

The Logotherapy Association In Israel (R.A.)

4 Martin Buber st., Haifa 34861, Israel  
P.O.B. 3815, Haifa 31037, Israel,  
Tel: 972-4-8244059



העמותה ללוגותרפיה בישראל (ע"ר)

רח' מרטין בובר 4, חיפה, 34861 ת.ד. 3815, מיקוד 31037

טלפון: 04-8244059

[www.logotherapy-il.org](http://www.logotherapy-il.org)  
[mailto: info@logotherapy-il.org](mailto:info@logotherapy-il.org)

אייר תשע"א  
מאי 2011

## מידעון העמותה

מידעון מספר 14

חברים וידידים יקרים,

### המיפגש הבא יתקיים:

ביום ראשון, י' בסיון תשע"א, 12 ביוני 2011, בשעות 17:45 עד 20:00

בבי"ס רוממה, רח' אורן 27א', חיפה.

נושא הערב יהיה

### **"לואותראפיה והלכה ומצפה"**

אורחת הצרפתית ד"ר רותי יהב מנחת קבוצות, שאיגדה את מאור ציניה, המאמשת משמעות  
ככל מצפה, אשר תביא כמה משיריה.

ד"ר צרן סלף, חבר הצמותה, יקשר בין רפואה ולואותראפיה.

בהמשך יובא סיכום ביניים ויוצלו ההוראים לצתיך

במסגרת המיפגש יתקיים רב שיח עם המשתתפים לגבי המשך פעילות העמותה.

פגישת העמותה שלאחריה מתוכננת להתקיים לאחר החגים, בתום פגרת הקיץ

לכל חברינו, ידידינו ואוהדינו שלוחים איחולינו לקיץ נעים, מהנה ומשמעותי

חברינו, ידידינו ומכרינו מוזמנים לקחת חלק בצפייה המשמעותית

**אנא זיכרו, שעת ההתכנסות למיפגש היא 17:45.**

**נודה לכם אם תוכלו להגיע בזמן, כדי שנוכל להתחיל בשעה היעודה.**

בתודה על העזרה.

הצעידו את העמותה קדימה!

**הצטרפו אליה כידיד וכחבר**

ע כ ש י ו

[info@logotherapy-il.org](mailto:info@logotherapy-il.org)

או

[www.logotherapy-il.org](http://www.logotherapy-il.org)



חברים וידידים יקרים,

המפיגש האחרון של העמותה - מס' 14, התקיים, ביום חמישי א' באייר תשע"א, 5 במאי 2011, בבי"ס רוממה. חולקו כרטיסי חבר וידיד והכרנו אנשים חדשים שהגיעו לראשונה. יהודית פתחה את הערב בהצגת אורחת הערב גב' חיה וויניארש, בעלת תואר M.A. בחינוך לאיכות הסביבה, העומדת לקבל הסמכה בלוגותרפיה (Diplomate), מייסדת שיטת הריפוי הטרנספורמטיבי ברוח היהדות (Torah Transformational Healing) ומלמדת פסיכולוגיה אנרגטית ברוח התורה, אשר טרחה להגיע מאפרת.

עיתוי המפגש, בין יום השואה ליום הזיכרון לחללי צה"ל ויום העצמאות, הודגש על ידי גדעון, שראה בימים אלה ימים של עשיית חשבון נפש לאומי, מהעבר שממנו באנו אל העתיד, כשהקשר עם הלוגותרפיה הוא באמצעות משאבי תכונות הרוח האנושית ושעון החול של העשייה.

מתוך אימי השואה, צפים ועולים כוחות הרוח האנושית של ההולכים בנתיב האבדון וההישרדות, עליהם הרבינו לשמוע ביום זכרון זה, ואשר מצאו גם את ביטויים בכתביו של ויקטור פראנקל ובגיבוש גישה פסיכולוגית ופסיכו-תראפויטית בעלת חשיבות קיומית.

מתוך אותם אימי השואה ניטוו חוטים וקווים המתחברים לדפוסי התנהגות ופעולה אנושית היכולים לסייע לאנשים בכל מצבי החיים שלמולם הם עומדים ובפרט אל מול מצבי חיים שלא ניתן לשנותם.

