

# התמודדות עם בדידות קיומית בטיפול

## אקזיסטנציאליטי:

חשיבותו של הקשר האנושי בין המטופל למטפל -  
אהבה כגישה טיפולית.

~פרקים מתוך עבודת הגמר של מיטל עוז~

~ראש התכנית: ד"ר גדעון מנדה~

התכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי, מכללת סמינר הקיבוצים,  
ספטמבר 2015.

כתבה: מיטל עוז.

### זכויות היוצרים שמורות למחברים

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 וכחינה על ידי מוסד חינוך. \* \* \* All rights reserved to the author \*

## **תוכן עניינים**

הקדמה – עמוד 3.

ההקשר בו התפתחה הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית – עמוד 4.

הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית – עמ' 4-5.

הכרה במבנה האותנטי של הקיום דרך ה"מחלה" וה"חרדה" – עמוד 5.

מהי פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית – עמ' 6-7.

בידוד קיומי אקזיסטנציאליסטי – עמוד 8.

השלכות הבדידות ברמה החברתית והאישית – עמ' 8-9.

כיצד תחושת הבדידות משפיעה על מערכות היחסים בחיינו? – עמוד 10.

בידוד ומערכת היחסים הטיפולית - עמ' 11

הקשר האישי שלי אל הגישה האקזיסטנציאליסטית – עמ' 12

סיכום – עמוד 14

ביבליוגרפיה – עמוד 15

## הקדמה

עבודה זו מסכמת שלוש שנים של לימודי פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית, היא מקשרת בין התאוריה ליישום בטיפול, בין פילוסופיה לבין החיים האישיים ובין האונטולוגי לאונטי ולסיום, מציגה בתוכה תהליך אישי שעברתי כמטפלת מטופלת, וכאדם החי בעולם הזה.

תחילה, אציג את הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית ואת ההקשר בו התפתחה הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית, וכיצד היא מוגדרת כיום. אראה כיצד הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית כבר במאה ה-19, שמה את האדם במרכז החקירה הפילוסופית, ותרמה לאדם לבחון את קיומו בעולם, ולהתמודד עם הקשיים שנלווים לקיום זה.

בהמשך, בחרתי להתמקד בתמה האקזיסטנציאליסטית "בידוד קיומי". ואדגים שלמרות השימוש השכיח במילה "בידוד", גם בחיים וגם בטיפול, "חרדת הבדידות" כה מאיימת עלינו שנעשה כמעט הכל על מנת להתחמק ממנה ולא לחוש אותה באמת.

בידוד קיומי הוא עמק בדידות שהגישות אליו רבות: התמודדות עם המוות, שהוא החוויה הבסיסית האנושית הבודדה ביותר חושפת אותנו לניתוק מן העולם עצמו. וגילוי העובדה כי האדם חופשי והוא הורה על עצמו מובילה לבדידות גם. (יאלום, 2011; יאלום, 2009).

בעבודה זו אתמקד בקושי שמגיע עקב היפרדות האדם מן העולם והתמודדות עם החופש והעצמאות שלו. פרום (1992) טוען שכאשר הילד מתחיל להיות מודע לכך הוא ישות נפרדת מכל שאר הישויות, עליו להתמודד לבדו עם העולם, על כל היבטיו המסוכנים והמאיימים, וקייזר (1965) טען שהיפרדות זו היא "הקונפליקט האוניברסלי" של האדם. "האדם ההופך לאדם נפרד חווה בידוד נצחי, בסיסי ובלתי ניתן לפתרון".

אזון על כך שהרצון להשתייך ולהמנע מהבדידות יכול להיות הרסני כאשר אתה מאמץ ערכים שאינם שלך. בנוסף אציג את ה"מאזוכיזם" כרצון להשתחרר מן העובדה שאתה ישות נפרדת.

אנסה לענות על השאלה: כיצד אפשר להקל על הבדידות, למרות שהיא עובדת קיומית שלא ניתן לפתור אותה? אסקור מקורות שונים שסבורים כי על המטפל להכיר בבדידות הקיומית של המטופל ואף לקחת חלק ביחסים מרפאים שלמים ואמיתיים עם המטופל.

לסיום, אספר על חוויתי האישית בתוך הבדידות ואדגים דרכה כי טיפול שמנסה להשתמש בטכניקות ותאוריות שונות, לעומת טיפול מאפשר שמבוסס על אהבה, מפספס קשר שלם ואוטנטי עם האחר. ואנסה להראות כיצד קשר שמבוסס על אהבה, אם בחיים האישיים, ואם במפגש הטיפולי, יכול להקל על תחושת הבדידות, ואף לעזור לאדם לחיות חיים אותנטיים ומלאים.

## ההקשר בו התפתחה הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית

זוהי משימה לא פשוטה להגדיר את המושג "אקזיסטנציאליזם". ההוגים רבים, וההגדרות שונות. אך הדבר העיקרי המשותף לכולם זהו העידוד של הפרט להתבונן בעצמו ולטפל במצבו הקיומי.

ההקשר בו התפתחה הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית הוא עידן הפילוסופיה המודרנית במאה ה-16 וה-17. בו התחילה הנטייה אל העצמי הסובייקטיבי, בניסיון להשתחרר מהתלות בסמכותם של אלוהים והכנסייה, אשר בהם ראו את בסיס הוודאות. המעבר לעידן המודרני נעשה בעקבות חיפוש וודאות שתיהיה בלתי מותנית ויציבה. רנה דקארט (1596-1650) מוצא יסוד זה באדם עצמו, פנימיותו וכישוריו מהווים את מקור הוודאות והבטחון לבני האדם בין כל ה"ישים". בהגותו של דקארט עובר המושג "סובייקט" חילון. הסובייקט נותן לעצמו תוקף. הוא נוכח כל הזמן.

דקארט תיאר את הסובייקט כ-יש המנותק מן העולם. הוא תיאר את התקיימות האדם אך ורק מבעד לפריזמה של המחשבה. (המשפט המוכר: "אני חושב משמע אני קיים") הסתכלות זו יצרה הפרדה בין גוף ונפש, ומחשבה ועולם. ההנחה הייתה כי קיים יחס מסוים מאוד בין הסובייקט והייצוגים. קרי, הסובייקט אינו שזור בעולם, אלא נותר מחוץ לעולם ומחוץ לארועי הזמן.

