

מכללת סמינר הקיבוצים

התכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי

# המוות בראי הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית

(פרקים מתוך) עבודת גמר

בתכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי

מוגש ע"י: עדנה ויטה

לדר' גדעון מנדה

אוקטובר 2015

## 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 העניינים

מבוא:	עמ' 3
חלק א': הגישה האקזיסטנציאליסטית	עמ' 4-7
– שורשי הגישה	
– הוגים אקזיסטנציאליסטים מרכזיים	
– ייחודה של הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית	
חלק ב': נושא המוות בגישה האקזיסטנציאליסטית	עמ' 8-12
חלק ד': היבט אישי	עמ' 13-16
סיכום	עמ' 17
ביבליוגרפיה	עמ' 18-20

## אני כותב דו"ח על העולם

### למי אניש אותו?

### איני יודע

צ'סלב מילוש<sup>1</sup>

### מבוא

הדרך לחיים אותנטיים<sup>2</sup> עוברת דרך הכרת ה"ישים" הקיומיים. אלו הן עובדות החיים שלתוכן נולדנו, כמו היותנו בני-תמותה, שאנו חיים לאורו של ציר הזמן, שאנו יצורים חופשיים הנושאים באחריות. ההכרה בישים אלו והחוויה הסובייקטיבית מולם מהווה אתגר מתמיד ומחדדת את השאלה עד כמה אנו מעניקים משמעות לחיינו. שאלת זו נהפכת למכרעת כשהאדם ניצב אל מול המוות - האתגר הקיומי העליון. המוות מאיים על האדם בחידלון קיומו הפיזי אבל גם באיון משמעות קיומו. כיצד ניתן להאמין שקיימת משמעות בקיום שאליו הושלכנו ללא רצוננו ושממנו נלקח בכאב, בעתיד לא נודע?

העבודה תעסוק במוות לא רק כראי לסופיותו הטראגית של האדם, אלא גם כקריאה חיובית לחיפוש משמעות חיוני. המוות הוא אמנם עובדה אונטולוגית מוגמרת אך כחוויה אונטית הוא נושא תקווה לגאולה פנימית. המוות יידון בשני היבטים הללו, כעובדה אונטולוגית וכחוויה אונטית: ההיבט האונטולוגי יובא בפרק ב', דרך התיאוריה של טיליך, התיאולוג האקזיסטנציאליסטי-פרוטסטנטי, שחיבורו עסק במוות ובחרדות הנגזרות ממנו. ההיבט האונטי-חוויתי, יובא בחלק ג' הן דרך תיאור המקרה, והן דרך מקורות ספרותיים במאה ה-19 וה-20 הנוגעים בחוויה האישית של חרדת המוות. נראה שהחוויה האישית של האדם מול המוות דוחקת בו להתמודד. קירקגור מציע שדרך אחת להתמודד עם המוות היא באמצעות<sup>3</sup> "הבחירה להשלים עם אובדן, ולהמשיך מעבר לויתור אל האמונה, כדי לא להישאר בחיים של צער וכאב". דרך תיאור המקרה אראה כיצד ההתמודדות עם המוות הופכת ליכולת התבוננות המביאה השלמה והיפתחות למשמעות החיים. בחלק ד' אציין דרך נוספת להתמודדות עם המוות, דרך החיפוש האישי אחר משמעות כדרך לגאולה אישית.

<sup>1</sup> מצוטט אצל, שפירא, ח., (2003). מחשבות לעת לילה, קירקגור, שופנהאואר, ניטשה, פילוסופיה קיימות, מסע אישי, כנרת, זמורה-ביתן, דביר, עמ' 37

<sup>2</sup> מנדה, ג., (2013), "פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית", קורס ב'תכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי', סמינר הקיבוצים

<sup>3</sup> קרישק, ש., פילוסופית האהבה של קירקגור, עמ' 85-131, מתוך שעור של עודד, ז., (2014), בקורס, "פילוסופיה בטיפול- הלכה למעשה", ב'תכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי', סמינר הקיבוצים

## חלק א'. הגישה האקזיסטנציאליסטית

הגישה האקזיסטנציאליסטית<sup>4</sup> התפתחה בד בבד עם המחשבה המודרנית. ככל שמסגרת חייו המאורגנת של האדם והאמונה בחוקיות הקיום נשברו, כך גם גברה תחושת הניכור. בספרו 'פני אדם'<sup>5</sup>, טוען בובר שניתן לחלק את האנושות לשתי תקופות: תקופה של תחושת-בית ותקופה של תחושת חוסר-בית: "יש תקופות בהן שריו האדם בעולם כבביתו ויש תקופות בהן הוא חי בעולם כבשדה פתוח, תחת כיפת השמים, ולפעמים אינו מוצא אפילו ארבע יתדות לנטוע אוהלו". בתקופה בה האדם חש שהעולם הוא ביתו, הוא חי בתחושת ביטחון ולפיכך תודעתו אינה מופנית כלפי עצמו אלא הוא עוסק בשאלות מטפיזיות וקוסמולוגיות. אולם כשמתעררת באדם תחושת הביטחון, כשהוא חש זר ומבודד בעולמו, הוא חוזר ו"נעשה בעיה לעצמו"<sup>6</sup>.

בתקופות חוסר-הביטחון האדם מרגיש שהוא איבד את אחיזתו בעולם, הוא ניצב לפתע בחלל האין-סופי לבדו כיצור שאינו מוצא עוד את מקומו. הוגים כמו מונטן ופסקל, ראו באדם יצור שחי נטוש בעולם, אפסי לעומת הקוסמוס<sup>7</sup>. במאה ה-18 וה-19 ראו הוגים רבים את החברה כתובעת מהאדם לעטות מסיכה ונטולת ממנו לממש את קיומו האותנטי. רוסו<sup>8</sup> עמד במיוחד על תחושה זו: "דומה שכל בני-האדם נוצקו בדפוס אחד: ללא הרף האדיבות תובעת, הנימוסים הטובים גוזרים, ללא הרף נוהגים על פי המקובלות ולעולם אין איש נוהג על פי אישיותו המיוחדת, אין אדם מעז עוד להיות מה שהוא". תחושה זו התעצמה במאה ה-19 עם התפתחותן של מסגרות חובקות-כל של התעשייה המודרנית, המשק הקפיטליסטי ועליית כוחה של המדינה הריכוזית המודרנית. לא רק העולם הפסיק להיות ביתו של האדם אלא גם החברה נעשתה זרה, מקום שכדי להשתלב בו עליו לוותר על הייחודי שבו ולהיפך ליצור חסר-זהות.

