

**האוטנטיות בהשקפת העולם של
הפסיכותראפיה האקזיסטנציאליסטית**

מאת : עמיר גיא

כול הזכויות שמורות לגיא עמיר ©

אין להעתיק לשכפל, לתרגם או לעשות כול שימוש
מסחרי בחומר הכלול אלא ברשות מפורשת

מרץ 2009

yoguy@guyamir.com

www.guyamir.com

תקציר

מאמר זה סוקר את האופן בו הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית מבינה וממשיגה את רעיון האוטנטיות ככלי טיפולי. גישה זו ביססה את תפיסתה על הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית, שבמהותה מתמקדת באדם ובקשייו לנוכח דילמות החיים הקיומיות והאוניברסאליות. למונח האוטנטיות ישנו משקל רב בפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית ומכיוון שכך, בתחילה מוצגת השקפת עולם זו בהרחבה ורק לאחר מכן, מוצג האופן בו שואב זרם זה בפסיכותרפיה את עקרונותיו מהפילוסופיה ומיישם את רעיונותיה באופן כללי, בפרט את רעיון האוטנטיות. מתואר, מי הוא האדם האוטנטי, מהם החיים האוטנטיים, כיצד בה הדבר לביטוי במפגש הטיפולי וכיצד יכולה האוטנטיות לסייע לאדם להגשמה אישית ולעיצוב עולמו. לבסוף, תוצג נקודת מבטי האישית לגבי האוטנטיות, כשזו מתוארת ברוח הגישה האקזיסטנציאליסטית.

תוכן עניינים

1.....	דברי פתיחה
4.....	הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית והפנומנולוגיה
4.....	הקדמה
6.....	הפנומנולוגיה של הוסלר
8.....	האוטנטיות האקזיסטנציאליסטית של היידגר וסארטר
14.....	מפילוסופיה לפסיכותרפיה הלכה למעשה
14.....	הקדמה
16.....	השתקפות האוטנטיות בעקרונות הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית
21.....	החיים האוטנטיים ויישומם בטיפול האקזיסטנציאליסטי
27.....	החיים האוטנטיים מנקודת מבטי האישית
33.....	ביבליוגרפיה

דברי פתיחה

לעיתים, מוצא עצמו אדם במקום בו הוא חש ללא מוצא והוא אינו יכול לקבל הבנה לגבי חייו או לפחות לגבי היבטים מסוימים בהם. הוא יכול להרגיש במאבק, לחוות ייאוש, בלבול, להרגיש תקוע, בתחושה שהלך לאיבוד, בתחושה שהוא שוקע ואין מי שיחלצו, או בתחושה אחרת שהיא בעלת אופי דומה. בעקבות כך, ישנה האפשרות שייפול לדיכאון, ייפתח חרדה, יתמלא בכעסים, ימצא עצמו חסר מנוחה, נטול כוחות ומוטיבציה או בכל אחד ממגוון המצבים היכולים לאפיין אדם הנמצא במקומו.

בין אם הדבר הינו תוצאה של משבר או שזהו תהליך הדרגתי, בין אם יחוש תחושות אלו או אחרות, או בין אם אלו ישפיעו על חייו ויגרמו לו לסבל או מצוקה באופן כזה או אחר, סביר להניח שיהיה מעוניין במציאת דרך בכדי לצאת ממצבו. סביר להניח שיהיה מעוניין להתחיל בתהליך של ריפוי או שיפור של חייו ואף שיהיה מעוניין בקבלת עזרה ותמיכה בשעת משבר ומצוקה אלו. אז, כשהוא מחפש מענה, ישנה האפשרות שיפנה לעזרה לייעוץ מקצועי.

מתחילת המאה העשרים, התפתחו צורות ייעוץ שונות וניתן למצוא מודלים רבים כגון פסיכואנליטיים או פסיכו דינאמיים, קוגניטיביים התנהגותיים, או אחרים כגון תראפיה ממוקדת אדם, פסיכולוגיה אינדיבידואלית. באם התפתחותם נבעה מיישום רפואי עם חולים ובעלי הפרעות, ממחקר ניסיוני פסיכולוגי, יישום קליני, או מפילוסופיה הומניסטית אקזיסטנציאליסטית, לכולם בסיס במחקר מדעי במידה כזו או אחרת. עם זאת, בניגוד לכול אלו, התפתחה דיסציפלינה פסיכולוגית נוספת, שמונחיה בוססו באופן ישיר ועמוק על הפילוסופיה, יותר מכול גישה אחרת (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

חברי דיסציפלינה זו, האמינו שהגישות השונות בפסיכולוגיה נכשלו בלתפוס את המציאות של הטיפול ושל חייו היום יום וראו בתיאוריות אלו איכות מכאנית שטיבעה לא אמפירי וספקולטיבי (Lieberman, & Havens, 2002). המחקר המדעי נתפס על ידם כמלאכותי ולא אוטנטי וגישתם כוונה באופן שיטתי על ידי עמדה פילוסופית (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004). לפיהם, איננו יכולים להיתפס על ידי מערכת או תיאוריה

פסיכולוגית, איננו יכולים להיות מצומצמים לרמת הפיסיות ולתהליכים כימיים ולא ניתן לצמצם את עתידנו על ידי ממצאים סטטיסטיים (Boeree, 2006).

הם כיוונו לתפיסת הרוח ותחושת החיים עצמם יותר מאשר לכלילת החיים תחת מערכת הגיונית או קטגוריות סיסטמיות (Jacobsen, 2008). במקום לבסס עצמם על חקירה מדעית, הם השתמשו בניסוח אלטרנטיבי לטבע האדם ויישמו חשיבה פנומנולוגית אקזיסטנציאליסטית (Lieberman, & Havens, 2002). הם התמקדו בנושאים קיומיים היכולים להיחשב אוניברסאליים (Yalom, 1980), התייחסו אל הייעוץ כאל חקירה אונטולוגית, יותר מאל כחקירה פסיכולוגית או רפואית והציעו גישה טיפולית, שהיא אמיתית לחיים כפי שהם באמת נחווים (Van Deurzen-Smith, 2004).

יישום מהן זה, מעלה שאלות רלוונטיות בקשר למאבק והאתגרים לפנייהם ניצבים בני האדם (Wong, 2006). הוא מזמין במפורש את הקליינט למצוא את עצמו כשהוא מעומת עם הדילמות והנושאים העיקריים שבחיים (Jacobsen, 2008). הדבר, יכול להיחשב כחקירה של הנפש המתרחשת באופן שאינו מרותק לתהליכי חשיבה או הרגשה של האינדיבידואל, אלא מתרחב בכדי להבין את החיבור של האדם עם העולם. במובן זה, ניתן להגיד שהאקזיסטנציאליזם הולך מעבר לגישות הרווחות בפסיכולוגיה (Van Deurzen-Smith, 2004).

בטיפול, יכול הקליינט למצוא הגיון בחייו ולחשוף את מסתורי היום יום שברשתם הוא לכוד. זהו תהליך המכוון להובלה למודעות גדולה יותר לגבי המקום בו הוא נמצא בחייו, כיצד הגיע אליו ולאן הוא רוצה ללכת. זו התמקדות במצבו הקיומי, אגב ההבנה שהוא אינו יכול להפסיק את תחושת הבלבול או האיבוד וללכת בדרך, עד שידע לאן הוא רוצה להגיע (Van Deurzen-Smith, 2004). תפקידו של המטפל, יהיה לדאוג שהקליינט מגיע אל תוך עצמו תוך שהוא מחפש את נטיותיו ומטרותיו. אולם עם זאת הוא לא יצביע על הדרך, אלא ידחוף את הקליינט להחלטה לגבי הכיוון בו הוא רוצה ללכת (Van Deurzen-Smith, 2002).

ניתן להבין מכך שאחת המטרות בפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית, תהיה לעזור לקליינט לחקור ולגלות את העצמי האוטנטי שלו, העצמי האינדיבידואלי שהוא נפרד מהאחרים (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004). מנקודת מבט אקזיסטנציאליסטית, דרכו של אדם אחר פשוט לא תעבוד (Van Deurzen-Smith, 2002). לכן, תהיה ההתמקדות

בלעזור לקליינט לחיות בהחלטיות ונחישות המניחים מראש בהירות מסוימת לגבי השאלות למה אני כאן, מה נחשב בשבילי, במה אני דוגל, למה אני מתנגד וכדומה (Jacobsen, 2008).

את האוטנטיות עצמה ניתן לראות כאחד מהעקרונות המבטיחים ונושאי הפירות ביותר בתחום הפסיכולוגיה. מונח זה, מאפשר להראות לאנשים כיצד הדבר אפשרי לפתח סגנון חיים שהוא כן ואמיתי. הוא מראה כיצד ניתן להשיג תחושה טובה יותר של להיות בחיים, כיצד לפתח אושר, לחוות אהבה ולהכיר את הטוב והרע כאחד בחיים (Jacobsen, 2008). בהמשך, יהיה ניסיון להעמיק ולהבין את משמעותו של מונח זה ואת נקודת המבט הטיפולית האקזיסטנציאליסטית לגבי מיהו האדם האוטנטי ומהם החיים האוטנטיים.

עם זאת, מכיוון שמושג זה מושרש היטב ביסודותיה של הגישה, לא יהיה ניתן להבינו כראוי ולתארו במלואו מבלי להבין את הרקע התיאורטי והפילוסופי העומד מאחורי הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית. לכן, בתחילה יוצג רעיון האקזיסטנציאליזם כמתודה פילוסופית המביאה לביטוי את רעיון האוטנטיות, לאחר מכן יוכלו עקרונות פילוסופיים אלו על הפסיכולוגיה והפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטים ותהיה התמקדות במשמעות הניתנת לאוטנטיות בגישה הטיפולית ולבסוף, תוצג נקודת מבטי האישי.

הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית והפנומנולוגיה

הקדמה

שורשיה של המחשבה האקזיסטנציאליסטית הם מגוונים ולא ניתן למצוא פילוסוף אקזיסטנציאליסטי ממנו כול המחשבה האקזיסטנציאליסטית מגיעה. לרוב היא אינה עקבית וישנם הסתעפויות, נקודות מבט והדגשה של מימדים שונים בקיום האדם ויחסיו עם העולם ועם אנשים אחרים (Cohn, 1997). יחד עם זאת, כשמחפשים את שורשי האקזיסטנציאליזם, בדרך כלל מפנים את ההתייחסות לפילוסופים סרן קירקוגר (Soren Kierkegaard) ופרדריך ניטשה (Friedrich Nietzsche), אותם מחשיבים כשחקנים הראשיים להתהוותו של זרם זה (Boeree, 2006).

