

הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית

והתפתחות ממנה אל

הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית

~

כתבה: ענב גוטליב

בוגרת התוכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי

בסמינר הקיבוצים

~

2012

אזהרה!

אין לעשות כל שימוש ביצירה המוגנת בזכות יוצרים אלא בכפוף להוראות החוק. על פי דיני זכויות יוצרים, אין להעתיק את היצירה המוגנת ללא רשות בעל זכות היוצרים, למעט טיפול הוגן ביצירה למטרות כגון אלה: לימוד עצמי, מחקר, ביקורת, סקירה, דיווח עיתונאי, הבאת מובאות, או הוראה ובחינה הוראה ובחינה על ידי מוסד חינוך.

"חילופי האהבה והשנאה מציינים למשך תקופה ארוכה את מצבו הפנימי של אדם השואף להיות חופשי בדעתו על החיים. אין הוא שוכח, והוא זוכר את כל הדברים, את הטוב ואת הרע. לבסוף, כשלוט נפשו כולו יהיה מלא ברשימת התנסויותיו, הוא לא יתעב וישנא את הקיום, אבל גם לא יאהב אותו, אלא ימצא מעליו, פעמים בעין שמחה, פעמים בעין עגומה, וכמו הטבע, יהיה מצב רוחו פעמים קיצי, פעמים סתווי"

פרידריך ניטשה

הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית - רקע היסטורי

מחציתה השנייה של המאה התשע עשרה באירופה מאופיינת בשינויים מבניים מהותיים בתרבות, ובאורחות החיים. מילות המפתח המתארות את רוח השינוי הנן **רציונאליות**, **פיצול ושליטה**. השינויים ניכרו בכל, החל מאופי המחשבה התיאורטית, אשר באה לידי ביטוי בפילוסופיה ובמדע, וכלה באופן בו עוצבו חיי היומיום של הפרט: עבודתו, חיי משפחתו, הרגליו הדתיים וכנגזרת לכל אלו- האופן בו הוא חשב על עצמו ועל זולתו. שינויים אלו היוו כר פורה להתפתחות הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית לאורך המאה התשע עשרה, כשנציגיה הבולטים, בתקופה זו, היו הפילוסופים סרן קירקגור ופרידריך ניטשה. על מנת לנסות ולתאר את האווירה שאפיינה את מערב אירופה באותם השנים ברצוני לסקור כמה ממאפייני התקופה:

האטמוספירה הפילוסופית, באמצע- סוף המאה התשע עשרה, נשלטה על ידי הרעיונות ההגליאנים- רעיונותיו של הפילוסוף בן התקופה פרידריך הגל. הגל, שמבקרו כינוהו "רוזן ההיגיון", סבר כי יש להבין ולקרוא את המציאות בדרך כללית ולא אישית. לטענתו אין משמעות לבחינת המציאות מתוך זווית התייחסות אישית לפרט, אשר בוחר ופועל בתוך מציאות חיו. את המציאות יש לבחון, לדידו, במושגים כלליים אותם הגדיר כ"רוח הזמן"- הגורמים הכלליים הפועלים בהיסטוריה האנושית בכל זמן ותקופה נתונים. בפילוסופיה של הגל, אשר המשיך מסורת פילוסופית ארוכת שנים, האדם הפרטי משועבד למערכת כללית של חוקים וממש כמו במדע נתפס כיצור פסיבי העומד מול האמת שמציעה הפילוסופיה. כתגובה לגישה זו וכנגדה ניסחו קירקגור וניטשה, כל אחד בנפרד, את הרעיונות הבסיסיים של החשיבה האקזיסטנציאליסטית בהם אדון בהמשך.

