

גוף / ידע

עבדון



גוף / ידע

בעריכת אורית אילן



תצלומי הצבה, דין אהרונ



בשערי הגיליון: "אתונה בתל-אביב"

התמונות בגיליון: מתוך התערוכה "אתונה בתל-אביב", אוצרת: שירה פרידמן, התערוכה הוצגה בגלריה שכטר בנוה צדק, נובמבר 2018 - פברואר 2019;

תצלומי העבודות: דין אהרונ, התצלומים באדיבות גלריה שכטר, מעיין נאמן



מפעל הפיס

רואה אור בסיוע מועצת הפיס לתרבות ולאמנות

גוף / ידע - גיליון מיוחד בעריכת אורית אילן

Iton 77

Literary Magazine

First Editor: Jacob Besser
Editors: Amit Israeli Gilad,
Michael Besser
Editorial Secretary: Gila Shaul
Editorial Board: Shimon Ballas,
Amos Levitan, Tamar Mishmar,
Yuval Paz, Oded Peled, Dorit
Peleg, Shalom Ratzabi, Sasson
Somekh, Rony Someck, Jacov
Shai Shavit, Rafi Weichert

גיליון 405 • אדר תשע"ט • פברואר-מרץ 2019 • 60 ש"ח



בתמיכת: משרד התרבות והספורט, מינהל התרבות
עיריית תל-אביב יפו - האגף לאמנויות

המו"ל: אגודת סופרים ואמנים לקידום הספרות והתרבות
עמותה מס' 580073575 1565-253X ISSN

77iton@gmail.com

www.iton77.com

טל': 03 5618271 ת"ד 51208 ת"א 67137

עיתון 77

כתב עת לספרות ולתרבות

העורך המייסד: יעקב בסר ז"ל
עורכים: מיכאל בסר, עמית ישראלי-גלעד
מנכ"ל: אדם פרנס
רכות מערכת: גילה שאול
חברי המערכת: שמעון בלס, רפי וייכרט,
עמוס לויתן, תמר משמר, ששון סומך,
רוני סומך, יובל פז, דורית פלג, עורד
פלד, שלום רצבי, יעקב שי שביט

תוכן

רשימות, מסות, מאמרים

לפי שעה	5	נועם מאיר שדות [בחלומי אני גלדיאטור]	49
על הגיליון, אורית אילן	5	מימס וילמה, טקסטים בגנות התאוה	50
נטע סובול, הרמה של היותנו בגוף	7	מאיה ויינברג, קלה כחמורה	51
שרון צוקרמן, האם יש מילה נרדפת לגוף	11	תמיר אסולין, האהוב וההר	51
קרן ארבל, הגוף בתרגול הבורהיסטי	15	חגית גרוסמן, דבר לא נפרד בינינו	58
שחר זיו, הקשיבי לגוף שלך	20	תמר ברנקה, את תפוז	58
גבי רוזנברג, ואף על פי כן נוע תנוע	23	יובל פז, המקומות שאת לא אוהבת, לעשות אהבה	59
יונית נעמן, אישה שמנה, זווי	24	טליה סוצקובר שטדלר, מחר אהיה	63
אורלי פורמן, למידה בתנועה	28	שרון אולדס, אודה לקרום הבתולים, אודה לדגדגן,	
אורית פרנפס, למידה מורגשת בגוף	34	מאנגלית: שירה סתיו	64
דנה גניהר, אורית אילן, הגוף החי	38	עופרה עופר אורן, מלכת הכיתה, מה שנגזל ממנה	79
אילת בן צבי, אדריכלות כאירוע מתמשך	46	יודית שחר, הצל	79
דורית פלג, שמחת הגוף: הגוף הארוטי	52	יהודית כפרי, הציור	80
קרן סמואל דלח, מגע ללא מגע	66	נויה גופמן, כשחיפושית משה רבנו	80
אילה מולדר דוכס, אל שוקת הכאב	68	ליאור לוי, ימים נוראים, אבי	81
רם איזנברג, אל מול העיוורון	88	רפאל אזרן, יוגה	87
אורן בן יוסף, להיות אל־מתים	92	פטריק בן ישי, סינקדוכה	87
אורית אילן, צליל וכאב	98	שבתאי מג'ר, כשמחללים את הגוף	94
נועה ברקת, איך יצאתי מן הרעת ונשאתי בלי ספרים	112	עווד בן־דורי, גילויים במחלקת הבשר	94
תמי טסלר, לידה, היסוד שאי־אפשר לחלק	118	רות ביגר, שממית, אקוויפר החוף	95

