

השיבה אל עצמי

על אותנטיות ומשמעות בעידן הסימולקרה

© מאת: דרור שקד (Ph.D)

[המכון הישראלי ללוגותרפיה יישומית ICAL](#)

בעולם שמציף אותנו ברשתות חברתיות, דימויים, זהויות רבות ונרטיבים מגוונים, רבים מדברים על אותנטיות, אולם מעבר לתחושה "אני לא בדיוק מי שאני", קיים קושי להתמודד עם שאלת האותנטיות בחיינו.

המונח **סימולקרה**¹ (Simulacra) הוא מושג מפתח בפילוסופיה הפוסט-מודרנית של ז'אן בודריאר (בודריאר 2007), המתאר מצב שבו העתקים, דימויים ושכפולים (בעיקר במדיה הדיגיטלית וברשתות החברתיות) מחליפים לחלוטין את המציאות המקורית. האייקונים היוזאליה והתמונות הפכו למציאות העומדת בפני עצמה, הם כבר אינם מייצגים משהו "אמיתי" מחוץ לעצמם, ההבדל בין דימיון למציאות נמחק, ובמקומו נוצרת "היפר-מציאות" שבה הייצוג נתפס כמוחשי יותר מהמקור עצמו. **דוגמה**: סרטון טיקטוק או תמונת אינסטגרם "מושלמת" של חופשה הופכת ל"חופשה האמיתית", בעוד שהחוויה האנושית עצמה שונה מאד מהמסרים שנראים בה. במצב זה המניפולציה תופסת את מקומה של האותנטיות האנושית והיא הופכת למצרך אנושי נדיר קשה להשגה².

המאמר מבקש להתבונן בשאלה הזו דרך עיניהם של ההוגים האקזיסטנציאליסטים והלוגותרפיה: **מה פירוש לחיות חיים נאמנים לעצמנו**, מול חירות, אחריות, יחסים עם הזולת ומפגש בלתי נמנע עם סבל, אבסורד ומוות. בהשראת הוגים ופילוסופים כגון קירקגור, היידגר, סארטר, לוינס, פרנקל ואחרים, תוצג שאלת האותנטיות ואי אותנטיות על היבטיה השונים.

היות האדם נאמן לעצמו

"אותנטיות" היא מושג מרכזי בפילוסופיה הקיומית המבטא את נאמנותו של האדם לעצמו. "אותנטיות היא תנאי לכך שחיי הפרט הם אכן חיייו שלו, ולא חיקוי נרפה של נורמות תרבותיות או בבואה קלושה של מוסכמות חברתיות. אדם אותנטי אינו השמח, החכם או המאושר ביותר, אלא מי שחי בשלום עם עצמו, וחיייו בעלי

¹ סימולקרה: מונח המציין העתק שאין לו מקור, ואשר הופך לתחליף הבדוי והמועדף במקום המקור
² המושג "אותנטי" בעצמו הפך למונח שיווקי שמייצר אשליה של אמיתות

משמעות בזכות בחירותיו ומעשיו"³. במובנים רבים המשמעות העמוקה של חיים אותנטיים הינה הסכמה לחיות "ללא ביטחונות" אישיים וחברתיים במציאות בעולם שוודאותו היחידה היא האין כלשונו של סארטר⁴. במציאות היומיומית, הקיום האותנטי אינו סטטי, אלא תהליך מתמיד ודינמי של חיפוש, מימוש והתעלות מעבר ללחצי היום יום והנסיבות⁵, זהו אם תרצו שיבת האדם אל עצמו.

אותנטיות כבחירה

הוגים אקזיסטנציאליסטים (קירקגור, היידגר, סארטר, קאמי) מדגישים כי **חירות היא תנאי הכרחי לאותנטיות**. ז'אן-פול סארטר טען כי "הקיום קודם למהות", האדם נולד חופשי לחלוטין ועליו ליצור את זהותו וערכיו באופן פעיל באמצעות בחירותיו. כלומר היחיד הבודד נדרש לקבל החלטות שאינן נשענות על עקרונות אוניברסליים או הנחות מהותניות קבועות, אלא נובעות ממצב קונקרטי וייחודי. פעולתו של האדם היא סובייקטיבית לחלוטין ומתגלית בסדרה של מעשים רבים ומגוונים. ההכרעה כיצד לפעול אינה ניתנת להצדקה רציונלית מלאה, אלא מהווה בחירה "טהורה" המחייבת אחריות מוחלטת (סיגד, 1975). קיום אותנטי פירושו, אימוץ דרך של חירות המשתחררת ממה שסארטר כינה ה"שקר העצמי" (Mauvaise foi) ופעולה בהתאם לסיטואציה הספציפית הדורשת את התמודדותו האישית והכרעתו המוסרית.

