

# אלם המשמעות

## מבט לוגותרפי על רגעי שהייה בסבל נטול משמעות

דרור שקד

עוברים מעשי התעללות קשים. זו המתקפה הקטלנית ביותר בהיסטוריה שלנו, בעקבותיה יצאה מדינת ישראל ל"מלחמת חרבות ברזל". זהו אירוע משנה חיים אשר נוגע בכל אחד מאיתנו. ויקטור פרנאקל, מחבר הספר "האדם מחפש משמעות" ואבי הלוגותרפיה<sup>2</sup>, גרס שלחיים יש משמעות פנימית מעצם היותם. הוא אף סבר שגם במצבים הנוראים והקשים ביותר, ישנן עשרות ומאות אלפי משמעויות. כל אחת ייחודית ומיוחדת לכל מצב, לכל אדם ולכל רגע בחיים, ועל האדם מוטלת החובה לגלותה. אנחנו, בתוך הטרגדיה הנוראית שתקפה אותנו, ביקשנו למצוא ולהיאחז באותה משמעות. והנה הושלכנו אל מופע אימים פתאומי של החיים. משפחות רבות מבכות את האובדן והפגיעה ביקריהן, אחרות מתמודדות עם אי ודאות משתקת בדבר גורל החטופים, מטולטלות בין רסיסי שמועות לבין רסיסי תקווה. כל מה

"כי סערת עליי, לנצח אנגנך  
שווא חומה אצור לך, שווא אציב דלתיים"<sup>1</sup>  
השבעה באוקטובר 23 ייזכר כאחד הימים הקשים בתולדות מדינת ישראל. יום בו החל האירוע הטראגי ביותר בהיסטוריה היהודית מאז השואה. יום ארוך בו קרסו ההגנות ונפלו החומות בהן תלינו את יהבנו, כאילו חזה זאת אלתרמן במילותיו "שווא חומה אצור לך, שווא אציב דלתיים", מלחמה פרצה אל חיינו.

### פתאומית לעד

מדינת ישראל בגיל הזהב שלה, רגע ניצבת זקופה גאה בהישגיה ובמעמדה, ורגע נזרקת בעל כורחה להתמודד עם מתקפה חסרת תקדים. מעשי חמאס נוראים. חיינו הפכו למשדר מתמשך של חדשות כואבות, רבים מאיתנו עמדו פנים אל פנים מול המוות, כואבים את הרוע הנגלה לעינינו, מראות קשים הוטחו בנו מכל ערוץ אפשרי וחרדת הסופיות אחזה ברבים כל כך.

אירועי השבעה באוקטובר הם כתב חידה קשה לפענוח במושגים אנושיים. הרג וטבח אלפי אזרחים וביניהם נשים, ילדים וקשישים שעברו עינויים, ומאות מאיתנו נחטפו ועדיין

צילום: istockphoto



רוח: ויקטור פראנקל ואתי הילסום<sup>6</sup>, במסגרתו היא מתארת דיאלוג דמיוני ומרתק, אודות רגעיה שהייתה הזו, נטולת הפשר, בסבל נורא. הנה כמה ציטוטים מתוכו:

**פראנקל:** "אני מכיר את התחושה הזאת, כשחזרתי שבור ומוכה מהמלחמה, ואיבדתי את כל משפחתי ורכושי כך הרגשתי, שאין לי בשביל מה לחיות, שאיבדתי כל טעם לחיים. שלא נותר לי דבר בעל ערך. אבל אני גם יודע שהמשמעות משתנה מרגע לרגע."

**הילסום:** "אני לא חוששת מבלבול וממבוכה, הם יביאו אותי בסופו של דבר לתחושת ביטחון אם אתן להם פשוט להיות. הפתרון שאני רואה במצבים כאלה הוא לייצר קשב מסוג אחר, לתת לדברים להתבהר בתוכי ולא להיעלם בתוכם, להשתופף על הרצפה בפניה, ובתנוחה הזאת להקשיב למה שמתחולל בתוכי. גם חוסר המשמעות שבחיים הוא רב משמעות, אם רק יודעים להקנות לכל דבר את מקומו וחיים את החיים כשלמות אחת."

