

# לפני שהאדם מחפש משמעות בחייו

## משבר הזהות כבסיס למשבר המשמעות בעידן המודרני

מאת: רועי חסידי

מאמן ומטפל בלוגותרפיה ומפתח שיטת TIME ללוגותרפיה מעשית.

### תקציר

מאמר זה מציג נקודת מבט לוגותרפית-יישומית על משברי האדם בעידן המודרני. נקודת המוצא שלו היא טענתו של ויקטור פראנקל, שלפיה האדם מונע בראש ובראשונה על ידי הרצון למשמעות, וכי אובדן משמעות עלול להוביל לריק קיומי, ניכור, שעמום וחוסר כיוון. עם זאת, המאמר מבקש להוסיף נדבך מוקדם יותר להבנת המשבר: לפני שהאדם מאבד את משמעות חייו, פעמים רבות הוא מאבד את הקשר לזהותו. בעידן של עודף אפשרויות, השוואה מתמדת, ריצוי, עומס מידע ותלות באישור חיצוני, רבים בונים את עצמם מבחוץ פנימה. הם יודעים כיצד עליהם להיראות, מה מצופה מהם ומה נחשב הצלחה, אך מתקשים להשיב לשאלה הפשוטה והעמוקה: מי אני באמת? הטענה המרכזית במאמר היא כי משבר הזהות הוא אחד הגורמים המרכזיים למשבר המשמעות המודרני, ולכן תהליכי שינוי, טיפול או אימון המבקשים לעסוק במשמעות חייבים להתחיל בביורר זהות, בזיהוי רעשי רקע, בפירוק דפוסים מגבילים ובבניית עוגן פנימי יציב. בהמשך מוצגת שיטת TIME כמודל יישומי המציע מעבר מדורג משקיפות פנימית, דרך זהות וערכים, אל משמעות והתעלות בחיי היום-יום.

### משבר המשמעות של האדם המודרני

האדם המודרני חי בתקופה חסרת תקדים מבחינת האפשרויות, החופש, המידע והנגישות העומדים לרשותו. המהפכה הדיגיטלית, הרשתות החברתיות, הגלובליזציה וההתפתחות הטכנולוגית שינו באופן עמוק את הדרך שבה בני אדם עובדים, מתקשרים, בוחרים ותופסים את עצמם. לכאורה, תנאים אלו היו אמורים להרחיב את תחושת החירות, להגביר את הסיפוק ולהעמיק את תחושת ההגשמה האישית. בפועל, דווקא בתוך עולם עשיר באפשרויות, אנשים רבים מתארים חוויה הפוכה: בלבול, חרדה, עייפות נפשית, ריקנות, חוסר כיוון ותחושה עמוקה שמהו בחיים "לא עובד", גם כאשר מבחוץ הכול נראה תקין.

ויקטור פראנקל זיהה את אובדן המשמעות כאחת הבעיות המרכזיות של האדם המודרני. בניגוד לתפיסות שהעמידו במרכז את הרצון לעונג או את הרצון לכוח, פראנקל טען כי הכוח המניע העמוק ביותר באדם הוא הרצון למשמעות: הצורך למצוא פשר, ערך ותכלית לחייו (פראנקל, 2022). כאשר רצון זה אינו מקבל מענה, עלול להתפתח תסכול קיומי; וכאשר התסכול נמשך ואינו מקבל ביטוי או כיוון, הוא עשוי להתגלגל לריק קיומי: תחושת שעמום, אדישות, ריקנות, ניכור וחוסר תכלית (פראנקל, 2010).

אליזבת לוקאס וג'וזף פאברי הרחיבו תפיסה זו והדגישו כי האדם אינו זקוק רק להקלה רגשית, אלא גם לחיים המחוברים לערכים, לאחריות, למצפון פנימי וליכולת לבחור עמדה מול המציאות (לוקאס, 1988, פאברי, 1984). במובן זה, לוגותרפיה אינה מבקשת רק להפחית סימפטומים, אלא לסייע לאדם לגלות את המשמעות הקונקרטית הממתינה לו בתוך חייו.

