



פרויקט אהבה שלא תמות בניהולה של אלינור דרוקר בן זקן, צילום: פגי פייקר

Elinor Druker Ben-Zaken's project *Love will not die*, photo: Peggy Peykar

להסכים להרגיש – מסע תנועתי, נשי ורגשי בעקבות שבעה באוקטובר

לאחז בתקנה בלי להרפות,
ולהותיר מרחב של שקט לזעקה שאין לה קול.
אנא, תן לנו מקום להשבר בו לרסיסים,
ורוח להבנות שוב, מחדש.
(הרב עודד מזור)

מבוא

התקופה הזאת בעטה בנו – בכולנו. אני זוכרת את המבטים של כולם ברחוב בשבוע הראשון. אני זוכרת את הטלטלה בנימי נפשי – איך חיבקנו את מי שפגשנו, גם אם מעולם לא עשינו

אלינור דרוקר בן זקן

בימים בהם כל העתים קורסות אחת אל תוך רעותה,
ואין ברירה אלא לבכות ולשחוק באותן עינים,
לספד ולרקוד גם יחד,
והיסטוריה ארכה נדחסת אל יום ושעה אחת,
נבקש את הכוח להפיל
את עצמת הלבבות המתפקעים.
לשמח עם הזופים לחבק כפר היום,
לעטף את המתכנסים בכמיהתם ונפשם נרעדת,

לי המחשבות. הבנתי איך 'אליברה' (המרחב התנועתי לנשים שאני מובילה כבר מספר שנים) שינה מעט את פניו, ובעקבות הימים החשוכים ההם החלו להגיע אליו נשים ממעגלים שונים – מי שאיבדה את היקר לה מכל, מי שהילדים שלה גויסו, מי שמנהלת בית בזמן שבן זוגה במילואים – כולן מכירות את כולן, וכולנו מעגל של רגשות עצורים וחנוקים..

כחלק מההסתגלות למצב החדש, החלטתי לקרוא ליצירה החדשה בשם **אהבה שלא תמות**, יצירה המאפשרת להרגיש ולחוות הכל, גם את הדברים הקשים ביותר, ולהציף רגשות – הכל במטרה להיבנות מחדש ולהשאיר חותם אומנותי לשבעה באוקטובר. לקחתי מחברת התחלתי לרשום. ראיתי לנגד עיניי איך הכל מתממש, ושלחתי קריאה לנשות 'אליברה', מי מעוניינת לצאת למסע:

בימים אלה אני מתגבשת בתהליך עבודה לקראת וידאו ארט אומנותי חדש המשלב, מחול, אומנות חזותית, צילום ומוסיקה מקורית. הלב, הגוף והנשמה שלי מבקשים ממני ליצור, לשחרר, להביע ולשתף את התחושות בדרך הכי טבעית לי – והיא ביצירת אומנות. בשביל להשתתף בפרויקט לא צריך דבר, מלבד אומץ ורצון בלב.

המסע ליצירת אהבה שלא תמות

להסכים להרגיש הוא סיפור מסע של 40 נשים מגיל 17 עד 70 שיצאו לחפש אם יש מה שירפא ממה שלא מרפה. קבוצת נשים אשר רוקדות בסטודיו אליברה, בקבוצות שונות, במגוון סגנונות ובטווח רחב של גילאים ורמות. נשים שבחיי היום יום שלהן מגיעות מעולמות תוכן שונים, סטודנטיות, פסיכולוגיות, מטפלות, עורכות דין, מרצות ועוד, אך כולן היו צריכות את המקום לאפשר לעצמן להיות הן עצמן, להביע רגשות ולקבל תמיכה והאהבה.