קירקוגר וניטשה האמינו שקיום האדם אינו יכול להיתפס במערכות רציונאליות מורכבות, מבחינה דתית או פילוסופית ומבחינה זו, הם שחו נגד זרם של מאות שנים בפילוסופיה הקודמת להם. לפיהם, האדם אינו יודע מדוע הוא כאן עד שהוא חי את חייו, האדם הוא האופן בו הוא בוחר לחיות, האופן בו הוא יוצר, מעצב ובורא את עצמו (Boeree, 2006). ניתן להגיד, שבאופן מסוים השקפתם מצליחה לאחוז ולהמחיש את מגוון החשיבה הרחב הטבוע באקזיסטנציאליזם (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

קירקוגר, התעניין בעבודתו בעיקר בשחזור עומק האמונה לדת שמעמדה נחלש באותה התקופה (Boeree, 2006). בתחילה, הוא התמקד בכתובה על דת, אמונה ומשמעותה של הנצרות, אולם לבסוף הוא הסיק שהאמונה הדתית היא אינה הגיונית ושהיא ברת השגה רק באמצעות ההתנסות הסובייקטיבית. בשבילו, מגוון של תכונות כגון אחריות, כנות ומחויבות הן החלטות

הנובעת מהאוריינטציה הדתית של האינדיבידואל ושמוטות מתגובתו הסובייקטיבית (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

ניטשה, דחה את הרעיון לידע אבסולוטי המתעלה מעל כול נקודות המבט ושיכול להיחשב אמת. לפיו, לדברים לא יכול להיות קיום מוחלט לעצמם, בנפרד ליחסים אותם הוא מניח שהם עקביים במציאותם (Audi, 1999). בניגוד לקירקוגר, היו לו רגשות שליליים חזקים כלפי הדת והוא התפרסם בגלל הצהרתו שהאלוהים מת. הוא טען שהדת משתמשת בהפחדה וריסון בכדי ללחוץ על האינדיבידואל להתנהגות מוסרית והוא האמין שבמקום ללכת אחריה, על האדם לתעל את תשוקותיו לפעולות יצירתיות (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

הדבר הבולט בהשקפתם של קירקוגר וניטשה, הוא שהם ניגשו אל הפילוסופיה בלהיטות מנקודת העמדה של האדם, מעורבותו וקשייו בחיים האמיתיים. כך שלמרות השוני שביניהם, הם היו יותר שונים מהפילוסופים שקדמו להם, מאשר מאחד לשני (Boeree, 2006). עם זאת, למרות שנקודת מבט זו השפיעה על הפילוסופים האקזיסטנציאליסטים העוקבים, ישנה חשיבות להבחין בכך ששוני זה שבאמונתם, מציג פרדוקס מעניין בחשיבה אקזיסטנציאליסטית (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

מצד אחד ישנם פילוסופים אקזיסטנציאליסטים שהם דתיים, רוחניים או שניהם, מצד שני ישנם אחרים שהם אתאיסטים באופן מוחלט ומצד שלישי, ישנם כאלו שהם אגנוסטיקנים. אף על פי כן, נראה שמבחינה אקזיסטנציאליסטית הדבר הולם. תוצאתן של עמדות מנוגדות אלו, יכולה להיראות כדרך להבנה עמוקה יותר לטבעו האמיתי של האדם. אכן, לרוב האקזיסטנציאליסטים, ללא קשר לאוריינטציית האמונה שלהם, מטרה משותפת שהיא לעזור לאדם למצוא ולחקור את העצמי האוטנטי שלו, באשר אמונתו כזו או אחרת (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

בין הפילוסופים הבולטים, ניתן למצוא את אדמונד הוסרל (Husserl Edmund), מרטין היידגר (Martin Heidegger), ז'אן-פול סארטר (Jean-Paul Sartre), קרל יאספרס (Karl Jaspers), אלבר קאמי (Albert Camus), מוריס מרלו-פונטי (Maurice Merleau-Ponty) ואחרים (Van Deurzen-Smith, 2004). חשוב לציין שלכולם תרומה חשובה בהתהוות זרם זה

בפילוסופיה, אולם יחד עם זאת, בכדי להציג גישה זו, תהיה התמקדות בפילוסופיה של היידיגר וסארטר מכיוון שלתרומתם במידה מסוימת משקל רב יותר משל האחרים.

כתביו של היידיגר השפיעו על רבים מהפסיכותרפיסטים האקזיסטנציאליסטים הבולטים, אשר ייסדו את הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית הקלאסית לגווינה וניתן למצוא בהם את הרעיונות המנחים לפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית וביניהם גם התייחסות רחבה למונח אוטנטיות (Lieberman, & Havens, 2002). סארטר, יכול להוות השלמה לפילוסופיה של היידיגר מבחינה זו שהוא מציג את העמדה האקזיסטנציאליסטית בצורתה המתומצתת, הטהורה וההולמת ביותר (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

אולם, לפני הצגת האקזיסטנציאליזם, ישנו צורך להציג את הפילוסופיה הפנומנולוגית של הוסלר. זו, השפיעה עמוקות על אופן חקירת קיום האדם אצל פילוסופים אקזיסטנציאליסטים שונים ובינם גם היידיגר וסארטר ונאמר, שהיא יכולה להיחשב כבסיס לאקזיסטנציאליזם (Boeree, 2006). כמו כן, גם הפסיכולוגיה אקזיסטנציאליסטית אימצה נקודת מבט פנומנולוגית (Jacobsen, 2008) ויתרה מזאת, למרות שישנם הדגשים שונים לענפים השונים של הגישה, ניתן להגיד שלכול הזרמים בפסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית, ישנם מימדים פנומנולוגיים (Cohn, 1997).

הפנומנולוגיה של הוסלר

הפנומנולוגיה כשיטה פילוסופית הופיע בתחילת המאה העשרים. הוסלר מייסד הגישה, הדגיש שהידע מתחיל בהתנסות הסובייקטיבית של האדם ומכיוון שכך, התיאור וההבהרה של ההתנסות צריכים להיות בעזרת שפה יום יומית ולא בעזרת אוצר מילים מדעי (Wong, 2006). באופן זה, הוא קרא תיגר על ההנחות שהיו את הבסיס לחקירה המדעית. במקום הנחת הפיצול הדואליסטי בין האובייקט לסובייקט, הוא הציע שכול השתקפויות, הניתוחים והפרשנויות הנוגעות לכול היבט בקיום האדם, הן נגזרת של הבין-יחסיות שהיא השייכות של הדברים (Spinelli, 2007).

הכוונה בכך, היא שהמחשבה אינה יכולה להיות מחשבה בלבד, במהותה היא תמיד מופנית כלפי משהו. בהצגת דבר, ישנו הדבר שמוצג, בשפיטה של דבר, ישנו אישור או דחייה,

באהבה, דבר אהוב, בשנאה, דבר שנוא וכן אלאה (Cohn, 1997). מבחינה זו, האדם ללא קשר לעד כמה הוא מנסה להיות אובייקטיבי, לעולם לא יכול להוציא עצמו מהדבר הנראה ולשקף נקודת מבט מנותקת של החקירה, שבאמצעותה יתגלה טבעה האמיתי של המציאות. כולנו לכודים במטריקס שהוא בלתי נמנע ובעל השפעה של יחסי גומלין הדדיים וגם לפעולת החקירה או ההתבוננות עצמה, השפעה על החוקר או המתבונן (Spinelli, 2007).

מכך, נגזרת ההבנה שביטוי התופעה, מציין את הדבר שמראה עצמו בעצמו, את הביטוי, את הגלוי. במילים אחרות, הכוונה היא שלא ניתן להפריד את ההכרה מהעולם (Cohn, 1997). לאדם ישנו קיום אישי בעולם ולעולם ישנו קיום, כפי שהוא נחוה, מתגלה ונחשף על ידי האדם. העולם משתנה, כשעמדתו של האדם כלפיו משתנה. האדם והעולם הם אחד, מכיוון שאינם יכולים להתקיים בנפרד (Wong, 2006). כול דבר אותו אנו חווים, נצבע על ידי הסובייקטיביות, לא קיים דבר אותו אנו חווים ודבר שנחוה (Boeree, 2006).

הפנומנה שהיא התופעה, הינה התוכן של המודעות, מערכות היחסים, האירועים, המחשבות, הזיכרונות, הרגשות, הפעולות וכן אלאה, אותם אנו חווים ושבם אנו מתנסים. הפנומנולוגיה, הינה הניסיון לאפשר להתנסויות אלו להתגלות אלינו ולדבר אלינו, כך שנוכל לתארם (Boeree, 2006). מבחינת הפנומנולוגיה, ההכרה נפתחת כלפי התופעה, שהיא העולם והיא מראה עצמה, בפתיחותה של ההכרה. כך, שהמציאות האמיתית אינה זו המסתתרת מאחורי התופעה, במבנים פנימיים, בתת מודע או באופן שאינו נתפס בחושים, אלא זו הנראית, זו הגלויה (Cohn, 1997).

בכדי לפגוש את התופעה כשלעצמה, באופן הגלוי כפי שהיא, ישנו צורך להימנע משימוש בקטגוריות ידועות מראש ולהעיז ולהסתכל מעבר לרעיונות, לסטריאוטיפים או הייצוגים אותם אנו מביאים מעצמנו ושאותם אנו כופים על התופעה, מבלי לקחת שום דבר כמובן מאליו (Jacobsen, 2008). בכדי להצליח בכך, על הפנומנולוג להיות פתוח להתנסויות ולא להימנע מהדבר הנמצא רק מכיוון שהוא אינו מתאים לאמונה והתיאוריה הפילוסופית, מדעית, פסיכולוגית או דתית שלו (Boeree, 2006). עליו לצמצם ולהשהות כול דבר, שהוא למעשה אינו בחויה, מלבד את המגע המיידית עם הדבר עצמו, שהוא ההתנסות (Cohn, 1997).

מנקודת מבט פנומנולוגית, כששני אנשים מדברים בדרך כלל יהיו להם הנחות לגבי השקפת העולם של האחר. במידה ואלו נמצאים במקום שונה בחייהם או שלהם רקע אחר, יכולות להתעורר אי הבנות רבות. הפנומנולוגיה, מנסה לנתק דפוס זה על ידי הקשבה, הבהרה ושאלת שאלות. שיחה פנומנולוגית, בדרך כלל תגרום לאדם האחר להרגיש מובן ושמקבלים אותו ואת עולמו ומכך, שהוא מקבל חיים. תיאורו המפורט את התנסות חייו, יוביל אותו לפתוח את עצמו ולהיות נוכח בהווה כפי שהוא באמת, באופן אוטנטי (Jacobsen, 2008).

האוטנטיות האקזיסטנציאליסטית של היידיגר וסארטר

בבסיס הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית, עומדת הקביעה שישנה זהות מוחלטת בין האדם לעולם ושלמעשה כול אדם, הוא עולם ומלואו (להב ופוך, 1992). קביעה זו, מביאה לביטוי את המחשבה הפנומנולוגית אותה הביא היידיגר לאקזיסטנציאליזם. הוא מבחין שלא קיים סובייקט או יודע, בהתנסותו וכמו כן, גם לא עולם שהוא נפרד מהדבר הנחוה על ידיו. לפיו, בהתנסות הרגשית והמחשבתית, אנו נקלטים על ידי ולתוך הדבר אותו אנו חווים, מרגישים או חושבים (Lieberman, & Havens, 2002).

כאקזיסטנציאליסט, נקודת המוצא שלו היא קיום האדם וההיבטים המהותיים שבחיו, אולם התעסקותו העיקרית היא בשאלת הקיום עצמו, הקיום כקיום. מבחינתו, מבין כול הישויות שניתן לצפות בהם בעולם, האדם יוצא דופן מכיוון שהוא היחיד השולט בקיומו בהכרה. הוא היחיד היכול לשאול, של מי או מה הדבר ושל מי או מה שאליו, יכול הדבר להיפך (Cohn, 1997). את הקיום, הוא מתאר כתנועה קדימה המתגלה באמצעות פעולותינו שהן מכוונות לעתיד ושהן הביטוי לפרשנותנו העצמית (Lieberman, & Havens, 2002).