בנוסף לחלוקה זו, האדם נתפס כיישות המושקעת כל כולה בהקשר חברתי, לשוני והיסטורי. תפיסה אשר למעשה שיעבדה כל סממן של ממד אישי לכדי מבנים מארגנים הנמצאים מחוץ לשליטתו ולתפיסתו המודעת של האדם את עצמו. העמדה הנפוצה הזו, שגורסת שהאדם מונע על ידי דברים שמעבר לתפיסתו, והוא המחולל את הפרעות האישיות התעלמה לגמרי ממושגים כמו חירות ובחירה. (פרל, 2011; שגיא, 1991; שגיא, 2008).

## הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית

ישנה טענה שהפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית התחילה ב1834, כאשר סרן קירקגור (-1813 1855) ישב בבית קפה וחשב על חייו ועל הזקנה. קירקגור קבע בצורה נחרצת כי האדם הוא האובייקט הראשוני בהכרה. הוא טען ש"ראשית חייב האדם ללמוד להכיר את עצמו לפני שהוא מכיר משהו אחר", קירקגור חיפש את אופן הקיום המשמעותי שבתוכו האדם יממש את עצמו. הוא אמר שרק אדם אשר מכיר את עצמו ויממש את עצמו יכול לשאת את הקיום ולא להתפזר בתוך קיום בלתי אותנטי. (שגיא, 1991; שגיא, 2008)

מרטין היידגר, הוגה מרכזי ומשמעותי בפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית, ואחראי להשפעתה המודרנית של הפילוסופיה, ניסה להמנע מכניסה למבוי סתום של החקירה הפילוסופית שדגלה בקיומו של סובייקט טהור, הוא האמין, בדומה לקירקגור, שייעודו של הקיום האנושי הוא לחשוף את היישות של האדם, להגדיר את ההתנהגות המאפשרת לאדם לגלות את האותנטיות שלו. הוא רצה להתמקד בהוויה כולה, ובחר בצורת חקירה שבה הסובייקט והאובייקט אינם נפרדים – חקירה אונטולוגית. (פרל, 2011; יאלום, 2011; שגיא, 2008)

לפי היידגר הסובייקט האנושי אינו רק נושא תכונות, הוא טוען שהיש האנושי הוא גם יש בוחר, שופט ומעריך, מתכנן את חייו באמצעות תכליות שהוא מציב לעצמו. הוא טען שלמרות שהאדם נזרק ללא הסכמתו ליקום שלא הוא בחר בו, הוא יוצר את עצמו.

היידגר תיאר את האדם "כהיות שם", שתמיד מעורב בעולם שהוא חי בו. ותיאר שתי צורות קיום: הצורה היומיומית, אותה כינה "אונטי", והצורה האונטולוגית. בצורה היומיומית שקוע האדם כליל בסובב אותו ומשתאה על איך הדברים בעולם, הוא לרוב פונה לדברים חולפים, כמו מראה גופני, סגנון, נכסים או יוקרה. (שגיא, 1991; פרל, 2011).

בעוד שבצורה האונטולוגית הוא מתמקד ומבחין בפלא ה"היות" עצמו, ומשתאה על כי דברים קיימים, ועל כי הוא עצמו קיים. במצב האונטולוגי, לא זו בלבד שאנו מודעים יותר לקיום, לסופיות ולמאפיינים הלא משתנים של החיים. אלא אנו גם להוטים יותר וכשירים יותר לחולל שינויים משמעותיים. האדם נחוש יותר להתמודד עם אחריותו האנושית הבסיסית, לכונן חיים אותנטיים של מעורבות, יכולת להיות בקשר, משמעות ומימוש עצמי. (יאלום, 2009; פרל, 2011).

מכך עולה שחקירה אונטולוגית, היא שונה מהחקירה שאפיינה את המחשבה המערבית, חקירה אשר השאירה את שאלת משמעות ההווה נשכחת והותירה אותה מוסתרת בתוך המרחב היומיומי של חיינו.

היידגר טען שעל החקירה הפילוסופית לגלות את התנאים המאפשרים לישים להופיע כמו שהם מתגלים לנו בחיי היומיום ומניחים לנו לרכוש ידע עליהם. קרי, עלינו לחקור את צורת הקיום היומיומית של האדם, במטרה לחשוף את המבנים המהותיים שלו – המבנים האונטולוגיים.

היידגר מאמין כי בעזרת הפנומנולוגיה אפשר לחשוף תופעות עמומות שנתקשה לתאר באופן מלא. הפנומנולוגיה בודקת מהי המשמעות הספציפית של לחוות דבר כך ולא אחרת. היא מאמינה כי לאדם שליטה על גורלו וכי נוכל ללמוד על הטבע האנושי בכך שנלמד איך רואים האנשים את עצמם ואת עולמם. לפיו הפנומנולוגיה היא הדרך הנכונה לחשוף את המבנים האונטולוגיים המושקעים במרחב היומיומי. (גינצבורג, 2005; פרל, 2011; שגיא, 2008)

אחרי מלחמת העולם השנייה, האקזיסטנציאליזם היכה שורש בצרפת. הוגים חשובים נוספים, ראו בהיידגר מבשר, חלוץ, ומייסדו של זרם זה.

ז'אן פול סארטר, הוגה משמעותי נוסף אשר ראה בהיידגר מייסד האקזיסטנציאליזם, מגדיר אקזיסטנציאליזם כעמדה שהקיום קודם למהות, או במילים אחרות, לשם הבנת העולם, והסדר האונטולוגי "חייבים אנו להתחיל מן הסובייקטיבי". ומחזק את דבריו של היידגר, שאין דבר הקרוי טבע האדם. האדם מושלך אל עולם זר המאוכלס בבני-אדם אחרים, הוא חייב לפעול בעולם שאין בו ערובה חיצונית לצדקת פעולותיו או ליעילותן. נותרה רק הבחירה החופשית. לפיכך, "האדם אינו אלא מה שהוא עושה מעצמו". (שגיא, 1991; סארטר, 1988)

## הכרה במבנה האותנטי של הקיום דרך ה"מחלה" וה"חרדה"

השימוש במילה מחלה במושגים אקזיסטנציאליסטים, הוא מאוד נדיר. וכך, גם שגגון או התאבדות, אינם תופעות שיש לראות בהן רק שאלות פסיכולוגיות או פסיכיאטריות, אדרבה, הן תופעות הקצה של הקיום האנושי, הן ביטוי לאובדן המשמעות או הטעם בחיים. קרי, למחלה יש משמעות אונטולוגית. אין פירוש שלמחלה אין תסמינים נפשיים וגופניים, אבל משמעותה אינה מצויה בתסמינים אלה, אלא במעמדו של האדם בתוך הקיום והיא משקפת סוג של התנסות בסיסית בקיום עצמו. קירקגור גרס כי בבסיס ההתנסויות במלנכוליה, ייאוש ואימה עומדים יסודות אונטולוגיים והעלה את הרעיון כי המצב הנפשי החולני חשוב עבורנו. ובהדרגה, הוא הציג את התפיסה שמלנכוליה פותחת אופקי הכרה חדשים.

