

## דמות האדם במשנתם של אלפרד אדלר וויקטור פרנקל

מאת: פרופסור אמריטוס דוד גוטמן, אוניברסיטת חיפה ©

### מבוא

"האדם יודע הרבה יותר ממה שהוא מבין" - אלפרד אדלר<sup>1</sup>

"האדם הוא ישות אנושית מחליטה" - ויקטור פרנקל<sup>2</sup>

המאמר הנוכחי עוסק בדמות האדם (האינדיבידואל) במשנתם של מייסדי שתי אסכולות פסיכולוגיות חשובות, אלפרד אדלר וויקטור פרנקל. המאמר לא עוסק בתפקיד החיים הרביעי והבסיסי של האדם במשנתו של אדלר, בהתמודדות האדם עם עצמו ועם הגורמים שמשפיעים על התפתחותו. אלה נידונו כבר בעבודותיהם של תלמידיו של אדלר ואין לי מה להוסיף עליהם.

המאמר הזה, השלישי בטרילוגיה שהוקדשה להכרת פועלם של אדלר ופרנקל, מסכם את תפיסתם על דמות האדם. הכרה זו נחוצה וחשובה לממשיכי דרכם של הפסיכולוגים הללו מבחינה עיונית ויישומית. מטרת המאמר היא לתת פרספקטיבה על המושג להיות אדם ולהישאר אדם בימינו.

במאמר הראשון בטרילוגיה זאת שנקרא: "מאוהב לאויב, מבט על הקרע בין אדלר ופרנקל", הושם דגש על הסיבות ועל השפעת הרעיונות שגרמו למחלוקות ולבסוף הובילו לקרע בין אדלר ופרנקל. המחלוקות העיקריות סבבו סביב מושגים כגון משמעות החיים, האומץ וחיבתו בחיי האדם, והגישות לנוירוזות.

"אין רע בלי טוב" אומר פתגם סיני חכם. ואכן, המחלוקות והקרע בין שני אישים אלה - עם כל הצער שגרמו זה לזה - העשירו וקידמו את מדע הפסיכולוגיה ואת שיטות הטיפול באנשים שסובלים מהפרעות בהתנהגות ומבעיות נפשיות.

במאמר השני, שעסק בעקרונות המנחים והבסיסיים של שתי הפסיכולוגיות, נעשתה השוואה ביניהם והועלו עקרונות משותפים בתורתם של אדלר ופרנקל. המאמר התמקד בתפיסות, במושגים, ובהבדלים תיאורטיים, פילוסופיים, ובגישות לחיים. ההבדלים הבולטים ביניהם התמקדו בדגש ששני האישים נתנו למושג מסוים, כגון חיים משמעותיים או חשיבות הממד הרוחני של האדם.

חסידיו של אדלר ושל פרנקל מסכימים שהצורך בשתי הפילוסופיות ובשתי התיאוריות הפסיכולוגיות שאדלר ופרנקל יצרו, נעשה יותר ויותר מוחשי בימינו. ומכאן העניין בהכרת התפיסה של שני יוצרים אלה לגבי דמות האדם כפי שהיא משתקפת במשנתם.

### אפיון האדם בתיאוריה של אדלר

אפיון האדם בפסיכולוגיה האינדיבידואלית של אדלר מעוצב בהתאם לעקרונות התיאוריה שלו. עקרונות אלה הוצגו במאמר השני בטרילוגיה. וכדי לרענן את הזיכרון, אציין את הנושאים העיקריים שכלולים במאמר ההוא:

1. האדם הוא ישות שלמה ואין להתייחס למרכיביה בנפרד.
2. המניע העיקרי של האדם הוא הרצון להגיע לשלמות.
3. התנהגות האדם היא ביטוי לתפיסתו הסובייקטיבית את המציאות.

4. בין העקרונות החשובים בתיאוריה של אדלר מושם דגש חזק על המודעות, על החתירה לשלמות ולעליונות, על הגורם חברתי ועל חופש הבחירה.

לפי האנציקלופדיה היהודית<sup>3</sup>, משנתו של אדלר נבנתה בהשראת הפילוסופיה של עמנואל קאנט<sup>4</sup>, לפיה המציאות של האדם היא המציאות הרלוונטית היחידה. כשהאדם משתנה, המציאות שלו משתנה גם כן. המציאות יכולה להיות מעוצבת על ידי האופן בו אנו מגדירים אותה. האדם מפנים את משמעות המילים שהוא בחר כדי לתאר את המציאות וגוזר מכך השלכות נוספות.

העיקרון המרכזי במשנתו של אדלר הוא עיקרון הבחירה החופשית. האדם יכול לבחור את האופן בו יפרש את המציאות ועקב כך הוא בורא את המציאות שהוא בוחר. במקום להתמקד בעבר, כמו בתורותיהם של פרויד ויונג, אדלר מאפשר לאדם לברוא לו תפיסת מציאות שיש בה יותר אפשרויות שמשרות את מטרותיו.

#### לפי אדלר, חמש נקודות מאפיינות את האדם:

- חברתיות
- סובייקטיביות
- כיוון למטרה
- בחירה
- הולזיס

אביא רק הסבר קצר וענייני למה הכוונה בכל אחת מהנקודות שהוזכרו לעיל.

אדלר טוען שהאדם הוא יצור חברתי ולא ניתן להבין אותו ואת מניעיו בלי לקחת בחשבון את הפן החברתי שבו. בלי מימוש הפן הזה יקשה עליו להגיע להגשמה עצמית ולסיפוק עמוק מחייו. הראייה של האדם סובייקטיבית. הוא רואה את המציאות דרך פילטר. תפיסת המציאות שלו גורמת לפרשנות שונה למצבים נתונים מאדם לאדם.

האדם מטבעו ממוקד במטרות. מטרותיו משתנות ממצב למצב ומאדם לאדם, אך בכל סיטואציה יש לפעולתו מטרה. אפילו במצב המוקצן של פסיביות ותלותיות יש לאדם מטרה, והיא המטרה שמאחורי הבחירה בפסיביות.