על פי סארטר אותנטיות דורשת **מוכנות לחיות בעולם נטול ערבויות**, שבו הוודאות היחידה היא חוויית הריק, עמדה המקרבת אותו לתפיסתו של היידגר, המתאר בספרו "הווייה וזמן" (Sein und Zeit, 1979) את ההווייה האנושית כמי ש"מושלכת" אל תוך העולם ומתקדמת אל העתיד, תנועה שמשמעותה גם התקרבות מתמדת אל המוות. בעולם שאינו מציע הבנה או מוסר אוניברסלי, האדם נקרא לקבל החלטות שמפגישות אותו עם הריקות הזו, ומשתמשות בה כבסיס בסיס לחיפוש מתמשך אחר אופן קיום אותנטי של ה ⁶Dasein. האותנטיות מתבטאת בהכרה מלאה בחירות זו ובאחריות הנגזרת ממנה, בעוד שכניעה לתירוצים חיצוניים או "גזרת גורל" נחשבת ל"**אמונה רעה**" (שקר עצמי) והימנעות מאותנטיות. בדומה לכך, היידגר, Heidegger (M. 1996) גורס כי אותנטיות נולדת מתוך ההכרה בסופיות ובזמניות החיים ("היות-לקראת-מוות"), מה שמעורר את האדם השואף לאותנטיות להפסיק לחיות לפי הזרם החברתי העיוור ("Das Man") ולקבל החלטות מתוך חירות. למעשה הוא רואה את משמעות החיים באותנטיות, בהגשמת האפשרויות הייחודיות של האדם, דרך עבודה סובייקטיבית על עצמו והפיכה למה שהוא בוחר להיות.

³ מתוך "אמנות המשמעות", יגורי ת', עמ' 30-31

⁴ "היש והאין" (Being and Nothingness, 1943) ז'אן-פול סארטר

⁵ מתוך "בין אדם למשמעות", שקד ד', עמ' 68

⁶ האדם עצמו (ההווייה-שם)

אותנטיות כתהליך דיאלקטי

מימוש חיים אותנטיים כרוכים בחיפוש מתמשך אחר עצמי ובהגדרת זהות אישית ייחודית. זהו תהליך דיאלקטי שבו היחיד מתמודד עם ריבוי השתקפויות של זהותו, כלפי עצמו, כלפי הזולת וכלפי העולם. בחירת נקודות המבט שאליהן האדם נענה מעצבת את עצמיותו של האדם בתוך הקיום האנושי. חיים אותנטיים נבדלים מחיים המוכתבים בידי נורמות תרבותיות או ציפיות חברתיות. האדם האותנטי איננו נמדד במונחי אושר או הצלחה חיצונית, אלא ביכולתו לחיות בהרמוניה עם עצמו ולגבש תחושת משמעות אישית הנובעת מבהירות פנימית ומרצון חופשי.

"התהליך הדיאלקטי של חיפוש העצמי מקבל משנה תוקף אצל קארל רוג'רס (Rogers, 1961) הרואה באותנטיות את מטרת החיים המרכזית. עבורו, תחושת המשמעות היא למעשה 'תוצר לוואי' של תהליך הגשמת העצמי והביטוי האותנטי שלו. הגשמה זו, בספרה "שירת המשמעות"⁷, היא ההרגשה שאדם מביא את עצמו כפי שהוא באמת, על כל קולותיו השונים, המנוגדים ואף ה'פחות יפים', תוך פעולה מתוך אינטואיציה והלימה בין החוץ לפנינים".

אותנטיות במפגש האנושי

קיום אותנטי במציאות אינו מתרחש בבידוד האדם עם עצמו. פילוסופים כגון מרטין בובר וגבריאל מרסל טוענים כי המשמעות והאותנטיות נוצרות בראש ובראשונה במפגש האנושי. על פי בובר, המציאות האותנטית מתגלית ביחסי "אני-אתה", המאופיינים בדיאלוג פתוח, כבוד הדדי וראיית האחר כישות שלמה, בניגוד ליחסי "אני-לז" שבהם הזולת נתפס כאובייקט או כאמצעי להשגת מטרה. עמנואל לוינס מרחיב זאת וקובע כי האותנטיות נוצרת מתוך ההכרה באחריות המוסרית הבלתי מותנית כלפי פניו של "האחר", וביציאה מהמיקוד העצמי⁸.