סיפורים, פרגמנטים

לילך גליל [ועכשיו שימי לב לנשימה]	22	תמרה אבנר, לידה שקטה	97
קארין מלכי לוי, גופים להיות במחיצתם	27	תולי שזר, חלב איילות	97
ניצן כהן, צללים	44	ערן צלגוב, כלוב הצלעות	107
צחי מילמן, מגרש המשחקים	60	רבקה בסמן בן חיים [מה עושה אדם...] מיידיש: המשוררת	108
אסנת צירלין, החלק הטוב	82	טוביה ריבנר, קמטים	108
קרן סמואל דלח, בנקודה שלא ידעת שכואב לך	107	צביקה שטרנפלד, בקניון, גוף ראשון, גוף שני, גוף שלישי	109
מיקה דני, חימום	125	קובי נסים, אתה בגוף ראשון	109

שירים

סיגל פלד דריאל, גשר, כפיות	13	רגב אלהרר, HIV	111
אפרת מישורי, למה, השלת העור הביוגרפית, אלי, אלי	14	הדס גלעד, זהב סגור, רק זה, אישה הרה – פורטרט	120
דוד בובסט [כשעמדו זה מול זה]	18	גילי חיימוביץ', גביע קדוש, אין בי אמא	117
אורי פרסטר, המגע האסור	27	עדי תשרי, נשימתך הראשונה	122
עירית אבני כהן, חשבון פשוט, עמודו	36	לאה קליבנוף רון [אבל איך תוכל לומר]	122
מיטל פישל, בית	37	מאיה בוז'נו, האיש הצם למען השלום	גב העטיפה
עמרי שרת, מרד, בלי מה	49	המשתתפים והמשתתפות בגיליון	126

עבודות האמנות בגיליון

8	שרון פזנר, The Lovers, טכניקה מעורבת
9	חוה ראוכר, אליל גבס צבוע זהב
10	ליאו קאיאר, "דיקוד החיים", עבודת וידיאו
19	דגנית ברסט, פסל שבור, מתוך הסדרה "פסלים שבורים"
26	לילי כהן פרח־יה, מתוך "ניקה", 2018
43	נועה רז מלמד, "איקונות ותרפים", פרט
57	דגנית ברסט, טלפון שבור, מתוך הסדרה "פסלים שבורים"
71	נועה רז מלמד, "איקונות ותרפים", פרט
77	סיגלית לנדאו, "בת יפתח", עיסת נייר
78	"אתונה בתל־אביב", תמונת הצבה
78	לילי כהן פרח־יה, "ניקה", 2018
85	ורד אהרנוביץ, "אבא", בטון ואלומיניום
	דגנית ברסט, מתוך הסדרה "2014", הדפסת פיגמנט של תצלום שחור
91	לבן וגואש על נייר ארש
93	נועה רז מלמד, מתוך "איקונות ותרפים"
103	עירית תמרי, ללא כותרת, מתוך הסדרה "אודות פירנצה", 2015, תצלום
114, 113, 105	נועה רז מלמד, "איקונות ותרפים", פרטים
123	דגנית ברסט, אם וילד, מתוך הסדרה "פסלים שבורים"
124	נועה רז מלמד, "איקונות ותרפים", פרט

הגיליון הזה עוסק בהבטים שונים של גוף; מבפנים, מבחוץ, באופן מחובר, באופן מפורק. הוא שונה במבנה ובפורמט מהגיליונות שאנחנו מוציאים לאורך השנה, מאחר שכולו מוקדש להבטים שונים של אותו נושא, שאליו מתייחסת להלן אורית אילן. אנחנו מקווים שתמצאו עניין, כפי שמצאנו אנחנו. תודתנו נתונה לכל מי שלקח חלק בגיליון ותרמו לו מיצירתם.

תצלומי העבודות המלווים את הגיליון: תערוכת הפיסול "אתונה בתל-אביב" מציגה פסלים (או תצלומי פסלים) שחלקם פיגורטיביים, חלקם מופשטים, וחלקם דומים לצלמיות פולחן קדומות. בקומוניקט מציינת האוצרת, שירה פרידמן, כי התערוכה נפתחה בסמוך לחג החנוכה, חג שבהקשרו מתחדד הניגוד שבין "יהודים" ל"יהודים מתייוונים". התרבות היוונית העתיקה הרבתה אלים ופסלים, ואילו בזו היהודית חל איסור על יצירת פסל כהתגלמות האלוהות האחת.

