

המקרה שואל, ואנחנו עונים: סרנדיפיטי, רמזי משמעות וזוגיות

מאת: טטיאנה קורן

המאמר הזה התחיל, איך לא, במקרה.

האזנתי לפודקאסט "מה שלומי" של חברה טובה, רונית בן יוסף. בפרק 27, הראשון מבין שלושה פרקים שהקליטה איתה, האורחת שלה הייתה פרופ' תמרה טילמן, והן דיברו על השלום הפנימי, על הפוטנציאל שלנו ועל תקווה [13]. באמצע ההאזנה תפסתי את עצמי חושבת: רגע, זה הרי פראנקל. ומשם הדרך לזוגיות הייתה קצרה, כי אצלי כל הדרכים מובילות לשם.

אז אמרתי לעצמי: למה לא לכתוב על זה? להפגיש את הסרנדיפיטי של טילמן עם פראנקל ידידנו, ושניהם עם הזוגיות, שהיא בעצם החיים שלנו.

אם זה לא סרנדיפיטי, אני לא יודעת מה כן.

וקצת רקע: ב-1754 כתב הסופר האנגלי הוראס וולפול מכתב לחבר, ובו המציא מילה חדשה: סרנדיפיטי. הוא לקח אותה מאגדה פרסית על שלושה נסיכים מסרנדיפ, השם הישן של סרי לנקה, שיצאו למסע וכל הזמן גילו דברים שלא חיפשו [1].

שימו לב לפרט הקטן: הנסיכים לא סתם נתקלו בדברים. הם שמו לב. הם ראו פרט קטן בדרך, חיברו אותו לפרט אחר, והגיעו למסקנה שאף אחד אחר לא הגיע אליה.

כלומר, כבר באגדה המקורית, המזל עבד רק אצל מי שפקח עיניים.

וכאן סרנדיפיטי פוגשת את הלוגותרפיה. שתיהן עוסקות במה שאנחנו עושים עם מה שקורה לנו. במקרה, בהפתעה, ולפעמים גם באסון.

ויש מקום אחד שבו המקרה עובד שעות נוספות: הזוגיות. רוב הזוגות שאני פוגשת הכירו במקרה. חתונה של חברה, תור בבנק, אפליקציה שהחליקה ימינה ברגע הנכון.

אבל המקרה הראשון רק פותח את הסיפור. את ההמשך כותבים אלפי המקרים הקטנים שבאים אחריו, ומה שאנחנו עושים איתם. על זה המאמר הזה.

סרנדיפיטי, ולא במקרה

תמרה טילמן היא מדענית ומנתחת לשעבר, פרופסור לחדשנות, שכינה כדיקנית בארצות הברית ובסין. אחרי תאונת דרכים שהרחיקה אותה מחדר הניתוח, היא פנתה לחקור את הפוטנציאל האנושי [2].

כשהיא סיפרה בפודקאסט על התאונה, נזכרתי בג'רי לונג. לונג נפגע בתאונת צלילה ונשאר משותק מהצוואר ומטה, ופראנקל מביא את המשפט שלו: "שברתי את הצוואר, אבל זה לא שבר אותי" [9].

גם התאונה של טילמן לקחה ממנה את חדר הניתוח, אבל לא לקחה אותה. היא הפכה למעין בית חרושת לפוטנציאלים, שלה ושל אחרים. בלוגותרפיה קוראים לזה ערכי עמדה: מה שבחרים לעשות עם מה שאי אפשר לשנות.

גם בזוגיות יש תאונות, קטנות וגדולות: מחלה, פיטורים, אובדן. הן לוקחות מאיתנו דברים. השאלה היא מה הן לא לוקחות.

את הפודקאסט שלה היא קראה "סרנדיפיטי", ולא במקרה, והשם הזה הוא כבר חצי מהתורה. לדבריה, סרנדיפיטי היא לא מקריות סתמית ולא צירוף מקרים, אלא האומנות שבה מדענים ויזמים הופכים אירוע בלתי צפוי להזדמנות נדירה [3].

טילמן מציעה לסרנדיפיטי מעין מתכון של ארבעה רכיבים: ידע, ערנות, סקרנות ופעולה [3]. ידע, כדי לזהות שמשהו חריג קורה. ערנות, כדי לא לפספס אותו. סקרנות, כדי לעצור ולשאול. ופעולה, כי הזדמנות שלא עשו איתה כלום נשארת סיפור נחמד לארוחת שישי.

