

לוגותרפיה ויהדות - לא רק לשם מה, אלא לפני מי

משמעות, אחריות ואמונה במפגש שבין הלוגותרפיה ליהדות

© מאת הרב שנהב עסיס

תקציר

הלוגותרפיה, שפיתח הפסיכיאטר והנירולוג ויקטור פרנקל, מציבה את השאיפה למשמעות במרכז הקיום האנושי. המחשבה היהודית עוסקת אף היא בבחירה, באחריות, בשליחות וביכולתו של האדם להעניק כיוון לחייו גם לנוכח סבל ומשבר. עם זאת, אין מדובר בשתי תפיסות זהות: הלוגותרפיה היא גישה פסיכותרפויטית-קיומית, ואילו היהדות היא אמונה ודרך חיים המבוססת על ברית, מצווה וקשר עם הבורא. המאמר בוחן את נקודות המפגש ואת ההבדלים שבין השתיים, ומציע כי האמונה היהודית מרחיבה את שאלת המשמעות: לא רק "לשם מה אני חי?", אלא גם "למה אני נקרא, כלפי מי אני אחראי, ולפני מי אני חי?". לצד תרומתה האפשרית של האמונה לתהליך הטיפול, מודגשת החשיבות שבהימנעות מהטפה, מהאשמת האדם בסבלו ומהצגת האמונה כתחליף לטיפול מקצועי.

מילות מפתח: לוגותרפיה, ויקטור פרנקל, אמונה יהודית, משמעות, בחירה, אחריות, שליחות, התעלות עצמית, פסיכותרפיה.

אדם הנמצא בעיצומו של משבר עשוי לשוב ולשאול: "למה זה קרה לי?". זו שאלה אנושית, ולעיתים גם בלתי נמנעת. אולם לא תמיד ניתן למצוא לה תשובה, ובוודאי שלא תשובה שתסלק את הכאב. לעיתים, עצם הניסיון לפענח את הסיבה לסבל רק מעמיק את תחושת חוסר האונים.

הלוגותרפיה מציעה תנועה עדינה משאלה אחת לאחרת: במקום להתמקד רק בשאלה "מה אני מצפה מן החיים?", ניתן לשאול גם "מה החיים מבקשים ממני כעת?". השאלה החדשה אינה מבטלת את הסבל ואינה מסבירה מדוע התרחש. היא מעבירה את האדם מעמדה של מי שממתין לתשובה, לעמדה של מי שמסוגל להשיב באמצעות הבחירות והמעשים שלו.

כאשר תנועה זו נפגשת עם האמונה היהודית, מתווסף לה ממד נוסף: החיים אינם רק מציאות השואלת אותי שאלה, אלא גם מרחב שבו אני נקרא למלא שליחות ולעמוד באחריות לפני הקב"ה. מכאן צומחת שאלה עמוקה יותר: לא רק "לשם מה אני חי?", אלא גם "לפני מי אני חי, ומה נדרש ממני ברגע הזה?".

האדם אינו רק תוצר של נסיבותיו

הלוגותרפיה נשענת על שלושה עקרונות מרכזיים: חופש הרצון, השאיפה למשמעות ומשמעות החיים. פרנקל לא טען שהאדם חופשי מכל מגבלה. נסיבות גופניות, משפחתיות, חברתיות ונפשיות משפיעות עליו ולעיתים מצמצמות מאוד את מרחב פעולתו. החופש שעליו דיבר הוא החופש היחסי לנקוט עמדה כלפי הנסיבות ולבחור, בתוך הגבולות הקיימים, את הצעד האפשרי הבא.

רעיון דומה מופיע בדברי הרמב"ם:

"רשות לכל אדם נתונה: אם רצה להטות עצמו לדרך טובה ולהיות צדיק – הרשות בידו; ואם רצה להטות עצמו לדרך רעה ולהיות רשע – הרשות בידו" (משנה תורה, הלכות תשובה, ה, א.)

היהדות רואה בבחירה תנאי לאחריותו המוסרית של האדם. אולם גם כאן אין הכוונה לכך שהאדם שולט בכל מה שמתרחש בחייו. המשנה מחזיקה את המתח שבין הידיעה האלוהית לבין הבחירה האנושית במילים: "הכול צפוי והרשות נתונה" (אבות ג, טו).