האוצרת מעלה אפשרות מעניינת, בהצעתה לראות בתרבות היהודית של היום תרבות הלניסטית, בכך שבמקביל לשמירה על זהותה היהודית, היא מאמצת ערכים הומניסטיים, כמו גם את המחקר המדעי, הפילוסופיה והאמנות.

במאה החמישית לפנה"ס היה הפיסול הפיגורטיבי באתונה בשיאו. הפסלים ניסו להידמות ככל האפשר לבני אנוש, ולצורך זה נלמדה האנטומיה של גוף האדם והפסלים נצבעו בצבעי הטבעיים.

ואילו הפיסול הישראלי בן ימינו, המוצג בתערוכה, לדברי האוצרת, הוא בגדר ניסיון "להביט אחורה אל הפיסול הקלאסי על מנת ללמוד ממנו על ההווה והעתיד" ואולי גם על העבר.

עמית ישראלי-גלעד, מיכאל בסר

על מה בכלל אנחנו מדברים כשאנחנו מדברים על גוף

כותרת הגיליון "גוף / ידע" מאכלסת שתי משמעויות – גם היחסים בין גוף לידע (הגוף כמקור של ידע, הגוף כמחסום בפני ידע), וגם גוף ידע על נושא מסוים. במקרה זה, הנושא הוא הגוף. איך לדבר על הגוף? באיזו שפה, מאיזו זווית, באיזה הקשר? לדבר על הגוף זה קצת כמו לדבר על החיים – האם יש משהו שאינו קשור לכך? הגוף הוא המרחב־זמן המיידי שלנו (או המרחב־זמן המיידי שאנו) – ועדיין נתפס לא אחת כחידתי, כזר להכרה שלנו, לשפה ולמחשבה. איליין סקארי, בספרה *Resisting representation* כותבת על הגוף כמי שמתנגד לייצוג, על חוסר האפשרות לתאר, לדבר, למלל חוויות גופניות בסיסיות כמו מין, כאב או רעב; לאקאן ואחרים תיארו את הגוף כטריטוריה טרום מילולית, בלתי חדירה לשפה. ועם זאת, סופרים, משוררים, אנשי רוח, חוקרים, חולים בייסוריהם – מנסים שוב ושוב, מסיבות שונות ולתכליות שונות, לדבר על אודות ואת הגוף, לחצות את הגבול אליו. ואולי, אין כאן בכלל חצייה של גבולות; אולי רק הורגלנו לחשוב על גבול בין השפה לגוף, בין התודעה לגוף. אולי כדאי להתחיל בשאלה על מה בכלל אנחנו מדברים כשאנחנו מדברים על גוף.

פרשנו את הגיליון הזה כמרחב משותף לאנשים מתחומים שונים מאוד, המתעניינים בגוף באופנים שונים, לעתים בו זמנית, ומדברים אותו בשפות רבות. עבור אחדים מהם הגוף הוא כלי עבודה ושדה של פעולה, עבור אחרים מושא למחקר ולהתבוננות, עבור אחרים – מקור השפה ו"אילן הדימויים" (בלשונו של אהרון שבתאי), נשא הזיכרון, ידע המגולם בבשר. הם כתבו על הגוף בהקשרים של תודעה ולמידה, עונג וכאב, תנועה במרחבים שלא ברור מה ה"חוץ" ומה ה"פנים" שלהם, וגם – איך לא – על מוות ולידה. זו ההזדמנות להודות לכל אחת ואחד מהם, שנענו להזמנה שלנו, חשבו, כתבו ועשו את הגיליון הזה. אנו מקווים שכשהטקסטים שלהם יונחו במרחב המשותף, הם יהדהדו זה את זה, ישוחחו זה עם זה, ויאפשרו חוויה והתבוננות קליידוסקופית על הגוף; כי הגוף אינו דבר אחד כי אם רבים, משתנה ללא הרף, אחר מכפי שהיה אך לפני רגע.

