

על העקרונות הבסיסיים בפסיכולוגיות של אדלר ופרנקל

מאת: פרופסור דוד גוטמן, אוניברסיטת חיפה ©

”קל יותר להילחם על העקרונות של מישהו מאשר לחיות על פיהם” / אלפרד אדלר¹

מבוא

מאמר זה ממשיך את קודמו, שבו התייחסתי למחלוקות שהובילו לקרע בין אדלר ופרנקל, ואולי קיפחו את עולם הפסיכולוגיה והפסיכותרפיה ביצירות רבות וחשובות. תחילה אציג את העקרונות שעליהם בנויות שתי הפסיכולוגיות, ואחר כך אדון בשווה ובשונה ביניהן. אסיים את המאמר בתובנות הנלמדות.

מטרת המאמר היא לתרום לשיתוף פעולה, ללימוד, ולהכרת העקרונות העומדים בבסיס שתי הפסיכולוגיות, זו של אדלר וזו של פרנקל. ידע זה עשוי להביא להעשרת הבסיס התיאורטי ולהרחבת האופקים של העוסקים בקידום הבריאות הנפשית של האדם ושל החברה האנושית.

עקרונות מנחים ובסיסיים בפסיכולוגיה האינדיבידואלית

הפילוסופיה של אדלר², לפיה כל אדם הוא ייחודי, אינדיבידואל, השואף לחיות חיים משמעותיים, הוצגה במאמרי ”מאוהב לאויב”. על כן, אפסח על החזרה עליה ואגש ישר לנושא המרכזי.

אדלר פיתח את הפסיכולוגיה שלו בעשורים הראשונים של המאה העשרים (סמרו³, 2020). ובמאה השנים שעברו מאז, תורתו ועקרונותיה הבסיסיים השתזרו בפסיכולוגיה המודרנית. למרות שהפסיכותרפיה שאדלר יצר היא ייחודית, העקרונות שקבע לא איבדו את ערכם. אדרבה, הם ממשיכים להשפיע על השיטות השונות הנהוגות בפסיכותרפיה של ימינו. בבסיס העקרונות המנחים בפסיכולוגיה האינדיבידואלית של אדלר נמצאת ההכרה שמדובר במדע שמטרתו להבין ולפרש את התנהגות האדם בקונטקסט החברתי שלו.

אדלר הדגיש, שכל אדם ניחן ברוח יוצרת ובדמיון. והשאיפה להצלחה היא גורם בסיסי בחיי האדם. הוא טען שהכוח המניע את ההתנהגות האנושית היא השאיפה לשלמות והתשוקה להשתמש בפוטנציאל שלנו על מנת להתקרב לאידיאל שמושך אותנו.

הפסיכולוגיה של אדלר היא שיטה טיפולית שמכוונת ליצור שינויים חיוביים בהתנהגות האדם ביחסו לחברה שבה הוא חי. אדלר קבע שאפשר לשנות ולתקן את תפיסות החיים השליליות והמזיקות שנוצרו בילדות ולהחליפן בגישות בריאות מבחינה נפשית.

העקרונות המנחים של הפסיכולוגיה האינדיבידואלית תלויים זה בזה ומהווים חטיבה אחת. אך ארגון העקרונות למקשה אחת מהווה בעיה. קיימים הבדלים ניכרים בין המתברים ”האדלריאנים” בהדגשת המושגים המשמשים בסיס לתורת אדלר. ערבוב המושגים המרכזיים, והדגשת מושגים וכיוונים שונים בתורתו מהווה קושי ניכר למי שרוצה ללמוד אותה. ועל כן אנסה לארגן את העקרונות של הפסיכולוגיה הזאת לפי מתברים מוכרים ומוערכים בתחום הזה.

לפי ניטה ארנולד⁴ (1951), שמונה עקרונות בסיסיים מבטאים ומסבירים את הפסיכולוגיה של אדלר. אלה מוצגים כאן בקיצור נמרץ:

- 1 - החיים הם תנועה המכוונת להשרדות, כשהמטרה היא השגת ביטחון בחיים.
- 2 - הביטחון כמטרה קובע את כל הפעולות שלנו. הביטחון זהה להצלחה והוא נוצר בילדות המוקדמת.
- 3 - כל התנהגות מכוונת למטרה שאנו נמשכים אליה. אנו חופשיים לקבוע את המטרה שלנו בחיים.
- 4 - אדלר קורא לפסיכולוגיה שלו "אינדיבידואלית".
- 5 - אפשר להבין את התנהגות האדם רק ביחסו לחברה. כלומר, הרגשת הביטחון של האדם גורמת לו לפתח שיתוף פעולה עם אחרים או שיטות אחרות להצלחה.
- 6 - השימוש בעקרונות של אדלר תקף גם לגבי ההתנהגות הלא נורמלית על צורותיה השונות.
- 7 - השינוי בהתנהגות אפשרי בשיטות המדעיות שיצר אדלר. שיטות אלה הן ניסיון ומאמץ להכרת המטרה של האינדיבידואל, כולל אורח חייו.
- 8 - "אדלריין" הוא מי שמקבל את העקרונות של הפסיכולוגיה והפסיכופתולוגיה של אדלר ומשתמש בשיטות המדעיות שלו בכל תחום הקשור ברווחה האנושית.

