

להחזיר את משה למרכז הבמה

אלדד מנהיים

קו הנוף של ילדותי נמתח בתל־אביב של שנות השישים על קצהו הצפוני, מרחוב אבן גבירול, בין מלון הקסטל, שהפך ברבות הימים לבית המפד"ל, וכיום לבית וואלה, ועד גדות הירקון.

משחקי הילדות של אז שזרו בתוכם שיטוטים אינסופיים בין החצרות של שיכוני מלב"ן, והיו שתי נקודות ציון חשובות: סטודיו של המורה למחול חסיה לוי, כמדומני, שם למדו בנות כיתתי ריקוד, ומהצד השני של אבן גבירול, בקצה של רחוב אלכסנדר ינאי, סטודיו ששימש את להקת ענבל במהלך היום ואחר הצהריים למדו שם את ההתעמלות של בן גוריון. כך, כילדים, התייחסנו לאותה דמות מוצקה שישבה בנוו זקוף ונתנה הנחיות מסתוריות לעשרות אנשים, שהיו פזורים כמו סרדינים על המחצלות, כמו מנצח על תזמורת שנגניו מוכנים להגיב בתנועות רכות, דקות ומדויקות להוראות.

הדמיון החיצוני לבן גוריון, כמו גם העובדה הידועה שאותו אדם החזיר ל"זקן" את כוחו בתקופה שמדינת ישראל הצעירה הייתה זקוקה למנהיג שלה, הפך את משה פלדנקרייז ל"סלב" בתקופה שמעטים היו ה"סלבים" בארץ. בסרט בן גוריון אפילו, שיצא לאקרנים לפני זמן לא רב, פלדנקרייז מסביר שההחלטה ללמד את בן גוריון עמידת ראש הייתה קשורה לכך שלמנהיג הזקן היה דימוי גוף נמוך מאוד וכדי להעצים ולחזק אותו הוא בחר לעזור לו לממש משהו שהוא לא היה יכול לעשות כילד - לעמוד עמידת ראש.

במרחק של עשרות שנים התעוררה בי סקרנות להבין קצת על הקשר בין עולמו של פלדנקרייז והדרך בה חקר את התנועה, והשפעתו על המחול בישראל. נקודת הציון הראשונה וגם החזקה ביותר היא נעה אשכול. אשכול הייתה תלמידה, אך גם חברה קרובה וקבוצת המחול הקאמרית שהקימה בשנות החמישים הושפעה מהידע שנרכש בשיעורים. גם ביצירה העכשווית ניתן לזהות עקבות של "תורת משה", לפחות בעיני המתבונן, ביצירה *אנאפזה* הוצג קטע של שורת נשים המבצעות יוניסון לצלילי מטרונום, בדיוק כמו בריקודים של נעה אשכול, לאורך הקטע כולו הרקדניות בוחנות את היחס בין חלקי הגוף השונים, וזה מזכיר מאוד הן את אשכול והן את פלדנקרייז.

ביצירה פלייבק אוהד נהרין מבצע קטע בו הוא נע על ציר ומתגלה לקהל, גם כשהוא מנפח את הבטן וגם כשהוא מנפח את החזה, ממש כמו תרגיל של פלדנקרייז הנקרא מוטטלת. ביצירה שלוש יש קטע יוניסון של נשים הנעות בצורה כמעט מכושפת, יורדות לרצפה, מתמסרות לכוח הכבידה. בסרט "מיסטר גאגא" כל סצנת הפתיחה מראה את עבודתו של נהרין עם הרקדנית מיה תמיה, בה הוא מדגים לה כיצד ניתן לבצע נפילה אל הרצפה בצורה מפתיעה ובטוחה על ידי ריכוך הגוף ואחיזת השרירים ללא מאמץ בשלד.

נהרין, אשר אימו צופיה הייתה תלמידתו של פלדנקרייז, יצר דיאלוג ייחודי עם השיטה ביצירת שפת התנועה "גאגא", והוא מפרט זאת ומסביר שבחר להוסיף למידע הקיים את היכולת להתמודד עם מאמץ ולחבר למאמץ את התשוקה לתנועה. גאגא מציעה דרך לחזק את הגוף, לשכלל את הנמישות, את הזריזות ואת היעילות ולעורר את החושים והדמיון. גאגא מפתחת מודעות לחולשות גופניות, מעוררת מקומות רדומים, חושפת את הקיבועים הפיזיים ומציעה דרכים לביטולם. העבודה משכללת את התנועה האינסטינקטיבית ומחברת את החלטות התנועה המודעת. גאגא מאפשרת חוויה של חופש ותענוג בדרך פשוטה, במרחב נעים, בבגדים נוחים ובליווי מוזיקה, כל אחד לעצמו ועם אחרים.

אנו חוקרים תנועה רב ממדית, אנו נהנים מתחושת הבעירה בשרירים, אנו זמינים לפעולה. אנו מודעים לחומרים שמהם אנו עשויים, אנו מודעים לכוח

המתפרץ שבנו, ולעיתים אנו עושים בו שימוש. אנו יכולים לשנות את הרגלי

התנועה שלנו. אנו יכולים להיות רגועים ודרוכים בו־זמן. אנחנו זמינים...

אוהד נהרין

הגדרת הגאגא, כפי שנהרין מתארה, מושפעת אך גם מרחיבה את הרעיון של המודעות דרך התנועה. על ארבעת היסודות עליהם פלדנקרייז ביסס את שיטתו - חושים, מחשבה, רגשות ותנועה - נהרין בנה שפה תנועתית עם דימויים עשירים מאוד, ובפועל הרחיב דימויים שנוצרו חמישים שנה קודם לכן, כך, למשל, עם המושג רטטים, שהוא סוג של תנועה השולחת רטט מהיר לחלקים שונים בגוף, מוסיפה שכבה ועוד שכבה של רטט במקומות אחרים, וכך מאירה חלק כבוי בגוף ומצרפת אותו למערכת המוטורית. הגאגא הזה, למשל, מופיע תחת ההנחיה shake (בתרגום: לנער) ולחוות רעד. גם טכניקת הריליס, שהפכה פופולרית בארץ, שואבת השראה מפלדנקרייז, ולפיכך ניתן למצוא נגיעות ביצירות רבות אחרות.

בכל שיעור של פלדנקרייז יש ערך לרקדן, שכן הוא מגביר את המודעות ומשכלל את היכולת המתאמן, אם זאת, בחרתי להציץ לסדרת שיעורים הנקראת "הפסל" והיא כאילו מפיחה רוח חיים בפסל של דמות העומדת ומסייעת לדמות הנ"ל לפסל עצמה בצורה אסתטית בחלל בשילוב של חיזוק היציבה, הגמשת המפרקים ושיפור של איכות התנועה.

שיעור עמידת פסל על ידי כיסא ממקמת את התלמיד כמו ליד בר בשיעור קלסי, בו עמידת המוצא היא מעין tendu וממנה מתחיל שיעור העוסק בנשימה, איך ניתן לחלק נכון את המשקל בלי לאמץ את השרירים מעבר לנדרש, איך לסלק מתח מיותר מהעורף ואיך שיפור המודעות מסייע לביצועים. הוא מדמה זאת לפסל, אך הפסל הזה חי, נושם ומוכן לתנועה, יש לו תפקיד ברור מאוד ולעניינים משמעות בתיווך, בו הן מעבירות מידע לגוף. בשיעור יש רצף של תנועות המניעות את הרגליים ואת הידיים במקצבים שונים כלפי המרכז, איטי, מהיר, תנועה רכה וכו'.