הגישה הלוגותרפית לאותנטיות

ויקטור פרנקל קושר את האותנטיות ישירות לממד הרוחני. "קיום אותנטי" הוא בראש ובראשונה מימוש הממד הרוחני (הנואטי) של האדם. אותנטיות מתבטאת ביכולת של האדם לבחור את עמדתו, לשאת באחריות ולפעול מתוך חירות פנימית, גם מול נסיבות קשות או חוסר ודאות. אותנטיות אמיתית דורשת "התעלות מעל העצמי", התמסרות לאדם אחר שיש לאהוב או למטרה שיש להגשים⁹. פרנקל מדגיש שאדם אותנטי הוא זה שמחליט ולוקח אחריות על חייו, בניגוד לאדם שרק "נדחף" על ידי דחפים ביולוגיים, פחדים

⁷ שלמה שגית. "שירת המשמעות: לוגותרפיה בין תיאוריה למעשה". עמ' 409 (2019)

⁸ להרחבה על תפיסתו של עמנואל לוינס, ראו בספרו "כוליות ואינסוף: מסה על החיצוניות" (1961)

⁹ "הזעקה הלא נשמעת למשמעות", פרנקל ו', עמ' 36

או מוסכמות חברתיות. קיום אותנטי מתאפשר כאשר האדם חי מתוך "רצון למשמעות", נענה לקריאת החיים ופועל בהתאם למצפונו.

פרנקל דן במושג האותנטיות באופן ישיר בספרו "**האל הלא מודע**"¹⁰ שם הוא מתאר ש"האדם יכול אפוא בהחלט להיות אותנטי גם כאשר אינו מודע, אולם, קיומו יהיה אותנטי כאשר יהיה אחראי ולא "נדחף". משמעו של קיום אותנטי הוא שהאני הוא המחליט, ואינו שועה לתכתיבים של "הסתם".¹¹

בזיקה לתפיסה זו של פרנקל, חוקרת המשמעות שגית שלמה מטיבה לתאר בספרה את התנועה הפנימית הזו, המשלבת אומץ לב וחשיפה עצמית כחלק בלתי נפרד מגילוי המשמעות וכותבת כך:

"כאשר אדם מוכן לחקור את עצמו על גווניו השונים ולהראות את מי שהוא ללא חשש, הוא פוסע במרחב המשמעות. מרחב זה מוביל אותנו אל הגישה הלוגותרפית, הקושרת בין האותנטיות למימוש הממד הרוחני".¹²

אותנטיות באבסורד של המציאות

המציאות רוויה במגבלות, סבל ואי-ודאות. קרל יאספרס מתאר כי האותנטיות מושגת בדיוק במפגש עם "מצבי גבול" (כמו סבל, אשמה ומוות), המחייבים את האדם לחקירה עצמית ולהכרעה מוסרית.

אלבר קאמי מציע כי המציאות היא אבסורדית וחסרת משמעות מובנית, אך הקיום האותנטי טמון בקבלה מפוכחת של עובדה זו וב"מرد מתמיד" נגדה. המרד האותנטי מתבטא בחיבור האדם להווה, ביצירה, ובהחלטה לחיות חיים מלאים למרות האבסורד של החיים.

אותנטיות ואי אותנטיות

מושג האותנטיות הוא רב-ממדי:¹³ חירות אישית, מפגש בין-אישי, משמעות רוחנית והתמודדות עם גבולות קיום. הטבלה מציגה את גישותיהם של הוגים מרכזיים לתפיסת האותנטיות מול "אי-אותנטיות" לפי ארבעה מרחבים קיומיים עיקריים **כמתואר בטבלה הבאה:**

¹⁰ עמ' 21 בספר (במסגרת הפרק הדין בלא מודע הרוחני)

¹¹ "הסתם" מייצג בפסיכואנליזה של פרויד את החלק הלא-מודע המכיל את הדחפים היצריים של האדם

¹² שירת המשמעות: לוגותרפיה בין תיאוריה למעשה". עמ' 409

¹³ הרחבה לטבלה בספר "בין אדם למשמעות: המדריך ללוגותרפיה יישומית". שקד, ד' (2025).