גם ניטשה טען, במקביל לקירקגור, כי התנסות במחלה היא חשובה. מכיוון שהיא חושפת לאדם אופקי הכרה חדשים ויוצרת הסתכלות אחרת על החיים. אדם החי בבריאותו אינו חש בשבריריות באימה ובחוסר יציבות של הקיום האנושי, בעיניו החיים נראים מבוססים ומעוגנים בסדר מטאפיזי, בתכליתיות ובשיטה. מבחינה זאת, לדעת ניטשה, המחלה חושפת את ההונאה שבהבניית המציאות ה"הבראה", והיא הכרחית כמנגנון ביקורת של הונאת התבונה. לדעת ניטשה רק הכאב הגדול והממושך של המחלה מאלץ את האדם לרדת לתכלית מעמקיו. לפי ניטשה, האדם צריך לחתור לבריאות חדשה, שונה מהבריאות אותה אנו מכירים, המתגלמת ביצירתיות, ובמאבק כנגד הדקדנטיות, כנגד החולי. ניטשה וקירקגור ראו את החולי והחולשה כהזדמנות לעיצוב עצמי חדש, המתגבר על הונאת החולשה של ה"הבראה", והופך את החיים לשדה מבחן של האדם עצמו. (שגיא, 1991)

כאמור, את הגל המודרני של האקזיסטנציאליזם סחף היידגר. אשר לדעתו אפשר להכיר במבנה האותנטי של הקיום באמצעות החרדה, אשר בדומה למחלה, חושפת בפני ה"היות שם" את המבנה הקיומי שלו. דבר זה מתאפשר מאחר שבמצב החרדה מרחב המשמעות היומיומי אינו מצליח לשמש עוד בסיס המאפשר לדברים לקבל את משמעותם הספציפית, ובשל כך ה"היות שם" מאבד את יכולותו להתלות במרחב האפשרויות המוצע לו על ידי ה"הם" (האחרים הנמצאים בעולם). קרי, משמעותם של דברים אובדת במובן שאין הם יכולים לשמש בסיס להקניית בטחון אונטולוגי, ומרחב המשמעות שבאמצעותו רגיל ההיות שם לפגוש את הדברים בעולם קורס. העולם ניהיה מאיים וזר. החרדה פותחת בפני ההיות שם, את האפשרות להכיר בתנועה הקיומית שלו לקראת העולם, אם במובנה הלא אותנטי ואם במובנה האותנטי. וכך, כמו המחלה של קירקגור וניטשה, גם החרדה היא הזדמנות לחקירה עצמית ועיצוב עצמי חדש (פרל, 2011)

בדומה לכך, סארטר השתמש במושג בחילה. לדעתו ה"בחילה" היא "עדות" לקיום של עולם ושל האני, בגולמיותם, ללא מובן וללא משמעות. בבחילה מתנסה האדם באקראיות שבקיום, ובעובדתיות חסרת הפשר. לפי תפיסתו של סארטר, ההתנסות בהעדר הצידוק של הקיום היא ההתנסות באבסורד שבקיום. הבחילה היא מיצוי החוויה של התפוררות העולם ואבדן המשמעויות של המציאות היום יומית. (שגיא, 1991 ; סארטר, 1988).

## מהי פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית?

העמדה הטיפולית האקזיסטנציאליסטית שצמחה מהפילוסופיה קובעת שסבלנו נובע בעיקר מעימות עם קיומנו. יאלום מציע הגדרה רשמית לפסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית: "פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית היא גישת טיפול דינמית המתמקדת בדאגות המושרשות בקיומו של הפרט, קיום שאינו ניתן להסבר". הגישה האקזיסטנציאליסטית, כמו הדינמית, עוסקת בקונפליקטים, אך אינה מדברת על התנגשות עם אינסטינקטים מודחקים וגם לא עם מבוגרים משמעותיים שהפרט מפנים. (יאלום, 2009; יאלום, 2011).

החוויות הראשוניות של האדם חשובות, בעיקר אם הן חלק מן הקיום היום-יומי שלנו ותורמות לאופן שבו אנחנו מתמודדים עם הדאגות הקיומיות שלנו, אך לרוב אינן מספקות את התשובה לשאלה יסודית כגון: "ברמה העמוקה ביותר של קיומי, מהם המקורות הבסיסיים של פחדיי?". התשובה לשאלה זאת היא מעבר להיסטוריה האישית של חיי האדם, זוהי תשובה אשר שייכת למצבו של הפרט בעולם. הדבר העיקרי זהו הקונפליקט הנובע מהעימות בין האדם לבין עובדות הקיום, אשר הם חלק מהקיום האנושי. (גינצבורג, 2005; יאלום, 2011)

לטענת יאלום ניתן להתמודד עם "עובדות הקיום" אלה באמצעות הרהור אישי עמוק. הגישה מאמינה כי נוכל ללמוד על הטבע האנושי בכך שנלמד איך רואים האנשים את עצמם ואת עולמם, מאשר באמצעות התבוננות בפעולותיהם. (יאלום, 2011, גינצבורג, 2005).