הרעיון המשמעותי שהבנתי מתרגול שיעורי פלדנקרייז הוא הדרך לשחרר את הגוף מהמאמצים וההרגלים הנוקשים המגבילים אותנו, הינה לבקש לחזור בו בתרגיל על תנועה נלמדת פעמים רבות, ואז המתאמן מתארגן לחסוך בכוחות וישר מחפש את הדרך הקלה לחזור על הפעולה פעמים רבות, וכך פועל ללא מאמץ. נקודת המוצא והמנוחה של כל שיעור היא בשכיבה על הגב כשהמוח מבצע סריקה של הגוף בתחילתו ובתחנות המעבר לאורכו, כך מערכת העצבים מציפה את התודעה החושית בהתקדמות ובשינויים המתרחשים בו. משה אפרתי סיפר לי שהשיעורים שעשה עם פלדנקרייז עזרו לו להכיר לעומק את גופו ולהתמודד עם התמודדויות רבות בקריירה, שלא הושפע מהם. אלף השיעורים המוקלטים, הנמצאים בארכיון העמותה, הם אוצר עבור כל תלמיד, רקדן, כוריאוגרף או מורה, שישכיל לצאת למסע ולחקור אותם.

בנוסף, אילן לב, שבנה סדרה של מודולים מתוך לימודי הפלדנקרייז, יצק מעטפת אנרגטית, והביא זאת דרך טיפולים והוראה לקהילת המחול בארץ, כאשר בקרב תלמידיו ניתן למצוא לא מעט רקדנים המשלבים זאת כמקצוע מקביל לריקוד. הדו שיח בין שתי המעבדות, היצירה מחד וחקר התנועה התרפויטית מאידך, מבורך הוא, ויש רק לקוות שימשיך, יחלחל ויישא פירות.

אנו חוקרים תנועה רב ממדית, אנו נהנים מתחושת הבעירה בשרירים, אנו זמינים לפעולה. אנו מודעים לחומרים שמהם אנו עשויים, אנו מודעים לכוח

אלדד מנהיים, מטפל ומאמן, חבר המדור למחול במשרד התרבות. מנהל חזרות בלהקת בת־דוד. ניהל את אנסמבל בת שבע בשנים 1991–2012.

"אל גינת אגוז ירדתי לראות"

(שיר השירים ו, יא) – רשמי

מסע תודעתי־גופני

שי גיל

אבי השיטה שהחלה להתהוות בשנת 1972, אומר שכאשר מנסים להגדיר מהו C.I, נתקלים במידה של עמימות וחוסר בהירות. במקור היה מדובר בניסיון לחקור כיצד תקשורת אפשרית דרך מגע גופני. התוצאות התבטאו בתנועה ספונטנית, לא מתוכננת, לא רציונלית, אינטואיטיבית, המתבססת על אינטרקציה אנושית אינטימית, שמובילה למחוזות תנועתיים חדשים ולא ידועים מראש (Paxton, 1979).

שתי המסורות התהוו במובן מסוים כחלק משינוי והתפתחות על רקע מסורות קודמות בתחום הדתי בהודו ובתחום התנועה והמחול בעולם המערבי.

ויפאסנה מתקיימת במסגרת הבודהיזם המוקדם, כאשר ברקע קיימים פילוסופיות דתיות וטכניקות מדיטציה, שטיפחו התמקדות בנשימה, במרכזי האנרגיה בגוף, במנטרות (**מנטרה** היא הברה, מילה או משפט בעל צליל מיוחד, הנאמר בחזרתיות, על מנת להשפיע וליצור מצבי תודעה), או באובייקטים שונים, במטרה להביא את המתרגל למצבי טרנס, כאמור, להבדיל מוויפאסנה, שעוסקת בראייה ישירה ונטולת שיפוטיות של הדברים כפי שהם.

C.I. נוצרה מהמחול הפוסט־מודרני, כשהיא יוצרת שפה תנועתית החוקרת את הגוף האנושי הנע על אפשרויותיו ומגבלותיו, בזיקה לחוקים הפיזיקליים הפועלים עליו ולגירויים חושיים במרחב הבין אישי. להבדיל ממחול שעוסק יותר בשכלול מיומנויות תנועה, חיקוי, החצנה וביטוי תנועתי פואטי של רגשות ונרטיבים, C.I. מאפשרת ביטוי אותנטי תנועתי למכלול החוויה היום־יומית האנושית והחד־פעמית לרקדן, המאלתר במרחב תנועה בין אישי חי וער, שהוא חולק עם רקדנים מאלתרים נוספים, המתייחסים ומגיבים זה לזה.

למרות המפריד והמבחין בין המסורות, נראה שבמהות הן חולקות עניין משותף. שתיהן מושרשות עמוק בגוף הפיזי המורגש והנוכח, כשהן חוקרות בזמן אמת ובהתנסות ישירה קשב חושי־גופני הבא במגע עם גירויים, שרשרת התגובות לגירויים ותובנות העולות מכך. שתיהן מתעניינות בהפצעת מודעות חושית בזיקה לאיכויות שונות של המגע. ויפאסנה מפנה את הקשב למגע שבין גירוי חיצוני או פנימי לשערי החושים במרחב הגופני־פנימי של היחיד, בעוד C.I. מזמנת תשומת לב לאיכויות ולדחיסויות שונות של מגע בין שני גופים או יותר, הנעים בעודם מאלתרים ויוצרים איכויות, מקצבים ומסלולי תנועה חד־פעמיים במרחב גופני־תנועתי בין אישי. זו בישיבה וזו בתנועה, זו במרחב הפנים נפשי־גופני וזו במרחב התנועה־הקינספרה הבין אישי. מנעד של נגיעות, מרקמים ומפגשים מתוכם מתבהרים ומשתנים מרגע לרגע מופעי העצמי וחווית הגוף, הנע בזיקה אל עצמו ואל 'אחרות'.

פתח דבר

ברשימה זו ברצוני לחלוק עם הקורא הדהודים ורפלקציות שעלו בי בעקבות השתתפות בריטריט (Retreat), שהוקדש לתרגול משולב של מדיטציה בודהיסטית הידועה בשם ויפאסנה (בפאלית: vipassana) ואלתור בתנועה הידוע בשם קונטאקט אימפרוביזציה (contact).¹improvisation הריטריט, שהתקיים בשתיקה מלאה במשך שלושה ימים, אפשר התבוננות חווייתית מעמיקה במנעד האיכויות של קשב, במרחב שהפגיש בין מדיטציה ישובה לבין קונטקט אימפרוביזציה. הדיון ברשימה יעשה בזיקה למושגים ותאוריות פסיכואנליטיות, ובכלל זה המושג 'קשב צף' וביטויו בפרקטיקה הטיפולית הפסיכודינמית.