בנוסף לפילוסופיה הדומיננטית אופיינה התקופה גם **באווירה מחשבתית** מיוחדת, אורה אשר נגזרה ממערכת החשיבה הויקטוריאנית. אורה זו, הקרויה על שמה של מלכת אנגליה דאז, ויקטוריה, הייתה נהוגה באנגליה וזלגה אל מערב אירופה של אותה התקופה. המחשבה הויקטוריאנית, הרציונאלית בבסיסה, אופיינה, בין השאר, בפיצול בין השכל הרצון והרגשות: השכל נתפס כמי שמנחה את פעולותיו של האדם, הרצון החופשי כמאפשר לו לפעול ואילו רגשות, בעיקר מין ועוונות, דוכאו או תועלו אל דחפים עסקיים וחוקי התנהגות נוקשים. בתקופה זו הושם דגש על חשיבה רציונאלית כאשר אי רציונאליות נתפסה כגורם המחליש את התרבות ולכן אין לדבר עליו או להרהר בו יתר על המידה. על רקע זה נוסחו שתי תיאוריות חשובות העוסקות באדם: זיגמונד פרויד ניסח את תיאורית האישיות שלו, שהתבססה על רעיונות של פיצול חלקי האישיות ואילו קירקגור וניטשה פרסמו את כתביהם שעסקו בפיצול מזווית שונה, זווית אשר

הדגישה את ניכור האדם מזולתו ומעצמו ואת השאיפה לחזור ולהתבונן בייחודו של האינדיבידואל והבנת קיומו האנושי בעולם.

גם חיי היומיום של בני התקופה עוצבו בהדרגה לאור שינויי התקופה: **השינויים הכלכליים** שהביאו להתחזקות הקפיטליזם והגברת התיעוש יצרו שינויים מהותיים בסדרי החיים והמשפחה של בני התקופה, שינויים שכותרתם פיצול: העבודה היצרנית פסקה מלהתבצע בתוך תחומי הבית, כמו בעבר, ובעלי העסקים החלו לפתח את עסקיהם מחוץ לביתם ויצרו מידור והפרדה בין העבודה והחיים הביתיים. גם מעמד הפועלים, אשר הלך והתרחב, ניקב כרטיס עבודה במפעל בכל יום באותה שעה ונעדר מן הבית במשך שעות רבות. הפיצול והניכור נכחו גם בתהליך הייצור עצמו- הפועלים היו אחראיים, בדרך כלל, על שלב מצומצם בפס הייצור ללא יכולת להיות שותפים בתהליך מלא של הכנת מוצר מוגמר.

גם **הדת הנוצרית**, אשר ליוותה בעבר חיי מאמינים אירופיים רבים באופן יומיומי, איבדה בהדרגה את מקומה בחיי המאמינים והפכה בעיקר לאירוע של ימי א' וטקסים סמליים מיוחדים. אמנם השינוי נעשה בהדרגה, אך רבים איבדו מקום חשוב בו זכו ליחס אישי מאנשי הכנסייה, תשובות לפחדים קיומיים ומקור נחמה לבדידותם ודאגותיהם.

מידור ובידוד אפיינו גם את **תחום חקר האדם**, שהלך והתרחב: תיאולוגים, ביולוגים, סוציולוגים, כלכלנים ופסיכולוגים פיתחו תיאוריות אישיות שונות בכיוונים שונים ללא שום עקרון מאחד וללא שום תפיסה ברורה ועקבית ביחס לאדם, מה שיצר תחושה של בלבול וערפול.

הפסיכיאטר רולו מיי סבור כי אווירת הפיצול, הניכור והרציונאליות, שאפיינו את חלקה השני של המאה התשע עשרה, יצרה מצב של התפרקות האישיות לקטעים ובהמשך להתפוררות רגשית, פסיכולוגית ורוחנית בתרבות וביחיד.¹ חוסר הלגיטימיות לתת ביטוי לדחפים "לא רציונאליים", האמונה כי הבחירה החופשית אינה משמעותית ברצף הזמן, ההתרחקות מן המשפחתיות ומן המסורת, הצורך לעבוד במנותק מן הבית כסרט נע, כל אלו פגעו בצלם האנושי ועודדו ניכור של בני התקופה מעצמם ומזולתם. על רקע התנגדות לניכור שפשט באירופה והצורך בחיבור מחודש לעולם הפנימי צמחו הרעיונות האקזיסטנציאליסטיים הראשונים בתקופה זו.

