

# "מבשרי אחזה"

## על גוף תנועתית נוכח ומקצת ענייני חסידות ואדם

שי גיל

פתח דבר

רב בבקשה לשחזרו שוב ושוב, מה שהופך אותו עד מהרה לרכיב נוסף בשפה התנועתית המוכרת, בה בשעה שתחושת החופש הפנימי שהאירה לרגע אובדת. עניין זה מתחוויר לדידי במשל החסידי שהמשיל ר' יצחק מאיר מגור לחסידי, על יחסי צדיק (המגלם את הנקודה הפנימית בנפש) והחצר החסידית המתהווה סביבו: "כשנעשה אדם למנהיג, מן הצורך הוא שיהיו מוכנים כל הדברים, בית מדרש וחדרים ושולחנות וספסלים, ואחד נעשה גבאי ואחד נעשה משמש וכיוצא בזה. ואחר כך בא השטן וחוטף את הנקודה הפנימית, אבל הוא משאיר את כל השאר, והגלגל מתגלגל, ורק הנקודה הפנימית חסרה" (בובר 2005, עמ' 587-586).

מנקודת המבט הפסיכודינמית (בגרסתו של הפסיכואנליטיקאי ז'אק לאקאן) ובהמשך לנמשל מבית מדרשו של הרבי מגור, אפשר לומר שדווקא המפגש עם החוסר, עם דבר מה שתמיד חומק מאתנו, שנותר לא ידוע ומיוצג בגוף באמצעות היעדרו, הוא הביטוי למעשה האמנות, שהוא בבחינת אקט החותך בממשי באמצעות הסמלי (גולן 2002, עמ' 141-151), רושם את הייצוג החסר - את האובייקט האבוד - ומאפשר לנו לבוא במגע עמו, בדומה לפסלה של אלת הניצחון היוונית ניקה מסמותראקי, הדמות המכוננת הכוללת בסטטיות שלה את הגעגוע ואת תנופת הנסיקה מעלה.

ושבו אני מבקש להקשות, האם בהכרח מוגבלות תנועתית ונטייה לחזרתיות, מונעות הפצעה של ריקוד רענן המתהווה בדממת רגע הופעתו? שנו חכמים: "הכל צפוי והרשות נתונה" (אבות ג' ט"ו). ולעניינינו, הכל צפוי, בבחינת הגוף ומנעד תנועותיו הידוע והמוגבל, והרשות נתונה, בבחינת הסובייקט - הקשב, תשומת הלב החופשית המזינה והמניעה את התנועה והריקוד ממעמקים, הופכת אותן לגוף חי, מתאווה, מרגיש ומתהווה בו ברגע יציאתו לאור. כך כל ריקוד הוא בעל פוטנציאל לבטא אמת קיומית אנושית (המשותפת לרקדן המבצע ולצופה בו), המיוצגת כל פעם מחדש בדיאלקטיקה העמוקה שבין מוגבלות תנועתית לבין אקט החירות של הסובייקט האנושי ההווה מבעד לגוף החי והמתנועע. במובן זה ומנקודת המבט הלאקאניאנית, הריקוד הלא נרקד (לא פחות מזה שכן נרקד) רושם בגוף את הייצוג החסר ומפגיש את הרקדן המאלתר כמו גם את הצופה עם האיווי הלא ממומש לאובייקט האבוד, הגעגוע הנצחי לדבר מה מתעתע שתמיד חומק, שמניע ומאפשר בנוכחותו היעדרו את מעשה האמנות של היוצר.

"דע לך", אומר ר' נחמן, "שכל עשב ועשב יש לו שירה מיוחדת משלו ומשירת העשבים נעשה ניגון של הלב" (ליקוטי מוהר"ן תנינא, ס"ג). כשם שכל עשב יכול להתגלות בתודעת הרועה כייחודי וחד פעמי מבין ריבוא העשבים על פני האדמה, גם בתנועת איברי הגוף, כל תנועה ותנועה יכולה להיוודע בסגוליותה ובאיכותה החד פעמית אם אך נפנה לה מרחב בתשומת לבנו הפתוחה והלא שיפוטית, ומשירת איברי הגוף הנעים במסלוליהם, ייעשה ריקוד של הלב. מסופר, על תלמיד של המגיד ממזריטש (ממשיך דרכו של רבי ישראל בעל שם טוב, מייסד תנועת החסידות במאה ה-18. להלן: הבעש"ט), שבא לבקר את רבו מרחק מאות קילומטרים רק על