עם זאת, מתוך עבודה מעשית עם אנשים המצויים במשברי חיים, עולה שאלה נוספת: האם האדם המודרני מסוגל לחפש משמעות כאשר הוא אינו יודע עוד מי הוא? במילים אחרות, ייתכן שחלק ממשברי המשמעות של תקופתנו

אינם מתחילים באובדן משמעות בלבד, אלא בשלב מוקדם יותר: התרחקות של האדם מזהותו הפנימית. לפני שהאדם מאבד את משמעות חייו, הוא לא פעם מאבד את הקשר לעצמו.

הטענה המרכזית של מאמר זה היא כי משבר המשמעות בעידן המודרני קשור באופן עמוק למשבר זהות. האדם מתקשה למצוא משמעות יציבה כאשר זהותו בנויה בעיקר על ציפיות חיצוניות, השוואה, ריצוי, פחד מדחייה ותלות באישור חברתי. במצב כזה, גם כאשר הוא מבקש "למצוא משמעות", החיפוש עצמו עלול להישאר חיצוני: עוד מטרה, עוד הישג, עוד שינוי תדמיתי, עוד ניסיון להיות מה שנראה נכון, במקום בירור עמוק של מי הוא ומה באמת חשוב לו. משמעות אינה יכולה להתבסס לאורך זמן על דימוי, על תפקוד או על הצלחה חיצונית בלבד. היא דורשת נקודת אחיזה פנימית: זהות, ערכים, מצפון, אחריות ויכולת בחירה. כאשר נקודת האחיזה הזו מטושטשת, האדם עשוי להתקדם, להצליח, ליצור קשרים, להחליף עבודה או להציב מטרות חדשות, אך עדיין לחוש בתוכו זרות עמוקה. הוא מתקדם, אך אינו בהכרח מתקרב לעצמו.

לכן השאלה הלוגותרפית **מה החיים מבקשים ממני?** צריכה, בעידן הנוכחי, להיפגש עם שאלה מקדימה ולא פחות חשובה **מי הוא אותו אני שאמור להשיב לחיים?** אם הזהות אינה ברורה, אם הערכים אינם מובחנים, ואם האדם פועל בעיקר מתוך רעש, פחד או ריצוי, קשה מאוד לבנות משמעות שתהיה יציבה, אותנטית ומחייבת.

### **מהו משבר זהות?**

המילה "משבר" משמשת בשיח היומיומי לתיאור כמעט כל מצב של קושי, כאב, תקיעות או שינוי. אך מבחינה מקצועית, משבר אינו רק חוויה לא נעימה. משבר מתרחש כאשר מערכות ההתמודדות הרגילות של האדם כבר אינן מצליחות להחזיק את המציאות החדשה שנכפתה עליו או שנולדה בתוכו. במובן זה, משבר הוא מצב שבו מה שעבד עד עכשיו כבר אינו עובד, אך הדרך החדשה עדיין אינה ברורה (Caplan, 1964).

משבר זהות הוא מצב שבו תחושת הרציפות הפנימית של האדם נסדקת. האדם מתקשה לחוש שהוא יודע מי הוא, מה חשוב לו, במה הוא מאמין, לאן הוא הולך ועל סמך מה הוא בוחר. אריק אריקסון ראה בגיבוש הזהות אחד הצירים המרכזיים בהתפתחות האדם. לדבריו, זהות יציבה מאפשרת לאדם לפתח תחושת המשכיות, שייכות וכיוון, ואילו בלבול זהות עלול להוביל לקושי בקבלת החלטות, לחוסר יציבות פנימית ולקושי להתחייב לדרך חיים ברורה (Erikson, 1968).