גיקלין סמרו (2020), טוענת שהפסיכולוגיה האינדיבידואלית של אדלר נשענת על שבעה עקרונות בסיסיים. מטרת הפסיכולוגיה של אדלר היא לנסות וליצור הרגשת השתייכות לישות מסוימת. כשהאדם מרגיש את עצמו אהוב על ידי האחרים, הוא יכול לפעול באופן חיובי לטובת החברה. ההתנהגות הסוטה היא תוצאה של הרגשת נחיתות ואי כשירות או אי התאמה לפעול לפי הנורמות החברתיות.

העקרונות הבסיסיים של אדלר לפי סמרו הם:

- 1 - גישה הוליסטית. לפי הפסיכולוגיה של אדלר, כל אדם ייחודי, אינדיבידואל, שמהווה יחידה אחת שלא ניתנת לחלוקה, ויש לקבלו כפי שהוא, עם החיובי והשלילי שבו.
- 2 - האינדיבידואל הוא גם ישות חברתית אשר שואף להכרת ייחודיותו ביחד עם הצורך שלו להשתייך לגוף או לארגון מסוים.
- 3 - הרגשת קהילה או חיבור, שנקרא גם אינטרס חברתי, פירושה צורך לחיות בהרמוניה עם החברה ולתרום לה באופן חיובי. האינטרס החברתי קשור בקשר ישיר עם בריאות נפשית.
- 4 - טלאולוגיה או כיוון למטרה. אדלר הניח שכל הרגשות וההתנהגות האנושית מכוונים להתקרבות אל מטרה נכספת. וזו נובעת מהרגשת הנחיתות של האינדיבידואל. ועל כן הוא שואף להיות מושלם יותר.

5 - מטרה סופית. בתיאוריה של אדלר, האדם נתפס כמי שמכוון לעתיד, כמי ששואף למטרה סופית ומסוימת, המייצגת את שאיפתו להצליח מבחינה חברתית, כלכלית, או פוליטית. המטרה הסופית לפי אדלר היא ייחודית לאדם.

6 - אורח חיים. השיטה שהאדם נוקט בה על מנת לשרוד משפיעה על התפתחותו. אורח החיים שסיגל בילדותו קשור ישירות לבריאותו הנפשית ולהסתגלותו לתנאים המשתנים לאורך חיו.

7 - היגיון פרטי. מתייחס לדרך בה האינדיבידואל מפרש את המציאות ומנמק את אורח חיו. ההיגיון הפרטי מכוון להשגת ביטחון ועליונות על סביבתו, אך יכול להיות גם מנוגד לשכל הישר.

בשנת 1951 התפרסם מאמרה של סופיה דה וריז⁵ בעלון הרשמי של הפסיכולוגיה האינדיבידואלית. המאמר דן בעקרונות הבסיסיים של הפסיכולוגיה האינדיבידואלית. אלה כוללים חלק מהעקרונות שהוצגו מקודם, וביניהם הטוטליות של האדם; היות האדם ישות חברתית; האדם נמצא תמיד בתנועה; היכולת של הילד ליצור; הפעולה משמשת מטרה מסוימת, והשתייכות לחברה. לעקרונות האלה נוספו מושגים רבים שלא נכללו במאמרה של דה וריז משנת 1951, וגם לא במאמריהם של סמרו וארנולד, שהוצגו מקודם.

בשנת 2020 התפרסם מאמר קצר מטעם מכוני אלפרד אדלר בסן פרנסיסקו ואוניברסיטת צפון מערב. שמו: "אלפרד אדלר: תיאוריה ויישום". כתב אותו הנרי שטיין⁶, ובו הציג "שבעה רעיונות קריטיים של התיאוריה והיישום של הפסיכולוגיה האינדיבידואלית". המאמר דן בשבעה רעיונות קריטיים. אציג כאן רק את הכותרת של כל רעיון בלי להיכנס לתוכנם, כדי להימנע מחזרה על הרעיונות שהוזכרו כבר. אלה הם: אחדות האינדיבידואל; אוריינטציה למטרה; ייחודיות והחלטה עצמית; קשר חברתי; הרגשת קהילה; בריאות נפשית וטיפול.

