

מבוא

"החתום, שפרסמתי את עצמי כמדען מהימן וכאדם בעל שכל ושנון, קראתי את כתב היד הזה ובניגוד לרצוני ולכוונתי קבעתי שהוא מעניין, משעשע, מוסרי וחכם, והוא יכול להיות לטעמו של מי ששונא כתבים כאלה. לכן החרמתי אותו, והוכחתי לפני השופט העליון שכתב יד זה הוא לא יותר מהכלבה עלובה".

הפילוסוף וולטר¹ בהקדמה לספרו: "סיפורים ורומנים" (1995)



הפילוסוף וולטר



על האמונה בחיים



בוהומיל הרבאל

"מה הם החיים? כל מה שהיה, כל מה שזוכר ומזכיר האדם הזקן, כל מה שלא מתאים, וכל מה שפספס לנצח".
בוהומיל הרבאל² "המיליונים של הרלקין", עמ' 210.

אחרי שסיימתי את הכרך הרביעי של ספרי האוטוביוגרפי "הגגים",

נדמה היה לי שתמו הנושאים שהעסיקו אותי במשך עשורים רבים, ולא נותרו לי עוד חוויות והרפתקאות מרגשות ומחממות את הלב, שכדאי להעלותן על הכתב. ומעתה אשב בבית, או במשרד הגמלאים המיועד להכיל שישה גמלאים על ספריהם וחוברותיהם, שאיש אינו חפץ בהם, אפילו לא הספרייה של האוניברסיטה. אשב לי בחדר הצפוף הזה, העמוס עד עייפה בשולחנות ובמחשבים, שלרוב עוזבים לנפשם, או ארד לטיילת על שפת הים, אשב במקום מוצל עם ספר טוב וכוס קפה שחור, ואאזין לרעש הגלים, לצריחות השחפים בשמיים, החגים במעגלים בעיניים חדות בחפשם אחרי דגים ושיירי מזון מזדמנים, או פשוט אהנה מחיי בטלה ונועם.

היו לי גם פנטזיות אחרות, שאינני רוצה לחלוק עם האחרים ואפילו לא עם עצמי – בינתיים. ואוכל להתעמק בחולשות שלי. על אחדות מהן סיפרתי באופן גלוי, וקל להבחין בהן; ועל האחרות, המעורפלות יותר, שמסתתרות

מאחורי הקלעים, לא סיפרתי. חולשה אחת ברורה ומתמידה יש לי, והיא קשורה בנטייה שלי לקרוא ספרי פילוסופיה להנאתי הרוחנית הצרופה. הקריאה בהם מהווה עבורי מורה דרך לחיים משמעותיים ותוספת חשובה ביותר לכתביו ועבודותיו של ויקטור פרנקל, "אבי הלוגותרפיה".

יש לי חולשות שחוזרות ונשנות, או כאלו שחוזרות רק לעיתים נדירות; ודווקא אלה הן הגרועות, כי דומות הן לטרוריסטים שקשה לנהל נגדם מלחמה גלויה. ואלה גם מזכירות לי שלא השתחררתי מהחולשות שלי, שאני שונא, אך גם אינני תלוי בהן, לשמחתי. וראיתי שדומה מצבי למצבו של אותו אדם שאיננו בריא לחלוטין וגם לא חולה. ועל כן, גם הספר הזה משקף את הווייתי: הוא איננו וידוי נוסח הנוצרים בכנסייה, וגם איננו דין וחשבון על מה שעבר עליי מילדותי ועד היותי קרוב לגיל הישישות, כלומר תשעים שנה; אלא ניסיון להעלות על הכתב אירועים וחוויות שעוררו בעבר, ועדיין מעוררים בהווה תהיות בנפשי.

ספר זה מכיל חלק מהמחשבות שלי על העולם, מחשבות שהתפתחו והתעמקו לתועלת עצמי. ויתכן שספרי יועיל גם לאנשים אחרים. בכוונתי להראות את הנטייה שלי לחיים בצוותא עם הטוב ועם הרע שבאופיי, אם לא בשלמותם, אז באופן חלקי לפחות. בספרי זה אספר על מה שקרה איתי מעבר למה שכבר כתבתי וסיפרתי בארבעה ספרים על חיי. ומוכן מאליו שהקורא יחליט מה מאלה מעניין אותו או אותה, ומה עדיף היה שיישאר חבוי בעמקי תודעת המחבר.

השתדלתי לבטא את עצמי, את מחשבותיי ואת התהיות שלי, באופן שלא יכביד על הקורא – כלומר, בשפה פשוטה ועניינית, ללא משוא פנים, ובהיגיון. אינני דורש מעצמי להיות אחד מל"ו הצדיקים. דייני אם אוכל לומר שהשתדלתי להיות כמו שאדם הגון צריך להיות, לפי המעלות שקבעו הקדמונים כאמת המידה לחיים שראויים לאדם לחיות אותם.

אני רוצה להתחיל בקטע יפה ומתאים שמאפיין אותי. ועל כן אני פונה אל הסופר שאני מעריץ מאז ימי בירושלים, דהיינו משנת 1957 ועד היום, אל הסופר הגדול ש"י עגנון³. בסיפורו "ביער ובעיר", הוא כתב: "אדם ענוותן אני ואיני מכניס ראשי בעסקי אחרים, כל שכן בעסקי עולם. וכשאין



ש"י עגנון

מכניסים ראש בעסקיו של עולם ואין מבטילים אותו ממלאכתו, ונותנים לו לעשות כדרכו, עושה הוא יפה, יפה ממה שאני ואתה יכולים לעשות כן" (אלו ואלו, עמ' רסח). ודבריו החכמים משקפים את גישתי ל"עסקי עולם".

הבמאי הצ'כי הנודע, ז'ירי מנזל⁴ (1998), מספר על שחקן מפורסם בארצו – רודולף חרוסינסקי – שתלה מראה מול האסלה בחדר השירותים שלו כדי שיוכל לראות את

עצמו במצב מגוחך זה ולהיווכח עד כמה גרוטסקי מצבו, כדי שלא יחזיק מעצמו יותר מבני תמותה אחרים... אינני זקוק למראה כזאת. אין לי צורך בה, כי אני יודע מי אני. ואינני מקשט את חדרי בתעודות הוקרה ובתארים אקדמיים שקיבלתי במרוצת חיי. אלה מונחים להם במעמקי השידה ואינם רואים את האור. שוויי, אם אפשר לכמת אותו בכלל, איננו נמדד בחפצים אלה. אם למדתי משהו בשנות חיי הארוכות הרי הוא, שאין צורך לקבל את דברי האנשים כהווייתם. הכול יכול להיות גם אחרת. ולכן אין לי יומרות בעניין ערכו של ספר זה. ערכו טמון ממילא בשאלה, או בשאלות שהקורא יוכל להציג לעצמו תוך כדי קריאתו. וכפי שאמר הפילוסוף הצרפתי הדגול וולטר, "ספר אין לו הצדקה אלא במידה שהוא מלמד אותנו משהו". הוא גם אמר ש"המעולים שבספרים הם אלה שקוראיהם נהיים להם לשותפים למחצה". ואני יכול לומר בלב שלם ששיתפתי בספרי זה אישים דגולים רבים מההיסטוריה העתיקה והמודרנית.

אני יכול לומר ביושר שאין לי טענות כלפי חיי והחיים בכלל. להיפך, אני אסיר תודה עבור כל הטוב שנפל בחלקי. וגם לרע שבחיי היה חלק חשוב בחינוכי. הוא לימד אותי שהאדם מסוגל לשאת הרבה – אם הוא רק רוצה באמת. אני רציתי. רציתי מאוד להשיג את מה שהבאתי איתי כירושה רוחנית משפחתית מדורי דורות: את הכמיהה להשכיל, ללמוד, להבין. ואם ישאלוני האם אני מאושר, אוכל לומר בלב שקט "כן"!