יאלום דן בארבע דאגות יסוד קיומיות: **מוות**, הדאגה הקיומית שכולם חרדים ממנה היא המוות. הידיעה שאין דרך להמלט מהמוות, היא ידיעה איומה ואנחנו מגיבים לה בפחד תהומי. קונפליקט קיומי מרכזי הוא המתח בין המודעות למוות הבלתי נמנע לבין הרצון להמשיך. **חופש**, חופש אמנם נתפס כמושג חיובי, כולנו משתוקקים להשיג חופש, אך במובנו הקיומי חופש מתייחס להיעדר תבנית חיזונית. בניגוד לתחושתנו היום-יומית איננו מגיעים לעולם מאורגן וגם איננו עוזבים עולם כזה. במציאות, האדם הוא זה שיוצר את תבנית חייו, בחירותיו ופעולותיו. "חופש" במובן הזה יש משמעות מפחידה למדי. פירושו שאין קרקע יציבה תחת רגלינו, אלא ריק, הקונפליקט שלנו הוא מול הריק אל מול הכמיהה למצוא קרקע מוצקה. **בידוד קיומי**, לא מדובר על בידוד חברתי, או על בידוד כמנגנון הגנה, שבו האדם מתנתק מחלקים שונים שקיימים בתוכו. מדובר על בידוד קיומי, שהוא היסוד של הצורות האחרות של בידוד. זהו בידוד שנמשך למרות הקשרים המספקים ביותר עם אנשים אחרים, ולמרות המסוגלות להשתלב בסביבה ולהכיר את עצמנו. הוא מתייחס לפער שאינו ניתן לגישור בין אדם לאדם אחר. כל אחד מגיע לעולם הזה לבדו, ועוזב את העולם הזה לבדו. הקונפליקט הקיומי לפיכך הוא המתח בין המודעות שלנו לבידודנו המוחלט לבין הרצון שלנו לקשר. **וחוסר משמעות**, בבסיס העובדה הקיומית הזאת עומדת השאלה הגדולה: איזו משמעות יש לחיים שלנו בעולם הזה? מדוע אנחנו חיים? וכיצד עלינו לחיות? הקונפליקט נובע מהדילמה שבה יצור מחפש משמעות, נזרק ליקום שאין בו משמעות.

חשוב להתמודד עם דאגות קיומיות אלו בטיפול, והן אף מעניקות עקרון מארגן מרכזי. ההתמודדות איתם כואבת, אך בסופו של דבר היא גם מרפאה. על המטפל לראות את האדם כישות חוששת וסובלת ולא כמונעת על ידי אינסטינקטים. (יאלום, 2011; יאלום, 2009; פרום, 1992).

## בידוד קיומי אקזיסטנציאליסטי

יאלום טוען כי תמות כגון מוות וחופש הם תמיד מושגים שנשארים מחוץ לטיפול הנפשי, אך המצב שונה לגמרי שמדובר בבידוד. מכיוון שזהו מושג שעולה שוב ושוב בטיפול. המטפל נתקל בשלושה סוגים של בידוד: בין אישי (בידוד חברתי), תוך אישי (ביני לבין עצמי) וקיומי. בידוד קיומי בו אתמקד, זהו בידוד הקשור לעצם הקיום- זוהי תחושת בדידות עמוקה יותר. בידוד קיומי מתייחס גם לבידוד בסיסי ביותר- להפרדות האדם מן העולם. ההבנה כי הינך נפרד מן העולם גורמת לאובדן של החיים הביולוגיים (החושים הביולוגיים שלי קולטים דברים בצורה שונה מאחרים) וגם לאובדן העולם עתיר הפרטים (ההבנה שישנם זכרונות וריחות שנמצאים רק אצלי). בדידות כזו היא אף פחות נסבלת מבדידות בין-אישית. מכיוון שבבידוד בין אישי ניתן להיות קשור לרעיונות, ערכים או למסגרות חברתיות הנותנות הרגשת אחווה והשתייכות. (יאלום, 2011; גינצבורג, 2005; יאלום, 2009).

יאלום מאמין כי כל אדם המסוגל להתבוננות עצמית חווה רגעים של הזרה מיידית, המתרחשת שאובייקטים מאבדים את משמעותם, סמלים מתפרקים, והאדם נתלש מן העוגן של המוכר והבייתי ונופל אל תוך המקומות השוממים שלו. וברגעים כאלה של מצוקה קיומית קשה, היחס של האדם אל העולם מעורער מאוד. (יאלום, 2011) דוגמא לרגע של הזרה מסוג זה, שמתרחש בחדר מלון של ארץ זרה, אפשר לראת בחיבוריו המוקדמים של קאמי. "אני חסר כל הגנה בעיר שבה אינני מסוגל לקרוא את השלטים.. ללא חברים שאוכל לדבר איתם, בקיצור ללא משהו שיסיח את דעתי... מסך ההרגל, המרקם הנוח של המחוות והמילים, שבנוכחותם הלב הופך איטי ועצל, עולה אט-אט וחושף בסופו של דבר את פניה החיוורים של החרדה. האדם נמצא פנים מול פנים עם עצמו. אני קורא לו להיות שמח..". רגעים של הזרה מסוג זה מתרחשים גם הרבה על מסך הטלוויזיה והקולנוע. בסרטה המצליח של סופיה קופולה, "אבודים בטוקיו" (2003), עומדות בבסיסו של הסרט הדמויות של ביל מאריי וסקרלט ג'והנסון, שתי הדמויות אולם נמצאות במקומות שונים, אך למרות הפערים הברורים ביניהם כבני אדם, הבדידות והניכור בעיר זרה משותפים לשניהם.

## השלכות הבדידות ברמה החברתית והאישית

במהות האדם וטבעו מושרש הצורך להשתייך, הצורך להמנע מבדידות. מאז ומעולם חיינו בקבוצות שהיחסים בין חבריהם אינטנסיביים ורצופים. הרגשה של בדידות וניתוק מוחלטים מובילה לקריסה נפשית. ממש כפי שרעב מוביל למוות. אדם יכול לשהות לבדו במובן הפיסי שנים ארוכות, ועם זאת להיות קשור לרעיונות, לערכים, או למסגרות חברתיות המעניקים לו הרגשת אחווה ו"השתייכות". ואולם, הוא יכול לחיות בין אנשים ועם זאת לחוש הרגשת בדידות מוחלטת, המובילה, אם היא עוברת סף מסויים, למצב של התערערות נפשית.

סוג הקשר אל העולם יכול להיות נאצל או חסר ערך, אך גם הקשר אל המסגרת הבזויה ביותר עדיף עשרת מונים על בדידות. וכך, כל מנהג וכל אמונה יהיו אבסורדיים ושפליים ככל שיהיו, אם הם מקשרים בין היחיד לאחרים הם משמשים מפלט מהדבר שממנו חושש האדם ביותר: בדידות. (פרום, 1992).