סיכום העקרונות בפסיכולוגיה האינדיבידואלית

העיקרון הבולט שעליו מסכימים המחברים שסקרתי, הוא המטרה, או ליתר דיוק - "הראייה המכוונת למטרה". עבור אדלר, זו ראייה שלוקחת בחשבון את הכוח היוצר של האדם. המטרה מובילה את האדם ליצירת ערכים שתורמים להתפתחותה של החברה. אדלר כתב שכל אינדיבידואל שואף לזכות בהרגשת ביטחון בקיומו ולחיות חיים משמעותיים.

התנועה כעיקרון אומרת שהחיים מהווים תנועה המכוונת למטרה ופיצוי כנגד הרגשת הנחיתות שטבועה באדם מלידתו. זו יכולה להיות פיזית וגם פסיכולוגית. הרגשת הנחיתות הפסיכולוגית נובעת מההתייחסות אל עצמו. התנועה משמשת זרז למוטיבציה של האדם לקראת העתיד. אנו נמשכים למטרות שלנו, לאידיאלים שלנו. המשכה הזאת נקראת טלאולוגיה. היא אומרת לנו שהחיים קשים ולא בטוחים, אך תמיד יש מקום לשינוי לטובה.

אחדות וייחודיות האדם הן עיקרון נוסף שיש עליו הסכמה בין המחברים. אדלר טען שצריך להתייחס אל האדם בשלמותו, בדרך בה הוא מקבל את החלטותיו, ובהכרת היותו על פני האדמה רק פעם אחת. עלינו לראות את האדם כיחידה אחת שלא ניתנת לחלוקה.

רגש חברתי והשתייכות. אדלר קרא לעיקרון זה "הרגשת קהילה". במונח רגש חברתי אדלר התכוון לכך, שאי אפשר להשיג שלמות והצלחה בלי להתחשב בסביבה החברתית של האדם. אנו

תלויים באחרים בכל דבר. בלעדיהם לא היינו יכולים להתקיים – חוץ אולי מרובניזון קרוזו שחי על אי בודד, אך הוא נאלץ להיעזר באדם נוסף כדי לשרוד.

עקרונות מנחים בלוגותרפיה לחיים משמעותיים

בספרי "לוגותרפיה למטפל, עבודה סוציאלית משמעותית" (1999)⁷, הצגתי לראשונה את הפילוסופיה והעקרונות של הלוגותרפיה.

העקרונות מובאים כאן בקיצור, כדי לעזור לאדם אובד העצות בעולם המודרני כיצד לחיות חיים משמעותיים.

- 1 - לחיים יש משמעות, כל עוד האדם מודע, בכל התנאים.
- 2 - השאיפה למשמעות היא הגורם המניע העיקרי בחיים.
- 3 - לבני האדם יש חופש למצוא משמעות בחיים.
- 4 - הכוח המתריס של הרוח האנושית מהווה נשק חשוב במאבק להישרדות.
- 5 - בחירות קיימות בכל מצב. הן באות לידי ביטוי בעמדות שאנו נוקטים לגבי האלטרנטיבות שאנו בוחרים בקבלת החלטות.
- 6 - בני האדם מורכבים משלושה ממדים - ביולוגי, נפשי ורוחני, וכולם חייבים להיות כלולים בכל טיפול.
- 7 - לעולם אין להתייחס אל בני האדם כיצורים חד-ממדיים, כ"שום דבר מלבד", או לראות אותם כמכונות הזקוקות לטיפול.
- 8 - הרוח האנושית מהווה את הגרעין הבריא אצל כל החולים.
- 9 - אנו מסוגלים להתעלות מעל ומעבר לעצמנו, למען אדם אחר, על ידי מעלת האהבה.
- 10 - אנו יכולים להתרחק מעצמנו, מן ההתעסקות המתמדת בעצמנו, על ידי צחוק והומור.
- 11 - קיומנו בהווה נקבע לא רק על ידי העבר שלנו, אלא גם על ידי מה שאנחנו רוצים להיות בעתיד.
- 12 - כל אדם הוא ייחודי ולא ניתן לתחליף.
- 13 - משמעות קיימת בכל מצב. היחיד מחליט אם להשתמש, או לאבד, את ההזדמנות למציאת משמעות בכל רגע.
- 14 - משמעות הרגע לא תמיד ברורה. עלינו להיות סבלניים על מנת לגלות אותה.
- 15 - אחריות היא היכולת להגיב לדרישות החיים בכל רגע.
- 16 - מתח ולחץ הם חלק בלתי נפרד של הקיום האנושי. מתח רוחני מחזק את "השרירים הרוחניים" של האדם ועוזר לו בשאיפתו לחיות את חייו כפי שיכלו להיות, במקום כפי שהם.