מבחינה טיפולית, חשוב להישמר מפירוש פשטני של רעיון הבחירה. אדם המתמודד עם טראומה, דיכאון או חרדה קשה אינו זקוק למסר מאשים שלפיו "הכול תלוי בבחירה שלך". מצבו עשוי לצמצם את חירותו, להחליש את יכולתו לראות אפשרויות ולהקשות עליו לפעול. לעיתים הבחירה הקיימת ברגע מסוים קטנה מאוד: לבקש עזרה, להגיע לפגישה, לשחק אדם קרוב או לבצע פעולה בסיסית של שמירה עצמית.

דווקא ההכרה בגבולות מאפשרת לדבר על חירות באופן מציאותי ומכבד. אין זו חירות מוחלטת, אלא יכולתו של האדם למצוא נקודה אחת שבה הוא עדיין יכול להשיב לחיים.

משמעות אינה המצאה שרירותית

אחד העקרונות המרכזיים בלוגותרפיה הוא שהמשמעות אינה דבר שהאדם ממציא מתוך רצונותיו, רגשותיו או דמיונו. בעיני ויקטור פרנקל, המשמעות היא מציאות אובייקטיבית הקיימת בעולם, ותפקידו של האדם הוא לגלות אותה. אמנם כל אדם פוגש את המציאות מתוך נסיבות חייו הייחודיות ומתוך נקודת המבט האישית שלו, אך נקודת מבט זו אינה יוצרת את המשמעות אלא מאפשרת לחשוף את המשמעות המסוימת הטמונה במצב שבו הוא נמצא. כפי שכתב פרנקל: "הדבר הסובייקטיבי היחיד הוא הפרספקטיבה שלפיה אנו ניגשים אל המציאות, והסובייקטיביות הזאת אינה גורעת כלל ועיקר מן האובייקטיביות של המציאות עצמה" (השאיפה למשמעות, עמ' 73).

מכאן שאין הכוונה שכל אדם יוצר לעצמו אמת פרטית או מערכת ערכים שרירותית. המשמעות איננה תולדה של תחושה פנימית בלבד, אלא קריאה ממשית שהמציאות מציבה בפני האדם בכל רגע ורגע. מה שנדרש מן האדם היום אינו בהכרח מה שנדרש ממנו אתמול, ומה שנכון לאדם אחד אינו בהכרח נכון לאחר. ההבדל אינו במשמעות עצמה, אלא בדרך שבה כל אדם נקרא לגלות אותה בתוך נסיבות חייו.

ד"ר פרנקל תיאר שלוש דרכים מרכזיות לגילוי משמעות:

יצירה ועשייה – באמצעות התרומה שהאדם מעניק לעולם דרך עבודתו, אחריותו ומעשיו.

חוויה ומפגש – באמצעות אהבה, קשר אנושי, התבוננות ביופי, תרבות, טבע ואמונה.

העמדה כלפי סבל שאינו ניתן לשינוי – כאשר אין ביכולתו של האדם לשנות את המציאות, עדיין נותרת בידו האפשרות לבחור כיצד יעמוד מולה, ובכך לשמור על כבודו, על חירותו הפנימית ועל אנושיותו.

גם המחשבה היהודית רואה את חיי האדם כבעלי תכלית וכיוון. הפסוק "מה ה' אלוהיך שואל מעמך" (דברים י, יב) מציג את החיים כמפגש מתמשך בין האדם לבין קריאה המופנית אליו. האדם אינו רק מחפש סיפוק אישי או תחושת משמעות, אלא נשאל כיצד יחיה, אילו מידות יפתח ובאיזו אחריות ישתמש בכוחות ובאפשרויות שניתנו לו.

המילה "הנני", החוזרת שוב ושוב בתנ"ך, מבטאת עמדה קיומית זו. אברהם, משה ושמואל אינם אומרים באמצעותה שהם כבר מבינים את כל משמעות דרכם, אלא שהם נכונים להקשיב לקריאה ולהיענות לה. גם כאן, המשמעות אינה מתחילה בידיעה מלאה של כל התשובות, אלא בנכונות להיות נוכח, לשאת אחריות ולשאול: "מהו הדבר הנכון שנדרש ממני ברגע הזה?"

מן השאלה "לשם מה" אל השאלה "לפני מי"

למרות שגם הלוגותרפיה וגם בפרט היהדות (בפרט התפיסה החסידית), רואים באדם כ"מגלה" את המשמעות שלו בעולם.

כאן נמצא אחד ההבדלים המשמעותיים בין הלוגותרפיה לבין האמונה היהודית. הלוגותרפיה מלמדת שהאדם נקרא לגלות את המשמעות האובייקטיבית הטמונה במציאות חייו, מתוך נקודת המבט הייחודית והנסיבות שבהן הוא נתון. משום כך היא יכולה לשמש בני אדם בעלי השקפות עולם שונות, ואינה מחייבת אמונה דתית מסוימת.

