

פגיעות וירטואליות שלוש שנים של פיתוח וניסוח פרויקט מתרגלים אמפתיה

יסמין גודר

איך הגוף שלכם, שלכן, מרגיש עכשיו?
איפה הנשימה ממוקמת?
איך אתם ישובים, ישובות, על הכיסאות?
ואיך אנחנו כאן ביחד?

את השאלות הללו אני מפנה אל הקהל שיושב סביבי בסולו מתרגלים אמפתיה #3 (2021), היצירה השלישית בסדרה מתרגלים אמפתיה. מילים אלו מזמינות את הקהל להפנות את המודעות אל תוך עצמם, לנכוח בתוך הרגע הממשי, ובכך גם לאפשר להתרחשות משותפת להתקיים בחלל המופע. את המסע של פרויקט מתרגלים אמפתיה התחלתי בשנת 2019, אבל למעשה הוא המשך ופיתוח של מהלכים שמתרחשים בעשייה שלי כבר כמעט עשור. מהלכים אלו שמים דגש ובוחנים את הפוטנציאל של אירוע המופע כהזדמנות לקיים מפגש בין אנשים זרים. הם נבעו וקיבלו ביטוי בתוך יצירות עם הצעות מגוונות כגון קלי"מקס (2014), אשר מייצרת חיכוך ואינטראקציה בתוך קהל שזו במרחב מוזיאלי; רגש משותף (2015), המזמינה את הקהל להתנסויות גופניות ורגשיות במפגש אינטימי עם הרקדנים מאחורי הקלעים בזמן המופע; ופעולה פשוטה (2016), המורכבת מפעולה חזרתית, כוריאוגרפית וטקסטית אחת, המזמינה את הקהל להכלה הדדית. בתוך יצירות אלה מתקיימת הכרה בגופים השונים הנמצאים במרחב המופע, לא רק אלו של המבצעים, ויוצאת מתוכה הזמנה להיכנס אל חוויה השתתפותית של גילוי ואולי אפילו טרנספורמציה.

איך הגעתי למילה אמפתיה?

כדי להבין את השינוי שהתרחש בעשייה, יש לציין השפעה משמעותית בדרכי האמנותית והיא פרויקט: Störung/הפרעה, בשיתוף עם תיאטרון פרייבורג. הפרויקט ארך כשנה (2014-2015) וכלל שיעורי מחול שבועיים לאנשים שמתמודדים עם מחלת הפרקינסון, מפגשים יצירתיים עם מדענים, מחקר אמנותי ושני כנסים בינלאומיים. היחס לכל המשתתפות בפרויקט היה כאל מומחיות, בעלות ידע ייחודי למצב הגוף והתודעה שלהן, כך שהנישה לכל אורכו הייתה של הפריה הדדית ולמידה לא-היררכית. ההפרעה שנוצרה בתוך העשייה שלנו כלהקת מחול בעקבות הזמנת אנשים עם מצבי גוף שונים, גילים שונים, ובעלי גופי ידע אחרים, השפיעה באופנים רבים על העשייה האמנותית. תהליכי היצירה החלו להתמקד בפיתוח כלים לאירוח הקהל, לאפשר לו להרגיש בנוח, להתבונן ואף לקחת חלק פעיל בעבודות. הפרפורמטיות הפכו לסוכנות שלא רק מבצעות חומר תנועתי אלא גם חולקות את המסע שלהן עם קהל הצופות ואף מזמינות להתנסויות. מתוך כך, היצירות עצמן נבנו באופן שמנכיח תלות הדדית בין הקהל למבצעות. בנוסף, לכל האיכויות והדגשים הללו הייתה גם השפעה פנימית על מבנה הלהקה ועל ההבנה שלנו את עצמנו כנוף חברתי, פוליטי ותרבותי, שביכולתו להשפיע ולהיות מוון מהסביבה. במאמר זה אתמקד במהלך של מתרגלים אמפתיה כפרויקט שנולד

מתוך מסעות ומחקרים אלו. אספר כיצד המילה "אמפתיה" הפכה לנושא שאותו אני חוקרת וכיצד כל זה מתורגם לסדנאות, מחקר תיאורטי, בניית מופעים ויוזמות תרבותיות עם קהילות בארץ ובחו"ל.

ראשית אני רוצה לחזור למופע פעולה פשוטה (2016) שנבנה כל כולו על ידי שכפול רפסטיבי של פעולה כוריאוגרפית אחת. הפעולה מורכבת מפניה אישית למישהי בקהל והצעה לקחת את משקל הגוף שלה ולהורידו לאט לכיוון הרצפה. לאחר חווה מילולי קצר והסכמת המשתתפת, הפרפורמטית שולחת את ידיה קדימה ומרחיבה את היציבה שלה כהזמנה לשאת את המשקל של שותפתה. לאט מתהווה לו תהליך של משא ומתן עדין בין שני הגופים, המשלב נפילה והחזקה, הרפיה ושליטה, אינטימיות ואמון. אקט זה כרוך באתגר ומאמץ גופני ורגשי ומייצר דימוי של חיבוק איטי אשר לאט מוריד את שני הגופים מטה. זוהי פעולה שמוכרת מהחיים: הנחת ילד במיטה לקראת שינה, תמיכה בהורה מבוגר או עזרה לפצוע או חולה. החזרה על פעולה זאת על ידי ששת הרקדניות המבצעות, בליווי שירתה המדיטיבית-אקססטיבית של תומר דמסקי ונגינת השורטי (כלי מפוח הודי), מזמינה את המשתתפת לחוויה של טקס שקט, רגיש, סוחף, לעיתים גם מביך, אך בבסיסו מתחשב ועדין. טקס אשר מבקש ליצור אינטימיות במרחב חדש עם אנשים זרים. בתוך מסגרת של כ-50 דקות נוצר תהליך של היכרות ולמידה של הפעולה עצמה, וכך כל הנוכחות בחדר, אנשים בגילים שונים עם גופים מגוונים, מזמינות לקחת חלק. סיפור הגוף של כל אחד ואחת מהמשתתפות הוא ייחודי, ולכן, בכל מקום שבו הוצגה פעולה פשוטה נוצר אירוע חד-פעמי, שהוגדר על ידי ההרכב האנושי המסוים שנאסף אליה באותו היום. כצופה באירוע, התרגשתי בכל פעם מחדש מהחיבורים הייחודיים שנוצרו: במפגש בין מבטים, באצבעות המחזיקות גב של זר בעדינות ובהירות, בשילובים הצבעוניים של הבגדים שאנשים לבשו ובמתח העדין שבין הרצון להתנסות באינטימיות ובין החשש. הבנתי ונפעמתי מכך שלא הייתי יכולה להתוות ולתכנן מראש את מה שאירע ביצירה, שמדובר בהזמנה שיש לי עליה שליטה חלקית בלבד והיא מייצרת תכנים ותחושות שהם מעבר לפעולה שלי כיוצרת.