אדם בוגר העוסק באומנויות תנועה וכמטפל רגשי בתנועה, אני מוצא את עצמי מעיין מפעם לפעם בשאלה עד כמה ניתן לחרוג ממנעד השפה התנועתית-הרגשית (המודעת והלא מודעת) הטבוע באדם מינקותו והנוטה להשתכלל, להשתחרר ולהתקבע עם השנים, עד כמה אפשר לחדש את השפה התנועתית ולפתח אותה. כמי שנפגש עם גופו מדי יום ביומו בתרגול תנועה, אני מבקש לבחון מנקודת מבט סובייקטיבית-חוויתית את האפשרות למפגש מחודש וחי עם הגוף בתוך שגרת התבנית התנועתית או האלתור ואת התולדות האפשריות הנובעות ממפגש מעין זה, בתקווה לגלות צדדים חדשים ומפריים לי ולאחרים, בבחינת "ישן מפני חדש תוציאו" (ויקרא כ"ג).

החופש לאלתר

בעודי מתבונן בעבודותיהם של אומני אלתור ופרפורמרים למיניהם, אני חש לא פעם התפעלות והתרוממות רוח מהולה בזיק של קנאה, על מה שנדמה בעיני כחופש תנועה. במקום אחר כתבתי על אומן התנועה: "בהשאירו מאחור את האוסף הרגיל והמוכר של דימויי האני, עולה אומן התנועה בהעדר ציפייה ובחלל ריקני זה מופיע ריקוד, ריקוד המתהווה מרגע לרגע, מתהווה ונעלם, כאשר כל תנועה כמו עולה מתוך הריק חדשה ורעננה וקוראת לתנועה הבאה אחריה... לעולם לא יאכיל אותנו במזון משומר. התבשיל אולי ינעם לחכנו ואולי לא, אבל לבטח נזכה למזון חי, נושם ואולי אף מפרפר" (גיל 2006).

עם זאת, אני סבור שלעתים קיים פער בין הריקוד הנגלה לעיני המתבונן לבין החוויה הסובייקטיבית של המתנועע-המבצע, שבעודו מחפש את דרכו אל הלא ידוע המפציע מבעד גופו, מוצא את עצמו משחרז את אוצר התנועות המוכר לו, כלומר נתון למרותו של מנעד תנועותיו המודע והלא מודע.

בחלוף השנים גברו בקרבי הספקות והתהיות באשר לקיומה ומאפייניה של "תקרת זכוכית" תנועתית הטבועה ביחיד ובנוגע לאפשרות להיות בקשר עם עולם תנועה/תחושת/רגשי ומחשבתי חדש ומתהווה, שבכוחו להבקיע מבעדה ולעצב את גרעין העצמי המפעם עמוק בתוכנו. זאת ועוד, התחדדה בי השאלה אם לב העניין הוא עצם התנועה-הגוף, או המודעות והקשב של הסובייקט ביחס למכלול גופר-תנועותי? כסובייקט מאלתר אוסיף, שרגעי חופש הפציעו בי לעתים במפגש עם עולמו התנועתי של זולת מאלתר, או עם גירויים מעולם הטבע, כלומר, במפגשים עם "אחרות", עם שדה חי ולא ידוע שבכוחו ליילד תגובות תנועתיות בלתי צפויות בעליל, תוך כדי נטרול יחסי של השדה המנטלי "היודע", שחרור מסוים מתודעת "האני" ויותר על האחיזה במחוות ובתחביר תנועתי מוכר ונוח. גם רגעי חסד אלו היו קצרים בדרך כלל, הואיל ותודעת האני הנרקיסית ממהרת להתענג על המעוף התנועתי החדש והמרגש ולנכס אותו לעצמה כמוצאת שלל