במקביל לקריאתי לנשות הסטודיו, פניתי למספר אמנים שישתפו איתי פעולה בהוצאה לפועל של המיזם. הדס בכר, אמנית חזותית, יצרה מייצג של שמלה ריקה שילוה את החטופות שלא שבו, ילוה את כל הווידאו ונקרא "מצפה למלא את הריק"; יולי לוי, משוררת, מלחינה וזמרת, שכתבה מוסיקה מקורית המלווה את הפרויקט; עומר וולוטר, צלם ועורך וידאו ארט; פגי פייקר, צלמת סטילס ומומחית בפוטורפייה.

במפגש הפתיחה, אני מכינה את המרחב, מפזרת כרטיסיות עם מילים, תולה דף עם שאלה מנחה. אני מקבלת את בפנייהן בחיבוק ובפתיחות ומשדרת להן שמה שהן יביאו לתוך הסטודיו זה מה שיתרחש בתוך התנועה לאחר מכן.

זאת קודם, בתחושה של שותפות גורל והבנה הישרדותית שרק ביחד נעבור את זה. מהר מאד הגיעו הבשורות הקשות גם למרחב הנשי שאני מובילה, רקדניות שאיבדו את היקר להן מכל, אימהות שצריכות להתמודד עם הבנים והבנות שמתגייסים ללחימה, נשים ובנות זוג שנשארות בעורף, שהוא חזית לכל דבר ועניין. ניתוק הרגש מהפעולות היומיומיות בשביל לשרוד, עוד יום התחיל לתת את אותותיו. ההשפעה הייתה אצל כל אחת קצת אחרת – חלקן התקשו לישון, לחלקן צפו חרדות וחלקן נכנסו לדכדוך מתמשך. התחושות הקשות וההבנה שתנועה, בדגש על קבוצתית, יכולה להביא לשחרור וריפוי, התחילו את המסע התנועתי והרגשי.

תנועה כמקום לפריקת רגשות ולתהליך ריפוי

מחקרים רבים מצביעים על כך שהחזקת רגשות שליליים בתוכנו יכולה להשפיע בצורה שלילית גם על גופנו ולהפריע לתפקוד¹. רגשות כמו חרדה, כעס ועצב מכווצים את השרירים, ולכן יש צורך לשחרר רגשות שליליים ולאפשר לגוף להיות רפוי, חופשי ומשוחרר למען בריאותו. כאשר אנחנו לא נותנים מקום לאותו כאב, נוצרת חסימה רגשית. רובנו חוששים ופחדים מהצפה רגשית אך בעת חסימת רגש שלילי, נחסמים גם הרגשות החיוביים. אחד הכלים לפתיחת חסימות רגשיות ושחרור הינו דרך ריקוד, תנועה ומחול – אומנות הפועלת בעיקר באופן הפיזי, אך מאפשרת לנו גם לעסוק ברגשות, שליליים וחיוביים. תנועה ככלי ביטוי ותקשורת מועברת ללא מילים, ומחברת בין הגוף לנפש תוך ניצול התנועה כדרך לשיחרור רגשות מודחקים והקלה על תחושת המתח והחרדה.

הגיית הפרויקט אהבה שלא תמות

בתחילת נובמבר, ישבתי על הספה הירוקה בסלון ביתי, הבטתי לחלון הזכוכית הגדול, דמעות התחילו לעלות. מצד ימין שלי ישב הילד הצעיר שלי, בקומה העליונה היו שני ילדי הגדולים. איל, בן זוגי, שירת בצו 8 בדרום כבר שבועות ארוכים ואני רק ניסיתי לנשום עמוק ולא להתפרק.