17 - גילוי משמעות בחיים איננו מתנה אלא הישג. האדם לא יודע את מגבלותיו כל עוד החיים לא מכריחים אותו לבחון אותם.

18 - גדילה והתפתחות הם תוצאה של שינוי. תרפיה נחוצה רק במקרים בהם השינוי לא מלווה בצמיחה.

19 - החיים אינם חייבים לנו תענוג – רק משמעות שעלינו למצוא. אושר ותענוג הם תוצרי לוואי של מציאת משמעות בחיים. הפילוסוף והמשורר גתה אמר: "החיים אינם משהו – אלא משהו למען..."

בספרי "האם איחרתי את הרכבת? משמעות החיים במחצית השנייה של החיים"⁸, סיכמתי את העקרונות, שהוצגו לעיל והוספתי להם הסברים. אציג כאן רק את העיקרון שאומר כי האושר הוא תוצר של המשמעות, ואחר כך אדון בעקרונות הדומים והשונים בשתי הפסיכולוגיות.

פרנקל⁹ הדגיש שהאושר הוא תוצר של המשמעות. וכעיקרון, הוא ייחודי ללוגותרפיה. האושר כמטרה בחיים נידון על ידי פילוסופים שונים בעבר ובהווה:

אריסטו¹⁰ אמר שהאושר האמיתי של האדם תלוי בהפעלה מתמשכת של כישרונותיו. הוא שמבדיל אותנו מצורות החיים הנחותות. האדם המאושר ביותר לפי אריסטו, הוא מי שממלא את התפקיד הזה.

אפיקורוס¹¹ טען שהאושר נובע מהמוח שלנו, ללא קשר לדת או לאלוהים. חיים המשוחררים מחרדה גופנית ונפשית פתוחים לתענוגות. חיים כאלה הם מאושרים ושווים לחיי האלים.

ארתור שופנהאואר¹², הפסימיסט הגדול בין הפילוסופים אמר, שאנו מבליים את המחצית הראשונה של חיינו בגעגועים לאושר, שלא ניתן להשיגו, ואת החצי השני בדאגה בגלל האסונות. הוא הוסיף שישנם שני אויבים לאושרו של האדם: הכאב והשעמום. וחיינו נמצאים בתנועה תמידית בין שתי הקצוות האלה. מי שמסוגל להתעלות מעל ראיית העולם כמלא בסבל זוכה בניצחון עליו.

פרנקל, לעומתו, הדגיש שהשעמום הוא פעמון אזהרה שקיים כדי שנוכל להימלט מחוסר פעילות ולזהות מצבים חסרי משמעות בחיינו. מי שיש לו משמעות בחייו הוא אדם מאושר.

על העקרונות הדומים והשונים בשתי הפסיכולוגיות

אלברט איינשטיין אמר שהתיאוריה מרשימה יותר ככל שהנחותיה פשוטות יותר, ככל שהיא מקשרת בין יותר סוגי דברים שונים, וככל שתחום הישימות שלה רחב יותר.

השאלה העיקרית איננה איזו משתי התיאוריות טובה יותר או מהימנה יותר מבחינה מדעית, אלא איך ניתן לעזור לאדם לחיות חיים משמעותיים?

העקרונות והמושגים הבולטים בתורתו של אדלר כלולים בחלקם בלוגותרפיה של פרנקל, ולכן אין צורך לחזור עליהם. חלקם קיבלו לבוש שונה, דגש שונה, והתייחסות שונה מאלו שאדלר טבע. אציג כאן את השווה ואת השונה ביניהם, ואת אלה שהורחבו בלוגותרפיה.

שני האישים השתמשו בשיטתו של הפילוסוף הגדול ביוון העתיקה, סוקרטס¹³. שיטה זאת נקראת "דו-שיח סוקרטי", בה מדברים עם המטופל כמי ששווה למטפל מבחינה הומנית ועוזרים לו להגיע לאמת.

הפסיכולוגיות של אדלר ופרנקל מהוות בסיס חשוב להבנת התנהגות האדם. שתיהן עוסקות בריפוי נפש האדם ושחרורה מההפרעות המציקות לה. ושתיהן נשענות על ידע מוכח על ידי מחקר. שתיהן מוכרות בעולם כאסכולות שונות וחשובות בפסיכותרפיה. אך בעוד שאדלר שם את הדגש על האספקטים הפסיכו-סוציאליים של האדם, פרנקל התמקד בעיקר בהשפעת הממד הרוחני על בריאותו הנפשית של האדם.