לפיו, האדם הוא זה הבורא את עולמו. הוא זה הנותן את המשמעות לדברים לגביו ולכן, זו משקפת את האדם עצמו. מכך, אין צורך וגם אין אפשרות לבחון את המציאות עצמה מחוץ לאדם (להב ופוך, 1992). הוא מתאר את טבעו של האדם ככזה הנחשף, מתעצב ומוגדר על ידי מעשיו, אולם מבחינתו לא רק שאנו מוגדרים על ידי מעשינו, אנו כבר מה שאנו עושים. הפעולות, משקפות את האופן בו אנו משתמשים בדברים, מתנהגים ומתייחסים לאחר וממחישים את עצמנו

בעולם. הן מראות מה הדבר החשוב, מה הדבר הנחשק וזה שאותו האדם מאמין כאפשרי (Lieberman, & Havens, 2002).

סארטר, מציג לכך התייחסות קיצונית יותר כשהוא אומר שתמצית האדם הינה קיומו. מבחינתו, לאדם אין תמצית אותה ניתן לאשר מכיוון שתמצית שכזו, תציג אלמנט קבוע שהוא בניגוד לכוח השינוי האין סופי שבאדם. לפיכך, לפיו האדם הינו מה שהאדם מציג (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004). הוא גם לא מזהה כלל משמעות לחיים. לפיו, כול הדברים נבראים ללא הגיון וממשיכים ללא הגיון. הדבר חסר משמעות שאנו נולדים וחסר משמעות שאנו מתים. תפקידו של האדם, יהיה להמציא את המשמעות ואז להתחייב אליה באופן מלא, בכדי למלאה (Yalom, 1980).

את יכולת האדם לשקף את מציאותו ואת הקיום, מגדיר היידיגר במושג ה-היות-שם. כוונתו היא, שטבעו של האדם הוא תמיד מחוץ לעצמו, תמיד שם וכול פעולותיו, וגם הטריטוריות שביניהן, הן ביטוי לאי שלמותו ולניסיונו להשיג שלמות (להב ופוך, 1992). זהו תיאור התפתחותו הבלתי נמנעת של האדם, עם כול שישנו, איננו נכנסים לעולם מחוצה לו, אנו תמיד חלק ממנו (Cohn, 1997). זהו מצב קיומי של כבר להיות בין הדברים ולרוב, מכיוון שמעורבותנו עם העולם היא קדם מודעותית, מכאנית ומחוץ להכרה, איננו עורכים חזרות או חושבים על שאנו עושים, אנו כבר שם (Lieberman, & Havens, 2002).

מבחינתו, ה-היות-שם מאפשר לעולם להתגלות. הוא מתייחס לכך כמקום בו הקיום חושף את עצמו והוא מתאר זאת כתחושת פתיחות (Boeree, 2006). כשהאדם מגדיר אפשרות אחת או יותר, הוא נאטם לאין סוף האפשרויות האחרות הגלומות בדבר וכשהוא אינו תופס את העולם שמסביבו כעולם של אפשרויות, הוא עצמו מפסיק להיות אפשרות חיה שמתהווה ומשתנה. לפיו, תחושת פתיחות זו של הגילוי האינסופי של האפשרויות הגלומות הקיימות בעולם, היא האוטנטיות (להב ופוך, 1992) והדבר שהוא החיוני בשביל האדם, מבטא את ההבחנה בין האוטנטיות לאי אוטנטיות, את ה-איך צריך להיות (Lieberman, & Havens, 2002).

בלחיות באוטנטיות, כוונתו היא להיות בעל היכולת לעשות החלטות בהירות שהם בהתאמה עם הערכים, שהן מזוהות כמתגמלות ושלאדם שווה להתחייב בשבילן. זו היא לא ההכרה בדחפיו או רצונותיו של האדם, אלא הערכה של ה-היות-בקיום (Van Deurzen-Smith, 2002). האדם האוטנטי, תופס את העולם ככזה הנברא על ידו ולכן, הוא גם יכול לשנותו. עולם זה

מתואר כעולם שאין בו שום דבר קבוע, כעולם בו המוכרות היום יומית הופכת ונעלמת והכול נהיה חדש ומקורי ומכיוון שכך, זהו עולם בו אין לאדם הגנה בשום מקום (להב ופוך, 1992).

סארטר מוסיף ואומר, שזוהי הערכה של האפשרויות והסיכונים וקבלה של המצב ושקיום אוטנטי, דורש עמידה מול המציאות במודעות צלולה ואמיתית. לפיו, האוטנטיות דורשת העזה רבה והיא נדירה למציאה אצל האדם (Van Deurzen-Smith, 2004). הוא גם מכיר בתחושת הפתיחות עלייה מדבר היידיגר, אולם הוא מתייחס אליה כאל הכלום. מבחינתו, התמצית של האנושיות, הדבר אותו אנו חולקים ושהופך אותנו לייחודיים, הינו הכלום שלנו, היעדר התמצית שלנו, החופש שלנו (Boeree, 2006).

לפיהם, ניתן לממש חיים אוטנטיים, רק על ידי הגשמת האפשרויות הנמצאות במסגרת מוגבלות הקיום. חיינו מותנים בדרכים רבות ואנו מוגבלים מעצם השתייכותנו לעולם ולעולם איננו בעלי שליטה מלאה (Wong, 2006). מלידה ואלאה, אנו מוצאים עצמנו במצבים שאינם בבחירתנו, איננו יכולים לבחור עולם ללא אנשים אחרים ולא ניתן לבחור היכן נולדנו, או לבחור לחיות לעד (Cohn, 1997). האופן בו תבוא לביטוי המשמעות של להיות חופשי, יהיה בקבלת ההחלטות. מבחינה זו, ישנו דגש על הבחירה האישית, המודעות העצמית והאחריות האישית (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

היידיגר מתייחס לכך ואומר שלכול בני האדם הבנה בסיסית של היבטים אלו, אולם רוב הזמן אנו נמלטים מהם לכיוון הדאגות שבתיאור החוויה (Cohn, 1997). כשהוא מדבר על החופש, הוא מדבר על האדם האוטנטי שניצב בפני בדידות מוחלטת ואחריות מוחלטת, לכול אחת מבחירותיו ולכול אחד ממעשיו. הוא חופשי לברוא את עולמו בכול דרך שיבחר ואחריות זו, תמידית ויוצרת עייפות קיומית בלתי נסבלת (להב ופוך, 1992). לפיו, משמעות האחריות שבקיום היא ב-היות-שם. היא לא בעצמי, באני, באגו או באדם, אלא בחוויית השייכות עם העולם (Yalom, 1980).

סארטר, מוסיף ואומר שהתנהגותנו אינה נקבעת על ידי גורמים, אירועים או תהליכים מנטאליים ספציפיים ולכן, אין לאדם את מי להאשים עבור טעויותיו (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004). הוא לוקח את מושג החופש לקיצוניות שלו וטוען שאנו נידונים לחופש מוחלט. אנו נידונים לבחירה חופשית והדבר היחיד אותו אנו לא יכולים לבחור, הוא לא לבחור (Boeree, 2006). לפיו, בכול החלטה ישנו סיכון, אף אחת אינה יכולה להיות מובטחת

להיות הנכונה והדבר אינו אפשרי להימנע מההחלטה על ידי הסירוב להחליט, מכיוון שזו החלטה בפני עצמה (Cohn, 1997).

לאחריות על חייו של האדם, הוא מתייחס לא רק מבחינת הפעולה, אלא גם מבחינת הכישלונות לפעולה. זו האחריות של ה-להיות ללא התנגדות, להיות המקור, האוטנטי, להיות ער ביצירת העצמי, ביצירת הייעוד, יצירת המצבים הקשים, הרגשות השונים ובהכרח גם הסבל (Yalom, 1980). מבחינתו, לא קיימות אמיתיות מוחלטות ומהותיות, מלבד אותם מציאויות ואמיתיות שהאדם יוצר והוא מניח את הטענה לאחריות האדם על מציאותו באמרה, שהאדם הינו סך בחירותיו (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

מכך, שאנו נזרקים אל העולם שלא מבחירתנו וכשאנו מתחילים את חייו, בחירות רבות, כבר נעשו בשבילנו. כול אדם, יוצר את עולמו הפנימי מכלל היקפו של הקיים ומגיב לניתנים אלו של הקיום באופן שונה (Cohn, 1997). ניתנים אלו, שונים מאדם לאדם באופן מהותי והם יכולים לשמש כחומרים גסים בהם אנו מתנסים ולאדם, תמיד ישנה האפשרות לקחת תנאים ההתחלתיים אלו ולעצב את עצמו באמצעות בחירותיו. מבחינה זו, ישנם מספר דרכים להיות אוטנטיים כמספר האנשים וכמו כן אותו מספר דרכים להיות אי אוטנטיים (Boeree, 2006).

הידיגר אומר שהאדם יבחר בחיים שאינם אוטנטיים, מכיוון שהחיים האוטנטיים מפחידים וקשים (להב ופוך, 1992). עצם הרעיון של להיות אחראי על עצמי ועל העולם, ההבנה ששום דבר ביקום אינו בעל חשיבות אלא במידה אותה מבנה האדם, הינו תובנה מעוררת חרדה (Yalom, 1980). כך, שמבחינתו מקור החרדה הינו בייסורים והייאוש היכולים להגיע עם הצורך בקבלת ההחלטות או מהדאגה והחשש הנחוים, כשאנו נעים לעבר אי הודאות שבעתידנו (Boeree, 2006). יתרה מזאת, לפיו החרדה אינה רק התגובה להיותנו נזרקים לעולם, אלא שדרך החרדה עצמה, אנו נעשים ערים לעובדה זו (Cohn, 1997).

כמו כן, ההבנה שהחיים הם סופיים ויכולים להיגמר בכול רגע ורגע מעוררת חרדה. ידיעה זו מערערת את כול המשמעויות שניתנו לדברים ותחושה זו של ערעור האמיתיות והערכים האוניברסאליים, יכולה להסתיים בייאוש ובהרגשה של חוסר תכלית (להב ופוך, 1992). מעצם היותנו הישויות היחידות המודעות לכך שאנו בני תמותה, נוצרת האפשרות שנתכווץ וננסה להימנע, להדחיק או להכחיש עובדה זו (Boeree, 2006).

לדבריו, בכדי להימנע מהחרדה מנסה האדם להתעלם מהיבטים שונים של פעולתו בעולם. הוא נעשה מחויב יתר על המידה למצב העכשווי, עד שהוא נכשל בזיהוי מאפיינים כגון מקריותו, האפשרויות האלטרנטיביות הקיימות או אי אפשרות להוכחה המוחלטת (Lieberman, & Havens, 2002). את המפלט, הוא מוצא בזולת, בו הוא משתמש בכדי להסתיר את עצמו מעצמו. כך, באמצעות ההתקשרות עימו, הוא משתחרר מהאחריות של הבחירה החופשית, כשהוא מאמץ אמת כללית ואוניברסאלית המקלה על האי ודאות שבקיום (להב ופוך, 1992). ככול מקרה שימוש בהגנה או בריחה מהחופש או מהאחריות, יביאו לכך שהאדם יחיה באופן לא אוטנטי, או בגורל רע, כפי שאמר סארטר (Yalom, 1980).