לאחר אחד מהמופעים של פעולה פשוטה בפרנקפורט, שלחה לי אחת המשתתפת הודעה בפייסבוק: "זה אפשר לנו רגעים של אמון ונתינת אמון באחר, זמן ומקום לתרגל אמפתיה. עזבתי עם תחושה שהשתנתי לטובה, ואני מביאה את השינוי הזה לעולם". בעקבות מילים חזקות אלה התחדדה בתוכי ההבנה שלמופע יש כוח להשפיע מבחינה גופנית, חושית, עצבית ומנטלית עד כדי יכולת לשנות – גם אם במעט – את ההתבוננות על העולם. בתוך האקט של המופע ניתן היה לתרגל משהו שממשיך להתקיים באינטראקציות ומצבים מחוצה לו. השימוש שלה בצמד המילים "לתרגל אמפתיה" עזר לי לחדד מחשבות שהיו לי, משום שהוא תיאר פעולה המשכית ותהליכית והתווסף לצופים נוספים שהגיבו כך ליצירות. באותה תקופה התבהרה גם ההבנה שלא רק תהליכי עבודה אלא גם אירוע המופע עצמו יכול לשמש כמרחב למידה משותף. ובהמשך לניסיון בפרויקט Störung/הפרעה התחזק האמון בתחום המחול כמקור לידע אנושי עמוק שניתן לשתף בעוד אופנים,



מתרגלים אמפתיה #1 מאת יסמין גודר, רקדנים: אור אשכנזי, אורטל אצבחה, כרמל בן אשר, ניר וידן, ארי טפרברגר, תמר קיש, צילום: תמר לם

Practicing Empathy #1 by Yasmeen Godder, photo: Tamar Lamm

בחורף 2019 הוזמנתי להיות מרצה אורחת באוניברסיטה החופשית של ברלין (Frei Universität) במסגרת Valeska Gert Fellowship על שם יוצרת המחול האוונגרדי היהודייה. בתהליך שהתנהל עם הסטודנטיות בקורס, ביקשתי שכל אחת תביא לסטודיו פרקטיקות וטקסים אישיים מהבית, מהתרבות שלה, כאלו שמקלים עליה או מאפשרים חיבור עם אחרות, ושניתן להצטרף אליהם בקלות יחסית. את הפרקטיקות השונות שכל אחת הביאה למדנו בסטודיו, ונוצר שיתוף אינטימי ואישי שחיבר בינינו כקבוצה. בסוף הסמסטר הצגנו מהלך כוריאוגרפי שייצר מעין שוק של פרקטיקות, חלקן מבוצעות רק על ידי הסטודנטיות וחלקן עם פנייה לשיתוף הקהל. הפרקטיקות כללו הרמת א.נשים והעברתם בין צדי החדר, קליעת צמות, טקס נישואין קוריאני, הורדת צופות עם פעולה פשוטה ולחישת שירה באופן פרטני ועל פי דרישה באזוני הקהל. לאורך היצירה, הרקדניות הפכו לעיתים למקהלה נשית הנעה בטור בין אזורי החלל השונים, תוך שהן שרות מנטרה שאיתה עבדנו במהלך הסמסטר: "I want, I need, I fear". מנטרה זו הפכה להיות מרכזית מאוד בתהליך היצירה של מתרגלים אמפתיה #1.

מתרגלים אמפתיה #1

עם חזרתי לארץ אספתי קבוצת רקדניות ויצאנו לחסע של מתרגלים אמפתיה: אורטל אצבחה, אור אשכנזי, כרמל בן אשר, ניר וידן, ארי טפרברגר ותמר קיש. הרקדנים טל אדלר אריאלי, בר אלטרס, הודי ברעמי וסחר דאמוני לקחו חלק בפיתוח הפרויקט אך לא השתתפו בהופעות. התרגולים המשיכו את הקו שהחל עם הסטודנטיות מברלין: טקסים פרטיים קטנים מהיומיום לצד פיתוח של תרגולים שנובעים מתוך דמיון ופנטזיה. רציתי שבמתרגלים אמפתיה #1 יהיה לרקדנים מקום לחוות את המסע הרגשי שלהם לעומק, מבלי שיהיו עסוקים בשחזור או ייצוג שלו, ושהקהל יהיה עד לתהליכים אלו. ביחד נוצרו מהלכים כוריאוגרפיים קצרים המניבים לצורך של הרקדניות להיראות, להיתמך, להישאר חשופות ולהיות מוכלות אחת על ידי השנייה.

התרגולים הפכו מפורטים יותר מבחינה גופנית ונפשית, והשתמשו בקול ככלי תקשורת. הקול של המבצעות משמש כפסקול לכל אורך היצירה, והופך גם להיות ערוץ של קשר ובניית אמפתיה עם הקהל משום שהוא חוזר דרך האוזניים של הצופות ומורגש בתוך גופן. המנטרה שפיתחנו בברלין, "אני רוצה, אני צריכה, אני מפחדת", קיבלה משמעויות חדשות באמצעות מנגינות שהקבוצה הלחינה ושרה. ממש מחזור שירים, עם מקצבים משתנים ופרשנויות המשנות את המשמעויות של הטקסט, למשל "אני רוצה, צא צא צא", או "all I want is what I fear, need is all I fear". השירים הפכו לוויזיוניים ולמרחב של חשיפה אישית המועצמת ומתדלקת על ידי הקולקטיב.