בעידן המודרני, משבר הזהות אינו תמיד דרמטי או גלוי. לעיתים הוא אינו נראה כלל כקריסה, אלא כשחיקה שקטה. האדם מתפקד, עובד, מנהל מערכות יחסים, עומד בציפיות ואף נראה מצליח. אך מתחת לפני השטח מתגבשת תחושה אחרת: **אני חי, אבל לא בטוח שאלה החיים שלי, או החיים שאני באמת רוצה. אני עושה הכול נכון, אבל לא מרגיש את תחושת הסיפוק והמשמעות ממה שאני עושה. אני יודע מה כולם רוצים ממני, אבל לא יודע מה אני באמת רוצה.**

בשאלות אלו טמון אופיו המורכב של משבר הזהות המודרני: **הוא אינו תמיד משבר של היעדר תפקוד, אלא משבר של היעדר חיבור.** האדם לא בהכרח מפסיק לפעול, לעיתים להפך, הוא פועל הרבה יותר מדי. אך הפעולה אינה נובעת מתוכו. היא נובעת מהשוואה, לחץ, פחד, ריצוי או צורך להוכיח.

## כיצד האדם מתרחק מעצמו?

אחד המאפיינים הבולטים של התקופה הנוכחית הוא קיומה של מערכת בלתי פוסקת של רעשי רקע. רעשים אלו אינם רק רעשים חיצוניים כמו מסכים, התראות, רשתות חברתיות ועומס מידע. פעמים רבות הם הופכים לקולות פנימיים כמו **אסור לי לאכזב, מה יחשבו עליי?, אני לא אצליח, כולם מתקדמים ורק אני נשאר מאחור, אעשה מעצמי צחוק, איך הם יגיבו? הם בטוח ידברו עלי, יתרחקו ממני, אני לא מספיק טוב...**

כאשר קולות אלו חוזרים שוב ושוב, הם אינם נשארים רק מחשבות חולפות. הם מתחילים לעצב את הבחירות, את היחסים, את ההערכה העצמית ואת תחושת הזהות. האדם מתחיל לבנות את עצמו מבחוץ פנימה. במקום לשאול **מה נכון לי באמת?**, הוא שואל **איך זה ייראה?** במקום לשאול **מה חשוב לי באמת?** הוא שואל **מה יגרום לאחרים להעריך אותי?** במקום לפעול מתוך ערך ורצון פנימי הוא פועל מתוך ניסיון להימנע מדחייה, לרצות ולהציג משהו שהוא לא הוא באמת.

פראנקל הזהיר מפני שני מצבים שבהם האדם מוותר על הכרעתו האישית. קונפורמיזם וטוטליטריזם. בקונפורמיזם האדם עושה את מה שאחרים עושים, בטוטליטריזם הוא עושה את מה שאחרים אומרים לו לעשות (פראנקל, 2010). בשני המקרים האדם מתרחק מחירותו הפנימית ומיכולתו להשיב לחיים בצורה אמיתית וכנה. בעידן הנוכחי, הסכנה הזו מקבלת צורה חדשה, האדם אולי אינו מציית לסמכות אחת ברורה, אך הוא מציית לאינספור קולות, מדדים, השוואות וציפיות שמנהלים אותו מבפנים.

## ממשבר זהות למשבר משמעות

כאשר האדם מתרחק מעצמו לאורך זמן, הוא אינו מאבד רק ביטחון עצמי או בהירות. הוא מתחיל לאבד גם את היכולת לחוות את חייו כבעלי משמעות. משמעות אינה נוצרת רק מעצם קיומן של פעולות, מטרות או הצלחות. היא נוצרת כאשר האדם חווה קשר בין מה שהוא עושה לבין מי שהוא, בין ערכיו לבין בחירותיו, בין חייו החיצוניים לבין עולמו הפנימי.