¹ מיי, ר (1983) גילוי ההווה תל אביב, רשפים. ע' 54

ההוגים והרעיונות המרכזיים בבסיס הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית

בבואי לנסות ולעקוב אחר מקורות החשיבה האקזיסטנציאליסטית נתקלתי בחוקרים הסבורים כי ראשיתה טמונה כבר בעת העתיקה בדיאלוגים של סוקרטס, דרך ימי הביניים בהגותו של אוגוסט ינוס, ובכלל, ניתן לזהות את הדרך בה היא מבינה את בני האדם בהגותם של פילוסופים והוגים שונים לאורך כל ההיסטוריה של המחשבה. בעבודה זו בחרתי להתייחס לרעיונותיהם של הוגים אשר בכתביהם יצרו למעשה את העקרונות המרכזיים בשיח האקזיסטנציאליסטי: סרן קירקגור, פרידריך ניטשה, מרטין היידגר וגיאן פול סארטר.

ניתן לומר כי במרכז הדיון אותו מקיימים ארבעת הפילוסופים ניצב "החלל האישי שאנו תופסים" מזוויות ראייה שונות- ארבעתם מאוחדים סביב חשיבות העיסוק בעולמו ופנימיותו של הסובייקט אשר מחזיק בחוקיות ייחודית משלו. מתוך הכרה בחשיבות זו נגזרת הנחת היסוד האקזיסטנציאליסטית הבסיסית לפיה לא ניתן לכפות על האדם הפרטי שום סוג של חוקיות כללית. חוסר המשמעות של החוקיות הכללית מקבל משנה תוקף תחת מושג הבחירה, המודגש בכתבי ארבעת ההוגים, לפיו בפני כל אדם ניצבת האפשרות לבחור כיצד יעצב את חייו, רעיון אשר זכה לניסוחים וריאציות שונות.

מבחינה היסטורית וכרונולוגית נחשב סרן קירקגור לפילוסוף האקזיסטנציאליסט הראשון,² קירקגור הוא זה שהניח את היסודות לרבים מן הרעיונות האקזיסטנציאליסטים בהם אדון בהמשך. קירקגור פעל בדנמרק, בחציה הראשון של המאה התשע עשרה, ועסק בשאלה שנעדרה מן השיח הפילוסופי מאז העת העתיקה- **מהו הקיום ומה פירוש הדבר להיות קיים**. בספרו "או/או" טען קירקגור כי אדם יכול לבחור באחת מבין שתי דרכים להתקיים בעולם: הראשונה היא **הדרך האסתטית**, בה חי אדם למען עצמו והנאתו. דרך זו הנה דרך חיים אשר נשענת על העולם החיצוני, דרך בה אדם מצפה לקבל הכל מבחוץ ומשום כך היא פסיבית ואין בה חופש אלא תלות ואקראיות. קירקגור סבור כי בחירה בדרך האסתטית הנה בחירה בקיום נטול משמעות שעשוי להוביל בסופו של יום לתחושות של ייאוש וחוסר שליטה. דרך החיים האלטרנטיבית הנה **הדרך האתית**, דרך שרוב עניינה הוא בעולמו הפנימי של האדם. האדם האתי מבקש ללמוד את עצמו ולברוא את דמותו מחדש בשאיפה להפוך לאדם טוב יותר. בחירה בדרך האתית הופכת את קיומנו

² סיגד, ר (1981) אקזיסטנציאליזם: המשך ומפנה בתולדות התרבות המערבית ירושלים, מוסד ביאליק. ע' 82

לקיום שאנו ערבים לו ומחויבים אליו. ככלל, אליבא דה קירקגור, האדם האתי הוא זה אשר יוצר במידה רבה את עולמו, אדם שהמציאות שלו אינה בנויה מאמת אובייקטיבית אלא מאמת סובייקטיבית כיוון שגישתו למציאות היא זו שקובעת אפילו את מה שמכונה עובדות. קירקגור מאמין כי העולם נתון לפרשנות אישית וכי בני האדם רואים אותו כפי שהם רוצים לראותו, בקשר ישיר לערכים אשר בחרו לחיות לאורם. בהמשך מסביר קירקגור כי הבחירה החופשית, אשר מעצבת את עולמו של הסובייקט, הופכת את הקיום למסוכן ומאיים כיוון שלעולם לא נוכל לדעת אם הדרך שבחרנו הנה הדרך הנכונה ולכן האחריות הניצבת על כתפינו היא כבדה מנשוא. אדם אשר מודע לכובד האחריות המוטלת עליו יחוש כל חייו את החרדה המתלווה לחופש הבחירה בו זכה. חרדתו של אדם אף עשויה להתעצם תחת ההבנה כי מציאות חיינו, האמת הסובייקטיבית שלנו, לאורה אנו חווים את העולם, אינה מתבססת על שום דבר מוחשי, מה שחושף אותנו אל אי הוודאות המוחלטת אשר נמצאת בלב ליבו של הקיום האנושי.