אחד התרגולים במתרגלים אמפתיה #1 מתחיל כאשר מישהי מהמבצעות מתרחקת מהקבוצה, סוגרת עיניים ובכך מזמינה את שאר הקבוצה להתייחס אליה. כתגובה

ומתוך כך התחזק גם הרצון להמשיך ולחקור מחול באופן אוטולוגי, לגלות כלים סמויים, עמוקים תרפויטיים ואישיים.

מחקר הרקע

בשנת 2019 יצאתי לדרך עם המחקר של מתרגלים אמפתיה. ידעתי מראש שלא מדובר בפרויקט או יצירה אחת, אלא בסדרה של מהלכים שיקבלו ביטוי בכל רובדי העשייה שלי בסטודיו ומחוצה לו, ומתוך כוונה להפוך את העיסוק במילה אמפתיה לאקט חברתי ופוליטי על ידי ניתוב המשאבים העומדים לרשותי, הכוללים זמן, תקציבים ותנאי עבודה, לחקירה של המונח הזה. מטרת הפרויקט הייתה להציף שאלות על אודות המושג אמפתיה, ולא דווקא לבוא עם פרשנות אחת מוחלטת או תשובה חד-משמעית לשאלה מהו תרגול אמפתי. רציתי לנסח פרקטיקות מגוונות המנסות לנעת באפשרות הזאת, ולבחון את השפעת המחקר על היחסים בין חברי הלהקה, על השיח היצירתי שמתקיים עם העשייה וגם את המאפיינים הארגוניים שהוא דורש.

מקובל לחשוב על אמפתיה כעל כניסה לנעליו של האחר, ועל כן עולה השאלה האם בכלל יש לנו את היכולת לעשות זאת? האם הסברה שאנו מסוגלות לדמיין ולנכוח בתוך מצב אחר ממה שאנו מכירות היא מתנשאת? הומנית? האם אמפתיה היא טבעית? אנושית? אינטואיטיבית? או משהו שצריך לפתח או לעבוד עליו? האם אמפתיה היא נעימה ופותחת או דווקא יכולה להיות כואבת ופוצעת? איפה אמפתיה הופכת לרעילה או מסוכנת?

מבטו של הסוציולוג האמריקאי ריצ'רד סנט (Sennett) עזר לי לחדד את העניין האישי שלי בנושא. סנט, שהוכשר כמוזיקאי, מדבר בפרו Together – The Rituals, Pleasures and Politics of Cooperation על פרקטיקות של מוזיקאים בחזרות כדרך להבנת שיתוף פעולה. הוא מתאר שבחזרות על יצירה יש סקור כתוב שבו מתמקדים ומתוכננים את השותפות, כדי לבנות אמון אבל גם להשאיר מקום לשיח פתוח ופרשנות, כדי להבין ולקחת בחשבון את המבט של כל אחת לקראת הביצוע המשותף. המוזיקאיות נדרשות להישאר פתוחות, רגישות וגמישות, אבל גם נאמנות לסקור ולשותפות באנסמבל. הן מתרגלות את היכולת לשמוע ולהגיב לניואנסים, להישאר פתוחות למה שעלול לעלות ולהפתי, ולקבל זאת בזמן אמיתי. מתוך המטאפורה של עבודת אנסמבל מוזיקלי, סנט משווה בין אמפתיה וסימפטיה וכותב כי "סימפטיה ואמפתיה מתייחסות להכרה ומקדמות קשר, אבל הראשונה היא חיבוק והשנייה היא מפגש. אמפתיה מתייחסת לבן אדם אחר בתנאים שלו, היא תרגיל מורכב של שמיעה שבו השומע צריך לצאת מתוך עצמו. אמפתיה מחוברת לשיתוף דיאלוגי: הסקרנות מתחזקת את חילוף הרעיונות, אנו לא חווים את אותו סיפוק של סנירה, של סיכום. אבל לאמפתיה יש גמול רגשי משלה" (Sennette 2012:21-22).

איכויות אלו שסנט מתאר מוכרות לי היטב מעולם המחול, מעבודתי כרקדנית וכוריאוגרפית ומתוך היכולת שלי לבצע חומר תנועתי ורגשי מורכב מול קהל, ובו זמנית להישאר פתוחה וזמינה להשפעות מהשותפות שלי על הבמה. מרגש אותי לחשוב שאנו מתרגלות אמפתיה בעשייה שלנו בתחום המחול באופן אינהרנטי, ובהמשך לכך אני מעוניינת לבחון כיצד ניתן לבנות מופע ששם דגש על המיומנויות הללו, כך שהצופות יפתחו מודעות לאיכות הזאת ולא רק יתבוננו על התוצר שלה.

המילה "סקרנות" שאותה מחבר סנט לאמפתיה היא מפתח משמעותי בתוך המחקר: לחפש תרגול של סקרנות ופתיחות מול עצמנו ומול בני אדם אחרים. לפעמים התרגולים אינם מספקים, אולי הם מבלבלים או מערערים, אבל הניסיון הוא הפעולה שמשאירה משהו חי ורגשי. בייחוד בתוך המרחב הציבורי בישראל אני מרגישה צורך לחפש איכויות חושיות אחרות ממה שאני חווה ביומיום. אני שואלת את עצמי איך הפעולות שאנו מתרגלות בסטודיו יכולות לייצר אלטרנטיבה, התנגדות או גישה אחרת לאווירה הכללית המושפעת, בין השאר, מהסכסוך המתמשך? תרגול אמפתיה מאפשר להגיב, לרפא או לנשט מחדש אל תוצרי הלואי שאנו מרגישות בעקבות המלחמות, הכיבוש והטראומה. זוהי פעולה קטנה, מיני-חיכוך שאני מעוניינת לייצר בתוך המרחב שבו אני פועלת.