מול תחושות אלו ניתן להבין את הופעת הזרם האקזיסטנציאליסטי כזרם שקידש את הסובייקטיביות. הרעיון הפילוסופי של האמת, שעד אז נתפס כמושג מופשט לחלוטין, הועבר עתה לספירה האישית<sup>9</sup>, האמת נתפסה כחוויה אישית שאין להבין אותה מחוצה לה. מימוש העצמי<sup>10</sup> איננו אובייקטיבי ויש לו משמעות רק כחוויה של בחירה בחיי הפרט, בגילויים האישיים והקונקרטיים שלה. ישעיהו ברלין הגדיר את התנועה האקזיסטנציאליסטית בספרו 'האנושות, בול-עץ עיקש' במילים הבאות<sup>11</sup>: "האקזיסטנציאליסטים ראו באדם יצור עצמאי וחופשי, שמהותו אינה תודעה או הבנה אלא הכוח לבחור... הוא הולך בדרך בלי שום הכוונה, מאחר

<sup>4</sup> שגיא, א., (2000), אלבר קאמי והפילוסופיה של האבסורד, פרק א', "מביטחון בבית לזרות ולניכור: מקורותיה של מחשבת האבסורד", משרד הביטחון, ירושלים, עמ' 15

<sup>5</sup> בובר, מ.מ., (תשכ"ו), פני אדם, ירושלים, מוסד ביאליק, עמ' 14, מצוטט אצל שגיא, עמ' 15

<sup>6</sup> בובר, שם עמ' 22

<sup>7</sup> שגיא עמ' 20

<sup>8</sup> שגיא, עמ' 26

<sup>9</sup>

Flynn, T., (2003), Existentialism, A Brief Insight, Sterling, New-York-London, p. 3

<https://books.google.co.il/books?id=uTW7Ln0UkwoC&printsec=frontcover&dq=Flynn,+T.,+Existentialism&hl=iw&sa=X&ved=0CBoQ6AEwA> (גרסא אלקטרונית) [GovChMI-7\\_449bJyAIVhLgaCh0oDQqV#v=onepage&q=Flynn%2C%20T.%2C%20Existentialism&f=false](https://www.gov.il/GoVChMI-7_449bJyAIVhLgaCh0oDQqV#v=onepage&q=Flynn%2C%20T.%2C%20Existentialism&f=false)

Grimsley, R., Existentialsit Thought, University of Wales Press, 1960, p. 3

<https://www.questia.com/read/11102975/existentialist-thought> (גרסא אלקטרונית)

<sup>11</sup> ברלין, י., (1995), האנושות- בול עץ עיקש, עם-עובד, תל-אביב, עמ' 189

שהוא מה שהינו, מה שמתחייב מבחירתנו, ואין שום דבר מאחורי הבחירה הזו שכן בהיותה המטרה האחרונה המצדיקה את כל היתר, היא עצמה איננה זקוקה לשום הצדקה".

### הוגים אקזיסטנציאליסטים מרכזיים

#### קירקגור

קירקגור<sup>12</sup> נחשב ל"אבי האקזיסטנציאליזם", הוא זה שטבע מונחים כמו 'קיום', 'חרדה', 'בחילה', המהווים חלק בלתי נפרד מהחשיבה האקזיסטנציאליסטית המודרנית. הקיום<sup>13</sup> הנו אחד הנושאים המרכזיים במשנתו. בדברו על הקיום האנושי, אין הוא מתכוון לקיומו הפיסי של האדם, כי אם להגשמה הפנימית של אחת מאפשרויותיו. כשהאדם חושב הוא ניצב מול אפשרויות; כשהוא בוחר באחת מהן הוא נעשה קיום, ממשות: "החיים אינם בעיה שצריכה לבוא על פתרונה, אלא מציאות שבה צריך להתנסות". קירקגור<sup>14</sup> הניח את טענת היסוד של האקזיסטנציאליזם, כי ה"קיומיות" אינה זהה עם החשיבה.

קירקגור הדגיש את הרצון החופשי והסובייקטיבי של האדם לבחור ואת אחריותו המוסרית בעת הבחירה. הבחירה היא העדות לחופש של האדם להכריע ובכך להתהוות מחדש בכל בחירה. בניגוד לפילוסופיה של זמנו<sup>15</sup>, הוא עסק בשאלות שקשורות לקיום האישי של היחיד. לדעתו, הסובייקטיביות מובנה שהאדם נמצא בתהליך חיפוש בלתי פוסק אחר משמעות. אם האדם מגביל את הקיום שלו לעצמו בלבד- הוא חי בעולם שנשלט על-ידי הבחילה<sup>16</sup>: "העולם מבחיל אותי, אין לו טעם וריח. אני תוחב את אצבעי אל הקיום, אין שם דבר. היכן אני? מה משמעות העולם? מה משמעות המילה? מי שיחק בי וזרק אותי לכאן? מי אני? כיצד נכנסתי לעולם, מדוע לא שאלו לדעתי?". קירקגור<sup>17</sup> טען שחיפוש המשמעות נעוץ במתח בין הסופי לאינסופי, חיפוש המביא לחרדה. אך על לו לאדם לנסות ולהגיע לאינסופי ולהתמזג אתו עליו להישאר מושרש בסופי: עליו להיות כמו קשת מתוחה בין שני קצוות וכך הוא נעשה 'עצמי', האינדיבידואל שהוא יכול להיות.

#### ניטשה

יותר מכל ההוגים המודרניים הדגיש ניטשה את אובדן האמונה של האדם המערבי<sup>18</sup>. בספרו 'המדע העליז', הוא הכריז על מות האלוהים<sup>19</sup>: "האם לא שמעתם על המשוגע שהדליק פנס באור יום מלא, ורץ אל כיכר-השוק בעודו צועק בקולי קולות: "היכן אלוהים? היכן אלוהים?"... "אני אומר לכם: אנחנו הרגנו אותו – אתם

Albin, M., (2001), *Dictionnaire des Philosophes*, Encyclopaedia Universalis, Paris, p. 851-857

<sup>12</sup> יורמסון, ג'. או., "סרן קירקגור", *הספריה הירטואלית של מט"ח*, <http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=3358>, נדלה ב 14.9.15

<sup>13</sup> קהת, ח., "סרן קירקגור", *דעת, אתר לימודי יהדות ורוח, מכללת הרצוג*, גישה אקזיסטנציאליסטית בהוראת המקרא, נדלה ב 7.10.15

<sup>14</sup> <http://www.daat.ac.il/daat/kitveyet/taleley/gisha-2.htm>

<sup>15</sup> בולוק, א., וודינגס ר"ב, (1996), *מילון פונטנה לאישים בני זמננו*, עם עובד, תל-אביב, עמ' 474

<sup>16</sup> קירקגור, (2008), *העת הזאת, חזרה, ההבדל בין גאון לשליח*, כרמל, ירושלים

<sup>17</sup> Van Deurzen, E., (2010), *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*, Ch. 1, Sorn Kierkegaard, Routledge, London, pp. 9-17

<sup>18</sup> מגי, ב., (1997), *הפילוסופים הגדולים, מבוא לפילוסופיה המערבית*, ספרי עליית-הגג, תל-אביב, עמ' 306

<sup>19</sup> *ויקיפדיה*, "פרידריך ניטשה", <https://he.wikipedia.org/wiki/>, נדלה ב 15.9.15

ואני! אנו כולנו רוצחיו". ניטשה<sup>20</sup> אינו מדבר על קיומו האובייקטיבי של האל במציאות, אלא על מות האל כמכון המוסר בנפש האדם. עם מות האל נותר האדם המודרני ללא אמות-מידה מוסריות שידריכו אותו<sup>21</sup>. הוא נותר בודד ביקום ועליו מוטלת האחריות לבחור בדרכו ובערכיו.

הקריאה לאוטנטיות הינה מרכזית בהגותו של ניטשה: "היה אתה עצמך, ... חיה את חיך במלואם, חיה אותם כהרפתקה"<sup>22</sup>. כדי לחיות כך על האדם לדבוק בחיים כערך עליון, החיים הם הערך והמקור היחיד שממנו יש לגזור ערכים. הדרישה לאוטנטיות באה לביטוי במונח 'על-אדם'. זהו האדם, שהיצרים הטבעיים שלו לא נעקרו וסירסו את עצמיותו כך שהוא נהפך ל'לא עצמי'. הוא קיים באופן מתמיד בהווה, ברוח חופשי כשהוא מסרב לחיות לאורם של ערכים כוזבים.