בין מזרח למערב – מסורות והגדרות

על פניו, מדובר בשתי מסורות או שפות שהתפתחו באקלים תרבותי, פילוסופי והיסטורי שונה מאוד זו מזו, שנתארו בקצרה. המונח **ויפאסנה** מופיע בהקשרים שונים בבודהיזם המסורתי המוקדם (זרם ה־Theravada), בדרך כלל במובן של ראייה ישירה, אינטואיטיבית וחודרת של המציאות. מקובל לתרגם את המונח ויפאסנה במשמעות של: "לראות את הדברים כפי שהם", או "הסתכלות של זה החודר דרך זה" (פלד, 2005: 106). מה שמכונה 'מדיטציית ויפאסנה', המוכרת לנו כמתודה של תצפית ערנית ונטולת פניות של אדם בתודעה שלו עצמו וביחסי גומליו, המתקיימים בין הנפש לגוף, התחיל להופיע במערב מאז שנות השישים של המאה

העשרים.² התרגול מתבצע בדרך כלל בישיבה או בהליכה באמצעות מיקוד תשומת הלב בתחושות הגוף (בדרך כלל נוהגים להתחיל במודעות לנשימה באזור האף וממשיכים בסריקה מודעת של הגוף מהקודקוד ועד כפות הרגליים), ובפעילות מנטלית (מחשבה, דימוי, מילה) ורגשית המתלווה אליהם. הפניית תשומת הלב, כאמור, נעשית מתוך שקילות מנטלית (Equanimity), גישה המתאפיינת בקבלה ובשוויון נפש ביחס למושא ההתבוננות, כלומר היעדר התערבות, שיפוט או עיבוד מנטלי נוסף.³

קונטקט אימפרוביזציה – contact improvisation (להלן: "C.I."), הינה שיטה של אלתור בתנועה במסגרתה שניים או יותר נעים זה בזיקה לזה ומקיימים דיאלוג תנועתי באמצעות התייחסות לגירויים וכוחות הפועלים על הגוף, כגון: כוח הכבידה, מגע, העברת משקל ומומנטום, תוך כדי התוודעות לאפשרויות תנועה טבעית הגלומות בגוף. השיטה מתאפיינת במשחקיות ובשעשוע ילדי, פתוח ומשוחרר ובו בזמן ביופי אצילי ובוגר הזדות לאינטימיות ולמודעות הגופנית, בהם היא מתאפיינת, (Lapkoff, 1980). על מנת שהגוף יוכל להגיב לגירויים הקינסטטיים, עליו ללמוד לשחרר עודף של מתח שרירי ולהקשיב לזרימה התנועתית הטבעית, המתהווה בזמן אמת במפגש בין הרקדנים. Steve Paxton, שנחשב

ויפאסנה מבקשת ליצור אנליזה - התבוננות חסרת פניות של האדם בתודעתו, פירוק רשמי של החושים והמבנים המנטליים המתהווים כתגובה להם, למרכיביהן, כאשר בדרך מתגלה הארעיות וחוסר הקביעות (ריקות) האינהרנטית למציאות באשר היא, ובכלל זה לחוויה הסובייקטיבית של האדם את מהות עצמיותו.

C.I מתעניינת באיכויות ובמרקמים של חיבור והפרדה, בנקודת המגע המפגיש בין גוף לגוף, בזיקת ההתייחסות שבין שניים (שלא בהכרח נוגעים פיזית זה בזה, אך 'נוגעים' בעצם התייחסותם אחד לשני במרחב הריקוד המשותף המחבר־מפריד ביניהם), כמנוף לאלתור בתנועה, ליצירה ולמפגש עם הלא ידוע והחדש - הריקוד הנולד והמתהווה בין השניים בחדוות הרגע. נראה שבין שתי המסורות מתקיים יחס מסתורי, מנוגד ומשלים כאחד. הפניית הקשב למרחב הפנים נפשיגופני בוויפאסנה מפגישה את המודט עם התחושות ורשמי החושים ("החוץ"), הבאים במגע עם שדה הקשב. בעוד שהפניית הקשב למרחב התנועה הבין אישיגופני ב־C.I למפגש פיזי אפשרי עם האחר מפגישה את הרוקד המאלתר באופן אינטימי ביותר עם עצמו ("הפנים"). בשתי המסורות מתהווה השלישי המסתורי, שהוא באופן פרדוכסלי בו בזמן עצמי ולא עצמי, פנימי וחיצוני, יחיד וריבוי, אישי ולא אישי מתוך מגע וקשב, פרדוכס כבר אמרנו, שלא ניתן למצותו ברשימה זו. אך נוכל לגלות כאן הדהוד למה שתומס מכנה אוגדן בהקשר למפגש הטיפולי בשם: 'השלישי האנליטי', שלדבריו: "הישות הסובייקטיבית השלישית שנוצרת במשותף על ידי המטפל והמטופל ואף יוצרת אותם, אינה שייכת לאף אחד מהם... וזקוקה לשניהם... כדי להיווצר ולצמוח" (אוגדן 1200: 24).

במבט מקרוב, נראה שההבחנות בין פנים לחוץ הן חדירות, משיקות עד כדי טשטוש גבולות, היפוך ואובדן הממשות. כך, לדוגמה, בדממת הרגע הקסום והלא ידוע, בו השאיפה מתהפכת לנשיפה, נשיפה לשאיפה, התרחבות לכיווץ, אקטיבי לפסיבי, פנימי לחיצוני, אישי לקולקטיבי ולהפך, אפשר לגעת בשבריר הרגע במשמעות העולה מתוך המילה ויפאסנה: "הסתכלות של זה החודר דרך זה". מעברים מעין אלה מומחשים באופן פיוטי במילותיה של המשוררת אגי משעול: "לא בשאיפה כי אם במורד הנשיפה בתחתיתה בהפוגה הקטנה הכמעט לא מורגשת שם לפני תנופת החיים הממלאת שוב את הריאות ודוחקת כל ריק לצדדים ולא בשפיץ המחשבה לא כשהיא חדה מבריקה או מפתלת את עצמה כי אם בדהותה, כשהיא מתפוגגת אל הסתם הנבהה לפני שהוא מתכסה במחשבה אחרת שם לשם אני...., גם אם אתמיד בכישלוני לזכור" (משעול, 213).

בהקבלה, ריקוד C.I מתהווה כתנועת גל הנע אל עבר חופי 'האחרות' ובחזרה אל מעמקי ים של עצמותו. בין יחד, שנוצר במפגש תנועתי־גופני עם הזולת, לבין הלחוד. בין הלחוד שבתוך היחד (הקשר לעצמי הנמצא בזיקה לאחרות) ובין היחד שבתוך הלחוד (הזיקה העמוקה לאחר ולכל מה שהתהווה בי כתולדת המפגש עמו), גם כשאני רוקד לבדי. באופן פרדוכסלי, נראה כי ב־C.I היציאה אל המפגש עם האחר 'שם בחוץ', בו בזמן מכוננת ומשיבה אותי הביתה־פנימה, אל המפגש עם עצמי. ניתן לזהות בזיקת הגומלין של יחסי פנים־חוץ הד להבנתה של הפסיכואנליזה, כי יחסו של האדם לעצמו וכיוון גרעין הסובייקטיביות הפנימי, תלוי במענה האימהי הראשוני, כלומר בקיומה ובאיכותה של זיקת היחסים הראשונית בין האם לתינוק, כפי שהיטיב לבאר הפסיכואנליטיקאי דונלד ויניקוט ואחרים: "התינוק החדש מרגיש חשוף לאין קץ, רק אם מישהי תחבוק את התינוק בזרועותיה ברגע הזה, יוכל הוא לשאת את רגע הה'נני' או אולי ליתר דיוק להסתכן בו." (ויניקוט: 275־276). "עריסה של החזקה, תמיכה ומסירות... מצמיחה תחושת עצמי ייחודי. בה ייאסף כל מה שחומאם וטוב בסביבה למאגר החוויות של התינוק שיהיה עם הזמן לתכונות העצמי שלו [...] תינוק שנועה בזמן־תולדת המיזוג של תכונתו המולדת ואימו הנענית - יפתח בתוכו את ההיענות לחוויות עצמי נינוחה, שוקטת וטבוחה..." (קולקר, 2014: 15).