הקשרים הראשוניים מעניקים בטחון ותחושת אחדות בסיסית, עם העולם שמחוצה ליחיד. ככל שילד מתנתק מעולם זה הוא נעשה מודע יותר להיותו בודד, להיותו יישות נפרדת משאר היישויות, מתעוררת בו תחושת חוסר אונים וחרדה. התחושה שהוא יישות עצמאית וכבר לא חלק מן העולם היא תחושה מאיימת ומסוכנת. בהיות האדם מודע לעצמו כנבדל מן הטבע ומבני האדם האחרים, בהיותו מודע – גם אם במעורפל – למוות, למחלות, ולהזדקנות, הוא מרגיש בהכרח באפסותו ובחוסר המשמעות של קיומו. כל עוד לא היה מודע לאפשרויות הפתוחות בפניו ולעובדה כי הוא עצמו אחראי למעשיו, לא היה לו צורך לפחד מהעולם.

תחושת האיום נובעת מכיוון שהעולם מאפשר לאדם להכיר את עצמו רק בתיווך החברה או הקהילה ולא כאדם בזכות עצמו. וכך נחסמת התפתחותו כיחיד יצרני הקובע את מהלכיו. (פרום, 1992; יאלום, 2009; יאלום, 2011).

לדעת פרום ולינג, החברה המודרנית והקפיטליסטית, תורמת לבדידות הקיומית, היא הופכת את חברה לחפצים וכופפת את צורכיהם האישיים לטובת הצורך הקולקטיבי של הקבוצה. לפי לינג (1991), האדם מפתח אני שקרי שמכניע את האני האמיתי של האדם, והאדם אמנם הופך לעצמאי יותר, אך גם בו זמנית מפוחד יותר מהבדידות. תחושת הבידוד וחוסר האונים מתעצמת אל מול יחסי האנוש בחברה. היחסים בין חברות איבדו את אופיים הישיר והאנושי, והם מונעים על ידי מניפולציות ושיקולי כדאיות. חוקי השוק הקפיטליסטי מושלים בכל היחסים החברתיים והאישיים. (פרום, 1992; גינצבורג, 2005; רוזנהיים, 1990)

פרום (1992) טוען שהמאפיינים של הקפטילזם המונופוליסטי, שהביאו את האדם למצב של חוסר חשיבות וחוסר אונים אישי. בנו את הבסיס האנושי לנאציזם, שבלעדיו הוא לא היה יכול להתפתח. האדם המפוחד מהיותו יישות נפרדת מכופף את עצמו לסמכות, וככל שהוא מרבה לעשות זאת הוא מרגיש חסר אונים ונאלץ יותר ויותר להתאים את עצמו. ולמרות חזות של אופטימיות, יוזמה ותפקוד, האדם המודרני כורע תחת נטל כבד של הרגשת חוסר אונים עמוקה, וכתוצאה ממנה מתאים את עצמו לסמכויות אלמוניות ומאמץ את השקפותיהן.

הבדידות בנוסף, יכולה לגרור דפוסי התנהגות נוקשים ובעייתים, פרום טען שמאזוכיזם נוצר מבדידות קיומית קשה מנשוא, ואדם אשר יש בו רצון עז להפטר מן העצמי שלו, לאבד את הייחודיות, ולהתגבר על המודעות להיותו יישות נבדלת. עושה זאת דרך הרגשת אפסות וחוסר ישע אל מול האחר או דרך שקיעה בכאב וייסורים. המאזוכיסט מציג את עצמו ככלי ריק מבלי שמשיג את הדבר שביקש: שלוה ורוגע. טשטוש החושים ע"י אלכוהול וסמים הם דרכים נוספות להפטר מן העצמי שלך. ולעיתים מחשבות התאבדות הם התקווה האחרונה. (פרום, 1992)

## כיצד תחושת הבדידות משפיעה על מערכות היחסים בחיינו?

נראה כי אנשים עם חרדת בידוד קשה, חווים קשיים להתחבר לאחרים, ויחבלו בכל אפשרות להתחבר לאחרים. דבר זה, על פי רוזנהיים (1990), מנוגד לטבע האדם אשר רוצה להראות ולהשמע על ידי אחרים, האדם מעוניין שאחרים יכירו בו באופן אינטימי ולא ישפטו אותו על פי מצבו הרגשי או תשוקותיו האסורות. התחושה שאנו בודדים בסביבתנו, עלולה לגרום לפחד חריף, תסכול וכדוך. ועקב כך אדם שנסיונותיו החוזרים למצוא הד אצל הסובבים אותו כשלו פעם אחר פעם, יגונן על עצמו בכך שיפתח ויתור מדומה על קשר אינטימי עם האחר וינהג כאילו אינו נזקק עוד לאחרים. אדם זה, בורח מפני תחושת הבדידות המוכרת ומתחושת הריקנות שבקיומו. הוא מחפש מערכות יחסים שבו ירגיש כי אחרים בוחרים בו ומעריכים אותו ושקיומו מוצדק. אך תחושה זאת נידונה לכשלון מכמה סיבות: מכיוון שלבן הזוג במערכת היחסים נמאס עם הזמן לאשר את קיומו של האחר. זאת עוד, בן הזוג חש שלא אוהבים אותו אלא זקוקים לו. בסופו של דבר, האדם ממשיך להרגיש ריקנות, ומפרש שאיש אינו אוהב אותו, שלמעשה, החרדה העצומה מבדידות היא זו שמניעה אותו, והוא זה שאיננו מסוגל לאהוב. (יאלום, 2011)

יאלום מאמין שאם אנחנו מסוגלים להכיר במצבים המבודדים בקיומנו ולהתמודד עמם בנחישות, נוכל לחלוק את האהבה שלנו גם עם אחרים. ואם אנחנו אפופי חרדה מפני תהומות הבדידות, לא נוכל להתקרב אל אנשים אחרים, ורק ניאחז בהם בכל כוחנו כדי לא לטבוע בים הקיום. במצב כזה היחסים שלנו לא יהיו יחסים אותנטיים המבוססים על אהבה. (יאלום, 2011).

אחת מטענות היסוד של אברהם מאסלו (1954), היתה שהמוטיבציה הבסיסית של אדם מכוונת – או לעבר חוסר או לעבר צמיחה. מכווני צמיחה, יהיו אנשים שה"צרכים" הפסיכולוגיים שלהם, כגון שייכות ואהבה, סופקו. והם יהיו הרבה פחות תלויים באחרים ופחות תלויים בסביבה שלהם לחיזוק צורכיהם או לסיפוקם. האדם המכוון צמיחה אינו רואה באחרים מקור לסיפוק צרכיו ולכן הוא מסוגל לראות בהם אנשים שלמים, ייחודים ומורכבים. לעומתו האדם המונע על ידי החסר, שצרכיו הפסיכולוגיים אינם סופקו, מתיחס לאחרים מנקודת מבט של תועלת. אותם היבטים של האחר שאינם משרתים אותו או מסייעים לו במשהו אינם זוכים להתייחסות מצידו, או שהוא רואה שבהם גורמים מרגיזים או מאיימים.