כשהאדם מתפתה על ידי הנוחות והחיים הפשוטים, הוא מתנכר לעצמו בכך שהוא בוחר לחיות על אוטומט ולא להכיר, בזה שהוא זה הבורא את עולמו. עם זאת, כשהוא חי באופן זה מוצעת לו מציאות שהיא פשוטה ולא בעייתית, מציאות שהיא בנויה מעצמים שאינם יכולים להיות אחרת ממה שהם ושלהם אפשרויות שימוש מוגדרות (להב ופוך, 1992). לדברי היידיגר, רוב האנשים מאבדים את עצמם, הם מאבדים את הערכה והמודעות ולטבעם האמיתי ופועלים באי אוטנטיות. יתרה מזאת, רוב התקשורת מתעסקת במשמעות המשותפת בתחום הכללי ומכיוון שכך, היא בהכרח לא אוטנטית (Lieberman, & Havens, 2002).

היידיגר מסביר שהחוויה היחידה היכולה להוציא את האדם ממצב זה ולו באופן זמני, הינה חוויית האימה הנובעת מהמודעות למוות ולאפשרות שבאי קיום. זו, יכולה להוציא את האדם מאדישותו ולהחזירו אל החיים בכוח, להחזירו לעצמו ולאץ אותו לשאול כיצד היה יכול לחיות חיים אוטנטיים, כיצד הוא יכול להימנע מלאבד עצמו במציאות האנושית הכללית (להב ופוך, 1992). לפיו, ההימנעות מהמוות, משולה להימנעות מהחיים וכשהאדם מתמודד עם עובדת היותו בן תמותה, הוא יכול להבין את החיים באופן עמוק יותר ולחוותם במלואם (Boeree, 2006).

סארטר אומר שלמרות החרדה אותה חווה האדם, בשורש היצירתיות שלו קיים החופש לבחור כיצד להגיב. לגביו, ההכרה במשמעותו של ה-היות-שם, על כול קשייו, אינה באדישות אלא בהבנה שאנו בחיים (Cohn, 1997). לפיו, החופש הינו מעיין התקווה, הבסיס לכול ערכיו של האדם. באמצעות האימון שבחופש, אנו יכולים להתעלות מעל הגנים, מעל עברנו, ההיסטוריה שלנו והסביבה ולבחור את קיומנו. מכך, למרות שקיומו של האדם נעדר משמעות, האינדיבידואל

יכול ליצור את משמעות ובכך, לחיות באופן אוטנטי באמצעות הבחירות אותן הוא עושה (Sartre,)

1946 מתוך (Wong, 2006).

מפילוסופיה לפסיכותרפיה הלכה למעשה

הקדמה

כשמחשיבים את שנכתב וממשיך להיכתב על יישום האקזיסטנציאליזם בפסיכותרפיה, סביר להניח שהקורא יתעמת עם מגוון רב של צורות ביטוי ותיאור. לא ניתן לצמצם גישה זו למבנה מתודולוגי אחד (Spinelli, 2007). יתרה מזאת, היא נחשבת לשיטתית רק לעיתים נדירות וישנם פרסומים מעטים המתארים את יישומה (Lieberman, & Havens, 2002). כך שבהיעדר הדרכה קונקרטית לגבי הדרך בה צריך להתנהל המפגש הטיפולי, חילוץ המשמעויות מתוך הפילוסופיה ליישום בפסיכותרפיה, הופך למשימה מאתגרת במיוחד (Sommers-Flanagan, & Sommers, 2004). (Flanagan, 2004).

עם זאת, נראה שהדבר הולם, הרי מטרתה של הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית מבחינות רבות, היא במציאת המשמעות האינדיבידואלית האישית (Sommers-Flanagan, & Sommers, 2004). מבחינה זו, כול ניסיון לסכם ולהפוך את הגישה לשיטתית ועקבית, באופן בלתי נמנע לעולם יפגע ביושרה. לכן, מטפלים אקזיסטנציאליסטים רבים בוחרים שלא לחשוף את הכרתם והם נוטים לדחות את מערכות ההסבר, לטובת העדפת החופש והאינדיבידואליות (Van Deurzen-Smith, 2004). הביטוי לכך, נראה במספר ההסתעפויות, נקודות המבט וההדגשות של המימדים השונים בקיום האדם ויחסיו עם העולם ועם אנשים, אותם מביאים המטפלים השונים (Cohn, 1997). מבחינה זו, ניתן להגיד שמגוון נקודות המבט התרבותיות, ההיסטוריות, המקצועיות והאינדיבידואליות, הוא בלתי נמנע ושישנם ביטויים רבים

של הפסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית, כמספר האישיות הייחודיות העוסקות בתחום זה (Spinelli, 2007).

כמסתכלים מנקודת המבט של הייחודיות והמגוון, יהיה קשה לטעון או לספק עדות להימצאותם של עקרונות משותפים הנחים בבסיסו של היישום האקזיסטנציאליסטי (Spinelli, 2007). עם זאת, ללא מבנים אוניברסאליים המאפשרים צורה להגדרה וזיהוי, לא ניתן היה לאפיין גישה זו מאחרות. כך, שניתן לזהות מספר עקרונות מהותיים העומדים בבסיס גישה זו (Cohn, 1997). כמו כן, ישנם מגוון של נושאים קיומיים משותפים בהם מתמקדת הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית, שאותם הביאו המטפלים מהפילוסופיה. ביניהם, ניתן למצוא את הקיום, החופש, האחריות, חרדת המוות, המימוש העצמי וכמו כן גם האוטנטיות (Lieberman, & Havens, 2002).

בין הפסיכותרפיסטים האקזיסטנציאליסטים הבולטים שייסדו את הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית הקלאסית לגווינה ושהמשיכו את דרכה, ניתן למצוא את לודוויג בינסווינגר (Ludwig Binswanger), מדארד בוס (Medard Boss), רולו מיי (May Rollo), יוג'ין מינקווסקי (Eugene Minkowski), ויקטור פראנקל (Viktor Frankl), מרטין בובר (Martin Buber), רונלד ליינג (Ronald Laing), פול תיליך (Poul Tillich), ארווין יאלום (Irvin Yalom), ארנסטו ספינלי (Ernesto Spinelli), איימי ואן דארזן (Emmy van Deurzen) ואחרים (Wong, 2006; Lieberman, & Havens, 2002).

לרוב, ישנה הסכמה שהמייסדים של הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית היו לודוויג בינסווינגר ומדרד בוס. הפסיכולוג רולו מאיי, נחשב לזה שהמשיך את דרכם והפיץ את הגישה האקזיסטנציאליסטית בארה"ב (להב ופוך, 1992). מכיוון שכך, תוצג הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית מנקודת המבט של שלושתם. יחד עם זאת, חשוב להבין שבסיס זה אינו סוג של מערכת תיאורטית אליה יש לדבוק, הדבר יהיה בסתירה לחתירה האקזיסטנציאליסטית לפתיחות לכול דבר (Cohn, 1997).

לכן, אלו ישמשו להצגת העקרונות המנחים והמהותיים היכולים להיחשב למשותפים למגוון ההתייחסויות של הגישה. עקרונות אלו, יעזרו להמחיש את האופן בו הפסיכותרפיה

האקזיסטנציאליסטית מביאה לביטוי את האוטנטיות, אם ברמה הפילוסופית ואם כמטרה טיפולית. כמו כן, יספקו בסיס בעזרתו יהיה ניתן לתאר מיהו האדם האוטנטי ומהם החיים האוטנטיים.

השתקפות האוטנטיות בעקרונות הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית

בפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית המושג היות-שם מוגדר במונח היות-בעולם. מונח זה מסמל את היעדר ההפרדה שבין האדם לעולם (להב ופוך, 1992). הכוונה בכך, היא שאנו חיים בעולם משותף וקיומנו קיום משותף, אנו מאירים אחד על השני וחושפים אחד את השני ואחריותנו היחידה, היא להישאר בפתחות לעולם, כך שהקיום יוכל להראות את עצמו ולחשוף את המשמעויות הגלומות בו (Boeree, 2006).

קיומו של האדם, נתפס כתהליך דינאמי בו העולם נחשף והאדם מנסה להגשים את עצמו על ידי הפעולות אותן הוא עושה, הוא לעולם שואף להגשמה. מבחינה זו, ניתן להתייחס למונח היות-שם, גם כהתהוות (להב ופוך, 1992). מכיוון שכך, התמקדותה של הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית, הינה בחקירה המיידית של התנסות האינדיבידואל ותיאורו החווייתי את הקיום (Cohn, 1997). זו חווית ההתנסות של להיות קיים להיות בקיום כאן ועכשיו ברגע מסוים זה בזמן (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

בכדי לחקור את האדם כשלם ולהשיג הבנה מלאה לגבי קיומו, ישנו צורך להתייחס למימדי ההתנסות המודעת של האדם עם הקיום (Boeree, 2006). העולם שמסביב, הכולל את תחושותינו לגבי גופינו והתייחסותנו לעולם הפיזי שמסביבנו. העולם עם, הכולל את התייחסותנו לסביבה האנושית, את מערכות היחסים החברתיות, הקהילתיות והתרבותיות שלנו והעולם עם עצמו, הכולל את העולם הסובייקטיבי פנומנולוגי של משמעותינו האישית לגבי ההתנסות עצמה (Wong, 2006).

ההתייחסות אל האדם, היא כאל יצור חופשי לחלוטין היכול לבחור לעצמו כול דרך בה יחפוץ. הוא קיים כאוסף עצום של אפשרויות גלומות לגילוי והתייחסות לעולם ומשימתו העיקרית, היא להישאר פתוח ולא לצמצם עצמו למה שהחברה מצפה ממנו (Boss, 1963) מתוך להב ופוך, 1992). הוא מתואר כישות הנזרקת לעולם של אפשרויות אין סופיות מהם הוא יכול

לצמוח לכיוונים שונים (להב ופוך, 1992). אחריותו היחידה, היא להבנות את קיומו ולממש את אפשרויותיו על ידי בחירותיו (Jacobsen, 2008).

ייחודו של האדם, הוא בכך שהוא יכול להיות מודע להתהוות הגשמתו ולכן, הוא גם אחראי על התהוותו שלו (May, 1958 מתוך להב ופוך, 1992). אין הכוונה בכך שהאדם יכול להיות כול מה שירצה, אלא שהאדם טועה כשהוא חש שאין לו אפשרויות בחירה אחרות מאלו המוגדרות מראש (להב ופוך, 1992). עם זאת, חופש האדם מתקיים במסגרת מגבלות הקיום ולכן, ישנה חשיבות למודעות האדם למסגרת זו (להב ופוך, 1992). האתגר שלו, הוא להיות כול רגע בחופש ובאחריות כשהכוונה בכך, היא לחירות הבחירה ועיצוב העתיד, למרות המגבלות הטבועות בקיום (Wong, 2006 מתוך May, 1953, 1999).

אפשרויותיו הם לעצום עיניו לתנאים הבסיסיים של הקיום ולחיות בהעמדת פנים או לחלופין, לחיות באופן פתוח ומשחרר יותר ובדרך שהיא אמיתית יותר. ההדגשה היא על אחריותו לחיות בפתיחות זו לעולם (Boeree, 2006). אולם, לעיתים בהיעדר הרצון, תחושת הכיוון או האחריות שבקבלת ההחלטות, אנו מפקידים עצמו לשליטה על ידי כוחות זרים (להב ופוך, 1992). מאפשרים לעצמנו להשתעבד וליפול קורבנות להכללות חסרות הפנים של החברה ובכך, אנו מאבדים את החופש ואיננו מגשימים קיום אוטנטי (Jacobsen, 2008).