אני ער לעובדה שהעולם ממשיך וימשיך להסתובב על צירו גם בלעדיי וגם בלעדי הספר הזה. כי העולם לא זקוק לי ולו. רק אני זקוק לו כי אינני מוכשר דיי ליצור משהו אחר. ואינני מסוגל להתבטל. אינני מסוגל לתאר את עצמי שוכב על שפת הים, או יושב בבית קפה, ומעביר את הזמן בשיחות בטלות עם מי שמזדמן.

לא השתלטתי עד היום על השימוש בטלפון החכם, במחשב ובשאר הגדג'טים ופלאי הטכנולוגיה, אבל למדתי את המעט ההכרחי לכתיבת מכתבים, מאמרים וספרים. ואינני רשום ב"פייס בוק". אינני מוצא עניין בדברים שנראים בעיניי כביטול זמן. אני זקוק לשעתיים המבורכות מוקדם בבוקר כשאיש לא נמצא בקרבתו כדי להפריע לי ולא גוזל את זמני ואת הריכוז שלי. אלו הן השעתיים הטובות ביותר ביומי כגמלאי. אני עובר על החומר שהצטבר במשך הלילה והיום הקודם בדואר האלקטרוני, ממיין ומסדר אותו לפי סדר חשיבותו, מפריד את דואר האשפה משאר ההודעות ומתפטר ממנו, ומתחיל לעבוד. אני עונה על כל מכתב ללא דיחוי, כי נשארה בי מילדותי האמרה האהובה על אימא שלי: "מה שעשוי – עשוי".

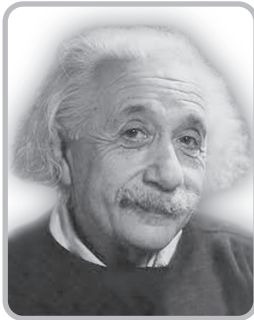
קורה לפעמים שכל הספקי ביום עבודה של חמש שעות מצטמצם לתשובות על המכתבים שאני מקבל; וכשיש לי מזל ואין התכתבות שעליי לענות עליה, אני פותח את המאמר שאני עובד עליו, או את הספר ששותק בלי תרעומת ומחכה שאתפנה אליו, נושם נשימה עמוקה ומתחיל לעבוד. נכון יותר לומר להיאבק עם הכתיבה. אני נאבק עם

המילים, עם הביטויים, ועם המשפטים, מחפש במילונים אחר הגדרות מדויקות למושגים שברצוני להשתמש בהם, ואני חש כיצד המאבק נעשה קשה ומעיף מיום ליום. אך אינני מוותר.

התלבטתי רבות בשאלה מה אני רוצה להשיג בספר זה? הרי אין זה ספר מדעי, או מחקר. אין בו שיטתיות, שהכרחית בעבודת מחקר. הוא גם לא ספר כרונולוגי של האירועים הרבים בשנות חיי הארוכות. הוא לא יומן ולא מדריך לתועים בשבילי החיים, או תרפיה לחולים ומורה דרך לנבוכים. והתשובה שהגעתי אליה היא: ספרי נוצר כדי להדגיש ולחזק את האמונה שלי בחיים. ולא בחיים סתם, כי אם בחיים שבכל גיל – ובפרט בהתקרב סופם – יהיו משמעותיים, כדי שאוכל לומר "תודה לחיים".

אין כוונתי לאמונה דתית. כבודה של זו במקומה מונח. הדתיות שלי בנויה אחרת מזו של המאמין הרגיל שהולך בעקבות ההלכה היהודית, כפי שמפורשת על ידי הוגי דעות חשובים ביהדות. אני מנסה ללכת בעקבות הגאון אלברט איינשטיין, על מנת לראות את ההתאמה בין הסיבות ותוצאותיהן.

אלברט איינשטיין⁵ טען בספרו "כיצד אני רואה את העולם" (1994), שעבור איש המדע מה שמוסרי איננו אלוהי, כי אם אנושי בלבד. אני מעז לומר שהדתיות שלי טמונה בפליאה האין-סופית שלי על חוקיות הטבע, על ההרמוניה הנפלאה הקיימת ביקום, וטמונה בעיקר במאמץ



אלברט איינשטיין

לעמול ולהבין את המשמעות של החיים. הפילוסוף הגרמני עמנואל קאנט⁶ ביטא את אשר אני חש בתוכי בקיצור ובפשטות כשאמר ששני דברים ממלאים את תודעתו בהתפעלות חדשה, גדולה ואין סופית: השמיים זורעי הכוכבים והחוק המוסרי בתוכו.

דבריהם של אלברט איינשטיין ועמנואל קאנט⁶ מעלים הדים רחוקים מן העבר. הפילוסוף סנקה ברומי העתיקה כתב בספרו "על ההשגחה האלוהית", שלדבריו ההשגחה הזאת מכוונת את העולם. סנקה טען שלא יתכן שיצירה כזאת אדירה כמו היקום, על המפגשים והפרידות של הכוכבים, יכולה להיות מקרית בלבד. התנועה המתמדת של הכוכבים, חילופי העונות, שמירת האיוון של כדור הארץ, הגשמים והברקים, האיים שעולים לפתע ממעמקי האוקיינוסים ונעלמים, השפל והגאות של הים, החוזרים על עצמם ללא הרף כל יום – כל אלה אינם יכולים להתקיים ללא כוח, או אינטלקט, שהוא מעבר להשגת המוח האנושי. ועל כן אין טעם להתלונן על התופעות הטבעיות.

סנקה⁷ שואל את השאלה שאבותינו במקרא ועבדכם שואל: מדוע קורות בעיות רבות דווקא לאנשים הטובים? אך בניגוד לפילוסופים אחרים, סנקה טוען ששום דבר רע לא יכול לקרות לאדם הטוב משום שהוא מתגבר על

הבעיות המתעוררות בחייו; הוא שולט בהן. לאדם החרוץ הבטלה היא עונש.

השאלה המרכזית שהחיים מעמידים לפני האדם אינה האם אתה עומד מול האתגרים שלך, אלא כיצד? ומי שעומד איתן מול בעיותיו, מתחזק ואינו פונה להן עורף ואינו בורח מהקשיים הנקרים בדרכו, אלא ממשיך להילחם בהם אפילו בכריעה על ברכיו. כי אין אומלל ממי שלא קרה לו שום דבר בחיים (ראה את הבלדה "קרולי אפס" של המשורר ההונגרי פאלודי⁸). כי לאדם כזה לא ניתנה הזדמנות לנסות את עצמו. וגם אם הכול קרה לו כפי שרצה, וקיבל כל מה שרצה, הוא נמצא לא ראוי בעיני האלים. והדוגמה הטובה ביותר לכך היא סוקרטס⁹, שנידון למוות באשמת שווא ושתה את כוס התרעלה. הוא לא בחר בבריחה מבית הכלא, או ביציאה לגלות, כדי להינצל מן המוות.

אני מקווה שספרי זה לא יבייש את קודמיו. השתדלתי ליצור תמונה נוספת, פן אחר על עצמי ועל מחשבותיי, בדומה לספרו החכם והמעניין של הפסיכולוג קרל גוסטב יונג¹⁰ (1997), שנקרא: "זיכרונות, חלומות ומחשבות". ואין זה תפקיד קל, או פשוט. לא הייתי רוצה להיזכר על ידי היקרים לליבי כמי שהשתטה לעת זקנתו. הקדשתי הרבה מחשבה למה שכלול בספר זה. אינני יכול כמובן לשער כיצד יתקבלו דבריי. אני משער שיהיו כאלה אשר יבטלו את ספרי כדברי הבל, ויהיו גם אחרים שיקראו אותו על מנת לסתור את דבריי. ולא יחסרו גם מי שיתייחסו אליו

במשיכת כתף כאל עוד ספר שאפשר לוותר עליו בנקל. אך אלה לא מרתיעים אותי כלל. יהיו גם אחרים, אלה שמצאו עניין בספריי הקודמים ומצפים ליצירה נוספת ממני, שאולי יפיקו מהספר הזה תועלת מה. וגם אם המעט הזה יהיה קטן, הרי שהיה טעם לעבודתי. אך גם אם לא אקלע למטרה, הרי שהעבודה על הספר נותנת לי סיבה נוספת לרצות לחיות, לרצות לחזות ביופי שיש בחיים – למרות הכיעור, הסבל, והסוף הבלתי נמנע או, אולי, דווקא בגללם.