אורית אילן

הדרמה של היותנו בגוף

זה כמה חודשים שאני הולכת תוהה ובוהה, מסתבכת בעקבות הזמנה נדיבה לכתוב משהו על הגוף מנקודת מבט של הקבלה. לפנות בוקר התעוררתי עם מועקה מפתיעה בחזה. רגע לפני כן ישבתי עם אמי בחדר מלא אנשים מחופשים. לפתע היא התרוממה, הנייד צמוד לאוזנה ומבט של "זה קרה" על פניה. קמתי מיד והלכתי אחריה לחדר השני בידיעה ש"סבתא". סבתא התרוממה במיטה, שעונה על שתי ידיים כחושות, פניה היו לבנות כאילו מישוהו שכח עליה מסכת גבס. היא היתה לאה מאוד. "סבתא מה קרה?" שאלתי אותה. היא נאחזה בי, כפופה, חלשה מאוד. פסענו לאט לעבר המסדרון, אולי ריחפנו. שם היא גלשה מידי ונשמטה ברכות אל הרצפה, כמו שמיכה קלה נפרש גופה, זרוע תחת ראש, והיא נשכבה על צדה. "בבקשה תמותי לך עכשיו פה בשקט, בבית" התפללתי בתוכי. "אני מסכנונת" היא אמרה אל תוך עיני ואז נעצה מבט נואש בקיר שמולנו והתעוררתי. כשאני מוטלת על צדי בחושך, התחילו לדדת בתוך המועקה, אחת ועוד אחת, כמו גשם, המילים על הגוף והקבלה.

*

גוף הוא נוכחות, הוא עצם בחלל. יש לו גבולות. אפשר לראות אותו ולגעת בו. יש לו שטח פנים ויש לו פנימיות. הוא גשמי. גוף הוא מה שאין לאלוהים, אלא אם אנחנו פותחים את כתבי המקובלים.

אפשר לומר שבכתבים האלה מפותחים באופן הרציני ביותר, או השערורייתי ביותר, אותם פסוקים מוקשים מספר בראשית שמספרים על בריאת האדם – זכר ונקבה – בצלמו ובדמותו של אלוהים.

הפרשנים לדורותיהם פטרו כמובן את התיאור הבעייתי הזה בכל מיני דרכים ותיאורים, שנועדו להרחיק את צורת האדם מאלוהים. המקובלים פתרו את העניין באופן אחר. בכתביהם נמצא סיפור בריאה אלטרנטיבי, שבו העולם הזה החרוז האחרון בשרשרת אירועים שראשיתם בפרפור עדין ודק שצץ לפתע ברגע קדמון בתוככי האינסוף, פרפור שהמקובלים מכנים אותו 'התעוררות הרצון'.

הרצון האלוהי פורץ את האינסוף כשהוא מתבחן מתוכו ומכאן והלאה הוא הולך ומשתלשל, הולך ומתפרט במהלך שנראה כאובדן שליטה.

במהלך זה מתפשט כוח הרצון העליון וכמו מנביע מתוכו עשרה כוחות, עשר מהויות עליונות שהמקובלים קוראים להן בין היתר 'עשר הספירות' ובהן מתגלה או משתקף מראה דמות האל, שהוא כמראה דמות אדם; זכר ונקבה. הזכר מפורט ובין איבריו ניתן למנות ראש (שלוש ספירות עליונות), שתי ידיים, גו, שתי רגליים ואיבר הברית, ואילו הנקבה היא הספירה העשירית, שהמקובלים אינם נוטים לרוב לפרט את איבריה. זכר ונקבה אלה הם שמרכיבים את עשר הספירות שבהן מגולם הגוף האלוהי הקדוש, שהשתלשל או בלשון המקובלים – שנמשך ונאצל מתוך האינסוף מאותו רגע גורלי של התעוררות הרצון. גופנו עלי אדמות – גברים ונשים – הוא התגלמותו האחרונה, הגשמית ביותר של אותו גוף אלוהי.

כל אדם אם כן, מגלם בגופו מצד אחד בחינה מסוימת של האלוהות (זכר או נקבה), ומאידך כל אדם גם כולל בגופו את האלוהות כולה.

שרון פזר, סכניקה מעורבת The Lovers



כמו הגוף האנושי גם הגוף האלוהי הוא מבנה דינמי ומורכב, שבין איבריו פועלים מתחים פנימיים ופרט לכך אורבות לו סכנות מבחון. כמו הגוף האנושי, גם הגוף האלוהי נזקק לתיאום ולחיבור בין איבריו כדי שיתפקד כראוי.