האדם תמיד אחראי למעשיו. ואלה הם תמיד תולדה של הבחירה שלו, ואמורים לשרת את המטרות שלו. הם נובעים מאישיות האדם שהיא כולית, לא נפרדת. לא ניתן לו לתלות את האחריות בגורם נפרד או אחר של האישיות.

אדלר טוען שגם במצב של חוסר שפיות האדם אחראי למעשיו. הוא פועל לנוכח עיוות של ראיית המציאות או ניתוק מההיגיון הכללי. והשאלה העומדת בפניו היא "מה אני עושה עם זה?" אדלר האמין בכל מאודו שכל אדם הוא אינדיבידואל ייחודי עם אורח חייו האופייני לו.

אחרי הצגת הנקודות החשובות באפיון האדם לפי אדלר, נראה מה אומרת הלוגותרפיה של ויקטור פרנקל על הנושא הזה.

#### עשר תזות על הפרסון (האדם) לפי פרנקל (ראה הערה 5)

בז'ורנל "יהדות וציוויליזציה" כרך 3 (2001), שמוקדש למאמרים על היחסים בין היהדות ובין האומנויות, המדעים, והערכים הכלליים של הציוויליזציה, הופיע מאמר מבוא שכתב ויקטור פרנקל לרגל כנס במכללת זלצבורג בשנת 1950. שם המאמר היה "עשר תזות בנוגע לאדם". המאמר תורגם לאנגלית לראשונה בידי הרב שמעון קוון, מנהל המכון ליהדות ולציוויליזציה בעיר מלבורן שבאוסטרליה.

לפי דברי הרב קוון, כשמדברים על "האדם", מיד ובאופן וולונטרי משווים אותו עם מושג שמצטלב איתו - עם האינדיבידואל. במקום האדם, השתמש פרנקל במונח "פרסון", שלפי מילון אוקספורד (1999) הוא אדם, איש וגוף. ובמקום "פרסון" - אקרא לו פשוט אדם.

### להלן עשר התזות של פרנקל על האדם:

1. האדם הוא אינדיבידואל (אינדיבידואל), כלומר משהו שלא ניתן לחלוקה או לחצייה, כיוון שהוא יחידה אחת. אפילו במחלת השסעת כביכול – "השיגעון החצוי" או "המצפון הכפול", הנהוג בפסיכיאטריה היום - לא מדובר על חצייה של האדם, אלא על "מודעות מתחלפת".
2. האדם הוא לא רק "אינדיבידואל" (במובן שלא ניתן לחלוקה), אלא גם סך לא מחולק של מרכיביו. פירוש הדבר שאי אפשר להתיכו לאיזו יחידה פשוטה. האדם הוא קומפלקס שלם. ועל כן אי אפשר להכליל אותו באיזו אינסטנציה גבוהה, כגון "ההמון" "המעמד" או "הגזע". יחידות אלה אינן אנושיות, אלא מדומות. ומי שנטמע בקבוצה הגדולה, מוותר למעשה על עצמו כאינדיבידואל. הרוח האישית, הקיום האישי לא ניתנים לשחזור על ידי האדם.
3. כל אינדיבידואל הוא יחיד באופן אבסולוטי. כל תינוק חדש הוא למעשה פלא של הבריאה, ונוצר על-ידי האלוהים.

4. האדם הוא רוחני. האדם הרוחני עומד בניגוד לאורגניזם הפסיכו-פיזי, שהוא אוסף של איברים ושל מכשירים. תפקיד האורגניזם הוא אינסטרומנטלי. האדם זקוק לכלים שלו על מנת לפעול ולבטא את עצמו. הכבוד שייך לכל אדם, באופן עצמאי וללא קשר לתועלת החברתית. רק מי ששוכח את הנאמר לעיל יכול להצדיק המתת חסד. אך מי שיודע מה זה כבוד, נותן כבוד ללא תנאי לכל יצור אנושי, בין אם הוא חולה, חשוך מרפא, או חולה נפש. למעשה אין דבר כזה "חולה רוח", כי הרוח של האדם לא יכולה לחלות. אפילו מאחורי הפסיכוזה נמצא אדם רוחני ולא מכונה שזקוקה לתיקון...

5. האדם הוא קיומי, אקזיסטנציאלי. פירוש הדבר שהאדם איננו מין עובדה או אובייקט. האדם נשלט על ידי היכולות שלו. הן קיימות כאפשרויות והאדם יכול להחליט להשתמש בהן או לא. האדם הוא ישות מחליטה. האדם מחליט בכל רגע מה יקרה ברגע הבא. הקביעה הזאת עומדת באופן קוטבי להעמדת האדם כמי שמובל על ידי האינסטינקטים שלו - כמו בפסיכואנליזה. להיות אדם פירושו באופן אולטימטיבי להיות אחראי. האדם מחליט מה לעשות עם החופש שלו, האם להיות או לא להיות חופשי. ואלה קשורים בעולם הערכים והמשמעויות של האדם.

6. האדם ביסודו קשור ל"אגו" יותר מאשר ל"איד", אינו משועבד לצווי האיד, לדיקטטורה, שאולי הייתה במוחו של פרויד כשהצהיר ש"האני" איננו שולט בביתו". "האני" איננו מובל על ידי "האיד", על ידי הדחפים והאינסטינקטים, הן מבחינה דינמית והן מבחינה גנטית. ועל כן צריך לדחות את הרעיון של "האני הנדחף", כיוון שהוא מהווה סתירה במונחים.

האדם גם "לא-מודע" וכאן טמון השורש של הרוחני. ועל כן, עלינו להבדיל בזהירות רבה בין הלא-מודע האינסטינקטואלי, שבו עוסקת הפסיכואנליזה בלבד, "והלא-מודע הרוחני". ללא-מודע הרוחני שייכות גם האמונה הלא-מודעת והדתיות הלא-מודעת. האדם לבדו צריך להחליט אם הוא בעד או נגד אלוהים. הדתיות היא התחום של "האני".