בנקודה זו מתחיל המעבר ממשבר זהות למשבר משמעות. האדם עשוי להשיג מטרות, אך לא לחוש סיפוק. הוא עשוי להיות אהוב, אך לא להרגיש כך באמת, הוא עשוי להצליח מקצועית, אך להרגיש חוסר סיפוק, הוא עשוי לחיות חיים שמבחוץ נראים ראויים, אך מבפנים לחוש שהם חיים שהוא לא באמת רצה ושמשוה התפספס במהלך הדרך.

לא פעם דווקא ההצלחה חושפת את המשבר. כל עוד האדם רודף אחרי יעד, הוא יכול להאמין שהחסר יתמלא כאשר ישיג אותו. אך לאחר שהיעד הושג, והוא עדיין אינו חש שלם, מופיעה שאלה קשה יותר **אם גם זה לא מילא אותי, אז מה בעצם חסר?** ברגע הזה מתגלה כי הבעיה לא הייתה רק היעדר מטרה, אלא היעדר חיבור בין המטרה לבין הזהות.

לכן הניסיון למצוא משמעות בלי לברר זהות עלול להפוך לניסיון שברירי. האדם מחפש תכלית, אך אינו יודע לפי אילו ערכים לבחור אותה. הוא מחפש כיוון, אך המצפן הפנימי שלו אינו ברור. הוא מחפש שינוי, אך אינו יודע האם השינוי נובע מבחירה אותנטית או מפחד, השוואה ורצון להוכיח. במצב כזה המשמעות נותרת תלויה בגורמים חיצוניים, ולכן גם קל לאבד אותה כאשר המציאות משתנה.

## השלכותיו של משבר הזהות

למשבר הזהות השלכות רחבות על איכות חייו של האדם. הראשונה שבהן היא ריקנות פנימית. האדם עשוי להיות עסוק מאוד, אך לא להרגיש מלא והוא יכול לבצע משימות רבות, אך לא לחוות כיוון. ריקנות זו אינה בהכרח היעדר עשייה, לעיתים היא דווקא עודף עשייה שאינה מחוברת למשמעות.

השלכה נוספת היא עייפות נפשית. כאשר האדם מחזיק לאורך זמן זהות שאינה תואמת את עולמו הפנימי, הוא נדרש להשקיע אנרגיה רבה בתחזוקה, להיראות חזק, להוכיח שהוא מצליח, להתאים את עצמו, לא לאכזב, לא להיחשף, לא לטעות. זוהי עייפות שאינה נובעת רק מעומס חיצוני, אלא מן הפער בין האדם שהוא מצויג לבין האדם שהוא חש בתוכו.

השלכה שלישית היא קושי בקבלת החלטות. כאשר הערכים אינם ברורים, כל בחירה נראית כמו ויתור מאיים. האדם מתקשה לדעת מה נכון לו, משום שאין לו עוגן פנימי שמסייע להבחין בין אפשרויות. הוא עשוי לדחות החלטות, להתייעץ שוב ושוב, להיגרר אחר דעות של אחרים או לבחור את האפשרות שתפחית חרדה במקום את האפשרות שתבטא את ערכיו.

השלכה רביעית היא פגיעה בחוסן הנפשי. כאשר המשמעות תלויה בעיקר בתנאים חיצוניים כגון הצלחה, אישור, הישגים, סטטוס או שליטה, היא נעשית פגיעה מאוד. כל שינוי, כישלון, ביקורת או אובדן עלולים לערער את האדם משום שאין בתוכו עוגן יציב מספיק. לעומת זאת, כאשר האדם מחובר לזהותו, לערכיו וליכולתו לבחור עמדה, הוא מסוגל להתמודד עם מציאות משתנה מבלי לאבד את עצמו בתוכה.

השלכות אלו מהוות קרקע פורייה להתפתחות הריק הקיומי, מצב שבו האדם מאבד את תחושת הפשר, הכיוון והתכלית בחייו. במצב זה האדם עשוי להמשיך לתפקד כלפי חוץ, אך מבפנים לחוות ריקנות, שעמום, אדישות ותחושת חוסר משמעות. הריק הקיומי נוצר כאשר האדם מתרחק מן השאלה **לשם מה אני חי?** ואינו מצליח לזהות ערכים, אחריות או משמעות המעניקים לחייו עוגן פנימי (פראנקל, 2010).