היהדות מרחיבה את מושג המשמעות. לצד ההכרה בכך שהאדם נקרא לגלות את ייעודו האישי, היא מוסיפה כי משמעות זו מתקיימת בתוך מערכת של ברית, מצוות ואחריות כלפי הקב"ה. האדם אינו רק שואל איזו משמעות מזמנת לו המציאות, אלא גם ובעיקר מה היא חובתו המוסרית והרוחנית כלפי מי שנתן לו את חייו.

דברי המשנה, "דע לפני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון" (אבות ג, א), עלולים להישמע בקריאה מצומצמת כאיום בלבד. אולם אפשר להבין אותם גם כביטוי לכבוד ולערך של חיי האדם. מעשיו חשובים, משום שהם מתקיימים בתוך קשר ואינם נעלמים בחלל ריק. יש מי שרואה את האדם, יש משמעות לבחירותיו ויש ערך מוסרי לאופן שבו הוא חי.

האמונה מוסיפה אפוא לשאלת "לשם מה?" את שאלת "לפני מי?". משמעות אינה רק חוויה פנימית של סיפוק, אלא אחריות הנולדת מתוך קשר.

התעלות מעבר לעצמי

מושג מרכזי נוסף בלוגותרפיה הוא "התעלות עצמית". פרנקל סבר כי האדם אינו מגשים את עצמו באמצעות עיסוק מתמיד בעצמו, אלא דווקא כשהוא פונה אל מעבר לעצמו: אל אדם שהוא אוהב, משימה שהוא מקבל על עצמו או ערך שאותו הוא מבקש לשרת.

גם היהדות מעמידה במרכז יציאה מן העצמי. המצווה מזמינה את האדם לחרוג מן השאלה "מה אני מרגיש כרגע?" ולשאל "מה נכון לעשות?". חסד, צדקה, תפילה, לימוד תורה, אחריות משפחתית ומעורבות קהילתית יכולים לחבר את האדם אל מציאות הגדולה מצרכיו המיידיים.

המאמר התלמודי "אני נבראתי לשמש את קוני" (קידושין פב, ב) מבטא תודעת שליחות. אין פירושה מחיקה של צורכי האדם או זלזול בנפשו. אדרבה, שמירה על הגוף והנפש היא עצמה חלק מן האחריות. משמעותה היא שהאני אינו מרכז המציאות כולו.

לעיתים אדם מחפש משמעות באמצעות השאלה "מה יגרום לי להרגיש בעל ערך?". התעלות עצמית מציעה שאלה אחרת: "מי או מה זקוק לי?". השינוי קטן בניסוח, אך גדול בהשפעתו. הוא מעביר את המוקד מהתבוננות עצמית בלתי פוסקת אל קשר, נתינה ומעשה.

בין משמעות אישית למצווה

לצד הדמיון, קיימת גם נקודת מתח חשובה. הלוגותרפיה מדגישה את המשמעות הייחודית של האדם ושל הרגע. היהדות מדגישה גם מערכת משותפת של מצוות, ערכים ומחויבויות שאינה תלויה רק בתחושתו האישית של היחיד.

לא כל דבר שמרגיש משמעותי הוא בהכרח מוסרי, ולא כל חובה מוסרית או דתית מלווה מיד בתחושת משמעות. לעיתים אדם מגלה את משמעות המעשה רק לאחר שהתמיד בו. הורה הקם בלילה לילדו, אדם המטפל בבן משפחה חולה או מי שמוותר על רווח אישי כדי להישאר נאמן לערכיו – אינם חווים בכל רגע התעלות וסיפוק. עם זאת, הם עשויים להכיר בכך שהם ממלאים אחריות בעלת משמעות עמוקה.

המצווה מעניקה למשמעות מסגרת שאינה מבוססת על מצב הרוח בלבד. עם זאת, מימושה הוא אישי: לכל אדם כוחות, נסיבות, יחסים ותפקידים מיוחדים. אותה מצווה עשויה לפגוש בני אדם שונים בצורות שונות. החובה משותפת, אך האופן שבו האדם נענה לה מתרחש בתוך סיפור חייו הייחודי.