בפודקאסט היא סיפרה על 1,180 מקרים שחקרה [13]. אני מהמרת שכשיתברר מה משותף לכולם, תימצא שם בחירת עמדה: אנשים שלקחו אחריות על עצמם, ולא התבוססו בקורבנות. אני מחכה לתוצאות.

בתוכנית "יקום מקביל" שפיתחה, סרנדיפיטי היא אחד מתשעה שערים לפיתוח הפוטנציאל האישי, והיא מוגדרת כמיומנות של זיהוי הזדמנויות מקריות והפיכתן למשהו ממשי [4]. כלומר, מדובר בשריר שאפשר לאמן. כמו בחדר כושר, רק בלי המנוי שמשלמים עליו ולא מגיעים.

ובאחד הראיונות איתה מופיע רעיון שכל לוגותרפיסט יזהה מיד: ההכרה בסרנדיפיטי יכולה לפתח מבט אופטימי יותר על החיים, ולעזור לחיות חיים בעלי משמעות [5].

המזל אוהב עיניים פקוחות

טילמן לא לבד. כבר ב-1854 אמר המדען הצרפתי לואי פסטר, בהרצאה באוניברסיטה בעיר ליל שבצרפת, שבתחום התצפית המקרה מעדיף רק את התודעה המוכנה [6]. המקרה מגיע לכולם. ההכנה היא מה שמבדיל בין מי שרואה אותו למי שממשיך לעבור לידו.

וכשמדברים על תודעה, אני תמיד נזכרת במורה שלי לקבלה, דניאל אלדר ממרכז הקבלה. פעם אחת הוא שאל את הכיתה: מה המשותף בין מטרייה, מצנח ותודעה?

שתקנו. מישהו ניסה "כולם קשורים לשמיים?". לא קיבל נקודות.

ואז הוא אמר בפשטות: שלושתם עובדים מצוין כשהם פתוחים. כשהם סגורים, הם לא ממלאים את ייעודם.

מטרייה סגורה בגשם היא מקל הליכה מוגזם. מצנח סגור הוא תיק גב כבד מאוד, שאת הבעיה שלו גילינו במהירות. ותודעה סגורה? היא נראית מצוין, מקופלת ומסודרת, ופשוט לא שמה לב שכבר מזמן יורד גשם.

הפסיכולוג הבריטי ריצ'רד ווייזמן בדק את זה בניסוי פשוט ומצחיק. הוא גייס שתי קבוצות: אנשים שהגדירו את עצמם "בעלי מזל", ואנשים שהגדירו את עצמם "חסרי מזל". כל משתתף קיבל עיתון, והמשימה הייתה לספור את התמונות שבו. בעמוד השני הסתתרה מודעה באותיות ענק: "הפסיקו לספור. יש בעיתון הזה 43 תמונות" [7].

בעלי המזל ראו את המודעה וסיימו תוך שניות. חסרי המזל המשיכו לספור ברצינות במשך כשתי דקות. באמצע העיתון חיכתה מודעה נוספת, שהבטיחה 250 לירות שטרלינג למי שידווח שראה אותה. גם אותה חסרי המזל פספסו. ווייזמן הסביר שחרדה משבשת את היכולת לשים לב לבלתי צפוי [7].

אני חושדת שהייתי בצד של הסופרים. ואחר כך גם סופרת שוב, ליתר ביטחון. בזוגיות, ספירת תמונות נראית ככה: אנחנו כל כך עסוקים לספור מה השני לא עשה (הכלים, הזבל, יום ההולדת של אמא), שאנחנו מפספסים את המודעה בעמוד השני: הקפה שהוכן בשבילנו בלי שביקשנו.

כריסטיאן בוש, חוקר חדשנות ומחבר "The Serendipity Mindset", קורא לזה "מזל חכם": לתפוס רגעים לא צפויים ולהפוך אותם לתוצאה טובה באמצעות הפעולות שלנו [8]. הוא מוסיף עוד פרט שכדאי לסמן במרקר: בעולם לא ודאי אנחנו לא צריכים מפה מדויקת. אנחנו צריכים מצפן טוב, תחושת כיוון שמאפשרת להיפתח לבלתי צפוי בלי ללכת לאיבוד [8]. מצפן. תזכרו את המילה הזו, פראנקל עוד יחזור אליה.