7. האדם איננו אחדות וטוטליות באופן פשוט, אלא הוא מייסד אחדות וטוטליות. הוא מייסד את האחדות של גוף-נפש-רוח, וגם את הטוטליות שמייצגת את ה"אנוש". רק האדם מבסס את האחדות הזאת ומבטיח את קיומה וערב לה. בני אדם מכירים באדם הרוחני כמי שחי ביחד עם המערכת הפסיכו-פיזית שלו. הרוחני באדם מאתגר את האספקטים הגופניים והנפשיים שלו. תפקידו של המטפל להביא את מושג ה"למרות" של פרנקל ולהשתמש בו בתבונה בטיפול. ה"למרות" הזה מאפיין את כוח ההתנגדות לכוחות החזקים הפסיכו-פיזיים. ועל כן פרנקל קרא למונח הזה "האני מאמין השני" שלו - האמונה ביכולתה של רוח האדם להתרחק מהתנאים ומהמצבים הפסיכו-פיזיים למרחק פרודוקטיבי.

8. האדם הוא דינמי בכך שהוא מסוגל להתרחק מעצמו ולהעלות את עצמו מעבר לממד הפסיכו-פיזיקאלי, וכך לאפשר לרוחני שבו לבוא לידי ביטוי. אין אנו יכולים להעלות היפותזות על האישיות הרוחנית, כיוון שהיא דינמית. וגם לא יכולים לסייג אותה כחומר או ישות ממשית.

9. החיה אינה אדם, כיוון שהיא לא מסוגלת להעלות את עצמה מעבר לעצמה, או לנקוט בעמדה כנגד עצמה. לכן החיה חסרה את הקורלציה של האדם: לחיה יש רק סביבה שקובעת את קיומה. מהיחסים של אדם-חיה או סביבה-עולם, אנו מגיעים לעולם האלוהים, שהוא "העולם הגבוה יותר" וכל ההצהרות לגבי האלוהים הן רק אנלוגיות, היקשים בלבד.

10. האדם בסופו של דבר הוא "דיוקן של אלוהים". האדם יכול לתפוס את אלוהים רק באופן טרנסצנדנטלי, מפרספקטיבה של התעלות. האדם הוא אדם באותה המידה שהוא תופס את עצמו ביחס לאלוהים. הוא אדם רק כשהוא התגלמות ההתעלות, כשהוא שומע את ההתעלות הזאת, את הקול של מצפונו. המצפון הוא "משרד הרישום" של ההתעלות. הגילוי האמיתי של האדם קורה כשהוא מחקה את האלוהים.

### הבדלים בולטים באפיון האדם בין אדלר לפרנקל

נקודת המוצא להבנת משנתו של אדלר היא התפיסה שהאדם הוא יצור חברתי ולכן הצורך הבסיסי אצל כל אדם הוא תחושת השתייכות. תחושה זאת באה לידי ביטוי ברצון האדם לתרום, להועיל, לשתף פעולה עם אחרים, וללמוד. הפרעות בהתנהגות הן תוצאה של אי יכולת לשתף פעולה עם בני אדם אחרים.

נקודת המוצא במשנתו של פרנקל אומרת שהאדם הוא קודם כל יצור רוחני וקיומי. משנתו של אדלר פרקטית וארצית. והיא מצומצמת מאוד: חמש נקודות - מול עשר תזות אצל פרנקל. הבדלים אלה בולטים ומשמעותיים מאוד. אך בטרם אפרט אותם, עליי לציין שלבסיס הדתי בחיי שני האישים תפקיד חשוב, אולי מכריע, לגבי תפיסתם את האדם.<sup>6</sup>

אנו יודעים מעט מאוד על יהדותו של אדלר בנעוריו. הוא נולד במשפחה יהודית, אך אין מידע לאיזה זרם ביהדות השתייכה משפחתו, האם עשו לו טקס בר מצווה או לא. אך אנו יודעים שאדלר ויתר על יהדותו ועבר הטבלה בגיל 34 שנים בשנת 1904, כשהיה חבר בחבורה הקטנה של הפסיכואנליטיקאים בביתו של פרויד.<sup>7</sup>

פרנקל, לעומת אדלר, לא התכחש ליהדותו. לגביו, הרוחניות שואפת למשמעות אולטימטיבית. בספרו "האדם מחפש משמעות אולטימטיבית" (1997), הראה פרנקל שהאדם יכול למצוא ולהגשים משמעות עמוקה בחיי היום יום על ידי השאיפה למשמעות ככוח מניע, כי החיים מציעים משמעות בכל מצב. כילד הוא היה דתי, אבל בנעוריו עבר תקופה כאתאיסט ("זיכרונות", ע' 58). הוא חזר לדת היהודית ונשאר נאמן לה בדרכו האינדיבידואלית - למרות שנישא לאישה קתולית. בשנת 1988 עבר טקס בר-מצווה בפעם השנייה בבית הכנסת שבכותל בירושלים, עליו סיפרתי בהזדמנויות שונות.

אחרי שובו של פרנקל ממחנה הריכוז הגרמני האחרון לווינה, הוא חזר להניח תפילין כל בוקר בפרטיות גמורה. ובכל שנה, ביום שחרורו ממחנה הריכוז האחרון, פרנקל התכבד לעלות לתורה. (ופעם אחת, היה לי כבוד ללוות אותו לאירוע מרגש זה). ולא רק שהוא הניח תפילין כל בוקר, אלא כשפנו אליו מחסידות לובביץ' בבקשת תרומה, הוא נענה והמשיך לתרום לה כל ימיו. פרנקל אף ביקר את הרבי מלובביץ', מנחם מנדל שניאורסון, וזכה בברכתו.

על תרומתו החשובה של הרבי מלובביץ' לבריאותו הנפשית, ולקריירה הגדולה שפרנקל הגיעה אליה, סיפר לי בשנת 2002 רבי קוון, הרב של חסידי לובביץ' בעיר מלבורן שבאוסטרליה, בעת ביקורי בעיר למתן סידרת הרצאות על לוגותרפיה וניתוח קיומי.

פרנקל פרסם את "עשר תזות על האדם" 13 שנה אחרי מותו של אדלר (שמת בשנת 1937). ולכן היה לפרנקל זמן רב לגבש את דעותיו על הנושא הזה.