יום הזכרון לשואה ולגבורה אשר פקדה את העם היהודי לפני 77 שנה, עם עלות היטלר לשלטון ב-31 בינואר 1933, מעלה בפנינו שוב ושוב את מוראות וזוועות אירועי אותם ימים, שהלכו והחריפו במהלך ששת שנות המלחמה 1939 - 1945, שבהם ניסו הנאצים ועוזריהם למחוק, תרתי משמע, את היהודים ואת זהותם האישית ולהשאיר, לכל היותר, איזה שהם שרידים דוממים מעולם היהדות במוזיאון שנבנה לשם כך בפראג.

ויקטור פראנקל (Viktor Frankl), אבי הלוגותרפיה, שעניינה בהכוננת האדם למציאת משמעות חיו, חווה על בשרו את אימי מחנות ההשמדה, בהם איבד את אשתו והוריו והיה הפסיכו-תיראפיסט הראשון בעולם, ואולי היחיד, שבדק, ויישם את גישתו על עצמו.

הובאו דברים מתוך סיפרו הידוע של ויקטור פראנקל "אדם מחפש משמעות" המתארים את מערך ההשמדה האנושית של "מכונת האדם", שהחל בנסיון של מחיקת החיים הקודמים של האדם, מחיקת זהותו ושבירת רוחו, כיעדים מרכזיים בדרך לחיסולו הסופי של האדם, והממחישים את חוויות המשולש, או בעצם, המעוין הטראגי, שבו חברו סבל וכאב, מוות, אי-צדק והחמצות ותפסו את מלוא חלל החיים, בגיהנום מחנות המוות, כאשר בתוך כל אלה, משתלב בה בעת המימד הרוחני של האדם, שויקטור פראנקל הביא כחידוש מהותי (כמימד נוסף למימד הגופני והנפשי). מימד המכיל בתוכו את תכונות הרוח האנושית, שאינן יכולות לחלות, הכוללות, בין השאר, דמיון, הומור, אמונה ותקווה, אהבה, חמלה, כוח ההתרסה והתעלות עצמית.

בהישרדות, למרות הסיכוי הנמוך של 5% בלבד, היה מקום חשוב לתקווה ולקיומה של מטרה, שכן "אסיר שאבדה אמונתו בעתיד - בעתידו - גורלו נחתם. משאבדה אמונתו בעתיד, בטלה גם אחיזתו הרוחנית; הוא נידרדר וסופו ניוון הגוף והנפש" (ע' 95), או, "כל נסיון להשיב לאסיר המחנה את כוחו הפנימי, צריך היה להציב לפניו איזו מטרה לעתיד... מן ההכרח היה לתת איזה 'למה' - מטרה - לחייהם כדי לחזקם לעמוד ב'איך' הנורא של הווייתם. אוי לו למי ששוב לא ראה פשר בחייו, לא מטרה, לא תכלית, ומשום כך שוב לא ראה טעם להוסיף ולחיות" (ע' 97 - 98). כך, גם לתכונות נוספות של הרוח האנושית כמו, הומור, יצירתיות, אחריות וכמובן, כוח ההתרסה והיכולת להתעלות העצמית, בצד השימוש בדרכים למציאת משמעות כמו, נקיטת עמדה, עשיה, ייחודיות, בחירה, ושוב - התעלות עצמית, כאשר, "דווקא מצב חיצוני חמור במיוחד הוא שמזמן לאדם אפשרות להתעלות התעלות רוחנית מעבר לעצמו" (ע' 3-92).

בתוך אלה, מעלה ויקטור פראנקל את הצורך בגיוס אופטימיות למרות המצב הנורא, וטובע את המושג "אופטימיות טראגית". זו האופטימיות המופעלת מתוך מצב טראגי, הנובע ממרכיבי המעוין הטראגי, אשר משנה אותו למצב שיש בו עוד תקווה, ובכך הופכת טרגדיה לנצחון אישי, המביאה להכרזת "כן" לחיים. היא, העוזרת לאדם לעמוד בסבל ולהפוך מקורבן החיים לקברניט של חיו.