למרות העובדה שהפילוסוף, פרידריך ניטשה, לא קרא את כתביו של קירקגור עד לימיו האחרונים ניתן לזהות קרבה רעיונית מהותית בין כתביהם של השניים. כמו קירקגור גם ניטשה קורא לאדם לקחת שליטה על חייו ולהימנע מן הריקבון, שעלול להשתלט עליהם ולתת להם גוון של תאונה מקרית. ניטשה מבקש מבני האדם לחוות ולהתייחס אל חוויותיהם כאל ניסוי מדעי, כלומר, לבחון עצמם על ידי שאלות כגון: "מה חוויתי באמת? מה אירע אז בי ומסביבי? האם שכלי היה צלול די הצורך? האם רצוני היה חזק כנגד כל הטעיה?..."³ כך, בחקירה עצמית, יחזיר האדם לעצמו את עוצמתו ואת שורשיו שסובלים מניכור ומאובדן כיוון פסיכולוגי ורוחני. בניגוד לתהליכים הקורים בטבע ללא שום בחירה (דוגמת הבלוט ההופך לאלון) האדם אינו יכול להגשים עצמו ללא התכוונות והתמודדות. ניטשה משתמש במושג "הרצון לעוצמה" כביטוי להגשמה עצמית שהיא, לדידו, הדחף הבסיסי של האורגניזם. אותה עוצמה תאפשר לאדם להביא לעולם את האפשרויות הפנימיות שלו ולשלוט, במידת האפשר, בחייו.

ברעיון ההתכוונות העצמית, בו עוסק ניטשה, ניתן לזהות את זרעי הפנומנולוגיה אשר יפתח אדמונד הוסרל כמה עשורים מאוחר יותר. רעיונותיו של הוסרל יהוו בסיס להמשך ההתפתחות הרעיונית של ההגות האקזיסטנציאליסטית במאה העשרים. הפנומנולוגיה מניחה כי כל צורות ההכרה מתכוונות, ובעלות מטרה, לכן משמעותן הממשית של תופעות אינה רלוונטית אלא המשמעות שיש להן בתודעתו של האדם. מרטין היידגר הושפע עמוקות מרעיונות הפנומנולוגיה

³ מיי, ר (1983) גילוי ההווה תל אביב, רשפים. ע' 66

וקבע כי קיימת זהות מוחלטת בין האדם והעולם- האדם הוא זה המעניק משמעות ל"ישים" בעולמו ולכן בניתוח עולמו אין לנו עניין במציאות כשלעצמה. כמו קירקגור וניטשה גם היידגר מבדיל בין מצבי הוויה בעולם, אך משתמש בטרמינולוגיה מעט שונה: היידגר סבור כי אדם יכול לחיות במצב של **שכחת ההוויה**, מצב לא אותנטי בו הוא נכנע לטרדות היומיום של החיים ונסחף עם הזרם במקום לבחור ולעצב את חייו. לחילופין, אדם יכול לבחור לחיות במצב של **עוורות להוויה**, מצב בו לא יבחר לעסוק באופן בו מתנהלים הדברים ביומיום אלא להתפלא על עצם קיומם.⁴ אדם אשר ער להווייתו מודע לטוב ולרע שבקיומו האותנטי: מחד, הוא חש ביכולת שלו לבחור ולהשפיע על כיוון חייו, ומאידך מרגיש את מגבלותיו ואת החרדה סביב החופש המוחלט והריק הקיומי שנח תחתיו. הפילוסוף הצרפתי, ג'אן פול סארטר, עסק גם הוא רבות במושג האותנטיות הנגזר מן החופש והיכולת לבחור ולקחת אחריות על בחירותינו. סארטר הבין כי החופש והמודעות ליכולת ההשפעה של אדם על חייו מעוררים חרדה, אימה ובחילה והשתמש באוקסימורון לפיו האדם "נידון לחופש". החרדה שמעורר החופש מובילה, לעיתים קרובות, למצב בו בני האדם נופלים ל"כחש עצמי" (bad faith) ומרמים עצמם בתואנה כי חייהם מעוצבים על ידי מערכות חיצוניות של השפעות כמו יצרים, תורשה, מעמד כלכלי- פוליטי ומצב בטחוני. האדם האותנטי, לפי סארטר, הוא מי שאינו מחפש תירוצים והצדקות, קיומו קודם למהותו, בחירותו ספונטנית, חופשיות ואחראיות. זהו אדם שבוחר בדרך של מעורבות ומחויבות מוחלטת לחירותו האישית ולבחירותיו החופשיות למרות החרדה והפחדים שהדבר מעורר. האדם החופשי והאותנטי יתמיד במאבק אישי להפוך למה שבחר להיות ללא תלות בציפיותיהם של האחרים סביבו. סארטר סבור כי אין בחירות טובות או רעות, מכאן שהאדם אינו יכול לטעות בערכים אלא רק בתהליך בחירתם.