על כן, הקדמת העבודה על זהות מהווה מענה הכרחי למצוקות התקופה והיא אינה סטייה מן הדרך המסורתית של הלוגותרפיה, אלא חיזוק של האפשרות ליישם אותה בצורה הטובה ביותר בהתאם לאופי, לצרכים ולאתגרים של האדם בחברה המודרנית.

כאשר התהליך מתחיל בזהות, האדם אינו נדרש "להמציא משמעות" או לבחור יעד רק כדי להרגיש טוב יותר. הוא לומד קודם כול להבחין בין קולו הפנימי לבין רעשי הרקע, בין ערך לבין צורך, בין בחירה לבין תגובה, בין משמעות אותנטית לבין הישג שמטרתו להוכיח. רק לאחר מכן ניתן לדבר על משמעות באופן יציב יותר.

במילים אחרות, משבר המשמעות אינו נפתר רק באמצעות מציאת תשובה חדשה, אלא באמצעות שיקום היכולת של האדם להיות מי שיכול להשיב. זהו המעבר מאדם המנוהל על ידי רעשים, פחדים וציפיות, לאדם המסוגל לעצור, לזהות, לבחור ולפעול מתוך ערכיו.

## דרכי העבודה עם משבר זהות

מתוך נקודת מבט זו פותחה שיטת TIME כמודל לוגותרפי מעשי המותאם לאתגרי התקופה הנוכחית. השיטה נועדה לסייע לאדם לעבור מתנועה אוטומטית בתוך רעשי החיים אל חיים מודעים, ערכיים ומשמעותיים יותר.

ייחודה של השיטה הוא בתפיסה כי אין להתחיל את העבודה בחיפוש מיידי אחר משמעות, אלא בבניית התנאים הפנימיים שיאפשרו לאדם לזהות אותה, לבחור בה ולחיות לאורה. לכן, התהליך נשען על מהלך הדרגתי: תחילה האדם לומד לזהות את הכוחות, הרעשים והדפוסים שמרחיקים אותו מעצמו, לאחר מכן הוא מברר מחדש את זהותו, ערכיו והמצפן הפנימי שלו, ורק מתוך בסיס זה הוא יכול להתחבר למשמעות, לבחור עמדה ולתרגם אותה לחיים מעשיים.

זהו סדר עבודה מהותי, הנובע מתוך ההבנה כי כאשר האדם אינו מחובר לזהותו, גם חיפוש המשמעות עלול להפוך למטרה חיצונית נוספת: עוד יעד, עוד הישג, עוד ניסיון להרגיש "נכון" כלפי חוץ. לעומת זאת, כאשר נבנה עוגן פנימי ברור, המשמעות נעשית יציבה יותר, אותנטית יותר וניתנת ליישום בתוך מציאות משתנה.

על כן, ההתמודדות עם משבר זהות אינה מתחילה במתן תשובות מהירות. היא מתחילה ביצירת תנאים שבהם האדם יכול לשוב ולשמע את עצמו באמת: לא את הרעש שסביבו, לא את הפחדים שמנהלים אותו, ולא את הציפיות שהוטמעו בו לאורך השנים, אלא את קולו הפנימי והאותנטי. זהו תהליך איטי ולעיתים לא נוח, משום שהוא דורש מן האדם לפגוש גם את המקומות שמהם הוא מבקש לברוח: אשמה, בושה, פחד, כאב או חוויות עבר שלא עובדו עד תום.