מדי יום זה קרוב ל-30 שנה אני ניגש לתרגול יומי של אומנויות תנועה מזרחיות מסורתיות. לתרגול מעין זה עשויות להיות מטרות שונות: שכלול מיומנות תנועתית/גופנית/לוחמתית (כאשר עסקינן בתרגול אומנות לחימה מסורתיות), שחרור עודף מתח, איזון מרכזי אנרגיה, שמירה על בריאות ושיפור מיומנויות רוחניות-נפשיות (למשל, בתרגול צ'י גונג והאתא יוגה) ועוד כהנה וכהנה. מטרות אלו, ככל שהן חשובות ומעיליות, אינן העניין המרכזי, אלא תולדה אפשרית אך לא הכרחית של התרגול. המפגש היומיומי עם עצמי נוכח, מבעד לגוף חי ופועם, החופש להיות כל כולי הווה בגוף, על כל חלקיו, תנועותיו, מכאוביו ומגבלותיו, הוא כמצפן ומכוון, הוא העיקר. לעתים מפגש מעין זה הוא מתסכל ודורש כוח רצון, בעיקר בימים שבהם הגוף חש עייף ונוקשה. הידיעה על ההתרככות, החיות והקשב שהתרגול מזמן לי מסייעת בגיוס האנרגיה הדרושה כדי לצאת אל הדק אל מול חורש האלונים שעוטף את גופי בדממה ומשם הדברים כבר מתגלגלים בכוחות עצמם בדרך כלל.

כיצד אפשר לתרגל באופן "שגרת" תבנית תנועה ולהמשיך להתחדש בה, להיות חי וחופשי "מעצמי-גופי המורגל", כמו גם מנוקשותה של התבנית? רבי משה מקאברין מפרש כך את הפסוק "של נעליך מעל רגליך כי המקום אשר אתה עומד עליו אדמת קודש הוא": השלך מה שאתה מורגל בו, אז תחוש כי בכל מקום שאתה עומד בו ובכל רגע אדמת קודש היא (אמרות טהורות). פרשנות זו מחדדת את השאלה מבחינתו של מתרגל תבנית התנועה המסורתית, שכן מנקודת מבטו של המתרגל החיפוש הוא אחר התחדשות וחיבור חי לעצמי בתוך תבנית התנועה המסורתית. כלומר, יש הבחנה בין התבנית שלכאורה אינה משתנה לבין האופן שבו המתרגל מבצע אותה. המצב התודעתי, ההתכוונות, ההנחה הגופנית (embodiment) וכו' שמשתנים מיום ליום. אמרתי לכאורה, מאחר שבכל תרגול ותרגול מתחוללים שינויים קטנים בדפוסי התנועתיים עצמם, כתולדה של מצב "ההיות" התודעתי-הרגשי של המתרגל, כמו גם מצבו הגופני ברגע התרגול. במובן זה "השלת ההרגלים" שעליה מדבר הרב מקאברין מכוונת יותר להשלת ההרגל התודעתי מאשר לתבנית התנועה עצמה.

"אל תעשה תפילתך קבע", שנו החכמים (מסכת אבות, ב', י"ג) ולא בכדי הפרשנות החסידית דורשת שהמתפלל החוזר על אותן מלים מדי בוקר במשך שנים, אלפי פעמים, יאמר אותן בכל פעם מתוך מצבו התודעתי והקיומי ברגע התפילה מתוך עצמותו המתגעגעת והמשתוקקת, ואז ייצאו חדשות ורענונות כאילו נאמרו בפעם הראשונה, כאילו אני כתבתי אותן לעצמי. אם ייאמרו באופן זה, המלים ייפכו לשופר שדרכו הוויית המתפלל מתחברת לעצמיותה בכל פעם מחדש. אם נחזור להנחיית החכמים ולדברי הרב מקאברין, השאלה מבחינתי היא כיצד אפשר להמשיך ולנעול את אותם מנעלים (כלומר, לחזור על אותן מלים בתפילה ועל אותן תנועות בתרגול היומי), אך להיות קשוב לאופן שבו אני מהלך בהם, לאופן שבו הם נושאים אותי ומאפשרים לי להיאסף ולהתגלות דרכם. מצב תודעתי קשוב הוא שמאפשר לחיבור החי עם "אדמת קודש", קרי עם עצמי חי ומתהווה, להתחולל בי.