⁴ יאלום, א (1980) פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית ירושלים, כנרת זמורה ביתן, מאגנס. ע' 26

המעבר מן הפילוסופיה אל הפסיכותרפיה

המעבר מן הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית אל הפסיכותרפיה עורר בעולם תגובות וביקורות מסוגים שונים: זרמים המעוניינים לראות בטיפול הנפשי מדע אמפירי טענו כי הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית היא פלישה של הפילוסופיה אל תחום הנפש ואין לה קשר אמיץ למדע. אחרים מוצאים קרבה מתבקשת בין שני התחומים וטוענים כי הפילוסוף והפסיכולוג שניהם תפקידם לעודד את הפרט להתבונן בעצמו פנימה ולטפל במצבו הקיומי.⁵ ממש כמו הזרם הפילוסופי גם הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית, אשר החלה לצמוח כמעט מאה שנה אחריו, התרחקה מן המדע במודע מתוך ניסיון לתת מענה לשימוש יתר במחשבה כתחליף לחוויה, הפעם בתחום טיפול הנפש. באופן ספונטני, בחלקים שונים באירופה, ללא מנהיג מוגדר וידוע החלה, בעשור הרביעי של המאה העשרים, להתפתח, בקרב אנשי מקצוע, המחשבה כי הייצור האנושי הוא יותר מאוסף דפוסים או דחפים- זהו יצור בעל מבנה קיומי ייחודי אשר צומח, משתנה, חווה, סובל ויוצר, כלומר קיים- exist.

הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית נשענת על כמה עקרונות מרכזיים:

הדגשת הסובייקטיביות כבסיס בטיפול הנפשי

"אין חלל אחד וזמן אחד, יש חללים רבים וזמנים רבים כמספר הסובייקטיבי"⁶

רעיונות הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית היוו מענה לפסיכיאטרים ופסיכולוגים אשר התקשו להסכים עם העקרונות הבסיסיים בתיאוריה הפסיכואנליטית, אך יותר מכך, התקשו לקבל את השימוש בסכמה אחת כדי להסביר את התנהגויותיהם של כל בני האדם. לפי עקרונות הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית הנטייה לראות את המטופל ביחס לאמת המידה של המטפל וכהשלכה של התיאוריה שלו מחמיצה את החוויות הייחודיות של המטופל ואת פוטנציאל ההעמקה בהווייתו הייחודית. מטרת המטפל היא לראות את המטופל בעולמו הייחודי והממשי ולהתייחס אליו באופן פנומנולוגי, כלומר, להתבונן יחד אתו בתופעות שבחיו ולבחון את משמעותן בתודעתו. על אף הפער האינהרנטי בין העולמות, המטפל ינסה להתקיים בעולמו של המטופל, להקשיב ולחקור את התופעות והחוויות שממלאות את עולמו כל זאת ללא הנחות יסוד מוקדמות. כך, על ידי ירידה אל מתחת לתיאוריות הפסיכולוגיות המוכרות, יוכל המטפל להכיר, עד כמה שניתן, את עולמו והווייתו של המטופל ולהתקרב במידת מה לחוויותיו ותחושותיו.

