

תפקיד החיים החמישי של אדלר והממד הרוחני של פרנקל:

מושג הרוחניות של האדם בתורותיהם

מאת: דוד גוטמן PhD, פרופסור אמריטוס, אוניברסיטת חיפה

"הפסיכולוגיה האינדיבידואלית דומה לסל מלא פירות. וכל אחד יכול לקחת ממנו מה שמתאים לו". אלפרד אדלר (1939), "הביוגרפיה" (עמ' 23).

"הנושא שעובר כחוט השני בשנות חיי עוסק באזור הגבולי שבין הפסיכותרפיה לבין הפילוסופיה, עם דגש מיוחד על המשמעות והערכים בפסיכולוגיה". ויקטור פרנקל, (2015), "זיכרונות, מה שלא נכלל בספריי" (עמ' 60).

מבוא

אחרי שסיימתי את כתיבת הטרילוגיה שלי על שני הפסיכולוגים הגדולים מוינה, אלפרד אדלר וויקטור פרנקל, חשבתי שמיציתי את הנושאים הקשורים בהם כיוצרים של תורות פסיכולוגיות חשובות. בטרילוגיה הזאת התייחסתי אל דמותם כאנשים מיוחדים במינם, אל העקרונות המנחים בתורותיהם, אל תפיסת העולם שלהם, כולל המושגים על דמות האדם בכלל, ולבסוף תיארתי את המחלוקות שהפרידו ביניהם והובילו לקרע, שזירז את הולדת הלוגותרפיה והניתוח הקיומי של פרנקל כאסכולה השלישית בפסיכולוגיה שיצאה מוינה.

אחרי עיון מעמיק בביוגרפיות של אדלר ופרנקל ובספרות הענפה שצצה בעקבות גילוייהם על התנהגות בני האדם, ראיתי שנתר עדיין תחום אחד שלא התייחסתי אליו בטרילוגיה שכתבתי. התחום הזה עוסק בגישת אדלר ופרנקל לרוחניות האדם. ועל כן מטרת המאמר הזה היא להציע פרספקטיבה סובייקטיבית על הנושא הזה. אני מודע לכך שהסובייקטיביות אינה עומדת בדרישות המחמירות של הגישה המדעית, אך להגנתי אני מדגיש שמאמרי לא עוסק במחקר, לא כמותי ולא השוואתי, אלא מעלה מחשבות שעשויות להועיל למעוניין בנושא הזה.

שלושה או חמישה תפקידי חיים לאדם?

תפקידי החיים, שכל אדם צריך למלא כדי לחיות חיים משמעותיים, לפי אדלר, היו ונשארו שלושה: עבודה ופרנסה, זאת אומרת קיום עצמי בכבוד; דאגה להמשך הדורות על ידי הולדת ילדים; ושיתוף פעולה עם אחרים. שני תפקידי חיים נוספים יוחסו לאדלר על ידי תלמידיו ומעריציו: דריקורס ומוסק (1966). הם קראו לתפקיד החיים הרביעי של אדלר "התמודדות האדם עם עצמו". והתפקיד החמישי (לדעתם) מהווה מבוא לרוחניות האדם. לתפקיד זה, שלטענתם הופיע בכתבי אדלר, הם קראו בשמות שונים: כגון הרוחני, הקיומי, החיפוש אחר משמעות, המטפיזי, המופשט, והאונטולוגי. הם חילקו את תפקיד החיים החמישי לתת-תפקידים. מהם אתייחס לתת-התפקיד הרביעי, הרוחני, במיוחד. על המשמעות כמושג חשוב בתורות אדלר ופרנקל התייחסתי במאמרי "מאוהב לאויב" ואחזור אליו בהקשר אחר.

מוסק ודריקורס¹ (1967) כתבו ש"אדלר רמז פעמים רבות על תפקיד החיים החמישי, אך מעולם לא זיהה אותו". תפקיד חיים חמישי זה מתבטא בחיפוש אחר משמעות בחיים ויחס האינדיבידואל לקוסמוס. השאלה המרכזית שמאפיינת תפקיד זה היא: מדוע אני קיים? והיא מהווה מבוא לרוחניות.

איתן בנט² קרא לתפקיד החיים החמישי: "תפקיד החיים הנשכח". בנט התייחס לדת וליישומה בחיי היום יום, כפי שהיא באה לידי ביטוי בחברה האמריקאית. הוא הבדיל בין צמיחה רוחנית אישית לבין קיום המסורת ויישומה של הדת. הוא כלל במאמרו סקרים על ידי חוקרים שנערכו בעשור הראשון של המאה הנוכחית. ובהם נמצא שהרגשת רווחה ואושר סובייקטיבי קשורה לתכיפות התפילות ולקיום המסורות והמנהגים הדתיים בקרב בוגרים אמריקאים. הסקרים הראו שתשעה מתוך עשרה בוגרים אמריקאים מתפללים לאלוהים לעיתים מזומנות וכמחצית מהם מבקרים לפחות פעם בשבוע בכנסייה, בבית כנסת או במוסד דתי אחר.

מוסק ודריקורס חילקו את תפקיד החיים החמישי של אדלר לחמישה תת-תפקידים, אותם אתאר בקיצור רב. הראשון, תת-התפקיד הקיומי, עוסק ביחס האינדיבידואל אל אלוהיו. ההחלטה להאמין או לא להאמין באלוהים היא אישית, לעיתים לא-מודעת. ונשאלת השאלה: האם החלטה כזאת, שהיא דתית במהותה, היא עניינה של הפסיכולוגיה או לא? התשובות מחלקות את העוסקים בפסיכותרפיה לשתי קבוצות: לאלה המאמינים באלוהים, ולאלה שאינם מאמינים באלוהים.

הספרות הדתית הענפה מעידה על דעות שונות בקרב המאמינים בקשר לשאלה: היכן מקומו של האלוהים? לפי התפיסה היהודית החסידיית המרכזית, האל עדיין נוכח במלואו בתוך המציאות, ותפקידו של האדם לגלות נוכחות זו ולהכיר בה. במקום להתייחס לדעות השונות בעניין מקומו של האל, שהועלו על ידי פילוסופים ואנשי דת, אני מביא סיפור חסידי מפורסם:

פעם אחת פנה רבי מנדל מקוצק אל כמה אנשים נכבדים ושאל: "היכן נמצא אלוהים?" צחקו האנשים והשיבו: "בכל מקום – הרי נאמר, 'מלוא כל הארץ כבודו'!" אמר הרבי: "הקדוש ברוך הוא נמצא במקום שנותנים לו להיכנס..."

תת-התפקיד השני, לפי מוסק ודריקורס, קשור בקשר הדוק לזה שהועלה מקודם. הוא מעלה שאלות רבות, שכל אחת מהן יכולה לשמש נושא למחקר מקיף. ורק האינדיבידואל שאליו מכוונות השאלות יכול לענות עליהן. על השאלות האלה ניתנה תשובה במחקרים שהוזכרו על ידי בנט. הבעיה עם החלק הזה במאמרם של מוסק ודריקורס היא, שהם לא נותנים תשובות מניחות את הדעת אפילו על אחדות מהשאלות שהעלו בעבודתם.