אני רוצה להתענג על הרבגוניות והדינמיקה של הטבע, להתפעל משירת הציפורים שמעירות אותי השכם כל בוקר וממלאות את ליבי באסירות תודה. אני רוצה ליהנות מרשרוש העלים על עצי האקליפטוס שנעים בחינניות ברוח ומפנים את עליהם הכסופים לשמש. ואני רוצה לברך כל יום חדש בקריאת "ניצחון", בדומה לשכווי בספרו המענג של אביגדור דגן שנקרא "בינת השכווי".

ישנם דברים רבים שקורים לי וסביבי ומעוררים בי תהיות. אני מתאר לעצמי, כי מי שיקרא את דבריי יאמר לעצמו: איזה חצוף! ולא סתם חצוף. לא מספיק לו שכבר כתב ארבעה ספרים על חייו, על הכישלונות ועל ההצלחות שלו, על הרפתקאותיו, על מפגשיו, ועל התנסויותיו בעולם הרחב. הוא רוצה להוסיף עוד ספר. לשם מה? מה יש לו עוד לומר, משהו חדש, מאתגר? מה עוד יכול להוסיף על מה שאחרים וחכמים ממנו אמרו

כבר? מה יכול עוד להוסיף על מה שלא הספיק לספר בספריו הקודמים?

אני סבור שהשאלות של הספקנים נכונות הן, ואינני רוצה להתגונן. ממילא אין לי שום דרך להתגונן בפניהן. אני כותב כי הכתיבה מזכירה לי שאני עוד חי, שהחיים הם מתנה ופריווילגיה ואינם זכות. אני ער לכך שנותרו בי עוד תהיות רבות על החיים בכלל ועל חיי בפרט, ואנסה להעלותן על הכתב. ומי שרוצה יקרא או יחדל מקריאה בו. והעיקר, כתבתי את ספרי זה כדי לשעשע את עצמי.

בחרתי לכתוב על התהיות שלי כאילו הן מהוות מין יומן, שמעולם לא כתבתי כי לא הייתי מעוניין בו. אמנם נכון שהיה לי יומן, או נכון יותר לומר שנתון, כשהייתי ראש בית הספר לעבודה סוציאלית, אך הוא נוהל על ידי המזכירה שלי. והיו בו רק רישומים טלגרפיים של הפגישות, הישיבות עם חברי הוועדות, והמפגשים עם אישים שונים בתוך ומחוץ לאוניברסיטה.

את המפגשים שלי עם בני המשפחה ועם ידידים, או הביקורים אצל רופאים ובמרפאות, רשמתי ביומן נפרד – בראשי. כי היומן הזה מסוגל לכלול כל דבר, לשאת כל סגנון כתיבה, להכיל סיפורים ואנקדוטות, ודפיו בנויים מזיכרונות. יומני זה מנציח כל מה שהיה חשוב בחיי וטרם סופר עליו, והוא גם עוסק בזקנתי ובהרגשת החידלון המתקרב אליי בצעדי ענק.

השתדלתי להימנע מהמלנכוליה העוטפת לרוב את ימי הזקנה. ואני חוזר ביומן זה לאירועים בילדותי ובנעוריי,

להתרחשויות שקשה לי יותר ויותר לחזור ולהעלות אותן לתודעתן. הוא מהווה מין מלאכת מחשבת של קשרים, ידידויות שהיו ונעלמו, או שהתפתחו והשתנו במרוצת הזמן, ותיאורים היסטוריים שחייתי אותם.

עכשיו, כשאני תוהה ביני לבין עצמי על חיי ועל גורלי, נדמה לי שכבר אינני רוצה שום דבר, מלבד רוגע, מוסיקה נעימה, אם אפשר קלאסית, ספרים טובים באמת, ומעט שמחה והתפעלות מהשינויים המתמידים בנוף הארץ; שמחה מהכבישים החדשים, מהרכבת לבית שאן ולכרמיאל, ולאחרונה לירושלים.

לא פעם אני חושב שהנה גמרתי באמת את הקריירה שלי בתחום המקצועי והאישי. כבר הפכתי באמת ל"מי שהיה". חשבתי, בעקבות דבריו של סנקה, הפילוסוף הסטואי החכם ברומא העתיקה, שהסוף שלי כבר קרוב מאוד והזמן שנשאר מחיי קצר מאוד ונתון בידי מלאך המוות. חשבתי, ואני חושב לפעמים, שלאיש לא יהיה אכפת אם אני חי וקיים או לאו – מלבד אולי לילדיי, למעטים מבני המשפחה המורחבת, לבת זוגי הטובה מיכל, ולחברים קרובים. אך מסתבר שטעיתי טעות גדולה. ונוכחתי עד מהרה שלעולם אין לדעת מה יביא המחר.

החיים תמיד מלאים בהפתעות בלתי צפויות, מהן טובות ומהן טובות יותר, שלא לדבר על הפתעות רעות ומכאיבות שעלולות לנחות על כל אדם, בין אם הוא צעיר או זקן,

עשיר או עני; כי איש לא מחוסן מחיצי גורלו. בילדותי החלטתי שאשאף לקריירה אקדמית. הרגשתי שחיים המוקדשים להשגת השכלה והעברת ידע לדורות הצעירים מתאימים לאופיי. חיפשתי במודע ואולי בתת-מודע שלי מורה דרך שאוכל ללכת בעקבותיו, ולמזלי מצאתי אותו כשכבר הגעתי לגיל הביניים. אך מוטב מאוחר מאשר בכלל לא. עליו אספר מאוחר יותר בספרי זה ולא אקדים את המאוחר.



על סדר יומי

חכם סיני אחד יעץ לגברים בארצו שאם הם רוצים להרגיש טוב כל היום, עליהם לבלוע את "הצפרדע" כבר בבוקר. כי אחרי כן, כל דבר רע שיקרה להם בהמשך היום יהיה כמשחק ילדים בהשוואה.

אני קורא את כל החדשות שמופיעות על גבי הכתוביות הרצות בשולי המרקע, ומקבל מנה גדושה מאוד של ידיעות על אסונות, רציחות, מעשי טרור ומעשי שוד. ולא חסרות ידיעות על המלחמות שלעולם אינן פוסקות וקיימות בכל מיני מקומות בעולם. אך מעניין להיווכח כי כמעט שלא מדווחים על מעשים שמרוממים את הנפש ומחזקים את הטעם ואת העניין בחיים.

אני קם מוקדם ויוצא אל האוניברסיטה בשעה שש וחצי בבוקר. אני עולה למשרדי בקומה השישית במגדל אשכול, והולך ישר אל החלון. אני אוהב לראות את הים מחלונות משרדי. אני אוהב לראות איך הערפילים שבאים מהמערב נמוגים לאיטם ואיך מתגלה והולך המחזה הנהדר של הים ושל מפרץ חיפה כל הדרך עד לצוקים הלבנים בראש הנקרה. אני אוהב לראות את האניות שרובצות להן כלווייתנים אדירים על מי המפרץ, ואני אוהב לספור כמה מהן עוגנות בכל יום. כשהמספר עולה על עשר אני מרוצה, כי עבורי זהו סימן לכך שיש תנועה ערה של מסחר ימי שוקק. עבורי ההפלגה באניית המעפילים "אקסודוס", ואחריה השהות הכפויה של החודשיים וחצי בבטן אניית הגירוש

הבריטית "אושן וויגור", הוציאו אחת ולתמיד את החשק להפלגות בים הפתוח. די לי לתהות על המקומות שאנייה זו או אחרת תגיע אליהם, והעיסוק הזה מגרה את דמיוני ומהנה את עיני רוחי.

משרדי נמצא בקומה השישית, והנוף הנשקף משם ממלא את הלב בשמחה. מכאן הכול נראה יפה, מעורר השראה ומעלה געגועים לימי העבר הרחוק.