שלוש הנקודות הראשונות על דמות האדם במשנתו של אדלר מופיעות בהרחבה ובהסברים משכנעים בשלוש התזות הראשונות של פרנקל. אדלר כלל את הבחירה ואת ההוליסם בסוף חמש הנקודות שלו. באשר לבחירה, היא מופיעה בין העקרונות החשובים במשנתם של שני האישים וכבר דנתי בה במאמרי הראשון בטרילוגיה. אך למושג הוליסם נתן פרנקל הסבר מורחב, ואציג אותו להלן:

### גישת הלוגותרפיה למושג הוליזם

הנקודה האחרונה במשנתו של אדלר לגבי האדם נקראת הוליזם. הוליזם היא במקורה מילה יוונית שפירושה שלם או כולל. ההוליזם הוא רעיון שאומר כי התכונות של מערכת לא יכולות להיקבע או להיות מוסברות אלא רק על ידי סך כל המרכיבים שלה. אם מסתכלים על התיאוריה של הפסיכולוגיה האינדיבידואלית כמערכת הוליסטית, רצוי להכיר היטב את כל המרכיבים שלה. ואין זו משימה קלה למצוא מאמר או ספר שנותן מענה מוסמך לכל השאלות השנויות עדיין במחלוקת לגבי דמות האדם בתיאוריה של אדלר.

מושג ההוליזם הורחב בימינו והוא כולל תחומים רבים, כגון הוליזם במדע, בטכנולוגיה, ברפואה ובכלכלה. המילה הוליזם יחד עם התואר "הוליסטי" נטבעו על ידי יאן סמאטס<sup>8</sup> בתחילת המאה ה-20. לפי סמאטס, ההוליזם הוא נטייה של הטבע ליצור שלם שהוא גדול מסכום חלקיו, על ידי אבולוציה יצירתית.

הוליזם מוגדר לעתים כהיפוכו של הרדוקציוניזם. כזכור, פרנקל התקומם כל ימיו נגד הניסיון להפחית מכבודו של האדם על ידי רדוקציוניזם, כגון: הנאציזם, הפשיזם, הטוטליטריזם וכן הלאה... המשותף לכל התנועות האלה הוא, שכולם רוצים לשלול מהאדם את זכותו הבסיסית לחופש הביטוי ולבחירה חופשית.

פרנקל תרם חידוש נוסף לגבי ההוליזם של אדלר. הוא הציג את האדם כמי שלא רק בעצמו מראה אחדות וטוטליות, אלא הוא גם המייסד את האחדות של שלושת ממדיו: גוף-נפש-ורוח.

### על ההבדלים בין האדם והחיה

לגבי תזה מספר תשע שמדגישה, לפי פרנקל<sup>9</sup>, שהחיה איננה אדם, ישנה כיום הסכמה בין כל אנשי המדע והאמונה הדתית, שאפילו החיה האינטליגנטית ביותר חסרה את היכולות המיוחדות רק לאדם, כגון: חשיבה, יצירתיות, כושר הבחנה ומוסר. אלה מהוות הבדל משמעותי מבחינה רוחנית. החיה "כבולה" לסביבתה הטבעית, ולהתנהגותה האינסטינקטיבית, ואילו האדם מסוגל להתמודד עם השינויים הסביבתיים והאקלימיים בעזרת המדע והטכנולוגיה שהוא פיתח. אלה מאפשרים לאדם לנוע בעולם ואפילו בחלל במהירות וביעילות.

לא רק אנשי רוח ומדענים מסכימים עם קביעתו של פרנקל שקיים הבדל משמעותי בין האדם לחיה, אלא האנושות כולה מכירה בכך שהחיה נחותה מן האדם באינטליגנציה, ביצירתיות, בחשיבה ובתכונות נפשיות שונות. עדיין לא נמצאה חיה שמסוגלת לכתוב ספר, לצייר תמונה, לחבר מוסיקה, ליצור כלים מורכבים או להגות רעיון פילוסופי. על האדם שורה רוח אלוהים והיא מאפשרת לאדם להתרומם לגבהים רוחניים. כשרוח אלוהים לא שורה על האדם, הוא מסוגל לשקוע לתחתית הקיום הבהמי ולהפוך לחיה.

להמחשת ההבדלים בין האדם והחיה, אני מביא כאן שני ציטוטים קצרים ותמציתיים מדבריו של פרנקל בספרו "האדם מול שאלת המשמעות": "מהו אם כן האדם? הכרנו אותו כך שאף דור לפנינו לא הכיר אותו. הכרנו אותו במחנה הריכוז, כשכל מה שחסר משמעות נלקח ממנו; היכן שכל מה שהיה לו פעם הלך לאיבוד - כסף, שלטון, תהילה, אושר; ומה שנותר, מה שלא יכול לשלוט בו, מה שהוא מוכרח שיהיה - האדם עצמו - נשרף מכאב ומסבל, ומה שמשמעותי, מחוץ לאנושי שבו, הלך לאיבוד".

"מהו אם כן האדם? אנו שואלים שנית. היצור, שתמיד מחליט בעצמו מיהו. יצור אחד שנושא בתוכו אפשרויות שוות לגבי ההחלטה האם לשקוע לרמת החיה או להתרומם לקדושת החיים. האדם הוא היצור שהמציא את תאי הגז, אך גם היצור שנכנס לתא הגז זקוף קומה עם המיסה הקתולית או עם התפילה היהודית 'שמע ישראל... בפיו'<sup>10</sup>."

ראיית האדם של פרנקל כדמות רוחנית ואקזיסטנציאלית קשורה יותר ל"אגו" מאשר ל"איד" במשנתו של פרויד. הבדל נוסף קשור למושג "הלא-מודע", שיצר פרויד, ואדלר ויונג הלכו בעקבותיו, כל אחד לפי הבנתו וצרכיו. פרנקל העצים והרחיב את המושג הזה. הוא קרא ללא-מודע

שייסד "הלא-מודע הנואטי", כלומר הרוחני, וכלל בו את האמונה הלא-מודעת וגם את הדתיות הלא-מודעת.