לקשב, שמהותי בתרגול הוויפאסנה ובריקוד C.I, נודעת חשיבות מרכזית בטכניקה הפסיכואנליטית, ששורשיה בראשית המאה העשרים, בהגותו ובפועלו של זיגמונד פרויד (1856-1939) וממשיכיו. המודט קשוב לקליטה של רשמים חושיים, רגשיים ומנטליים, בספיגה ללא פעולה ומעורבות. בעוד הפסיכואנליטיקאי, מבאר פרויד, מזמן להקשיב למטופליו: "בתשומת לב מרחפת אחידה... או בניסוח טכני גרידא: עליו להקשיב מבלי לדאוג אם הוא זוכר את הדברים ואם לא... עליו להפנות את הלא מודע שלו אל הלא מודע של המטופל כמעין אבר קולט..." (1912: 93־92). מאוחר יותר, בשנת 1923, פרויד מוסיף ומייצץ לאנליטיקאי: "להתמסר לפעילות הלא מודעת שלו עצמו, במצב של קשב מושעה, להימנע עד כמה שאפשר מחשיבה ומבניית השערות במודע... וכך לתפוס את הזרימה הלא מודעת של המטופל באמצעות הלא מודע שלו" (פיליפס 2004: 61). "התבוננות פסיכואנליטית עוסקת לא במה שקרה ולא במה שיקרה, אלא במה שקורה", כותב הפסיכואנליטיקאי וילפרד ביון (Bion) ומוסיף שעל האנליטיקאי לגשת למפגש האנליטי: "ללא זיכרון וללא תשוקה" (17-19: Bion). לפי גישתו של ביון, מדובר באקט של אמונה, לא במובן הדתי, אלא בעצם הפתיחות הרצפטיבית ללא ידוע, לדבריו: "בכל מפגש טיפולי אבולוציה מתרחשת. מתוך החשכה והיעדר הצורה, משהו מתהווה" (18: Ibid). ביון מכנה את המצב המנטלי בו שרוי האנליטיקאי במפגש עם המטופל בשם: "יכולת שלילית... כאשר האדם יכול להיות שרוי באי ודאות, במסתורין, בספקות מבלי להיצמד בעצבנות לחיפוש אחר עובדה והיגיון" (125: 1970: Ibid). רק כששני בני אדם שוכחים את עצמם זה בנוכחותו של זה הם מסוגלים להכיר זה את זה (פיליפס: 61).

מיכל ריק קושרת בין '**קשב מרחף**' לבין קשב חושי גופני: "אנו צריכים לכלול ברצפטבייות שלנו את האפשרות למה שאקרא בקיצור **קשב גופני מרחף**, הערוץ החושיגופני שבתוך הקשב המרחף בחופשיות, שאותו הציע פרויד למטפלים כעמדה בסיסית." (2014: 144) הכוונה לאיכות של קשב סומטי, או רגישות גופנית המאפשרת למטפל הרגשי לייצג ולחשוב על גוף המטופל. ניצה ירום מכנה איכות זו בשם '**העברה נגדית המרתית**', הכוונה "לפיתוח יכולתו של האנליטיקאי להרגיש הדהודים בגופו לדברים שחווה המטופל ולפענכם בהקשרים האנליטיים המתבקשים" (2010: 269). על פי גישה זו, גוף המטפל משמש כמסך רקע, כמקום רצפטיבי לחוויות ראשוניות לא מיוצגות ולא ניתנות להכלה אצל המטופל, המופיעות כרישום עז בגופו של המטפל, המשאיל, כביכול, את גופו על מנת לתקף ולתת משמעות לסיפור הנפש הלא מיוצג של המטופל. ביסוד המשנותיהן של הריק, ירום ואנליטיקאים אחרים, העוסקים בקשב גופני, נוכחת הבנתו של ביון באשר להתפתחות החשיבה והמציאות הנפשית, בזיקה לתהליך בין אישי ראשוני, המכונה על ידו בשם reverie. לדבריו, מדובר ב"הלך רוח הפתוח לקבלה של מכלול אובייקטים מן האובייקט האהוב ועל כן מסוגל לקבלתן של ההזדהויות ההשלכתיות של התינוק...בקצרה, reverie הינו גורם בפונקציית אלפא של האם" (57: Bion).⁴ reverie הוא תמיד תולדה של מפגש בן שניים שיש ביניהם יחסים, או בלשונו של ביון: "נדרשות שתי נפשות בשביל לחשוב את מחשבותיו המטרידות ביותר של האדם". "אפשר" מוסיף אוגדן, "ששתי הנפשות תהיינה שני חלקים של האישיות" (127: 2013). עבור אוגדן, בהמשך לביון, reverie הינו מרכיב יסודי בטכניקה האנליטית: "התרחשוות אישית/ פרטית ובו בזמן התרחשוות אינטרסובייקטיבית... מבנה אינטרסובייקטיבי לא מודע, שנוצר במשותף (אך באופן לא סימטרי)" (2011, 162-163). בספרו על *אי יכולת לחלום*, בפתיח לפרק "רברי ופירוש", אוגדן מביא ציטוט פיוטי מספר של הנרי גיימס, המזמן אותנו לאיכות הקשב העדינה והחמקמקה החוסה תחת המונח reverie: "זוהי רגישות עצומה, מעין רשת ענקית של קורי עכביש, העשויה נימי משי עדינים ביותר התלויים מרחפים בחדרה של התודעה, ולוכדת כל חלקיק הנישא באוויר אל תוך מרקמה..." ומוסיף אוגדן מהבנתו הקלינית: "אלו הרומיציבות שלנו, החלומות בהקיץ שלנו, הפנטזיות, התחושות הגופניות, התפיסות החולפות, הדימויים העולים מתוך מצבים של שינה למחיצה, מנגינות ומשפטים החולפים במוחנו וכן הלאה..." (2011: 162).

בהמשך, אוגדן מתאר את התחושה של היות ברברי בדימויים של: "סובלנות לחוויה של היסחפות בזרם"... יותר כתנועה אנליטית של "השתרכות לעבר" מאשר של "הגעה אל" ו"חשיבות היכולת של המטפל לשאת סוג זה של תנועה" (עמ' 164). קשב מעין זה, מהדהד עבורי קשב מדיטטיבי, כפי שגם מבארת פלד, המתמייחסת למדיטציה בודהיסטית במונחים ביוניאניים, כשהייה במצב של פרה קונספציה, במצב של אי ידיעה, של טרם היות המושג, "כהלך רוח של פתיחות לכל מה שנקלט בתודעה" (פלד 2005: 135).

בסיכומו של דבר, על אף שעסקין במתודות בעלות רקע פילוסופי ותרבותי מובחן ונבדל, כמו גם בעלות מטרות שונות, נראה כי בכל הקשור לאיכויות של קשב, מתקיימים זיקות והדהודים במנעד משתנה בין שלושת הדיסציפלינות. המודט הבודהיסטי, במונחיו של ביון, חושבהווה את עצמו באמצעות קשב פתוח ורצפטיבי לרשמי החושים הנאספים ומצטללים בתודעתו בתהליך המדיטטיבי. רקדן C.I נפגש עם עצמותו המתהווה כשהוא קשוב לאלתור התנועתי המתהווה מרגע לרגע במפגש התנועה עם זולתו. המטפל הרגשי הנתון במצב של קשב צף (פרה קונספציה), יכול לפגוש בגופו באופן חושיסומטי, בנפשו של המטופל־האחר (ממשות) הרושם בו את ייצוגיו.