**פראנקל:** "אנחנו באנו הנה למפגש חד פעמי ושנינו חוזרים לעולם שכולו טוב, אבל מה לדעתך יהא עם העולם הזה?".  
**הילסום:** "יום יבוא ונצטרך לבנות לנו עולם חדש, מותר לנו לסבול אבל לא להיכנע לסבל, לכל דבר יש קצב פנימי משלו והאדם צריך ללמוד להקשיב לקצב הזה, זה השיעור החשוב ביותר שאפשר ללמוד בחיים."

דוגמת הדיאלוג הזה בין פראנקל והילסום, מתארת את הלך הרוח ברגעים של נוכחות קשובה נטולת פשר וללא יכולת השפעה על מציאות קשה כל כך. זהו רגע של התמסרות בהכנעה אל מה שהחיים זימנו לנו.

## אלומות

אמנם החשכה התעבתה, אך "מעולם לא היה לילה שהצליח לנצח את הזריחה"<sup>7</sup>. המפגש הזה עם סופיות החיים רק חידד את ערכם. המפגש הזה עם השבר, מזמן לנו את התקווה לחירות מתודשת. בעיני רבים זו קריאת השכמה. החירות ביסודה היא עניין של בחירה, אנו נדרשים לרתום מחדש את כוחותינו,

שסביבנו נחוה כמצוקה קשה, הכל השתנה. זהו ללא ספק רגע ייחודי במלוא מובן המילה, אולם לרבים מאיתנו המשמעות לא היתה הדבר שהם חיפשו או מצאו. רבים דווקא חשו שהמשמעות שהיתה להם בחיים, נחטפה והופקעה מהם באכזריות, רבים מאיתנו הרגישו שנשמט להם העוגן המרכזי הקרוי תחושת ערך. צבטנו את עצמנו בתקווה להתעורר מחלום בלהות<sup>3</sup>. תחושת המשמעות בחיים שינתה את מסלולה, ואיתה את מסלולם האישי, הרגשי, המשפחתי והכלכלי של אזרחים רבים.

דומה היה שכל החומרים מהם עשויה תחושת ערך נסוגו ונאלמו אל מול הרוע, ובקנה המידה שבין תחושת משמעות לצורך בהישרדות נזרקנו באחת אל מאבק על חיינו. למעשה נוצר כאן היפוך ושאלת המשמעות בחיים היומיומיים שלנו, פינתה את מקומה לשאלת משמעות החיים עצמם. אני מכנה זאת "אלם המשמעות".

## לשהות באלם

האם תיאור זה עומד בסתירה לגישתו של פראנקל? הרי הוא דיבר על כך עוד בהיותו בתוך מחנות הריכוז<sup>4</sup>: "אנו מאמינים שהדרך היחידה להיות מסוגלים לעמוד בסבל של החיים היא למצוא בו משמעות".

במאמר "השמיים שבתוכנו"<sup>5</sup> מתארת המחברת במקוריות רבה מפגש פסגה רעיוני בין שני ענקי

"הדבר החשוב באמת אינו מה קורה לנו, אלא איך אנו פועלים לאור מה שחווינו. אָבֵל וסבל הם אוניברסליים, אבל הקורפָּנות היא עניין של בחירה. עלינו להפוך את הטראומה להישג, את הטרגדיה לניצחון, ולהמשיך את חיינו בתחושת ערך והגשמה"

<sup>1</sup> מתוך "פגישה לאין קץ", נתן אלתרמן

<sup>2</sup> גישתו הפסיכו-פילוסופית המרכזית של ויקטור פראנקל לטיפול באמצעות מציאת פשר ומשמעות

<sup>3</sup> נכון למועד כתיבת שורות אלו, משפחות רבות שרויות באבלן וחטופים רבים נמצאים בשבי