מעבר לשיקוף ההדד, שני הגופים - האנושי והאלוהי - גם משקפים במבנם את העקרונות הפנימיים שמניעים אותם. כך למשל שני הצדדים בגוף האדם ובגוף האל שבספירות - ימין ושמאל (שתי עיניים, שני נחיריים, שתי זרועות, שתי רגליים) משקפים שניות של נטיות ויצרים שפועלים באל ובאדם - מידת החסד ומידת הדין, יצר טוב ויצר רע. מרכז הגוף לעומת זאת (הראש, הגן, איבר הברית) משקף את מידת הרחמים האלוהית והאנושית שעל פי המקובלים מתהווה כתוצאה מהאיזון בין שני הכוחות המנוגדים שפועלים באל ובאדם (כוח הדין וכוח החסד, הכוח הנקי והכוח הזכרי, הכוח המגביל והכוח המשפיע) ומשקפת את מזיגתם יחד.

הגוף הוא אם כן עדות מוחצנת למהות הפנימית של ההווה, למן ההווה האלוהית המתגלה ועד להווה האנושית - והיא שהקיום הוא תוצר של שניות ועל כן הוא תלוי באיזון בין כוחות מנוגדים.

היותנו בצלם אלוהים, פירושו שאנחנו מגלמים בגופנו עלי אדמות את הדרמה האלוהית הקדומה והמתמשכת, שנעוצה ביציאתו של האל מקיום אינסופי נעלם, נטול גבולות וגוף, אל קיום מתגלה, שהוא בהכרח בגבול ועל כן בגוף. עם מהלך גורלי זה של האלוהות נוצרה השניות; השניות שבין האין ליש, שבין החומר לצורה, שבין האינסוף לגבול, שבין זכר (שהוא התגלמות השפע, בהיותו המזריע) לנקבה (שהיא, על פי המקובלים, התגלמות הגבול, בבחינתה כרחם וכבית לזרע הזכר). היותנו בצלם אלוהים פירושו שבקיומנו כגוף אנושי אנחנו מגלמים שניות גורלית.

בשל השניות הזאת, ממש כמותנו גם האלוהות המתגלה נתונה מרגע הופעתה לדינמיקות של פירוד וחיבור, של הרמוניה ומשבר; ועל פי המקובלים, כבני דמותה האחרונים, כשיקופה הגשמי ביותר, הנגלה ביותר, על כתפינו מוטלת האחריות המתמדת להשבת ההרמוניה לגוף האלוהי ולחיבורם המתמיד של איבריו שמגולמים בזכר ובנקבה, בחסד ובדין, לכדי גוף אחד. רק במצב זה של אחדות יכולה החיות האלוהית לזרום, לקיים ולהפעים את כל העולמות.

מהלך זה של התאחדות האיברים האלוהיים קורה על פי המקובלים בדרגות שונות כל העת, מכוחם של הצדיקים. כשהוא יקרה במלואו יוכלו סוף סוף גם כל הגופים האומללים עלי אדמות להיות אחד ולשכוח מאין באו ולאן נדמה להם שהם הולכים.

◆

חזה ראוכר, אליל גבס צבוע



ליאו קאיאר, "ריקוד החיים", עבודת וידאו



האם יש מילה נרדפת לגוף?

עצמות שרירים שומנים עצבים גידים רקמת הפאשיה סחוסים נימים ורידים שערות ציפורניים איברים פנימיים עוד בשר תאים. חיי כגוף.

יש תחושות שכולנו מכירים. הנאות משותפות למין האנושי. סיפוקים שאין עליהם עוררין. נתחיל במאמץ. להתאמץ, מן השורש א.מ.ץ., להתגבר באומץ על מכשול/מגבלה/קושי ולאחר מכן כשהנשיפות דומיננטיות יותר מהשאירות, אנו חשים סיפוק והקלה. שרדנו את המאמץ: הרמנו משקולת, שחינו בריכה, טיפסנו מאות מדרגות, רצנו קילומטרים, ילדנו תינוק ואולי פשוט הצלחנו לחלץ עיפרון שנפל מאחורי פסנתר. אותו מאמץ ממוקד שהגוף מתגייס אליו מביא רווחה לנפש האדם. זו, שבין שינה לערות, לא פוסקת לשוטט בין הרצון לנוח ולנוע, לפעול ולחדול. ואיך נעריך את המנוחה אם לא נחוה את המאמץ שקדם לה. הנאה שכזו. אל המאמץ נוספת לא פעם תופעת ההזעה. הגוף שלנו נרטב, משמן את עצמו במים מלוחים, מוכיח לנו שעבדנו קשה, מבקש להתרוקן דרך הנקבוביות ושנספק לו נוזלים אחרים בתמורה, מבעבע ריח וטעם שמחוכרים לעולם החושני של הגוף המזיע והמתנשם, עולם שמזכיר לנו את מעשי התשוקה, את היצרים החייתיים שבנו. ושוב, החידלון שאחרי המאמץ המזיע, אולי מקלחת מרעננת ובעקבותיה אף השינה תגיע, אם נחליט שהגיע הרגע שבו מזינים את הגוף בהפסקה. הנאה שכזו.