### סארטר

טענתו המרכזית של סארטר היתה שהקיום קודם למהות<sup>23</sup>. המהות לא קיימת א-פריורי לקיום אלא נוצרת מתוך התהוות מתמדת. הוא הטיל ספק בכול הקיים חוץ משני דברים<sup>24</sup>: "האדם קיים, האדם הוא חופשי". הוא דחק באדם להיות חופשי ולבחור את חייו לפי ראות עיניו וכמו-כן להבין שתוצאות מעשיו הן פרי בחירתו בלבד ולא נגזרים מ"ישות עליונה". הקיום הוא סוג של שלילה שיש למלא אותה בתוכן באמצעות פעולות חופשיות של בחירה. גם אצל סארטר לאוטנטיות יש מקום חשוב<sup>25</sup>. האוטנטיות היא הכרה של האדם בחירותו המוחלטת. האדם האוטנטי מודע באופן מוחלט לחירותו, אך החירות המוחלטת מטילה מועקה וחרדה בלתי נסבלת על האדם. לכן האדם בורח מהחופש אל פעולה פרה-רפלקטיבית של הונאה עצמית וחי באופן בלתי אוטנטי תוך הענקת משמעות מסולפת לחיים.

### ייחודה של הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלסטית.

הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית<sup>26</sup> היא דרך טיפול נפשי המאפשר לאדם לעזוב את הדרכים המגבילות של הווייתו. דרך עיבוד החרדה וחוסר-הוודאות הוא יכול לנוע לעבר אינטגרציה אוטנטית ומליאה יותר. מהות הטיפול הינה "מפגש עם קיומו של האדם בצורה מיידיית ותמציתית".

<sup>20</sup> מגי, עמ' 309

<sup>21</sup> מגי, עמ' 309

<sup>22</sup> מגי, עמ' 316

<sup>23</sup> אלמוג, מ., (2013), פילוסופיה אקזיסטנציאליסטית, קורס ב'תכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי', סמינר הקיבוצים

<sup>24</sup> ויקיפדיה, "זאן-פול סארטר", נדלה ב 16.9.15, <https://he.wikipedia.org/wiki/%27זאן-פול%27-פול%27-פול>, סארטר,

<sup>25</sup> סיגד, ר., (1975), אקסיסטנציאליזם, המשך ומפנה בתולדות התרבות המערבית, מוסד ביאליק, ירושלים, עמ' 215-272

<sup>26</sup> Mendelowitz, E., and Schneider, K., ed., "Existential Psychotherapy", Academia, [https://www.academia.edu/7420120/Existential\\_Psychotherapy](https://www.academia.edu/7420120/Existential_Psychotherapy), נדלה ב 16.9.15

הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית<sup>27</sup> אימצה את הפנומנולוגיה כקרקע פילוסופית, המפנה את תשומת-הלב אל עולמו הסובייקטיבי של האדם. נקודת-המוצא שלה היא 'הבנת האדם מתוך עולמו'. האנליזה האקזיסטנציאליסטית של ביסוונגר היא אחת הדוגמאות לראיה זו. היא באה לידי ביטוי בניתוח מפורט של מקרים, כדוגמת המקרה של אלן ווסט. הניתוח מאופיין בהבנת האדם מתוך המקום בו צמח והתפתח, הסביבה שהקיפה אותו והאופן בו הוא מפרש אותה. לאינג (1991) ביקר את האנליזה האקזיסטנציאליסטית עקב הניכור של החוקר מעצמו ומהזולת הנחקר. הפירוש האקזיסטנציאליסטי של לאינג כולל בתוכו את הקירבה וההבנה הרגשית, זו המשתתפת בעולמו של הזולת.

הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית רואה את האדם כיצור חופשי היכול לבחור את דרך חייו והתייחסותו לעולם. הפתיחות לאפשרויות היא שתקנה לו את הקיום האוטנטי (Boss, 1963). החופש אינו להיות כל דבר, אלא האפשרות לבחור ממרחב אין סופי של אפשרויות הנובע מתוך האדם עצמו ולא מציפיות הסביבה. החופש מוביל לאחריות מלאה של האדם לגורלו. האדם בוחר אם להתקיים מתוך פתיחות לעולם, מתוך אחריות לבחירותיו, מתוך רצון וכוונה (May, 1969), (Boss, 1963). הוא מתמודד עם 'עובדות הקיום' ההכרחיות, המהוות את הקונפליקטים הדינמיים האקזיסטנציאליסטיים בין האדם לעולם: המוות, החופש, הבדידות וחוסר המשמעות. התעמתות עם עובדות אלו מובילה אותו לאחריות, בחירה והגשמה-עצמית (Yalom, 1980).

האדם שממש את החופש שלו הוא האדם האוטנטי. זהו אדם החווה חרדה קיומית עקב המודעות למוות, חרדה המתגברת עם מימוש קיומו הייחודי (May, 1969). האדם האוטנטי חש בחרדה מול חוסר הודאות של העתיד, מפני חוסר המשמעות של הקיום (Tillich, 1952) ומהבדידות הכפויה עליו מהיותו ער לבדידותו הקיומית.

לסיכום, הטיפול האקזיסטנציאליסטי<sup>28</sup> הינו ביטוי ליכולת לחיות את המתח הקיים שבין הווייתנו לבין העולם בו אנו מתקיימים, להכיר במגבלות הקיום האנושי ולעודד את מימוש ההוויה הייחודית והאוטנטית. הטיפול הוא גם דרך לחיפוש משמעות שעל האדם מוטל לעצבה. זהו הרצון לקירבה בעולם של בדידות ובידוד תוך רצון להבין את דרכם הייחודית של אנשים בעולם.

<sup>27</sup> מבורך, ע., "הגישה הקיומית", בתוך הזדמנות, המרכז לטיפול ממוקד בחרדה וקשר, <http://www.oded.name/Content.aspx?id=21>, נדלה ב

16.9.15

<sup>28</sup> מנדה, ג., (2013), פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית, קורס ב'תכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי', סמינר הקיבוצים

## חלק ב'. נושא המוות בגישה האקזיסטנציאליסטית

הזרם האקזיסטנציאליסטי, שהעמיד יותר מכל זרם מחשבתי את הסובייקט במרכזו, קשור בקשר אמיץ לרעיון המוות. המוות, כמקור, לעיתים המקולל, של לידת הסובייקטיביות, מופיע אצל הוגים כמו קירקגור, ניטשה, קאמי וסארטר.

קירקגור האמין, שהאדם עובר מהסדר הנראה של הדברים אל הסדר הטרנסצנדנטי, שבו הוא יממש את עצמו כסובייקט, בהתעמתו עם דילמת המוות בצורתה הקיצונית ביותר: המבחן העליון הוא דמותו של אברהם שהתמודד עם האפשרות של רצח בנו; בקריאתו של ניטשה "האלוהים מת, אנחנו הרגנו אותו", נקשר מותו של האל להתעוררות האדם אל הסובייקטיביות שלו. מות האל הוא המאפשר לאדם ליצור מערכת ערכים מתוך בחירה חופשית לחלוטין; קאמי פותח את 'המיתוס של סזיפוס' בהכרזה: "בעיה פילוסופית רצינית באמת יש רק אחת: ההתאבדות"<sup>29</sup>; לגביו, משמעות החיים בעולם אבסורדי יכולה להיות מובנת רק על-ידי ההתמודדות של האדם עם אפשרות מותו; הקשר בין עליית הסובייקטיביות ומרכזיות המוות בולט גם בחשיבה של סארטר<sup>30</sup> שאמר: "אין שום סגולה אישית שמייחדת את מותי, ההיפך הוא הנכון, המוות נעשה שלי רק אם אני ממקם את עצמי בפרספקטיבה של הסובייקטיביות". כל עוד האדם חי את חייו בצורה לא אותנטית, אין באמת הבדל בין אם הוא עושה דבר זה או אחר או מישהו אחר היה עושה זאת במקומו. רק כאשר האדם יתעורר לראות את חייו כחד-פעמיים, כאלה שנחווים על ידו בלבד, הוא יוכל לחוות הן את חייו והן את מותו כשייכים לו באמת".

