לזהות את השותפים שלו לדרך, לראות את עולמו דרכם לערוך את חייו ולמצוא בהם משמעות<sup>7</sup>. האדם למעשה "מעליל" את עצמו (מלשון עלילה) אל תוך סיפור העלילה בו הוא בוחר, יוצר את הדמות המובילה בסיפור חייו באופן שמבטא את המשמעות של החיים שלו. המשמעות בחייו של אדם מושפעת גם מבני אדם אחרים אשר נקלעים לתוך הסיפור שלו או אשר מוזמנים על ידו להשתתף בסיפור שלו. לעיתים קרובות סיפור חייו של האדם קשור לסיפור חייו של אדם אחר, והמשמעות אותה הוא חווה קשורה לאנשים אחרים במקום ובזמן אחר.



אדם יכול למצוא משמעות בחייו גם באמצעות אורחים מסיפור חיים אחר המגיעים אל חייו בין אם הודיעו ובין אם לא הודיעו לו על בואם מראש. אולם עדיין לאדם עצמו נתונה הזכות לתחושה עצמית<sup>8</sup> בתוך סיפור חייו בתוך היצירה המבטאת את משמעות בחייו, זכות זאת אפשר שמקבלת ביטוי במסר המרכזי של ויקטור פרנקל לפיו לכל אדם יש את החופש לבחור את ההתייחסות שלו למצב ולסיטואציה בה הוא נתון בכל רגע ורגע. אולם נידרש רובד נוסף אשר יאפשר לאדם להתנהל ולפעול בתוך כל מערכות היחסים שלו, מעין גישה כללית או תפיסת עולם המלווה אותו בצורה של עקרונות וערכים.

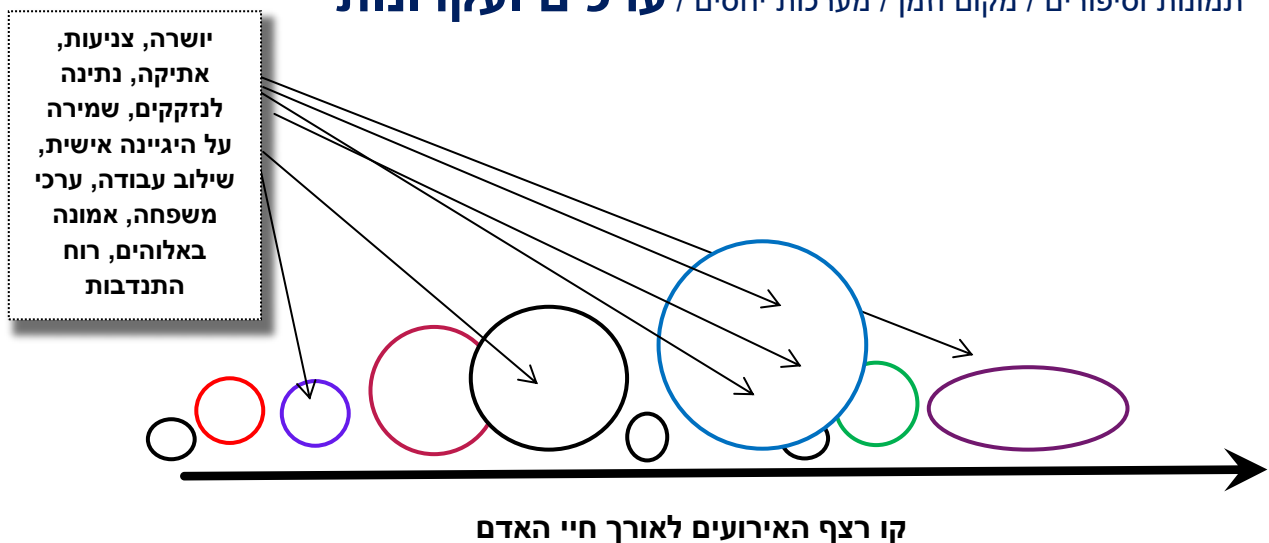
<sup>7</sup> בראייה נרטיבית התהליך נקרא גם בנייה מחדש reconstructing או חיבור מחדש reauthoring

<sup>8</sup> אני טובע את המונח על מנת להדגיש שלאדם יש חופש ויכולת לבחור את ההתייחסות ביחס לכל מצב בו הוא שרוי

## עקרונות וערכים

שאלת המשמעות בחיים של אדם אינה יכולה להסתפק ברצף האירועים, בסיפורים או במערכות היחסים של האדם. נחוץ לו לאדם לחוש שהוא עושה את הפעולות הנכונות והראויות ושהמשמעות אותה הוא חש זוקקה על ידי העקרונות והערכים לאורם הוא חי ואשר על פיהם הוא בחר להתקיים ולהתנהל בעולמו. אדם אינו יכול לחוש משמעות בחיים ללא הקשר של מוסר אתיקה וערכים. אלו הם העקרונות המעשיים שהאדם יכול לפעול על פיהם, כדי לקיים חיים ראויים ומשמעותיים.