לעיתים תוקפת אותי הרגשה מוזרה שאינני שותף אמיתי לחיי בשלמותם. אני זוכר שהרגשה דומה הייתה לי בשהותי בגטו בבודפשט. כל מה שהתרחש איתי וסביבי נתפס בתודעתי כמשהו לא אמיתי, לא הגיוני, נוגד את השכל הישר, הקורה לא רק לי, אלא גם לבני משפחתי ולאנשים שאיתם נאלצנו לחלוק את החדר הריק, הקר והחשוך עד אימה. ולא נותרה לי ברירה, אלא לברוח לעולם ההזיות, לחלומות בהקיץ.

כך נאלצתי ללמוד לחיות בגטו. למדתי שאני נמצא שם, תחת ההפצצות היום-יומיות, בתקווה לזכות בסיר קטן של מרק ואולי גם בחתיכת לחם. למדתי, על כורחי, שאני נמצא שם, ובכל זאת אינני נוכח. ולמדתי שאפשר לעשות כך בכל מצב בו האדם נמצא תחת שליטת כוחות שלא ניתן לנצח אותם. ולא רק בדיקטטורות, אלא גם בכל סיטואציה שבה הכוח החיצוני גוזל מהאדם את יכולתו לשלוט על חייו.



על הכתיבה שלי

כשאני מתחיל לכתוב, אני מתרכז בדברים שברצוני לכתוב עליהם, ורק בהם. התברכתי בכושר ריכוז גבוה כבר מילדותי. אחותי הבכירה הייתה נוהגת לומר ש"כשדוד קורא או כותב, גם רעמי התותחים לא מפריעים לו"... בתכונה הזאת אני דומה לידידי פרופסור ויקטור פרנקל¹¹, שיכולתו להתרכז בעבודתו הייתה לאגדה. כשמופיעה בראשי איזו מחשבה יפה, עליי למהר ולפתוח את ליבי ואת נפשי לשמרה, כי המחשבות היפות אינן באות מעצמן. הן מעוררות שרשרת מחשבות יפות אחרות ועליי למצוא מהר פיסת נייר שעליה אוכל לרשום אותן כפי שצצו, כי אי אפשר לסמוך תמיד על כוח הזיכרון.

אני נוהג לעבור פעמים אחדות על כל מה שאני כותב, ומתקן את שגיאות הכתיב כדבר מובן מאליו. נדמה לי שהכתיבה עבורי קשה יותר מאשר לרבים מעמיתיי. ואינני מגזים אם אומר שכתיבת מכתב בדואר אלקטרוני דורשת ממני מאמץ רב. וזאת בגלל הצורך שלי לבטא את עצמי, את מחשבותיי ואת הגיגיי בשפה פשוטה, אך ברורה ומובנת לקורא. ובקשר לכתיבה, אני נזכר בסופר הגדול תומאס מאן שאמר כי תפקידו של הסופר הוא לעשות מרעיון מסוים משהו בעל ערך. ואמרתו זו משמשת נר לרגליי. לא פעם אני שואל את עצמי מדוע אני מתאמץ לכתוב על חיי? הרי חיי הם עניין פרטי ביותר, ואיזה עניין יכול הציבור למצוא בהם? ואת התשובה מצאתי ביצירות המופת

של הדורות הקודמים. קראתי ספרים רבים של סופרים גדולים וידועים, שיצירותיהם הפכו כבר נצחיות, והבנתי שלמעשה כולם כתבו על עצמם ועל חייהם. ולדוגמה: כשהפילוסוף סארטר נשאל: "למען מי אתה כותב?" הוא ענה: "למען עצמי".

גם אני כותב על עצמי. הסופר הראבאל כתב כדי לברוח מעצמו. הוא תיאר בכתיבתו את התנסויותיו בעיסוקים שונים ובעבודות בלתי שגרתיות, כגון סוכן מסחרי הנוסע מעיר לעיר ומכפר לכפר עם מזוודות עמוסות סחורות. הוא כתב על ימיו כסוכן ביטוח של חברה שרימתה את הכפריים התמימים; ועל עבודתו כקונדוקטור שמכוון את תנועת הרכבות בזמן מלחמת העולם השנייה. והוא תיאר את התנסותו כפועל בבית החרושת ליציקת פלדה, שבו עבד ארבע שנים. הראבאל כתב שהכתיבה עבורו הייתה תרפיה עצמית, מין וידוי קתולי או תפילה חרישית של היהודי לפני הכותל המערבי בירושלים.

אני כותב כדי להספיק ולספר מה שעדיין טמון בנפשי ומשתוקק לצאת החוצה, לראות את האור; תודה לאל, אין לי צורך לברוח מעצמי. אני רוצה לכתוב על כל יום חדש, על החיים כאן ועכשיו. אני כותב למען חיזוק נפשי ואולי גם לחיזוק נפשו של הקורא.

כתבתי ספרים ומאמרים רבים בתחומי מקצועי והתעניינותי: בעבודה סוציאלית, באתיקה, בגרונטולוגיה ובלוגותרפיה. את ספריי ומאמריי בלוגותרפיה כתבתי על מנת למלא את הבטחתי ל"אבי הלוגותרפיה", לפרופסור

ויקטור פרנקל, שזכיתי להיות ידידו, ולהפיץ את תורתו ברחבי העולם.

כתבתי על חיי במטרה להזכיר לעצמי את הדרך שעברתי. ואם ישאלוני: האם אתה מכיר את עצמך? אצטרך לענות ביושר שאני מכיר את עצמי רק חלקית. אני חש שעליי לנסות ולהעלות על הכתב את מה שמעסיק את עולמי הפנימי כעת. אולי הכתיבה תעזור לי לעשות חשבון נפש עם עצמי. ואולי הכתיבה שלי אינה אלא אשליה. אך גם לאשליות יש מקום בעולם.

אחת האשליות הטרגיות של האדם קשורה קשר ישיר בתכונה המגונה שנקראת חמדנות. אשליה זאת, כאילו הרבה עושר יעניק לאדם הרבה אושר, מעסיקה את הספרות זה דורות רבים. אני נזכר בסיפורו של הסופר הגדול לב טולסטוי¹². הוא סיפר שפעם בעל אחוזה אחת רצה לפצות את האיכר הנאמן שעיבד את אדמותיו. הוא קרא לאיכר ואמר לו שייתן לו במתנה את כל האדמה שהאיכר יוכל להקיף בהליכה ביום אחד. האיכר יצא לדרכו בבוקר בהליכה מתונה כדרך האיכרים, אך בהתקרב הערב נתקף האיכר בחמדנות בלתי נשלטת והחל לרוץ כדי להוסיף לעצמו עוד ועוד אדמה. הוא רץ מהר יותר ויותר עד שהגיע אל סוף החלקה, שם חיכה לו בעל האחוזה; ובטרם הספיק לחשב את השטח שהקיף, נשבר ליבו מהמהירות ומהמאמץ והוא נפל מת....



על עבודתי

את אהבתי לעבודה ירשתי משני הוריי. הם שימשו לי דוגמה חיה מהי מסירות לעבודה. את אבי יכולתי לראות בעבודתו בגיל צעיר מאוד, ולפני שהגעתי לבר מצווה איבדתי אותו לנצח. אך השמחה בה הוא עבד, הסיפורים שסיפר על עבודתו כאופה וקונדיטור, נשארו איתי והם חיים בנפשי עד היום.

אימא שלי עבדה כל חייה. תחילה כעקרת בית ואם לשלושה ילדים, עד סוף מלחמת העולם השנייה; וקרוב לוודאי שהיא עבדה גם במחנות העקורים בגרמניה, שאלה הגיעה כדי להיות עם ילדיה. אחרי שעלתה לארץ באניית המעפילים "אקסודוס" והוחזרה למחנה ריכוז בריטי בגרמניה, היא עבדה גם במחנות אלה בבישול ובאפייה. וכשהצטרפה אל בתה הבכורה בקיבוץ, היא עבדה במתפרה במשך שלוש שנים וחמש שנים, כמעט עד סוף חייה.