מטרת הטיפול הפסיכואנליטי, על פי תפיסתו של ביון ובזיקה למדיטציה הבודהיסטית, היא ידיעת האמת, שמתחילה באי הכחשת האמת הפנימית של המטפל ושל המטופל ויכולה להתפתח להכרת האמת המוחלטת (המיוצגת במשנתו של ביון באות O). אימון בנטישת הזיכרון והתשוקה, מציינת פלד, מאפשר קשר עם המציאות המוחלטת ובהקשר לטיפול הפסיכואנליטי, עם המטופל כמו שהוא (2005: 164). פלד מוסיפה וטוענת כי גם הפסיכואנליזה וגם הבודהיזם עוסקים בחקר התודעה וביחסים בינה לבין האובייקטים שלה. עם זאת, במונחי תאוריית יחסי האובייקט (ממנה צמח ביון) ניתן לומר שהפסיכואנליזה מתמקדת בחקירת יחסי אובייקט חלקיים ובמעבר לאובייקט השלם (המעבר מהעמדה הסכיוזופרנואדית לעמדה הדפרסיבית), בעוד המדיטציה עוסקת במעבר מהאובייקט השלם לשלם שחדל להיות אובייקט (2005: 212). לטעמי, אפשר לחוש את ההדהוד המחיה בין הדיסציפלינות במטפורה של ביון, שלדבריו: "פסיכואנליזה אינה אלא חברבורה על כסות גוף הנמר, בסופו של דבר היא עשויה לפגוש את הנמר - הדבר לכשעצמו־O" (1991: 112).

לנוע ביחד ולחוד - ביאורם של מושגים ותהליכים פסיכותרפויטיים

כפסיכותרפיסט וכמטפל בתנועה, אני מוצא עניין רב בהתבוננות בזיקות בין מדיטציה בישיבה לבין תנועה במרחב הבין־אישי, באורם האסוציאטיבי של מושגים ותהליכים התפתחותיים ופסיכודינמיים, בלי להיות מחויב למכלול התובנות של גישה כלשהי או של תאורטיקן מסוים. בעודי יושב על הכרית, גבי מתארך כלפי קודקוד ראשי, האגן משריש אל בסיס הכרית, הברך השמאלית והגב התחתון נדלקים וכבים מדי פעם בכאב בעל עוצמות משתנות, מאותתים לי להתאמץ פחות, להרפות מהיאחזות בתבנית ישיבה כזו או אחרת ולהאזין לינון החרירי של הגוף ולצרכיו ברגע הנוכחי. מתבונן בנשימה, תשומת הלב מלווה בעדינות וללא התערבות את תנועת חליל האוויר, בעודו מפלס את הנתיב פנימה, מהדהד בבית החזה, נדחס ומתעבר בבטן התחתונה, משתחרר חזרה למרחב הפתוח וחוזר חלילה. כל מחזור נשימה הוא לחן חדש וחד־פעמי הנולד ונמוג במרחב התוך גופי המשתנה. אנו מוזמנים להיות נוכחים - קשובים לגל הנשימה המפעם בקרבנו, עדות סומטית המהדהדת בזעיר אנפין אם העוקבת בהשתאות קשובה ומתמסרת אחר נשימת תינוקה, בעודה כדברי הפסיכואנליטיקאי דונלד ויניקוט, "מרגישה עצמה אל תוך מקומו", מחזיקה ומסתנכרנת עמו, תהליך שהוא כינה בשם: "מושקעות אימהית ראשונית" (1959: -153 147). כך אנו מוזמנים להתבונן בנשימה שלנו בעודנו מגלמים את האם המתמסרת (המודעות - קשב) והתינוק המעורסל (הנשימה הבאה במגע עם מרקמי הגוף) גם יחד.

במפגש תנועתי עם האחר לעיתים מתגלה בנו תחושה בהירה של מרכז פנימי חי ופועם. בתנועה קשובה אנו משיבים אחד לשני את עצמנו. כאן

המילה מהקנון הפאלי: סאטי - sati, שמשמעה 'לזכור לשים לב', או 'להשיב/ להיזכר בעצמנו' (פולדר 2016: 67), מקבלת לפתע משמעות חושית חיה במרחב התנועה הבין אישי. המפגש עם האחר משיב ומעורר אותי לממשות עצמית, בבחינת הד קדום לפונקציית 'המראה האימהית' (ויניקוט:133), כששניהם הופכים למעין מראה אנושית חיה, לא במובן של שיקוף המבע, חיקוי או חזרה מכוונת על תנועות האחר, אלא במובן עמוק יותר, כהשבה קשובה של ממשות העצמי בגילומו הגופני־תנועתי ברגע הנוכחי, שיכולה ללבוש ולפשוט אין ספור פנים ותנועות, שניע רגע המפגש: סוערות, שוקטות או דוממות. המפגש התנועתי עם האחר, שניים המחזיקים הדדית זה את זה בנוכחות גופם הקשוב בעודם מוחזקים ונתמכים על ידי מצע האדמה ושדה הכבידה בו מושרש גופם, ממשיך להיות נוכח בדרך כלל גם בסיומו של המפגש התנועתי המשותף. כך, בריקודו של היחיד לבדו רק עם עצמו ניתן לחוש בהדהוד של אותה איכות נפשית, המכונה ע"י ויניקוט בשם: "היכולת להיות לבד" (1958), שמתפתחת, לדבריו, כתולדה של חוויה מספקת של 'היות לבד' בנוכחות אם המושקעת בתינוקה, אך אינה מתערבת או מציבה לו דרישות. על פי הזמן, מתבססת נוכחות האם בפנימיות נפשו של היחיד, שיכול לוותר על נוכחותה הממשית (172-177). בהקשר הנוכחי, האחר, עמו רקדנו, ממשיך להיות נוכח, לעיתים פיזית, במרחב השקט, ולעיתים רק כהדהוד, רושם תנועתי מחייה ומאיר מבפנים, המלווה את ריקודו של היחיד במרחב התנועה הבין אישי המשותף, שימשיכו לחלוק, 'שנינו ביחד וכל אחד לחוד'.