וכך, אהבה של אדם מכוון צמיחה היא למהות של אדם אחר, איננה נובעת מצורך ואיננה אהבה אנוכית. אוהבים אלו עצמאיים יותר ופחות תלויים זה בזה. אהבה זו יוצרת שותפות, קבלה עצמית, ותחושה שטוב ושווה לאהוב את האחר. וכל אלה כמובן מעודדים את הצמיחה. הדבר העיקרי הוא ששום מערכת יחסים לא יכולה לפטור מבדידות. אם זאת, אפשר לשתף אחר בלבדיות, באופן שהאהבה תפצה על כאב הבידוד. (מאסלו, 1954; יאלום, 2009; יאלום, 2011; פרום, 1992)

## בידוד ומערכת היחסים הטיפולית

מרטין בובר טען שמערכת יחסים במיטבה היא זו שהמצויים בה מתייחסים זה לזה באופן שאינו תלוי בצורכיהם. הוא מאמין שכל אדם מרגע שהוא נולד יש לו צורך בזיקה. הוא טען שיש שני סוגי זיקות של האדם: "אני-אתה" ו"אני-אובייקט". בובר מדבר על עמדת "האני-אתה" הקיימת בתוך שיחה, עמדה שבה מתייחסים האנשים זה לזה כבני אדם, ונאבקים להבין את המורכבויות של אישיותם. לעומת עמדת "האני-אובייקט", שבה רואים האנשים זה את זה כאובייקט הממלא צורך, ללא התחשבות מיוחדת במורכבויות של האישיות שלהם. עמדה זו בעיקר תורמת לתאום ציפיות בין המטפל למטופל ולהבנת המטרה הראשונית של המפגש, אך מפגש אמיתי נערך רק בתוך עמדת "אני-אתה". בעמדה זו, המטפל מנצל את כל משאביו על מנת להבין מה חווה המטופל. המטופל מרגיש שהוא נשמע והמטפל והמטופל רוכשים הבנה והערכה זה כלפי זה. מצב זה עונה על הצורך של מטופלים ומטפלים לקבל אישור באמצעות שיחה. קרי, המטפל והמטופל מושפעים זה מזה, משתנים כתוצאה מהמפגש האנושי, ומקבלים אישור על היותם בני אנוש שמשתתפים בדרמה האנושית. (גינצבורג, 2005; יאלום, 2011)

הרבה מטופלים מתלוננים על בדידות, על כך שאיש אינו אוהב אותם, ועל כך שאי אפשר לאהוב אותם. אולם הטיפול היעיל חייב תמיד להעשות במישור המנוגד: חוסר היכולת שלהם לאהוב. חשוב שהמטפל יחשוב על "אהבה" כאל גישה, משחו אופייני לאוריינטציה של האוהב כלפי העולם, ולא במונחים של יחסיו של האוהב לאובייקט האהבה שלו. כך, אפשר לראות שברגע שהמטופל מסוגל להתייחס באופן עמוק יותר למטפל, ולהתייחס אליו כאדם אמיתי, הוא כבר עבר שינוי. המטופל לומד שהפוטנציאל לאהוב קיים בתוכו, וזה אחד הדברים המשמעותיים ביותר.

אדם המכחיש את הבידוד שלו יחווה בעיות תקשורת, פעמים רבות הוא יאמר שהוא מקבל מסר כפול מן האחר, ומסר זה יערער אותו מבחינה רגשית. על המטפלים לקדם את כישורי הניתוח של המטופלים להבהרת המסר, לעזור למטופל לזהות ולהבין את מה שהוא עושה עם אנשים אחרים וכיצד הוא מתנהל במערכות יחסים הללו. המערכת היחסית הטיפולית יוצרת מודל עבור המטופלים. היחסים בין המטפל ומהטופל הם יחסים מרפאים מכיוון שהם שופכים אור על מערכות יחסים קודמות ועכשוויות של המטופל עם דמויות שבאופן סימלי דומות למטפל, ומאפשר למטופל לקיימן ביתר קלות. (גינצבורג, 2005; יאלום, 2011).

בטיפול המטופל יהיה כמהה בעיקר להד משכנע, מבחוץ שהוא בדר"כ תנאי לכך, שנצליח להעניק לעצמנו הד חיובי מבפנים (שיהווה הכרה פנימית להוויתו הרגשית-חוויתית של האדם). קולות שאינם נשמעים על ידי החוץ נוטים לעבור פיחות: אין הם, כנראה, בעלי ערך, שהרי איש אינו טורח לקלוט אותם. למעשה ההד החיצוני והפנימי מזינים זה את זה. לחיוב או לשלילה, הד חיצוני חיובי מבסס את הפנימי, והד פנימי איתן הוא בעל סיכוי למצוא מקום של כבוד בחוץ. עם זאת, כאשר אחד מהם שלילי, הוא נוטה לפגום באחר.

אדם שחש בדידות קיומית צריך להרגיש שהמטפל מכיר ומבין את בדידותו, שהוא מעוניין באמת ובתמים לשמוע, ושהזמנתו זו תישאר בתוקפה גם אם מה שישמע לא יהיה תואם תמיד את השקפותיו ועמדותיו-הוא. ודרך המטפל הוא עצמו מבין ומכיר בבדידותו, ואף מקבל את עצמו דרך תחושת השלמה עם מישהו והשתלבות בדו שיח אמיתי. (גינצבורג, 2005; יאלום, 2011; רוזנהיים 1990).

