

אדלר החשיב את עצמו שווה לפרויד אחרי שספרו על "נחיתות האיברים והפיצוי הפסיכולוגי שלה" זכה לפרסום רב ולהצלחה גדולה. הוא לא רצה שעמיתיו יחשבו שהוא אחראי לתיאוריות של פרויד, כיוון שחדל להאמין בהן.



על ויקטור פרנקל

אתחיל את דבריי בכך שהיה לי מזל וכבוד להיות אחד מידידיו הקרובים של פרנקל. למרות העובדה הזאת, אני מרגיש מחויב להתייחס אליו ואל הקרע שלו עם אדלר באובייקטיביות הרבה ביותר. ויקטור פרנקל נולד בווינה, בשנת 1905, במרכז האימפריה האוסטרו-הונגרית המתפוררת. הוריו היו שומרי מצוות. אימו הייתה נצר למשפחה אצילה, ותיקה ומבוססת בפראג. פרנקל כתב בספרו "זיכרונות" כי בין האבות הקדומים של אימו היה רש"י, שחי במאה השתיים עשרה, וגם המהר"ל, יוצר "הגולם מפראג". פרנקל למד רפואה ובחר בפסיכיאטריה כהתמחות על סמך משפט של סטודנט אחד לרפואה שאמר כי יש לפרנקל כישרון לפסיכיאטריה, ולכן עליו למלא את חובתו כלפי כישרונו זה.

פרנקל היה באמת מוכשר לא רק בפסיכיאטריה, אלא בתחומים רבים. הוא צייר קריקטורות מצוינות, שהדגישו

את האופי של האדם שצויר. הוא טיפס עם אשתו השנייה אלינור בהרי האלפים עד גיל שמונים. והוא למד להטיס מטוס קל בגיל מבוגר מאוד. בספרו "זיכרונות, מה שלא נכלל בספריי", שתרגמתי לעברית, כתב פרנקל: "שלושת הדברים המרגשים ביותר עבורי הם ניתוח מוח, הימורים על הרולטה, ועלייה ראשונה לראש הר".

פרנקל היה שנון מאוד. הוא נהג לחבר משחקי-מילים, וחוש ההומור שלו היה מפורסם בקרב מכריו וידידיו. לדוגמה על כישרונו כהומוריסט, אני מביא את הדברים הבאים שסיפר בספרו "זיכרונות": בהרצאה שנתתי בעיר גראץ, רציתי להדגיש שהוסמכתי לדבר הן כאיש רפואה והן כפילוסוף, אך גם רציתי להמעיט בעובדה שהיה לי דוקטורט בשני תחומים. לכן אמרתי: "קהל נכבד, יש לי דוקטורט ברפואה ובפילוסופיה, אך אינני מזכיר זאת בדרך כלל. כפי שאני מכיר את עמיתיי היקרים בווינה, אני מצפה שבמקום שיאמרו כי פרנקל הוא פעמיים דוקטור, הם יאמרו שהוא רק חצי רופא" (עמ' 35).

פרנקל היה חד-לשון ובעל שכל חריף ואת ההומור שלו לא ניתן היה להרוס. הוא השתמש בהומור אפילו במחנות הריכוז הגרמניים וכלל אותו בספרו "האדם מחפש משמעות". על שנינות ועל הומור בלוגותרפיה כתבתי מאמר שפורסם ב- 1982 בז'ורנל הבינלאומי של הלוגותרפיה. במאמרי ציינתי כי גם פרויד וגם אדלר חקרו את חשיבות ההומור בפסיכותרפיה, והשתמשו בהומור בכתביהם התיאורטיים. אך בעוד שפרויד היה מעוניין במרכיבים הלא-מודעים הכלולים בהומור, ובפרט בבדיחות, פרנקל

ריכו את מאמציו בפיתוח טכניקה יעילה בלוגותרפיה, שנקראת "התכוונות פרדוקסלית", והיא משמשת ככלי עזר בפסיכותרפיה.

פרנקל נעצר בשנת 1942 על ידי הגסטפו וגורש יחד עם משפחתו – הוריו ואשתו הראשונה, לגטו טרזין, "הגטו לדוגמה של היטלר" בצ'כיה. הוא כתב: "שהיתי שלוש שנים בסך הכול בארבעה מחנות ריכוז: בטרזין, באושוויץ, בקאופרינג מספר שלוש, ובטורקהיים." פרנקל שרד, אך איבד את משפחתו. ואחרי שהתאושש, הוא שב לווינה, ובה שימש ראש המחלקה הנוירולוגית בפוליקליניקה במשך עשרים וחמש שנים.