מרחב האותנטיות	הוגים מרכזיים	היבטי קיום האותנטי	סימני ה"אי-אותנטיות"
המרחב האישי חירות ואחריות	סארטר, היידגר	יצירה עצמית פעילה מתוך חירות מוחלטת והכרה בסופיות החיים ("היות-לקראת-מוות").	"שקר עצמי" (Mauvaise foi), ובריחה אל הזרם החברתי העיוור (Das Man).
המרחב הבין-אישי המפגש עם האחר	בובר, לוינס	זיקה דיאלוגית כנה ("אני-אתה") ואחריות מוסרית בלתי מותנית כלפי הזולת.	התייחסות לזולת כאל חפץ או אמצעי ("אני-לז") ומיקוד עצמי נרקיסיסטי.
המרחב הרוחני משמעות וערכים	פרנקל, שלר	נקיטת עמדה מול נסיבות החיים, התעלות מעל העצמי ומימוש ערכים ייחודיים.	"ריק קיומי", כניעה לדחפים ביולוגיים או לחץ חברתי, וחיים ללא תכלית.
מרחב המציאות אבסורד ומצבי גבול	קאמי, יאספרס	"מרד מתמיד" באבסורד דרך יצירה וחיוניות, והתעלות מתוך סבל ואשמה.	פסיביות, בריחה לאשליות או קונפורמיזם, והתכחשות לממד הרוחני של הקיום.

לסיכום,

חיים אותנטיים אינם יעד חד-פעמי אלא דרך חיים, זו הנכונות המתמשכת לשאול, לבחור ולקחת אחריות על מי שאנחנו נעשים מרגע לרגע, מול עצמנו, מול הזולת ומול העולם. במובנים רבים השאיפה לחיות חיים אותנטיים מהווה התנגדות והתמרדות מול עולם של השתקפויות. בעידן הסימולקרה, שבו הדימוי מאיים להחליף את המקור, האדם נקרא לשוב אל הממד הנואטי-רוחני שלו, המקום שבו אינו 'נדחף' על ידי דחפים ויצרים אלא 'נמשך' על ידי ערכים ובחירה, ובלשונו של פרנקל "הקיום האנושי הוא קיום אחראי, כי הוא "קיום חופשי"¹⁴. חיים אותנטיים משמעם התייצבות מתמדת מול האבסורד ומצבי הגבול, חריגה מעצמנו ומהמצופה מאיתנו למען מטרה או זולת אחר וגילוי המשמעות הייחודית שלנו המתקיימת בכל רגע. האותנטיות היא הסמכות שאנו מעניקים לעצמנו לכתוב את סיפור חיינו במו ידנו, לא כחיקוי של אחרים ושל אשליות, אלא כביטוי נאמן של קיומנו החד-פעמי. אם תרצו זו קריאת החיים לאדם, לשוב אל עצמו, להתייצב מולם בשותף מלא.

¹⁴ "הרופא והנפש" עמ' 111

ביבליוגרפיה:

- בובר, מ. (2013) 'אני ואתה'. ירושלים: מוסד ביאליק.
- בודריאר, ז' [1981] 2007: סימולקרות וסימולציה, תרגום: א' אזולאי, תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- בלגותרפיה: כתב עת מקוון ללוגותרפיה יישומית. המכון הישראלי ללוגותרפיה יישומית.
<https://www.blogotherapy.co.il/>
- גולומב, י. (1990) 'מבוא לפילוסופיית הקיום: אקזיסטנציאליזם. תל אביב: משרד הביטחון.
- דוידוב, י', ורוסו-נצר, פ. (2022) 'אותנטיות קיומית בתאוריה ובמעשה. תל אביב: רסלינג.
- לוינס, ע. (2010) 'מסה על החיצוניות: כוליות ואינסוף. (תרגום: ר' איילון). ירושלים: מאגנס.
- סיגד, ר' 1975: אקזיסטנציאליזם, ירושלים: מוסד ביאליק.
- פרנקל, ו' א. (1970) 'האדם מחפש משמעות: מבוא ללוגותרפיה. תל אביב: דביר.
- פרנקל, ו' א. (1946) "הרופא והנפש". תרגום ועריכה מדעית: פרופסור דוד גוטמן קאמי, א. (2011) 'המיתוס של סיזיפוס. (תרגום: צבי ארד). תל אביב: עם עובד.
- שלמה, ש'. (2019) "שירת המשמעות: לוגותרפיה בין תיאוריה למעשה"
- שקד, ד'. (2025) בין אדם למשמעות: המדריך ללוגותרפיה יישומית, מהגות פילוסופית לפרקטיקה טיפולית

Heidegger, M. 1979: *Sein und Zeit*, Tübingen: M. Niemeyer.

Heidegger, M. (1996). *Being and time* (J. Stambaugh, trans.). Albany, NY: State University of New York Press.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.

Sartre, J.-P. (1956). *Being and nothingness* (H. E. Barnes, Trans.). New York, NY: Philosophical Library.