משתתפים אחרים שהגיעו לאירוע. שלא כמו ביצירות העבר, עניין אותי לחקור הזמנה שאינה כוללת הנחיות מילוליות אלא נובעת רק מתוך הנוכחות הגופנית והרגשית של הרקדניות. אחד ממקורות ההשראה שלי היה הרקדות של ריקודי עם, שניתן להצטרף אליהן יחסית בקלות, להיסחף לתוך מערבולת התנועה שלהן, עד שהגוף מגלה בעצמו את הצעדים, וכך, באמצעות הלמידה תוך כדי פעולה, נוצרות אינטראקציה ואינטימיות. ביצירות ההשתתפויות הקודמות, רגש משותף ופעולה פשוטה, הושקע מאמץ רב בפיתוח של נוכחות רכה, מקבלת, מאפשרת ולא שיפוטית של המבצעות, המזמינה אל תוך היצירה. אבל חוסר השימוש במילים במתרגלים אמפתיה#2 עורר שאלות חדשות בנוגע להסכמה ויצירת אמון.



מתרגלים אמפתיה#2, מאת יסמין גודר, רקדנים: כרמל בן אשר, ניר וידן, צילום: אורי רובינשטיין
Practicing Empathy#2 choreographed by Yasmeen Godder, dancers: Carmel Ben Asher, Nir Vidan, photo: Uri Rubinstein

כדי להעמיק את ההבנה של מתרגלים אמפתיה#2 השתתפנו בתכנית שהות אמן מרוכזת במרכז טאנזהאוס בדיסלדורף, גרמניה, שאותה תכננתי יחד עם מוניה ג'ילט ובשיתוף פעולה קרוב עם צוות התיאטרון. במשך שבוע נפגשנו – הקאסט, מוניה ואני – עם אוכלוסיות שונות: נשים מהגרות, אנשים שמתמודדים עם פרקינסון, קבוצות של גיל הזהב וגם קבוצות נוער ורקדנים. לאורך השבוע התרחשו אינספור רגעים מרגשים של שיתוף אינטימי וקבוצתי,

חוויות כמעט שבטיות ואף אוטופיות בהיסחפות והחיבורים שנוצרו דרכן. בסוף הסדנה עם מתמודדי הפרקינסון, אחד המשתתפים אמר שהסקור (score) שהצענו לבצע יחד אפשר לו להרגיש כאדם, בניגוד ליומיום שבו המחלה מגדירה את זהותו. במפגש אחר, אחת מהמשתתפות הגרמניות המבוגרות שיתפה בכך שהיא חששה מהמפגש התנועתי והאינטימי עם יהודים-ישראלים, לאור המטען ההיסטורי ותחושת האשמה שלה, ובסופו של דבר ההתנסות איתנו הייתה מנחמת ומרפאת עבורה. אותו מפגש היה מורכב גם עבור אחת הרקדניות, שסבא שלה נולד בדיסלדורף ומשפחתו הצליחה לברוח לפני השואה: הצורך להיות מכילה ואמפתית כלפי הדברים שצפו במפגש המשותף אתגר אותה. מורכבות זו הדגישה עד כמה הניסיון להכיל, להיות פתוחות ומקבלות מול א.נשים אחרות עם סיפורי חיים שונים, יכול להיות בלתי צפוי, טריגרי ואף כואב. בתוך סיטואציות אלה, השימוש במילה אמפתיה עשוי להעמיד אותנו מול המגבלות האישיות שלנו ולהעצים אותן.

לצד החוויה המשמעותית שעברנו בדיסלדורף, חשבתי שיש ערך להתייחסות למרחב המקומי שלנו כאל מרחב למידה, שיש ערך בלחקור אמפתיה עם הקהילה הדו-לשונית, רב-תרבותית, ערבית-יהודית ביפו, שבה אני מעורבת (כאמא) שנים רבות. הרגשתי שהחיבור לקהילה כבר מבוסס מספיק כדי לשתף את העשייה שלי בתחום המחול ולחבר אותה למעורבות קהילתית. אורתי אומץ והזמנתי את האימהות בקהילה לסדנה משותפת עם הלהקה תחת הכותרת מתרגלים אמפתיה. בסדנה השתתפו נשים ערביות ויהודיות, מוסלמיות ונוצריות, והיא המשיכה את קווי העשייה השונים שהתגבשו עד אז. הופתעתי מאוד מרמת החשיפה והאינטימיות שנוצרה בסטודיו בזכות המפגש הנופני; פתאום הייתה אפשרות לחלוק רגש ולהכיר אחת את השנייה במרחב יצירתי, שמתוכו נבע שיח עמוק ומשוחזר ביחס למה שנתקלתי בו עד אז באירועים של הקהילה. הסדנה המיוחדת הזאת נקטעה אחרי שלושה חודשים בשל מגפת הקורונה, אבל בהמשך היא הפכה לנעות مع بعض – (נעות מע בעד) סדנאות מחול לנשים ערביות ועבריות שאותן אני מקיימת כבר שלוש שנים בשותפות עם הרקדנית והכוריאוגרפית נור גראבלי, שאף הולידה פסטיבל באותו שם במרץ 2022.

על אף כל המסעות המרתקים הללו עם קבוצות שונות ומגוונות, מתרגלים אמפתיה#2 נגנזה במרץ 2020, בעקבות הגבלות מגפת הקורונה, כאשר כבר הייתה בשלבים סופיים ומוכנה לבכורה. עד היום מפתיע אותי איך הפכו תוך כמה חודשים הפעולות שבנינו בתוך הסקור של היצירה האינטראקטיבית הזאת לאסורות בהחלט: להחזיק ידיים של זו, לשאוף פנימה ולשחרר נשיפה משותפת, פנים מול פנים, בקרבה. הצורך בבדיקת גבולות במופע והאפשרות לייצר אינטימיות דרכו הפכו למסוכנים, אסורים ואפילו לבעלי פוטנציאל קטלני.