האין שאלת ההתחדשות בתוך התבנית, בתוך המוכר, היא השאלה שבה אנו עוסקים בחיי היומיום השגרתיים של כל אחד ואחת מאתנו, שאלה שנמצאת בשולי התודעה מרגע פקחת העיניים בבוקר ועד לעצימתן בערב של יום, והיא מעסיקה גם אדם שהולך לעבודתו בשוק, בבית המלאכה או במשרד?

זו אינה שאלה של מה בכך, שכן כוחות האינרציה מושכים אותנו אל הקבוע, החזרתי והנוקשה. מבחינתי השאלה נוכחת תמיד והנכונות להיות עמה בקשר מסייעת להיפתח למרחב אותנטי שבו מחוללים חיות ומוות נפשי-גופני, רצוא ושוב של עוררות ותרדמה, נוכחות והיעדרה. בדומה למשנה למלך בסיפורו של ר' נחמן מעשה באבדת בת מלך (מרק 2014,

מנת להתבונן כיצד הוא פושט וקושר אנפילאותיו (נעלי הבית שלו). אפשר להקשות מה החידוש הגדול בקשירה ובהתרה שגרתית של שרוכי נעלי הבית, והנה דווקא בהתכוונותו של הרב, בהווייתו הייחודית בעת הקשירה וההתרה, טמונים סודה וחד פעמיותה הפרדוקסלית של תנועת גופו, שאותם מבקש התלמיד ללמוד מרבו. אם נתבונן על הסובייקטיביות של התלמיד, נוכל לשער כי בהווייתו המשתוקקת והחיונית של זה המחרף נפשו במסע חורפי בדרך לא דרך למרחק מאות קילומטרים על מנת לפגוש ברבו מתחולל שינוי ואילו קשירת האנפילאות של הרב היא רק אובייקט המניע את געגועי התלמיד לעצמותו המתכללת במסע פלאי וחד פעמי מעין זה.

באופן דומה אני לומד על נוכחותו של "הטבח" מבעד עיניו של צ'רלס ברוקס (Charles Brooks), המספר כי הרבה לבקר במסעדה בלוס אנג'לס בעיקר בשל הטבח שעבד בה. הוא משתמש בדימוי של "גל המפכה בנות לסלעים" כדי לתאר את תנועתו החיננית, החופשית ונטולת המאמץ של הטבח בינות למלצרים, ללקוחות ולאסכלה שעליה נצלה הבשר במטבח. הוא ממשיך בתיאור איכות התנועה של הטבח (בתרגום חופשי): "האדם עמד ונע באיזון הדומה לזה של דג במים, ללא כל חיפזון או חוסר נחת... עיניו שלולות וכל ישותו מקרינה היות בטוב. ניתן היה לראות שכל תנועה של אדם זה הורגשה ונענתה לכל אורכה עד סופה ומיד לאחריה בתנועה חדשה, בנינוחות ובטבעיות... אם החיים נתפשים כריקוד, מעולם לא ראיתי רקדן יותר טוטלי... שלמות זו לא היתה בבחינת מופע, אלא פשוט נבעה מהחיבור של האדם עם הכוחות שעמם עבד" (Brooks 1986, p. 125).

לדידי, לא מדובר בשכלול מיומנות תנועתית נרכשת כזאת או אחרת, בניסיון מכוון לחדש או בחיפוש אחר ריגוש - של עצמי או של זולתי - אלא בגישה פנימית תודעתית המתאפיינת בחופש לחקור ולגלות מחדש את הגוף ואת תנועותיו כפי שהן מתהוות מרגע לרגע, בדומה למשחקו הפתוח וחסר המטרה של פעוט המגלה את גופו ואת העולם בו בזמן. במובן זה, בעצם הגילוי החווייתי של המנעד התנועתי המוגבל והנוטה לחזור על עצמו טמון גרעין נפשי של חופש ושחרור מצד התודעה ההווה והמתבוננת בקשב פתוח בשדה התנועתי-הגופני ואינה מוגבלת על ידו, באופן המאפשר לכליות האדם להיות באחדות פשוטה ומתהווה מרגע לרגע.