### תמונות וסיפורים / מקום וזמן / מערכות יחסים / ערכים ועקרונות

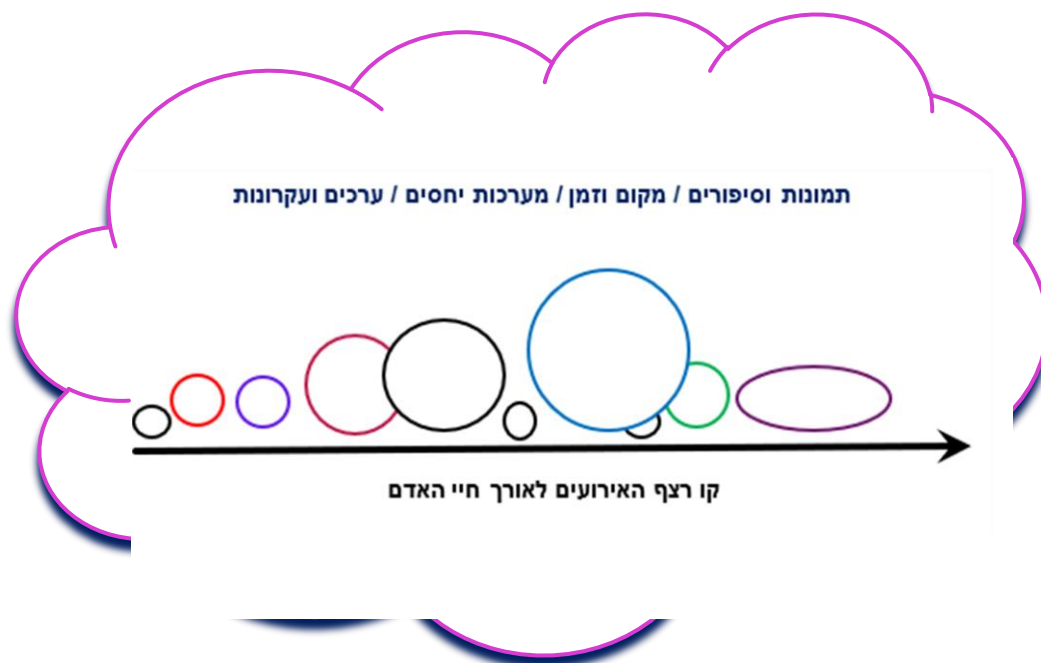


הערכים בהגדרתם האוניברסלית משקפים את אמות המידה הראויות והאידיאליות של האדם ביחס לסוגיות ונושאים מוסריים, צדק, אמת וכדומה והם משתנים מתרבות לתרבות ומתקופה לתקופה. במאמר זה אני בוחר לפרט את גישתו של פראנקל והלוגותרפיה לפיה הערכים מהווים בסיס למציאת משמעות בחיים, ערכי אדם הם הבסיס לפיתוח עצמי ומדובר על שלשה ערכים מרכזיים:

- **ערכים יצירתיים** - לפיהם נערך חיפוש משמעות בחיים בתחום היצירתי, האדם מוצא משמעות במה שהוא נותן לעולם באמצעות יצירתו, פועלו, תחביביו ועבודתו.
- **ערכים חווייתיים** - לפיהם האדם מוצא משמעות במה שהוא מקבל ובדגש על האופן בו הוא מקבל את החוויות הללו, כיצד הוא מתמסר לרגעים היפים של החיים, כיצד הוא פועל מתוך בחירה, וישנה חשיבות יתרה לאופן בו ממלאת האהבה את חייו כערך מרכזי.
- **ערכים התייחסותיים** - מנחים את האדם איזו עמדה לנקוט כלפי מצוקות הגורל הבלתי נמנעות שהן אשם, סבל ומוות. זהו סבל בלתי נמנע אשר אינו ניתן לשינוי או לביטול, אולם האדם יכול לשנות את התייחסותו למציאות זו.