הקבוצה מתקרבת ונוגעת בה בעדינות עם כפות הידיים באזור הצלעות, ובתזמון משותף הם דוחסים פנימה לאט, עד שהיא מונפת מהרצפה ורגליה תלויות באוויר. כאשר היא מוחזקת באוויר היא משמיעה קול, צליל, רחש המבטא משהו מתוכה. זה צליל שאינו מנסה לבטא רגש מסוים או מזהה, מטרתו היא דווקא להישאר חשוף וגולמי. הפעולה מסתיימת עם היענות לכוח המשיכה, הורדת גופה של הרקדנית מטה וקרקוע שלה ושל הקבוצה. הקבוצה מגיבה בשיר, מנגינה תומכת, אשר מהדהד את הצליל שאותו חשפה, דרך העצמה, הומור, או קונטרפונקט. השירים מניעים הכרה, דאגה ותמיכה של מהלך משותף שמטרתו לתקף את הביטוי האישי שנחשף על ידי כל אינדיבידואל וכך ליצור מרחב מכיל ומרפא.

עוד תרגול שמופיע במתרגלים אמפתיה#1 עוסק בנפילה: מהלך עם כיוונית הפוכה מההנפה של התרגול הקודם. הוא מתחיל עם פרפורמרית שיוצאת מהקבוצה ומתחילה ליפול, בדרך כלל בתנועה שאותה מוביל הראש, ובכך היא מזמינה קבלת תמיכה ממישהי אחרת בקבוצה. התמיכה הראשונית זקוקה לעוד תמיכה כדי להצליח להמשיך ולתמוך בנפילה המתמשכת, ולכן היא לאט משוכפלת על ידי שאר חברות הקבוצה, עד שנוצרים מעין מפלי תמיכה או שרשראות תמיכה אנושיות. התמיכה במי שנפלה, בשילוב עם הדחף והסכנה, מייצרים מערכות תמיכה רבות משתתפות, השואפות להקנות ביטחון אך גם נשארות פגיעות ושכירות בשל התלות ההדדית שעליה הן בנויות. הדבר מזכיר סרטי טבע שבהם מתועד אורגניזם המשעתיק את עצמו וגדל בקצב מהיר, ואז מתפורר לתוך עצמו.

מוניקה ג'ילט, הדרמטורגית של פרויקט מתרגלים אמפתיה, קוראת לאיכות של המבצעים ביצירה virtuous vulnerability, פגיעות וירטואוזיות, ביטוי שאף העניק למאמר זה את שמו. פגיעות זו דורשת מהמבצעות להיות חשופות ופגיעות באופן מודע וקשוב לעצמן ולאחרות בקבוצה, ומאפשרת לקהל לנכוח איתן ברגעים גולמיים ומערערים. האיכות הזו נבנתה מתוך ההבנה של אמפתיה בהקשרים של כאב וקושי, ולעיתים אף כמעוררת חוסר נוחות. היא גם מכירה באיכות התהליכית של אמפתיה, שאליה אנו מנסות להתכוונן אך לא דווקא מצליחות לממש בתוך המופע. דווקא מתוך המקום הכואב הזה צמח ביצירה גם ממד של הומור עצמי, הנובע מתוך הניסיון והמאמץ לנכוח יחדיו ולדחוף את הגבולות העצמיים עד כדי הגחכה משחררת.

מתרגלים אמפתיה#2

אחרי שהעלינו את היצירה מתרגלים אמפתיה#1 המשכנו לתהליך הבא בסדרה שמטרתו הייתה להפנות מבט החוצה, אל קהל הצופות, ולהזמין אל תוך חוויה גופנית ואישית. במתרגלים אמפתיה#2 הכוונה הייתה להזמין את הקהל אל תוך מעין חימום השתתפותי שמכין לצפייה במתרגלים אמפתיה#1, לטעום ולהתנסות בחלק מהלקסיקון התנועתי והקולי של היצירה ודרכו גם להכיר

כשראיתי את הקול הקורא של פסטיבל "חתירה למגע" מטעם תיאטרון הבית ביפו במאי 2020, אשר הזמין ליצור עבודות עבור שלושה עד חמישה אנשים בקהל, הרגשתי צורך לקחת את כל הידע והמחקר שצברנו במתרגלים אמפתיה#2 ולהתאים אותם למהפך הדרמטי שמתרחש סביבנו. במרחב הציבורי בארץ שאני מכירה, בדרך כלל יש פחות רגישות למרחב אישי ואנשים נוטים לנעת ולהתחכך פיזית בזריזות גם בלי להיות מודעים לכך. בתקופת הקורונה הכוריאוגרפיה העירונית השתנתה, והנוף עסק בהימנעות בשל הצינוי הממשלתי לשמור על מרחק של שני מטרים אחד מהשנייה. אנשים נכנסו למצב של היפר-מודעות מרחבית, שנבעה מחרדות וטראומות ונטמעה בתודעה הציבורית מהר מאוד, על אף שזה איתגר את התרבות המקומית. עניין אותי להשתמש בנתונים האלו כבסיס לבניית יצירה שבזדקת כיצד יכולה אמפתיה להתקיים בתוך המגבלה החברתית והפיזית. האם אפשר להפוך את ההימנעות להתקשרות דרך אותו מרחק? בנוסף, הייתי מודעת לנענוע ולצורך של הרקדניות לעבוד בסטודיו, לפגוש אחת את השנייה דרך תנועה. עניין אותי לחשוב על תרגיל, דרך או פרקטיקה שתאפשר להן להיפגש באופן בטוח ולייצר נחמה משותפת בתוך הפחד מהמחלה והלחץ לחזור לעשייה.