רוקדים להם שניים או יותר, לרגעים חולקים זה עם זה באופן אינטימי ביותר את אמבט הזיעה הניגרת מעורם, הבל האוויר החם, מנעד קולות וצלילים תוך וחוץ גופיים, חום גוף וטקסטורות האיברים היודעים זה את זה מקרוב ומרחוק. תכסית גוף לא נודעת נחשפת לנוכח מגע האחר, גוף מאיר גוף, בריקוד הנע בין נמזגות 'אוקיאנית', או "'התערבבות הדדית הרמונית", כהגדרתו של הפסיכואנליטיקאי מיכאל באליינט (2006, 160), לבין נפרדות ואוטונומיה. כל אלה יוצרים תנועה מאולתרת, מסונכרנת, מחד, ובלתי צפויה, מאידך, שיכולה להדהד לרגעים מצבים פסיכו־פיזיים ראשוניים של החזקה וקשר ביחסי א־מ־תינוק, כאשר האחד משמש עבור האחר מעין 'סביבה מאפשרת' (ויניקוט, 1963, עמ' 280), או חומר ראשוני (מים, חול, אוויר) עמיד בפני הרס (באלינט: 160), המאפשרים את "המשכיות ההיות" - going on being, כהגדרתו של ויניקוט (1959: 151). ויניקוט מתאר תהליך טיפולי כאשר במעמקי הרגרסיה של המטופלת: "נפתחה בפני העצמי האמיתי הזדמנות חדשה להתחיל [...] היה צורך בשלב זמני שבו נשימות גופה היו הכול. בדרך זו הפכה המטופלת להיות מסוגלת לקבל את מצב אי הידיעה, מכיוון שאני החזקתי אותה ושמרתי על המשכיות באמצעות נשימותיי שלי בזמן שהיא הרפתה את אחיזתה, נתנה את עצמה, לא ידעה דבר...כעת לראשונה בחייה, הייתה מסוגלת שתהיה לה פסיכה, ישות משלה, גוף שנושם..." (1954: 88).

זהו ריקוד המזמן התמודדות עם הפיתוי (לעיתים הלא מודע), לנכס את האחר לצורכיי, להיילכד או ללכוד את הזולת המאלתר לצדי בדפוסי התנועה המוכרים לי־לו, להתכנס אל אזורי הנוחות המוכרים, המקבעים והרוויים, לדמום באזורי המגע הצרובים בגוף הטעון עקבות "הפיתוי הילדי המוקדם" (לפלנש, 2012: 14-16),⁵ כמיהות, געגע, חרדות והגנות מפני עצמי ומפני אחרות. וכך כתבתי במקום אחר: "בבואנו למפגש מחודש עם הגוף, נידרש בכל פעם להתייצב 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 תרגלנו בחדוות הרגע שגוע, ולהמתין בדממה לגאות הגוף שינכיח את עצמו דרכנו בדרכו." (גיל, 2016).

זהו ריקוד המזמן דיאלוג בין מגע (קונטקט) לבין אלתור, בין יחד לבין לחוד. ריקוד המצריך שהייה באי־ודאות ובקשב פתוח למספק ולמתסכל גם יחד, לנוכחות של תמיכה ולהיעדרה, להיענות ולדחייה של האחר הנושא

בלי דעת עקבות והשלכות מעברי. ריקוד ממנו אני מתעורר, חי במאודי, מחובר, כואב, לעיתים דומם, מתהווה ורוקד את עצמי בזיקה אל האחרות הלא ידועה, באשר היא מתגלה בתוכי ומחוצה לי, כאיכות של מפגש עם אמת רגשית מתהווה ולא רוויה - במובנה הביוינאיני.

מעברים קסומים

ישוב על כרית, קשב חשוף פוגש במנעד איכויות של 'אחרות' הנאספות פנימה, כחלק מרקמת "משך ההיות זיקת יחסי גוף אחד" (ויניקוט: 171). מגע כרית הישיבה, התומך בעצמות האגן, קיר לבנים סומך ומחזיק גב עייף, מגע מערסל של צעיף בד העוטף את הגוף, המתכנס אל תוך חמימות איבריו, רחשי גוף חי הנושם עצמו מבעד לדחיסויות חלליו, נושא בדממת מכאוביו. תנועה פנימית עדינה ומטלטלת, בין בהירות חלומה ורפויה לכיווץ משסע הנאחז בתחושת סובייקטיביות מוכרת. זו מתפוגגת לרגעים שהם כמונצח, כשמתוך הלא ידוע, המסתורי והכולי, בדממת הגוף האסוף־פרום, עולה בהשתאות נעדרת מילים השאלה מי אני?

רגע המעבר ממדיטציה במנח ישוב, דמום, לתנועה ומפגש עם הזולת והשיבה למדיטציה ישובה, הוא חמקמק, מתעתע, סוג של קפיצה קוונטית החוצה את המרווח הסזוריאלי⁶, המפריד־מחבר בין נפש לנפש, גוף לגוף, בלתי נתפס, מצד אחד, וכה טבעי ומובן לגוף, מצד שני. המעבר למרחב התנועה הבין־אישי מהווה אתגר ממשי לפונקציית הקשב, הבאה במגע עם שדות משיכה ודחייה מרובי גירויים ועם כוח הכבידה האדמתי במרחב הבין־אישי. בישיבה דמומה הגוף הישוב נאסף אל חוט הנשימה, מתמסר לקרקוע, בעוד הקשב מנטר ורוקם גירויים מבפנים ומבחוץ, תגובות לגירויים ושרשרוי אסוציאציות. במרחב התנועה הבין־אישי מתגלים אתגרים חדשים ובלתי צפויים. המעבר לממד התנועה הבין־אישי, כאמור, מפגיש את הקשב עם שדה כוחות אינטרקטיבי המשתנה מרגע לרגע, כמו גם עם השלכות הסובייקט הרוקד עם האובייקטים החיצוניים, הנוכחים במרחב התנועה. כמו מעצמן, עולות שאלות המזמנות חקירה, כגון: מה נע בתוכי ומבקש ביטוי, מהיכן נובעת התנועה ולהיכן היא נעלמת, כמה בטוח זה מרגיש להתקרב, לתת אמון, לגעת/ להיגע, להעביר/ לקבל משקל ועוד תהיות. כל אלה ועוד הופכים מורכבים ומאתגרים עוד יותר, כאשר מספר רקדנים באים במגע בו בזמן במרחב. אם כן, המשתתף מוזמן לעקוב בעירנות אחר תנועת גופו המתחוללת, כמו מעצמה, כמו גם אחרי עקבות מורגשות של 'האני' ובחירותיו, לתת את הדעת למנעד תחושות מורגשות בין: "נוכחות" מאומצת למשוחררת, בין רצונות שונים ולעיתים סותרים, בין היענות לאחר לבין היענות לעצמי ועוד כהנה וכהנה. עומס הגירויים והאתגרים הניצבים לפתחו של תשומת ליבו של הרוקד מזמן חיוניות פנימית, רגעי סער, משחקיות, הרס ויצירה, אבל לא פעם נגלה (ולעיתים רק בדיעבד) שחוט הקשב נקטע, התערפל, או נבלע כולו בעצמי הרוקד, בריקוד, או באחר/ ים. במובן זה, השיבה לישיבה דמומה היא בבחינת השבת הקשב לעצמו, סער הגלים השב מחופי האחרות אל עומק הים המצטלל ונאסף אל עצמו מחדש, כאשר אדוות הגלים שהולידה סערת המפגש ממשיכה לחולל בי, מפעפעת בעדינות אין קץ. אפשר לומר שהמפגש התנועתי של היחיד הרוקד בקבוצה משקף את אתגר חיי היום־יום, רגעים בהם אנו הולכים לאיבוד, חלומים או בלועים בשרשראות אין סופיות של מחשבות וריגושים, כמו גם הזמנה לזיקוק רגעי חסד, כשחוט הקשב העדין והלא רווי מתעורר לעצמו או ביחס לריבוי פניה של 'אחרות', המציעה עצמה לזיקה.