אז מהו האדם? שואל האדם המודרני. הרבי מנחם מנדל שניאורסון<sup>11</sup> שחסידי קראו לו "המשיח", מנהיג התנועה החסידית הגדולה בברוקלין, ארצות הברית, עונה: "האדם הוא יצור שמכיל גוף ונשמה. הגוף מובל על ידי הצרכים הארציים ואילו הנשמה היא אותו חלק בקיומנו שמקרין את הקשר הישיר לבורא שלנו, לאלוהים. הגוף מכיל את האספקטים החומריים של חיינו. הנשמה מכילה את האספקטים הרוחניים. הגוף מנסה להכריח אותנו להיות קשורים לאדמה, אך לנשמה יש כוח להרים אותנו מעל ומעבר לו. והוא מביא סיפור חסידי להמחשה:

הרבי סיפר<sup>12</sup> שכשהיה ילד צעיר, שיחק עם קבוצת ילדים שטיפסו על עץ גבוה עם סולם ארוך. כל הילדים פחדו לטפס עד לראש הסולם וירדו כשהגיעו לאמצע העץ, אך הוא לא פחד. כשהילד ירד מהסולם, הסבא שלו שאל אותו: למה לא פחדת לטפס כמו שאר הילדים? הילד ענה: כיוון שכשהם טיפסו, הם הסתכלו למטה. הם ראו עד כמה גבוה הגיעו ונחרדו. כשאני טיפסת, אני הסתכלתי למעלה. ראיתי כמה נותר לי עוד לטפס, וזה הניע אותי לטפס גבוה יותר."

### גישת פרנקל לעניין "היות האדם דיוקן של אלוהים"

התזה העשירית על האדם במשנתו של פרנקל אומרת, שהאדם בסופו של דבר הוא "דיוקן של אלוהים". רבי קוון<sup>13</sup> טוען שהנשמה היא מושג ברוחניות של האנושות כולה. היא נכללת במשפט בתורה: "האדם נברא בצלם אלוהים". פירוש הדבר הוא, שהתכונות של נשמת האדם מקבילות לאלו של האלוהים - לפי המידות האנושיות כמובן - ללא קשר אם הן מודעות לו או לאו. ויקטור פרנקל כתב בסוף מאמרו "עשר תזות על האדם", ש"הגילוי האמיתי של האנושי קורה בחיקוי האלוהים". והמשפט הזה מבקש הסבר.

היהדות, טוען רבי קוון, יצרה שבעה חוקים שמחייבים את הצאצאים של נוח, השורד היחיד של המבול, כיוון שהאדם נברא בצלם אלוהים, וגם צאצאיו נבראו באותו הצלם. ולכן חוקי נוח חלים על כל האנושות. שבעת החוקים הם: איסור על עבודת אלילים, חילול השם, יחסי מין אסורים, גנבה, רצח, היעדר בתי משפט ותהליכים לצדק, ואיסור על אכילת בשר מהחיה כשעדיין חיה.

שבעת החוקים מחולקים לפי שלוש כותרות: לפי אוטוריטה מוסרית; לפי מרכיבים של הסדר החברתי, ולפי נורמות טרנס-תרבותיות. חוקי נוח אינם בלעדיים רק ליהודים. אך הוראתם נשמרה במסורת היהודית. גוי שמקיים את החוקים של נוח נקרא "גר צדק".

"חוקי נוח" ניתנו מהאלוהים. חוקים אלה הם אפשרויות הבאות לידי ביטוי אצל אנשי מעלה המשמשים דוגמה ומופת לאנושות כולה. העוברים על חוקי נוח מופרדים משאר האנושות. מטרת החוקים היא למנוע ברבריות ופעולות אנטי-חברתיות, ולהגביר שלום בעולם.

הדתות והתרבויות העיקריות בעולם, כולל הדתות הנהוגות במזרח, מכירות בכך שהן עברו בירושה מאברהם במקרא, שהיה הראשון שיישם חוקים אלה. חוקי נוח משמשים בסיס לציוויליזציה בעולם. הקונגרס האמריקאי הכיר בשנת 1991 בחוקי נוח ובעקרונות האתיים שבהם, כמסד החברה האנושית מראשית קיומה.

פרנקל לא פירט מהו התוכן של "חיקוי האלוהים" ואינו מזכיר את חוקי נוח בכתביו. אך הערכים שעליהם הוא מדבר בספריו ובהרצאותיו מראים על הסכמה כללית עם חוקי נוח. הוא מספר בספרו "השאפה למשמעות", שהוא היה משוכנע שקיים מחסום ממדי בין העולם האנושי ובין העולם האלוהי, שמונע מהאדם לדבר ברצינות על אלוהים. האדם לא יכול לדבר על אלוהים, אך הוא יכול לדבר אל אלוהים. הוא יכול להתפלל.

ברוך שפינוזה<sup>13</sup>, הפילוסוף הגדול ביהדות, שהשפיע רבות על החשיבה של פרנקל לגבי מושג חופש המחשבה, הדת, וכבוד האדם, אמר שרוח היהדות היא פשוטה וישירה: צריך לעשות מה שטוב בעיני האלוהים. שפינוזה אמר שיכולת האדם להשתמש בהיגיון, הוא שמבדיל אותנו מצורות

חיים אחרות. הוא הקדים את החקירה ההגיונית המקובלת היום בפילוסופיה ובפסיכיאטריה באומרו שלכל דבר, אפילו לרגש ולמחשבה, יש סיבה שאי אפשר להבין ללא חקירה מתאימה.

לפי פרופסור ישעיהו ליבוביץ<sup>14</sup>, האמונה הדתית איננה אומרת מאומה על המציאות, אלא היא הכרעה רצונית של האדם לקבל עליו בחייו מה שבסגנון המסורתי נקרא "עול מלכות שמיים" ו"עול תורה ומצוות". זו הכרעה רצונית של האדם ולכן היא יכולה לבוא רק ממנו. תפקידו של האדם לעבוד את האל, אבל לאל אין תפקיד לגבי האדם. זאת היא האמונה. ליבוביץ גם טוען שהמצוות בתורה מכוונות לאינדיבידואל, כדי להחדיר בנשמתו את האיכויות באדם. אמרו חכמים: כפי שאלוהים נקרא חנון ורחום, כך אתה צריך להיות; כפי שהוא נקרא מלא רחמים, כך אתה צריך להיות מלא רחמים; זאת אומרת, שעליך לעלות מבחינה רוחנית. השאיפה הרוחנית שלך צריכה להיות חיקוי האלוהים בתכונותיו. מבחינה זאת, המעלה של האדם כצו אלוהי, היא המקור האמיתי לטרנספורמציה אישית. כוח הרצון החזק ביותר עגון במצפון, אומר הרב קוון (ע' 62).