מכאן גם גבולו של המטפל. תפקידו אינו לקבוע למטופל מה הקב"ה רוצה ממנו, לפסוק בשאלות הלכתיות או להלביש על כאבו הסבר אמוני מוכן מראש. תפקידו לסייע לו לברר אילו ערכים, אמונות וקשרים הם בעלי משמעות עבורו, וכיצד ניתן לתרגם אותם לפעולה ממשית וברירה.

אין למהר להעניק משמעות לסבלו של האחר

אחת התרומות הידועות של פרנקל היא האפשרות למצוא משמעות גם לנוכח סבל. אך רעיון זה עלול להפוך למסוכן אם משתמשים בו בחוסר זהירות.

האפשרות למצוא משמעות בסבל אינה הופכת את הסבל עצמו לטוב, ואינה מחייבת את האדם להודות עליו. כאשר ניתן לשנות את המצב, להתרחק מפגיעה, לקבל טיפול או להקל את הכאב – האחריות היא לפעול. רק כאשר האדם ניצב מול מציאות שאינה ניתנת לשינוי, עולה שאלת העמדה שהוא מבקש לנקוט כלפיה.

גם במסורת היהודית אין אידיאל של רדיפת כאב. כאשר שאלו חכמים אדם שסבל ייסורים אם הם חביבים עליו, הוא השיב: "לא הן ולא שכרן" (ברכות ה, ב). היהדות מחייבת לרפא, להישמר מסכנה ולפעול לתיקון המציאות. אין צורך לייפות את הכאב כדי להאמין.

במיוחד יש להיזהר מלהסביר לאדם מדוע אירע לו אסון, או לומר לו שסבלו נועד ללמד אותו שיעור מסוים. אמירות כאלה עלולות לחדור למקום שאינו שייך לנו, לעורר אשמה ולהוסיף בדידות על כאבו.

השאלה הטיפולית הצנועה יותר אינה "מדוע הקב"ה עשה לך את זה?", אלא: "בתוך המציאות שלא בחרת, מה עשוי לסייע לך לשמור על חייך, על כבודך ועל הקשר שלך למה שיקר לך?". המשמעות אינה הצדקה של מה שאירע, אלא אפשרות להמשיך לחיות מבלי שהסבל יקבל בעלות מלאה על זהותו של האדם.

אמונה כמקור כוח – ולעיתים גם כמוקד מצוקה

עבור אנשים רבים, אמונה מעניקה תחושת שייכות, תקווה, סדר ויכולת לשאת אי־ודאות. התפילה מאפשרת לתת מילים לחוויה; הקהילה מספקת תמיכה; והאמונה בערכו של האדם עשויה להגן מפני התחושה שהמשבר הפך את חיינו לחסרי משמעות.

אולם אמונה אינה מעניקה חסינות מחרדה, דיכאון או טראומה. תגובה נפשית למצוקה אינה הוכחה לחוסר אמונה. לעיתים דווקא אדם מאמין עלול לחוות אשמה כפולה: הוא סובל מן המצוקה עצמה, ובנוסף מאשים את עצמו על כך שאמונתו לא הצליחה לסלק אותה.

חרדה יכולה גם להשתמש בשפה דתית. היא עשויה להופיע כפחד בלתי פוסק מעונש, ספקות חוזרים בשאלות הלכתיות, צורך להגיע לוודאות מוחלטת או תחושה שכל מחשבה לא רצויה מעידה על פגם רוחני. במקרים כאלה, חשוב להבחין בין קול האמונה לבין קול החרדה. קול האמונה עשוי להזמין לאחריות, לתיקון ולקרבה; קול החרדה תובע ודאות מוחלטת, מאיים ואינו מאפשר מנוחה.

טיפול רגיש לאמונה אינו מבטל את עולמו הרוחני של האדם, אך גם אינו מאשר אוטומטית כל מחשבה חרדתית רק משום שהיא מנוסחת במונחים דתיים. כאשר הדבר נדרש, נכון לשלב בין טיפול מקצועי לבין התייעצות עם דמות תורנית שמבינה את ההבדל שבין שאלה הלכתית לבין מנגנון כפייתי או חרדתי.

תשובה ותקווה שאינן מתכחשות למציאות

פרנקל השתמש במושג "אופטימיות טרגית" כדי לתאר את האפשרות לומר "כן" לחיים למרות כאב, אשמה ומוות. אין זו חשיבה חיובית מאולצת, אלא עמדה המכירה בחלקים הקשים של המציאות ובכל זאת מסרבת לראות בהם את המילה האחרונה.