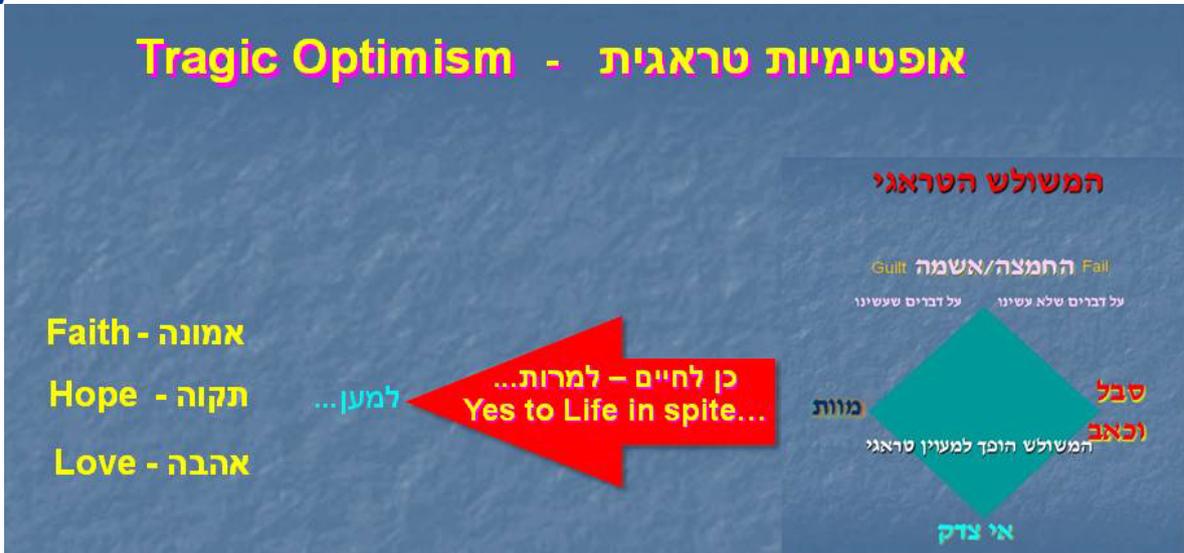


אייר תשע"א  
מאי 2011

## מידעון העמותה

מידעון מספר 14

### אופטימיות טראגית - Tragic Optimism



המסקנה הבסיסית של ד"ר פראנקל, אותה הוריש לנו היא, שלחיים יש משמעות בכל התנאים. יש לגותה בכל רגע נתון וכי אכן ניתן למצוא אותה בכל מצב בחיים, אפילו בקשים ביותר, דבר שהוא חווה ומצא בעצמו במחנות ההשמדה. ובלשונו של פראנקל, "פשרם של חיי האדם, בכל הנסיבות, אינו פוסק עולמית וכי פשר אינסופי של החיים כולל גם ייסורים וגסיסה, תלאות ומוות" (ע' 105).

חופש הרצון, הוא זה המאפשר לכל אחד למצוא משמעות, הייחודית רק לו. ויקטור פראנקל הניח בעקרונות גישתו יסודות מוצקים, שהינם רלוונטיים, מתאימים וישימים, בצורה בולטת, גם לתקופתנו ולימים אלה - כאן ועכשיו.

יתירה מזו, מסרים אלה המתאימים גם לבאים אחרינו בעתיד, ראויים לאימרה שלקחנו ממוזיאון השואה בווינגטון, ארה"ב: "למען המתים והחיים אנו חייבים להעביר עדות", אליה הרשינו לעצמנו להוסיף "לדורות הבאים".

עדות זו, נועדה לזכור ולא לשכוח, שכן, למען העתיד חשוב לזכור את העבר, עבר האמור לשמש תמרור אזהרה לעתיד של "לא עוד!", כדי שאירועים אלה לא יישנו. בכך אנו מצווים על קיום האמירה הידועה: "והיגדת לבנך ביום ההוא לאמור..." (שמות ט"ז), במיוחד לנוכח מכחישי השואה והשואפים למחיקת ישראל ופיזור תושביה היהודיים חזרה לגלויות מהן שבו.

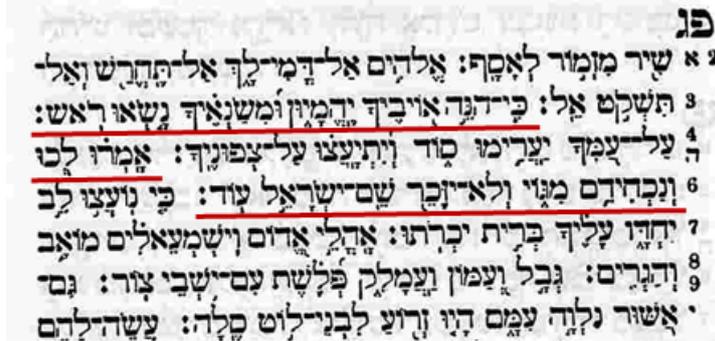
תכונות הרוח האנושית והדרכים למציאת משמעות (המגולמות בהתנסות בחוויה, בנקיטת עמדה ובעשייה, המתלווים בגילוי עצמי, בבחירה, בייחודיות, באחריות ובהתעלות העצמית) הם המהווים את בסיס החוזק, החוסן, והעוצמה המצויים בנס תקומתו המופלאה של העם היהודי ובהקמתה של מדינת ישראל מתוך עשן האש והאפר של חורבן יהדות אירופה, שלוש שנים לאחר השואה.