מקומו של האינדיבידואל בקוסמוס, ביקום, מהווה את תת-התפקיד השלישי. מוסק ודריקורס מביאים משפטים אחדים ממקורות יהודיים ונוצריים ומהוגי דעות שונים כדי לחזק את טענתם. הם מצטטים משפט שאדלר³ אמר כשנשאל "מה האדם"? תשובתו הייתה: "להיות בן אדם פירושו להרגיש את עצמך נחות". וככול שהרגשת הנחיתות שמתנסה בה האדם גדולה יותר, כן גדול יותר הדחף לכבוש אותה. אדלר הוסיף: "קבעתי כבר מזמן שרגש הנחיתות שייך למהותו של האדם. ייתכן שלא כל אחד זוכר את קביעתי זאת... חכמים גדולים בעיני עצמם ניסו להכחיש את

האמת שלי כשאמרו שרגש זה יכול להתפתח אצל הילדים רק אחרי שהתנסו כבר בשלמות" (משמעות חיינו, עמ' 65).

בדברי ההקדמה לספרו זה כתב אדלר: "נשארתי רק מידה אחת שבה אפשר למדוד את האדם: פעילותו נוכח השאלות הבלתי נמנעות הניצבות בפני האנושות כולה. שלוש שאלות כאלה עומדות בפני כל אדם... הן קשורות זו בזו בקשר אמיץ. הן נובעות מהעובדה שהאדם תלוי בחברה, בגורמים הקוסמיים ובמין השני. ובפתרון השאלות האלה תלויה הרווחה של האנושות כולה" (עמ' 11).

דעתו של אדלר, יוצר הפסיכולוגיה האינדיבידואלית, היא רק גישה אחת לשאלה הזאת. ויקטור פרנקל⁴ (1996), בספרו "האדם מול שאלת המשמעות", מאפיין את האדם כיצור אשר בסופו של דבר מחפש את המשמעות. פרנקל אומר ש"האדם תמיד מתכוון למשהו ומיועד למישהו שאינו הוא עצמו. המשהו הזה יכול להיות איזו משמעות שהוא ממלא, או קיומו של מישהו. להיות בן אדם פירושו לצמוח מעבר לעצמך. הצמיחה מעבר לעצמך היא תמצית הקיום האנושי" (ע' 101). אל הנושא הזה התייחסתי בהרחבה במאמרי: "דמות האדם במשנתם של אלפרד אדלר וויקטור פרנקל" ואין צורך לחזור על הנאמר בו. אך מותר להוסיף שהשאלות בדבר מהותו של האדם ומקומו בתבל הן שאלות שהאנושות כולה נאבקה איתן מאז שהאדם למד לחשוב באופן עצמאי.

תת-התפקיד הרביעי במאמרם של מוסק ודריקורס חופף במידה רבה את הנאמר בתת-התפקיד הקודם. הוא עוסק בשאלות שבחלקן הן דתיות ופילוסופיות; ולמעשה אינן מחדשות או מוסיפות על התיזה המרכזית. הם טוענים שבני האדם שואפים להשיג חיי נצח בדרכים שונות, על ידי מעשים יוצאים מן הכלל באופן חיובי או באופן שלילי, או במילוי תפקידם כהורים למען קיום המשך הדורות.

השאלה הבסיסית בתת-התפקיד החמישי, לפי מוסק ודריקורס, כרוכה במשמעות החיים. אדלר כתב בספרו "משמעות חיינו" (2008), שיש טעם ועניין להעלות את השאלה על אודות משמעות החיים רק אם אנו ערים למערכת הקשרים שבין היקום לאדם. אז מתברר שהיקום הוא הכוח היוצר בקשרים האלה. כל יצור חי שרוי במלחמה מתמדת כדי להיענות לדרישות היקום כי הוא אבי כל היצורים (שם, עמ' 177). לנושא הזה התייחסתי בטרילוגיה שכתבתי על הפסיכולוגיה האינדיבידואלית של אדלר ועל הלוגותרפיה והניתוח הקיומי של פרנקל. (היא פורסמה באתר "בלוגותרפיה" בשנה שעברה ואין בכוונתי לחזור על הנאמר בה).

מוסק ודריקורס סיכמו את החלק הזה של מאמרם במילים הבאות: "למרות שרק רמזנו על גישות קונספטואליות שפותחו על ידי הדת, הפילוסופיה והפסיכולוגיה, כל אחד מאיתנו מפתח באופן לא מודע דמות של אדם שמדריכה את יחסיו אל עצמו, אל חבריו בני האדם האחרים, אל אלוהיו, אם יש לו, ואל היקום" (ע' 19).

השגות על מושג "תפקיד החיים החמישי של אדלר"

בשנת 1933 הופיע ספרם המשותף של אלפרד אדלר וארנסט יהן: "דת ופסיכולוגיה אינדיבידואלית". השניים הכירו זה את זה והחליטו להוציא לאור ספר משותף כדי להציג בו את ריפוי הנפש בדת הנוצרית, וריפויה באמצעות הפסיכולוגיה האינדיבידואלית. הספר הופיע באותה

השנה שבה הנאצים עלו לשלטון בגרמניה. הם תפסו את הספר מיד והשמידו את כל הספרים שהודפסו.

הנדריקה ונדה קמפ⁵ במאמרה: "שלמות, קדושה, וריפוי הנפשות: הוויכוח בין יהן ואדלר בפרספקטיבה היסטורית," העלתה את המחלוקת בין אדלר ויהן. זו סבבה סביב השאלה האם הפסיכותרפיה הדתית הנוצרית בנויה על העקרונות והערכים החילוניים של הפסיכולוגיה האינדיבידואלית, או מייצגת פרספקטיבה שונה של תפקיד הדת? האם עליה להתמקד בתהליך ריפוי הנפש לפי הגישה הדתית או של הגישה החילונית?

הנדריקה ונדה קמפ התייחסה בעבודתה הגדולה למקומו של אדלר בספרות הענפה על האינטגרציה בין הפסיכולוגיה לבין הדת והתיאולוגיה. היא קבעה שאדלר היה רק "פיגורה קטנה" בפסיכולוגיה של הדת, והשפעתו אינה מורגשת כלל (עמ' 249). לדעתה, לאדלר הייתה השפעה חשובה על חינוך האופי, אך השפעה מינימלית על הפסיכולוגיה של הדת ועל האינטגרציה בין השניים. הדת, במובנה המילולי, מייצגת חיבור מחדש, מפגש ואיחוד מחדש, פיוס ויישוב המחלוקות. הדיון בתפקידים אלה נועד לחוקרים ולסופרים. היא הביאה במאמרה רק את הביקורת שהושמעה כלפי אדלר. אין במאמרה מילה אחת אפילו על מוסק ודרייקורס, ועל הרעיון שלהם בדבר "תפקיד החיים החמישי של אדלר". השניים לא נכללו בסקירה הספרותית הרחבה שהופיעה בסוף מאמרה. והם אינם מופיעים ברשימת אלף הספרים שהיא ליקטה וערכה בספרות המבוארת שלה על "הפסיכולוגיה ועל התיאולוגיה במחשבה המערבית: 1672-1965".

באותה השנה בה הופיע המאמר של הנדריקה ונדה קמפ (בשנת 2000), הופיע המאמר של גולד ומנסגר⁶. הוא נקרא: "רוחניות: תפקיד חיים או תהליך חיים?" השניים ביקרו את הכוונה והרציונל שבו השתמשו מוסק ודרייקורס להוסיף לשלושת תפקידי החיים של אדלר עוד שני תפקידים. אחרי חקירת הטקסטים הרלוונטיים, גולד ומנסגר הגיעו למסקנה שאדלר לא התייחס ואף לא רמז על הרעיון שמוסק ודרייקורס העלו במאמר שלהם בנוגע לתפקיד חיים חמישי עם חמישה תת-תפקידים. הם פשוט גזרו גזרה הגיונית מרמזים אחדים ומהערות מקריות שאדלר השמיע, אך לא פיתח כחלק מהתיאוריה שלו, כדי לבנות עליהם את הרעיון בדבר תפקיד חיים חמישי - בנוסף לשלושה המקוריים של אדלר. מסקנות שמושגות על סמך השערות בלבד, ללא הוכחה אמפירית, אינן תקפות מבחינה מדעית. הן יכולות לעורר רק דיון ער לגבי ערכן למחקרים בעתיד.