רעיון התשובה היהודי מבטא תקווה דומה. האדם אינו זהה לכישלונותיו, לעברו או לפצעיו. בכל שלב הוא עשוי לבחור כיוון חדש ולשוב אל הערכים והקשרים החשובים לו. הפסוק "שבע ייפול צדיק וקם" (משלי כד, טז) אינו מתאר צדיק שאינו נופל, אלא אדם שנפילתו אינה מבטלת את יכולתו לקום.

התקווה כאן אינה הבטחה שהכול יסתדר בדרך הרצויה. היא האמונה שגם במצב חסר ודאות נותרת לאדם אפשרות להגיב, ליצור קשר, לבקש עזרה ולעשות מעשה בעל ערך. לפעמים התקווה הגדולה ביותר מתחילה בפעולה קטנה מאוד.

ארבע שאלות שניתן להביא אל המרחב הטיפולי

המפגש בין לוגותרפיה לאמונה היהודית יכול לקבל ביטוי מעשי באמצעות שאלות שאינן מטיפות ואינן כופות תשובה:

1. מה עדיין נתון לבחירתך?

לא מה היית רוצה לשלוט בו, אלא היכן נמצא מרחב החירות המציאותי שלך כעת.

2. מי או מה זקוק לך בתקופה הזאת?

אדם, קשר, משימה, מצווה או ערך שיכולים להוציא אותך לזמן מה מן העיסוק בכאב בלבד.

3. איזה ערך אתה מבקש לגלם בתוך המצב?

אומץ, נאמנות, חמלה, אמת, סבלנות, אחריות או שמירה על החיים.

4. מהו המעשה הקטן שייתן לערך הזה צורה?

שיחת טלפון, בקשת עזרה, תפילה כנה, גבול בריא, פנייה לטיפול או פעולה של חסד.

השאלות אינן מבטיחות פתרון מיידי. תפקידן לסייע לאדם לזהות אפשרות לתנועה, במיוחד במקום שבו הוא חש שהפך לאובייקט חסר אונים של נסיבותיו.

מפגש שיש לשמור בו גם על הדמיון וגם על ההבדל

הלוגותרפיה והיהדות נפגשות בהכרה שהאדם גדול מסך הדחפים, הפחדים והנסיבות שלו. שתיהן מדגישות בחירה, אחריות, יציאה מן העצמי והאפשרות למצוא כיוון גם בתקופות של משבר.

אולם אין לזהות ביניהן באופן מלא. הלוגותרפיה היא שיטה פסיכותרפויטית שצריכה להיות נגישה גם למי שאינו מאמין. היהדות היא אמונה ודרך חיים הכוללות התגלות, ברית, הלכה, תפילה וקשר עם הבורא. דווקא השמירה על ההבדל מאפשרת מפגש כן ופורה, בלי להפוך את הטיפול להטפה ובלי לצמצם את האמונה לטכניקה לשיפור ההרגשה.

הלוגותרפיה שואלת את האדם איזו משמעות המציאות מזמינה אותו לגלות, ובאיזו אחריות הוא נקרא לשאת. האמונה היהודית מוסיפה כי גילוי המשמעות מתרחש בתוך מערכת של קשר עם הקב"ה, עם הזולת ועם השליחות שהוטלה על האדם.

אולי משום כך השאלה העמוקה אינה רק "מה אני רוצה מן החיים?", ואף לא רק "מה החיים מבקשים ממני?". עבור האדם המאמין נוספת שאלה שלישית: "מה נדרש ממני כעת, בתוך הקשר שלי עם הקב"ה, עם הזולת ועם הנשמה שהופקדה בידי?".

לא תמיד נקבל תשובה מלאה. אולם עצם הנכונות להקשיב לשאלה, לומר "הנני" ולבחור בצעד הבא – עשויה להיות תחילתה של משמעות.

מקורות נבחרים

- פרנקל, ויקטור א. 'האדם מחפש משמעות.
- פרנקל, ויקטור א. 'הזעקה הלא נשמעת למשמעות.
- פרנקל, ויקטור א. 'האל הלא־מודע.
- פרנקל, ויקטור א'. השאיפה למשמעות.
- רמב"ם, *משנה תורה*, הלכות תשובה, פרק ה.
- משנה, מסכת אבות, פרק ג.
- תלמוד בבלי, מסכת ברכות, ה ע"ב.
- García-Alandete, J. (2024). "The Place of Religiosity and Spirituality in Frankl's Logotherapy: Distinguishing Salvific and Hygienic Objectives." *Journal of Religion and Health*, 63, 6–30.
- Viktor Frankl Institute Vienna, "The Ten Theses About the Person" and "Logotherapy and Existential Analysis."