**בימים אלה**, שבין יום הזכרון לשואה ולגבורה ובין יום העצמאות, שהוא סמל התקומה וההתחדשות, והמלווה במחיר הכבד של הנופלים למען תקומת העם והמדינה, מוצבת בפנינו שליחות של העברת מסר לכל החיים איתנו, מסר של זכרון העבר, שיהווה תזכורת מרתיעה לעתיד.

מסר המתקומם כנגד הקולות הצורמים הנשמעים סביבנו מפי שכנינו הקרובים והרחוקים התובעים את "מחיקת ישראל ממפת העולם", אליהם מצטרפים ההדים החזקים לתביעות וויתורים למען "השלוש" (בנוסח מינכן 1938), העולים ממדינות עולם שונות, ביניהן ארצות נאורות שהיו ערש הדמוקרטיה המערבית. כאשר לאלה מצטרפים גלי אנטישמיות גואים בעלי תכנים ישנים ומוכרים מזה דורות, אך העטויים בלבוש חדש ומודרני של אנטי ישראליות ואנטי ציונות, המכוונים להחזיר את הישראל/היהודי לדמותו המוחלשת "המוכרת", הפגיעה והנתונה לחסדי הסובבים אותה.



וכאילו לימים אלה נכתבו הדברים בספר תהילים פ"ג, פסוקים ג-ה:



לנוכח כל אלה, נשמעים דבריו של נשיא מדינת ישראל, מר שמעון פרס, אותם נשא בטקס ערב הזכרון לשואה ולגבורה ביד ושם ב- 1 במאי 2011, כחוקים בסלע הזכרון הלאומי, כשמסקנתם ברורה: "...השואה קבעה סופית: אין תחליף לבית משלנו. השואה קבעה סופית: אין ממלא מקום לצבא ההגנה לישראל. היום הקימונו בית משלנו. היום יש לנו צבא מעולה שהעולם למד לכבדו. יש לנו משטר דמוקרטי היודע להתגונן כראוי ולשחר שלום כדרוש. זו תשובתנו לצורך, לכל צורך. וגם לאחר השואה קיים עדיין משטר שראשינו הם מכחישי שואה ומסיתים שואה לעיני כל. זה צריך לעורר חלחלה בקרב כל אדם, זעזוע בכל מצפון... זוהי המשמעות של מדינה יהודית, להגן פיזית על עמנו ולהגן מוסרית על מורשתנו... ישראל היא ההנצחה ההיסטורית לקורבנות השואה... ישיבה שיגרתית של הכנסת היא הגשמת חלום החרות של מיליוני יהודים שדוכאו, שאזרחותם נשללה וחייהם קופחו. ישראל היא בגדר נס מפני שניצולי השואה שבאו מהתופת המחרידה היו לבוני גאולה". ומסיים הנשיא ברוח של תקווה ואומר, "הזכרון יישמר, הבנייה וההגנה יתעצמו ועמן גם היכולת הנפלאה שלנו לקוות ללא הפסקה ליצור גם בכאב, לצפות ליום אביב בימות סגרירי להאמין בתום שעולם טוב יבוא לנו, לשכנינו, ולכל אדם באשר הוא אדם".

**העקרונות** והכלים הלוגותרפיים מוצאים, למעשה, את ביטויים בכל מסכת השואה והתקומה ומכוונים לצורך בחיזוק תכונות הרוח האנושית ובהכוונת עצמנו למציאת משמעות, שבה יש מקום לנו ולזולתנו.

**בהמשך**, נשאה דברים **גב' חיה ווינארש**, אורחת הערב, שנושא דבריה היה "יקום ידידותי ומשמעותי - על חווית המשמעות העליונה ומקומה בחיינו".

תשתית הלוגותרפיה היא האמונה הבסיסית שהיקום הוא בעל משמעות חיונית, מנחה ואוהבת. אנחנו כאן עבור היקום והיקום למעננו. המהלך ההיסטורי מאפלה לאור הגדול שבתקומת מדינת ישראל קרה, לדבריה, בזכות אנשים, שמתוך התלאות והקשיים קמו ומצאו סיבה לחיות. שישים השנים האחרונות הן תקופה של התעוררות בעולם, מדברים על יכולת האדם להשפיע באמצעות התודעה. כפי שכתב הרב קוק - הכוונה היא הכל, תחיית הכוונה היא תחיית העולם.