לכן, כשפגשנו בסטודיו לראשונה, לאחר תקופת הסגרים והנתק הפיזי, בחרתי לעבוד עם תרגיל המראה, כלי שהתגלה כאפקטיבי במסגרת השיעורים שהעברנו לחולי הפרקינסון בסטודיו. ב"קהילה בתנועה" תרגיל המראה מייצר מפגש דמוקרטי בין גופים בעלי יכולות מגוונות, ודוחף כל אחדו אחת מהמשתתפות לביטוי תנועתי חדש. הניסיון המשותף לגלות תנועה עם פרטנרית שעומדת ממול וביחד להיסחף למסע מסונכרן, פותח ערוצי תקשורת מוגברים מתוך הניסיון להתאים ולעקוב אבל גם לתת מקום לביטוי עצמי. מתקיים דרכו קסם בו אני יכולה לגלות תנועה היוצאת מהגוף שלי דרך הגוף העומד מולי, בו בזמן שאני גם משקפת את מה אני רואה וחווה בגוף מולי. המראה האנושית הזאת מייצרת משא ומתן מידי והמשכי, שלוקח בחשבון את הרצונות של שתי המשתתפות ומוצא מעין ישות שלישית.

היצירה שנוצרה בעקבות זאת היא מתרגלים אמפתיה#2על2, אשר מתרחשת על ריבוע בגודל 2x2 המסומן על הרצפה, וכל התנועה של היצירה מתנהלת ביחס לממדים אלו. כל אחד מארבעת הדואטים בעבודה מורכב מסקור מראה שמתחיל בדואט בין הרקדנים ואז נפתח לאינטראקציה עם שני אנשים מהקהל, וכך נוצרת כוריאוגרפיה השתתפותית לרביעייה כולה. זהו סקור תנועתי וקולי, בהיר ופשוט, המשאיר מספיק מקום לגילוי משותף ויצירתי. במהלך המסע בן 25 הדקות שבו הקהל מוזמן לקחת חלק, הפרפורמוריות נדרשות להישאר פתוחות לעולמות התנועה של השותפות שלהן אך גם להחזיק ולהכיל את מבנה היצירה עם גופן. מדובר בסוג של הורות; אחריות והכלה, הנחיה והאזנה, איכות שאותה הגדרנו כימנהיגות נדיבה". כאשר אנו מופיעות עם יצירה זו במלואה, כל ארבעת הדואטים מסונכרנים בחלל אחד ומייצרים סקור מוסיקלי שבסופו כל המשתתפות – שמונה הרקדניות ושמונה המשתתפות מהקהל – מוצאות את עצמן נעות במעגל אחד גדול ומסונכרן.

תמר קיש, אחת הרקדניות, מתארת זאת כך:

עבורי, על2על2 מבקשת נוכחות מושהית. העבודה דורשת הימצאות יחד במצב ביניים, במקצב שונה שבו אי הידיעה מאוד נוכחת, אך קיימת גם תחושת בהירות מסוימת. אני מתייחסת למי שמולי כאל שותפה ליצירה של הרגע. מנסה לשמוט צפיות ושיפוטיות מהירה. אני מנסה לתת לה מקום, לראות אותה ולהיות מולה בלי להחליט מי היא באותו הרגע. התנועה בעבודה משמשת עבורי כאמצעי משוכלל להיות יחד, לראות אחד את השני, לתקשר איכויות ונבולות. אני לוקחת את האחריות להחזיק את החלל ולהוביל לתוך סיטואציה ספציפית, בזמן שאני כל הזמן מזכירה לעצמי להימנע בתודעה של שאילת שאלות. מהלך היצירה והמשחקיות המובנית בה מאפשרים לי לנסות להציף את התקשורת עצמה אל המרחב. כשכל אלו מתרחשים בזמנתי, החלל מתמלא בתחושה של פוטנציאל והמפגש מתרחב מהפעולה שאנו עושות לאופן שבו אנו עושות אותה ביחד.

שולי אנוש, רקדנית נוספת, משתפת בחוויה שלה:

יש משהו במופע הזה, לעומת רוב המופעים שיצא לי להתנסות בהם עם יסמין, שהחימום העיקרי הוא דווקא לא גופני. חימום קולי תומך באיזון האנרגטי, מה שמייצר רגיעה של כל המערכת ומביא לשקט וכיוונון שאיתו מרגיש נעים ונכון להתחיל את המופע. המופע מבקש, יותר מכל מופע אחר בעיניי, הרחבה של הקשב מתוך רגישות למה שקורה במפגש. נדרשת מסוגלות הכלה, אימון בקבלה ואפשרו למה שמתקבל ביחד עם בהירות והובלה של סקור מוגדר לצד מפגש עם אדם אחר. במפגש כן ופתוח די טבעי שעולות כל מיני תחושות, ויש להן מקום במופע. מפגש זה. זה יכול לנוע בין רתיעה וסלידה, ממבוכה ועד התרגשות עמוקה, ממש עד דמעות.

גם אני משתתפת ביצירה הזאת כמבצעת, ודרכה גיליתי תובנות נוספות על אודות הדרישה ממני "לתרגל אמפתיה". במהלך היצירה אני מודעת לגלים הרגשיים והיצריים העולים מתוכי, כמו התנגדות, שיפוטיות, זרות, שעמום, התרגשות, אהבה והניסיון למצוא בתוכם איזושהו מרווח, מרחק, השהיה, לאפשר לעצמי להתבונן במתרחש ולנשום, לנסות לא להחליט מה אמור לקרות אלא לנסות להישאר פתוחה, סקרנית, מקבלת וחסרת אמביציה בתוך ההנהגה הרכה שאותה אני מנסה לממש.

מתרגלים אמפתיה#3

דבר נוסף שקרה בעקבות הקורונה הוא שהתחלתי לרוץ. בתוך אי-הוודאות והסגרים של חורף-אביב 2020, היה לי צורך להתחבר לנוף שלי באופן שיאפשר זמן לחשיבה, מדיטציה ועיכול. ההזדמנות לצאת מהבית (על פי הוראות השעה), לרוץ, להתאוויר, להזיע, לשמוע את המחשבות ואת הנשימה שלי, להרגיש את הקרקע, את החיות של עצמי, ולהוציא אנרגיה ברמה שהגוף היה רגיל אליה, הייתה קרש הצלה עבורי. זו הייתה הפעם הראשונה בחיי שרצתי, פעולה שבעבר לא התחברתי למונטוניות ולהמשכיות שלה. אבל דווקא העובדה שהיה מדובר באימון רפטיבי ולא אקספרסיבי אפשרה לתודעה להיפתח, לנהל שיחות עם עצמה ולהרגיע את כל מה שהיה נוכח בפנים. באותו תקופה, לאחר כל ריצה כתבתי יומן אישי המתעד את התהליכים המחשבתיים שלי, ומתוכו נולד הסולו מתרגלים אמפתיה#3.