אדלר חילק את בני האדם לשתי קבוצות: לאלה התלויים ברגשי הנחיתות שלהם, ולאלה הרודפים אחר עליונות ושליטה באחרים. גם פרנקל חילק את בני האדם לשתי קבוצות: להגונים ולאחרים...

פרנקל מסכים עם אדלר שכל אדם שואף לחיות חיים משמעותיים. אך מושג המשמעות אצל פרנקל דומיננטי יותר כעיקרון בלוגותרפיה. פרנקל התייחס אל המשמעות בשלושה מובנים: משמעות החיים, משמעות הרגע, והמשמעות העליונה או הסופית. הוא טען שהממד הרוחני ייחודי רק לאדם, ובעזרתו מסוגל האדם להתעלות ולהתגבר על קשיים ועל מכות הגורל.

עיקרון האחריות הוא ייחודי ומרכזי בלוגותרפיה. אמנם העיקרון הזה נמצא גם בכתבי אדלר, אך הקביעה החד-משמעית שהאדם אחראי עבור מעשיו ומחדליו ייחודית לפרנקל. אנשים רבים מוכנים לוותר בקלות על ההחלטות שלהם עבור חייהם ומוכנים למסור אותן לידי אחרים כדי לברוח מהאחריות עליהן. ותפקידו של המטפל הוא לעזור למטופל לקבל אחריות אישית על מעשיו ומחדליו.

פרנקל טבע את המושג "כוח ההתרסה של הרוח האנושית" וכלל אותו בין העקרונות המרכזיים בלוגותרפיה. ספרו המפורסם ביותר "האדם מחפש משמעות" נקרא במקורו "אף על פי כן, אמור כן לחיים". הוא מוכר היום על ידי מיליוני בני אדם בעולם. כוח ההתרסה של הרוח האנושית הוא ייחודי לאדם ומהווה כלי טיפולי חשוב בלוגותרפיה.

פרנקל יצר את מושג "המשמעות העליונה" או "המשמעות הסופית", הרוחנית, וראה בה ממד נוסף של האדם. הוא העמיד את "המשמעות העליונה", הרוחנית, מול "המטרה הסופית" הארצית בתורת אדלר. כמושג מופשט, המשמעות הסופית לא ניתנת לתפיסה, ובכל זאת קיומה מוחשי. עלינו רק להתבונן סביבנו בטבע ובקוסמוס ולראות שישנו סדר מסוים בעולם וגם על פני כדור הארץ, ומעבר לו - בחלל האין-סופי.

פרנקל היה מודע לכך שלא כל אחד מסוגל לתפוס את הרעיון שיש משמעות מעבר לעולם הפיזי או הנפשי. ולכן הוא השתמש במושג "המשמעות העליונה", כדי להדגיש שמשמעות כזאת לא ניתנת להבנה באמצעות הכלים המדעיים הנוכחיים. ובכל זאת, גם אלה שאינם מאמינים באלוהים מודעים לכך שממד כזה אכן קיים. אמונה זאת היא בעלת חשיבות עיקרית לבריאות הנפש. אמונה זאת מוסיפה הרבה מאוד לכוח החיים של האדם. מי שאוהב את אלוהים נכון, לא מצפה מאלוהים לאהוב אותו בחזרה, אמר שפינוזה¹⁴. והוסיף: לא משנה במה אתה מאמין, אלא כיצד אתה חי את חיך.

המשמעות כעיקרון אינה ייחודית ללוגותרפיה של פרנקל. אדלר הקדים אותו בנושא זה. אך פרנקל קבע שהמשמעות היא המוטיבציה המרכזית בחיים. היא קיימת בכל תנאי, היא אישית וחד-פעמית; ויכולה להתגשם רק על ידי מימוש ערכים.

הן אדלר והן פרנקל היו רופאים ופסיכיאטרים. הסופר הגדול אכסל מונטה¹⁵ היה גם הוא רופא. ולא סתם רופא, כי אם רופא מבוקש מאוד ומצליח מאוד. הוא סיפר בספרו "מגילת סן-מיקלה" (1934), שתורגם ל-45 שפות, שבכפר קפרי באיטליה, היכן שמונתה בנה את ארמונו, חי קברן זקן כבן שבעים; ובשיחה איתו אמר למונתה, שהמקצוע שלו לא מוצלח, כי איש לא מת בכפר – עד שלא פונה לרופא...

