

קונפליקטים בראי האקזיסטנציאליזם

מאת דרור שקד, מגשר ולוגותרפיסט

הפילוסוף האקזיסטנציאליסט סארטר מתאר בספרו "היש והאין" (Being and Nothingness) את הקיום האנושי ביחס לעולמו וביחס לעצמו ולזולת כמערך של קונפליקטים מובנים המהווים חלק יסודי במערכות היחסים בין בני האדם (Sartre, L.P. 1958). הגישה האקזיסטנציאליסטית שמה במרכז התעניינותה את בעיית קיומו של הפרט בעולם, וממלאת תפקיד חשוב בפרדיגמת יישוב הסכסוכים, לפיה הצדדים חופשיים לבחור את אופן התייחסותם, תגובתם וגישתם בכל מצב בו הם נתונים. על פי האקזיסטנציאליזם התייחסותו של האדם אל העולם היא חווייתית בעיקרה ואינה רציונלית או שכלית. כל אדם מגלה את מהות קיומו על ידי התבוננות בעצמו, ומתוך ניסיונו האישי בעולם. קונפליקטים קיימים משחר ההיסטוריה, והפילוסופיה מתעמתת עם מצבים בלתי נמנעים ובלתי ניתנים לשינוי שמולם ניצב האדם והמתוארים על ידה כנתונים קיומיים אונטולוגיים (Strasser, F., & Randolph, P. 2004). על פי המודל האקזיסטנציאלי קיומו של האדם קודמת למהות שלו (Existence precedes essence), תפיסה זו מהווה את הבסיס לחקר מידת אחריותו של האדם לחייו (Sartre P. 1958). זוהי חקירה פילוסופית היכולה לשמש גם את בסיס לחקירה פנומנולוגית המסייעת לפרט להצמיח מתוכו הבנה ומודעות למצבו בחיים. חקירה זו מאפשרת לאדם לבחון באופן סובייקטיבי את חייו, לעסוק בסוגיות מתחום המוסר, ולהתבונן בשאלות קיומיות כגון אכזבה, אובדן אמון, קונפליקט, אהבה וסבל. יש מכנה משותף בין החקירה הפילוסופית הפנומנולוגית לפסיכותרפיה על צורותיה השונות, בהתמודדות עם משברים וקונפליקטים ובקשר שבין אובדן המשמעות לבין תחושת משבר קיומי של האדם (Segal, S. 1995). קשר זה מוביל את האדם לחפש משמעות בחייו ופשר לסבלו והייעוץ הפילוסופי מספק מתווה לפרקטיקה מעשית המסייעת לאדם לחפש ולמצוא את מה שהוא מגדיר כראוי, הטוב והמתאים לחייו (Hadot, 1993; Lahav and Tillmans 1995).

קונפליקט יכול להוביל את מי שהיו במערכות יחסים קרובות לירידה בתחושת שביעות רצון מחייו ואף למצב פוסט טראומטי אשר מצריך התערבות טיפולית. חוויית החיים בכל היבטי הקשר בין האדם לזולתו ולחברה טומנת בחובה חוויה של חרדה קיומית המגבירה את המחשבות הקיומיות (Pyszczynski, Greenberg, & Koole, 2004). כחלק מהתייחסות למחשבות אלו הייעוץ הפילוסופי עוסק גם בשאלות של אתיקה, תכלית, וביכולתו של האדם לפעול ולנקוט עמדה