ההנחות של מוסק ודרייקורס לגבי "תפקיד החיים החמישי" נשענות על חמישה תת-תפקידים. שניים מבין החמישה עוסקים באמונה ובקיום. פרנקל הקדים את מוסק ודרייקורס בשניהם. בשנת 1939 הופיע מאמר שפרנקל כתב בספרו "קיום ומשמעות". המאמר שלו נקרא: "פילוסופיה ופסיכותרפיה לייסוד הניתוח הקיומי". הוא המליץ לכלול בפסיכותרפיה את השקפת העולם ואת ההערכה של המטופל על מצבו. לשניים אלה פרנקל קרא "ניתוח קיומי". ובמרכזו הוא שם את המודעות של האדם ואת האחריות לקיומו הן מבחינה פילוסופית והן מבחינה מעשית.

פרנקל כתב שבמסגרת הניתוח הקיומי כאשר החולה, בעזרת הפסיכותרפיסט, נעשה מודע לאחריותו האישית לקיומו, אז על הפסיכותרפיסט להשאיר את הפתרון של שתי שאלות קיומיות לחולה (למטופל): השאלה הראשונה היא: לפני מי הוא חש את עצמו אחראי? למשל, בפני מצפונו

או בפני אלוהים? השאלה הזאת היא גם פילוסופית וגם תרפויטית. והשאלה השנייה: לאלו ערכים קונקרטיים האדם פונה? באיזה כיוון הוא מוצא את המשמעות של חייו, ואלו תפקידים ממלא אותם? (עמ' 13). את התשובות לשאלות האלה צריך להשאיר לחולה. עליו להיות מודע לכך שלא הוא זה השואל, כי אם החיים שואלים אותו. על החולה להבין שהחיים תמיד מעלים שאלות. ולכן תפקידו של המטפל להוביל את החולה (הקליינט) לקבלת אחריות על חייו, כלומר ליכולת להבין את המשמעות של חייו.

ב"זיכרונות, מה שלא נכלל בספריי" (2015), ספרו האוטוביוגרפי של פרנקל (שתרגמתי לעברית), הוא כתב: "למי שמחפש אחר השורשים העמוקים והסיבות האולטימטיביות ליצירת הלוגותרפיה, אני יכול רק להצביע על דבר אחד שדחף אותי לפתח ולעבוד ללא הרף על הלוגותרפיה: הרחמים, או ההשתתפות בצער, שאני מרגיש כלפי קורבנות הציניות של ימינו... כשאני פוגש מטופלים שסובלים נפשית וגם ניזוקו על ידי הפסיכותרפיה, ליבי יוצא אליהם. ועל כן, המלחמה כנגד הנטיות הללו להפחתת כבוד האדם ורמיסת אישיותו, שמקורם בפסיכולוגיזם של הפסיכותרפיה, היא חוט השני שעובר באריג עבודתי" (עמ' 67-68).

הממד הנואטי ובריאות נפשית בתורת פרנקל

מטרתו העיקרית של פרנקל ביצירת הלוגותרפיה הייתה להפוך את הפסיכותרפיה להומנית יותר, כדרך נוספת לראות את העולם באופן פילוסופי ותרפויטי. בשנת 1938 הוא הציג את הניתוח הקיומי, החלק השני בלוגותרפיה, כשיטה מדעית. שיטה זו מאופיינת בכך שהאדם אחראי לכל אשר הוא עושה או קורה לו. ולכן הלוגותרפיה רואה באחריות את התכלית העיקרית של הקיום האנושי.

במאמרי "מאוהב לאויב" ציינתי שפרנקל התייחס אל תפקידי החיים של אדלר מזווית הראייה של הלוגותרפיה שיצר. בספרו "הרופא והנפש" (2005) בתרגומי לעברית⁷, הדגיש פרנקל את שלושת הממדים של גוף, נפש ורוח, שקשורים זה בזה, ומתוכם הממד השלישי - הממד הרוחני - הוא הדומיננטי.

ייחודו של פרנקל כיוצר הלוגותרפיה והניתוח הקיומי מבוסס על שני מושגים מרכזיים: אחד, שקיימת מודעות אינטואיטיבית באדם בדבר קיום משמעות כלשהי לחייו; שלאדם יש שאיפה בסיסית למצוא משמעות זאת, כי המשמעות הזאת היא הכוח המניע בהתנהגותו; ולאדם יש גם חופש וגם יכולת למצוא משמעות זאת כל עוד הוא מודע לה. ושניים, שהאדם מהווה טוטליות של שלושת ממדיו ביחד: את ממדו הסומטי, או הפיזי, ממדו הרגשי, או הפסיכולוגי, ואת הרוחני, או הנואטי. פרנקל הדגיש שהרוח נבדלת משני הממדים האחרים ויכולה להתנגד להם. היום יש הסכמה בין רופאים, פסיכיאטרים ופסיכותרפיסטים מאסכולות שונות, שבריאות נפשית טובה בנויה על תחושת משמעות ומטרה או יעוד בחיים. בלעדיהם החיים ריקים.

הממד הרוחני או הנואטי מכיל את תמצית החיים, בו אנו מחליטים החלטות; בו אנו נוקטים עמדה. הוא הגרעין הבריא שלנו. ממד זה דומה "לארון התרופות" של הלוגותרפיה, כי הוא מכיל את כל המשאבים היקרים של רוח האדם, שניתן לגייסם על ידי היחיד כדי להתגבר באמצעותם על מחלות וטראומות שהחיים עלולים להביא לנו (גוטמן, 1999).

פרנקל טען שהיום הרבה אנשים חסרים מחויבות חזקה להקדיש את החיים שלהם לתפקיד שנבחר על ידם. וחיסרון זה נעשה גרוע יותר על ידי היעדר הדוגמה האישית של מודלים שהיו יכולים להמחיש בחייהם את המסירות לתפקיד. ודבריו נשמעים כאילו נכתבו לימינו...

שאלות פילוסופיות על דת ואמונה, ועל חיי נצח

כפי שכבר ציינתי, מוסק ודריקורס טענו שישנם חמישה תפקידי חיים בתורתנו של אדלר. הם העלו שאלות תיאולוגיות ופילוסופיות לביסוס טענתם. מהשאלות שהעלו אדון בדת ואמונה, במשמעות ורוחניות, ובמוות וחיי נצח. תחילה אביא את הגישה של פרנקל לנושאים אלה. ואחר כך אציג את התייחסותו של אדלר לגבי אותם הנושאים.

בספרו של פרנקל "זיכרונות, מה שלא נכלל בספריי", הוא כתב שכעלם צעיר היה מלא התלהבות. הוא הוקסם, מלבד הפסיכואנליזה והפסיכיאטריה גם על ידי הפילוסופיה. הוא כתב: "הרעיון הבסיסי השני שפיתחתי דוגל בכך שיש משמעות סופית וזו חייבת להיות מעבר לתפיסתנו. יש דבר שקראתי לו "משמעות עליונה", אך לא במונח שזה משהו לא טבעי" (שם, עמ' 56).

