אינפוגרפיקה - לוגותרפיה

"האמת שאהבה היא המטרה הסופית והנעלה ביותר אשר אליה ישאף האדם"

-ויקטור פרנקל

# מי אתה ויקטור פרנקל?

פרנקל היה רופא ופסיכיאטר יהודי וינאי.

בהיותו אסיר במחנה הריכוז של הנאצים, פרנקל שחווה על בשרו את זוועת השואה, איבד כמעט את כל משפחתו, ידידיו ורכושו.

למרות זאת, הצליח למצוא משמעות לחייו, ובזכות זה שרד.

בזמן שהותו במחנה הוא שם לב שאנשים שהיה להם דבר מה בעל ערך ומשמעות, לשאוף אליו, הם אלה ששרדו.

גילוי זה הוביל אותו לפיתוח גישת הלוגותרפיה וכתיבת ספרו המפורסם: "האדם מחפש משמעות".

# עקרונות מרכזיים בתיאוריה

**קיום ומהות -** הקיום שלנו והדברים שקורים לנו במהלך החיים אינם תמיד בשליטתנו.

אנחנו כן יכולים לשלוט במהות, כלומר בתוכן שאנחנו יוצקים אליהם.

גם אם קורים לנו דברים רעים אנחנו אלו שקובעים איזו משמעות לתת לדברים הללו וכיצד להתייחס אליהם.

**משמעות וערך -** לכל בני האדם יש צורך במשמעות, סיבה לקום בשבילה בבוקר. המשמעות מתבססת על ערכים מרכזיים שבהם אנחנו מאמינים ומקדמים אותם בעזרת המעשים שלנו.

פרנקל ראה ערך רב בפעולות שאנחנו עושים למען אחרים. פעולות מסוג זה מביאות אותנו לתחושת עשייה, סיפוק ומשמעות אמיתית.

כמילות השיר: "מתי בפעם האחרונה, עשית משהו בשביל מישהו?!"

**חופש בחירה** - בחופש הבחירה הכוונה לכך שביכולתנו לקבל בכל רגע את ההחלטות הנכונות עבורנו. הבחירה היא רק שלנו, היא מונחית על ידי הערכים שלנו וחשוב שנזכור שעם כל בחירה באה האחריות להשלכות של הבחירה שלנו. לכן, חשוב וכדאי שנבחר נכון.

# אז מה הקשר לעבריינות

**העידן המודרני -** החיים המודרניים והערכים המערביים הדוגלים בצבירת כסף, תחרותיות והצלחה אישית, מובילים לקושי אמיתי במציאת משמעות.

ההתרחקות מערכי המשפחה והקהילה הביאו לכך שבני האדם מתקשים ביצירת מערכות יחסים משמעותיות, מעדיפים להתקדם בעבודה מאשר לשמור על קשרים חברתיים ומתקשים לעקוב אחרי כל השינויים הטכנולוגיים המתרחשים בחברה. כל אלו ועוד לאט לאט מביאים בתחושת ריקנות ובדידות, במיוחד בסופי שבוע וחגים.

**סינדרום הריק הקיומי -** האדם המודרני סובל מריק קיומי, תחושת ריקנות פנימית, חוסר תכלית, שעמום וחוסר תקווה.

תופעה זו הופכת בהדרגה להיות שכיחה יותר ויותר בחברה, דבר שבא לידי ביטוי בשעמום, חוסר עניין, ניצול של זמן בלא שמתחשק לעשות מאומה, כמו לרדוף אחרי הזנב, צריכת אלכוהול בסופי שבוע, צפייה פאסיבית בטלוויזיה, וכדומה...

**ריק שלילי -** לחלק מהאנשים יש נטייה למלא את תחושת הריק הקיומי בחיפוש ורדיפה אחרי האושר הרגעי, כמו למשל, שאיפה לכוח, לכסף ולחומריות, למין וסיפוק תענוגות, דכאון, קיצוניות, כתות והתאבדויות.

עבריינים, ע"פ פרנקל, הם אנשים שמשמעות החיים שלהם נמוכה.

הם סובלים מריק קיומי אשר דוחף אותם למלא אותו בעזרת התנהגויות סיכוניות שלעיתים ממכרות, או שאינן חוקיות כמו הימורים, מעילות, סמים ואלכוהול, נהיגה תחת שימוש בחומרים שונים ועוד.

כל זאת במטרה למלא את הריק הקיומי שאינו מתמלא, מכיוון שלא מדובר במשמעות אמתית.

# איך מוצאים משמעות?

משמעות ניתן למצוא בשלוש דרכים:

**עשייה**- אם בעבודה, בלימודים או בתחביבים.

**בהתנסות אישית בחוויה בעלת ערך** כמו אהבה וחברות, טיולים וצבירת חוויות, יצירות אומנות מעשה אדם או הטבע.

**בסבל** - הכוונה היא לא לחפש משמעות בסבל עצמו אלא לא להיכנע לסבל בזכות המשמעות.

"האמת שאהבה היא המטרה הסופית והנעלה ביותר אשר אליה ישאף האדם"

-ויקטור פרנקל