

למידה מורגשת בגוף

לפעמים אנחנו מתכוונים להגיד משהו, אבל אין לנו עדיין מילים. בתוכנו מתהווה המשמעות של הדבר שאנו רוצים להגיד. אם נשים לב, נוכל אולי להרגיש את המשמעות הזאת דוחקת בגופנו, עדיין לא מנוסחת. מתוך זה, אנחנו אומרים משהו, משפט, רצף של מילים. כשהמילים יוצאות לעולם, משהו בנו יודע אם אמרנו את מה שהתכוונו להגיד, כפי שרצינו, באופן המדויק מבחינת המשמעות שבתוכנו. אם לא, משהו בנו מרגיש את הצרימות ונותן משוב פנימי: "המממ... זה בערך, אבל זה לא זה", או "זו לא בדיוק המילה שחיפשתי..."

מי הוא זה ש"מרגיש", ש"נותן משוב"? מיהי הישות ש"יודעת" אולי אפילו יותר ממה שאנו תופסים בהכרה שלנו?

יוג'ין ג'נדלין והתחושה המורגשת (המשמעות המורגשת)

יוג'ין ג'נדלין (1926–2017), פילוסוף ופסיכותרפיסט מאוניברסיטת שיקגו, שפיתח בין היתר את שיטת ה"התמקדות" (focusing), אומר שאותו משהו בנו שיודע הוא גופני; הוא יודע בתחושה, לא (רק) במחשבה. הוא עדיין גולמי ולא מבוטא כמושגים או במילים. אבל אנחנו מרגישים אותו כאילו הוא שואף קדימה, רוצה להתבטא, להיוולד, לפרוץ החוצה, להינשא אל הצעד הבא. את אותו משהו גולמי, גופני, שעדיין לא התבטא, מכנה ג'נדלין "תחושה מורגשת" או "משמעות מורגשת" (Felt Sense - FS). התחושה המורגשת מגלמת משמעות מורכבת שעדיין אין מילים או מושגים לביטוייה.

כלל עבודתו הפילוסופית של ג'נדלין עוסק בקשר בין שפה וחשיבה לבין חוויה ומשמעות. הוא פיתח דרכי חשיבה ועבודה עם תהליך החיים, שמתייחסות לתחושה מורגשת בגוף לגבי מצבים שונים. הפילוסופיה של ג'נדלין מאפשרת נקודת מבט מעניינת ובלתי שגרתית על ידיעה, הבנה ולמידה דרך חיבור לידיעה הבלתי מנוסחת בגוף.

למידה ותחושה מורגשת

איך תחושה מורגשת יכולה להיות מחוברת ללמידה, ומה הפוטנציאל הטמון באפשרות הזאת? כיצד ניתן להרחיב ולהעמיק את היכולת לחשוב ולהבין באמצעות גישה ישירה למה שמגולם בגופנו עוד לפני שהוא מבוטא במילים, סמלים ותבניות מוכרות? ג'נדלין מניח לפנינו כמה נקודות מוצא לחקירת השאלות האלה:

הבנת מושגים

ג'נדלין (1964)¹ כותב: "ההבדל בין למידה 'בערך' לבין למידה 'ממש' מתייחס להשתתפות מסוימת של תחושות של האדם בתהליך הלמידה." (p. 105)

וכן בספרו *Experiencing and the creation of meaning*² הוא כותב: "מושגים (וגם: מילים, מחשבות, אירועים, התנהגויות) אינם בעלי משמעות, אלא אם הם קשורים לחוויה. אנחנו לא

יכולים לדעת מהי משמעותו של מושג, או להשתמש במושג בלי 'לחוש' את משמעותו. אין סימנים, הגדרות וכיצא בזה שבהם נוכל להשתמש במקום המשמעות המורגשת. אם אין לנו משמעות מורגשת של מושג, אין לנו את המושג כלל - רק 'רעש מילולי'. (p.5)

כיצד להבין מושג לעומק, להבין ממש, באופן משמעותי? ג'נדלין מציע לחוש את המושג, להתחבר למשמעות המורגשת שלו. בגופנו גלום ידע בלתי מנוסח על סיטואציה, מילה, או מושג - ידע שעולה מתוך מצבים וסיטואציות שאנחנו חווים. מושג, אירוע, תופעה, חייבים להגיע עם התחושה המורגשת כדי שתהיה להם משמעות עבורנו.

קשבו על מושגים שילדים לומדים: כוח, מהירות, אנרגיה, אינסוף, מהפכה, שוויון, חופש, אמפיריזם, לוגיקה, פונקציה, שיווי משקל... ניקח לדוגמה את המושג "אנרגיה". ילדים יודעים המון על אנרגיה. חלק גדול מהידע הזה הוא חווייתי, מובלע, לא מבוטא בסמלים, אבל הוא תחושתני. אם נאפשר לילדים "להיות" מעט זמן עם הידע התחושתני הזה, ולנסות לחוש מה המושג "אנרגיה" מעורר בהם, תוכל להתפתח משמעות עשירה יותר מזאת שמתאפשרת בלמידה שמסתמכת על קשרים לוגיים בלבד. כלומר, אפשר לומר את המילה "אנרגיה" ולחוש: מה היא מעוררת? אילו דימויים עולים? אילו תחושות נחוות? היכן נמצאות תחושות אלה? האם ניתן לתאר אותן? אילו מילים ומשפטים עולים כאשר אנו שמים לב לתחושות הללו?

ביטוי רעיונות

אפשר להתייחס לתחושה המורגשת גם בתהליכי ביטוי: כשילדים נשאלים שאלה, הם יכולים לנסות להיזכר בפריטים שיעזרו להם לתפור תשובה, לחשוב על תבנית של תשובה שתתאים; כל אלה נסמכים על תבניות חיצוניות ולא מתחברים לידע התחושתני של הילד. ההזמנה כאן היא לחוש לרגע את החוויה המורגשת שמעוררת השאלה, ולהיות איתה כמה שניות, ומשם לבטא את המשמעות שנמצאת בגוף. אחד הדברים שיכול לעזור לילדים להתחבר פנימה, אל התחושה המורגשת, הוא לשאול: "למה אתה מתכוון כשאתה אומר...". - השאלה הזאת יכולה לשבור את דפוס הדקלום האוטומטי, כי היא מפנה פנימה אל הגוף במקום החוצה ממנו. בכל מצב שמסבירים מושג או מילה, כדאי להניח לרגע למשמעות הספציפית (זו שמופיעה בספר הלימוד או במילון), ולפנות למשמעות המורגשת - למשמעות שיש אצלנו בגוף. סוג כזה של פרקטיקה מחייב יצירת סביבה שבה לגיטימי לעצור לרגע, ולחוש את מה שמתרחש בפנים, במקום לצפות שהתשובה תופיע באופן מיידי.

הזמנה לחקירה

הרעיונות של ג'נדלין מיושמים בכמה תחומים, ופסיכותרפיה הוא הנפוץ שבהם. היישום של רעיונות אלה בשדה הלמידה הוא טרי וראשוני, אך בעל פוטנציאל. מאמר זה מציג את האפשרות ליישום הרעיונות של ג'נדלין בלמידה, ויותר מכל, הוא מזמין את הקוראים והקוראות לחקירת האפשרות הזאת.



1. Gendlin, E. T. 1964. A theory of personality change, In **Personality change**, Edited by: Worchel, P. and Byrne, D. New York: Wiley.
2. Gendlin, E. T. 1962. **Experiencing and the creation of meaning**, New York: Free Press.