

אדם מחפש משמעות

מיכל לפיד

"מי שיש לו איזה למה שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל איך", משפטו האלמותי של הפילוסוף הגרמני פרידריך ניטשה היה השראה ומשענת בעבור ויקטור פרנקל, רופא יהודי וינאי ששרד את אימת מחנות הריכוז של השואה ההיא, בשנות הארבעים של המאה הקודמת. בספרו **אדם מחפש משמעות** מציג פרנקל (1970) את הרעיון כי משמעות אפשר לחיים הינם הכרחיים כדי לשרוד ולצלוח אתגרים ומשברים. ללא תכלית, ללא תקווה או אמונה בעתיד, מי שניצבו בפני סכנת השמדה קיומית לא היו יכולים לשרוד את התופת שפקדה אותם.

כל כך הרבה קרה מאז השואה ההיא, וב־2024 מתמודד עם ישראל עם אירועים דומים, יש שיאמרו "שואה שנייה".

נדמה שחיים שלמים חלפו מאז השואה ההיא. העולם עבר מהפכות ותהפוכות, ובראשן המהפכה הדיגיטלית, שהביאה עימה האצה מסחררת בהתפתחות הטכנולוגיה, הדיגיטציה והמדע. בצל השינויים הללו ניכרת גם טרנספורמציה במאפייני הטבע האנושי, שכן, קצב החיים המואץ במאה העשרים ובמאה העשרים ואחת חולל - ועודו מחולל - שינויים מרחיקי

לכת במאפייני החיים והעבודה. מגמת ההתרחקות מהמשפחה הגרעינית ומהחיים בקהילה אינטימית לעבר חיים בקהילה גלובלית, וכן המעבר מעבודות כפיים, שהולכות ונכחדות, אל עבודות מבוססות חשיבה ויכולות קוגניטיביות (המתאפשרות מכל מקום) מציבים את האינדיבידואל במרכז ומזמנים חוויית בדידות ופגיעה בתחושת השייכות.

לתוך אלה הגיחו לעולם דורות ה-Y (דור המילניום) וה-Z, המזוהים עם קצב מהיר, חוכמה ושאפתנות, ועם מרדף אחר קדמה, חדשנות ותהילה. רבות נאמר ונכתב על הדורות הללו: שלנוכח החיים בעולם המשתנה, התחרותי והגלובלי הם מבולבלים ונעדרי שורשים, שחברם הטוב הוא הסמרטפון, שהאינטראקציות החברתיות שלהם מתקיימות במרחב הווירטואלי, ולכן המיומנויות החברתיות שלהם לוקות בחסר, שהחיים בצילם של הורים קרייריסטיים מביאים אותם לחיפוש מתמיד אחר הכרה ונראות, שהם בועטים בסמכות, שהם רציונליים ושכלתניים, ועל כן עסוקים בחיפוש אחר אמת וצדק, שהם עסוקים ברדיפה אחר אתגרים חדשים, ולכן משתעממים בקלות ומתקשים להתמיד, שמציאות החיים בעידן השפע מקשה עליהם להתחייב, שמידת החוסן המנטלי שלהם מועדת לפגיעות ושמאפייני החיים המודרניים, המקדשים גשמיות וחומריות, מזמנים ריק קיומי ודוחפים אותם לעיסוק מתמיד בחיפוש אחר משמעות.

תמת החיפוש אחר משמעות תופסת מקום נרחב

גם בחדר הטיפולים, ושזורה כחוט השני כמעט בכל מפגש תרפויטי. נראה שככל שמאפייני החיים נעשים תובעניים, אינטנסיביים ותחרותיים יותר, כך סף המשמעות מטפס לגבהים שקשה להגיע אליהם. בעוד שבימי קדם תכלית החיים התבססה על היכולת לספק צרכים הישרדותיים ועל תחושת שייכות למשפחה, לשבט ולקהילה, במציאות החיים המודרניים תחושת המשמעות מושתתת על סיפוק צרכים של התפתחות ומימוש עצמי. רובנו ככולנו שואפים להטביע את חותמנו הייחודי בעולם, ולנוכח האתגר שבדבר, נטיות אנושיות לשאפתנות ולפרפקציוניזם אינן זרות לנו, ו"דוחפות" אותנו לרדיפה אחר משמעות וערך. יש הרואים בתופעת החיפוש אחר משמעות את אחת המגפות של העולם המודרני ("The Meaninglessness Epidemic"; Cates, 2015).