מכך, בדומה לפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית ישנה הכרה בכך שאנו נולדים אל קיום שהוא בעל מבנה הסובב סביב מספר מוגבל של תנאים בסיסיים ושאונו נולדים לעולם חברתי, שהוא כבר מבוסס וקודם לנו (Boeree, 2006). יחד עם זאת, ישנה הכרה באפשרות האדם להתעלות מעל תנאים קיומיים אלו. זו ההכרה, שלמרות האילוצים הקיימים בחייו, הוא יכול לבחור את עתידו ולממש את קיומו האוטנטי (Wong, 2006).

ההתעלות מעל הניתנים הקיומיים, מערבת קבלת החלטות ואחריות ללקיחת פעולה למימוש אפשרויותיו ולעיצוב עולמו ומשמעותו של החופש הבלתי מוגבל, הינו באחריותו הבלתי מוגבלת של האדם על עולמו (Wong, 2006). האדם החופשי אינו יכול להטיל אחריות על דבר מלבד עצמו (להב ופוך, 1992). פסיכולוגים אקזיסטנציאליסטים רבים מציינים שחיים אמיתיים ואוטנטיים אלו, הם אפשרות הפתוחה בפני כולם (Jacobsen, 2008).

כשהאדם אינו מגשים חיים אוטנטיים, עולים בו רגשות אשם (Boss, 1963) מתוך להב ופוך, 1992). יתרה מזאת, גם כשהאדם נוטל אחריות מלאה להחלטותיו, הוא לעולם לא יוכל לממש את כול אפשרויותיו ולכן, אינו יכול להתחמק מתחושת האשמה. אשמה זו, מקורה בהבנה שכול בחירה שנעשתה, משמעותה ביטול כול הבחירות האחרות (להב ופוך, 1992). היא חלק בלתי נפרד מטבענו והיא מתעוררת מכך שאנו נדרשים לפעול על פי ההבנה שלנו, למרות שאנו קשורים בתלותיות לישויות אותן מציגה בפנינו התרבות (Lieberman, & Havens, 2002).

אדם המתחמק מאחריות ושאוטם עצמו בפני אפשרויות הקיום האוטנטי, יכול לברוח מתחושת האשמה הקיומית, אולם הוא ייפול קורבן לאשמה הנוירוטית (Jacobsen, 2008). זו, יכולה להיראות כגרסה מעוותת, מוגזמת או מצומצמת של האשמה הנורמאלית ולהוות כפסיכופתולוגיה. חריפות הסימפטומים, תהיה בהתאם לדרגת כישלוננו להתקיים בפתיחות לעולם (Boss, 1963) מתוך להב ופוך, 1992). מצד שני, האדם האוטנטי יחוש אשמה קיומית גדולה יותר. זאת, מכיוון שהוא מודע לאפשרויות אותן הוא לא מממש (להב ופוך, 1992).

בשונה מהאשמה הנוירוטית, האשמה הקיומית יכולה לעורר השראה לפעול בדרכי מחשבה ומודעות (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004). היא משקפת את כול אותם התחומים בהם עדיין לא חיינו למיצוי אפשרויותיהם והדבר יכול להוות כתמריץ להגשמת הייעוד (May, 1983) מתוך Jacobsen, 2008). מכך, שלמרות שהדבר יכול לכאוב, לאשמה הקיומית אלמנט חיובי. היא מייצרת את האפשרות לכוון מחדש את חיינו ובכך, היא מאפשרת לקחת אחריות לקראת קיום שהוא יותר אוטנטי (Jacobsen, 2008).

מבחינה זו, בעוד שהאשמה הקיומית חלה רק על אותן החלטות שגויות או אפשרויות שהוחמצו, האשמה הנוירוטית תפסול את כל קיומו של האדם, תציג אותו כשיקרי ותאלץ אותו לתת לעצמו דין וחשבון על השקר בו הוא חי (Keen, 1970) מתוך להב ופוך, 1992). אף על פי כן, נטייתו של האדם תהיה לברוח מהאחריות על חייו ולהפקיד אותה בידי אחרים (להב ופוך, 1992). האחריות האישית יכולה להוות לנטל שקשה לשאת את משקלו. לא ניתן לברוח ממנה וככול שהחופש גדול יותר, כך הבחירות מתרבות והאחריות גדלה וכשישנה אחריות גדולה, הדבר יכול לגרום לחרדה (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

החרדה, מבטאת את אי הנוחות ואי הביטחון הבלתי נמנעים המלווים את ניסיונותיו החלקיים והמוגבלים של האדם לשקף את אי הודאות של הקיום (Spinelli, 2007). למרות

שהחופש מאפשר להתרומם מעל הבעיות האישיות, מעצם כך שהאדם נזרק לעולם שהוא נעדר הנחייה והוא חייב להחליט בעצמו את ההחלטות הנכונות, החרדה מתעוררת. ניתן לאפיין אותה כתחושת המודעות העצמית של ההתנסות בעולם, מול המודעות לכלום או לאי קיום (May, 1953, 1961 מתוך Wong, 2006).

הדבר מייצג את הדינאמיקה האקזיסטנציאליסטית, שהיא הקונפליקט המגיע מעימותיו של האינדיבידואל עם הדאגות המהותיות של הקיום, שלא ניתן להימנע מהם ושהם חלק מקיומו של האדם בעולם (Yalom, 1980). זוהי הדילמה המייצגת את הקטבים המנוגדים של תנאי החיים הבסיסיים עימם מתמודד האדם. כולנו נקרעים בין קוטביות השאלות הקיומיות ואנו צריכים למצוא את האיזון (Jacobsen, 2008). על ידי ההתאמתות עם הקטבים וחיבורם, אנו מוצאים משמעות ויכולים לממש קיום אוטנטי (May, 1992 מתוך Wong, 2006).

תנאים אלו, מתוארים במספר מודלים המנסים לשקף את מבנה הקיום (Jacobsen, 2008). באם זהו המודל של יאלום שהוא הידוע ביותר ושהוא מציג ארבעה קונפליקטים קיומיים (Yalom, 1980), המודל של בוס המציג שבעה מאפיינים מהותיים של הקיום (Boss, 1994 מתוך Jacobsen, 2008), או מודלים אחרים המאפיינים את קטגוריות התנאים הבסיסיים (לדוגמה Condrau, 1989; Bugental, 1987 מתוך Jacobsen, 2008), אין ההבדלים ביניהם סותרים בטבעם, אלא למעשה משלימים אחד את השני (Jacobsen, 2003 מתוך Jacobsen, 2008).

ההחלטות אותם מקבל האדם בכדי לפתור קונפליקטים פנימיים אלו, הינם תוצאה של התנסותו הנחוית בחפשו אחר הגשמה בעולם שהוא מעבר להבנה ושליטה (Wong, 2006). כך, שמצד אחד לא ניתן להימנע ממתח נצחי זה ומצד שני, הוא אינו פתולוגי אלא נתון בסיסי בחייו של האדם. בין אם הוא מוצג במונחים של חיים מול מוות, משמעות מול אי משמעות או ודאות מול אי ודאות, הוא יבטא עצמו כחרדה. בהתחשב בכך, הדילמה אינה בעובדה שהחרדה שם, אלא כיצד אנו חיים עימה (Spinelli, 2007).

מבחינה זו, החרדה נתפסת כדבר אותו עלינו לאמץ כחלק מהתנסותנו בחיים. עלינו לחקור אותה, להביע אותה, לפגוש אותה ולתעל אותה לפעילויות מועילות ולא להימנע ממנה (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004). יתרה מזאת, ההימנעות או ההכחשה של החרדה הקיומית לא יחלישו את השפעתה, אלא יגבירו (Wong, 2006). ניתן להגיד שככול

שהאדם ינסה להתנגד לדבר, הוא ימצא עצמו יותר מוגבל על ידי הדבר ממנו הוא מנסה לברוח (מתוך להב ופוך, 1992). פסיכותרפיסטים רבים מתייחסים להכחשה והימנעות אלו, כאי אוטנטיות (Jacobsen, 2008).

במידה והאדם יגיב לחרדה בתפקוד יצירתי, הוא יחווה חרדה נורמאלית. אולם, במידה והאדם לא התמודד ויבחר בפעילות המשככת את תחושת החרדה, תגובתו תגביר את הסיכויים לקשיים בהמשך הדרך (Jacobsen, 2008). במידה ויאפיין עצמו בתבניות מחשבה והתנהגות נוקשות ומגבילות ויביע אמיתויות והצהרות קבועות ומוחלטות. או לחלופין, יבוא בדרישות ובקשות החלטיות בכדי להימנע, להתכחש או להתנתק מהדבר הנתפס בעיניו כחדש ולא ידוע, החרדה תחווה כחרדה נירוטית (Spinelli, 2007).

החרדה הניירוטית תשקף תגובות או מאמצים אי הסתגלותיים שמטרתם להימנע או להתמודד עם החרדה הקיומית (Yalom, 1980). האופן בו האדם תופס את עולמו ופועל בו, יכול להיות צר ומוגבל או רחב ופתוח והוא מבטא את תבנית העולם של האדם וקובע כיצד הוא יגיב ואיזה קווי אופי וסימפטומים ייפתח. ככול שתבנית זו תהיה יותר רחבה ומושתת על יותר קטגוריות, כך האדם יחווה פחות חרדה נירוטית (להב ופוך, 1992).

אולם, כשהאדם ימנע, יכחיש או יתעלם מהדאגות הקיומיות, הוא יפתח סימפטומים פסיכולוגיים, רגשיים או התנהגותיים (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004). כך שיכולתו של האדם להישאר בפתיחות לדבר אותו הוא פוגש, מבטאת עצמה באותם מצבי מחלה המאפיינים את יחסינו עם ההיבטים המהותיים של הקיום (Cohn, 1997). מבחינה זו, המקור לפתולוגיה תמיד יהיה תוצאה של בריחת האדם מנטילת אחריות לחייו, במובן של חוסר הפתיחות כלפי האפשרויות ומכך ממימוש קיומו האוטנטי (להב ופוך, 1992).

המרפא לכך, מערב את ההתמודדות מול העצמי ומול החיים, את האימוץ שבאמיתותם של דאגות החיים (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004) ואת יכולתו של האדם, להיות בעל העזה לפתח אפשרויות חדשות (Wong, 2006). בהעזה, הכוונה היא ליכולת לבחור להיות אוטנטי. האדם האוטנטי, חופשי ליצור מכיוון שיש לו את העזה להתעמת ולקבל את ספקותיו האישיות ואת החרדה (May, 1994 מתוך Wong, 2006). כשהוא מעיז להתחיל במסע שאינו ידוע כלפי העתיד, הוא משיג את אוטנטיות (May, 1965 מתוך Wong, 2006)

יתרה מכך, אותה העזה, הינה היכולת לפגוש את החרדה המתעוררת כשהאדם מממש את החופש. זו המוכנות להבדלה ולתזוזה מהמישורים המוגנים והתלותיים למישורים חדשים של חופש ואינטגרציה (Wong, 2006 May, מתוך 1953). מכך, שהחרדה הקיומית היא בעלת היכולת לעורר ולהוציא את איכות האישור עצמי. היא בעלת האיכות הבלתי צפויה של להוציא מהאדם את האומץ (Jacobsen, 2008).