השגרירה לשעבר של ארצות הברית באוסטריה, סוואני האנט, בדברי ההקדמה לספרו של פרנקל "האדם מחפש את המשמעות האולטימטיבית" (1997) כתבה שנהגה להתייעץ עם פרנקל ועם אשתו בעניינים שונים, כולל אישיים, כיוון שהם היו עבורה עוגן ומקור של חוכמה.

הבדל נוסף בין אדלר ופרנקל לגבי האדם קשור למושג הצניעות במשנתם. אחת ה"תגליות" שלי בעבודותיהם של אדלר ופרנקל הייתה, שהם כמעט ולא דיברו על הצניעות כתכונה נפשית מיוחדת לאדם.

אדלר כלל את הצניעות בין הדחפים המחברים וגם המפרידים, בספרו "הכרת אדם, פסיכולוגיה אינדיבידואלית יישומית"<sup>16</sup>. אך הוא לא הרחיב את דבריו על נפש האדם מלבד בשתי פסקאות צנועות: "הצניעות היא יציר הרגש החברתי, ולכן אי אפשר להוציא אותה מחיי הנפש של האדם ולא ניתן לתאר את החברה האנושית בלי הצניעות".

השפעת הצניעות לדברי אדלר חזקה מבחינה גופנית ומתבטאת בהתרחבות כלי הדם השוליים, היוצרת עודף דם בפנים. הביטוי החיצוני של הצניעות מכוון לשאיפה להיפרדות מהסביבה. זוהי תנועת בריחה המלווה בהרגשת ייאוש וחוסר עניין.

הצניעות בלוגותרפיה מוזכרת רק בדיון של פרנקל על הממד הרוחני של האדם ובפרט בדבריו על המצפון. פרנקל קרא למצפון האנושי "האיבר של המשמעות". "צו המצפון" או "קול המצפון" מדבר אל האדם בקול פנימי שהאדם יכול לשמוע או להתעלם ממנו כרצונו, בפרט כשיש לאדם קונפליקט ערכי. המצפון הוא חלק אינטגרלי של הממד הרוחני של האדם.

היות ופרנקל לא פירט מהו התוכן של "חיקוי האלוהים", אני מוצא לנכון להתייחס למושג "הענווה" ביהדות כאל תופעה המכילה בתוכה את הצניעות ומלבישה אותה בלבוש דתי. והיא גם קשורה למושג האחריות שהיא עיקרון מרכזי בלוגותרפיה.

שלום רוזנברג<sup>17</sup> במאמרו: "כיצד היהדות מודדת ענווה?" אומר, שהענווה היא ניגוד מוחלט של הנרקסיזם. לענווה שלוש הגדרות: (א) הענווה (בניגוד לגאווה) פירושה הערכה עצמית שקולה ונאותה. (ב) ענווה (בניגוד לקפדנות או גבהות רוח) פירושה גילוי סובלנות כלפי האחר, בייחוד כלפי זה העומד במדרגה חברתית, אינטלקטואלית או שכלית נמוכה יותר. (ג) ענווה (בניגוד לרדיפת כבוד) היא המוכנות לוותר על הכבוד וההערצה של האחרים, על גינוני האצלה ועל סימנים חיצוניים המבטאים את מעמדם המועדף. רוזנברג טוען שהענווה היא מעלה מופלאה, אלא שגם לה יש גבול.

שאלת השאלה מה הענווה נותנת לאדם? לפי חכמינו, הענווה מובילה לאמת ולאובייקטיביות, לחירות, להנאה, לקירוב האחרים ולקבלתם. הענווה מעמיקה את מערכת היחסים עם האלוהים.

### אימפליקציות יישומיות של דמות האדם אצל אדלר ופרנקל

אדלר הסביר את הכרת האדם בפסיכולוגיה האינדיבידואלית שלו כמדע שיצא מתורת הרפואה. הוא טען שהכרת האדם היא תנאי הכרחי לקיומה של הפסיכיאטריה. הוא אמר שהפסיכיאטר הוא אדם שנדרשת ממנו יכולת לצפות את חיי הנפש של המטופל שחלה. עליו להגיע להחלטה יישומית ולהציע שיטות ריפוי וטיפול רק כאשר הוא מודע למתרחש בחיי הנפש של המטופל, כיוון שכל טעות גוררת בעקבותיה נזק. אך כל תצפית נכונה מובילה להצלחה.

המלצתו ואזהרתו של אדלר בנוגע לאבחון ולטיפול, נכונים וחשובים מאוד בימינו לכל העוסקים במקצועות הטיפולים בבריאות הנפש. הם גם מלמדים את המטפלים באדם הסובל להתייחס אל מי שנזקק לעזרה בצניעות ובכבוד.

התרומה החשובה ביותר של אדלר לפסיכולוגיה ולפסיכותרפיה עסקה בקומפלקס הנחיתות. הוא קרא לשים לב לכך שבני אדם רבים נושאים על גבם רגשי נחיתות. ועצם ההכרה הזאת עזרה לאנשים רבים עם רגשי נחיתות להרגיש טוב יותר מעצם המילה שתיארה את סבלם.