המקרה שואל, ואנחנו עונים

פראנקל לא השתמש במילה סרנדיפיטי, אבל כל הלוגותרפיה שלו בנויה על רעיון קרוב מאוד.

לפי פראנקל, את המשמעות אי אפשר להמציא. אפשר רק למצוא אותה [10]. היא מחכה בתוך המצב עצמו, כאפשרות משמעות שייחודית לרגע הזה ולאדם הזה. אם לא נשים לב אליה, היא עוברת. ולא חוזרת, כי שום רגע לא חוזר.

פראנקל גם הפך את שאלת המשמעות על ראשה. לדבריו, האדם לא צריך לשאול מה משמעות חיי, כי הוא עצמו הנשאל. החיים שואלים אותו, והוא עונה בכך שהוא נושא באחריות [9].

בלוגותרפיה מדברים על רמזי משמעות. רמז משמעות הוא פרט קטן שקופץ פתאום מתוך השגרה: מקרה, משפט שנזרק בדרך אגב, מבט, תחושה שמשהו כאן חשוב. בתוך כל רמז כזה מסתתרת אותה שאלה: מה החיים מבקשים ממני עכשיו?

כשמניחים את זה ליד המתכון של טילמן, נפתחת תמונה שלמה:

- המקרה הוא רמז משמעות.
 - הסרנדיפיטי היא היכולת להבחין ברמז.
 - בתוך הרמז מחכה השאלה: מה החיים מבקשים ממני?
 - המשמעות היא התשובה שאנחנו בוחרים לתת.
- וכמו שלסרנדיפיטי יש רגע של זיהוי, למשמעות יש איבר של זיהוי. פראנקל קרא לו מצפון, ותיאר אותו כיכולת האינטואיטיבית למצוא את המשמעות הייחודית שטמונה במצב [10].
- זה המצפון שבוס דיבר עליו. רק שאצל פראנקל הוא מצביע על מה שנכון לעשות עכשיו, גם כשזה לא הכי משתלם.
- בזוגיות, רמזי המשמעות קטנים מאוד. משפט שהוא זרק בדרך אגב על אבא שלו. השתיקה שלה כשמדברים על החופשה. ההודעה שנשלחה באמצע היום, שאין בה כלום חוץ מאימוג'י של קפה. הם עוברים מהר, ומי שעסוק ברשימת המשימות לא ישמע אותם.
- מי ששומע יכול לעצור ולשאול: מה הרגע הזה מבקש ממני בתוך הקשר? לפעמים התשובה היא שיחה ארוכה על אבא שלו. ולפעמים פשוט להחזיר אימוג'י של לב.

האבן מבית הכנסת

לפראנקל עצמו היה רגע סרנדיפיטי ששינה את מסלול חייו. הוא מספר עליו בהקדמה למהדורת 1992 של "האדם מחפש משמעות" [9].

בשנים הראשונות של המלחמה קיבל פראנקל אשרת כניסה לארצות הברית. הדרך החוצה הייתה פתוחה: לברוח מווינה, להציל את עצמו ואת העבודה על הלוגותרפיה. אבל ההורים שלו היו נשאים מאחור, והוא התלבט.

כשחזר הביתה, ראה על השולחן שבר שיש. אביו מצא אותו בחורבות בית הכנסת הגדול של וינה, שהנאצים שרפו. זה היה שבר מלוחות הברית, ועליו אות עברית מוזהבת אחת. פראנקל שאל את אביו מה האות מסמלת, והאב הסביר שהאות כ' מייצגת את הדיבר "כבד את אביך ואת אמך".

פראנקל נשאר עם הוריו ונתן לאשרה לפוג.

בסיפור הזה יש את כל רכיבי המתכון של טילמן. הייתה תשומת לב: הוא ראה את השבר ולא רק עבר לידו. היה ידע, רק שלא אצלו: פראנקל לא ידע מה האות מסמלת, ושאל את אביו. לפעמים הידע שחסר לנו נמצא אצל מישהו קרוב, ורק צריך לשאול. והייתה פעולה: הוא החליט.

אבל יש בו גם משהו שהמתכון לבדו לא מסביר. השבר לא החליט בשביל פראנקל. הוא רק שאל אותו שאלה, ופראנקל ענה עליה מתוך הערכים שלו, במחיר כבד מאוד. במקום הזה נכנס מה שפראנקל קרא לו אחריות.