האדם הראשון בחר להתמודד עם הרע בעצם אכילת פרי עץ הדעת. פילוסופים קדומים טענו שאחרי בריאת העולם הבורא נעלם והעולם הושאר לשרירותיות. עם ישראל לא מאמין בכך. כשם שהורה אידיאלי מאפשר לילדיו מרחב תמרון, מרחב של בחירה חופשית, כך אלוהים מסתיר את עצמו ונותן לאדם לבחור, ומתוך בחירה חופשית ונשיאה באחריות, האדם יביא את גן העדן לכאן. ההתמודדות, כשהאדם אומר "אני יכול", "אני מסוגל", ובוחר בחירה חופשית - מביאה חיות ואור לעולם. יש מחקרים חדשים שבדקים את הרעיון שתודעה יכולה להשפיע על העולם. בדקו הדמיה של אקראיות על-ידי מחשבים ומצאו שבזמן נפילת מגדלי התאומים היה שינוי משמעותי במחשבים וכבר שלוש שעות לפני האירוע הדפוס היה לא אקראי, אלא תבניתי, דבר שנמשך כמה ימים אחרי האירוע, ומצביע על כך, שיייתכן והתודעה האנושית הרגישה שמהו נורא עומד לקרות וזה השפיע על הטבע. כך שיייתכן שגם לכדור הארץ יש חיות ואנחנו משפיעים על החיות של היקום, ואפילו על הדומם שבו. הבחירה בידינו והגענו לעולם כדי לבחור באהבה.

**בסוף דבריה** הציגה חיה סרט שהכינה. ניתן לצפות בו בקישור: <http://www.youtube.com/watch?v=FDC314tVx24>



מצאנו לנכון, לשם הבהרה, להביא גם את תקציר הדברים, כפי שנרשמו ע"י גבי חיה וויניארש.

### על חווית המשמעות העליונה ומקומה בחיינו - תקציר חיה וויניארש

דורנו מאתגר לבחור בין משבר אנושי-סביבתי עולמי, לבין הצורך בחשיפת הטוב והמשמעות העליונה שבבסיס המציאות. ד"ר וויקטור פרנקל כתב כי "האמונה שוטפת את החיים במשמעות", אך כיצד נגיע אל אמונה ואל משמעות בעולם בו תהליכים רבים נראים כמתנהלים על-פי דפוסים שרירותיים לכאורה? פרנקל הדגיש: "באף רגע מחיינו אינו משוחרר האדם מן המנדט לבחור בין אפשרויות." (הרופא והנפש) על אף איום ממשי על חיינו מתרבות אכזרית ושטופת פחד אלילית, בחר אברהם אבינו לגמול חסדים, ולהחיות בפרהסיה את האומנות הנשכחת, של גילוי הבורא הנסתר, הטוב והמטיב לכל. מדוע נסתר הבורא? לפי חכמת הקבלה, ההנהגה האלוקית מוסתרת חלקית על מנת לאפשר קשב לאלוקות מתוך בחירה חופשית, ואימון לאחריות האישית ונתינה.

"ל' א תְּשַׁמְעוּ וְהִלַּכְתֶּם עִמִּי בְּקִרְי וְהִלַּכְתִּי עִמָּכֶם בְּחַמַּת קְרִי" (ויקרא 26: 27, 28) הייתכן כי לשון ה'חמת' מתייחס לא רק לכעס אלא לכאוס, אי-הסדר. החום מרמז, לדעתי, למה שמכונה בפיזיקה המודרנית "אנטרופיה", מונח המתאר את הנטייה של חומר במערכת סגורה לעבור ממצב של סדר יחסי למצב של אי-סדר, אקראיות, והתכלות המלווה בפיזור חום. הפסוק מזהיר, לדעתי, שחיים הנתפסים כמקריים הם חיים החשופים בהכרח לבלאי של האנטרופיה. האם יש מהלך הפוך לאנטרופיה ומה מאפיין מהלך זה? המערכות היחידות בעולמינו הנוטות לכיוון של ארגון במקום פירוק הן מערכות החיים המאופיינות בשפע גיוון ומורכבות מתואמת, ובלתי אקראית. ע"פ הפיזיקאי ארווין שרדינגר, החיים ניזונים מכוח הנקרא "רגנרציה" או ה"נג-אנטרופיה", והיא הנטייה לעבור מן האי-סדר אל הסדר המתואם המאפיין את החיים. ד"ר ויליאם טילר משער כי מעבר לסף מהירות האור קיים "מרחב זמן שלילי" שבו הנג-אנטרופיה היא הכיוון של התהליכים, כאשר במקום שבירת הסדר וניוון, מתקיימת תנועה, ריפוי עצמי, התחדשות ותחיה.