<sup>4</sup> פרנקל, ו' (1970). האדם מחפש משמעות. ממהות המוות אל האקזיסטנציאליזם. מבוא ללוגותרפיה. הוצאת דביר

<sup>5</sup> שגית שלמה לוגותרפיסטית, דוקטורנטית בבר אילן, חוקרת משמעות בחיים ומחברת הספר "שירת המשמעות"

<sup>6</sup> הילסום, א' (2002). השמיים שבתוכי: יומנה של אתי הילסום 1943-1941. הוצאת כתר

<sup>7</sup> ציטוט המיוחס לברנרד וויליאמס פילוסוף בריטי 1929-2003



צילום: istockphoto

”רבים חשו שהמשמעות שהיתה להם בחיים, נחטפה והופקעה מהם באכזריות; רבים מאיתנו הרגישו שנשמט להם העוגן המרכזי הקרוי תחושת ערך. צבטנו את עצמנו בתקווה להתעורר מחלום בלהות. תחושת המשמעות בחיים שינתה את מסלולה”

פראנקל בספרו<sup>11</sup> מפנה את מבטנו להתמקד באסמים המלאים של העבר, ולא דווקא להתבונן בשדה החרוש, או כלשונו, בשדה השלף של חלופיות החיים. בעבר שום דבר אינו הולך לאיבוד ומופקד למשמרת, אולם מול טבעם החלופי של החיים וזרם האירועים, על האדם מוטלת האחריות להגשים ערכים ולטפח חיים ראויים. אם תרצו, זו הטרנספורמציה מ”אלם המשמעות”, אל עבר אותם האסמים המלאים, שם נוכל לגלות מחדש “אלומות של משמעות”.

### דרור שקד (Ph.D)

לוגותרפיסט קליני מוסמך, עוסק בפיתוח תכנים, הנחיה וייעוץ בוגר התוכנית ללוגותרפיה באוניברסיטת תל אביב, ומוסמך Logotherapy Clinical in Diplomate מטעם מכון ויקטור פראנקל Institute Frankl Viktor USA<sup>1</sup>.



מוסמך לגישור מקצועי וגישור משפחתי בפרידה וגירושין מטעם “גבים” ומכון מגיד האוניברסיטה העברית בירושלים. בוגר תואר שני במדעי התנהגות ותואר שלישי בפילוסופיה (Ph.D) מייסד-שותף ומנהל הראשון של “מכון מצפן לחקר המשמעות בחיים” באוניברסיטת תל אביב. מייסד ומנהל מגזין המאמרים<sup>1</sup> “בלוגותרפיה” - לוגותרפיה ומשמעות בחיים מחברם של הספרים “מבטים נסתרים” (2018) ו”גישור ממוקד משמעות” (2023)

<sup>1</sup> מגזין לוגותרפיה ומשמעות בחיים - פילוסופיה ויישום  
[/https://www.blogotherapy.co.il](https://www.blogotherapy.co.il)

אלומות אלומות לצד כוחות הביטחון ואזרחים מפונים. המעשה הראוי הוא “היכולת להשליך את העוגן הדמיוני אל מעבר לנסיבות המוחשיות והשרירותיות, שכן היא מעידה על כך שבנפשו של האדם שמעו לקוות, יש עדיין מקום אחד שהוא חופשי<sup>10</sup>”.

להיות עם חופשי בארצנו זו ליבת החוסן של קיומנו, זהו הגרעין הבריא שבנו, להמשיך לצמוח על אף נסיבות החיים. הרכבנו את עצמנו מחדש, הדבקנו את השברים באחוה ועיטרנו את דרכינו במשמעות משותפת. למרות הקטל וההרס לא נשברנו, היינו ועודנו חלק משלם. “לספרים רק את החטא והשופוטת, פתאומית לעד, עיניי בכך הלומות, עת ברחוב לוחם, שותת שקיעות של פטל, תאלמי אותי לאלומות (מתוך “פגישה לאין קץ”, נתן אלתרמן)

### האסמים מלאים

פראנקל עודד שאין לנו שום צורך להתבייש בדמעות, שכן אלו מעידות כי האדם ניחן בעוז הרוח הגדול ביותר, העוז להתמודד עם הסבל, אפילו הנורא ביותר. השאיפה, האומץ והמאבק עבור מטרה ראויה הם המתח הרצוי בחייו של האדם, זו משמעות חייו.