המוות מהווה אם-כן נקודת מוצא למצבו הקיומי של האדם בעולם, כסובייקט חופשי שיכול ליישם את חופש הבחירה שלו ad absurdum<sup>31</sup>. האדם שנותק בעת המודרנית ממקורותיו הטרנסצנדנטיים, או במילותיו של סארטר ש"קיומו קודם למהותו", נולד אל-תוך עולם של 'חיל ורעדה', מקום בו המוות הוא הפרספקטיבה האולטימטיבית.

בספרו 'האומץ להיות', מתאר פאול טיליך<sup>32</sup> את הנגזרות השונות של חרדת המוות. הוא קושר בין המוות והסובייקטיביות באמצעות שלוש חרדות קיומיות<sup>33</sup>. חרדות אלו מקבילות לשלוש הדרכים בהן החידלון מאיים על הקיום הסובייקטיבי של האדם. ראשית, האין מאיים על הווייתו הממשית של האדם - בצורה מתונה על-ידי הגורל ובצורה מוחלטת על-ידי המוות. שנית, האין מאיים על הווייתו הרוחנית של האדם - בצורה מתונה על-ידי תחושת הריקנות ובצורה מוחלטת על-ידי חוסר משמעות ותכלית, שלישית, האין מאיים על הווייתו המוסרית של האדם - בצורה מתונה על-ידי רגשי אשמה ובצורה מוחלטת על-ידי תחושת חטא ותיעוב עצמי.

<sup>29</sup> קאמי, א., (1990), המיתוס של סזיפוס. עם עובד, עמ' 13

Kaufmann, p. 86

Kaufmann, p. 75

Sullivan, D., (2012), "Tillich and Tarkovsky, An Existential Analysis of the Mirror", *Journal of Humanistic Psychology*, 52, (4), 451-466

נמרודי, א., עורך, (2005), כל שצריך להיות אדם, מסע בפילוסופיה חינוכית, הקיבוץ המאוחד, מכון מופ"ת, (גרסא אלקטרונית), עמ' 208-210

<http://www.kotar.co.il/KotarApp/Viewer.aspx?nBookID=94351726#541.8611.6.default>

30

31

32

33



## חרדת הגורל והמוות.

החרדה הראשית היא האימה מפני המוות והגורל<sup>34</sup>. חרדת המוות היא החרדה האולטימטיבית המהווה את מרכז הכובד של כל הפחדים. היא זו המאיימת באופן מוחלט על קיומו של האדם. חרדת הגורל היא יותר מוגבלת ויחסית, וקשורה למקריות שבחיים ולתפקידנו בעולם. לחרדת הגורל יש מספר מאפיינים<sup>35</sup>: תחושת האקראיות בעולם, אימת הבלתי-צפוי וחוסר יכולתנו למצוא בדברים פשר והיגיון. אנו חיים בעולם שאליו באנו מבלי ששאלו לרצוננו, נחתנו למקום מסוים ולא אחר, נכנסנו להיסטוריה ונעזוב אותה ברגע שאין לנו שליטה עליו, אנו צפויים לעתיד שהגיונו חסום בפנינו.

בסיפור 'הקיר'<sup>36</sup>, מתאר סארטר את חרדת המוות של פעיל פוליטי, הנכלא עם עוד שני זרים במרתף, ערב הוצאתם להורג. התיאור הפנומנולוגי עוקב אחרי דקויות ההתרחשות הנפשית של הנידון למוות:

"הפחד שראיתי בפני הנידון הצעיר, עורר בי תיעוב... מעולם לא הרהרתי במוות ואולם עתה הנה הגיעה השעה ולא היה לנו לעשות דבר זולת להרהר בכך... שאלתי את עצמי אם מרבים לסבול, הרהרתי בייסורים, בברד הכדורים הצורב בעברו את גופי... לפתע התעוררתי, מעגל האור היטשטש ואני חשתי עצמי קורס מתחת למשא עצום, זה לא היה רעיון המוות, אף לא המורא, זה היה הנעלם, לחיי להטו וראשי כאב... הייתי שטוף זיעה במרתף זה בעיצומו של החורף. קלחתי זה שעה תמימה ולא הרגשתי מאומה... הרופא שהיה עמנו ודאי היררה "הרי זה תופעה של מצב אימה בדרגה פתולוגית". ואני אומר לעצמי: אחרי-כן שוב לא יהיה מאום, אך איני עומד על משמעות הדברים. דמיינתי עשרות פעמים את מותי, ואחר עלו בי זיכרונות, כיצד התייחסתי לכל ברצינות, כאילו בן-אלמוות אני. הרהרתי בעיניה הנאות והרכות של קונצ'ה. כשהביטה בי, משהו מישותה היה חודר אלי. אך עתה תם ונשלם. אילו הביטה בי כעת היה מבטה כלה בעיניה, אלי לא יגיע, לבדי אני... לא היתה יותר חשיבות לדבר. לא היה יותר ערך לשום חיים שהם. הנה עומדים להצמיד אדם אל קיר ולירות בו עד שימות. אך לא היתה כבר חשיבות מי ימות".

סארטר מתאר כיצד אל מול המוות האדם נעשה זר לעצמו ולגופו, לעברו ולזיכרונותיו, ואף לנפשות האהובות עליו ביותר. הבדידות היא מוחלטת וחוסר הוודאות בנוגע לרגע המוות משנה את הפרספקטיבה לגבי החיים כולם כפי שנחיו עד רגע זה, ומרגע זה ועד לרגע המוות.

חרדה ישירה זו במפגש עם המוות תוארה גם על-ידי ויקטור פרנקל<sup>37</sup>. בספרו 'האדם מחפש משמעות' הוא מתאר את זיכרונותיו ממחנה-הריכוז, כיצד אל-מול החשיפה לקירבה של המוות האדם חש חוסר שליטה מוחלט על גורלו: "בשעה שהיינו עומדים במקלחות, חדרה עובדת ערייתנו הלך וחדור אל תודעתנו: אכן, לא היה לנו כלום חוץ מגופותינו הערומים, אפילו השיער ניטל ממנו. כל קנייננו, פשוטו כמשמעו, לא היה אלא הווייתנו העירומה. ידענו כי שוב אין לנו להפסיד כלום חוץ מחיינו הערומים עד כדי גיחוך".

Carl, F., Weems, A., Costa, N.M., Dehona, C., Bermann, (2004), "Paul Tillich's Theory of Existential Anxiety: A Preliminary Conceptual and Empirical Examination", in Anxiety, Stress and Coping, December, vol.17. No.4, pp. 383-399

34

35 נמרודי, עמ' 209

36 סארטר, ז.פ., (2004), "הקיר", בתוך אינטימיות, זמורה ביתן, עמ' 119-13637 פרנקל, ו., (2001), האדם מחפש משמעות. מבוא ללוגותרפיה, דביר, לוד, עמ' 28

מול חרדת המוות האדם משיל את כל אשר לו, קיומו מתגלה כעירום וחסר-כל: חסר עבר, הווה ועתיד. אל מול חידלון מוחלט שכזה האדם יכול לחיות רק בהישענו על היכולת שלו להקנות משמעות לחייו. אתל ויוליוס רוזנברג, שנידונו למוות באשמת ריגול לבריה"מ, כתבו במכתב האחרון לילדיהם: "עתידים אתם לבסוף לבוא לידי אמונה, שהחיים כדאיים לחיותם. התנחמו בכך, שאף בשעה זו, כאשר קץ חיינו מתקרב לאט, אנו מחזיקים בדעה זו בכוח-אמונה, שהוא חזק מכוחו של התליין"<sup>38</sup>.