כחלק מניסיון הבריחה מעצמי וממחשבות על סיפורי הזוועות, לקחתי את הספר שהיה מונח לידי *כשהדברים מתפרקים* (2001) מאת פמה צ'ודרון.² פתחתי באופן אקראי עמוד עם הכותרת "אהבה שלא תמות" ולאחר שקראתי את הפרק עלתה בי המחשבה שרק שאהבה לא תמות, רק שנמשיך לאהוב, רק שנצליח לעשות את מה שאנחנו אוהבים, רק שנזכור מה חשוב באמת ביקום הזה. קראתי את הפרק בספר, ובראש שלי כבר התחילה להצטייר תמונת הפרויקט החדש, והתחילו לרוץ

קבוצת "הישרדות" הייתה מורכבת מהנשים הצעירות יותר, בעלות יכולות פיזיות טובות. הובילה אותה ענבל לפיד, שאיבדה את בן זוגה, רס"ן טל גרושקה, מפקד פלוגה בחטיבת הנח"ל שנפל ב-7 באוקטובר בלחימה בכפר עזה. משימת הקבוצה הייתה לנסות לעבד את הזוועות שהיו במסיבת הנובה – כאשר המשתתפים עשו כל שביכולתם לנוס על נפשם ולשרוד. ענבל הביעה את תחושתיה בזחילה עוצמתית ומשמעותית על הרצפה, וקיבלה מימד חזק נוסף כאשר יתר חברות הקבוצה הצטרפו אליה ועליה בזחילה ועזרו לה להתמודד מול הקושי תוך כדי אימפרוביזציה.

קבוצת "היאחזות" עסקה בהבזקי זיכרון, והורכבה עם נשים צעירות ומבוגרות, מתחילות עם מתקדמות. המשימה של הנשים הייתה לבנות מערכת יחסים בין הבנות המאפשרת לסמוך אחת על השנייה.

במהלך העבודה של הקבוצה, הנשים התבקשו לעמוד בגוש ולפעול מהר ככל האפשר תוך הקשבה להנחיות התנועתיות שלי, ובליוי מוסיקה קצבית וחזקה על מנת ליצור רעש ולחץ שיעצימו את התחושות. בתחילה כל אחת תפסה בחולצה של זו שלידה, משכה לכיוון אחר, ובבת אחת עזבה. היה לי חשוב לראות אם מישהי נפלה, או אם נתנו למישהי להישאר לבד. לאחר מכן, הן ירדו לאט-לאט לגראנד פלייה, תוך כדי שהן מסתכלות לעיניים אחת של השנייה, והן נתבקשו לעזור למי שזקוקה לעזרה. לקראת הסוף המשתתפות בקבוצה שיחררו לחצים בהשמעת קולות וצעקות.

קבוצת "תקווה" נתנה ביטוי לשאיפה זו בתנועות ידיים גדולות של שחפים שמעבירות תחושת תעופה. אוויר נכנס ויוצא, תנועות גדולות שמעניקות ביטחון ויוצרות מרחב אישי וטריטוריה. ביצירה הסופית, בחרתי לצלם את הקבוצה כצל על הקיר, מה שהעניק לתנועה איכות של חלום.

נשות המלחמה

אחד ממפגשי הפרויקט הוקדש ל"נשות המלחמה" מזוויות שונות: לוחמות, אלה שאיבדו בן זוג, אימהות ששכלו את בן ונשים שכואבות את התקופה. פתחנו בשיח בנושא "שבט נשים גם יחד", שהכיל חכמה נשית, קבלה, הקשבה, תמיכה, שייכות ושיתוף מקום. כל אלה איפשרו להן להיות ללא מסכות ומאמץ. ענבל לפיד שהובילה את קבוצת "ההישרדות" שיתפה:

"ידעתי שאני חייבת מקום מחבק ותומך להתפרק בתוכו. בהתחלה קצת חששתי, אבל מהר מאד הרגשתי עטופה ובטוחה. כל חיי הריקוד שימש מקום בטוח עבורי. בעזרתו הצלחתי

את המפגש התחלנו עם מעגל של שיתופים, בה כל אחת שיתפה מה תחושתיה ורגשותיה, משם עברנו ונעמדנו כולנו מול הראי, שמתי מוסיקה ועשינו חימום קצר לשחרר את הגוף מהמתח והכיווץ. לקראת סיום לימדתי קטע משותף של כוריאוגרפיה שעוסקת בפעולות האוטומטיות שלנו בחיי היומיום והריחוק מהאמת הפנימית. הרגשתי שנכון לתת להן לחוש את הדיסוננס והקיצון בין מה שאנחנו מרגישות לבין איך שאנחנו מתפקדות. ובסוף המפגש דיברנו על הריקוד עצמו והתחדדו פעולות ההדחקה שאנו עושות. לחלקן ההצפה הרגשית בעקבות המפגש היה חזק מדי וחלק קטן בחרו לא להמשיך.