עניין זה מזכיר לי את הסיפור על "מנורת החסרונות" במעשה מהמנורה לר' נחמן מברסלב (מרק 2014, עמ' 185). מסופר שם על אדם היודע לעשות מנורה שסגולתה להאיר את חסרונותיהם של כולם. בהקבלה, אור המודעות מפגיש אותנו עם המוגבלות, עם חלקי הנפש והגוף החסומים והמקובעים, שאינם נכללים בריקוד, או כמו שכתבתי במקום אחר, "עם הריקוד הלא נרקד של כל אחד מאתנו" (גיל 2010, עמ' 364). בסיום הסיפור נכתב: "אם היו יודעים כל החסרונות והנמנעים, היו יודעים מהות הדבר... אין אדם דומה לחברו וכל הצורות היו באדם הראשון... אפילו העלין של האילן אין אחד דומה לחברו...". כאן רומז ר' נחמן על הדיאלקטיקה שבין עקרון האחדותיות של עולם התופעות לבין הייחודיות והחד פעמיות של כל הברואים. הדרך הפרדוקסלית להכרה חווייתית-קיומית של תובנה זו עוברת מבעד לאורה חסר הפניות של "מנורת החסרונות", קרי, של המודעות לחוסר השלמות ולחלקיות של המנעד התנועתי המוגבל בהכרח. מדובר בהיפעלות נפשית גופנית-תנועתית, שברמה העמוקה שלה יכולה לחבר את הסובייקט למהות הפרדוקסלית המפעמת בו. זוהי מהות חד פעמית ונצחית כאחת, שבה מתגלה רטט החיים המשתנה מרגע לרגע, ובה מותמר מבוע הפוטנציאלים הכאוטי-הדחפי לצורה ולדפוסי תנועה פיוטיים בזמן ובמרחב האנושי, רק כדי לשוב ולהתפרק מחדש במרקם הגופני-הנפשי של טרם היות הסובייקט והתהוות הצורה. זהו אוצר של פוטנציאלים ואפשרויות חד פעמיות ומשתנות להוויה, לתנועה ולהתקיימות, הנע חליפות בין הסובייקטיבי והאישי לאחדותי ולטרנסצנדנטי. או אז דומה כי לרגע שכמוהו כנצח נרקם לנגד עינינו תיאורו הפיוטי של ש"י עגנון: "כי ירים איש את רגליו ויצא במחול, כי אז נפשו מתרוממת, גם נשמתו תגביה עוף, עד כי אמור נאמר כי כל איבריו, כל גופו הם בחינת נשמה..." (עגנון 2008, עמ' 306).

היינו המומים ונפעמים גם יחד. "זה ריקוד", אמר ולא הוסיף. הגם שבאותה עת בחרתי שלא להצטרף לקבוצה, גופי ממשיך לשאת ולנצור את מופע האימים החי האוטנטי של האומן.

## סוף דבר

"הכל מלא אליים", אמר הפילוסוף היווני הקדם סוקראטי תאלס (ליטבסקי 2013, עמ' 12). בפרשנות פוסט-מודרנית פסיכודינמית מבית מדרשו של פרויד: ארוס ותנאטוס (יצר החיים והמוות) מחוללים ומתגוששים זה עם זה, בדומה לריקוד הקוסמי של שיווה, הבורא והורס בו בזמן את עולם התופעות ומתוך ריקוד זה עולים ומתהווים צורות, דפוסי תנועה וחיות המתקיימים לרגעים ספורים, כמעוף פרפר, ואחר שבים למקורם בדינמיקה ספירלית ומתמשכת. לא בכדי השתמש איוב בתיאור "מבשרי אחזה אלוה" (איוב י"ט, 26), כדי לבטא את פרדוקס הכרת האלוהות מתוך הגוף המוגבל, המתחסר, המתענג והמתענה חליפות. בהקשר של השאלה ששאלנו בפתח הרשימה, בדבר האפשרות להתחדשות תנועתית-נפשית, אומר (ובהשראת עצמו של הבעש"ט לתלמידיו) שבבואנו למפגש מחודש עם הגוף, נידרש בכל פעם להתייבב אל מול קולות העבר השוכנים ברקמות ובשרירים, אל מול הטכניקות והמיומנויות התנועתיות שרכשנו בעמל של שנים, כמו גם אל מול זיכרון מנעד התחושות מיום האתמול, עת רקדנו או תירגלנו בחדות הרגע שגוע, ולהמתין בדממה לגאות הגוף שיניכח את עצמו דרכנו בדרכו.