האדם בחר לחוות התמודדות עם הסתר ההנהגה האלוקית, האנטרופיה, חורבן ומוות. ובכל זאת, ארץ-החיים הקדמונית, מוסתרת מעבר לסף מהירות האור. זרם של התחדשות, הנג-אנטרופיה, שממנה ניזונים כל החיים, נובע, ממימד טרנסצנדנטי זה. המימד הזה הוא גם אימננטי, בתוכנו ממש. האנטרופיה מתרחשת רק במערכת סגורה. סימני ההיכר של אנושיות המצוינות על ידי ד"ר פרנקל, הם זהים לסימני ההיכר של מערכות חיים בריאים. שניהם ניכרים בהיותם מערכות הפתוחות והקשובות אל מה שמעבר לעצמם, אל הזולת, אל הקהילה, ואל המשמעות העליונה הבוראת, המנחה, המסנכרנת והמחיה. נקיטת עמדה של "כן" לחיים בכל הנסיבות, וקבלת אחריות על מחשבותינו ומעשינו, מגבירה את החיוניות הכלל-מערכתית המאפיין את הנג-אנטרופיה, התחיה שבבסיס היקום.

המעוניינים בהרצאה המלאה יוכלו לעיין בה בקישור הבא:

גב' **דידה קימור**, המצפה לקבל בקרוב את התואר דוקטור בפילוסופיה אקזיסטנציאליסטית, דיברה אחרי חיה. דידה התייחסה לסרט באומרה, שהסרט הדגיש את העיקרון המסדר של היקום והוא הלוגוס. פרנקל פיתח את המונח של המשמעות, ודיבר על כמה סוגי משמעות – המשמעות העליונה שנסתרת מעינינו, משמעות האופק – הטבע, אלוהים, הסדר העולמי, היא אמנם נסתרת בכליותה אך מאצילה, רק בזכותה אפשר לדבר על משמעות הרגע הזה. משמעות עליונה היא היעוד ומשמעויות הרגע אפשר ליצור משמעות עליונה. פרנקל אמר שהמצפון – שהוא כלי למציאת משמעות – הוא סימן להימצאות המשמעות העליונה בתוכנו. פרנקל אמר שהעולם אינו פלנטה אחרת, זו אותה פלנטה, והתנהגויות של התעלות שנראו באושוויץ הן התנהגויות שמסמנות את גבולות האפשרות של האדם, זה טבוע בו כאפשרות ייחודית כבן אנוש. משמעות עליונה קיימת וכיוון שכך – קיימת משמעות לכל רגע ורגע. כל אדם מאמין במשמעות עליונה, בין אם הוא דתי או לא, הדתי יקרא לזה אלוהים, והחילוני יקרא לזה שיחות עם עצמי או בשם אחר. כל אדם מאמין במשמעות עליונה אפילו המתאבד.

The Logotherapy Association In Israel (R.A.)

4 Martin Buber st., Haifa 34861, Israel  
P.O.B. 3815, Haifa 31037, Israel,  
Tel: 972-4-8244059



העמותה ללוגותרפיה בישראל (ע"ר)

רח' מרטין בובר 4, חיפה, 34861 ת.ד. 3815, מיקוד 31037

טלפון: 04-8244059

[www.logotherapy-il.org](http://www.logotherapy-il.org)  
[mailto: info@logotherapy-il.org](mailto:info@logotherapy-il.org)

אייר תשע"א  
מאי 2011

## מידעון העמותה

מידעון מספר 14

הקריאה לאדם "אייכה" – היא קריאה לאחריות, לבחירות נכונות. הדרך לתחושת המשמעות בחיים היא לא דרך השכל, אלא האמונה, האמונה במשמעות בלתי מותנית בחיים.



הערב נסגר בהודעה על המיפגש הבא ובקריאה החוזרת להצטרף לעשייה ולהושיט יד למשימה המרכזית של הלוגותרפיה - לסייע לאנשים למצוא משמעות בחייהם.

בברכה

גדעון מילול נשיא כבוד לעמותה  
עדה דוחובני בשם ועדת המידעון