המטפל אף יהיה רשאי לצלול אל תוך הבידוד הקיומי, ולגרום למטופל להבין שעל מנת להתגבר על הבדידות יש להתנסות בה. המשפט "לבחון דרכים חדשות להתקיים בנוחות בבדידות שלנו" זהו תיאור מצויין של תפקיד המטפל במצב כזה. על המטפל להתייחס אל המטופל מתוך אהבה, קבלה ודאגה אמיתית, מבלי לשפוט אותו או לנסות לתייג אותו. על המטפל לעשות זאת לא דרך טכניקות ותאוריות שלמד, אלא דרך קשר שלם ואמיתי עם האחר. (יאלום, 2011)

### **הקשר האישי שלי אל הגישה האקזיסטנציאליסטית**

הקשר שלי עם הגישה האקזיסטנציאליסטית התחיל עוד לפני שנחשפתי אליה. אני זוכרת את התקופה בין הצבא לתואר הראשון. זכור לי שהרגשתי אבודה ובודדה, למרות הקשרים המספקים שהיו סביבי. התחושה האישית שלי לא נחוותה כבדידות אלא כחרדה לא מוסברת ומאיימת. מחשבותיי להתחיל טיפול החלו עקב תחושה מטרידה שאיני מרגישה נוח בסביבתי, וכי הנני שונה ונפרדת ממנה. בהדרגתיות הרחקתי את הסביבה ממני, אנשים אשר תהו לשלומי, קיבלו תשובות קצרות ומספקות. הרגשתי שהעולם גדול עלי, והעובדה כי יש לי קשרים מספקים עם אחרים התנגשה לי עם תחושת הבדידות החזקה שהרגשתי. והמחשבה כי תחושת בדידות מסוג זה היא נורמלית לא עברה בראשי.

זכור לי שהמטפלת הראשונה שלי ניסתה להבין מאיפה מגיעה תחושת הבדידות שלי, היא חקרה אותי על הוריי והאם תחושת הבדידות הגיעה מהם. היא ניסתה לחפש עוגן טיפולי, ואני נאחזתי בזה כי רציתי למצוא עוגן שייתן לי תשובה, למה אני מרגישה ככה? ואיך מרפאים את זה? אף לרגע לא עלה בשיח שבדידות זה משהו נורמלי, לא משנה מי הם הורינו ומה קרה בעבר, כולנו עלולים לסבול מבדידות. ולבדידות הזו יש גם שם "בדידות קיומית".

המושג בדידות ובידוד עלה בטיפול אך לא נשאר שם. הרגשתי שאני נמצאת בצומת בחירה בחיי, ושמצופה ממני לבחור בבחירה הנכונה. אני זוכרת יום בחדר הטיפולים שבו המטפלת דירבנה אותי לקבל החלטה. כובד האחריות הזו הציף אותי ותרם עוד יותר לתחושת הבדידות שלי.

כיום, כעבור 3 שנות לימוד של פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית ושנתיים של טיפול אישי בגישה האקזיסטנציאליסטית. אני יכולה להבין את הרצון של המטפלת הראשונה שלי לגאול אותי מבדידותי ואת הקושי שלה להיות איתי בבדידותי. אך במקביל, אני יודעת כמה זה משמעותי להכיר בעובדות הקיום, ולא להתעלם מהם במפגש הטיפולי.

כיום אני יכולה להגיד בוודאות שהמפגש עם הגישה האקזיסטנציאליסטית ועובדות הקיום, לא היה קל עבורי. אך באיזשהו מובן הגישה האקזיסטנציאליסטית הייתה עבורי כמו מטפל. מטפל שחושף בכנות את הקשיים של הקיום, מטפל שאינו מחפש סיבות חיצוניות, או טראומות עבר. הגישה הייתה עבורי כמו מטפל שעוזר לי להתבונן פנימה ולהתמודד עם הרגשות המאיימים ביותר. ובעיקר הגישה האקזיסטנציאליסטית גרמה לי להרגיש כי אינני לבד. הגישה פרסה בפניי את עובדות הקיום ובעיקר אמרה לי "את לא היחידה שחוששת מבדידות, מאויימת מהמוות, או מחפשת משמעות בעולם ללא משמעות". ברור לי שבהמשך דרכי, אני אמשיך ואטפל בגישה

האקזיסטנציאליסטית. אבל במקביל לטיפול אני יודעת כמה משמעותי זה להפיץ את הגישה, מכיוון שאני יודעת כמה ההכרות עם הגישה הייתה משמעותית עבורי. אני יודעת מניסיון אישי ומקצועי כמה חשובה הידיעה שכולנו חרדים מהבדידות, והחרדה הזו אינה הופכת אותך לחולה או משוגע.

מטופלים מדברים הרבה בפגישות הראשונות על תחושת זרות, תחושה שהם משוגעים, שהם לא בסדר בתוך העולם. ובעיקר על כך שהם מרגישים שונים. אני כמטפלת אקזיסטנציאליסטית, מקשיבה לתחושותיהם, לא שופטת או מקטלגת, ומשתדלת כמה שניתן לתת להם מקום, כי אני יודעת כמה זה קשה להרגיש ככה.

אם ישאלו אותי מה לקחתי מהטיפול האישי שלי, הדבר הכי משמעותי שאני יוכל להגיד בוודאות זאת "אהבה", המטפלת האחרונה שלי דיברה אלי בגובה העיניים, הרגשתי שתמיד היא בעדי, סומכת עלי ומאמינה שאני אבחר בהחלטה הנכונה גם אם לא האמנתי בכך בעצמי. התחושה שמישהו סומך עלי ומאמין בי ריגשה אותי מאוד. הרגשתי שאני מאפשרת לאדם אחר לגעת בי ובעיקר לאהוב אותי, ושאיני מאפשרת לעצמי לאהוב בחזרה.

ובמקביל, בשנתיים האחרונות עברתי תהליך כמטפלת שקשה לי להגדיר ולתחום אותו. איפשרתי לעצמי להתבונן ברגשותיי, גם אם הם מאיימים עבורי, ולהשתמש בהם, גם בחיי האישיים וגם עם מטופליי. איפשרתי לעצמי לאהוב, לגעת ולחבק, ובעיקר לזרום עם המטופלים לכל המחוזות שהם מובילים אותי. כל זה תוך כדי התבוננות עצמית בלתי פוסקת ובחינת הגבולות האישיים שלי. בעודי כותבת את מילים הללו אני מבינה שכמו שהמילה בידוד במובנה הקיומי לא עולה בטיפול, כך המילה "אהבה", בהקשר האוטנטי, השלם והמרפא שלה לא עולה בטיפול. כי האהבה, כמו הבדידות, גם היא מפחידה ומאיימת. אני יודעת ששום מערכת יחסים לא יכולה לפתור מתחושת הבדידות, אם זאת, אפשר לשתף אחר בלבדיות, באופן שהאהבה תפצה על כאב הבידוד, ולא תאיים עליו.