פרנקל טען שהוא דיבר וכתב רבות על אמונה, ובמיוחד על ההבדל בין ריפוי הנפש להצלת הנפש. הוא הדגיש שצריך לזכור באיזה תפקיד מדברים על אמונה – כפסיכיאטר, כפילוסוף, כרופא, או סתם הדיוט. וצריך לקחת בחשבון את הקהל שאליהם מדברים. "לא הייתי מעז לחלום על אמונתי האישית בשעה שאני מרצה לפסיכיאטרים על שיטות הלוגותרפיה והטכניקות שלה" (שם, עמ' 58).

אלברט איינשטיין⁸ פרסם את הרעיונות שלו (בשנת 1934) בקשר לחיים, למדע, ולאמונה בספרו החכם והמענג: "כיצד אני רואה את העולם?" הוא כתב: "מה המשמעות של חיי האדם, או של חיים אורגניים בכלל? כדי לדעת לענות על השאלה הזאת עליך להיות דתי. אתה שואל האם יש טעם לשאול את השאלה הזאת? ואני עונה: מי שמוצא את חייו ואת חיי אחיו בני האדם חסרי משמעות, הוא לא רק לא מאושר, אלא בקושי מסוגל לחיות" (עמ' 13). הוא כתב, שערכו האמיתי של האדם נקבע, קודם כול, באיזה יחס ובאיזו מידה הצליח להשתחרר מאנוכיותו (שם, עמ' 19).

איינשטיין כתב שהדתיות של איש המדע שונה מזו של האדם התמים. עבור האדם התמים האלוהים הוא "מהות שעל דאגתו הוא סומך, ומענישתו הוא מפחד, בדומה למה שהילד מרגיש כלפי אביו. אך עבור החוקר - שרואה בכל אירוע צירוף של סיבות ודברים - העתיד חשוב, הכרחי, ובטוח כמו העבר. המוסר עבורו איננו אלוהי, כי אם אנושי בלבד. הדתיות שלו בנויה על הפליאה מההרמוניה של הטבע, ועל ההבנה שמתגלית בה, שלעומתה החשיבה האנושית מתגמדת. החשיבה הזאת נותנת טעם לחייו ומדריכה אותו – אם הוא מסוגל להשתחרר מעול המשאלות. ההרגשה הזאת קרובה ודומה אצל כל היוצרים בכל הזמנים (עמ' 34).

הדת מציעה עזרה במציאת משמעות לחיים לכל אדם. האמונה באל מקלה על החרדה מפני המוות, ומבטיחה פרס בעולם הבא למקיימים את ציווייה. אני מרשה לעצמי להדגים את הגישה הדתית היהודית לדת באמצעות סיפור חסידי:

"חורף אחד קשה הגיעו שני בחורי ישיבה צעירים לעיירה ברוסיה. הם שאלו את העוברים והשבים היכן נמצא המקווה. אמרו להם שהוא בנוי בתחתית גבעה תלולה מאוד; ועכשיו, בקור העז, הדרך

אליו מסוכנת מאוד בגלל הקרח המכסה אותה. עוד הוסיפו, שכעת לא משתמשים אנשי העיירה במקווה, חוץ מזקן אחד שהולך אליו כל יום. שני הצעירים לא האמינו לסיפור הזה והחליטו לעקוב למחרת אחר הזקן בדרכו אל המקווה. הם ראו שהזקן חלש, וחשבו שלא יהיה מסוגל לרדת במדרון התלול. אך לפליאתם, התקדם הזקן בצעדים בטוחים, ואילו הם התקשו מאוד ללכת בעקבותיו ונפלו תדירות על הקרח. כשהגיעו אל המקווה, הם בירכו את הזקן. אחר כך שאלו אותו כיצד היה יכול ללכת בביטחון כזה בדרך החלקה מהקרח? השיב הזקן: "אם האדם נקשר למה שלמעלה, כמעט שלא נופל במה שלמטה" (יעקובסון⁹).

פרנקל הדגיש שמטפל אשר מתעלם מהצד הרוחני של המטופל, ומזניח את השאיפה שלו למשמעות, מוותר על המשאב היקר ביותר של המטופל. כי לשאיפה הזאת המטפל צריך לפנות. אך לאיזה צד רוחני מכוונים דבריו של פרנקל? הן לצד הרוחני הדתי והן לצד החילוני. הדואליות הזאת גורמת לבעיות בגישת הלוגותרפיה לרוחניות. כי ניתן לפנות לשני הצדדים עם תוצאה שווה. וכאשר הוא מדבר על פסיכותרפיה שלא רק מכירה ברוח האדם, אלא מתחילה איתה את הטיפול, הוא מדבר על המובן הכפול של הלוגותרפיה, זה של ה"לוגוס", שמסמל את הרוחני, ומעבר לו את המשמעות. ואם כי הלוגותרפיה מעוגנת ברוחניות ובערכים, אלה לא חייבים להיות דתיים. הלוגותרפיה לא מתכוונת להעמיס שיפוט ערכי על כתפי בני האדם.

הלוגותרפיה טוענת שאמונה חזקה יכולה להיות משאב בעל ערך למציאת שלמות (גוטמן¹⁰). היא דוחה את הרעיון שהדתיות היא אינסטינקטואלית, שהאדם נדחף לדת על ידי תהליכים לא-מודעים כמו בפסיכואנליזה של פרויד ויונג. פרנקל דגל בכך שהלוגותרפיה כפסיכותרפיה היא תחום נבדל מהדת. הראשונה עוסקת בריפוי והשנייה בהצלת הנפש. מטרת הדת היא יותר מבריאות נפשית ומסיפוק אישי. יש לה ממד מוסרי ודאגה אולטימטיבית.

בהרצאה שנשא פרנקל בשנת 1990 בעיר אנהיים בקליפורניה, הוא אמר ש"האמונה איננה רק חוסר ידע, כי אם משהו אחר. תיאולוגים רבים מסכימים לכך שאין הוכחה הגיונית לקיום אלוהים. לכן זה שמור לאמונה. אינני יכול להחליט על סמך הפילוסופיה או מושגים רציונליים מה נכון. אך מותר לדבר על משמעות אולטימטיבית. הייתי רוצה להאמין מעומק ליבי שיש משמעות אולטימטיבית. אני שולל את ההפך, את היעדר המשמעות בעולם". פרנקל רצה שהלוגותרפיה תשרת את האדם הדתי והלא דתי כאחד. הוא רצה שאנשי המקצועות הטיפוליים יהיו ערים להבדל הזה ויכבדו אותו במטרות עבודתם, (גוטמן, 2002, ע' 59).

התייחסות למוות

מוסק ודרייקורס כללו במאמר שלהם את המוות ואת חיי הנצח, בלי להתייחס אליהם בהרחבה. אנסה למלא את מה שהחסירו בנושא הזה מראייה אישית, דתית יהודית, ומהגישה הפילוסופית של אדלר, פרנקל ומחברים שונים. תחילה אדבר על המוות ואחר כך על חיי נצח.