מונתה עסק גם בפסיכולוגיה ונהג לשאול את עצמו: מדוע יושבים בחדר ההמתנה שלי כל השוטים הללו? ומדוע מוכנים הם למלא אחר הוראותיי? ואיך יתכן שחולי הרוח המסוכנים ביותר נרגעים כשאני לוקח את ידיהם בידי? מה סוד ההצלחה? לעורר אמן אצל המטופל. אך איפה האמון נוצר? האם בראש או בלב? והוא עונה ביושר: אינני יודע. אך הוא ידע שלא ניתן ללמוד אותו מתוך ספרים וגם לא ליד מיטת החולה. האמון הוא אוצר קסום, שניתן לאחד מילדותו ולעולם אין הוא ניתן להשגה על ידי האחר. ומי שחסר את התכונה הזאת נאלץ לסבול את ההתייעצות עם העמיתים...

מונתה הקדים את זמנו וסבר שעל המדינה לשלם היטב לעובדים במקצועות הטיפוליים, לפחות ברמה שווה לשופטים. והיה לו חידוש מרענן: הוא אמר שצריך לחנך את הציבור ובפרט את הצעירים בבתי הספר, במכללות, ובאוניברסיטאות, לכבד את העוסקים בעבודה הטיפולית.

אדלר ופרנקל התברכו ביכולת לעורר אמון אצל מטופליהם. הם היו ערים לעובדה שכל טיפול הוא אומנות. הם ידעו שכדי לעזור למישהו מבחינה נפשית צריך להיכנס לעולמו הפנימי של אותו אדם. כפסיכותרפיסטים, שניהם חתרו לחיזוק יכולתו של האדם לשנות את התנהגותו הלא נכונה מבחינה אישית וחברתית. ושניהם סמכו על האינטואיציה שלהם שתציל אותם משאלות מביכות...

אינשטיין¹⁶ אמר שהכי חשוב לאיש המדע זה לא התעודות, לא מספר שנות הלימוד, וגם לא הניסיון שלו, אלא האינטואיציה שלו. האינטואיציה היא מושג קשה להגדרה. נהגתי להדגים אותה לסטודנטים באמצעות הסיפור הבא: סופר מפורסם נשאל פעם האם אפשרי לאמן מישהו להיהפך לסופר גדול? הוא ענה: "אפשר לאמן את האדם אפילו לתפוס עכברים. אך הוא לעולם לא יתפוס כל כך הרבה עכברים כמו חתול בן ארבעה חודשים..."

תובנות אחרונות לסיכום

כשם שכל פילוסוף הושפע מהרעיונות שקיבל מהפילוסופים שקדמו לו והעשירו את רוחו, כך גם כל פסיכולוג ופסיכותרפיסט חב חוב גדול למי שקדם לו. ועם זאת, כל אדם יוצר את היצירה האישית שלו.

"מי יעז לדבר על פסיכולוגיה בימינו מבלי להזכיר את שמם של פרויד ואדלר? וכשמדובר בפסיכותרפיה, מי לא יתייחס שוב ושוב אל הפסיכואנליזה והפסיכולוגיה האינדיבידואלית כנקודות מוצא", כתב פרנקל בספרו "הרופא והנפש" (1986). אי אפשר לדבר על הלוגותרפיה בלי להכיר תחילה את הפסיכולוגיה האינדיבידואלית של אדלר. אמנם פרויד, אדלר, ופרנקל שייכים

כבר להיסטוריה, אך יצירותיהם הגדולות ממשיכות להשפיע על הפסיכולוגיה בכלל ועל הפסיכותרפיה בפרט.

הפסיכולוגיות של אדלר ופרנקל עוסקות בנפש האדם, בביטוייה וברפואתה. שתיהן מבוססות על ערכים דמוקרטיים. השוני בין אדלר ופרנקל טמון בפילוסופיה האישית והרקע התרבותי-הגותי שלהם. מבחינת הפסיכולוגיה האינדיבידואלית, התרפיה מכוונת להפיכת החולה הנוירוטי לאחראי לתסמין שלו ולהכללת התסמין במעגל האחריות האישית, ובכך להרחיב את תחום האני על ידי הוספת האחריות. הלוגותרפיה, לעומתה, מעוניינת לכוון את האינדיבידואל להגשמת הערכים הפוטנציאליים הפנימיים של האדם, שעליהם בנויים החיים.

הפסיכולוגיה של אדלר מדגישה את האומץ, אך שוכחת שהאומץ צריך להיות מלווה על ידי ענווה. ענווה אמיתית מול כוחות הרוח האנושית. כוחות אלה הם ממד בפני עצמם. ועל כן, בלוגותרפיה ענווה אותנטית היא סימן לכוח פנימי ולאומץ.