אסיים בציטוט של פרנקל (1970), אשר נגע לליבי ומסמל עבורי כיום את מהותו של הקשר האנושי והטיפול: "האהבה היא הדרך היחידה לתפוס את הזולת בפנים-פנימיותו. שום אדם לא יירד לעומק של אדם אחר, אלא אם כן הוא אוהב אותו. מעשה האהבה-הרוחני מניח לו לראות את הקווים והתגים המהותיים באדם האהוב. ויתירה מזו: רואה הוא את הסגולות הגנוזות בו, שעדיין לא הגיעו לידי הגשמה, אך מן הראוי שיתגשמו. ולא עוד אלא באהבתו זו מאפשר האדם האהוב לאדם האהוב להביא סגולות גנוזות אלה לידי הגשמה. הוא מעמיד אותו על מה שיוכל להיות ועל מה שראוי הוא להיות, ועל ידי כך מתגשמת יכולת גנוזה זו".

## סיכום

בעבודה זו סקרתי את ההקשר בו צמחה הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית, ראינו כי הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית, דירבנה את האדם להתבונן בעצמו, לבחון את דרכי קיומו, ולהבין כי הינו חלק בלתי נפרד מן העולם, ואחראי על בחירותיו ופעולותיו. התבוננות מסוג זה מאלצת אדם להרהר על בדידותו ועל מצבו הקיומי.

הצגתי את התמה האקז' "בידוד קיומי", ולמרות שהדרכים אל הבדידות הקיומית הן רבות, ביניהם חרדת המוות (שעל כך ניתן לכתוב עבודה נוספת), התמקדתי בגילוי של האדם כי הוא "יישות נפרדת מן העולם" ובחרדה שגילוי זה מביא איתה.

ראינו שהאדם יכול להקל על בדידותו, על ידי כך שהאדם יהיה אותנטי ועצמו. על האדם להבין כי את החיים יש לחיות בסופנטניות ולא כאוטומאט וכך הספקות יעלמו, עליו להכיר בעצמו כפעיל יחיד ובכך שמשמעות החיים היא לחיות אותם, עליו לחוות קבלה ואהבה ללא שיפוט, ולהכיר בבדידות הנצחית. (גינצבורג, 2005; יאלום, 2009, 2011; פרום, 1992; רוזנהיים, 1990).

ראינו כי היחסים בחברה הקפטיאליסטית מאוד מקשים על האדם להיות אותנטי, ולקיים יחסי אהבה אמיתיים ושלמים. האדם "שוכח" כי הוא יודע לאהוב ולהכיר באחר כיצור מיוחד וחושש כמוהו. הגישה האקזיסטנציאליסטית רואה את הייאוש האנושי שעומד בבסיס הקיום ורוצה לעזור לאדם להתבונן בעצמו באומץ ולחפש את דרכי הקיום שלו. ראינו שבטיפול, כמו בחיים, נראה שמה שמקל על האדם למצוא משמעות בתוך עולם זר ומנוכר, זאת אהבה לא שיפוטית ואותנטית.

דרך החוויה האישית הראתי כי לעיתים האדם השרוי בחרדה זקוק למטפל שיגרום לו לחוות את הבדידות כתחושה טבעית שיש להתעמק בה על מנת לצאת ממנה. ומעל הכל, על המטפל להיות עם המטופל בבדידותו ולחוות אותה דרך עולמו הפרטי של המטופל. בהקשר הזה אחד המשפטים שנצרכו לי בראש במהלך קריאת הספרות ואותו אקח למפגש הטיפולי וגם למפגש האנושי היום יומי הוא: "אם אתה רוצה לעזור למישהו לצאת מן הבוץ, הייה מוכן להתלכלך מעט בעצמך" (ציטוט של מרטין בובר, בתוך גינצבורג, 2005). הראתי כי המפגש שלי עם הגישה האקזיסטנציאליסטית הוביל אותי להאמין בכך שהתחושה שהמטפל "מלכלך" את עצמו בבדידותך, ומוכן לצלול עמך לתהומות הבדידות שלך, בעוד הוא סומך עלייך, מאמין בך ואוהב אותך, היא התחושה המרפאת האמיתית.

אני מאמינה כי חשיבותו של הקשר האנושי בתוך הטיפול תמשיך ללוות אותי בעתיד כמטפלת וכאדם החי בעולם הזה. במקביל, אמשיך להסתכל על האהבה כגישה טיפולית אשר בסופה מקלה על הבדידות הקיומית גם של המטופל אך גם של המטפל.

## ביבליוגרפיה

גינצבורג, ג. (2005) ריפוי באמצעות מפגש- גישתו של מרטין בובר לפסיכותרפיה בשיחות; קרית ביאליק: אח

ווינקוט, ד.ו. (1988). הילד משפחתו וסביבתו. תל אביב: ספריית הפועלים

יאלום, א. (2009) להביט בשמש; אור יהודה: דביר.

יאלום, א. (2011) פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית; תל אביב: מגנס

נאמן, י. (2011). היינו העתיד. תל אביב: אחזת בית.

פרום, א. (1992) מנוס מחופש; תל אביב: דביר.

פרנקל, ו. (1970) האדם מחפש משמעות. ירושלים: הוצאת דביר

פרל, י. (2011). שאלה של זמן – פרויד בראי הזמניות של היידגר. רמת גן: אוניברסיטת בר אילן

קייסמנט, פ. (1988) ללמוד מן המטופל. ירושלים: הוצאת דביר.

רונזהיים, א. (1990). אדם נפגש עם עצמו: פסיכותרפיה החוויה ותהליכיה. תל אביב: שוקן.

שגיא, א. (1991). קירקגור: דת ואקסיסטנציה – המסע אל האני. ירושלים: מוסד ביאליק

שגיא, א. (2008). המסע האנושי למשמעות – עיון הרמנויטי-פילוסופי ביצירות ספרותיות. רמת גן: אוניברסיטת בר אילן.

לאינג, ר. (1978). האני החצוי. הוצאת הקיבוץ המאוחד

סארטר, ז.פ. (1988). האקסיסטנציאליזם הוא הומינזם. תרגום וערך: יעקב גולומב. ירושלים: הוצאת כרמל, 13-21.

L. Fierman, ed. (1965). Effective Psychotherapy: The Contributions of Hellmuth Kaiser. New York: Free Press.

Mazlow, A. (1954) Motivation and Personality. New York: Harper.