בספרי: "האם איחרתי את הרכבת? משמעות החיים במחצית השנייה של החיים"¹¹, התייחסתי בהרחבה לנושאים

מה אני יודע על המוות? אני שואל את עצמי מפעם לפעם. והתשובה שלי: כלום, אפס. אני יודע רק שהמוות שונה מאדם אחד למשנהו. אני מזדהה עם מה שכתב הסופר היהודי ההונגרי אמרה קרטס בספרו "בית המרוח הסופי": "אתה חושב על המוות, אך אתה רק חושב שאתה חושב על

המוות". אנו חושבים על המוות לאורך כל חייו ומה שאנו חושבים איננו המוות, כי אם הנחמה של החי. אנו לא מסוגלים לתאר איך זה למות. המוות הוא הסוד הגדול ביותר. אנו לא יודעים מתי המוות מתקרב אלינו, מתי עלינו להתכונן לקראתו. וגם אז לא יודעים כיצד להתגונן כנגדו.

ולכן אני פונה לסיפורים החסידיים שפרנקל כל כך אהב. ומתוך אוצר הסיפורים אני מביא סיפורים חסידיים אחדים שמאירים את הנושא מפרספקטיבות שונות: מסופר על רבי שמחה בונים שסמוך לפטירתו מן העולם שמע את אשתו בוכה. "מדוע את בוכה? שאל. הלא כל חיי לא עסקתי אלא בדבר זה, שאדע כיצד למות." מה ניתן ללמוד מהמשפט שלו? תהיתי. האם הוא ניצח את הפחד מן המוות? ואם כן, כיצד? או האם, בדומה לגישת הלוגותרפיה, המוות מעניק משמעות לחייו של האדם, לבחירות שעשה בחייו. ועל כן אנו יכולים לראות במוות זרז שמדרבן אותנו לחיות את החיים בצורה המשמעותית ביותר שאנו מסוגלים לה.

מאז ימי האנושות, המוות מהווה מסתורין וחידה. פילוסופים, סופרים ומשוררים גדולים בתקופות היסטוריות שונות התייחסו אל המוות איש-איש לפי הפרספקטיבה הסובייקטיבית שלו או שלה. קיקרו, הפילוסוף הגדול ברומי העתיקה, כתב בספרו "על הזקנה" (1909): "כאשר המוות מגיע, כל מה שהיה נעלם. נשארות התוצאות של מעשיך הנכונים והאמיצים בלבד" (שם, עמ' 76). קיקרו דיבר על מה שצריך להישאר אחרי המוות. אולם אין בכך די. בנוסף לאלו צריך להפוך את מושג המוות לחג של פרידה מן החיים, כמו במקסיקו.

גישה אחרת, לפי הפילוסופיה הסטואית למוות, הפגין אבי הפסיכואנליזה זיגמונד פרויד. הוא בז למוות ושמר על קור רוח מדעי עד סוף ימיו. אפשר היה להביא עוד דוגמאות רבות מאישים רבים. אך אני רוצה להדגיש שהאדם יכול לשנות את התייחסותו למוות בתקופות חיים שונות בהתאם לנסיבות חייו והבנתו.

לפי סונדי¹² וגם לפי פרנקל, את הגורל לא ניתן לשנות, אך אפשר לשנות את ההתייחסות אליו. העובדה כי החיים חולפים ונגמרים במוות, אינה גורעת מערכם ואינה הופכת אותם לחסרי משמעות, אומר פרנקל. היא רק דורשת מן האדם להכיר בעובדה הזאת ולעשות את המוטל עליו; לממש את הפוטנציאל שלו לפי מיטב יכולתו. בכל רגע עליו להחליט מה תהיה מצבת הזיכרון של חייו.

ומה קורה אחרי המוות? גם על השאלה הזאת יש תשובה מעניינת ומאלפת בסיפורים החסידיים. לדוגמה: מסופר על רבי אלימלך מליז'נסק שאמר: "בטוח אני שאזכה להיכנס לגן העדן. כאשר אמות ואגיע אל העולם העליון, ישאלו אותי: האם למדת תורה? ואני אענה: לא. התפללת? ושוב אענה: לא. והם ימשיכו וישאלו: קיימת מצוות ועשית מעשים טובים? וגם על זאת אענה: לא. אז יישמע קול שיכריז ויאמר: אתה דיברת אמת. בשל כך מגיע לך חלק בגן העדן בעולם הבא".

אחרי שקראתי את הסיפור הזה שאלתי את עצמי מאין נובע הביטחון של רבי אלימלך שהוא אכן ייכנס לגן העדן לאחר מותו? והתשובה שהגעתי אליה זהה לזו שמפרשים שונים של סיפורי חסידים מסכימים לה, שהסיפור הזה מאיר כלל מוסרי חשוב בהתנהגות האדם בכלל והאדם הדתי בפרט. הסיפור בא להדגיש שעל האדם להבין מה באמת חשוב בחיים? מה חשוב יותר מתפילות, מלימוד תורה, ומקיום מצוות ומעשים טובים? האמת! להיות בן אדם, "מנטש". פירוש המושג הזה הוא, שעל האדם להכיר את עצמו, להכיר את כוחו, את חולשותיו ואת נכונותו להודות

בהן. כי ההכרה באמת חשובה יותר מקיום המצוות. האמת חשובה יותר מן המעשים. כי מה עוזרים לימוד תורה, תפילות וקיום המצוות אם האדם מתכחש לאמת הפנימית שלו; אם במסווה של הדת, הוא עושה מעשים לא הגונים ולא מודה בהם. זהו המבחן האמיתי לכניסה לגן העדן.

על חיי נצח ועל האלמוות

"אדם מביא בחשבון את האלמוות ושוכח להביא בחשבון את המוות" (קונדרה, "אלמוות", ע' 74)

נושא האלמוות העסיק ומעסיק את בני האדם מימי קדם ואילך. התעלומה של "חיים אחרי המוות" ממשיכה לחיות לא רק בדתות השונות, אלא גם בספרות, בשירה, בסרטים ובמחזות. הסופר הצ'כי מילן קונדרה התמקד בנושא הזה בספרו השנון "אלמוות" (1990). בספר זה מגולל קונדרה שיחה דמיונית מרתקת בין המשורר הגרמני גֶתֶה לבין הסופר האמריקאי ארנסט המינגוויי. גתה אומר, שבני האדם יודעים שהם בני תמותה, יודעים שיש מוות; ובכל זאת אינם מסוגלים לקבלו, להבינו ולהתנהג בהתאם. האדם איננו יודע כיצד להיות בן מוות, אך גם אינו יודע כיצד להיות מת. גתה מוסיף, שעכשיו כאשר הוא מת כבר 156 שנה, הגיע זמנו לצפצף על האלמוות ולנצל את היותו מת כדי ללכת לישון (שם, עמ' 291).

האלמוות של קונדרה איננו קשור לנצחיות הנפש. אצל קונדרה זהו מושג חילוני, והוא מציין את מה שיישאר אחרי מותו של אדם בזיכרון הדורות הבאים. "כל אדם יכול להגיע לאלמוות גדול או קטן, קצר או ארוך" (שם, עמ' 49). "אלמוות קטן הוא זיכרון האדם בליבו של מי שהכיר אותו; "אלמוות גדול" פירושו זיכרון האדם ברוחם של אלה שלא הכירו אותו אישית. לאלמוות גדול, או ל"תהילת עולם", זוכים בדרך כלל אמנים, מדינאים ומצביאים גדולים. יש גם אלמוות "מגוחך". זה מתייחס למקרים שבהם אישיות מתפרסמת ונזכרת לעד בשל מצב נלעג. מבין שלושת סוגי האלמוות שהובאו לעיל, כל אדם היה רוצה להימנע מן האחרון.