לקראת המפגש השני כתבתי תוכנית עבודה מדוייקת להמשך התהליך, אך גם גמישה, שתאפשר להכניס שינויים מול תחושות וחוויות שיתרחשו במסע עצמו. התוכנית כללה חלוקה לקבוצות כאשר כל קבוצה עסקה ברגש אחר: תסכול, כאב, הישרדות, היאחזות, תקווה.



פרויקט אהבה שלא תמות בניהולה של אלינור דרוקר בן זקן, צילום: פגי פייקר

Elinor Druker Ben-Zaken's project *Love will not die*, photo: Peggy Peykar

במשימת "התסכול", חברות הקבוצה היו צריכות לעמוד מול הקיר בשורה וללכת בקצב אחיד לתוך הקיר בלי להפסיק. ההליכה לקיר, שלא קידמה אותן לשום מקום, והניסיון הקשה לשמור על הקצב האחיד למרות היאוש, הציפו אצלן את תחושת התסכול העולה מאז השבעה באוקטובר.

קבוצת "הכאב" הורכבה מנשים הרוקדות פלמנקו בסטודיו, ובשל כך מנוסות בהבעת רגשות דרמטיים. המשימה שלהן הייתה לחשוב על מקרה אחד מהשבעה באוקטובר שכאב להן באופן אישי ומיוחד, ולנסות להעביר זאת באמצעות תנועתיות עם כפות הידיים, שכן זהו איבר שיכול להמחיש בצורה מדוייקת, רגישה ועמוקה את תחושת הכאב. כיוון והן מנוסות ביכולתן להתחבר פנימה, התנועה המעמיקה עם הידיים איפשרה להן לבכות החוצה את הכאב.

להביע את התחושות שלי. ולכן היה ברור לי שאני צריכה את זה בשביל להתרומם על הרגליים מחדש".

להסכים להרגיש

אחד המפגשים הוקדשו לתרומתו לבריאות הנפשית שלנו.³ החיבוק מפחית לחצים נפשיים, משחרר מכאב, מנחם ומגביר את החוסן שלנו בעמידה בסיטואציות קשות. החיבוק זאת תנועה אינטואיטיבית שהגוף עושה בעקבות צורך ריגשי. נוצרה כוריאוגרפיה מחזקת, אוספת ותומכת, קטעים של היאחזות פיזית אחת בשנייה תוך ירידה פיזית לרצפה בלי ליפול. חיבוק ומגע מעניקים בטחון ובודקים גבולות.

לאורך כל המפגש נוגנה יצירתה של יולי לוי - *Million Stars*. כל אחת מהבנות נכנסה בנפרד לתוך מרכז החלל, ומי שהן פוגשות הן מחבקות, ולוקחות את הזמן הנדרש להן. לקראת סיום השיר הן מתאספות לגוש מחובק. חלקן צחקו, אחרות דמעו, והיו שנשארו זמן ממושך מחובקות. זה היה מרגש ביותר מבחינתן.

התגבשות ליצירה

תוך כדי המפגשים, התוצרים האומנותיים החלו להתגבש לכדי יצירה שניתן לצלמה ולהציגה. בעיצומה של חזרה לצילום הוידאו ארט, נשמעו קולות יירוטים חזקים מחוץ לסטודיו. אחת הנשים נתקפה חרדה, אימהות שהבנים שלהן בעזה היו צמודות לטלפונים הניידים. נשמנו יחד, והמשכנו לעבוד. הן היו צריכות לרקוד, כך שתהיינה מספיק עוצמתיות לעבור מצלמה, וכדי שמי שיצפה בוידאו יקבל את התזכורת לרגעי שבעה באוקטובר וכל התקופה הסמוכה.