ניתן לראות דוגמא לכך באופן בו הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית מתייחסת להכרה במוות כתורמת לתחושת חדות בחיים ומספקת נקודת מפנה קריטית בהתייחסות לחיים. לפיה, כשהאחד מתעמת מול המוות הבלתי נמנע, הוא מגביר את יכולת החיים (Yalom, 1980). כמו כן, בהתייחסותה לנושא הבדידות הקיומית, כשלפיה שמודעותו של האינדיבידואל בהקשר לבדידות זו מוגבהת, הדבר משפר את יכולתו ליצור מערכות יחסים בין אישיות שהן בריאות יותר (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

לכן, המטרה לא תהיה לברוח מהחרדה, אלא להפחית את החרדה הנוירוטית על ידי ההתמודדות יצירתית ואפקטיבית עם החרדה הרגילה המלווה את החיים (Sommers-Flanagan, 2004 & Sommers-Flanagan). מבחינה אקזיסטנציאליסטית, השאלה כיצד לנווט שביל מועיל בחיים, היא עצם החיים עצמם והמידה בה אחד מצליח למצוא אחיזה בקרקע בהתייחסות לשאלות קיומיות אלו, זו המידה בה הוא חי את חייו באוטנטיות (Jacobsen, 2008).

החיים האוטנטיים ויישומם בטיפול האקזיסטנציאליסטי

כפי שהוצג, הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית מזהה שלמרות שקיומו של האדם נעדר משמעות, הוא יכול ליצור אחת ולחיות באופן אוטנטי באמצעות הבחירות אותן הוא עושה (Wong, 2006). מכך, שעידוד האדם לחיים אוטנטיים הינו מטרה משמעותית בטיפול האקזיסטנציאליסטי (Van Deurzen-Smith, 2002). בו, יהיה הניסיון לעזור לקליינט לחקור ולגלות את העצמי האוטנטי שלו וההתמקדות ביישומו (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004).

אנשים רבים חיים באופן שטחי שנים רבות, נראה שהם שוכחים את המשמעות העמוקה של החיים ושאינם יודעים באופן בהיר בשביל מה הם נמצאים פה. הם מתעמתים עם החלטות חשובות בחייהם ומבצעים באופן מכני את תפקידם, כשהם מציגים את הדעות והעמדות אותם הם חושבים שהאחרים מצפים לראות או לשמוע (Van Deurzen-Smith, 2002). הבחירה להיות כמו האחרים, מביאה להתעלמות מהחופש ומהאחריות על הבחירות. זו בחירה בחיים של נוחות וחומריות שטחית, או במילים אחרות השתעבדות לקונבנציונאליות (Boeree, 2006).

סוג נוסף של אי אוטנטיות הינו הנוירוזה האקזיסטנציאליסטית. במובן מסוים האדם הנוירוטי הוא במודעות גבוהה יותר מהאדם הרגיל. הוא יודע שהוא עומד בפני החלטות והדבר מפחיד אותו במידה כה רבה שהוא נהיה המום. הוא קופא או נכנס לפאניקה או שהוא מחליף את החרדה והאשמה הקיומיים בנוירוטיים. הוא מוצא אובייקט לחרדה, מחשבה כפייתית, אובססיה, מטרה לכעס, מחלה או העמדת פנים למחלה וכול זאת בכדי להפוך את קשיי החיים לאובייקטיביים יותר (Boeree, 2006).

מכך, שקיום שאינו אוטנטי, מעוצב על ידי גורמים חיצוניים באם הם נסיבתיים, מבטאים סמכות מוסרית, פוליטית או דתית או כול השפעה אחרת (Macquarrie, 1972 מתוך Jacobsen, 2008). זהו קיום שאינו בעל מעמד עצמאי, קיום בו האדם נופל טרף לדרישות ולרצונות של האחרים (מתוך להב ופוך, 1992). לחיות באופן כזה, משמעותו שהאדם עושה את שהוא מדמיין שמצופה ממנו על ידי האחר. לבסוף, אדם זה יגלה שהליכה בכיוון מסוים רק מכיוון שמישהו אחר רצה בכך, אינה מובילה רחוק (Van Deurzen-Smith, 2002).

כשאדם חי באופן לא אוטנטי, הדבר משפיע עליו באופן עמוק. הוא חווה תחושה של אי שביעות רצון מהגורל והוא מאבד את המוטיבציה להמשיך ולעשות את הדבר שנראה כמחויבות. הוא יכול לתאר התנסות זו ככזו בה הוא לא אחראי לעצמו, כאילו הוא איבד את הסמכות ואינו יכול לתבוע את התנסותו כאמיתית. כאילו הוא חי חיים של אדם אחר הוא שאדם אחר חי את חייו (Van Deurzen-Smith, 2002). אדם זה, הפסיק להיעשות או להיות. במידה והאוטנטיות הינה תנועה, אפשר להגיד שהוא נעצר. הוא החליף את הפתיחות תמורת סגירות, את הדינאמיות תמורת סטאטיות ואת האפשרויות עבור עובדתיות (Boeree, 2006).

במידה והאדם ימנע מהסיכון שבלהשתנות ויבחר להישאר במקומו, הוא ימשיך ויחיה בקיום שאינו אוטנטי (Boeree, 2006). עם זאת, ככול שהוא ירשה לאחרים לשלוט בתחושותיו,

פעולותיו ותפיסותיו, כך הוא יעשה בעל חוב למשימתו העיקרית שהיא ליישם את ייחודיותו האוטנטית כאינדיבידואל (Boss, 1963 מתוך להב ופוך, 1992). עם זאת כאדם חופשי, יהיה באפשרותו לבחור בשינוי, לבחור לחיות כאדם שלם יותר, אוטנטי יותר (Wong, 2006).

לעיתים, בנקודה מסוימת ישנה האפשרות שיחווה התעוררות פתאומית, כפי שכאילו זומן לחיים באופן דרמטי. אז, הוא יגיד לעצמו שישנם החלטות שהם יותר חשובות, נכונות או אמיתיות יותר מהחלטות אחרות. הוא יגיד לעצמו שהוא צריך למצוא מי מהם, הם הדברים החשובים והנכונים בשבילו ושהוא צריך לחיות על פי הם (Jacobsen, 2008). עם זאת, רק כשהוא יעשה מסוגל לבחינה והבנה של המניעים הפנימיים שלו, הוא יוכל ללמוד על מטרותיו ושאיפותיו האולטימטיביות והוא יזהה את עקרונותיו ואת הקווים המנחים אותו. אז, יוכל לעצב את חייו לפי השקפת עולמו ולעקוב אחר כוונתו המקורית (Van Deurzen-Smith, 2002).

אף על פי כן, משמעות האוטנטיות אינה בהכרח ובאופן אוטומטי מימוש עצמי ותמיד ישנה האפשרות של להיכשל בהגשמת האפשרויות. תכנית ה-להיות אדם אוטנטי, כרוכה בקשיי המגבלות הקיומיות (Wong, 2006). אין ערבות לכך שהחלטות האוטנטיות יובילו לכיוון הנכון ואין ערבות לגבי האמת שמאחורי הבחירות האוטנטיות. לעיתים, ישנה האפשרות שאלו אף יובילו לכיוון ההפוך (Van Deurzen-Smith, 2002). המטרה אינה להגיע לאושר או הנאה, אלא לעשות את המיטב שניתן לחיים טובים יותר (Boeree, 2006).

מכיוון שכך, למרות הקשיים הקיימים במימושה, האוטנטיות הינה דבר נחשק באופן עמוק ביותר (Heidegger, 2000 מתוך Jacobsen, 2008). יתרה מכך, היא הכרחית בכדי לפגוש את החיים במלואם (Wong, 2006). ככול שהאדם יקטוף יותר פירות מעמלו והעולם יגיב חזרה אליו, תתעצם המוטיבציה שלו לקראת הגשמה והצלחה של הדבר אותו שווה לעשות. התנסות זו, תגביר את הויטאליות וההנאה שבחיים ותספק לאדם תחושה של מציאות פנימית עצמית. תחושה זו הינה חותמת האיכות של החיים האוטנטיים (Van Deurzen-Smith, 2002).

האוטנטיות כשלעצמה, קשה להגדרה והיא חייבת פתיחות מספקת בכדי לחבק את העובדה שמונח זה מותך למשמעות על ידי כול אדם ודרכו הייחודית (Jacobsen, 2008). ניתן להגיד עלייה שבלהיות אוטנטי, הכוונה בלעמוד מול המגבלות, שהם האפשרויות להפסד ולמוות, באותה המידה של ההכרה באפשרויות הקיימות. זו הליכה בכיוון האישי בעוד לקיחת המגבלות

של המצב והאדם בחשבון. היא מסמלת טבעיות ומקוריות והיא מצביעה על הדאגה וההתייחסות לבעלות על החיים (Van Deurzen-Smith, 2002).

זוהי הבנה של להיות-בעולם. זו הספיגה של הדברים העובדתיים, של הישויות שנוצרו על ידי התרבות ושהם הכרחיים ואוניברסאליים (Lieberman, & Havens, 2002). הכוונה היא בלדעת את הדבר האמיתי, בלחיות באמת ובכנות ובהתאמה עם ההכרעות, האמנות והערכים הפנימיים, לחיות עם טבעו ומזגו האמיתי של האדם ולמצוא את הקרקע היציבה ביחס לדילמות ולשאלות המהותיות שבחיים (Jacobsen, 2008). זוהי מודעות עצמית לנסיבות, לעולם החברתי והפנימי, לחובה שבעיצוב העצמי ולחרדה והאשמה הבלתי נמנעים (Boeree, 2006).

הכוונה בכך אינה בללכת בשביל בו תהיה פחות התנגדות, אלא בללכת לכיוון אותו מורה המצפון. להיות בעל בחירה תקפה לגבי מה שייך לי ומה לא ולעמוד על כול שאותו אני מזהה כשלי או לדחות את שלא שלי (Van Deurzen-Smith, 2002). הדבר בא לביטוי בפעולות שהן עם התחייבות עמוקה, למרות המודעות המלאה לאפשרויות העולם שבפרשנותנו ולמרות המודעות שכול דבר, היה יכול להיות אחרת (Lieberman, & Havens, 2002). הכוונה היא בלקבל דברים אלו באישור עצמי, להיות מעורב עימם, מחויב להם ובעל חמלה (Boeree, 2006).

מכך, שההגדרה לאוטנטיות, קשורה יותר לצורה ולא לתוכן. זהו עיצוב הקיום למידה בה הוא השיג אחדות יותר מאשר התפזרות. זהו האופן בו החופש והנחישות העצמית מתממשים, במקום שהדבר יקבע על ידי טעמים או סטנדרטיים נפוצים. החיים הם אוטנטיים, למידה בה האינדיבידואל לוקח בעלות על העצמי שלו ומעצב את אותו העצמי בדמותו שלו (Macquarrie, 1972 מתוך Jacobsen, 2008). כשדבר מה אוטנטי, הוא שייך לאדם עצמו (Van Deurzen-Smith, 2002).