⁵אלום, א (1980) פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית ירושלים, כנרת זמורה ביתן, מאגנס. ע' 12

⁶שם ע' 12

חקירת עולמו של המטופל תיעשה תוך חיפוש אחר משמעותן של תחושותיו ולא אחר אבחנות קליניות, זאת מתוך ניסיון לעסוק במבנה קיומו של האדם ולא בהכרח באדם החולה בנפשו כמקובל בתיאוריות אחרות. תוך חקירת דרכו ועולמו של המטופל ישאף המטפל להגיע להבנה רב ממדית של התופעות ומערכות היחסים בחיי המטופל מזוויות ואספקטים שונים, כלי שיאפשר להתבונן על הדברים מנקודת מבט רחבה ומעמיקה יותר. נקודת מבט נוספת תהיה מערכת היחסים אשר נרקמת בין המטפל והמטופל, נקודת מבט זו תעבה את התפיסה הרב ממדית ותאפשר לבחון זווית נוספת בחייו של המטופל- על כך ארחיב בהמשך.

הדיאלוג שבין המטפל והמטופל

"הזו- שיח הוא השיחה המושלמת, מפני שכל מה שאומר האחד לובש את צבעו המסוים, את צלילו, את המחווה הגלווית אליו, מתוך התחשבות קפדנית באדם השני שעמו משוחחים, ובכך הוא נדמה לחליפת מכתבים, שבה צורות הביטוי משתנות בהתאם לטיבו של הגמען"⁷

דיאלוג זה מתחלק בעייני לשני ערוצים מרכזיים: ערוץ אחד עוסק ביכולת של המטפל והמטופל ליצור בחדר הטיפול מרחב פתוח אשר יאפשר למטופל להיות הוא עצמו ולהתבטא בצורה אותנטית, חופשית ומשוחררת. אחת מן המטרות החשובות של הטיפול האקזיסטנציאליסטי היא לאפשר למטופל לבטא בטיפול **הבל**: החל ממה שנתפס בעניו כ"נדוש" ו"משעמם", ועד הדברים שקשה או בלתי אפשרי לדבר עליהם במקומות אחרים מחוץ לחדר. דיאלוג פתוח מאפשר למטופל להגיע אל המקומות הללו ולמטפל להיות עמו ולחקור מקומות קשים ולעיתים בלתי נסבלים, מקומות שאינם חשופים לרוב האנשים סביבו, מקומות לא מדוברים שנתפסים לעיתים כ"לא לגיטימיים". דיאלוג פתוח ואותנטי בין מטפל ומטופל עשוי לפתוח את המרחב הטיפולי לאותם מקומות קשים ומביכים, סודיים ואינטימיים, מקומות כואבים אשר עטופים בחרדה ופחד. יצירת אפיקים ורבאלים של אותם מקומות "מוחבאים" עשויה לעזור למטופל לבטא את רגשותיו וכך, אולי, למנוע אפיקי ביטוי אלטרנטיביים כמו מחלות, פרצי אלימות, מצבי רוח ובעיות תקשורת עם האחר.

ערוץ שני של הדיאלוג, שבין המטפל והמטופל, הוא השימוש בשיח של "כאן ועכשיו"- התייחסות לאירועים המידיים המתרחשים בשעה הטיפולית וניהול דיאלוג פתוח העוסק בדינאמיקת היחסים המתרחשים בחדר בין המטפל והמטופל. פרופסור ארווין יאלום סבור כי הטיפול מהווה מיקרוקוסמוס חברתי לכן, פעמים רבות, בעיותיו הבין אישיות של המטופל יבואו לידי ביטוי בכאן

⁷ ניטשה, פ (תשס"ח) אנושי, אנושי מדי ירושלים, מאגנס. ע' 203

ועכשיו של היחסים הטיפוליים.⁸ המטפל האקזיסטנציאליסטי נדרש לזהות תכונות ודפוסי התנהגות של המטופל ולברר עם עצמו אילו תחושות הן מעוררות בו. במידה והדבר מתאים ומתאפשר דיון עדין ונכון בתחושות אלו עשוי להמחיש למטופל אילו תחושות הוא מעורר בסביבתו ללא צורך לנחש ולשער את רגשותיהם של הסובבים אותו, אלא תוך הישענות על תחושות המטפל אשר נמצא עמו בחדר.