### חרדת הריקנות וחוסר המשמעות

הצורך של האדם לחיות חיים בעלי משמעות מאוים על-ידי חרדת הריקנות<sup>39</sup>. הריקנות נחווית כתחושה של ספק לגבי המשמעות, המטרה והתוקף של שאיפותיו ואמונותיו של האדם. זו ריקנות<sup>40</sup> הקשורה לאובדן התחושה שהאדם פועל באופן יצירתי המקנה אותנטיות ואוטונומיה לחייו. באם הספק נמשך, הוא הופך לתחושה של ייאוש וחוסר-משמעות: העולם נחווה ככאוטי וכל שאיפותיו של האדם נראות חסרות תכלית.

תחושות אלו של ריקנות וייאוש מעין אלו מתוארות ב'דָבָר' של קאמי: "ערב-ערב היו אימהות צווחות כך, בפנים בוהות, למראה הבטן המעורטלת של בנותיהן ועליה כל הסימנים המבשרים את המוות. ערב-ערב היו זרועות לופתות את זרועותיו של הרופא, מלים היו נשפכות לחינם, הבטחות ודמעות. ובתום הסיבוב הארוך הזה של ביקורי-הערב, שדמו כולם זה לזה, לא יכול הרופא לקוות לשום דבר זולת שורה ארוכה של מחזות דומים, שיחזרו שוב ושוב... הרופא עצמו לא הרגיש אלא באדישות הקשה המתחילה למלא אותו... התחושה שלבו נסגר ונאטם אט-אט הביאה איתה את ההפוגה היחידה מהימים המתישים הללו". לקראת סוף הספר, חוזה הרופא עם עמיתו במותו של ילד קטן המתפתל באימה ובייסורים על ערש דווי<sup>41</sup>: "הם כבר ראו ילדים במיתתם, כי הזוועה הרי לא הבחינה בינם לאחרים, אבל מעולם עוד לא צפו בייסוריהם דקה אחר דקה כמו שעשו זאת מאז הבוקר. הסבל שהדבר המיט על היצורים התמימים האלה לא חדל מעולם, כמובן, להיראות ביניהם מה שהוא באמת: שערורייה". הילד שנאבק בכל כוחותיו זעק ברגע מותו: "הפה נפתח וכעבר רגע נפלטה ממנו צעקה אחת מתמשכת ומילאה פתאום את החדר בקול מחאה חדגוני, צורם... דומה היה שהיא באה מכל בני-האדם גם יחד"<sup>42</sup>.

הייאוש הקיומי כזעקה, מופיע ביצירות שונות במאה-19 וה-20. לפני מותו זעקתו של איוון איליץ' נמשכת והולכת שלושה ימים; ב'נפילה' של קאמי, זעקת הייאוש של האדם מקבלת מימד מטאפיזי: "הזעקה ששמעתי כמה שנים קודם לכן הידהדה על פני הסינה מאחורי גבי, נישאת בנהר אל מימי הלמאנש ולא מפסיקה

<sup>38</sup> רוזנברג, י. וא., (תשי"ג), מכתבים מבית-המוות, הקיבוץ המאוחד, עמ' 196.

<sup>39</sup> Sullivan, D., (2012), "Tillich and Tarkovsky, An Existential Analysis of the Mirror", *Journal of Humanistic Psychology*, 52, (4), p. 451-466, <http://jhp.sagepub.com.elib.openu.ac.il/content/52/4/451.full.pdf+html>

<sup>40</sup> נמרודי, א., עמ' 209

<sup>41</sup> הדבר, עמ' 190

<sup>42</sup> שם

להתגלגל בעולם ולחצות את מרחביו האינסופיים של האוקיינוס<sup>43</sup>. ציורו המפורסם של מונק, 'הצעקה', מתאר את הצעקה הקיומית של כל אדם המטילה הדי חרדה ברחבי היקום.

### **חרדת המצפון והאשמה.**

התחושה של האדם<sup>44</sup> את עצמו כבעל-ערך מאוימת על-ידי חרדת המצפון והאשמה. האדם הוא יצור אוטונומי ואוטנטי, שתודעתו החופשית גוזרת עליו אחריות לחייו. מצב זה, הייחודי לבני-האדם, הוא מקור לחרדה, לתחושת חטא מוסרי, כישלון אישי ותיעוב עצמי. חרדת המצפון נחוות כתחושה שפעולותיו של האדם לא עומדות בציפיות של כללי ההתנהגות והמטרות שהוא מאמין בהן. במידה ומצב זה ממשיך הוא נהפך לתחושה בלתי-נסבלת של אשמה, גינוי ותיעוב עצמי.

האשמה הקיומית אל-מול המוות והסבל, מתוארת ב'חטא ועונשו' של דוסטויבסקי בצורה דרמטית מזווית הראיה של ילד. דוסטויבסקי מביא את חלומו של ראסקולניקוב על רצח סוסה, מספר ימים לפני שהוא עצמו רוצח את הזקנה המלווה בריבית:<sup>45</sup> "חלום נורא חלם ראסקולניקוב. הוא ראה את ימי ילדותו, בן שבע הנו, מתהלך עם אביו ביום חג... ועמד שם בית-מרזח... הפעם מעין חגיגה כאן, הכל שתויים, הכל שרים שירים, וליד פתח בית-המרזח עומדת לה עגלה... ולקרן הגדול רתומה סוסה כחושה, מנוקדת, אחת מאותן הסוסות, הקורסות לפעמים בשל קרון-משא גבוה, עמוס עצים או שחת. מבית-המרזח יוצאים איכרים גדולים כל-כך, שיכורים, בצווחות, בשירים. אחד, צעיר עדיין, שצווארו עבה כל-כך ופניו בשרניים צועק- "שבו את כולכם אסיע". סוסונת זו אחים את לבי היא מרתיחה: דומה הייתי מיד קוטל אותה... שבו! אני אדהיר אותה". הכל עולים על העגלה, הסוסונת מושכת בכל כוחה, גונחת וקורסת מצליפותיהם של השוטים, "שבו כולכם!" צועק מיקולקה, "את כולכם תסיע! עד כלה אלקנה!", והוא מצליף ומצליף. "אבא, אבא", זועק הילד אל אביו, "אבא מה זה הם עושים! אבא! את הסוסה המסכנה הם מכים!". הוא רץ בצידה של הסוסה, חש לעבור על פניה, רואה כיצד מצליפים על עיניה, על עיניה ממש! לבו נסער בו, הדמעות ניגרות, הוא פוכר את ידיו צועק... מיקולקה מוציא יצול ארוך ועבה ומניפו במאמץ מעל הסוסונת. נשמע קול מהלומה כבידה. "משמע בפירוש אין אלוהים בלבך!", צועקים עתה קולות רבים מבין הקהל. הילד המסכן אינו יודע את נפשו עוד. בקול זעקה הוא מבקיע לו דרך בין ההמון אל הסוסונת, חובק את ראשה המת, המוכתם בדם ומנשק אותו, מנשק את עיניה, את שפתיה... אבא! מדוע הם זה... את הסוסונת המסכנה הרגו! מתייפח הנו אך נשימתו נעתקת, והמילים מתפרצות בצווחה מתוך עקת החזה".

ההתקלות בסבל שאין לו פשר, באכזריות חסרת משמעות מביאה לחרדה קיומית זו, שיותר מכל האחרות, קשורה להווייתו המוסרית של האדם.