היות נוכח בגוף במובן העמוק והקיומי של היפעלות זו (כמאלתר בתנועה, כמתרגל של אומנויות תנועה מסורתיות או באופנים אחרים), מתוך מודעות למוגבלות התחביר הגופני-התנועתי הייחודי לכל סובייקט, מאפשר התהוות מרחב דיאלקטי ויצירתי להתפתחות גרעין העצמיות הסובייקטיבי ולמכלול ביטוי בגוף החי והמתנועע, בשדה האנושי, הבינאישי והאומנותי.

## ביבליוגרפיה

- בובר, מרטין. 2005. *אור הגנוז סיפורי חסידים*, תל-אביב: שוקן 2005.
- גולן, רות. 2002. *אהבת הפסיכואנליזה. מבטים בתרבות בעקבות פרויד ולאקאן*. תל-אביב: רסלינג 2002.
- גיל, שי. 2006. *לרקוד מבלי להותיר עקבות, על היחס בין אומנות המחול לאומנות התנועה*. פורסם באופן אלקטרוני באתר "דרך גוף - BodyWays" בקישור: [http://www.bodyways.org/articles/flyer\\_article.asp?id=88](http://www.bodyways.org/articles/flyer_article.asp?id=88)
- גיל, שי. 2010. "מחולי למחול - סיפורו של הקבצן חסר הרגליים על פי מעשה בשבעה קבצנים לרבי נחמן מברסלב, מנקודת מבטו של מטפל בתנועה". מתוך: *החיים כנעגע - קריאות חדשות בסיפורי מעשיות של ר' נחמן מברסלב*, עורך רועי הורן, תל-אביב: ידיעות אחרונות, 2010.
- ליטבסקי, צביה, 2013. *הכול מלא אליים. העצי והעולם במיתוס מסות*. תל-אביב: רסלינג 2013.
- מרק, צבי, 2014. *כל סיפורי רבי נחמן מברסלב, מהדורה מבוררת על פי כתבי יד*. תל-אביב וירושלים: הוצאת משכל ומוסד ביאליק.
- עגנון, ש"י, 2008. *תמול שלשום*. תל-אביב: שוקן 2008.
- שדה, פנחס, 1987. *סיפורי הבעש"ט וגם קצת שיחות שלו בענייני אלוהים ואדם, תכלית החיים, צערם ושמתם*. ירושלים: כרטא.
- Brooks, Charles V.W. 1986, *Sensory Awareness*, Felix Mero, N.Y, USA.

**שי גיל** (M.A.) מטפל רגשי בתנועה והבעה (מדרוך מטעם יה"ת), עוסק באומנויות תנועה ולחימה מסורתיות, בוגר בית הספר לפסיכותרפיה בגישה יוניגאנית, מגשר משפחתי, האגודה הישראלית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית, המרכז ליועץ וטיפול בקהילה גליל עליון (מיט"ב), קליניקה פרטית - הר חלוץ, משגב. shaigil@013.net

שיצא לחפשה ולהשיבה ובכל פעם כשכמעט הצליח לחלצה משביה נפלה עליו תרדמה עמוקה ולאחר מכן הוא התעורר ותהה "היכן אני בעולם", אני שב ושואל יומיום: היכן אני בעולמי-גופי, היכן תשומת הלב שלי, איפה הנוכחות שהלכה לאיבוד?