הפילוסוף והרופא הגדול רבי משה בן מימון<sup>18</sup>, Maimonides, אמר כי 613 המצוות בתורה ניתנו על ידי האלוהים "כדי לתקן הדעות וליישר המעשים", כלומר יש להן מטרה חינוכית (קוון, ע' 21). ב"מבוא" לספרו הגדול "משנה תורה", שנקרא גם "שמונה פרקים", הוא התייחס להכשרתו של הרופא והוא אמר: "ההכשרה של רופאי הנפש צריכה להתבסס על נורמות אלוהיות: הם אינם מכשירים אדם על האנלוגיה של אילוף כלב או סוס, אלא הם מכוונים את נפש האדם בטוטליות שלה לקראת האידיאל האלוהי. וההכשרה צריכה לכלול את המעלות של הקדמונים, כי הן מלמדות את הרופא והמטפל להימנע מקיצוניות בהתנהגותו.

הגישה הזאת להכשרת הרופאים, המטפלים, הפסיכותרפיסטים, ושאר העוסקים בעזרה נפשית לאדם הסובל, רלוונטית בימינו כיוון שהממד הרוחני באדם זוכה לעדנה הן אצל המטפלים והן אצל המטופלים. חלק לא מבוטל בשתי הקבוצות האלה מאמין באלוהים, ואמונתם עשויה להועיל לטיפול. וכשהמטפל מאמין באלוהים, המפגש בינו ובין המטופל יכול להתעלות לרמה רוחנית ולשמש לחיזוק ולביסוס האמון ההדדי.

רבי קוון הביא במאמרו "דת אוניברסלית, ויקטור פרנקל וגורדון אולפורט"<sup>19</sup> (2002) הערה מפי הרבי מלובביץ' על הכישלון של הלוגותרפיה להשיג תפוצה רחבה בעולם, כפי שהיא ראויה לה. וזאת משום שהמטפל לא תמיד מהווה "דוגמה חיה" למטופל שלו. קוון כתב במאמרו: "המטפל חייב להיות מודל ומופת של הרוחני, מה שמהווה את האדם במושגים של ערכים אוניברסליים רוחניים. הממד האינטלקטואלי והקוגניטיבי של האדם המייחד אותו משאר היצורים, זו יכולתו להתעלות מעל הקשיים של הגוף, מעל העצמי הגופני שלו. וכך הוא מסוגל להגיע לחשיבה מופשטת. האדם יכול לתפוס שהגוף כפוף לנפש, שכוחות הגוף רתומים לנפש ולמטרותיה. ולכן הגדולה של האדם היא לא בכך שהוא יכול לבחור באופן מקרי, אלא בכך שהבחירה שלו מכוונת לאישור הרוחני שבו.

לסיום, אומר כי שני האישים סללו את הדרך לפסיכותרפיה הומניסטית, איש איש לפי אמונתו. על אמונתו הדתית של אדלר אנו לא יודעים למעשה כלום. אחרי שעבר הטבלה, הוא הספיק לחיות עוד 33 שנים, אך לא השאיר עדויות על חיי הדת או האמונה הדתית שלו, כדי שיהיו ראויות בעיני פיליס בוטומה, כותבת הביוגרפיה שלו, להעלותם על הכתב.

אדלר השאיר ירושה נכבדה מאוד מבחינה מקצועית ויישומית בפסיכולוגיה האינדיבידואלית שייסד. עדים לכך תלמידיו הרבים עוד בחייו, מהם מפורסמים ומהם פחות מפורסמים. הדגשת הגורם החברתי ושיתוף הפעולה עם האחרים כערכים בסיסיים במשנתו, מוכרים ומיושמים היום בחלקים רבים בעולם באמצעות מכוני אדלר שהוקמו בארצות רבות. אין היום עוררים על העובדה שאדלר הקדים את זמנו מבחינת חשיבות הגישה ההומניסטית בטיפול הפסיכותרפי, ברעיון השוויון בין המינים, ברעיון ההשתייכות לגוף או לארגון מסוים, בחשיבות שיתוף הפעולה עם האחרים, ובגישתו לחינוך. הרעיונות של אדלר וגישתו ה"הארצית" לאדם נשארו חזקים ויישומיים מעל שמונים שנה אחרי מותו.



פרנקל יצר את הלוגותרפיה והניתוח הקיומי הן כתיאוריה והן כפרקטיקה ופילוסופיית חיים, והעמיד במרכזה את האדם שבכוחו הרוחני מסוגל לחולל פלאים. גישתו ההומניסטית לאדם מוכרת ומכובדת בעולם כולו. וכתביו, הרצאותיו, והופעותיו בפורומים שונים ברחבי העולם נתנו ונותנים תקווה והשראה לאנשים הסובלים מאי יכולת לראות משמעות לחייהם.

פרנקל הקדים גם הוא את תקופתו. הוא יצר את הממד הנואטי, הממד הרוחני של האדם, והעמיד אותו כממד המרכזי של האדם. הוא טען שהממד הגבוה (הרוחני) מכיל גם את הממדים הנמוכים ממנו. בעזרת הממד הרוחני שלו, האדם מסוגל לעשות מעשים כבירים ולהתרומם לגבהים תרתי משמע. אך אי אפשר להתעלם מכך שהאדם מסוגל להיות גם רע. כלומר, הוא יכול לנצל לרעה את האינטלקט שלו ולעשות מעשים איומים וברבריים. וההיסטוריה האנושית מוכיחה עד היכן יכול להגיע הרוע האנושי.

פרנקל עסק רבות באדם, ושאלות אתיות ופילוסופיות עניינו אותו מאוד. הוא שאף להתמודד עם המשמעות האולטימטיבית של חייו האישיים ושל חיי האנושות כולה. והשפעת התיאוריה שיצר בתחום הפסיכולוגיה, הפסיכיאטריה והפסיכותרפיה תהיה דומיננטית ככל שהאנושות מתקדמת לקראת אבדון טוטלי.

## הערות

1 - אלפרד אדלר. נולד בשנת 1870 ומת בשנת 1937. מייסד ואבי תורת הפסיכולוגיה האינדיבידואלית. היה רופא ומחנך בעל דעות חברתיות מתקדמות. השפיע רבות על ויקטור פרנקל. ספרו "משמעות חיינו" (2008) תורגם לעברית על ידי פרופסור דוד גוטמן. הספר הוצא לאור על ידי כנרת, זמורה-ביתן, דביר - מוציאים לאור.