<sup>43</sup> מצוטט אצל מנשהוף, מ., (2010), "העצמי והזולת ברוח האקזיסטנציאליזם ופסיכולוגית העצמי", **יקום תרבות, הזירה המקוונת לתרבות עברית**, <http://www.yekum.org/2010>, נדלה ב 30.9.15

Sullivan, p. 444

<sup>44</sup> דוסטויבסקי, פ.מ., (תשל"ז), **החטא ועונשו**, הקיבוץ המאוחד, עמ' 48-53. הקטע קוצר לצרכי הציטוט

לסיכום, הן בהגות הפילוסופית והן במקורות הספרותיים ניתן לראות כיצד מהרגע שהאדם נותר בודד בעולם, קיומו נהפך לשביר ומאויים על-ידי המודעות למוות על צורותיה השונות. אך למרות האיום שבמוות הוא מהווה גם הזדמנות חיה ויומיומית לבטא את הרצון והבחירה, את החופש להיות: קירקגור טען שהאדם מבין באמת את החיים "רק דרך המוות", רק אז הוא יכול "לראות את החיים בצורה התמציתית ביותר שלהם"

## חלק ד'. הקשר האישי שלי לגישה האקזיסטנציאליסטית ולתוכנית הלימודים

התחבטתי רבות בשאלה מהו הקשר שלי לגישה האקזיסטנציאליסטית. עלו בי רעיונות שונים, חשבתי על אותנטיות, על משמעות ובחירה, אך המושגים נשמעו לי חלולים ואינטלקטואליים. התהלכתי ימים עם השאלה, התיישבתי לכתוב והפסקתי. לרגעים חשבתי שבעצם אין לי שום קשר לגישה ומה בכלל עשיתי במשך שלוש השנים האחרונות. רק כשהצלחתי לראות את הדרך בה התנהלתי ובחרתי את חיי, יכולתי להרגיש את הקשר לאמונות מרכזיות של הגישה כדבר אמיתי וחי. ההתחברות לנושא נגעה במקום האישי ביותר, בהכריחה אותי להסתכל על חיי מעמדה של חשבון-נפש. לא חשבון נפש דתי במובן של חטא ואשמה, אלא חשבון נפש אקזיסטנציאליסטי: עד כמה החיים האלה שאני חיה הם באמת שלי, עד כמה הצלחתי לעצב אותם לשלי.

נוסף על כך, הקשר שלי לגישה האקזיסטנציאליסטית קשור בשני הוגים, קירקגור וקאמי, שאיתם הזדהיתי במיוחד. שני הוגים אלו לא העמידו את הקיום מעל המהות, דבר שאיפשר להם להתייחס לקיום האנושי כקיום סובייקטיבי, אך כזה שאיננו נטול מוסר או אמונה. התיאור של קירקגור את המעגל האסתטי, האתי והדתי, שאיננו תיאור אובייקטיבי של עליה בדרגות ההוויה אלא תיאור של מסע חיים פנימי, הזכיר לי במידה רבה את הדרך שעברתי ועזר לי לנסח אותה. פול סטראת'רן<sup>46</sup>, כותב בספרו הצנום על קירקגור שהשאלה "מהו הקיום?" היא אחת מהשאלות הפילוסופיות הראשונות, שעליה ענו בבניה של שיטות פילוסופיות רציונליות אך שלא ענו לשאלה הסובייקטיבית מהו הקיום. קירקגור, לעומת זאת, התעקש שעל כל אדם לא רק לשאול את השאלה בדרך אישית, אלא גם לעשות את חייו לתשובה הסובייקטיבית עליה. הדבר קרוב ללבי, אני מאמינה שרק בדרך אישית לגמרי, מנותקת מכל שיטה פילוסופית או רוחנית, יכול האדם למצוא משמעות. קאמי השפיע עלי בגלל העמדה האתית הבלתי מתפשרת שהוא מציג בספרו 'הדבר'. אם העולם כולו נגוע בדבר, אם בכל אדם יש סבל ורוע וכולנו נידונים למוות בעולם אבסורדי, העמדה של הסולידריות, האחוה האנושית והאומץ להושיט יד לזולת, היא העמדה שהייתי מאחלת לעצמי.

משמעות הקיום, לדעתי, היא צו או ייעוד שכל אדם נקרא אליו. היא זהה לדרך החיים האישית שכל אחד עובר, ולכן זאת יצירה אישית, ניגון פנימי. מהות הדרך הזו, שאיננה ידועה לאדם עצמו, היא החיפוש. זהו חיפוש שתחילתו איננה בהחלטה מודעת אלא בצורת התכוונות מסוימת אל הדברים, סוג של דחף מעורפל שאין לו שם. זהו חיפוש שנעשה בתנאים של בדידות. הבדידות לא חייבת להיות מוחלטת, אך בדידות מסוימת היא הכרחית: מצד אחד היא מהווה את כור-ההיתוך והמנוף לחיפוש ומצד שני היא זו שמאפשרת מעורבות והתמסרות מלאות אליו. אפשר לומר שהבדידות היא העין של החיפוש העיוור. הדרך שלי אל המשמעות היתה דרך הלימוד.

כדי להבהיר את הדברים עלי ללכת אחורה בזמן. בסוף שנות העשרים חייתי ברומא, וכתבתי את התיזה לתואר השני בתיאולוגיה נוצרית. במשך שלוש שנים למדתי בספריה, מבוקר עד ערב, כשאני חוקרת את עבודתו

<sup>46</sup> סטראת'רן, פ., (2000), שעה קלה עם קירקגור, מודן, תל-אביב, עמ' 10, 15

של התיאולוג קלמנט מאלכסנדריה. קלמנט חי במאה השניה לספירה, היה בן למשפחה פגנית שהתנצר ולימד בבית-הספר באלכסנדריה. הוא פנה בכתביו אל הסביבה הפגנית-הלניסטית, בניסיון לשכנעה באמיתות הדת הנוצרית באמצעים פילוסופיים-רציונליים. הבחירה בקלמנט היתה אינטואיטיבית ולמעשה בניגוד להכוונה שקיבלתי ממוֹרֵי באוניברסיטת ירושלים; אמרו לי שהוא אקלקטי, ניסו לשכנע אותי לכתוב משהו בנושא שקשור ליהדות, אבל משהו דחף אותי לחקור דווקא אותו.

עיקר עבודתי התרכזה בספרו עב-הכרס שנקרא 'סטרומוטות'. ביוונית, המילה 'סטרומוטות' מובנה מעשה-ארג, או שטיח שעשוי טלאים טלאים. ואכן, הספר, שמכיל כ- 700 עמודים, הוא ערב-רב של רעיונות פילוסופיים ותיאולוגיים בנושאים מגוונים שהיו על סדר היום האינטלקטואלי של התקופה. הוא התייחס לנושאים כמו הפילוסופיה היוונית והתורה, אהבה, אמונה, תפילה, ידע, מוסר ועוד.

קלמנט חילק את הספר לשמונה פרקים, כל פרק נפתח בתיאור תוכן הדברים שהקורא עומד לקרוא. אך ככל שהקריאה התקדמה התחלתי להרגיש חוסר-נוחות. ראשית, חוויתי שעמום ותחושה של עומס מילולי גדול, כאילו מישהו מדבר אלי בלי הפסקה בצורה לא מאורגנת ומכבידה. כל פרק היווה מצבור של דברי הגות, ציטוטים אינסופיים מכתבים פילוסופיים, מהתנ"ך ומהברית-החדשה. קטעים מהוגים פילוסופיים כמו אפלטון, אלבינוס, כותבים גנוסטים וכותבים אחרים בני-תקופתו של קלמנט. שנית, הרגשתי שהדברים חסרי הגיון. לא היו חוטים לוגיים שקישרו בין הרעיונות. הם היו ארוגים זה בזה כשציטוט רודף ציטוט, רעיון רודף רעיון בלי שום סדר הגיוני. קראתי פסקאות שלמות שלא היה בהן רצף הגיוני, לעיתים אפילו הקשר בין משפט אחד למשנהו לא היה ברור. הצטערתי שבחרתי בקלמנט, נזכרתי כיצד המנחה שלי כינה אותו 'אקלקטי' בזלזול מסוים והבנתי למה הוא התכוון. המשכתי לעבוד מתוך תהייה האם אי-פעם אסיים את המחקר.