לאחר שהאדם מסוגל לשוב ולהקשיב לעצמו, ניתן להתחיל לבסס עוגנים פנימיים. עוגן פנימי אינו סיסמה חיובית ואינו תחושת ביטחון מלאכותית; הוא היכולת של האדם לזהות מהם הערכים שאינם תלויים במצב רוח רגעי, באישור חברתי או בתוצאה חיצונית. זהו המצפן הפנימי שמאפשר לו לשאול: מה חשוב לי באמת? איזה אדם אני בוחר להיות? איזו פעולה מבטאת את הערכים שלי? היכן אני פועל מתוך פחד, והיכן מתוך בחירה?

במובן הלוגותרפי, העוגן הפנימי אינו מבטל את הסבל, את איהוודאות או את מורכבות החיים. הוא מאפשר לאדם לנקוט עמדה בתוכם. פראנקל הדגיש כי גם כאשר האדם אינו יכול לשלוט בנסיבות, עדיין נותרת בידיו החירות לבחור את עמדתו מולן (פראנקל, 2022). אולם כדי לבחור עמדה, עליו לדעת מי הוא ומה חשוב לו. ללא זהות וערכים, גם החירות עלולה להפוך לבלבול.

## סיכום

האדם המודרני אינו סובל רק ממחסור במשמעות. לעיתים הוא סובל ממחסור בקשר לעצמו. הוא מוקף באפשרויות, אך מתקשה לבחור. הוא מחובר לרשתות, אך מנותק מעולמו הפנימי. הוא יודע כיצד להיראות, אך לא תמיד יודע מי הוא. הוא לומד לרוץ, להשיג ולהוכיח, אך לא תמיד יודע לשם מה.

לכן, לפני שהאדם מחפש משמעות, עליו לשוב ולברר את זהותו. לא כדי להסתגר בתוך עצמו, אלא כדי שיוכל לצאת אל העולם מתוך עוגן פנימי ברור יותר. עליו לזהות את הרעשים שמנהלים אותו, להבחין בין פחד לערך, לבנות מצפן פנימי, ולשאול לא רק מה החיים יכולים לתת לו, אלא מה החיים מבקשים ממנו כאדם שהוא באמת.

משמעות יציבה אינה נבנית רק מהחלטה לשנות חיים. היא נבנית מן היכולת להיות נאמן לזהות, לערכים ולעמדה פנימית גם בתוך מציאות משתנה. כאשר האדם יודע מי הוא, מה חשוב לו ואיזה אדם הוא בוחר להיות, הוא מסוגל

להתמודד טוב יותר עם אתגרים, שינויים ומשברים. הוא אינו שולט בכל מה שקורה בחוץ, אך הוא יכול לבנות בתוכו מקום שממנו ניתן לבחור, לפעול, לאהוב, ליצור, לשאת קושי ולחיות חיים שיש בהם כיוון ומשמעות. במובן זה, משבר הזהות אינו רק בעיה פסיכולוגית אישית. הוא שער להבנה עמוקה יותר של משבר המשמעות בעידן המודרני. והדרך אל משמעות חדשה אינה מתחילה תמיד בשאלה **מהי המשמעות בחיי?**, אלא לעיתים בשאלה פשוטה, חשופה ואמיצה הרבה יותר **מי אני באמת?**

#### מקורות:

- לוקאס, א. (1988). **חיים משמעותיים**. דביר.
- פאברי, ג' ב'. (1984). **המשמעות של חייך**. ספריית הפועלים, הוצאת הקיבוץ הארצי השומר הצעיר.
- פראנקל, ו. (1985). **השאיפה למשמעות**. דביר.
- פראנקל, ו. (2010). **הרופא והנפש**. כנרת זמורה ביתן.
- פראנקל, ו. (2022) **האדם מחפש משמעות** (מהדורה חדשה לציון 75 שנה להוצאת הספר לאור). כנרת זמורה ביתן.

Caplan, G. (1964). **Principles of preventive psychiatry**. Basic Books.

Erikson, E. H. (1968). **Identity: Youth and crisis**. W. W. Norton.