## המימד הנואטי

המימד הנואטי<sup>9</sup> מהווה את מימד הרוח האנושית אשר בה מצויה תמצית אנושיותנו. על פי הלוגותרפיה לאדם קיים מימד נואטי בריא, והאדם מחפש משמעות בכל רגע ורגע להגשים את עצמו. המימד הנואטי כולל את חופש הרצון ואת השאיפה המתמדת של האדם למשמעות. למשמעות יש נקודות אחיזה ברורות החל מאותו רצף אירועים ראשוני, המשך בתמונות חיים העולות מרצף זה, המשך בהקשרים של מקום וזמן וכן במערכות היחסים, אולם המסגרת הנואטית הרוחנית היא המצע של תחושת הנשגבות, מייצגת את הערך הנמצא מחוץ לעצמי אשר לעיתים אינו מוסבר ונראה כחסר טעם ותכלית (זוכרים את האחות?). מימד זה בדומה לאמונה באל אינו ניתנת להשגה באמצעות כלים מדעיים והאדם מצוי בו ועטוף על ידו אף אם הוא לא מודע לכך.



## המימד הנואטי - הרוח האנושית אשר בה מצויה תמצית אנושיותנו

המימד הנואטי מכונה גם "הלא מודע הרוחני" כאן האדם מבחין בייחודו, במצפנו ובאחריותו. "משמעות קיימת בכל מקום, אולם מודעותך לה מתעוררת רק אם קיימת בך מכוונות לה, המקלט לקליטת המשמעות נמצא בידך, והכלים שלנו למציאת משמעות הינו רוח האדם" (פאברי, 1992). המעשה הנשגב של האחות בבית החולים היה ייחודי, היא פעלה על פי צו מצפונה, ופעלה בהתעלות עצמית גם במצב שנראה חסר תכלית לכאורה.

<sup>9</sup> המילה נואטי נגזרת מהמילה היוונית "נואוס" שפירושה רוח אשר ממנה נובע היקום המתגלה



המשמעות נובעת מתוך קואליציה רחבה של מרכיבים וממדים רבים הרבודים זה בזה, בהם אוחז האדם בחייו ומוצא בהם משמעות. מכלול חייו של האדם והמימד הנואטי שלו מהווים מצע רחב של אירועים, סיפורים, מערכות היחסים, מקומות זמנים, ערכים ועקרונות. כל אלו ביחד עם הדחף האנושי הבסיסי של האדם למצוא פשר בחייו, הם בעיני הקרניים בהן אנו אוחזים ומהן זורחת לה המשמעות.

### ביבליוגרפיה:

"משמעות החיים" בעריכת אסא כשר הוצאת הקיבוץ המאוחד

"ציוני דרך למשמעות" ג'וזף פאברי, הוצאת אח

רוזמן, מ, קליינמן-זלצמן, נ', חסון-פרנקל, ר. (1990). 'זהות אישית' מתבגרים. תל אביב: רמות.

"המשמעות של חיך" ג'וזף פאברי, ספריית הפועלים, 1983

"הרופא והנפש" יסודות הלוגותרפיה והאנליזה האקזיסטנציאלית מאת ויקטור פראנקל בהוצאת דביר, תרגום ועריכה מדעית: פרופסור דוד גוטמן,

פרנקל, ו. (1970). האדם מחפש משמעות: ממחנות המוות אל האקזיסטנציאליזם. מבוא ללוגותרפיה. תל-אביב: דביר

ויטגנשטיין לודוויג, מאמר לוגי פילוסופי, הוצאת הקיבוץ המאוחד 1994

אתר "בלוגותרפיה" [/https://blogotherapy.co.il](https://blogotherapy.co.il)

כל הזכויות שמורות לדרור שקד ©

#### על המחבר:

דרור שקד הינו בוגר מחזור א של התכנית ללוגותרפיה באוניברסיטת תל אביב בשיתוף Viktor Frankl institute USA. עוסק רבות בפיתוח תכנים, מרצה ומנחה יחידים וקבוצות, פועל לקידום תפיסת הלוגותרפיה בישראל. כמו כן עוסק בחקר המשמעות בחיים ויישומה כדרך חיים.

תכנים נוספים ניתן לקרא באתר "בלוגותרפיה" - אתר המאמרים בנושאי לוגותרפיה ומשמעות בחיים  
[/https://blogotherapy.co.il](https://blogotherapy.co.il)