בשלב הראשון עברתי דף אחר דף והתחלתי לערוך מעין מילון: בחרתי מילים שנראו לי מרכזיות, כמו פילוסופיה, לוגוס, אמונה, הכרה, ידיעה וכדומה, וסימנתי באלו עמודים הן חוזרות. בהדרגה אספתי את רוב הקטעים שעוסקים בנושא מסוים. בשלב השני התחלתי לחשוב מהם ההקשרים בין הקטעים? מה דומה ומה שונה? ניסיתי למצוא את ההיגיון הפנימי, והתחלתי לבנות ערימות קטנות מהרעיונות המפוזרים, ערימות של הגיון וסדר בכאוס.

כך, במשך חודשים רבים של קריאה חוזרת ונשנית ב'סטרומוטות', ניסיתי לארגן את האנדרלמוסיה המילולית הזאת. בהדרגה התגבשה בי הרגשה מעורפלת שהמפתח לספר איננו בתכנים עצמם, שיש משהו אחר, קלמנט מתכוון למשהו אחר... לאחר שנתיים של מחקר אינטנסיבי, קראתי ספר שנתן לי את המפתח להבנה. ספרו של פייר הדו<sup>47</sup> 'תרגילים רוחניים ופילוסופיה עתיקה' מתאר את הפילוסופיה של העת-העתיקה לא כשיטות רציונליות להבנת העולם אלא כשיטות רוחניות שמטרתן להביא לגילוי רוחני. כל האסכולות הפילוסופיות: האפלטונית, הסטואית והאפיקוראית, חיפשו והתוו דרכים לגילוי ושינוי פנימי. הספר הביא אותי להארה, שמטרתו של קלמנט היתה דומה, להביא את הקורא לשינוי רוחני. הדרך להבנת הספר איננה קשורה לתכנים עצמם, אלא

Hadot, P.,(1988), *Esercizi Spirituali e Filosofia Antica*, Einaudi, Torino <sup>47</sup>

לאופן בו הם מובאים. האנדרלמוסיה בספר מכוונת, כי מטרתה שהקורא, בעל הנחישות והסבלנות המספקת, יקשר, ישווה, ויכליל את האבסורד המילולי שלפניו, תוך שהוא עובר תהליך פנימי של חיבור של עצמו, של התכנסות אל-עבר המרכז. הספר היה למעשה מעין פאזל מילולי ענקי, שמטרתו להביא את הקורא לחוויה רוחנית דרך השימוש באמצעי-חקירה תבוניים. ואכן, קלמנט רמז פעמים רבות על כוונתו הרוחנית: "אכן, שותק אני לגבי העובדה שחיבור זה, שקרם גוף בין רעיונות מלומדים, מציע למעשה להסתיר בצורה מחוכמת את גרעין האמת"<sup>48</sup>. או, קטע נוסף, שגם נותן מושג על דרך הכתיבה שלו: "התו הגבוה מנוגד לתו הנמוך ביותר אך משניהם נוצרת מוזיקה אחת; בתחום המספרים, המספרים האי-זוגיים שונים מהזוגיים, אך אלו וגם אלו נמצאים בהרמוניה; בחישוב המתמטי, כמו שבתחום הגיאומטרי, המעגל, המשולש, המרובע וכל הצורות שונות זו מזו. כך גם בעולם, כל החלקים, גם אם הם שונים אלו מאלו, שומרים על הרמוניה ביחס לכלל... אבל זה אשר יחבר את החלקים הנפרדים ויאחד אותם, יגיע אל הלוגוס של השלימות, כלומר אל האמת". הגעתי להכרה שה'סטרומוטות' הינן מבוך רוחני, שהניסיון החיפוש המתמיד למצוא משמעות בתוך הכאוס, הוא סוד הבנתן. גם אם האמצעים של החיפוש הם תבוניים, הקונברסיה הרוחנית שאליה הם מביאים איננה רציונלית. הקורא לא יגיע להבנה מהי האהבה או האמונה, אלא יחווה זאת בדרך אישית באמצעות מגע בלתי אמצעי בינו ובין המציאות.

קירקגור תיאר את הקפיצה אל המישור הרוחני כ"רעידת אדמה גדולה"<sup>49</sup>, לאדם כמוני, שאין לו חינוך או הכרה דתית, הקפיצה הזאת היא אף יותר מזעזעת מכיוון שהיא הפכה את העולם כפי שהיכרתי אותו על-פיו. אך היא גם נתנה משמעות אולטימטיבית לחיים, משמעות שנשענת על חוויה אישית שמהווה בסיס שאין להפריכו לגבי לנכונותה.

התהליך שעברתי קשור לבחירה בתכנית. לימודי הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית מעמידים במרכז מצד אחד את חשיבות המשמעות הסובייקטיבית של האדם לגבי קיומו, ומאידך את המפגש האמיתי והבלתי אמצעי עם הזולת. אני מאמינה שהדרך הטיפולית היא זו שחותרת למפגש אותנטי בין האדם לבין עצמו ובין האדם לבין האחר. גם אופן החקירה הפנומנולוגי, שנותן מקום לבחינה של תופעות וחוויות כפי שהן באות לידי ביטוי בהווה, בכאן ועכשיו, מאד מדבר אלי. הניסיון להישאר בחוויה של ההווה כפי שהיא נראית או נחווית, תוך 'כיבוי' הפרעות היום-יומיות, הדעות הקדומות, מתוך חתירה להגיע למודעות טהורה של לעצמנו ושל העולם בו אנו חיים. גם לתפישות הדינמיות שלמדנו, שנותנות מקום גדול יותר לתהליכים לא מודעים באדם, היתה השפעה גדולה עלי והן נמצאות בדיאלוג עם התפישות האקזיסטנציאליסטיות. אך מעל הכל, התכנית הכינה אותי למפגש עם האחר. הכלים שלמדתי של השתיקה, ההקשבה, שאלות שאלות ואמפתיה, היו דרכים ליצירת המרחב ביני ובין הזולת ולהשתתפות בו. אך מעל הכל, התכנית לימדה אותי שהדבר החשוב ביותר הוא היכולת לפגוש אדם. זהו המקום בו האימה והקדושה נפגשים: אין מקום יותר מפחיד מלהיות כה חשוף לזולת ואין מקום בו החבור בין שני אנשים מוצא ביטוי יותר אינטימי וקרוב.

Clemente Alessandrino, (1985), **Stromati, note di vera Filosofia**, tr. Pini, G., Edizioni Paoline, Milano, p. 122

<sup>49</sup> סטראט'רן, פ., (2000), **שעה קלה עם קירקגור**, מודן, תל-אביב, עמ' 29

בעתיד ברצוני להמשיך ולפתח את זהותי כמטפלת. מבחינתי זוהי עבודה העוסקת בעיקר בנפש אך יש לה גם אופי מוסרי. השחרור של האדם מהמועקה, ההקלה על החרדה תוך הבנה של הבחירות הנכונות לקיום האינדיבידואלי, בלי כניעה למוסכמות או סמכויות, מביאה את האדם להבנה של עצמו וכך הוא גם נפתח להבנת האחר. ההגעה להכרה בסובייקטיביות מובנה שחרור של האדם ויכולתו להכיר בחופש שלו ושל הזולת. מבחינתי, הדרך הטיפולית הינה הושטת יד שוב ושוב אל האדם שמולי, אל האדם שבתוכי, בתקווה למצוא דרכים אל עצמנו ואל הזולת שתהיינה משמעותיות ויצירתיות.