מתרגלים אמפתיה#3 הייתה אמורה להיות יצירה שתפתח בכל פעם עם קהילה אחרת במקומות שבהם נופיע עם הלהקה. רצינו לערוך מחקר משותף של שבוע ובסופו להציג פרקטיסים שונים ומגוונים עם הקהילה שאליה חברנו, על ידי בניית קשר יותר משמעותי עם תושבים במקומות שבהם נופיע. כשהבנו שהמגפה כאן כדי להישאר ושהשגרה לא תחזור כל כך מהר, התכנית החלה להיראות בלתי אפשרית והתחלתי להיפגש רק עם עצמי בסטודיו. מצאתי נחמה רבה בזמן האישי הזה, ללא דדליין או מטרה ברורה, בפרט לאחר כל כך הרבה שנות עשייה עשירות בדיאלוגים ושותפויות. התהליך הזה, שבמקום לצאת החוצה נכנס חזרה פנימה, הציף שאלות חדשות בנוגע למושג אמפתיה, בהקשר של היותי לבדי. האם יש דבר כזה "אמפתיה עצמית"? הרי אמפתיה בהגדרתה נוגעת ביחס לאחר, אז איך בתוך המצב הזה של הסתגרות והתבודדות ניתן להמשיך לחקור אותה? גיליתי שהמושג "אמפתיה עצמית" קיים, ושהוא מפנה את אותן איכויות של פתיחות, הכרה וגמישות חזרה פנימה, אל תוך עצמנו.

בתוך התהליך הזה של פיתוח העבודה, הבנתי שיש לי צורך אמיתי לדבר ישירות עם הקהל שלי, לשתף אותו בלבטים והקושי אני חווה עם המושג אמפתיה והמורכבויות שהוא מציף. בסופו של דבר, כל השאלות שעלו בתהליך הפכו להיות טקסט שאותו אני חולקת עם הקהל בזמן אמיתי, בתוך היצירה. ניר וידן, שמופיע כרקדן בשתי היצירות הקודמות של מתרגלים אמפתיה, ליווה אותי במסע הזה כעין חיצוני ודרמטורג, ואיתו תרגלתי במשך חודשים ארוכים את השיח הזה שאני מנהלת עם הצופים. השיח ביננו בנה בי את האמון ואת היכולת לאפשר לאותן שאלות להיות נוכחות, חלק מהמסע שלי בסולו אל מול הקהל.

במהלך היצירה אני מספרת לקהל ש"בין הסגר הראשון לשני התקשרתי לגילי אבישר, אמן פלסטי שאיתו עבדתי בפריקטים קודמים, וסיפרתי לו שיש לי דימוי של עצמי סוגרת קקון סביב הגוף שלי בזמן אמיתי על הבמה". בהמשך לאותה שיחה גילי הזמין אותי לסטודיו שלו והופתעתי לגלות שהפסלים שעליהם עבד באותה התקופה היו עגולים, אליפטיים או קונוסים עשויים מרשתות וארינה, והם הדהדו את הקקון שדמיינתי. אותם פסלים ספירליים וסליליים העשויים מחבל צבעוני דק, נראו כמו שדיים זקורים, רצועות DNA מפורקת או סל קניות פלסטי משנות ה-70. האובייקטים תקשרו עם הצורך שלי להתעטף, להתכנס, להתכרבל. בנוסף, הפעולה הממשית של גילי, התפירה בצורה שבלולית שמתחילה בנקודת אמצע ויוצאת החוצה בסיבוביות, הזכירה לי את המהלך הספירלי שאותו אני רוקדת לכל אורך היצירה, שגם התהוותה כחלק השפה הכוריאוגרפית של הסולו; שבלול פנימה ושבלול החוצה.

במהלך היצירה מתרגלים אמפתיה#3 הגוף שלי עובר בין הניסיון להיבלע פנימה אל תוך עצמו ובין ניהול שיח עם ההתבוננות החיצונית בו. החומר התנועתי נע בין דיסאוריינטציה, סחרור וחוסר שליטה, ובין חיפוש אחר קרקוע ואפשרות לגוף ולנפש לנכוח, להכיר את עצמם מחדש. מעין אלגוריה לתהליך שהתרחש



מתרגלים אמפתיה#3, כוריאוגרפיה וביצוע: יסמין גודר, צילום: תמר לם
Practicing Empathy#3, created and performed by Yasmeen Godder, photo: Tamar Lamm

סביבי ובתוכי בתקופת הקורונה. החזרה לגוף שלי כערץ ביטוי אישי הייתה גם אפשרות למצוא בו מחדש בית ונחלה, בתקופה שבה הגוף הפך למאויים ומקור לאימה. לתרגל אמפתיה לבד התפרש אצלי כאפשרות לתת לעצמי את המקום לזוז, להתבטא, להאזין ולנכוח, בהתחלה מול עצמי או מול ניר ובהמשך מול הקהל שחולק איתי את הערב. באחד מפרקי היצירה אני עסוקה שוב ושוב בניסיון להשתבלל עד כדי הסתבכות בתוך האובייקטים של גילי, שהרבה יותר קטנים מהגוף שלי. מתוך כך נוצרים דימויים של ליצנית מפורקת, סטריפטזי עלוב, דג כלוא ברשת, שחקן פוטבול עם מגני מרפקים שפיציים או אסטרונאוטית שבטית. כל אלו מובילים למסע בתת-המודע שבמהלכו מתרחשות טרנספורמציות פנימיות, שנקטע באופן פתאומי עם שירו של אסף אבידן Different Pulses, שנפתח במילים My life is like a wound, I scratch so I can bleed. אותו צורך לפצוע כדי לגלות, לחשוף, מוביל גם להרשאה לרקוד, ממש לרקוד למוזיקה, בלי בושה, בלי להסביר או לתקף. בהקשר של עצמי, זה מרגיש לי נועז.