המקום הנבחר לצילום הוידאו ארט היה בחניון תת-קרקעי במשך לילה שלם. חיפשתי מקום רחוק וקיצוני עם תאורה חשוכה, רצפה מאובקת, קר, לא נוח ומאתגר. החניון איפשר להציף תחושות קשות של סבל, תסכול והתמודדות, והביא לידי ביטוי את המצוקה של הנשים, שהתבקשו לשכב על הריצפה המלוכלכת, לרוץ יחפות, להיצמד לקירות, להכתים את הבגדים, להתחבק ולהיעזר אחת בשנייה ולגייס בעצמן את הכוחות הפנימיים.

סיכום

פסיפס הנשי העוצמתי שנוצר בפרויקט 'להסכים להרגיש' היה מורכב ממגוון נשים, מעולמות תוכן שונים, בשלבים שונים של החיים, שהמשותף להן שהן הבינו שבשביל לרפא כאב צריך "להסכים להרגיש" ושיש לחותם אומנותי משמעות רבה לעתיד.

שמונת המפגשים של פרויקט 'להסכים להרגיש' מבקש לעבור דרך הקושי ווהכאב, ולקבל את התנועה שמפרקת אותנו כדי שנצליח להיבנות באור חדש, מאוחד ועוצמתי. עלינו מוטלת האחריות המשותפת להגביר את האור בחשכה. לדאוג שנקום בקרוב למציאות אחרת, למודת חוכמה ואהבה לעולם טוב יותר. לוותר על מה שלא באמת חשוב, למצוא מרפא ברכות ובכאב. זאת החובה האישית והלאומית שלנו לחבר את הלב כדי ש"האהבה לא תמות". הרגשתי שאני מחויבת להשאיר חותם אומנותי לתקופה שאנו עוברות. שגם אם יצפו בוידאו ארט בעוד עשור יוכלו לחוש בכאב, האימה, הקושי, התסכול, אך עם זאת גם בכוח הנשי והתקווה.

עבורי, הריקוד הציל והיה לי לעוגן כל חיי במקומות מאתגרים כילדה ובהמשך כחלק מהתמודדות מול אתגרי החיים, הרגשתי שאני חייבת שהדבר שנמצא אצלי בידיים ושיש לו יכולת ריפוי מדהימה, יעבור ויגיע לכל מי שזקוקה לו ומרשה לעצמה באומץ להיות בנוכחות מלאה, להיחשף, להיפתח, להרגיש.

הערות שוליים

Nummenmaa L, Glerean E, Hari R, Hietanen¹ JK. Bodily maps of emotions. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014 Jan 14;111(2):646-51. doi: 10.1073/pnas.1321664111. Epub 2013 Dec 30. PMID: 24379370; PMCID: PMC3896150.

² פמה צ'ודרון, *כשהדברים מתפרקים*, הוצאת פראג, 2001.
³ S. Cohen, D. Janicki-Deverts, R. B. Turner, W. J. Doyle. "Does Hugging Provide Stress-Buffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory Infection and Illness." *Psychological Science*, 2014; DOI:; Carnegie Mellon University. "Hugs help protect against stress, infection, say researchers." *ScienceDaily*, 17 December 2014. <www.sciencedaily.com/releases/2014/12/141217101316.htm>.

אלינור דרוקר בן זקן - יוצרת, כוראוגרפית, פרפורמריית. מורה לפלמנקו, מייסדת "אליברה" בית למחול ותנועה משנת 2005, מטפלת בתנועה בשיטת "שין סן דו" S.S.D (גוף, נפש, דרך), מוסמכת מטעם בית הספר לרפואה משלימה במכללת (Medi Win) (2019). יוצרת השפה התנועתית Modernico.