מתוך הבנתה שבידיו הבחירה איך להתייחס למצבו בכל רגע נתון. שאלות אלו רלוונטיות גם לעניין הגישור אשר במסגרתו כל אחד מהצדדים החלוקים ביניהם בוחן מערך רחב של שיקולים ערכיים לצד שיקולי תכלית, תועלת ואינטרסים העומדים בדרכם אל ההסכם. ביסודה של הפסיכולוגיה האקזיסטנציאלית (Existential Psychology) עומדות ארבע דאגות קיומיות מרכזיות של האדם שהן: הפחד מפני המוות וסופיות החיים, הפחד מפני החופש והאחריות הכרוכה בו, הפחד מפני הבדידות והפחד מחוסר משמעות בחיים (Yalom, I. D. 1980). על פי Yalom דאגות יסוד אלו עומדות בלב לבו של הקונפליקט הדינמי-אקזיסטנציאלי ועל רקע זה בני אדם עשויים לחוות קונפליקטים ומחלוקות תוך התייחסות שאינה בהכרח מודעת, לדאגות היסוד הקיומיות הללו. לעיתים יש לאדם חוויות קונקרטיות ועוצמתיות אשר מאיצות את מרכיב הדאגה. ניתן להתייחס אליהן כ"מצבי גבול" (boundary situations) אשר מניעים את האדם להיות מודע למצבו הקיומי. דוגמאות לכך ניתן לראות בחוויות התמודדות מול מוות, החלטה משמעותית הרת גורל, קריסת ערך יסודי ואישי ומשברים עם מי שהיינו עמם במערכות יחסים קרובות לאורך זמן ואשר עלולות להיות קיצוניות מספיק כדי לאפשר לאדם לחשוף את דאגות הקיום האותנטיות שלו (Jaspers, K. 2010). הגישה האקזיסטנציאליסטית מתייחסת לחרדות אלו כנובעות מהקונפליקט שנוצר בין האדם לבין עצמו, או בינו לבין הסובבים לו. קונפליקט זה מבטא את הפער בינינו לבין העולם בו אנו קיימים, כלומר בפער שמצוי בין איך שאנחנו רוצים שהעולם יהיה ואשר אליו אנו שואפים, לבין האופן לפיו העולם פועל במציאות ומשפיע עלינו בפועל. חיפוש המשמעות בחיים לרוב אינו מתבצע באמצעות חקר חוויות העבר, אלא באמצעות התמקדות בהווה ובעתיד. על פי הפילוסופיה הקיומית הקיום האנושי מתנהל בשלושה ממדים, שעל האדם להיות פתוח אליהם, ולפעול בהם: יחסו לעולם הפיזי שמסביבו, יחסו לחברה ולזולת, ויחסו לעולמו הפנימי- מחשבותיו ורגשותיו (Yalom, I. D. 2020). יחסים הדדיים ודינמיים בין האדם לבין הסובבים אותו יוצרים מצב מובנה של קונפליקטים, כלומר הקונפליקט הוא המשמעות של 'קיום למען הזולת' (Sartre, J. 1943. P. 364). על פי תפיסה זו נגזר גורלו של האדם לחיות בתוך קונפליקטים וליצור קונפליקטים, וכל יחסי הגומלין האנושיים הם כשלעצמם קונפליקט. גורלם של בני-האדם אינו נגזר מראש על-ידי הטבע, ויש להם תמיד ברירה האם וכיצד להגיב. גם אי בחירה מהווה בחירה כשלעצמה (Sartre P.1958). לאחריות ולחופש הבאים לידי ביטוי בתפיסה זו יש תפקיד חשוב בפרדיגמה של יישוב הסכסוכים שבה הצדדים חופשיים תמיד, לבחור את טיב הפתרון (Sartre P.1958). מעצם היות האדם נתון בקונפליקט נגזר עליו גם לבחור. הרצון החופשי של האדם לבחור הינו סוג של לידה כל פעם מחדש. Kierkegaard מציע קטגוריות

לפיהן אנשים פועלים ובוחרים, ומתאר שלושה אופני קיום שונים המהווים אסטרטגיות התמודדות עם המשברים הטבעיים, התרבותיים והכלכליים העומדים בפני האדם. דרך אופנים אלו האדם מקבל החלטות ומבצע את בחירותיו (Kierkegaard, S. 1989 p.36).