וכך, לאורך הסולו הנוכחות שלי לבד מול הקהל, המפגש בין הביטוי האישי ובין העיניים של הצופות, מאפשרים תהליך של זיכור. יחד אנו בודקים נוכחות של מבוכה ואי-ודאות. יש רגעים שבהם אני פונה אל הקהל ומזמינה אותו לשים לב לנוכחות שלו בתוך היצירה, ואפילו יש פרק שלם שבו אני מנחה מדיטציה ומזמינה כל אחת ואחד בקהל לגלות תחושה שמבקשת תשומת לב בתוך גופן. דרך ההנחיה אני

מזמינה את הקהל להפוך את התחושה לגולם פנימי, פרטי, דמיוני, שאליו כל אחת מזמינה מישהו או מישהי מהחיים שלה. בסוף, אני מביאה את הקקון הפרטי שלי לבמה, את המשפחה שלי, איציק בן זוני ואלגרה בתי, מיוצגים על ידי בובות צבעוניות בגודל אמיתי, שאותן ארג מחבלים צבעוניים גילי אבישר. אני תולה אותן עלי ורוקדת, משתפת את המרחב האישי והפרפורמטיבי שלי איתם לצלילי השיר You Spin Me Round של להקת Dead or Alive. וכך אני חוזרת לסיבוביות, לטלטול, לאובדן השליטה, רק הפעם מתוך מקום מוגן, ביתי, אישי, עם המשפחה שלי.

המסע עם המילה "אמפתיה" עוד לא הסתיים. כעת אני צועדת לקראת יצירה נוספת המושפעת מכל המידע שכבר אספתי, שאותה אעלה במוזיאון תל אביב בפברואר 2023. יצאתי לדרך עם הידיעה שמחול במהותו מזמן אמפתיה קינסטטית, שבזמן צפייה ברקדנית הקהל חווה תחושה או מחשבה שמחברת את הגוף שלו לאלו של המופיעות. המסורת הזאת של צפייה בגוף אחר על הבמה נבנתה בין השאר מתוך התופעה הייחודית של אמפתיה קינסטטית, דרכה נוצרים הזדהות וחיבורים מודעים ולא מודעים. בתוך המסע שלי עם מתרגלים אמפתיה אני מנסה, בין השאר, להנכיח את התהליכים הללו, לאפשר להם להישאר שקופים, חדירים ופגיעים מול וגם בשיתוף הקהל. בזמן הפרויקט, הבנתי שלמעשה כבר שנים אני יוצרת מתוך הפרקטיקה של לתרגל אמפתיה. למשל, ביצירה קרם תות ואבק שריפה (2004), שנבנתה מתוך חיקוי והנכחה של צילומי עיתונות מהשטחים הכבושים וחקרה את הגוף שלנו מול ייצוג המציאות שאותה אנו לא חווים על גופנו. האמפתיה כבר הייתה שם בתוך העשייה הממשית, בפרקטיס של בניית העבודות ובדחף הרגשי שלי. היא רק הלכה והתגלתה כפעולה יזומה, פנימית וחיצונית, מודעת ובוחנת, וכזאת שחושפת תהליכים. ההנכחה של המילה אמפתיה כחלק מהותי מהחקר הרגשי שאליו אני שואפת העמידה אותי מולה ואילצה אותי לבחון את היוזמות שלי כיוצרת ומבצעת אבל גם כאדם פרטי, לשאול לאן אני יכולה לקחת את התרגולים הללו ולקיים אותם בתוך היומיום שלי, במפגשים ארעיים עם אנשים שאינני מכירה או עם המשפחה והחברים שלי. איזו פעולה המופע שלי מציע בתוך המרחב והקהילה שבה אני חיה, פועלת ומתקיימת? אחרי שנים רבות של עשייה והתמסרות לתחום המחול, אני רוצה להבחין באותם ערכים, איכויות והצעות שנמצאים בתוכי ולא תמיד מקבלים את הבמה. וכך, לצד הצורך להמשיך לדחוק בקירות וגבולות המדיום, קיים גם הצורך להמשיך ולשקף את מה שכבר נמצא באופן אינהרנטי וחיוני בתוכי, לאפשר לעצמנו להיות נוכחות האחת אל מול השנייה.

ביבליוגרפיה

Sennett, Richard, 2013. *Together – The Rituals, Pleasures & Politics of Cooperation*, Penguin Books.

יסמין גודר נולדה בירושלים, גדלה ולמדה בניו יורק. משנת 1999 חיה ויוצרת ביפו, שם היא מנהלת את להקת יסמין גודר. במהלך השנים יצרה ופיתחה עבודות רבות ומגוונות בנישנות התנועתית והפרפורמטיבית, המנסחות כל פעם מחדש חקר מחולי שנע בין האישי לפוליטי והחברתי. עבודותיה זוכות להצלחה רבה בארץ ובעולם. גודר זכתה בפרסים הבאים: פרס רוזנבלום מטעם עיריית ת"א, פרס לנדאו מטעם מועצת הפיס, פרסי משרד התרבות לכוריאוגרפיה וביצוע, פרס הבסי היוקרתי בניו יורק, פרס ע"ש שמעון פרס על תרומה משמעותית ליחסי גרמניה-ישראל, והייתה אמנית נבחרת של הקרן למצוינות בתרבות. עד היום יצרה גודר 20 מופעי מחול באורך מלא. במסגרת פעילות הלהקה מתקיימים שני פרויקטים נוספים: "קהילה בתנועה" שיעורי מחול לאנשים המתמודדים עם מחלת הפרקינסון (מאז 2015) ונעות *مع بعض*, – סדנאות ריקוד שבועיות ופסטיבל שנתי לנשים ערביות ועבריות בשיתוף עם נור גראבלי (מאז 2020)