גם את החריצות ואת השקידה על הלימודים ובעבודה למדתי מהוריי. אימא שלי לא ביקשה ממני להיות עשיר או מפורסם. אך היא ביקשה ממני להיות מלומד ולא, חלילה, "בור ועם הארץ". ואני הגשמת את מבוקשה: הפכתי לפרופסור מן המניין באוניברסיטת חיפה וכיבדוני בתואר "פרופסור לשם כבוד" במוסקבה ו"פרופסור ודוקטור לפסיכולוגיה" בקזחסטן.

אימא שלי לא ביקשה שאהיה גדול בתורה, אלא במעשים טובים. ואני תוהה לא פעם האם מילאתי את מבוקשה לשביעות רצונה... היא סלדה מאנשים בורים, חסרי ידע

וחסרי שאיפה בתחום הרוחני. היא לימדה אותי לכבד כל עבודה, גם כזאת שמרבית בני האדם סולדים ממנה. ואני עשיתי כמצוותה. זכורני שבין העבודות הראשונות שהוטלו עליי בקיבוץ רמת דוד, שבו שהיתי שנה בחברת נוער, היה ניקוי דיר הכבשים מהגללים והרפש, ניקוי השוקת ומילואה במים נקיים, ופיזור קש על ריצפת הדיר.

וכשהתגלגלתי לקיבוץ אחר, סדרן העבודה הכול יכול סידר אותי בעבודה כ"פקק" – מי שלא שייך לאף ענף בקיבוץ ולכן מעבירים אותו ממקום למקום, מעבודה אחת לשנייה, לפי הצורך. מאוחר יותר למדתי שהיה זה גורלו של כל איש חדש בקיבוץ. העבודה הראשונה שלי הייתה ניקוי השירותים והמקלחות של הקיבוץ. אז עוד היו השירותים האלה בקיבוץ ציבוריים וכולם התקלחו במקלחות משותפות עם קיר דק בין אנף הגברים והנשים... ואני, בדומה לסופר המחונון אפרים קישון, אהבתי את העבודה הזאת. כי אפשר היה לבצע את העבודה היטב בשלוש-ארבע שעות, ובשאר הזמן הייתי חופשי, ויכולתי להתמסר לאהבתי – לקריאת ספרים. אך שום דבר טוב לא נמשך לנצח. גם לא העבודה הזאת; ואחרי כחודש היא הגיעה לסופה. ואז היה עליי לעבוד בכל מיני עבודות, עליהן כתבתי בספרי "מעברים".

בשנת 2011 יצא לאור ספרו של פטר קרטס¹³ "גורל יהודי במתכונת הונגרית". הספר עוסק בחייו ובפעילותו הברוכה של הרב הראשי לשעבר של הונגריה, הרב יוזף שוויצר¹⁴, שהייתה לי הזכות לפגוש אותו בהזדמנויות שונות

ואף להרצות בסמינר לרבנים בהנהלתו. מסופר בו על יהודי אחד שביום השבת לפני הצהריים הוא חוזר לביתו מאוחר יותר מהזמן הרגיל ואשתו מקבלת את פניו בכעס ואומרת לו: "אתה מסתובב לך אנה ואנה בכל מיני שבילים ודרכים ובינתיים החמין מתקרר". והאיש עונה: "לא איחרתי כיוון שהלכתי הביתה בשבילים ודרכים לא רגילים, כי אם משום שהרב של בית הכנסת דיבר הרבה זמן. הוא דיבר כל כך יפה עד שלא רציתי להפסיד את דבריו ונשארת במקומי". ואשתו שואלת: "ומה הוא אמר"? והאיש עונה: "אשתי היקרה, מי יכול להבין את המילים היקרות שאמר?"

תמיד התייחסתי לדרישות עבודתי כאל השליחות שלי. ואחרי שקראתי את האוטוביוגרפיה של הרב הזה, שמחתי לגלות שנהגתי בדרך שהוא התווה למרצים שעושים את עבודתם נאמנה. הרב שוויצר סיכם את השליחות שלו, שסיגלתי לעצמי, במילים אלה: "על המרצה לזרוע גרעינים חדשים בנשמה, לפתוח תלמים חדשים בלבבות, ולבנות דרכים חדשות בתוכנה של שומעיו. זו תמצית השירות שלנו והשליחות שלנו כאנשי מקצוע טיפולי".

בצעירותי רציתי כמו כל הצעירים לשנות את העולם. אך, כפי שאמר הסופר הרוסי הגדול לב טולסטוי, "איש לא חושב לשנות את עצמו". כל צעיר רוצה להצליח ועל אחת כמה וכמה באוניברסיטה, שבה קיים סולם דרגות בדומה לצבא, או למשטרה. אך ככול שהזדקנתי נוכחתי שהאמביציה שלי לעשות "גדולות ונצורות", כדברי עגנון,

פוחתת עם הכוח הפיזי שלי, ובמקומה תופסת האחריות את המקום המרכזי בסולם הערכים שלי. ומה שאני אומר למי שבא להתייעץ איתי נאמר תוך ידיעת אחריותי לדבריי.

אני נוהג עם עצמי בדומה לאותו תלמיד חכם בסיפור החסידי של "הסבא משפולי", רבי אריה לב¹⁵ שחי במאה השמונה עשרה. הוא היה אחת הדמויות הססגוניות והאהובות בספרות החסידות. ומסופר עליו שהיה ער לצרכיהם של האנשים הפשוטים בקהילתו. הוא גם לא רצה להתהדר בתואר "רבי", והיות והיה זקן, הכינוי "סבא" דבק בו. הוא נהג לספר סיפורי מעשיות שהתאפיינו בדמיון רב. והוא אהוב עליי בשל כך במיוחד. ולדוגמה אני מביא סיפור אחד מסיפוריו המאלפים:

מסופר על חסיד אחד שהלך בדרך וראה עגלה שאחד מגלגליה היה שקוע בבוץ. וכשהעגלון קרא אל אותו חסיד לבוא ולעזור לו להוציא את העגלה מן הבוץ, הלה השיב לו שהוא לא מסוגל. אך העגלון לא השתכנע ואמר לו: "אתה מסוגל, רק אינך רוצה". ואז אותו חסיד התמלא לפתע עוז וגבורה ודחף את העגלה בכוח רב ביחד עם העגלון, עד שהגלגל יצא מן הבוץ והעגלה עמדה שוב על הדרך. ואני מזכיר לעצמי ולמי שמעוניין לשמוע את דבריי, כי אין דבר כזה "לא מסוגל". יש רק "לא רוצה". ומי שלא רוצה לנסות להוציא את העגלה שלו מן הבוץ, את עגלת חייו, הריהו נרפה בעיניי.

וזה מזכיר לי, שבאחת ההרצאות שלי על הזקנה, אותה

נתתי בעיר סנטיאגו במדינת צ'ילה, פגשתי איש זקן שסיפר לי סיפור שהיה דומה במסר שבו לסיפור החסידי שהבאתי מקודם. ואפשר להניח שסיפורים דומים קיימים במסורות הספרותיות של עמים רבים בעולם. ולהלן הסיפור שסיפר לי אותו זקן:

לאיכר אחד היה חמור, שנפל יום אחד לבור עמוק. החמור גנח ונחר מכאב במשך זמן רב ולא יכול היה לצאת מן הבור. וכיוון שהחמור היה כבר זקן וחלש, האיכר – שהיה צריך לכסות את הבור ממילא – החליט לקבור את החמור באותו הבור. הוא לקח את חפירה והחל למלא את הבור בעפר. ובינתיים המשיך החמור לנחור עד שלפתע השתתק. אחרי שעת עבודה קשה האיכר ישב לנוח, ולהפתעתו קפץ החמור מהבור וברח. מסתבר שהחמור אינו חמור כפי שרבים חושבים, אלא חיה אינטליגנטית. כל פעם שהאיכר שפך את העפר לבור, החמור היה מפיל אותו מגבו וצעד צעד אחד על התלולית שנערמה. לבסוף התלולית הייתה גבוהה מספיק כדי שהחמור יקפוץ החוצה מהבור.