אופן הקיום האסתטי - מתאפיין בחיים שהדגש בהם הוא על סיפוק הצרכים האנושיים, ובחירותיו של אדם זה צריכות להיקבע על פי שיקולים של הנאה וסיפוק. האיש שחי מבחינה אסתטית חי את הרגע, אינו מחויב לשום דבר קבוע או מוגדר, ועשוי לחשוב דבר אחד בכל זמן נתון. אין לו תחושת המשכיות בחיים, הוא חסר יציבות ומשנה מסלול בהתאם למצב הרוח או הנסיבות (Gardiner 2002, p. 48).

אופן הקיום האתי - בתחום האתי האדם תופס את מקומו בתוך מוסדות חברתיים ומקבל את החובות הנובעים מהם. הוא מקבל את קביעת הסטנדרטים וההתחייבויות המוסריות, "קול התבונה האוניברסלית, ובכך מעניק צורה ועקביות לחייו" (Copleston 1985, p. 342). אדם שחי חיים כאלה צריך גם להכיר בנורמות וערכים ספציפיים ולגביו הקטגוריות הבסיסיות לאתיקה הן "טוב", "רע" ו"חובה", ויש להן משמעות שמשותפת בהכרח לכל מי שמתמש בהן (Gardiner 2002, p. 55).

אופן הקיום הדתי (רוחני) - במצב זה הגישה הרוחנית או האמונה באלוהים היא שקובעת את חיי האדם - אמונה זו שיכולה להתנגש עם דרישות אתיות (Cooper, D. E. 1996 p.332). במעגל החיים הדתי הרוחני מושג החובה נשמר, אך מופנה לכיוון אחר. הסובייקט שכבר עמד בקריטריונים של מוסר תבוני אוניברסלי מגלה שאין בכך די. כדי להתבגר עליו לפרוץ מעבר לאתי אל המוחלט, האוניברסלי. עליו לעמוד לבדו מול המוחלט, להתמודד עם המועקה ולהחליט מי הוא יהיה.

על פי הנחות אלו, לאדם ישנה יכולת לבחור את החלטותיו דרך אחד מאופני הקיום הללו, כלומר מי שקיומו מאופיין כאסתטי מחויב לעצמו בלבד, מי שמבקש להיות מוסרי ובהתאם למה שטוב גם לאחרים משויך לקיום האתי, ומי שבמרכז חייו עומדת אמונה באל או בנשגב משויך לקיום הדתי רוחני. ההבדלים בהגדרות משמעות החיים, הנובעים מהבדלים במטרות וברצונות, מולידים חילוקי דעות בין בני אדם, אי הבנות והתנשאות. מי שעסוק בעצמו (האסתטי) אינו מבין את מי שמבקש את טובת האחר (האתי) ושניהם יחד חולקים על תפיסת המשמעות של המאמין (דתי, רוחני) המחויב לאל באופן מוחלט (Yaguri, T. 2018. p.63).

Cooper, D. E. (1996). World philosophies: An historical introduction. Oxford: Blackwell Publishers.

Gardiner, P. (2002). A very short introduction to Kierkegaard. Oxford: Oxford University Press.

Hadot, P. 1993: Philosophy as a Way of Life, London: Routledge.

Jaspers, K. (2010). Philosophy of existence. University of Pennsylvania Press

Kierkegaard, S. (1989). The sickness unto death. Westminster: Penguin Books.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Koole, S. L. (2004). Experimental existential psychology: Exploring the human confrontation with reality. In J. Greenberg, S. L. Koole & T. Pyszczynski (Eds.), Handbook of experimental existential psychology (pp. 3-12). New York, NY: Guilford Press.

Sartre, L.P. (1958). Being and nothingness: An essay in phenomenological ontology. London: Methuen.

Sartre, J. (1943). P (1958) Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology. Trans. HE Barnes London Routledge p. 364

Strasser, F., & Randolph, P. (2004). Mediation: A psychological insight into conflict resolution. A&C Black

Yaguri T. Unraveling Life's Riddle. Cambridge Scholars Publishing, 2018.

Yalom, I. D. (1980). Meaninglessness. Existential Psychotherapy. New York, NY, Basic Books Inc

Yalom, I. D. (2020). Existential psychotherapy. Hachette UK