הבעיה המרכזית של הפסיכולוגיות השונות היא, שהחוויה האנושית עמוקה מדי, מסובכת מדי, מלאה במסתורין, ואינה ניתנת למדידה מהימנה מחוסר כלים מתאימים.

אין חילוקי דעות בין אדלר ופרנקל לגבי מטרת החיים שהיא: להשיג את הצורה הגבוהה ביותר של הידע והטוב, שממנו נובע כל דבר בעל ערך. יש ידע ויש ידע בלב, שהוא הידע האמתי. ורק בעזרתו אנו מגיעים להרמוניה של הנפש.

לפי שפינוזה, ידע אמיתי פירושו להפוך את האינטלקט שלנו למושלם. האינטלקט הוא ההיגיון, הגורם שמחובר לרעיונות מספקים, ולאמת. והחופש הוא גולת הכותרת ותו האיכות של כבוד האדם.

שפינוזה ייצג עבור פרנקל את הרציונליות ואת ההשכלה. והמרד של שפינוזה כנגד המוסכמות השמרניות בדת נגעו במיתרים זהים בנשמתו של פרנקל. אני משוכנע שגם אדלר היה מסכים לכך שהחופש האמיתי קשור בצורך לעשות שינוי בחשיבה כשהתנאים בלתי ניתנים לשינוי.

פרנקל¹⁷ (1997) אמר בספרו "האדם מחפש משמעות אולטימטיבית" (1997), שאפשר למצוא משמעות עמוקה בחיי היום-יום על ידי "השאיפה למשמעות" ככוח מניע. בכוחו של האדם להפוך סבל וייסורים להישג אנושי. החיפוש אחר משמעות אולטימטיבית אין פירושו היעדר שיפוט.

פרנקל היה מודע מתוך ניסיונו האישי לרוע הקיים בעולם. הוא היה ער לעובדה שיש שנאה וקנאה, וגם סובלנות והיגיונות. והאדם בוחר את משמעות חייו האולטימטיביים: האם להעשיר את העולם במה שהגון וטוב, או לתת לכוחות החושך להשתלט על חייו.

הצורך בשתי הפילוסופיות ובשתי התיאוריות, שמדריכות את העוסקים בפסיכולוגיה האינדיבידואלית ובלוגותרפיה והניתוח הקיומי, נעשה בימינו יותר ויותר מוחשי. כל אדם זקוק לפילוסופיית חיים שמסוגלת לרומם את נשמתו ולתת טעם למאבקיו. השאיפה לקיום משמעותי משותפת לאדלריאנים וללוגותרפיסטים באותה המידה. שום קידמה טכנולוגית, ואף לא הישגי המדע לא יכולים לשמש תחליף למגע אנושי אוהב, לטיפול הומני, ולכבוד האנושי ביחסים המקצועיים עם הנזקקים לשירותי הפסיכולוגיה האינדיבידואלית והלוגותרפיה.

כל אדם הוא עולם שלם, יחיד ומיוחד, אשר לעולם לא יוכל להימלט מבדידותו, אך יוכל להתמודד עם היותו בודד בעולם בכוח האהבה והבחירה. כל אדם יכול לבחור כיצד הוא רוצה לחיות את חייו.

אסיים את מאמרי בדברי סוקרטס: לכל אדם יש עקרונות אמיתיים. האמת נמצאת בתוכנו, לא בשמיים, לא במסורת או בספרי הדת, ולא בדעת ההמונים. את הידע האמיתי צריך לחפש ולא להורות. ואם כי איש אינו יכול ללמד מישהו את העקרונות הבסיסיים של פעולה נכונה וחשיבה תדה ובהירה, אנשים מסוימים יכולים לעזור. אלה הם הפילוסופים והחכמים שקידמו את האנושות בחוכמתם.

בין האנשים האלה נמצאים אדלר ופרנקל, שראו את תפקיד חייהם ומשמעותם בעזרה לבני האדם לזכות בידע ובחוכמה, ולהיות אחראיים לקיומם.