## סיכום

בעבודה ניסיתי למצוא קשר בין המוות ברמה האונטולוגית ובין חיפוש המשמעות האישית ברמה האונטית. הדחף למציאת משמעות הוא אחד הדחפים החזקים בחיי האדם, עוצמתו שווה רק לחרדה של האדם מפני המוות. אדם ללא משמעות ניהפך לאדם מכאני, נרומטי הוא מת נפשית לפני כליונו הסופי. קירקגור הצביע על החיפוש האנושי כדרך לעליה הדרגתית אל פסגת הקיום הרוחני. בפסיכולוגיה המודרנית מתאר ביון את החיפוש אחר האמת כבסיס לחיים האנושיים: "הנפש צומחת מתוך החשיפה לאמת". מטרת הטיפול הפסיכואנליטי על פיו היא גילוי האמת: "המטרה הברורה מאליה של הפסיכואנליזה, היא החתירה אחר האמת בכל מחיר. חשוב לציין, שהאמת שאנו חווים, או לחילופין העובדות שאנו לומדים, הן אישיות, זמניות וסופיות מחד, אך הן גם חלק מאמיתות אוניברסליות ואין סופיות המתקיימות מחוצה לנו מאידך אי אפשר להגיע לאמת אך החתירה אליה היא ההתמרה לשפיות".

לסיכום, אפשר לומר שמתנת החיפוש מעניקה לאדם את האפשרות למצוא את האינסופי בסופי. גם אם חיינו קצרים וסופו ודאי, הוא יכול חי מתוך ידיעה שלחיות תוך המאמץ למצוא משמעות הוא סוג של חסד בקיום.

## ביבליוגרפיה

### מקורות בעברית:

אביאל, א., "משחקי ביון: מחשבות בעקבות עיון בכתביו של ווילפרד ביון", בתוך פסיכולוגיה עברית, <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3007>, פורסם ב 30.7.2013, נדלה ב 17.10.15

אדמין, י., (2013), "הפילוסופיה הקיומית במאה ה-20: בובר פרנקל, קאמי וקירקגור", בתוך לימודי תרבות, סיכום קורס, "פילוסופיה קונטיננטלית", <http://textologia.net/>

אלמוג, מ., (2013), "פילוסופיה אקזיסטנציאליסטית", קורס ב'תכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי', סמינר הקיבוצים

בולוק, א., וודינגס ר"ב, (1996), מילון פונטנה לאישים בני זמננו, עם-עובד, תל-אביב

בובר, מ.מ., (תשכ"ו), פני אדם, מוסד ביאליק, ירושלים

ברלין, י., (1995), האנושות- בול עץ עיקש, עם-עובד, תל-אביב

דוסטויבסקי, פ.מ., (תשל"ז), החטא וענשו, הקיבוץ המאוחד, תל-אביב

ויקיפדיה, "פרידריך ניטשה", <https://he.wikipedia.org/wiki/>, נדלה ב 15.9.15

ויקיפדיה, "ז'אן-פול סארטר", <https://he.wikipedia.org/wiki/%27ז'אן-פול%27סארטר>, נדלה ב 16.9.15

יורמסון, ג'. או., "סרן קירקגור", הספריה הירטואלית של מט"ח, <http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=3358>, נדלה ב 14.9.15

מבורך, ע., "הגישה הקיומית", בתוך הזדמנות, המרכז לטיפול ממוקד בחרדה וקשר, נדלה ב 19.10.15 <http://www.oded.name/Content.aspx?id=21>

מנדה, ג., (2013), "פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית", קורס ב'תכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי', סמינר הקיבוצים

מנשהוף, מ., (2010), "העצמי והזולת ברוח האקזיסטנציאליזם ופסיכולוגית העצמי", יקום תרבות, הזירה המקוונת לתרבות עברית, <http://www.yekum.org/2010>, נדלה ב 13.10.15

נמרודי, א., עורך, (2005), כל שצריך להיות אדם, הקיבוץ המאוחד, מכון מופ"ת, (גרסא אלקטרונית),  
<http://www.kotar.co.il/KotarApp/Viewer.aspx?nBookID=94351726> נדלה 10.10.15

סארטר, ז'פ., (2004), "הקיר", בתוך אינטימיות, זמורה-ביתן

סטראת'רן, פ., (2000), שעה קלה עם קירקגור, מודן, תל-אביב

סיגד, ר., (1975), אנסיסטנציאליזם, המשך ומפנה בתולדות התרבות המערבית, מוסד ביאליק, ירושלים

עודד, ז., (2014), "עלמה והיחס למוות", סיכום שיעור ב"פילוסופיה בטיפול הלכה למעשה", קורס בתכנית  
לפסיכותרפיה ויעוץ אקזיסטנציאליסטי, סמינר הקיבוצים

עמיר, ג., "אוטנטיות בהשקפת העולם של הפסיכותראפיה האקזיסטנציאליסטית", חלק 2, ידע,  
<http://yeda.eip.co.il/?key=561428182> נדלה ב 9.10.15

פסקל, ב., (תשמ"א), הגיגים, מאגנס, ירושלים

פרנקל, ו., (2001), האדם מחפש משמעות, מבוא ללוגותרפיה, דביר, לוד

צור, ע., (2005), "אלבר קאמי: האבסורד ברומן הזר", באתר אימגו, -  
<http://www.emago.co.il/Editor/philosophy-135.htm>, נדלה ב 12.10.15

קאמי, א., (1990), המיתוס של סיזיפוס, עם-עובד, תל-אביב

קירקגור, ס., (2009), מה יגידו שושני השדה, שלוש שיחות בונות בהלכי-רוח שונים, רסלינג, תל-אביב

רוזנברג, י. ו. א., (תשי"ג), מכתבים מבית-המוות, הקיבוץ המאוחד, תל-אביב

שגיא, א., (2000), אלבר קאמי והפילוסופיה של האבסורד, פרק א: "מביטחון בבית לזרות ולניכור: מקורותיה  
של מחשבת האבסורד", משרד-הביטחון, ירושלים

שפירא, ח., (2003), מחשבות לעת לילה, קירקגור, שופנהאואר, ניטשה, פילוסופיה קיומית, מסע אישי,  
כנרת, זמורה-ביתן, דביר, אור-יהודה

### מקורות באנגלית:

Albin, M., (2001), Dictionnaire des Philosophes, nouvelle édition Augmentée, Paris

Grimsley, R., (1960), **Existential Thought**, University of Wales Press, 1960

Hadot, P.,(1988), **Esercizi Spirituali e Filosofia Antica**, Einaudi, Torino

Mendelowitz, E., and Schneider, K., ed. "*Existential Psychotherapy*", **Academia**,  
[https://www.academia.edu/7420120/Existential Psychotherapy](https://www.academia.edu/7420120/Existential_Psychotherapy)

Searls, H.F., (1965), **Collected Papers on Schizophrenia and Related Subjects**, ch. 2,  
*"Concerning a Psychodynamic Function of Perplexity, Confusion, Suspicion, and Related Mental States"*,  
 International Universities Press, New-York

Sullivan, D., (2012), "*Tillich and Tarkovsky, , An Existential Analysis of the Mirror*", **Journal of Humanistic Psychology**, 52, (4), p. 451-466

Symington, J, (1985), "*The Survival Function of Primitive Omnipotence*", in **International Journal of Psycho-Analysis**, v. 66, pp. 481-487

Weems, C.F, Costa, N.M, Dehon, C., Berman, S.L., (2004), "*Paul Tillich's Theory of Existential Anxiety: A Preliminary Conceptual and Empirical Examination*", in **Anxiety, Stress, and Coping**, Vol. 17, No. 4, pp. 383-399