גם בתוך הכאב, הסבל והמציאות המתעתעת, ניתן לנו להתחבר ולצמוח מהקושי, לגלות את המשמעות ולסלול בידך את דרך ה”בשביל מה”.

לחולל שינוי מידיי וחיובי בחיינו. על פי פראנקל החוויות הקשות הן המורים הטובים ביותר שלנו, הן מזרזות גילויים בלתי צפויים ופותרות בפנינו נקודות מבט חדשות, להעניק משמעות לחיינו. לכל אחד מאיתנו, יהא מצבו אשר יהא, יש את היכולת הזו לבחור. הדבר החשוב באמת אינו מה קורה לנו, אלא איך אנו פועלים לאור מה שחווינו. אָבֵל וסבל הם אוניברסליים, אבל הקורבנות היא עניין של בחירה<sup>8</sup>. עלינו להפוך את הטרומה להישג, את הטרגדיה לניצחון, ולהמשיך את חיינו בתחושת ערך והגשמה.

“Man’s inner strength may raise him above”  
“his outward fate”  
Viktor E. Frankl

האדם יכול למצוא משמעות דרך אופן התייחסותו לעולם<sup>9</sup>, דרך העמדות שהוא נוקט ביחס לכל סיטואציה, במיוחד כשהוא נתון במצב שאינו ניתן לשינוי. ערך זה מבטא את היכולת האנושית הייחודית לאדם להתעלות מעל כל סבל, לחרוג מעצמו, להכריע מהי המשמעות של המצבים הללו לחייו. ואכן מתנדבים, אזרחים ואנשי מילואים רבים ששאלו לפני השבעה באוקטובר “למה אני?”, שאלו הפעם “למה לא אני”, הניחו הכל מאחוריהם וגייסו את עצמם, מלאי תחושת התעלות, אחריות, אומץ ושליחות. כל אלה מעלות לוגותרפיות אשר בכוחן לשקם ולפלס מחדש לכל אחד מאיתנו, את הדרך לגילוי המשמעות. מעלת ההתעלות היא הבסיס לאנושיותנו. פראנקל גרס שישנו מרחב פעולה המאפשר לאדם להתעלות לא רק מול תכונותיו הגופניות אלא גם מול תכונותיו הנפשיות, כלומר מעל ומעבר לעצמו ולקיומו האנושי. הוא מתאר את היכולת האנושית הזו באמצעות דימוי של מטוס, שכל זמן שהוא נוסע ומאיץ על המסלול הוא מתנהג כמו מכונית, סגולותיו האמיתיות מתגלות רק כשהוא ממריא ומתרומם מעל הקרקע, זו הרוח האנושית במיטבה.

Ultimately, man should not ask what the meaning of his life is, but rather must recognize that it is he who is asked. In a word, each man is questioned by life; and he can only answer to life by answering for his own life; to life he can only respond by being “responsible”  
Viktor E. Frankl

במפגן מרשים של אחדות והתעלות שהחל לאחר פרוץ המלחמה, הונחו לרגע בצד שאלות האשמה והחיפוש הצדק, נטלנו יחד יוזמה לנצח את הרוע, להשיב את החטופים, להשיב את חירותנו. אזרחים רבים וארגונים מסייעים התלכדו

8 מתוך ספרה של ד”ר אדית אווה אגר “המתנה” עמ’ 23, בהוצאת “מטר”  
9 ערכים התייחסותיים מבטאים אנושיות נעלה “השאיפה למשמעות” Frankl, 1969  
10 מתוך “תיקון זעיר לצרימה הכללית” מאמר קצר של דוד גוזממן  
11 “השאיפה למשמעות” עמ’ 91