אין לי כוונה להפוך את ההחלטה הזו לסיפור עם סוף טוב. היא לא הייתה כזו. אבל היא מראה שהמקרה הכי משמעותי הוא לפעמים זה שמזמין אותנו להישאר, ולא זה שפותח דלת החוצה.

גם בזוגיות, רמזי המשמעות החשובים לא תמיד מצביעים על הדלת. לפעמים הם מבקשים להישאר עוד רגע בשיחה הקשה, במקום לצאת מהחדר ולטרוק את הדלת. בעדינות, כדי שהיא תחזיק מעמד גם לשיחה הבאה.

למה המבט הלחוץ מפספס

נחזור לרגע לסופרי התמונות של ווייזמן. הם לא פספסו את המודעה כי הם היו עצלנים. הם פספסו אותה כי הם התאמצו יותר מדי.

פראנקל תיאר את המנגנון הזה שנים קודם. הוא קרא לו היפר-כוונה: כשאנחנו רודפים אחרי משהו בכל הכוח, הרדיפה עצמה מרחיקה אותו. לצדה עומדת היפר-רפלקציה, תשומת לב מוגזמת לעצמנו ולמה שקורה לנו בפנים [9].

בהקדמה למהדורת 1984 של "האדם מחפש משמעות" כתב פראנקל שהצלחה, כמו אושר, אי אפשר לרדוף. היא צריכה להגיע כתוצאה לוואי של מסירות למשהו גדול ממנו [9]. אני מציעה להוסיף לרשימה: גם סרנדיפיטי. מי שרודף אחרי מזל, סופר תמונות.

פראנקל הדגים את ההיפר-כוונה דווקא על חיי המין: ככל שמתאמצים יותר להצליח, כך זה מצליח פחות [9]. כל מי שתכנן פעם ערב רומנטי מושלם, עם נרות, יין ושיחה עמוקה מתוכננת מראש, ומצא את עצמו בעשר וחצי מול סדרה, יודע על מה הוא מדבר. הערבים הכי טובים שלנו קרו בדרך כלל במקרה.

התרופה שפראנקל הציע נקראת דה-רפלקציה: להסיט את תשומת הלב מעצמנו אל מה שקורה סביבנו, אל אנשים, אל משימה, אל העולם [9]. כשהעיניים מפסיקות להסתכל פנימה, הן מתחילות לראות החוצה. ושם, בחוץ, גרה המודעה בעמוד השני.

זה המקום שבו שתי הגישות משלימות זו את זו. טילמן מלמדת לעבור מטייס אוטומטי לערנות בזמן אמת [4]. פראנקל מסביר מה שובר את הערנות הזו: ההתעסקות הבלתי פוסקת בעצמנו.

הפער שאסור לסגור

עליו, בכל כיתה, אמרו המורים שאני לא מממשת את הפוטנציאל שלי. זה תמיד החמיא לי. ובערך שם זה גם נעצר: עד היום לא עשיתי עם הפוטנציאל הזה שום דבר מסודר. הוא פשוט יושב שם, מחמיא לי מהצד.

אחד השערים בתוכנית של טילמן נקרא "הפער שאסור לסגור". לפי תיאור התוכנית, הוא עוסק בחיים מתחת לפוטנציאל, במה שהיא מכנה "הומאוסטזיס של הצלחה" ובכאב של הזדמנות שהוחמצה [4].

פראנקל היה מרים כאן גבה מעניין. הוא ביקר בחריפות את הרעיון שהאדם שואף להומאוסטזיס, למצב נטול מתח. לדבריו, מה שהאדם צריך באמת הוא לשאוף ולהיאבק למען מטרה שראויה לו [9].

את המתח הזה, בין מה שאנחנו כבר למה שאנחנו עוד יכולים להיות, הוא כינה נואודינמיקה [9]. הוא ראה בו סימן לבריאות נפשית, ולא לתקלה.

זה מתח שמכרסם באדם ולא מרפה, עד שהוא מממש את מה שמחכה לו. אני יכולה להעיד.

כששמים את שני הרעיונות יחד, נפתח משהו יפה. בפער הזה גרה הסרנדיפיטי. מי שסגר את הפער, שהחליט שהוא כבר יודע הכל ושאין לו מה לחפש, לא ישים לב למקרה שמצביע לו על כיוון חדש. הוא יעבור לידו, מסודרת ושקטה, כמו כביסה במרפסת.