התרגול הגופני היומי אינו סטרילי. בדרך כלל שגרת יומנו מאפשרת רגעים בודדים של פניות לתרגול וגם ברגעים מעין אלו אנו עשויים לגלות שחלק מתשומת לבנו מופנה למה שהותרנו מאחורינו לפני שניגשנו לתרגול, למחשבות ולגירויים שעולים מתוך התרגול עצמו, לקולות חיי הבית הנושפים בעורפנו ועוד ועוד... כל אלה עשויים להיתפש כגורמים מסיחים, הטורדים את הגוף-נפש, או בלשונה של החסידות: "מחשבות זרות" הבאות וטורדות את האדם דווקא בזמן תפילתו, ברגעים שהוא מבקש להתחבר ולהתקדש. בעניין זה יפה לעיין בדברים שמובאים בשמו של הבעש"ט: "תלמידי הבעש"ט שמעו מדברים באיש אחד שחכם הוא. בלב אחדים התעורר הרצון לבוא אליו ולשמעו תורתו. נתן להם הרבי הרשות, אבל הם שאלו: 'במה נכיר אם הוא צדיק אמיתי?' 'בקשו ממנו', השיב הבעש"ט, 'עצה מה עליכם לעשות שלא יבלבלכם מחשבות זרות בשעת התפילה והלימוד. אם ייתן לכם עצה הרי יודעים אתם שאין בו ממש. כי עבודת האדם בעולם היא להיאבק עד נשמת חייו האחרונה פעם בפעם עם הזר ולהכניסו פעם בפעם אל עצמיותו של שמו יתברך'" (שדה 1987, עמ' 133).

ברוח דברי הבעש"ט אוסיף, שמטרת העבודה היא לא להיפטר מטרדתם של המסיחים, אלא להבין שהופעתם היא בבחינת הזמנה להכניסם פנימה ולהכלילם ב"גוף" התרגול, שכן הם חלק בלתי נפרד מתהליך ההתחברות של כל חלקי הגוף-נפש. המשמעות המעשית של אמירה זאת היא שיש לנוע ולרקוד עם הטרדות, ההרגלים והמחשבות, עם קולות הילדים ועם הכלים שממתינים בכיור המטבח ולאפשר להם להיות נוכחים בי. אז אולי נגלה שהם אינם בגדר מטרד אלא מושא להתבוננות, דיאלוג, גילוי עצמי ועבודה פנימית שמתחוללת מבעד לגופני.

## הרהורים לקראת סיום

כתבתי במקום אחר, בעקבות לאקאן: "הגוף הוא מסמן ריק האוצר בתוכו עודף בלתי נסבל ובלתי נתפש. זוהי התנועה הראשונית - דופק החיים, הרטט הבלתי פוסק שקפא באחת..." (גיל 2010, עמ' 358).

בין אם אנחנו אומני תנועה ובין אם לאו, החיות העודפת האצורה בקרבנו מבקשת הנכחה גופנית. היא מזמנת כל אחד ואחת למסע סיזיפי מעצם היותנו בני אנוש. המסע המתחולל מתוך הגופני ומבעד לו. זהו מסע שאליו נקראנו מאז יצאנו מרחם אמנו, ואנו יכולים לבחור אם להיענות לו ברצון ובחמלה או בעל כורחנו, מבעד לנוקשות ולמתח העודף ומנעד התסמינים הפסיכוסומטיים. התודעה הסובייקטיבית היודעת והחשה את הגוף הנע מבפנים כמו נופחת בחומר-גוף נשמת חיים ושותפה בעצם נוכחותה להתמרה ולייצוג של הדחפי והכאוטי, בבחינת אמירת "ויהי אור" בזעיר אנפין של הוויית האדם (המיקרוקוסמוס), המצמצמת את הממשי, העודף וההיולי לכדי מציאות גופנית-תנועתית-סובייקטיבית ובת הכלה ונראות.

מסופר על ר' נחמן שאמר לחסידיו: "נכון אתם אנשים כשרים, אך לא לזאת היתה כוונתי. רציתי שתהיו כחיות הנוהמות בלילה לילות שלמים" (ליקוטי מוהר"ן א', כ"א). אני נזכר שלפני שנים רבות בדקתי ביחד עם קולגה אפשרות להצטרף לקבוצת אומנים-פרפורמרים שעבדה בהנחיה של אומן ותיק ורב תחומי. תוך כדי המפגש התבקשנו לאלתר, נענינו להזמנה וללא הכנות כלשהן פתחנו באלתור בתנועה ובקול תוך כדי התייחסות זה לזה. כאשר סיימנו חייך האומן המנחה ואחר כך שתק. כעבור רגעים מעטים החל לפתע להשמיע קולות, לרקוע ברגליו ולנוע לעברנו, ידיו, כמו טלפיים של חיה פראית ולא נשלטת, נשלחו לעברי, פגשו את גופי והחלו לטלטל אותי, למרוט את עורי ולשרוט את בגדי... כאשר סיים השתררה דממה.