נפילה, החזקה ואיסוף

התבקשנו לנוע תוך כדי מפגשים ספונטניים עם אחרים הרוקדים במרחב, כאשר ניתנה ההנחיה "עצור", כל אחד נדרש לעצור במקומו ובלי לשנות דבר לשים לב לגוף, לתחושותיו ולכל אשר הווה בו. אחד מאותם פעמים, בהם ניתנה ההנחיה "עצור", מצא אותי כשעיני עצומות, גופי המהופך מוגלגל

לאחור תוך כדי מגע מרפרף ומגשש בקצות אצבעות כף רגלי באחרים, ללא נקודת עגינה, שתישא את משקל הגוף. עצרתי בו במקום למשמע ההוראה, הגוף המהופך מתארך עד קצותיו ומעבר להם, בניסיון ליצור אחיזה־תמיכה מסוימת, גוף כלשהו, עמו ניתן ליצור קשר, חבל הצלה. כשזה לא התגלה, הגוף התכווץ בניסיון נואש ליצור אחיזה כלשהי מבפנים ולאחר רגעים ספורים. כשגופי המכווץ מגלה שלא יוכל עוד להחזיק את המאמץ השרירי, הוא משחרר הכול ומרפה בחוסר אונים, אל מה שהרגיש באותו הרגע כנפילה בלתי נמנעת לתהום הגדולה (הגם שבפועל, אובייקטיבית, הרצפה מונחת ללא ידיעתי מילימטרים או סנטימטרים בודדים תחתיי).

ברפלקסיה, שבדיעבד, מנסה להבין ולהמשיג את החוויה שתיארתי, באור תובנותיהם של אנליטיקאים בנוגע לקיום מספק ומאפשר של החזקה ומגע גופני ביחסי א־מ־תִּינוּק, והשפעתה על היווצרות דימוי הגופני, תחושת הלכידות העצמית ותחושת היות ממשי בגוף ובעולם התינוק. "התינוק מבין אך ורק אהבה המבוטאת באמצעות הגוף, כלומר באמצעות החזקה אנושית חיה" מספר לנו ויניקוט (עמ' 275). בריטון, שצועד בעקבות ויניקוט, כותב שכאשר חוויה ראשונית של 'היות מוחזק' אובדת, האדם עלול להרגיש שהוא נופל לנצח "שאין רצפה לעולם" (ברिटון 1992: 162). אוגדן תבע את המונח אופן החוויה ה"אוטיסטי מגעי" בהקשר לחוש המגע וחרדות הקשורות בו, שיכולות ללבוש צורה קונקרטית או מטפורית של "התפרקות או התמוססות האני ברמה של הלכידות החושית והפיזית, מעין אובדן של המוכלות בתוך העור (אוגדן, 19). ביק (Bick) מתייחסת לכך שבהיעדר החזקה של המעטפת האימהית, התינוק עלול לגבש פיצוי - "עור משני שריירי", הממיר את התלות באובייקט האימהי שלא מסוגל למלא את הפונקציה המכילה (Bick 1968). המשגות אלו ואחרות (מקוצר יריעה הבאתי רק מקצתן), שופכים אור נוסף על משמעות החוויה, שהתחוללה מיד לאחר מכן, כאשר הרפיתי, ובעוד גופי נופל וכוחותיי האחרונים אוזלים, קרה הבלתי צפוי, בדומה לפסיכה (דמות מהמיתולוגיה הרומית), שקפצה לתהום לאובדן בלתי נמנע, אך מגלה, להפתעתה, שארוס - קופידון, אוסף אותה אליו עם כנפיו המערסלות ומנחית אותה בבטחה על קרקע העולם. כך, ברגע מכונ של עזיבה טוטלית של כל הכיווצים שהוחזקו בגוף, בעודי מוכן למפגש הרה אסון עם הלא נודע שנמצא תחתיי, גיליתי בהפתעה גמורה שגופותיהם של חבריי קולטים אותי אל קרבם. וכך, בגופי המוחזק והנאסף אל גופם ואל עצמו מתפשטת תחושת לכידות נינוחה, שמחת היות פשוטה, המאשרת באחת את אמוני המחודש בגוף, באחר/ ים, שנמצאו שם בשבילי במלואם, במציאותו של קרקע עולם מחזיק ותומך בי ובקיום בכללותו.

לעת סיום

רשימה זו מפגישה בתוכי שלוש מסורות, גופי ידע התנסותי, חוויתי, שמחפשות אחר אמת ואוטנטיות, כל אחת על פי דרכה: מדיטציית ויפאסנה, C.I. וטיפול רגשי. מסורות שחולקות יחדיו זיקה עמוקה לטיפוח מודעות־קשב חי, הבא במגע עם הגוף החושי המתגלה מרגע לרגע מבפנים ומבחוץ, זו בישיבה, זו בתנועה וזו במרחב יחסי האובייקט הפנים נפשי ובמרחב היחסים הבן אישי. "אל גינת אנוז ירדתי לראות..." (שיר השירים ו, יא), והנה, בדומה לטנטלוס, הקשור אל העץ שסביבו הפירות והמים, לעולם יחמקו ממנו, כך אני נותר, כדברי ביון, עם קונספציה לא רוויה, ספקנית משהו, ובעורפי נושף הצורך להיאחז בידע, במוכר ובתאוריה. האומנם התאפשר כאן מפגש או שמא תעתוע דמיון, מענה לצורך לגשר על הפערים, להרוות נפש הכמהה לזיקה? ועם זאת, בעודי מנסה להמליל איכויות שונות של קשב המחפש אחר אמת רגשית במנעד מפגשיו עם ממשות עצמו, גופו והאחר, מחוללים ונמזגים בתוכי מקצת הדי קולותיהם של אלו שפילסו לעצמם ולנו נתיבי 'היות' בזיקה לאחר ולאחרות: "היחידה האנושית היא זוג", מזכיר לנו ביון, "דרושים על כן שני בני אנוש כדי ליצור בן אנוש אחד" (אוגדן 127). קונטקט אימפרוביזציה הינו דיאלוג פיזי בין שניים, ממנו מפציעה אמת רגשית־גופנית על רגע תנועתי משותף, (Paxton, 1979). אסיים במילותיו של מרטין בובר, "כל חיי אמת פגישה הם" (1923: 10).

הערות

¹ הריטריט, שהתקיים בתאריכים 10-12.11.16, הועבר בהנחיה משותפת של אריה בורשטיין וערן הרפז.

² סדנאות בנות 10 ימים, בהן נלמדת ומתורגלת מדיטציית ויפאסנה, נפוצו במערב בעיקר באמצעות פועלו של ס.ג. גואנקה, אדם ממוצא הודי שנולד וגדל בבורמה, למד את הטכניקה ממורו, סייגה או בה קינג, והחל ללמד במערב מסוף שנות ה־60 של המאה הקודמת. כאן המקום לציין כי על בסיס עקרונות הוויפאסנה ומקורות בודהיסטיים מתורגלת מדיטציית Mindfulness (בעברית: קשיבות, או מודעות קשובה). מדיטציית Mindfulness מתורגלת על בסיס עיקרונות, שניתן להגדירה כתשומת לב נעדרת שיפוטיות לרגע הנוכחי, היא התרגום לאנגלית של המילה בשפה הפאלית - "סאטי". מדיטציית מיינדפולנס התפתחה במערב גם בהקשר להתערבות טיפולית החל משנות ה־80 של המאה הקודמת על ידי פרופסור ג'ון קבט־זין (Kabat-Zinn, 2003) וממשיכיו, והיא מתורגלת בעיקר במסגרת טיפולים המשתיכים לתרפיה קוגניטיבית התנהגותית מהגל השלישי.