ומי שמשאיר את הפער פתוח מסכים לחיות עם קצת אי נוחות. זה המחיר. המתנה היא שהחיים ממשיכים לשאול אותו שאלות.

בזוגיות, הפער הזה הוא המרחק בין "אנחנו מכירים כבר עשרים שנה" לבין "מה עוד לא גיליתי על בן הזוג שלי?". זוג שסגר את הפער יודע מראש מה השני יגיד. זה נוח, עד שזה משעמם. זוג שמשאיר אותו פתוח עדיין יכול להפתיע ולהיות מופתע, גם אחרי המשכנתא השנייה.

לחיות כאילו בפעם השנייה

לפראנקל יש כלי שמתאים לסרנדיפיטי כמו כפפה ליד. הוא קרא לו הציווי הקטגורי של הלוגותרפיה [11][12]:

"חיה כאילו אתה חי פעם שנייה, וכאילו עשית מקודם את אותן השגיאות שאתה עומד לעשות כעת."

סרנדיפיטי מלמדת להבחין ברמז ברגע שהוא קורה. הציווי הקטגורי נותן לנו מבט שני על אותו רגע: כאילו כבר עברנו אותו פעם אחת, פספסנו, וקיבלנו הזדמנות נוספת. כך הכאב של הזדמנות שהוחמצה, שטילמן מדברת עליו, נהיה משהו שאפשר להרגיש מראש, כשעוד אפשר לבחור אחרת.

הפילוסוף סרן קירקגור כתב ביומניו שאת החיים אפשר להבין רק במבט לאחור, אבל צריך לחיות אותם קדימה [14]. בזוגיות זה מוכר מאוד: רק אחרי שמתחתנים יודעים מה זה להיות נשואים. אין דרך לדעת מראש, ולכן אין ברירה אלא לקחת סיכון ולעשות.

הציווי הקטגורי של פראנקל מציע דרך להציץ לאחור עוד לפני שעשינו את הצעד. הוא לא מבטל את הסיכון, רק מדליק לנו פנס קטן בדרך.

ולמי שמפחד לטעות, קירקגור כבר הרגיע ב"או-או", בקולו של אחד הגיבורים שלו:

“אם תתחתן, תתחרט על זה. אם לא תתחתן, אתה גם תתחרט על זה. תתחתן או לא תתחתן, תתחרט בכל מקרה... זו, רבותי, היא תמצית כל הפילוסופיה.” [15]

אחרי כמה שנים בתחום, אני יכולה לאשר: לגבי החרטה הוא צדק. אבל פראנקל היה מוסיף שהחרטה היא לא סוף הסיפור. גם היא רמז משמעות, ובתוכה מסתתרת אותה שאלה: מה החיים מבקשים ממני עכשיו?

בזוגיות אני משתמשת בו ככה: לפני שאני עונה בעקיצה על הכלים בכיור, אני מדמינת שזו כבר הפעם השנייה. שבפעם הראשונה עקצתי, והערב נגמר בשתיקה ובשני גבות מופנים זה לזה. ואז, לפעמים, אני בוחרת אחרת. לא תמיד. אני מאמנת, לא קדושה.

ובפרק ב' הציווי הזה מקבל משמעות מוחשית. שם לא צריך לדמיין את הפעם הראשונה. היא כבר הייתה, ואפשר לקרוא ממנה רמזי משמעות לקשר החדש.

אז איך מתרגלים?

כמה הצעות לזוגיות, חלקן מהארגז של טילמן, חלקן מהארגז של פראנקל, ואחת שלי:

- 1. לצאת להליכה, ביחד.** טילמן פיתחה הליכה מובנית, The Walk, שנועדה להפחית רעש ולעזור למוח לחבר בין דברים [2]. הליכה זוגית בלי טלפונים היא אחד המקומות היחידים שבהם מדברים בלי להסתכל זה לזה בעיניים. וכשהעיניים פנויות לדרך, דברים קשים נאמרים בקלות רבה יותר.
- 2. להחליף מטרה בשאלה.** באחד הכלים שלה, “שאלת טילמן”, שאלה אחת מחליפה יעד מדויק בכיוון חכם יותר [4]. הגרסה הזוגית שלי: במקום “איך לגרום לבן הזוג לשתף יותר”, לשאול “מה הקשר שלנו מבקש ממני השבוע?”
- 3. יומן רמזי משמעות.** בסוף כל יום, כל אחד מבני הזוג מספר על דבר אחד לא צפוי שקרה לו, ושניהם שואלים: איזו שאלה הוא שאל? זו ההצעה שלי, והיא עובדת גם בימים שבהם הדבר הכי לא צפוי היה שהרובוט השוטף סיים את הסלון בלי להיתקע.