הדאגות המושרשות בקיומו של הפרט

"דברים רבים, אשר בשלבי התפתחות מסוימים של האדם נתפסים כמכבידים על החיים, משמשים לו, בשלב גבוה יותר, כהקלה"⁹

כאשר נוצר דיאלוג פתוח ובטוח נפתחת האפשרות לעסוק בתכנים חושפניים, פנימיים ועמוקים-תכנים הנוגעים בקיומו בעולם. בחינה עמוקה של הווייתנו בעולם עשויה להעלות לדיון בחדר דאגות יסוד ושאלות העוסקות במוות שלנו ושל האהובים עלינו, בבדידות קיומנו, בחיפוש אחר משמעות ובחופש לו "אנו נידונים". אלו הם קונפליקטים הנובעים מהעימות בין האדם לבין עובדות הקיום, פחדים שהם חלק מהקיום האנושי ומההוויה האנושית, שכל אדם חווה בדרך שונה ואישית מאוד. פחדים אלו, שהם בעלי תפקיד חשוב בכל התארגנות נפשית, נגזרים מכתביהם של הפילוסופים האקזיסטנציאליסטים אותם הצגתי בתחילת הפרק. ההתמודדות עמם כואבת, אך בסופו של דבר גם עשויה לרפא.

מוות- עובדת קיומו של המוות, כסוף בלתי נמנע של הווייתנו בעולם, היא האמת החזקה ביותר של קיומנו. אמת זו יוצרת נוכחות תמידית של אי קיום בתוך הקיום. כתוצאה מכך מלווה את האדם בחייו חרדה בסיסית אשר בוקעת ממאמציו, המודעים והלא מודעים, להתמודד עם נתון בסיסי זה. התייחסות למוות ניתן למצוא בהגותו של מרטין היידגר אשר מדבר על חוויות ה"נוגעות" במוות כקטליזאטור לשינוי. היידגר סבור כי חוויות קצה, אשר מפגישות אותנו עם שבריריות החיים, עשויות לתרום למעבר בין קיום של "שכחת ההוויה" לקיום של "עוררות בהוויה". מכאן שהסתכלות על המוות, הבלתי נמנע, והשלמה מסוימת עם נוכחותו עשויים ליצור נכונות לשינוי וקבלת אחריות על חיינו וכך "להציל" אותנו מחיים חומריים, יומיומיים וחסרי אותנטיות.

העיסוק בפחד שורשי ועמוק כמו המוות עשוי להיות ביטוי לדיאלוג פתוח וחופשי אשר מאפשר למטופל לגעת בתכנים מהם הוא נמנע בסיטואציות שאינן בטוחות עבורו. המנוף לשינוי עשוי

⁸ יאלום, א (2002) מתנת התרפיה. ישראל, כנרת. ע' 67

⁹ ניטשה, פ (תשס"ח) אנושי, אנושי מדי ירושלים, מאגנס. ע' 185-186

לנבוע גם מן התחושה שניתן לדבר על הגרוע מכל ולהיעזר בנוכחות מקבלת ותומכת אשר עוזרת לברר את הקושי ולהעמיק בו ואינה בורחת מן הדין.

חופש - כל אחד מארבעת הפילוסופים, אותם הצגתי בתחילת הפרק, מדבר על היכולת שלנו, כבני אדם, לעצב את עולמינו. לכאורה זוהי זכות שיש בה רק טוב, הרי כולנו רוצים להיות חופשיים, אך זכות זו מאגדת בתוכה את האמת הקיומית שאינה פשוטה לעיכול: אין קרקע יציבה תחת רגלינו אלא רק תהום וריק- אנו נדרשים לקחת אחריות! היכולת לתפוס ולהבין את משמעות החופש בחיינו מייצרת קונפליקט תמידי עם אותו ריק, קונפליקט המלווה בכמיהה למצוא קרקע מוצקה וקצת שקט, קונפליקט המתעמת עם הצורך שלנו לקחת אחריות על חייו. אנו כמטפלים נדרשים לפעול ולחשוב במסגרת התייחסות לפיה המטופל יוצר את חייו ומצוקותיו.¹⁰ מטופל אשר מבין כי הוא האחראי למצוקות חייו תהיה לו מוטיבציה רבה יותר להשתנות.