הסופר הבריטי יונתן סוויפט (1962), מחבר הספר "מסעות גוליבר", לועג לשאיפה האנושית לחיות "חיי נצח" וגורם לקורא לאבד בן רגע את התיאבון שלו לחיים כאלה. הארכת החיים מעל ומעבר למה שהטבע קבע הוא מעשה אווילי. במקום העיסוק והמאמצים שמשקיעים המדענים בהשגת חיי נצח, מוטב היה לרכז את הידע והכוחות לשיפור תנאי החיים של כל בני האדם אשר חסרים את האמצעים לקיום בסיסי, הוגן ואנושי.

כשנשאל פעם יונג¹³ על החיים שלאחר המוות, ענה שעוד לא הגיע לשם; כשימות יוכל לומר דבר-מה בעניין. אך כעת, כשהוא עדיין חי, יוכל רק לומר מה יש כאן, ולעשות כאן את מה שניתן.

פרנקל מסכים עם גישתו של יונג. אף אדם אינו רוצה לקבל את העובדה שעם מותו הכול נגמר. הוא לא יכול לקבל את העובדה שיעלם יום אחד ויהפוך לגווייה. הוא לא יכול לתפוס שאין תשובה לשאלה לאן נעלם האדם שמת. האלמוות, או החיים שאחרי המוות, לא נתפשים על ידי הרהורים עליהם, כשם שלא ניתן לשפוט האם משקפיים הם טובים ומתאימים רק על ידי ההתבוננות בהם; אפשר לשפוט רק כאשר מסתכלים דרכם.

אדלר לא דאג לחיי הנצח שלו. הם ידאגו לעצמם, אמר. המוות הוא ברכה גדולה לאנושות. בלעדיו לא הייתה קידמה אמיתית. אנשים שהיו חיים לנצח היו מייאשים את הצעירים, והם עצמם היו חסרים את התמריצים להיות יצירתיים (הביוגרפיה, ע' 241).

הממד הרוחני של אדלר

בשנת 1939 הופיע בניו-יורק ספרה של הסופרת פיליס בוטומה¹⁴ - "מבשר החופש, הביוגרפיה של אלפרד אדלר". בוטומה נבחרה על ידי אדלר עצמו לכתוב את הביוגרפיה שלו, כיוון שבטח בה. היא הייתה גם סטודנטית שלו (יחד עם בעלה, שהיה הידיד היחיד של אדלר בבריטניה), וגם עברה אנליזה אדלריאנית מלאה. בדברי ההקדמה לספרה היא כתבה: "אני מכירה בחוסר ההתאמה שלי לכתוב על חיי אדלר; אך הוא רצה שאכתוב את סיפור חיי. וכאשר הוא נפטר, משפחתו עבדה איתי בשיתוף מלא ותמכה בי בלב שלם".

בוטומה כתבה ספר ארוך ומפורט מאוד, שמהווה אוצר בידי מי שרוצה להכיר את האיש אדלר. הספר מוטה מאוד לטובת אדלר, אותו היא העריצה בכל ליבה כאדם וכמורה. מי שרוצה להכיר את מפעל חיי, היא כתבה, מופנה לדברי ההספד בנספח של הביוגרפיה.

כיוון שאין באפשרותי להתייחס לאספקטים רבים ומאלפים בביוגרפיה של אדלר, אני נאלץ מקוצר היריעה להתייחס רק לאותם המושגים הקשורים ישירות למאמרם של מוסק ודרייקורס על תפקיד החיים החמישי של אדלר. אך אני מרגיש חובה לומר משפטים אחדים על אופיו, דעותיו וגישתו של אדלר לבני האדם.

בוטומה כתבה: "היה לו מזג יוקד כאש וסובלנות של מלאך. הוא היה רגיש מאוד, ולמרות זאת היה מסוגל לשאת בשוויון נפש את חיצי הגורל והמזל. הוא היה האדם הסבלני ביותר והכי פחות סבלני נגד אי סובלנות. הוא אהב מוסיקה ובמיוחד את הפילוסופיה של אריסטוטלס, וקיבל את גישת הפילוסוף הגדול הזה לביסוס החיים על השכל הישר. 'אלפרד', אמר לו אביו לעיתים קרובות בהליכות הבוקר שלהם, 'לעולם אל תאמין ללא הוכחה למה שמישהו אומר לך'. והסקפטיציזם הזה היה אחד המאפיינים החשובים שלו" (שם, עמ' 22).

על יהדותו של אדלר, עד שהתנצר, אין מידע בביוגרפיה שלו, אך על רוחניותו ועל האמונה באלוהים יש לנו מושג. הוא אמר שכל צורה של דת אמיתית מבוססת על ציות למצוות מוסריות, והן הערך הגבוה ביותר האפשרי לבני האדם. "רעיון האלוהים", אמר, הוא המחשבה הנאורה שקרתה לאנושות" (שם, עמ' 44). אדלר כיבד את התרומה הרבה שתרמה היהדות לאנושות, אך היה חשדן לגבי הזרם האורתודוקסי וגישתו לאלוהים.

בשיחה שקדמה להופעתו של אדלר בפני קבוצה קטנה של רופא, איש דת, ומורה באברדין שבסקוטלנד, שבאה לצפות בהדגמת הטיפול של אדלר, הוא אמר: שכנראה שהכמורה תעשה רבות בהפצת הפסיכולוגיה שלי בעתיד. היא תהיה יעילה בשתי דרכים: האחת, הכמורה עוסקת בקיום האינטרס החברתי כמקצוע, ושתיים: הכמורה לא צריכה לקחת כסף מצאן מרעיתה. הכמורה תוכל להרוויח את קיומה מהדאגה והטיפול בבעיות הפסיכולוגיות של חברי הקהילות שלהם" (שם, עמ' 234).

אמונותיו של אדלר, כמו מחשבותיו, באו מניסיון מעשי וממשי. הייתה לו יכולת מיוחדת לגלות את תהליכי העבודה של המוח האנושי. הוא לא עבר אנליזה על ידי פרויד וגם לא נהנה מההכשרה בפסיכולוגיה האינדיבידואלית. הוא הגיע להישגיו הגדולים בכוחות עצמו; והדמות שיצר עשתה צעדים גדולים להשגת "שלמות", שהייתה מטרת אמונתו באדם. אדלר האמין בשלמות האישיות,

ובפרט ברוחו הפנימית של האדם. הוא ידע שהרוח הפנימית של האדם מושפעת על ידי המגע בה ומתחזקת מהמגע. ואל הרוח הזאת יש להוסיף את האופטימיות הגדולה שלו, ואת האומץ והקלילות שאיתם עמד איתן מול מכות הגורל. הוא גם האמין שאלה אשר חוטאים כנגד החוק של האינטרס החברתי נענשים. תאוונות רבות קורות לאנשים שהמצפון שלהם רע, הוא נהג לומר, כיוון שהחיים עצמם נגדם.

אדלר לא קיבל את הפוליטיקה כתחליף לצמיחה רוחנית. הוא היה משוכנע שרק אינדיבידואל טוב יכול להביא למערכת טובה יותר. היצור האנושי, לדבריו, מסוגל להיות אחראי לצמיחתו הרוחנית. הוא ידע כרופא וכפסיכיאטר כיצד לחשוף את פרצופה האמיתי של הבעיה שהמטופל הביא בפניו. הוא טיפל בכל מטופל באופן שווה.

אדלר הקפיד מאוד לא להפריע לאמונה הדתית או הפילוסופית של המטופל, והיה זהיר מאוד בעניין זה. הוא אמר לתלמידיו לא להתערב בשום אופן בנושא האמונה של המטופל. "עליך להראות לו איפה אורח החיים האישי שלו מכשיל או מעוות את האמונה שלו" (ע' 89).