והלך מהסיפור הזה פשוט מאוד: החיים מערימים עלינו לא פעם עפר לא רצוי. והתפקיד שלנו הוא לנער את העפר הזה מעל גבינו כדי לצעוד עליו צעד אחד גבוה יותר. ועל מנת לצאת מהבור העמוק ביותר, על האדם לא להיכנע ולא לוותר בגלל הקושי והכובד של העפר שנזרק עליו, אלא להמשיך במאמציו עד שיצליח לצאת מהבור.



הרצאות ותגובות

ניסיוני כמורה וכמרצה לימד אותי שצריך להתכונן לכל הרצאה ביושר וביסודיות. הכרחי להתעמק בספרות הרלוונטית כדי שההרצאה תהיה טובה. ואסור לתת הרצאה ללא הכנה יסודית. מי שעובר על הכלל הזה דומה לאדם שמקצוע הנפחות מצא חן בעיניו כל כך עד שהוא סידר לעצמו נפחיה והתחיל לעבוד. הוא רק שכח להכין את האש שתרכך את הברזל. וכשחברו ראה אותו, אמר לו: "לשווא אתה מתאמץ. הניצוץ חסר".

ואכן קשה להדליק את הניצוץ בתוכנו. אי אפשר להיות נפח ללא ניצוץ, ואי אפשר להיות מרצה טוב בלי ניצוץ. לפעמים מופיע לפתע רעיון טוב ומעניין במוחך ואז עליך לחפש את החומר הספרותי שיכול לתמוך בו ולחזק אותו. יש מי שממשיל הרצאה טובה לתרגיל מתמטי, שיש בו נושא מרכזי והוא מחולק לנושאים משניים הנקשרים זה אל זה ואל הנושא המרכזי. אך בלי עבודה קשה אי אפשר לצפות לתוצאות מניחות את הדעת. פתגם לטיני, שבמקורו שימש את הכמרים כחלק אינטגרלי של ההכנות שהיה עליהם לעשות למתן הדרשות שלהם אומר: "מי שעולה על הבמה ללא עבודת הכנה רבה – יורד ממנה ללא תודה".

תנאי ראשון במתן הרצאה טובה הוא יצירת אווירה חמה ואוהדת. בלי השגת הרצון הטוב של הסטודנטים לשמוע את דבריי, הייתי עלול למצוא את עצמי במצב מאוד לא נעים. ותמיד עודדתי את הסטודנטים לחשיבה מקורית

ושונה משלי ללא פחד מפני ציון גרוע בגלל חשיבה הסותרת את שלי.

נהגתי להתחיל את הרצאתי בסיפור חסידי שהתאים לנושא הנלמד. כך נהגתי גם בכנסים המדעיים שבהם השתתפתי. ותגובת השומעים הראתה שהם נהנו מהסיפור. ולא פעם באו אליי סטודנטים לאחר ההרצאה ואמרו לי שהסיפור החסידי הוסיף טעם וממד חדש עבורם להבנת הנושא שהיה על הפרק. לחיבתי לסיפורים מכל הסוגים שורשים עמוקים. כבר מגיל רך נמשכתי לסיפורים, למשלים ולאגדות. וכשעבדתי כמדריך נוער עם ילדים וילדות שהוריהם שלחו אותם מהבית כדי שיוזכו לחיים טובים מאלה שהיו להם במעברות, עשיתי שימוש בסיפורים הרבים שהיו באמתחתי.

מאוחר יותר, כשלמדתי בסמינר למורים-מדריכים בירושלים, יכולתי להעשיר את הידע שלי בהוראה ממורים מעולים, שידעו איך למשוך בדבריהם את לב השומע. והחלטתי שאעשה כמוהם. ומאז ועד היום אני מתבל את הרצאותיי בסיפור אחד לפחות הלקוח מהאוצר הרב והבלום של עולם הסיפורים. אני אוהב לספר סיפורים חסידיים על מייסד תנועת החסידות ישראל בן אליעזר, הבעל שם טוב¹⁶, שחי בין השנים 1700-1760, ושל אבות החסידות – הרבנים הראשונים, הצדיקים המפורסמים והנערצים עד ימינו.

את קסמו של הסיפור החסידי ניסו אנשי דת, פסיכולוגים, מורים ובעלי מקצועות טיפוליים רבים להסביר בדרכים

שונות. גם מי שאינו מלומד נהנה הנאה רבה כששומע סיפור טוב, ועל אחת כמה וכמה סיפור חסידי הפונה אל הלב, אל מקום מושבו של הרגש. לסיפור טוב יש חשיבות מיוחדת בהבנת התנהגות האדם. הצדיקים, שהיו רבני הקהילות והנהיגו את צאן מרעיתם בתורה ובתפילה וגם בשיחות חולין ובמעשיות וסיפורים, הבינו שהסיפור החסידי פונה אל קהל שומעיו "בגובה העיניים", בדומה לשיחה טיפולית.

יתרה מזאת, הגיבור בסיפור החסידי הוא גיבור מיתולוגי – למרות שאיננו נסיך, מצביא, מלך, או בן אצולה. מטרת הסיפור הייתה להראות שגם אדם מפשרטי העם מסוגל לתפוס את המסר החבוי בסיפורי החסידים. וחשוב לציין שהסיפורים על "הבעל שם טוב", למשל, לא איבדו מחינם, מחיוניותם, וממשיכתם את לב השומע גם בימינו, אפילו אם מקורם בעבר הרחוק.



על הקריירה האקדמית שלי

השנה מלאו שישים ושלוש שנים לצעדי הראשונים בעולם העצום שנקרא "לימודים גבוהים". התחלתי את דרכי בשנת 1957, עת התקבלתי ללימודים בסמינר למורים-מדריכים של עליית הנוער במושבה הגרמנית בירושלים. ובעיר הזאת המשכתי ללמוד באוניברסיטה העברית. את שאר השכלתי הפורמלית רכשתי בארצות הברית - בבולטימור ובוושינגטון הבירה. את שלושת תוארי האקדמיים רכשתי בעבודה סוציאלית, ובשנת 1999 יצאתי לגמלאות.

את השכלתי האמיתית רכשתי מהחיים עצמם. כי רק החיים מלמדים את האדם כיצד להתמודד עם גורלו; כיצד להתייחס אל הטוב ואל הרע שנופלים בחלקו, ואיך להתגבר על תסכולים ואכזבות מבלי לאבד את האמונה ברוח האנושית, בטוב.

למדתי גם שאפשר להישאר בן אדם גם בתנאים האיומים ביותר. ואפשר וצריך להמשיך ולאהוב את החיים כמעט בכל מצב. אפשר לשמור על גישה אופטימית לחיים לכל אורכם, גם כשהם לא סוגים בשושנים, בשמחות ובעליזות, כפי שאמר התורכי החכם לקנדיה, הגיבור בסוף ספרו של וולטר "קנדיד": "די להתפלסף. לך לעבוד את גינתך".

לפני חמש עשרה שנה חשבתי שהסוף שלי כבר קרוב מאוד והזמן שנותר לי לחיות קצר מאוד ונתון בידי מלאך

המוות. אך מסתבר שטעיתי טעות גדולה. נוכחתי לדעת עד מהרה שלעולם אי אפשר לחזות את מה שיביא המזל. למדתי שהחיים תמיד מלאים בהפתעות בלתי צפויות, מהן טובות ומהן טובות יותר, שלא לדבר על הפתעות רעות ושליליות, שעלולות לנחות על כל אדם כברק מהשמיים בין אם הוא צעיר או זקן, עשיר או עני.



על השאיפה להצלחה

מרביתנו מסתפקים בחיים פשוטים ורגילים ובהצלחות צנועות. אך יש מי שהתחרותיות מעבירה אותו על דעתו. הפסיכולוג והמחנך הדגול אלפרד אדלר¹⁷ אמר בספרו "הכרת אדם" (2010), שהשאיפה האנושית לשליטה ולעליונות היא גורם חשוב בהתפתחות נפשו של האדם. השאיפה הזאת עומדת לרועץ בחינוך כי היא מובילה את האנשים עם רגשי "עליונות" על אחרים ליהירות, לחוסר התחשבות בזולת, ולאי יכולת לקבל את האדם האחר, שנמצא במצב שונה, כשווה להם. שיתוף הפעולה עם אחרים למען מטרה מסוימת נפגע על ידי הרדיפה אחר עליונות ושליטה. למשל:

הייתי הסטודנט היהודי היחיד בין תשעה גויים קתולים טובים, כביכול, והבנתי מיד שתחת מסווה הסולידריות של הגורל והערכים הדמוקרטיים של אמריקה השוויונית

לכאורה, מסתתרת שנאה לא מודעת ולא מובנת כלפי הסטודנט היהודי שלא שיחק פוקר ולא שתה פחיות של בירה, והיה בין המצטיינים בכיתה.