בידוד - הבדידות הקיומית היא חלק אינהרנטי מאישיותו של כל אחד ואחד, היא אינה תוצר של כשל, אלא להיפך, דווקא ההכרה בבדידות זו מעידה על התפתחות ומודעות גבוהה. בדידות זו קיימת ומהווה חלק בלתי נפרד מכל אחד ואחד מאיתנו, נותר לנו רק להביט אליה, להבין אותה ולקבל אותה וזו משימה לא פשוטה, לכן, לאורך חייו אנו משתדלים לכסות את הבידוד החברתי בשכבות מסוגים שונים. אנחנו מקיפים את עצמנו באנשים, בחברים, בחפצים ובמוסדות שונים ועל ידי כך יוצרים לעצמנו רוטינות יומיומיות, אשר מספקות לנו תחושה של שליטה במצב, וכמובן תחושה של ביטחון. אנחנו נרגעים על ידי תחושה של חמימות, מוכרות, שייכות, ולמעשה מנסים לקבור את העולם הקדמוני שכולל בתוכו את הריק והבידוד. עולם זה מושתק ומגיע אלינו רק בחלומות, סיוטים ורגעים ספורים של "חסד". למעשה, רוב בני האדם נחשפים לבדידותם רק ברגעים מעטים, רגעים בהם "מסך המציאות" נפתח לרגע ואנו זוכים להצצה אל מאחורי הקלעים – אל הבידוד שנמצא בבסיס קיומינו. את ההכרה הרגעית באיבוד התחושה של המוכר בעולם מתאר היידגר כתחושה מסתורית משהו ומגדיר אותה כתחושה בה לרגע האדם אינו מרגיש בבית בתוך עולמו "not at home". היידגר מדבר על חוויה חזקה של כלום (nothing) כאשר הכול סביבנו מרגיש לא מוכר, האובייקטים שהכרנו מאבדים לרגע משמעות, מבנים אחרים שמעניקים לנו יציבות כמו חוקים וערכים מתרוקנים ברגע ממשמעותם ושום אדם אינו יכול לעזור לנו. זהו הרגע בו אנו חשים את הבידוד האקזיסטנציאליסטי במלואו.

¹⁰ יאלום, א (1980) פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית ירושלים, כנרת זמורה ביתן, מאגנס. ע' 193

אנו חיים במתח מתמיד בין המודעות שלנו לבידודנו המוחלט לבין הרצון שלנו לקשר והגנה. נכונות המטפל להיכנס ולהבין את עולמו של המטופל במידת האפשר, ללא ביקורת והנחות יסוד מוקדמות, עשויה לייצר דיאלוג פתוח ואמיתי בחדר הטיפולים - דיאלוג שעשוי להקל ולו במעט על תחושת הבדידות. דיאלוג זה מאפשר למטופל להסתכל על הבדידות ולא לברוח מקיומה, אך גם לחוש את הנחת מרגעי הקרבה והאינטימיות, אותם הוא חווה בטיפול, ובעיקר להכיר במסוגלות שלו לחוש קרוב, מסוגלות שתסייע לו ביצירת קשרים קרובים יותר מחוץ לחדר הטיפולים.

משמעות - מטופלים רבים מגיעים לטיפול מתוך תחושה שחיהם חסרי משמעות או חסרי מטרה, והם אכן צודקים - אנו יצורים מחפשי משמעות שנזרקים לעולם שאין בו משמעות. חוסר המשמעות נובע מעובדות הקיום הקשות: הידיעה כי המוות בלתי נמנע והכול יגיע אל קיצו, בדידותנו בעולם והריק בתוכו אנו צריכים לייצר חיים שלמים, כל אלו מקשים עלינו ליצור משמעות מתמשכת בחיינו. לא פעם "משמעות נובעת מפעילות בעלת משמעות"¹¹ ובכך יכול לסייע הטיפול - דרך הדיאלוג עם המטפל עשוי המטופל לנכס לעצמו כלים אשר יסייעו לו להיות מעורב ומחויב יותר במערכות היחסים שלו. מעורבות לא בהכרח נותנת תשובה לשאלות על משמעות, אך בעזרתה תופסות שאלות על משמעות מקום פחות מטריד בחיינו.

¹¹ יאלום, א (1989) תליין האהבה ישראל, כנרת. ע' 20