ספרו הראשון "נחיתות האורגנים והפיצוי שלהם" התקבל על ידי רוב הרופאים בזמנו כספר קלאסי. "הרגשת נחיתות בין בני אדם צעירים, אמר, איננה כישלון או פגם, ואי אפשר להשוות אותה לנוירוזה, אלא אם הילד משתמש בה כאליבי על מנת להימנע מהתרומה שביכולתו לתת. היא הופכת ל"קומפלקס" כשהרגשת הנחיתות מונעת את ההתפתחות הנורמלית של הילד. אדלר לימד שכל בן אדם רוצה להתקדם מהמינוס או הנחיתות, להרגשת פלוס, להרגשת עליונות. האדם תמיד יכול לפצות את עצמו כנגד הרגשת הנחיתות, על ידי המאמצים שהוא מוכן להשקיע כדי להתגבר עליה. ידידו של אדלר אמר על ספרו: "זאת כנראה העבודה היצירתית ביותר שקיימת בפסיכיאטריה, אך עד שתיכתב מחדש בצורת רומן, אנשים מעטים יוכלו להבינה" (שם, עמ' 92).

תרומתו הגדולה של אדלר לפסיכולוגיה הייתה בשבעה תחומים. התרומה הראשונה, העוסקת בהרגשת הנחיתות, שהציבור קורא לה בטעות "קומפלקס הנחיתות", קשורה הכי חזק בשמו. אדלר אמר בהזדמנויות שונות ש"אני האבא הלגיטימי של קומפלקס הנחיתות".

הרוחניות של אדלר התבטאה במעשים יותר מאשר במילים ובכתב. הוא אהב להציג את הגישה התרפויטית שלו הלכה למעשה. אלה שלמדו מאדלר, לפי הנרי סטיין¹⁵, יכלו לראות את השיטה שלו וללמוד ממנה בעבודתם עם הנזקקים לעזרה. אדלר הדגיש שהפסיכותרפיה שלו חייבת להיות יצירתית.

אדלר הזדהה עם הפילוסופיה ועם השיטה המיוחדת של סוקרטס להוצאת האמת מהאנשים. היכולת הזאת דורשת אומץ רב, שלא חסר לאדלר וגם לא לפרנקל. אפשר לומר ביושר שסוקרטס היה המורה הרוחני והמעשי של שני האישים האלה. הן אדלר והן פרנקל עזרו לבני אדם רבים להכיר את האמת מאחורי ההתנהגות שלהם. פרנקל הפך את השיטה הסוקרטית ל"סוס העבודה" של הלוגותרפיה. אדלר לא נהג להתווכח עם המטופל, אלא עזר לו לראות את הקונפליקט בין ההיגיון הפרטי של המטופל לבין השכל הישר. אדלר גם עמד על כך שאת ההצלחות בפסיכותרפיה צריך לשייך למטופלים.

האם ישנם תפקידי חיים נוספים לשלושה בתורתו של אדלר?

מוסק ודרייקורס כתבו במאמרם שאדלר רמז על שני תפקידי חיים – בנוסף לשלושה המקוריים שלו - לתפקיד חיים רביעי וחמישי. מתוך שניים אלה רק תפקיד אחד מוזכר בביוגרפיה של אדלר, וגם הוא במשפט קצר אחד: "תפקיד החיים הרביעי הוא אומנות" (שם, עמ' 83). אדלר האמין שרק שלושה תפקידי חיים עיקריים קיימים, והם: קשר חברתי, עבודה, ונישואין.

אדלר אמר: "תפקיד החיים הרביעי הוא האומנות". המשפט הקצר הזה הוא כל מה שאדלר אמר בקשר לתפקיד החיים הרביעי, לפי בוטומה (עמ' 83). הוא לא נימק את דבריו ולא התייחס יותר לנושא זה. אך ידוע, לפי הביוגרפיה שלו, שאומנים רבים נהנו מטיפולו של אדלר. הוא הצליח לרפא אותם מהחסמים הנפשיים שאיימו על הקריירות שלהם. "אחת המטופלות המפורסמות שלו הייתה בזמנה כוכבת קולנוע ותיאטרון. היא הודיעה לעולם שאדלר שחרר אותה מקושי מסוים שאיים על הקריירה שלה. היא הייתה רק אחת מבין המטופלים של אדלר. הוא טיפל בהצלחה בסופרים, במוסיקאים ובאומנים רבים. הוא טען שהאומנים הם חולים טובים – אם הם אמיתיים – כיוון שהאומנות חשובה מאוד לכולם. הם לא יכולים להיות מרוכזים רק בעצמם, אם כי רבים מהם מפונקים. וכולם זקוקים לאימונים כיצד לחיות" (בוטומה, עמ' 83).

אדלר האמין שלכל אינדיבידואל יש זכות לחיי יצירה. גישתו לאומנות איננה מפליאה, כיוון שלפי כותבת הביוגרפיה של אדלר, כל משפחת אדלר הייתה מוסיקלית באופן מיוחד. אחד מאחיו של אדלר ניגן על כינור ולימד נגינה על הכלי הזה. אחותו הרמין הייתה פסנתרנית מעולה. ואדלר עצמו היה בעל קול טנור יפה כל כך שתמיד לחצו עליו בנעוריו לוותר על המדע ולעשות קריירה אופראית (שם, עמ' 13). (גם פרנקל התברך בקול נעים ושר מצוין בילדותו. וגם הוצע לו להיות חזן במקום רופא).

אדלר נהג לקרוא להוראתו אמנות. האומן, לדבריו, התברך במתנת האמפטיה; וזו מאפשרת לו לראות בתוך גוש סלע מחוספס את הפסל שאפשר לעשות ממנו. הוא ידע לראות מעבר להופעה החיצונית של המטופל שלו, מעבר לבעייתו, את האדם שבפנים, את מה שאדם זה מסוגל להיות. הוא היה גאון באומנות הריפוי. וכמו כל אומן אמיתי, הוא הקדים את זמנו. הוא יכול לשמש דוגמה לדמות האדם השלם. וכל אחד מאתנו יכול לשאוף להיות כמוהו.

הוא לימד אותנו לא לשפוט ולא לגנות, לא לרחם על אף אחד כיוון שהוא היה חולה, אלא לכבד את האדם הנסתר מאחורי המחלה. הוא לימד את המטופלים שלו לראות לא רק מה הם היו, אלא מה הם מסוגלים להיות. הוא לימד אותם אומץ, כדי שיממשו את הערכים הפנימיים שלהם למרות מוגבלויות האיברים; למרות הקשיים בתוכם ובסביבתם. הוא לימד אותם להתייחס אל עצמם כשווים לשאר בני האדם ולהיות באמת בני אדם שלמים (שם, עמ' 253).

ההתחלה של כל טיפול, אמר אדלר, צריכה להיות מבוססת על הכרת הפער הגדול הקיים בין מה שהאדם יכול להיות ובין מה שהוא בפועל. מדוע הוא לא מממש את האפשרויות הרבות שלו? אדלר היה משוכנע שהכול תלוי לא במה שהאדם מביא עימו מסביבתו, אלא במה שהוא עושה איתו.

מחשבות לסיכום

אם נסתכל על חיי אדלר וגם על חיי פרנקל בשלמותם, נגלה כי שניהם שווים מבחינת ההישגים שלהם. שניהם התחילו ממעמד חברתי נמוך יחסית, ושניהם הגיעו לפסגה בכוחות עצמם - בזכות הרצון העז, הדבקות במטרה, הגישה החיובית לחיים, והאמונה החזקה בחיים בכל תנאי.