אני נזכר בצער בסטודנט אחד שנאלץ לחזור על מבחני הגמר שלוש פעמים. הערכתי מאוד את אומץ ליבו ואת עקשנותו לא לוותר ולנסות את מזלו שוב ושוב עד שהצליח לבסוף. שימשתי מין "מנטור" עבורו. והיות והיינו ביחסים טובים, למרות היריבות הקיימת באופן טבעי בין המתחרים על אותו הפרס – תואר דוקטור – הוא התוודה בפניי שאחרי כל כישלון במבחני הגמר, הוא עבר ייסורי גיהנום כל פעם מחדש, ואף היו לו מחשבות אובדניות בסתר ליבו. ורק העידוד שקיבל ממשפחתו, מידידיו וממני החזיקו בו את נשמתו...



על הכישלון

הפתגם העממי אומר ש"צרת רבים חצי נחמה". אך חצי נחמה כזאת היא רק חצי נחמה. הכישלון מכה בנפש והסבל קיים ואין מנוס ממנו. הוא מופיע בלי הזמנה בחלומות, באסוציאציות, ובמצבים שונים, בפתאומיות, וחותר בלב כסכין חדה. ולסובל אין ברירה אלא לחשוך שפתיים ולשנס מותניים כדי לשאת את הכאב. והעיקר

הוא להמשיך לעבוד ולא לוותר; להתקומם כנגד הגורל, כנגד המזל, ולהשקיע את כל כוח הרצון שהאדם התברך בו, למען מטרה נכספת כלשהי. וצריך לזכור, שכמו לכל דבר בחיים, גם להצלחה יש מחיר. והמחיר הוא הפחד המתמיד מכישלון.

הפסיכולוג אלפרד אדלר (2008), מייסד הפסיכולוגיה האינדיבידואלית, לימד אותי שכל אדם רוצה לנצח את זולתו, ולא רק בספורט, אלא בכל מקום בו קיימת תחרות. מבחינה זאת, בני האדם שונים מהחיות בטבע, שאצלן לא קיימים מושגים כגון ניצחון, או כישלון. המאבקים של החיות בטבע מכוונים להשגת מזון, להישרדות פיזית, ולהבטחת המשך הגנים שלהם. אצל בני האדם המפסיד יכול לא רק לשרוד, אלא גם לנצח.

כל אדם משתדל לשמור לעצמו את כישלונו, כי הוא יודע שעליו לשלם עבור הכישלון בהרגשה קשה של עצב וייסורים. החברה הקפיטליסטית בנויה על תחרותיות ואינה סלחנית, גם אינה רחמנית, לצערי. אני יודע מניסיוני שכאב הלב, שבא לאחר הכישלון, מענה את האדם יותר מהשמחה לאיד ומלעגם של המנצחים. כאב שנשמר בסוד מסוגל להציק לאדם לכל אורך חייו, גם כאשר הוא זוכה להצלחה, כי זיכרון התבוסה לא מרפה ממנו.



על רגשי נחיתות ועליונות

ואחרי שהתעמקתי בכתבים של הפסיכולוג אלפרד אדלר, החלטתי לתרגם שניים מספריו למען המחנכים והמטפלים שמקדישים את חייהם לשיפור ההתנהגות האנושית.

אלפרד אדלר (1870–1937), היה פסיכולוג, מחנך ורופא. הוא ייסד את הפסיכולוגיה האינדיבידואלית, שהיא האסכולה הווינאית הפסיכולוגית השנייה, אחרי הפסיכואנליזה של זיגמונד פרויד. אדלר השפיע רבות על פרופסור ויקטור פרנקל, "אבי הלוגותרפיה והניתוח הקיומי", שתורתו נחשבת לאסכולה השלישית בפסיכולוגיה שיצאה מווינה.

למען האמת ההיסטורית, אני צריך לציין שפרנקל לקח ופיתח מושגים רבים מתורתו של מורו ויריבו – אלפרד אדלר. ספרו של אדלר: "משמעות חיינו" (1996) נכתב בשנות השלושים במאה הקודמת. הוא מכיל רעיונות שהקדימו את דורו, והם רלוונטיים גם בימינו.

אדלר האידיאליסט האמין ברפואה הציבורית, בחשיבות הייעוץ לילדים, ובבריאות נפש קהילתית. הוא גם היה משוכנע שכל אדם ניתן ברוח יוצרת ובדמיון, והשאפה להצלחה היא גורם בסיסי בחיי האדם.

הספר הראשון מספריו של אדלר בתרגומי לעברית נקרא "משמעות חיינו". הוא יצא לאור בארץ בשנת 2008 על ידי הוצאת "דביר"; והספר השני מפרי עטו של אדלר בתרגומי נקרא: "הכרת אדם". הוא יצא לאור בשנת 2010 על ידי המכללה האקדמית עמק יזרעאל.

הספר "משמעות חיינו" נמנה עם הספרים הקלאסיים בפסיכולוגיה הכללית ומהווה נדבך חשוב בתורתו. בספרו זה טען אדלר שעל מנת לחיות חיים משמעותיים, על האדם לענות על שלוש שאלות בסיסיות שהחיים מעמידים לפניו ולפני בני האדם בעולם כולו: 1. כיצד אנו רואים את עצמנו ואת מקומנו בעולם? 2. איזו משמעות אנחנו מוצאים בחיינו? ו- 3. מהי הדרך להגיע לשלמות בחיים?

שלוש השאלות הן למעשה אתגרים בשלושה תחומי חיים מרכזיים: בתחום החברה, העבודה והאהבה. אדלר הקדים את פרנקל באומרו שהתשובות שאדם נותן על כל אחת מן השאלות הללו מהוות את משמעות חיי האדם ומשמשות מדד לערכו. ועל מנת להצליח במשימה הזאת, על האדם לשתף פעולה עם שאר בני האדם בחברה שבה הוא חי. שיתוף הפעולה הכרחי לא רק לגבי ההצלחה בחיים. הוא גם מאפשר התגברות על הנטיות השליליות שאדלר קרא להן "שגיאות" בילדות. ואם מתברר שהאדם אינו מסוגל לחיות חיי שיתוף, יש לשאול מתי וכיצד נפגעה התפתחות רגש השיתוף שלו? וכשאנו רואים תגובה שגויה, עלינו לעזור לאדם להיטיב את דרכו באמצעות חיוזק רגש השיתוף והנכונות לעבוד יחד עם האחרים. ועל כן הדגש בטיפול צריך להיות בחשיפת הזמן והתנאים שהביאו לשגיאות בילדות ולמניעת מצבים העלולים להביא להפרעות בהתפתחות הנורמלית. אדלר הדגיש שהמטרה שצריכה להוביל את האדם היא יצירת ערכים בני קיימא התורמים להתפתחותה של האנושות. לזכותו של אדלר ייאמר שהוא

לא היה שבוי בכללים ובמוסכמות ודגל בעיקרון שהכול יכול להיות גם אחרת.

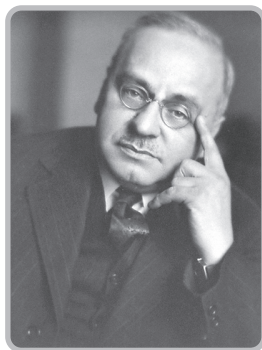
אדלר חילק את בני האדם לשתי קבוצות: אלה התלויים ברגשי הנחיתות שלהם, ואלה הרודפים אחר עליונות ושליטה באחרים. רדיפת העליונות משמשת להם פיצוי על רגשי הנחיתות והחולשה שמניעים אותם. הם רודפים אחר השלטון והעליונות על מנת להאדיר את ביטחונם והערכתם העצמית.