הערות

- 1- אדלר, אלפרד. (2008). משמעות חיננו. כנרת, זמורה ביתן מוציאים לאור. תרגום לעברית על ידי דוד גוטמן.
- 2- אדלר, אלפרד. (2010). הכרת אדם. הוצאת ספרים אקדמית עמק יזרעאל. (תרגום לעברית: דוד גוטמן).
- 3 – Samaroo, J. (2020). Understanding the Basic Principles of Classical Adlerian Psychology, in Better Help.
- 4 – Arnold, N. (1951). "Adlerian Psychology: 8 Basic Principles", in Behavior Movement.
- 5 – de Vries, Sophia J. (1951). Some Basic Principles of Individual Psychology. Alfred Adler Institute of Northwestern Washington.
- 6 – Stein, H. (2020). Classical Adlerian Depth Psychotherapy. Vol. 1. – Theory and Practice. Published by the Alfred Adler Institute of Northwestern Washington.
- 7 - גוטמן, דוד (1999). לוגותרפיה למטפל. עבודה סוציאלית משמעותית. אוניברסיטת תל אביב: הוצאת דיונון.
- 8 - גוטמן, דוד (2007). האם איחרתי את הרכבת? משמעות החיים במחצית השנייה של החיים. מודן הוצאה לאור.
- 9 - פרנקל, ויקטור. נולד בשנת 1905 ומת בשנת 1997. מייסד הלוגותרפיה והניתוח הקיומי. זכה לשם עולם בזכות ספרו "האדם מחפש משמעות". הציטוט מובא בספרי "לוגותרפיה למטפל" (ע' 43).

- 10 - אריסטו, מבכירי הפילוסופים ביוון בעת העתיקה ומאבות הפילוסופיה המערבית. היה תלמידו של אפלטון.
- 11 - אפיקורוס. פילוסוף חשוב ביוון העתיקה. מייסד האסכולה האפיקוראית בפילוסופיה היוונית הקלסית.
- 12 - שופנהאואר, ארתור. (1788-1860). פילוסוף גרמני הידוע כ"פילוסוף הפסימיזם". ספרו המפורסם ביותר נקרא "העולם כרצון וכדימוי", בו טען כי עולמנו מונע מאי שביעות רצון תמידית ומחתירה מתמדת לסיפוק.
- 13 - סוקרטס. נולד ב-469 ומת בשנת 399 לפני הספירה הנוצרית. מייסד האתיקה הפילוסופית וגדול חכמי יוון העתיקה. השפיע רבות על הפילוסופים אפלטון, אריסטו, ואחרים. אדלר ופרנקל השתמשו בשיטתו, שנקראת "דו-שיח סוקרטי".
- 14 - ברוך (בנדיקטוס) שפינוזה. נולד בשנת 1632 ומת בשנת 1677. פילוסוף יהודי ומהפכן רדיקלי. בשנת 1656 הוחרם פורמאלית על ידי המנהיגים הדתיים של הקהילה היהודית ועל יד משפחתו באמסטרדם, וגורש בגלל "דעות מסוכנות של כפירה". הוא ייצג עבור פרנקל את הרציונליות, את הכמיהה לחופש, ואת ההשכלה.
- 15 - מונטה, אכסל (1857-1949). רופא ופסיכיאטר שוודי. זכה לתהילה כספרו האוטוביוגרפי "מגילת סן-מיקלה" יצא לאור ותורגם ל-45 שפות. הוא בנה את הווילה שלו על הריסות קפלה עתיקה באי קפרי. המבנה הפך ברבות השנים לאתר תיירות. בספרו המפורסם כתב שהרופא שמטופליו נותנים בו אמון "מסוגל להחיות מתים".
- 16 - איינשטיין, אלברט (1879-1955). פיזיקאי יהודי יליד גרמניה. מגדולי המדענים בכל הזמנים. שמו הפך מילה נרדפת לגאונות. התיאוריה שלו "תורת היחסות", שפיתח בשנות העשרים במאה ה-20, שינתה את כל מה שהיה ידוע עד אז על הזמן, המרחב, המסה, התנועה וכוח הכבידה. הוא זכה בפרס נובל לפיזיקה בשנת 1921. היה סוציאליסט ודגל בדמוקרטיה נבונה. תמך בציונות ובמדינת ישראל. סירב להיות נשיא המדינה ונשיא האוניברסיטה העברית בירושלים. ספרו האוטוביוגרפי החכם נקרא: כיצד אני רואה את העולם?
- 17 - פרנקל, ויקטור (1997). "האדם מחפש משמעות אולטימטיבית". הוצא לאור בניו יורק על ידי ספרי אינסייט באנגלית. ספר זה הוא הוצאה חדשה ומתוקנת לספרו של פרנקל "האל הלא-מודע, פסיכותרפיה ודת" (בהוצאת דביר משנת 1985). בספרו משנת 1997, פרנקל נתן הגדרה חדשה לתפקיד הלוגותרפיה. הוא קרא לה תרגום של חוכמת הלב למילים פשוטות, לשפה ש"האדם ברחוב", יוכל להבין אותה ולהיעזר על ידה.

חיפה אוקטובר 2020