2 - ויקטור פרנקל, "אבי הלוגותרפיה". נולד בשנת 1905 ומת בשנת 1997. מאמרו "עשר תזות על האדם", הופיע בז'ורנל יהדות וציוויליזציה, מאמרים על היחסים של היהדות עם האמנויות, המדעים, והערכים הכלליים של הציוויליזציה (2001), כרך 3, 5761. תורגם לאנגלית על ידי רבי שמעון קוון.

3 - באנציקלופדיה היהודית אין התייחסות ליהדותו של אדלר.

4 - עמנואל קאנט, פילוסוף גרמני, מגדולי הפילוסופים בעת החדשה, נולד בשנת 1724 ומת בשנת 1804. מייצג תקופת הנאורות באירופה. השפיע על הפילוסופיה של ויקטור פרנקל.

5 - ויקטור אמיל פרנקל, "עשר תזות על האדם" (2001). ז'ורנל של יהדות וציוויליזציה", כרך 3, 5761, הוצאת המכון ליהדות ולציוויליזציה, מלבורן, אוסטרליה.

6 - על ההבדלים לעניין הדת בין אדלר ופרנקל ראה עמודים 9-10.

אדלר היה חבר במועצה הקטנה והמובחרת של הפסיכואנליטיקאים שנפגשו בקביעות בביתו של פרויד ונהנו מהכנסת האורחים של מרתה, אשתו של פרויד. אדלר השתייך במשך 10 שנים לקבוצה הזאת, עד הקרע המפורסם שלו עם פרויד ועזיבתו את המועצה.

8 - יאן קריסטין סמאטס. נולד בשנת 1870 ומת בשנת 1950. היה איש צבא, מדינאי ואינטלקטואל דרום אפריקאי. בורי במוצאו. נודע בעמדותיו הפרו-בריטיות, באהדתו לציונות, ובתמיכתו בהקמת מדינת ישראל. בשנת 1926 פרסם את ספרו "הוליום ואבולוציה", בו טבע את המונח הוליום, שהוגדר כ"נטייה בטבע ליצור שלם הגדול מסכום חלקיו על ידי אבולוציה יצירתית". הוא ראה באבולוציה דרך בה נוצרו יצורים יותר ויותר משוכללים והוליסטיים.

9 - ראה את הדיון על ההבדלים בין האדם והחיה (בעמודים 9-14) תוך דגש על האדם.

10 - ציטוט בסוף ספרו של ויקטור פרנקל "האדם מחפש משמעות". הוצאת דביר (2001).

11 - "לקראת חיים משמעותיים, החוכמה של הרבי מנחם מנדל שניאורסון", נכתב על ידי שמעון יעקובסון (1995). ניו יורק: הוצאת ספרים וויליאם מורו.

12 - שם, (ע' 7)

13 - ברוך (בנדיקטוס) שפינוזה. נולד בשנת 1632 ומת בשנת 1677. פילוסוף יהודי ומהפכן רדיקלי. הוחרם וגורש מהקהילה היהודית וממשפחתו באמסטרדם בשנת 1656, על ידי רבני הקהילה, שראו בדעותיו סכנת כפירה. ייצג עבור פרנקל ועבור פילוסופים ליברליים את ההיגיון, הרציונליות, הכמיהה לחופש הביטוי והאמונה ואת ההשכלה. האתיקה של שפינוזה השרתה על הסופר, המשורר והפילוסוף גתה, שקט ורוגע וראיית העולם בבהירות.

14 - ישעיהו ליבוביץ. נולד בשנת 1903 ומת בשנת 1994. היה מדען, פילוסוף ואינטלקטואל, פרופסור באוניברסיטה העברית בירושלים. אחד מעורכי הראשיים של האנציקלופדיה העברית. מבקר חריף של החברה הישראלית.

15 - סוואני האנט. לשעבר שגרירת אוסטריה בווינה. כתבה מבוא לספרו של ויקטור פרנקל (1997) "האדם מחפש משמעות אולטימטיבית".

16 - אלפרד אדלר. "הכרת אדם, פסיכולוגיה אינדיבידואלית" (2010). תרגום לעברית: פרופסור דוד גוטמן. הוצאת ספרים אקדמית יזרעאל, מכללה אקדמית עמק יזרעאל ע"ש מקס שטרן.

17 - שלום רוזנברג. עיתונאי. מרבה לכתוב בנושא יהדות בעיתון "מקור ראשון". מאמרו: "כיצד היהדות מודדת ענווה" התפרסם בגיליון העיתון בתאריך 12/02/2020.

18 - רבנו משה בן מימון (מימונידס), הרמב"ם, נולד בקורדובה, ספרד, בשנת 1135 ומת במצרים בשנת 1204, אך נקבר בטבריה לפי בקשתו. בשנת 2009 הקימה עיריית טבריה מרכז מבקרים לכבודו. היה מגדולי הפוסקים בכל הדורות, מחשובי הפילוסופים בימי הביניים שהוכר גם על ידי הפילוסופים האירופיים והערביים. היה רופא ואיש אשכולות, אחד האישים הנערצים ביותר ביהדות. עליו נאמר: "ממשה עד משה לא קם כמשה". חיבוריו הגדולים ביותר כוללים את פירוש המשנה, את משנה תורה, את מורה נבוכים, ועוד יצירות רבות וחשובות.

19 - גורדון אולפורט. נולד בשנת 1897 ומת בשנת 1967. פסיכולוג אמריקאי חשוב. מרכז חקירתו היה חקר האישיות. היה בין מייסדי תיאוריית האישיות בפסיכולוגיה ותרם הרבה לעיצוב "סולם הערכים". דחה את הפסיכואנליזה ואת הגישה ההתנהגותית בפסיכולוגיה. הדגיש את הייחודיות של כל אינדיבידואל. המליץ לתרגם לאנגלית ולהדפיס בארה"ב את ספרו של ויקטור פרנקל "האדם מחפש משמעות", וכך פתח לפניו הצלחה מטאורית. עבודותיו העיקריות כוללות את "אישיות, פירוש פסיכולוגי (1937), ואת "טבעה של דעה קדומה" (1950).

30 בנובמבר, 2020