לתוך הקונטקסט הזה הגיחו אירועי 7 באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל. רבים השתאו לנוכח בנות ובני דור המילניום וילדי דור ה-Z, שבלי להניד עפעף ארזו את התרמילים בעיצומו של הטיול הגדול בדרום אמריקה, נעלו את שערי העסק הפרטי, עזבו את הכורסה הנוחה במשרדי ההיי־טק, נפרדו מבנות ובני הזוג, מהילדים ומהמשפחה, עלו על מדים ונהרו בהמוניהם, חלקם גם בלי שהתבקשו, לחרף את נפשם למען הצלת הבית והגנה על העם והמולדת. רבים הביעו פליאה גם לנוכח כל מי שהתגייסו לצבא

העורף, שנרתמו למען הניצולים, המפונים, החיילים ולמען סיפוק צורכיהם הבסיסיים והנפשיים של כל מי שהיה זקוק להם.

נראה שאירועי אוקטובר והמלחמה שפרצה אחריהם אפשרו לרבים הזדמנות למלא את תחושת הריק והיעדר התכלית בתחושות של ערך ומשמעות עצומה. אחוות האחים שהתלכדו למען מטרה נעלה הכרוכה בהצלת חיי אדם ולמען המלחמה על הבית אפשרה לאלו העסוקים בחיפוש אחר תכלית וערך להגיע לפסגת המשמעות הנעלה ביותר האפשרית. "אם למות אז ככה", כתבו אחדים מטובי בנינו במכתבים שהשאירו לפני שנפלו בקרב (וואלה חדשות, 2023). מסרים אלו, ברוחו של יוסף טרומפלדור, מבטאים את הרעיון שהצורך במשמעות ובערך גוברים על הצורך בשמירה על חיים נעדרי תכלית משמעותית.

גישת הלוגותרפיה שהגה ויקטור פרנקל שמה במוקד את האמונה בכוחות הנפש, במשאבים הפנימיים וביכולת האנושית להתפתח ולצמוח מאתגרים ומשברים. לדבריו, "אפשר ליטול מן האדם את הכול חוץ מדבר אחד: את האחרונה שבחירויות אנוש - לבחור את עמדתו במערכת נסיבות מסוימות, לבחור את דרכו". לפי פרנקל, את שהתרחש אין ביכולתנו להשיב, כשם שאין ביכולתנו להשיג שליטה על חלקים רבים במציאות החיצונית לנו. אך באמצעות היכולת לנהל את עולמנו הפנימי, לבחור כיצד לפרש את המציאות ולהגיב אליה, יש ביכולתנו להעניק

משמעות וערך לאירועים ההיסטוריים שקרו, לתעל את ההתרחשויות לטובתנו ולצמוח מהן. אירועי השעה הקשים הולידו גילוי מעודד ואופטימי, המלמד אותנו דבר או שניים על טיבם של צעירות וצעירים נפלאים, הנושאים על כתפיהם את עתידה של מדינת ישראל. אם נשכיל לתעל את התכלית שמצאו, ברוח ההקרבה למען הגנה ובניין הארץ והחברה, נוכל לראות במתרחש חלון הזדמנויות נדיר להתפתחות ולצמיחה.

מיכל לפיד היא פסיכולוגית קלינית וחינוכית, בוגרת אייסף ניו יורק. בעלת M.A. נוסף בפסיכולוגיה מחקרית מאוניברסיטת בראילן. מלווה ילדים, מתבגרים ומבוגרים במסגרות טיפול ציבוריות, פרטיות ובלתי פורמליות, סביב התמודדויות עם קשת רחבה של מצבי חיים. בעלת התמחות ועניין מיוחד במחקר ובטיפול בתגובות קרב ובהפרעות פוסט-טראומתיות. כמו כן, עוסקת ביעוץ למנהלים, לצוותים ולעובדים במגזר החינוכי, העסקי והציבורי. שואבת השראה מעיקרי הפסיכולוגיה החיובית, המציבה במוקד את האמונה בכוחות ובמשאבים הפנימיים וביכולת האנושית להתפתח ולצמוח מאתגרים.