מוסק ודרייקורס סיכמו את המאמר שלהם באומרם שהדיון שהעלו נותן עדות מספקת לכך שאדלריאניים צריכים לדבר על חמישה תפקידי חיים במקום השלושה המקובלים - מבלי לפגוע במחשבותיו של אדלר. הם טוענים שאדלר הכיר בקיומם של תפקידים אלה למרות שלא כלל אותם באופן פורמלי בניסוחיו התיאורטיים. אך הטענה הזאת אינה עומדת במבחן ההוכחה. הן בביוגרפיה של אדלר והן בספריו לא נמצאה התייחסות ממשית לטענתם. לזכותם של מוסק ודרייקורס ייאמר שהמאמר שלהם נתן הזדמנות לדון במושגים ובנושאים פילוסופיים ותיאורטיים בתורותיהם של אדלר ופרנקל.

במאמר הנוכחי דובר לא מעט על השלמות כמטרה חשובה בתורתו של אדלר. גם פרנקל העריך מאוד את השאיפה לשלמות. אך השלמות עבורו הייתה זו שהסופר סנט-אכזופרי התייחס אליה באומרו: "שלמות אינה אומרת שאין מה להוסיף עליה, אלא שאין מה להחסיר ממנה" (זיכרונות, עמ' 112). קיום אותנטי קיים כשהאדם עצמו מחליט למען עצמו – במקום שאחרים יחליטו בשבילו.

הניתוח הקיומי של פרנקל מהווה חלק אינטגרלי בלוגותרפיה. הוא מתרכז באוטונומיה של הקיום הרוחני. רוחניות זאת אינה קשורה לקונוטציה דתית כלשהי. היא רק מציינת את העובדה שהרוחניות היא תופעה אנושית בלבד.

הרוחניות של אדלר התבטאה באמונתו ביכולת האדם להפוך כל מינוס לפלוס. היכולת הזאת שימשה יסוד לעבודתו. התיאוריה שלו בנויה על ההישג הזה. והיא לא השתנתה אצלו כל חייו. הוא אמר כי מובן מאילו שכל אחד מדמיין לעצמו את האלוהים באופן שונה.

הפסיכולוגיה של אדלר בנויה על מעלת האומץ, אותו הראה אדלר כל חייו. ואילו הפסיכולוגיה של פרנקל בנויה על מעלת האחריות. הן אדלר והן פרנקל היו בני אדם רוחניים ביסודם, אך הרוחניות שלהם הושפעה מגורמים רבים בחינוכם ובגישתם הפילוסופית לחיים. הפילוסופיה של אדלר הייתה עגונה יותר בגורמים יישומיים ושימושיים מאשר בהתעמקות בשאלות מופשטות ופילוסופיות. אדלר בנה את התיאוריות שלו על הזרם הפילוסופי של התכליתיות.

פרנקל התייחס בכתביו לשאלות אתיות ופילוסופיות. הוא שאף להתמודד עם המשמעות האולטימטיבית הן של חייו והן של האנושות כולה. ספרו האחרון של פרנקל: האדם מחפש משמעות אולטימטיבית¹⁶ יצא לאור בשנת 1997, באותה השנה בה פרנקל מת. הוא העלה שאלות חשובות לגבי הדת וקיומה בעולם המודרני. הוא טען שלא משנה באיזה כת, ארגון או מוסד מבטאים בני האדם את החיפוש שלהם אחר משמעות אולטימטיבית, ופונים לישות אולטימטיבית, תמיד יהיו סמלים משותפים לקהילות מסוימות. מושג הדת שמובא בספרו זה עולה בהרבה על המושג הצר של האלוהים לפי הכתות השונות בדתות הקיימות כיום.

פרנקל מתייחס להגדרה של אלוהים שהגיע אליה כשהיה בן 15. זוהי הגדרה אופרטיבית שאומרת: אלוהים הוא הפרטנר של השיחה האינטימית והפנימית שלך. זאת אומרת, כשאתה

מדבר אל עצמך בכנות מלאה ובבדידות אולטימטיבית – הדברים שלך מכוונים למי שיכול להיקרא אלוהים. בספרו "האל הלא-מודע", פרנקל¹⁷ טען שקיימת הרגשה דתית מסוימת אצל כל אינדיבידואל, אם כי זו לפעמים קבורה או מודחקת. ולכן גם בני אדם שמתייחסים לעצמם כחסרי דת, מסוגלים לא פחות מהדתיים למצוא משמעות בחייהם.

הן אדלר והן פרנקל הראו בחייהם ובעבודתם שהשאיפה לחיים שלמים לא רק שהיא אפשרית כמטרה, אלא ניתנת להשגה. שניהם הקדימו את זמנם. שניהם היו הומניסטים גדולים ותרומתם לפסיכותרפיה, לשוויון בין המינים, והשתתת הטיפול הפסיכולוגי על ערכים דמוקרטיים וליברליים מתקדמים, קידמו את האנושות הן מבחינה נפשית והן מבחינה רוחנית.

ביבליוגרפיה

- Mosak, H.H. and Dreikurs, R. The Life Tasks III. The fifth Life Task. Individual Psychologist, 5.No. 1. 1967/
- Ethan Bennet (2016). Alfred Adler. Individual Psychologist, 2. P.63. (Handout).
- Adler, A. Understanding Human Nature. New York: Premier Books, 1959.
- Frankl, V.E. (1996). Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. R. Piper & Co. Verlag, 7. Munchen 1989. (Hungarian translation by Molnar Maria and Schaffhauser, Ferenc).
- Hendrika Vande Kemp (2000). Wholeness, Holiness, and the Care of the Souls: The Adler-Jahn Debate in Historical Perspective. Journal of Individual Psychology, 56: 242-256.
- Gold, L. and Mansager, E. Spirituality: Life task or Life Process. Journal of Individual Psychology, 56, 3. Fall 2000.
- Frankl, V. E. The Doctor and the Soul (2010) Kinneret, Zmora and Bitan (Hebrew translation by David Guttman).
- Einstein, A. (1934). Mein Weltbild. Budapest: Gladiator. (Hungarian translation by Szecsi Ferenc).
- Jacobson, S. (1995). Toward A Meaningful Life, the Wisdom of the Rebbe Menachem Mendel Schneerson. New York: William Morrow and Company.
- Guttman, D. (2002). Viktor Frankl and Logotherapy. Journal of Judaism and Civilization, Vol. 4, 5762-63.
- Guttman, D. (2007). Did I Miss the Train? The Meaning of Life at Midlife and Beyond. Modan Publishing House. (Hebrew).

Szondi, L. (1996). Mensch und Schicksal. Budapest: Kossuth Publisher (in Hungarian).

Jung, c. G. (1997). Memories, Dreams and Thoughts. Budapest; Europa Publishers. (Hungarian).

Bottome, P. (1939). Alfred Adler, A Biography. New York: Putnam and Sons.

Rabbi Elimelech of Lizhensk (1717-1787). One of the great founding members of the Hasidic movement.

Stein, H. (1991). Adler and Socrates: Similarities and Differences. Alfred Adler institute of Northwestern Washington.

Man's Search for Ultimate Meaning. New York: Insight Books, Plenum Press.

Frankl, V. E. (1985). The Unconscious God: Psychotherapy and Religion. New York: Washington Square Press.