4. **לשים קרס לספירה.** כשאתם מרגישים שאתם סופרים מה השני לא עשה, לעצור ולשאול מה עוד כתוב בעמוד השני. לפעמים מגלים שבכלל לא היה צריך לספור.
5. **הפעם השנייה.** לפני תגובה ברגע טעון, לשאול: אם זו הפעם השנייה שלי ברגע הזה, מה הייתי רוצה שכבר למדתי בפעם הראשונה?

לסיכום

טילמן מלמד את מה שהמקרה מביא. פראנקל מלמד מה לעשות עם זה. הראשונה פותחת את העיניים, השני מזכיר שהן מחוברות למצפון. מקרה בלי תשומת לב נשאר מקרה. תשומת לב בלי אחריות נשארת סקרנות נחמדה. רק כששתיהן נפגשות, המקרה הופך לנקודת מפנה. ובזוגיות, שבה המקרה הראשון הפגיש בינינו, רמזי המשמעות ממשיכים להגיע כל יום. במשפט אגב, בשתיקה, בקפה שהוכן בלי שביקשנו. השאלה היא רק אם אנחנו שומעים את השאלה שמסתתרת בתוכם.

ושאלה אליכם: מה המקרה האחרון שעצר אתכם?

1. פגישה לא מתוכננת שהפכה לזוגיות.
2. טעות שהתבררה כהצלחה.
3. משפט שבן או בת הזוג אמרו בדרך אגב, ורק עכשיו הבנתם מה ביקשו.
4. אין לי מושג. כנראה שעוד לא הפסקתי לספור תמונות.

מקורות

- [1] Walpole, H. מכתב להוראס מאן, 28 בינואר 1754. רקע: [Serendipity](#), ויקיפדיה.
- [2] טילמן, ת. [אודות והכלים שפיתחה](#).
- [3] טילמן, ת. הפודקאסט "[סרנדיפיטי, ולא במקרה](#)".
- [4] טילמן, ת. תוכנית "[יקום מקביל](#)": פילוסופיית חיים מעשית.
- [5] דיין-וולפנר, ר. "[סרנדיפיטי עם פרופ' תמרה טילמן](#)", בית הספר לקארמה טובה, פרק 104 (2023).
- [6] Pasteur, L. הרצאה באוניברסיטת ליל, 1854.
- [7] Wiseman, R. (2003). *The Luck Factor*. London: Century

- [8] Busch, C. (2020). *The Serendipity Mindset: The Art and Science of Creating Good Luck* [8]
 New York: Riverhead. סיכום: [Next Big Idea Club](#).
- [9] פראנקל, ו. א. האדם מחפש משמעות. (Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning*), כולל ההקדמות
 למהדורות 1984 ו-1992, החלק השני על עקרונות הלוגותרפיה, והאחרית דבר "בזכות אופטימיות טרגית"
 (על ג'רי לונג).
- [10] Frankl, V. E. (1969). *The Will to Meaning*. New York: World Publishing. וכן: Frankl, V. E. (1978).
The Unheard Cry for Meaning. New York: Simon & Schuster.
- [11] פראנקל, ו. א. זיכרונות, עמ' 122.
- [12] פראנקל, ו. א. כן לחיים למרות הכל, עמ' 69.
- [13] בן יוסף, ר. הפודקאסט "מה שלומי?", [פרק 27: "השלום בי והפוטנציאל שלי דרך תקווה, חלק א'"](#), ראיון
 עם תמרה טילמן (הראשון מבין שלושה פרקים), 2026.
- [14] Kierkegaard, S. יומנים, 1843 (Journals, JJ:167).
- [15] Kierkegaard, S. (1843). *או־או (Enten – Eller)*, כרך א', פרק "דיאפסלמטה".
- על הכותבת:** טטיאנה קורן, מאמנת לזוגיות מיטבית ומנחה בוויקטור פראנקל ישראל.