פרנקל כתב שלושים ושניים ספרים ואחדים מהם תורגמו ללשונות רבות. מחזה יחיד שכתב הועלה על הבמה והוסרט. ספרו המפורסם ביותר נקרא: "האדם מחפש משמעות" ואילו ספרו, שבו ביסס את התיאוריה של הלוגותרפיה והניתוח הקיומי, נקרא "הרופא והנפש".

ספרו "זיכרונות, מה שלא נכלל בספריי" הוא ספר רב עוצמה שנכתב בסוף ימיו, ובו הוא מביא את התובנות שלו שהפכו את ספרו זה לספר קלאסי.

פרנקל זכה בכבוד רב עוד בחייו. הוא קיבל 28 דוקטורטים לשם כבוד מאוניברסיטאות מפורסמות ברחבי העולם. והוא זכה באותות ובמדליות ואזרחויות רבות לשם כבוד. אך הדוקטורט לשם כבוד שהיה היקר ביותר בעיניו, מספר 18, ח"י בשפה העברית, ניתן לו על ידי אוניברסיטת חיפה בשנת 1988.

הלוגותרפיה פותחה על ידי פרנקל בסוף שנות העשרים במאה הקודמת. הלוגותרפיה מורכבת משתי מילים: "לוגוס" – ביוונית הקלאסית פירושה מילה, הבנה, ומשמעות; ו"תרפיה" היא ריפוי. ועל כן הלוגותרפיה היא גם מציאת משמעות וגם ריפוי. הלוגותרפיה בנויה על השאיפה של האדם למשמעות. והיא מהווה חלק אינטגרלי בזרם ההומניסטי בפסיכולוגיה. פרנקל יצא כל חייו נגד הניסיון להפחית את כבוד האדם וחירותו על ידי אידיאולוגיות שונות אנטי-דמוקרטיות.

פרנקל פיתח את המושג "שלוש קבוצות ערכים" או שלוש דרכים אפשריות למציאת משמעות בחיים – אפילו עד הרגע האחרון, עד הנשימה האחרונה. שלוש האפשרויות הן: אחת – על ידי מעשה או יצירה שאנו עושים, שתיים – על ידי התנסות, מפגש אנושי, אהבה, והתבוננות בטבע; ושלוש – שינוי גישה, כאשר אנו עומדים מול גורל שלא ניתן לשנות, כגון מחלה סופנית.

הלוגותרפיה שפיתח פרנקל הושפעה על ידי הפנומנולוגיה של מקס שלר⁵⁴, שנולד בשנת 1874 ומת בשנת 1928. שלר היה פילוסוף יהודי גרמני. הוא השפיע על פרנקל בשני מובנים: הראשון אומר שהערכים משפיעים באופן אינטואיטיבי על האנשים ועל כן הם יכולים לגלות את המשמעות האמיתית של מצב מסוים. והמובן השני אומר שהמציאות של בני האדם ניתנת לחלוקה לשלושה ממדים: גוף, נפש, ורוח. שני הממדים של גוף ונפש קשורים ביחד ומהווים חטיבה אחת. אך הרוח נבדלת משני הממדים האחרים ויכולה להתנגד להם. פסיכולוגים רבים מסכימים לדעה שבריאיות נפשית טובה בנויה על תחושת משמעות

ומטרה או ייעוד בחיים. בלעדיהם החיים ריקים. ומי שחי ב"ריק קיומי" מתמשך, עלול ליפול קורבן לדיכאון או להיסחף לחיים ללא כיוון וללא עניין.

פרנקל הצעיר הצטרף לחברה הפסיכואנליטית של פרויד והתכתב איתו; אך למרבה הצער, המכתבים ביניהם נעלמו במלחמת העולם השנייה. הוא עזב את החברה הפסיכואנליטית בשנת 1923 והצטרף אל ה"חברה לפסיכולוגיה אינדיבידואלית" של אדלר. ובירחון החברה הזאת פרסם שני מאמרים באמצע שנות העשרים במאה הקודמת. יש הרואים בראשית עבודתו של פרנקל ניסיון לאחד את האינדיבידואליזם הסטואי של פרויד עם הסוציאליזם החברתי של אדלר. הניסיון הזה לא צלח ופרנקל נטש אותו במהרה. מאידך גיסא, עיסוקו האינטלקטואלי של פרנקל, שהתמיד בו לאורך חייו, היה הגבול בין הפילוסופיה והפסיכותרפיה. הוא הדגיש את חשיבות הבחירה בכל מצב ואת לקיחת האחריות על הבחירה שהאדם עושה. פרנקל אמר שאנו קיימים ב"ריק קיומי" וזקוקים לתחושת משמעות, שאינה צריכה בהכרח להיות דתית, כדי להתמודד עם האתגרים של החיים וכדי לפתח את הרוח האנושית.