בכדי לעזור לאדם להגשים חיים אלו, המטפל האקזיסטנציאליסטי, ינסה להגביר את תחושת האשמה והחרדה. הוא רואה בהם תחושות אוטנטיות שעשויות לדחוף את האדם קדימה ליצירת שינוי משמעותי (maddi, 1989 מתוך להב ופוך, 1992). הוא ינסה לעזור לקליינט לעמוד מול דאגות החיים המהותיות של הקיום ולאמץ אותם (Van Deurzen-Smith, 2004). הדבר מסמל את קבלתם של החיים במהותם כתובעניים ומאתגרים, אולם תמיד גם מתגמלים (Van Deurzen-Smith, 2002).

מטרתה של הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית תהיה לעודד ולטפח את האדם להצלחה וצמיחה בפעילויותיו בעולם, אגב מודעות והכרה לטבעו העצמי (Lieberman, & Havens, 2002). לעזור לאדם בפיתוח וגיבוש דרכו האישית ופיתוח כישורנותיו. לעזור לו ברכישת מומחיות באומנות החיים, כך שאתגרי החיים יוכלו להתקבל בברכה והנאה במקום בחד והימנעות. בכך, לעזור לו להיות הדבר האמיתי אותו הוא מעריך (Van Deurzen-Smith, 2002).

היא תכיר בכך, שלעיתים הקליינט יחפש תשובות אצל המטפל וישתוקק לאמץ את הנחותיו הישירות או המרומזות באמצעות חיקוי של דעותיו והבעותיו (Van Deurzen-Smith, 2002). עם זאת, מבחינת המטפל האקזיסטנציאליסט, הגדרות או התערבויות יכולות להיתפס כמזויפות, מלאכותיות וכמפריעות לאוטנטיות ולכן הוא ינסה להימנע מכך (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004). בשבילו כול אדם הוא ייחודי ובאפשרותו לזהות וליישם ייחודיות זו בדרכו האוטנטית (Boeree, 2006).

לכן, הייעוץ האקזיסטנציאליסטי אינו מלמד לחיות בדרכים קבועות והוא אינו מציע לספק מסגרת משמעות לאנשים החווים קושי במציאת משמעות, אלא מנסה לעזור לאדם לבסס את שחשוב עבורו בכדי שיוכל להתחיל להרגיש מכוון עם עצמו ומכך יותר אמיתי וחי (Van Deurzen-Smith, 2002). זהו תהליך של חקירת הדבר המוערך והמשמעותי אותו הקליינט יכול למצוא בחייו, בכדי שיוכל להתחיל ללכת בדרך בה הוא רוצה (Wong, 2006).

תהליך זה מתרחש על ידי הבהרה ושיקוף של חייו של הקליינט, עימותו מול בעיות החיים, חקירתם של אפשרויותיו וגבולותיו וזיהוי המשמעות האישיות והחיוביות שבניתנים הקיומיים (Van Deurzen-Smith, 2002). תמצית התרפיה תהיה בנוכחות האמיתית של האחד לשני ובפתיחות של האחד כלפי השני, במפגש שבין המטפל לקליינט. המטפל, ינסה להיות טבעי לעיתים הוא יאזין, לעיתים יביע את רגשותיו או מחשבותיו, אך יחד עם זאת ייתן את הדגש וההתמקדות לקליינט (Boeree, 2006).

מבחינה זו, ישנה חשיבות שהמטפל יאמין בדרך חיים זאת ולא רק יטיף עליה. כפילות ערכים אינה יכולה לעבוד במפגש זה ועל המטפל לבחון את עמדתו ולהגיע להבנה (Yalom, 1980). במידה ועליו לעזור לקליינט להבהיר את דעותיו ומטרותיו, עליו להבהיר לעצמו את נקודת

ההשקפה אותה הוא מחזיק לגבי חייו והחיים ועליו להיות ער לגבי הנחותיו האישיות והמקצועיות (Van Deurzen-Smith, 2002).

אמנם בתהליך זה, המטפל יהיה זה שיוביל במפגש, אולם על ידי כך שהוא יהיה עם הקליינט ברגע המייד, בכאן ועכשיו, הוא יוכל לשמר את האוטנטיות. כך, גישתו האקזיסטנציאליסטית תשתקף דרכו ותאפשר לו לחבור עם הקליינט לכיוון גילוי עצמי, התפתחות, יצירתיות והרחבת המודעות (Sommers-Flanagan, & Sommers-Flanagan, 2004). באופן זה יינתנו לקליינט האמצעים להתמודד עם מגבלותיו ולהגשים את אפשרויותיו ובכך לממש קיום שהוא יותר אוטנטי (Wong, 2006).

החיים האוטנטיים מנקודת מבטי האישי

כשהתוודעתי לזרם האקזיסטנציאליסטי בפילוסופיה ובפסיכותרפיה, נוכחתי לראות עד כמה השקפת עולמי משיקה במובנים רבים לנקודת המבט אותה מחזיקים פילוסופים ומטפלים אקזיסטנציאליסטים שונים. מבחינה זו, חשבתי לעצמי שבמידה ואנסה לתאר מהי האוטנטיות, גם אם תיאור זה יהיה מפתה וכובש, יצית את הדמיון ולא ישאיר מקום לספקות, ישנה האפשרות שהוא ישקף באופן דומה למדי את מהותה של הגישה האקזיסטנציאליסטית בנושא ותהיית לעצמי, לאיזה מידה הדבר יהיה אוטנטי ובאיזה אופן אוכל להגישו כך שלא יצטייר כחיקוי.

אולם ככול שהתעמקתי יותר ויותר, לא יכולתי שלא לראות את האוטנטיות ככזו שמטרתה אינה לחייב ייחודיות מתבדלת, שונות או התרחקות מקונבנציונאליות מסוימת. הרי במידה ואדם מתעמק ומתעסק בדבר וחי את תפיסתו בדבקות מלאה, כשהוא בוחן בזהירות יתרה היכן דרכו תאבד והיכן ימצא את עצמו בסגנונו ובגווניו הייחודיים המאפיינים את דרכו בעולם, הדבר יהיה אפשרי לאמץ השקפת עולם של אחר. תכנים אלו, לא רק שלא הצרו, הגבילו, סתרו, או שינו את השקפת עולמי, אלא שאפשרו לי להרחיב את יכולת ההמשגה בעזרת עולם המונחים אותו אימצתי ושאפשר לי לשקף את הבנתי באופן מדויק יותר.

יתרה מכך, נוכחתי להבין שביטוייה האמיתיים של האוטנטיות לא יהיה בתכנים אלא בבחירה האישית. איני רואה כול דרך אחרת בשבילה להיות, מלבד ככזו המתגלה ונחשפת באמצעות פעולותיי בעולם ולא באמצעות שאיפותיי או ציפיותיי לעשייה או הגדרה. כך, שזו לוודאי כבר באה לביטוי באופן בו בדרכי הייחודית בחרתי להתנסח ולהביע את תהיותיי, כשאני הולך בדרכי האישית בנאמנות כנה ואמיתית.

חשבתי לעצמי שבמידה והייתי מנסה לתאר מהו תוכנם של החיים האוטנטיים בשבילי, הייתי עושה זאת בקלות יחסית. הייתי מתאר את הדרכים האישיות הרבות המשקפות את קווי

המחשבה או אופניי הפעולה המביאים לביטוי את בחירותי ושאותם אני רואה כנכונים וכמאפשרים חיים מלאים ומספקים. עם זאת, ההכרה בכך שדרך חיים זו בהכרח לא מתאימה לאחר מלבדי, הובילה אותי להבנה שהדבר יהיה נכון יותר לצייר את האוטנטיות בעזרת קווים מנחים היכולים להיחשב כעקרונות אוניברסאליים שבאפשרותם להיות מוכללים על חייו של כול אדם.

יחד עם זאת, מצאתי קושי רב בניסיון להבנות מערכת כללים אוניברסאלית. לתפיסתי הניסיון לפרש מערכת עקרונות משותפת שכזו, לעולם יהיה סובייקטיבי, אי ודאי וחסר. הוא יצריך כפייה של מגבלות מבניות שיכבלו את המונח באופן שהוא יראה כדבר מה וישקפו את ניסיוני למציאת משמעות כללית שאין באפשרותי למוצאה ושישנה האפשרות שבאותה המידה הייתה אחרת. אמת זו, נמצאת במימד שהוא נסתר מהאדם, איננו יכולים לצאת מהעולם ולהסתכל עליו מבחוץ, כך שלעולם לא נוכל לתארו בשלמותו. מבחינה זו, הדבר יהיה נכון יותר להתייחס לאוטנטיות באופן המשקף את הרגע, מאשר לדבר על משמעותה באופן כללי.

מחשבה זו, הביאה אותי לראות ברגע, בכאן ועכשיו, נקודת פתיחה ועיקרון מדרגת חשיבות ראשונה להגשמה של חיים אוטנטיים. הכאן ועכשיו מערב את מודעותו של האדם לעצמו, למידה בה ערך הכרות עם תחושותיו ורגשותיו ומחשבותיו המאפיינים את דרכו בעולם ולמידה בה הבין כי אלו, משקפים את עצמו. אם אינו ער להם, הם אלו המניעים אותו לפעולה ולא הוא. במידה והם השולטים, בכוחם לטלטלו ולהרחיקו ממרכזו ובים החיים, להשליכו למול הסלעים כשהוא נתון לחסדיהם מעורב ומסונוור מאותה הדרמה שאופפת אותו.

מכך, שבכדי להתחיל לאפשר לעצמו קיום אוטנטי, יהיה על האדם להתחיל בחקירה עצמית ובחינה מדוקדקת של טבעו האמיתי. זה הכולל את אותם חלקים אפלים, באותה המידה שאת החיוביים. זה הכולל את אותן מחשבות ואותן רגשות שלא יעלה על הדעת שיחשוב או יחוש, באותה מידה שאת אלו הנמצאים בהתאמה עם ערכיו, המוסריים והשקפת עולמו. כך, יתאפשר לו להבין היכן הוא עסוק בהונאה עצמית כנגד אותם התניות של מה שמקובל ומה שבטאבו והיכן הוא קשוב לעצמו. יתאפשר לו להבין האם הדבר שלו, או שזה הוחדר בו בשנים רבות של חינוך ועיצוב עצמי שמקורו בגורמים חיצוניים.

אהיה ציניקן לרגע ואומר שהרי אנו אמורים לנהוג בדרך, באופן מסוים מבחינה חברתית, או לפחות כך אמרים ומוסיפים, שזה שסוטה מהדרך, חורג מגבולות המקובל בחברה, לרוב יגונה.

במידה וחבר ישתף במצוקה ולא ארגיש דבר, האם אקבל זאת ולא אשפוט את עצמי? כשקרוב משפחה נפטר ובלוויה לא ארגיש דבר, לא הרגשתי קרוב, איני מרגיש ולו צער קטן, האם לא למשפט אעמוד שוב, על ידי או על ידי משפחתי? וכשיש מלחמה וחייל נהרג וממש לא אכפת לי, האם לא אעמוד למשפט על ידי החברה? כי הרי אמור אני לחשוב, לפעול או להיות כפי שאמורים לנוכח מצב מסוים ומול כך, האם לא נתרצה?

עם זאת, אין הכוונה בכך שעל האדם להתכחש או להתעלם מהתרבות ממנה הוא בה, הדבר אינו אפשרי. זו, קדמה לו ומתוכה הוא עוצב ואין באפשרותו להוצאה משורשו. לעולם הוא יהיה בהקשר לתרבות ההיסטורית החברתית והאישית ממנה בה וכול ניסיון לצאת מהקשר זה ולשקף נקודת מבט ניטראלית ונפרדת, יסתיים בכישלון מעצם הבין יחסיות שבדברים. יתרה מזאת, הניסיון עצמו להתכחש מההקשרים התרבותיים והחברתיים אינו מנותק מההקשר התרבותי חברתי ממנו הוא צמח.