לפי אדלר, כולנו קיימים בעולם נתון ועל כולנו למלא אחר שלוש מחויבויות, או שלושה תפקידים מרכזיים, שלא ניתן להימלט מהם. ואלה הם: קיום יחסים ידידותיים עם בני אדם אחרים, מציאת עיסוק או פרנסה למען הקיום, והבטחת המשך הדורות. תפקידים אלה מהווים יחידה אחת ומבוססים על העובדה שכל אחד מאיתנו תלוי בחברה האנושית, בקוסמוס, ובמין האחר. והישגים בשלושת תחומי החיים – בידידות, באהבה, ובעבודה – מגדילים את ההערכה העצמית. מי שמקיים את שלוש המחויבויות הללו היטב, זוכה בהרגשת משמעות ובהערכה עצמית; ואילו הכישלון בתחומים אלה מוביל לסבל ולהפרעות שונות בהתנהגות.

גישתו של אדלר לתפקידים הללו משקפת את התיאוריה שלו בפסיכולוגיה, לפיה כל מאמץ להתגבר על קשיים וחסרונות הוא ניסיון לזכות בביטחון רב יותר. אנו יודעים שבני אדם יוצרים סגנונות חיים שונים בהתאם לפירושים שהם נותנים לנטייתיהם המולדות, להזדמנויות הנקרות

בדרכם, ובהתאם למטרות שרוצים להשיג. אדם בריא מבחינה נפשית, מתעניין בנושאים חברתיים, מפגין יותר אופטימיזם ואומץ, ומוכן לקבל אחריות רבה יותר על מעשיו ומחדליו מהאדם הלא בריא, הנירוטי. אדם בריא עובד בחריצות ובהתמדה כדי לקיים את רווחת הקהילה שבה הוא חי.

בעבודתי המקצועית כעובד סוציאלי, כגרונטולוג וכלוגותרפיסט, פגשתי אנשים שונים שנשאו איתם "שגיאות ילדות", לפי הפסיכולוג הגדול אלפרד אדלר. "שגיאות" אלה התבטאו בנורוזות שונות, בהפרעות בהתנהגות, ובאי יכולת ורצון לשתף פעולה עם בני אדם אחרים. האנשים עם השגיאות חיו במקומות שונים על פני כדור הארץ; ורובם היו והינם אנשים "נורמטיביים".



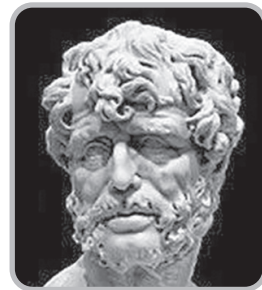
אלפרד אדלר



על חוכמת הקדמונים

בכנסים מדעיים אחדים שהשתתפתי בהם, הנושא שעניין רבים מהנוכחים היה כיצד לזכות ב"אינפורמציה שימושית", כזאת שאפשר להשתמש בה לתועלת אישית בבוא הזמן. והנושא השני היה איך להגיע לראש התור במזנון. היה משעשע לראות ולהיווכח איך נשכחו בבת אחת הנימוסים, ההתחשבות בנכים, בנשים, בזקנים והחלשים, ואיך דחפו אנשי המדע המכובדים כמויות גדולות של מזון לפיהם בעודם ממשיכים לרכל על האחרים. ונזכרתי בדברי הפילוסוף הסטואי סנקה, שחי ברומא העתיקה בין השנים 4 לפני הספירה עד 65 אחרי הספירה, שאמר: "שפע של מזון מפריע למחשבה וחונק את הנשמה".

סנקה היה מי שהניח את הבסיס לפילוסופיית המוסר. ספרו "מכתבים מוסריים" (2001) מכיל 124 מכתבים. המכתבים למעשה פיקטיביים. סנקה עוסק בהם בשאלות הפרקטיות והמוסריות של החיים. המכתבים משקפים את גישתו הפילוסופית הסטואית



סנקה

לחיים, ומקושטים באמרות המיוחסות לאפיקורוס. הם משמשים מין צוואה מוסרית, אתית ורעיונית של מחברם. סנקה השתמש באמצעים אמנותיים כדי להדריך את ידידו הצעיר, שאליו נשלחו כביכול המכתבים.

באחד ממכתביו הוא כתב: "הפילוסופיה איננה מלאכה קלה ופופולרית, ואינה מתאימה להתפארות. היא לא בנויה על מילים אלא על עובדות, ולא משתמשים בה כדי לבלות את היום או כדי להיפטר מן הדיכאון. היא מעצבת את הנפש, מסדרת את החיים, מנווטת את המעשים, מראה מה צריך לעשות ומה ניתן לזנוח, ומכוונת את דרכם של אלה אשר מתנדנדים בין גלי המשברים. אף אחד לא יכול לחיות בלעדיה בביטחון".

סגנונו של סנקה מקסים את מי שקורא אותו גם היום. הוא משתמש במשפטים חדים וברורים. כל אחד מהמכתבים הללו מהווה פנינה ספרותית. סנקה השתדל להראות לידידו הצעיר את הדרך לחיים מוסריים והגונים, הראויים לאדם לחיות אותם, והוא כלל בכל מכתב קטע קצר משירת המשורר הגדול ורגיליוס, או סיפור מההיסטוריה של רומא העתיקה. אלה אמורים היו לשמש לידידו הצעיר דוגמה ומופת. סנקה חתם כל מכתב במילים: "הייה בריא".

ולהלן קטע ממכתבו העוסק בחשיבות הזמן, החיים והמוות: "דע לך שרגעים אחדים נחטפים מאיתנו, אחרים נגנבים או הולכים לאיבוד... והתבונן היטב – החלק הגדול ביותר של החיים נעלם אם אנו פועלים לרעה. כי טעות לחשוב שהמוות עדיין רחוק מאיתנו. ומה שנמצא בעברנו, הוא כבר בידי המוות. ועל כן פעל! תפוס כל שעה. שים ידך על ההווה ותהיה פחות תלוי בעתיד. החיים בורחים מאיתנו כשאנו מתמהמהים".

ובמכתב מספר 49 הוא כתב: "חיינו מהווים נקודה אחת ואפילו שבריר ממנה בזמן. אך הטבע לועג לנו כאילו החיים ארוכים הם. חלק קטן מהחיים הוא הַיְנָקוּת, מחלק אחר נוצרים נעורים, ואחר כך בגרות; מחלק אחר מדרון מהנעורים להזדקנות, וחלק נוסף הופך הטבע לזקנה. וכמה קשיים נערמים על הדרך. רק עכשיו ליוויתי אותך לפתח ביתי ובכל זאת, ה"רק עכשיו" הזה מהווה חלק גדול מהזמן שהוקצב לנו, והזמן הזה קצר ויום אחד נגמר".

סנקה טען שהרגועים ביותר בין בני-האדם הם אלה העוסקים בפילוסופיה, כי הם היחידים שחיים – הם לא רק מגינים על הזמן שלהם. הם אפילו מאריכים את חייהם על ידי קריאת היצירות שהחכמים בכל הדורות יצרו. כך הם יכולים לשוחח עם סוקרטס ואפיקורוס ושאר החכמים, ויכולים להתגבר על הטבע האנושי. וכך הם נמנעים מהציניקנים. סנקה מזהיר את ידידו הצעיר שלא יקנא בנושאי משרות רמות כי הם השיגו את מעמדם על ידי אובדן חייהם, זאת אומרת, על ידי אובדן נפשם.

כשסנקה הגיע לשנתו השבעים ואחת, הוא נידון למוות על ידי הקיסר המטורף נרון ונאלץ ליטול את חייו בעקבות אשמת שווא. ותהיתי לא מעט איך גישתו של סנקה לחיים הייתה משפיעה עליי אילו ניתנה לי הזדמנות ללמוד בבית ספר תיכון בהונגריה, אילו יכולתי ללמוד פילוסופיה בנעוריי, אילו הייתי מגלה את תורתו מוקדם בחיי.