מושג "הלא-מודע הרוחני" שפרנקל פיתח פועל דרך החלטות במקום באמצעות דחפים, והוא אישי. פרנקל טען שהחיפוש אחר משמעות הוא הכוח הדוחף את האדם לפעולה. ועל כן שם את החיפוש אחר המשמעות במרכז התיאוריה שלו. ספרו המפורסם ביותר, "האדם מחפש משמעות", הופיע באנגלית בשנת 1959 ונמכר בעשרה מיליוני עותקים.

הוא תורגם ללשונות רבות ונכלל בין עשרת הספרים שהקונגרס האמריקאי בחר בהם כספרים המשפיעים ביותר על התרבות במאה העשרים.

כבר ציינתי מקודם שפרנקל הפנים מושגים רבים מתורתו של אדלר, עיבד והטמיע אותם בלוגותרפיה שפיתח. אך קיימים הבדלים גדולים בהתייחסות למושגים שהשתמשו בהם אדלר ופרנקל בסיסוס תורותיהם. שניהם הסכימו שהבעיות העיקריות בימינו הן התסכול הקיומי, שבעוצמות גבוהות יכול להוביל לנוירוזה קיומית ואף לנוירוזה קולקטיבית. אולם ההבדלים ביניהם קשורים במושג המוטיבציה, שכבר התייחסתי אליו.

הלוגותרפיה בנויה על פילוסופיה סטואית של הוגי דעות ביוון העתיקה, והיא נקראת "תיאוריית הגבהים" – בניגוד ל"תיאוריות המעמקים" של פרויד, אדלר ויונג. במקום השאיפה לכוח (אצל אדלר), פרנקל שם את הדגש על השאיפה למשמעות, על חופש הבחירה, ועל האחריות. הן אדלר והן פרנקל מדגישים את חשיבות היכולת האנושית להתעלות. אצל אדלר היא מתבטאת בתרומה ערכית שהאדם תורם לחברה; ואילו אצל פרנקל, ההתעלות היא משהו מעבר לאדם עצמו – עבור "משהו שגדול מהאדם", כמו איזו אהבה גדולה, או עבור אמונה שיקרה לאותו אדם. האדם מסוגל גם להתרחק מעצמו בעזרת הומור והסחה.

לא כאן המקום להיכנס בהרחבה לטכניקות הנהוגות בלוגותרפיה. אזכיר רק את החשובות שבהן ואסביר אותן

בקיצור רב. פרנקל טען שהמצפון הוא הקול הפנימי, איבר האחריות והמוסר שאפשר להשתמש בו בלוגותרפיה. טכניקת "הפנייה אל כבודו של האדם" פותחה למטרה הזאת. "השינוי בגישה" כטכניקה לוגותרפית, פירושו שהמטפל משתמש בידע, בניסיון, ואפילו באינטואיציה באבחנתו האם הגישה המסוימת של הקליינט מזיקה, או לא, בריאה או חולה. כל שינוי בכיוון חיובי בכל אחד משלושת הממדים של גוף, נפש ורוח, יכול לספק הזדמנות לצמיחה.

"הדו-שיח הסוקראטי", כטכניקה לוגותרפית, בנוי על שיטת השאלות שהשתמש בה הפילוסוף הגדול סוקרטס לגילוי האמת. זהו הכלי העיקרי של הלוגותרפיה לעזרת המחפשים משמעות בחיים. טכניקה זו מכוונת לגילוי עצמי. הכלי הזה משרת מטרת ויעדים רבים. הוא עוזר למחפש העזרה לבוא במגע עם התת-מודע הנואטי (הרוחני) שלו; להיות מודע לכוחות הפנימיים החבויים בו; והוא נותן הזדמנות למחפש להעריך את מצבו בהווה ואת אפשרויותיו להתמודד עם הבעיה שלפניו.

הירושי תקשימה⁵⁵, רופא ולוגותרפיסט יפני, ואחד הידידים של פרנקל, השתמש בטכניקות הלוגותרפיה בטיפול בחוליו. ספרו החכם נקרא "רפואה פסיכוסומטית הומניסטית" (1990). היה לי הכבוד לתרגם את ספרו לעברית (ביחד עם ד"ר מניון איזנברג). בהתאם לתקשימה, גישת האנשים אל מחלתם מהווה חשיבות עצומה לגבי בריאות, הישרדות ומוות. קיימות אפשרויות שונות לגבי התוצאה של מחלה

כלשהי:

- החולה מבריא מעצמו או על ידי הטבע.
- החולה מבריא עקב טיפול רפואי.
- החולה יכול למות ללא טיפול רפואי.
- החולה יכול למות למרות, או בגלל, טיפול רפואי.
- החולה יכול להישאר חולה כרוני אחרי טיפול רפואי.
- החולה יכול להיות בריא בנפשו בעזרת הלוגותרפיה, שעוזרת לו לשנות את הגישה למחלה ולסגל גישה של "חיים ביחד עם המחלה".