עם כך, הכוונה בקיום אוטנטי תהיה בזיהוי רצונותיו האמיתיים של האדם למול רצונותיהם של המעגלים החברתיים השונים בחייו. זיהוי זה, דורש את התעוררותו למודעות ולהבנה היכן התרצותו וציפיותיו למול רצונותיה של החברה, הם המניעים אותו במקום שיהיה הוא זה שאחראי על חייו. הדבר דורש ממנו להכיר בכך שתחושותיו הינן מה שהן, באם הן תואמות או לא את ציפיותיו שלו או של העולם שמסביבו. מבחינה זו, יהיה עליו לבחון היכן במודע או שלא במודע מבחירה או שלא מבחירה, הוא מכחיש, מסתיר, מתעלם או מדחיק את טבעו בהעמדת פנים ושכנוע עצמי.

עם זאת, הכרה זו בטבעו האמיתי, אין משמעותה בנתינת לגיטימציה לפעולות המבטאות כול רגש מחשבה או דחף שבא. אין הכוונה שיאמר את כול שבליבו ללא התחשבות או שיספק את צרכיו באופן כזה או אחר שיפגע בעצמו, בזולתו או בעולם. אין הכוונה בכך שמעתה יעשה אך ורק את כול העולה על רוחו ללא התחשבות במצב או ברגע. הכוונה היא באפשרות הניתנת לאדם להיות בעל הבחירה לפעולה לנוכח הדבר שזיהה. האוטנטיות אין משמעותה סיפוק מיידית, משמעותה היא בחירותו של האדם לבחירת תגובתו לנוכח אותן התחושות, הרגשות או המחשבות שהן ממילא שם ושמיהן לא ניתן להימנע.

אותו האדם שאינו מודע לעצמו, יכול לסבול או להיות מאושר בחייו. בין אם כך או כך, מכיוון שהוא אינו זה הבוחר תגובתו, סביר להניח שהוא אינו תופס את עצמו כאחראי על אושרו.

מנקודת מבטו, אושרו יהיו נתון לחסדו של עולם. אולם, כשאדם יעורר מודעות לעצמו, בעל כורכו יישאר חסר ברירות ללקיחת אחריות וליצירת השינוי בחייו. במידה ואינו רואה שוב את האשמה בעולם אלא רק בעצמו, הוא ייווכח שהוא זה האחראי על סבלו ולכן יאלץ לבחור פעולה. כשיעשה זאת, הוא יחל את חייו האוטנטיים.

כשהאדם יהיה אוטנטי, הוא יהיה קוהורנטי. חייו יבטאו התאמה בין הפנים לחוץ. מכיוון שזיהה תחושתו, אין מסכים מפרידים שוב בינו לבין החיים. זהו סוג של תקשורת שהיא ללא מתווכים, זהו מצב בו האדם עצמו נמצא מול עצמו. לעיתים, באופן מוטעה יהיה נדמה שכאשר יפנה האדם מקום ליצריו וישלכם ללא רסן כלפי חוץ, יהיה זה הערוץ הישיר. אולם במידה ולא יתבונן ויבחן הדבר, לא תהיה לאדם אפשרות אחרת מלבד אחת, מלבד אותה פעולה וכל אשאר יהיה נסתר מפניו.

אז, כיצד יוכל להבין את הדבר שירצה? כיצד יוכל להיות אוטנטי? כאילו ישנם אותם מסכים המפרידים בינו לבין החיים. רק כשיביא מודעות, יסיר שכבות ויחשוף את האור, יוכל לזהות את מלוא אין סוף אפשרויות הקיום. הוא יוכל לבחון את הדבר באופן המשקף את התנסותו וערכיו ויוכל להבין מה הדבר הנכון בשבילו. אז, ישנה אפשרות שיבחר בייצרו וישנה אפשרות שילך כנגדו. בין אם כך או כך, התאמה זו אין מקומה למול יצריו, מקומה למול בחירותיו.

ישנה אפשרות שאחד יטען שהדבר מסמל את איבוד הספונטאניות והחדווה שבחיים, אולם הדבר משקף את ההיפך הגמור. במידה בה ימצא עצמו האדם פתוח לאפשרויות שהן מעבר לגבולות האוטומט והנוקשות המאפיינים אותו, כך הספונטאניות והחדווה יראו בחייו באופן רב יותר. האדם האוטנטי אינו נותן לפחדיו להביא קיפאון ליצירה, הוא אינו ממציא סיבות ואינו נותן פרשנויות למצב שיבוא. הוא נעמד בגבורה מול החדש והוא אינו מתקבע מאחורי ניסיון העבר, הוא נע כלפי העתיד בהווה. הוא מזהה שכול רגע הוא חדש ומפתח את ההעזה לנצל את הרגע.

מכך, שהאוטנטיות מביאה עימה בהירות מחשבה ופתיחות לעצמי ולעולם. בלעדי אלו, לא היה יכול להיות האדם אוטנטי. כשמחשבתו תהיה עכורה, בחירותיו יתיישבו על קליפות הימנעותו, אולם כשיהיה צלול וחד, יוכל לראות את החיים במלואם. צלילות זו, תאפשר לו לזהות

את הדבר שירצה להשאיר ואתו שירצה להשאיר מאחור. אז, הוא יוכל להתמקד במה שחשוב ושלקראתו ישנה מוכנות לקחת יוזמה ויוכל להתחיל לפעול לקראת הגשמה.

חשוב להבין שאין הכוונה בהתמקדות בלעדית באותן הצמתים הראשיות בחיים. אלו המבטאות בחירות חשובות וגדולות ושלהשלכותיהן השפעה על כול מימדיו של האדם, כגון חתונה או החלפת עבודה. מכובד משקלן, הן כבר מביאות אחריות מודעות ורצון לאחד הצדדים וממילא, הפעמים עימם ניפגש בחיים יהיו מעטות. הכוונה באוטנטיות היא בהבנה של הבחירה בכאן ועכשיו ב-איך אני מרגיש כרגע, בנתינת המשמעות גם לדברים הקטנים. זו היכולת לגמוע את החיים, להריח את האוויר, להרגיש את חום השמש מלטף ולבחור להיות.

יתרה מכך, האוטנטיות תוכל לבוא לביטוי אך ורק כשגם אותן התחושות הרעות והצדדים הקשים שבנו, יתקבלו בפתיחות וחמלה. זו ההכרה בחלקו האפל של הקיום כחלק אינטגרלי מהחיים. זהו אימוצו וחיבוקו של הבלתי אפשרי לשינוי. החיים האוטנטיים אינם כאלו שהם ללא סבל, הם אינם חיים של אושר מוחלט ואין סופי. אנו לא חיים בקיום נפרד, וישנם אילוצים שהם בלתי נמנעים והשפעתם היא מחוץ לטווח ידינו. אנו באים לביטוי ונחשפים באמצעות קשרינו החברתיים וקשרינו עם העולם ולהם, לעיתים רצונות משלהם.

יחד עם זאת, באפשרותנו לבחור לקבלם באותה המידה שדחינו אותם. הבחירה מעצבת את האדם ובהכרח, משפיעה על חייו. כשהאדם בוחר במודעות לקראת שנפשו חפצה, בחירתו מבטאת את הדבר האוטנטי. האוטנטיות הינה חופש האדם לבחור כיצד להתייחס אל חייו. זוהי זכות הבחירה בבחירה. זו ההבנה שבחירתו מעצבת את עולמו ושבאותה המידה היה יכול לבחור אפשרות אחרת, אוטנטית גם היא. מכך, נובע כוחו לשנות את מציאותו ולעצב את חייו.

כשאדם אומר שהוא אינו מתחבר, שרע לו או שהוא אינו מקבל את המצב, הוא מתנגד לחיים, הוא אינו מקבל את הרגע. האוטנטיות, הינה היכולת להיות ללא התנגדות, היכולת לראות את כול האפשרויות הקיימות, להוריד ציפיות, סטריאוטיפים ודעות קדומות ולתת לדברים לבוא ממקום שאינו משרת מטרה נסתרת. אין משמעות הדבר להיות נטול מניעים נסתרים למול האחר, אלא שמניעיו של האדם האוטנטי לעולם אינם נסתרים לעצמו. זהו קיום חשוף לעולם, בו האדם בוחר במודע להיות הוא עצמו על כל חלקיו. מכך באופן בלתי נמנע, בחירתו היא להכיל את החיים על כל גוניהם וכל עוצמתם.

יתרה מכך, למרות שלא יוכל להגשים קיום אוטנטי מוחלט ולמרות שהבחירה אינה מבטאת ערבות למימוש רצונותיו, ימשיך האדם האוטנטי בעקביות נחושה בדרכו. האוטנטיות לא נמדדת על ידי חסדיי הגשמותיה, כוחה יהיה בחירותו של האדם לבחירה עצמה ולעולם, האדם לא יידע האם זו תביאו למקום חפצו. יחד עם זאת, הוא ימנע ממלכודת זו ולא ייפול לייאוש, הרי הדבר יבטא צרות פעולה. הוא ישאף ולא יוותר, הוא יראה בכך אתגר ויחווה את הסיפוק מכך שהוא היה זה שבחר, הוא זה שעשה את כול שאפשר לקראת הגשמה. כך, מתוך אותה הכרה שהאוטנטיות אינה מטרה, הוא ייתן לחיים לחבקו יחבקם חזרה ויגיד....

תודה

ביבליוגרפיה

להב צ', ופוך ח', (1992) אישיות תיאורה ומחקר. האוניברסיטה הפתוחה, כרך ב', יח' 4

Audi, R. (1999). The Cambridge dictionary of philosophy: Second edition. Cambridge University Press.

Boeree, C. G. (2006,). Personality Theories. Original E-Text-Site, Can be sited at <http://webpace.ship.edu/cgboer/perscontents.html>

Cohn, H. W. (1997). Existential thought and therapeutic practice: an introduction to existential psychotherapy. London: Sage.

Jacobsen, B. (2008). Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and its Applications in Therapy. John Wiley & Sons Publications, Ltd.

Lieberman, P. B., & Havens, L. L.(2002). Existential Psychotherapy. in M. Hersen & W. Sledge (Eds.). Encyclopedia of Psychotherapy, (pp. 741-754). Elsevier Science. USA.

Sommers-Flanagan, j., & Sommers-Flanagan, R. (2004). Counseling and Psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies and techniques. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Spinelli, E. (2007). Practicing Existential Psychotherapy: The Relational World. Sage Publications Ltd.

Strickland, B.R. (2001). The Gale Encyclopedia of Psychology: Second Edition. Gale Group.

Van Deurzen-Smith, E. (2002). Existential counselling and psychotherapy in practice. London: Sage

Van Deurzen-Smith, E. (2004). Everyday mysteries: existential dimensions of psychotherapy. New York: Routledge.

Wong, P. T. P. (2006). Existential and Humanistic Theories. In J. C., Thomas & D. L., Segal (Eds.). Comprehensive handbook of personality and psychopathology: Volume 1 Personality and Everyday Functioning, (pp. 192-211). John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, New Jersey.

Yalom, I. D. (1980). Existential Psychotherapy. Basic Books.