³ לקריאה נוספת: פלד, א. *פסיכואנליזה ובודהיזם*, 2005: 105־114, רוזנבליט, ע. *גוף אנושי כך כך* (רסלינג, 2014), פלד, א. *להרבות טוב בעולם*, 2007: 75־63, פולדר, ס, *ערות בחיי היום יום*, 2016, Hart. W. The Art of, Living, 1990 פדרמן. א. *תולדות הויפאסאנה* חלק א, התפרסם באתר n.r.g, 2007, http://www.nrg.co.il/online/15/ART/952/538.html.

⁴ ביון מתייחס ליכולתה של האם ל־reverie (ובהקבלה ליחסים בין מטפל־מטופל), כהלך רוח בו האם קולטת את רגשותיו הסוערים של התינוק, מעניקה להם מובן, וכך מתמירה אותם. זהו תהליך המאפשר לתפוס את ההתרחשות הנפשית אצל האחר בצורה סובטילית. מדובר בתהליך בסיסי המאפשר התפתחות של תהליכי חשיבה, מנטליזציה ומציאות נפשית (במחשבה שנייה, הערה בעמ' 115-116).

⁵ הפיתוי הילדי המוקדם. מונח שמייצג אצל לפלאש טיפול ומגע פיזי משמעותי ביחסים הראשוניים בין הורים לילדים. "הוא כולל את הליטופים, הנשיקות, החיבוקים, העיסויים, הנשיאה על הגב, הקטטות המבודחות ועוד" (עמ' 15). מסמנים גופנים והתנהגותיים אלו בעלי משמעות מינית לא מודעת, המשפיעה על התפתחות המיניות הילדית והבניית הנפש בהתפתחותה.

⁶ סזורה (caesura), מונח המופיע במקור בלטינית ומשמעו חיתוך. פרייד כותב (מצוטט אצל ברגשטיין 2011): "בין החיים בתוך הרחם לבין הינקות המוקדמת ביותר יש המשכיות רבה יותר מכפי שהסזורה המרשימה של אירוע הלידה מאפשר לנו להאמין". ברגשטיין, בהסתמך על ביון, מבאר כי מדובר בהפרדה דרמטית המאפשרת המשכיות וחיבור בין מצבים לאירועים נפשיים, שנראים מופרדים ובלתי ניתנים לגישור, ועם זאת, יש ביניהם המשכיות ורציפות (עמ' 21).

מקורות

אוגדן ת. 2001. *הקצה הפרימיטיבי של החוויה*, תל־אביב: עם עובד.
—, 2011. *על אי היכולת לחלום*, תל־אביב: עם עובד.
—, 2013. *לגלות מחדש את הפסיכואנליזה. לחשוב ולחלום, ללמוד ולשכוח*, תל־אביב: תולעת ספרים.
באלינט מ., 2006. *השבר הבסיסי*, תל־אביב: עם עובד.
ברגשטיין א., 2011. "כאן שם ואי שם - מחשבות נוספות על המפגש עם אזורים נדחים בנפש", *שיחות - כתב עת ישראלי לפסיכותרפיה*, כ"ו, 31, 21.
בובר מ., 1923. *אני ואתה, בתוך: בסוד שיח: על האדם ועמידתו נוכח ההוויה*, ירושלים: מוסד ביאליק.
ביון ו. ר., 2004. *ללמוד מן הניסיון*, תל־אביב: תולעת ספרים.
—, 2004. *במחשבה שניה*, תל־אביב: תולעת ספרים.
בריטון ר., 1992. "שמירה על דברים בדעת", בתוך ר. אנדרסון. (עורך), *מאמרים קליניים על קליין וביון*, עמ' 174־159, תל־אביב: מוזן.

גיל ש., 2016. "מבשרי אחזה: על גוף תנועתי נוכח ומקצת עיניי חסידות ואדם", *מחול עכשיו־ כתב העת למחול בישראל* בעריכת רות אשל, גיליון 29, 17־19.

ויניקוט ד. ו., 1954. "התפקוד המנטלי ויחסו לפסיכה־סומה". בתוך: ע. ברמן, (עורך), *עצמי אמיתי, עצמי כוזב*, עמ' 91־78, תל־אביב: עם עובד.
—, 1955. "השפעות הקבוצה והילד קשה ההסתגלות: ההיבט הבית ספרי", בתוך: ויניקוט, ק, שפרד, ר. ו־ דיוויס מ. *עורכים, חסך ועבריינות*, עמ' 273־283, תל־אביב: תולעת ספרים.
—, 1958. "היכולת להיות לבד", בתוך: ע. ברמן (עורך) *עצמי אמיתי, עצמי כוזב*, עמ' 177־170, תל־אביב: עם עובד.
—, 1959. "מושקעות אימהית ראשונית", בתוך: ע. ברמן (עורך), *עצמי אמיתי, עצמי כוזב*, עמ' 153־145, תל־אביב: עם עובד.
—, 1963. מתלות לקראת עצמאות בהתפתחות היחיד. בתוך: ע. ברמן (עורך), *עצמי אמיתי, עצמי כוזב*, עמ' 286־278, תל־אביב: עם עובד.
—, 2001. *משחק ומציאות*, תל־אביב: עם עובד.

ירום נ., 2010. *סיפורי גוף. על חוויות נפש אילמות המתפרצות בגוף*, בן שמן: מוזן.

משעול א., 2003. *מבחר וחדשים*, בני ברק: הקיבוץ המאוחד.

פולדר ס., 2016. *ערות בחיי היומיום*, חיפה: פרדס.

פיליפס א., 2004. *לפלרטט עם החיים*, תל־אביב: דביר.

פלד א., 2005. *פסיכואנליזה ובודהיזם. על היכולת האנושית לדעת*, תל־אביב: רסלינג.

—, 2007. *להרבות טוב בעולם. בודהיזם, מדיטציה, פסיכותרפיה*, תל־אביב: רסלינג.

פרייד ז., 1912. "עצות לרופא על הטיפול הפסיכואנליטי. בתוך: ברמן, ע., רולניק , ע. עורכים, *הטיפול הפסיכואנליטי*, עמ' (98־92), תל־אביב: עם עובד.

רז י., 2013. *כך שמעתי - רשימות זן*, בן שמן: מוזן.

ריק מ., 2014. "גוף הידע־גופניות המטפל כמצע לעבודת עומק אנליטית", *שיחות - כתב עת ישראלי לפסיכותרפיה*, כ"ח (2), עמ' 145־137.

קולקר ש., 2014. "האדם שהוא אני", בתוך: ק. ויניקוט, ר. שפרד ר ומו. דיוויס (עורכים), *חסך ועבריינות*, עמ' 68־7, תל־אביב: תולעת ספרים.

Bick E., 1968. "The Experience of the Skin in Early Object Relations," *International Journal of Psychoanalysis*, 49, pp. 484–486.

Bion W. R., 1967. "Notes on Memory and Desire," *The Psychoanalytic Forum*, 2 (3), L.A. California.

—, 1991. *A Memoir of the Future*, London: Karnac.

—, 1970. *Attention and Interpretation*, New York: Basic Books.

Hart W., 1990. *The art of Living*. Vipasana Meditation as taught by S.N. Goenka. Singapore 1441.

Lapkoff D., 1980. *Contact Quarterly, Dance & Improvisation Journal*, 5: 4.

Paxton S., 1979. *Contact Quarterly, Dance & Improvisation Journal*, 5: 1.

—, 1979. *Contact Quarterly, Dance & Improvisation Journal*, 5: 2.

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