יש תחושות שכולם מכירים כבר מילדות, כמו ללמוד, להצליח לפצח מהלך קואורדינטיבי, לסנכרן פעולה וכיוון, לווסת את הכוחות הנדרשים, לתפוס את הכדור, לפגוע בו, לעשות גלגלון, לקפוץ בין אבני הנחל, לרקוד טנגו, להשתלט על האפשרות הזו, שהיתה בנו תמיד ורק באותו רגע מסוים הפכה ליכולת. לידע קיים שאפשר להעביר הלאה, לשתף, לחוות מחדש, להתגאות בהישג, לחבר בין מוח וגוף, לדעת. כמה מרגיע לדעת. ויש גם לגעת, להרגיש את גבולות הגוף שלי דרך גוף אחר, להתוודע אל רגישויות שונות באיברים שונים, באזורים שונים, להכיר את הגוף שלי, מה נעים לו, מה נוח לו, מה פחות נעים לו, לקחת אחריות על הגוף הזה, על אפשרויות העונג שלו, בין אם המגע הוא של עצמי בעצמי או של מישהו אחר בי. מגע שמרדים אותנו כתינוקות, מגע שמגרה אותנו כנערות ומשם הלאה, מגע שעוזר לנו לטפל בעצמנו, מגע. כולם מכירים מגע. ואם לא מגע של גוף אחר, אז את מגע האוויר בגוף, או הגוף באוויר? את הקרירות בלחיים כשהולכים מהר ביום חורפי, את מגע הרוח כשרצים, את ההנאה מחציית מרחבים, מהיותנו חלק מחלל שהוא מעבר לגבולות של עצמנו. את ההנאה לרקוד, לקפוץ, להשתולל, לשלוח לחלל המשותף מחוות שמזוהות על ידי מישהו אחר, לסמן בתנועה דרך המרחב – תקשורת. מבינים אותנו. דרך הגוף מבינים אותנו, הנאה שכזו.

ויש ההנאה הזו, שדומני שלא הרבה חיות שותפות לה – הנאת הקצב. ההיענות הבלתי נשלטת של הגוף לחבור לפעימה, לתדר המהדהד בגוף וגורם לנו לנוע, להתנדרה, לרקוד יחד לפעימה משותפת חיצונית לנו, פעימת לב המוזיקה. סיפוק שאין עליו עוררין. אז כבר נהנינו להתאמץ ולהזיע ולדעת ולגעת ולהתנייד ולהדהד קצב בגוף. ונותרו עוד כמה סיפוקים לחלוק כמו: להחלים. כן, להבריא, להתאושש אל היום שאחרי. אתמול הגוף שבק/ התמוטט/ נכנע/ נחלש/ סבל/ כאב/ בגד. והיום? אותו היום שבו הבריאות שבה אל הגוף והוא נזכר עד כמה מבורכת היא הבריאות ואיך כשהיה בתוך הכאב לא יכול לראות דבר מעבר לעצמו, אפילו לא לדמיין שיום אחד יהיה בסדר. והנה זה קרה, "חזרתי לעצמי" מרגיש האדם, "חזרתי

לעצמי" מפגין הגוף. הרגע הקצר שבו הגוף איננו מוכן מאליו, אלא נאהב ומוערך על היותו תפקודי.

יש גם הנאה נוספת הקשורה לשליטה. שליטה בגוף: שכלול שלו, שיפור יכולותיו, החל מהחווייה של שריר שנתפס לאחר אימון ראשוני, בהדרגה איננו נתפס - הגוף מתרגל לאתגרים המתחדשים, הסבולת שמשתכללת, הגמישות שמתגמשת, כוח שמתעצם, גוף שקשוב לרצון שלנו לנצל את יכולתו, גם זו כשלעצמה הנאה מוכרת - השליטה בגוף.

וישנו עונג הגוף הרוקד, הגוף שנהנה לזוז ללא תכלית של ממש, פשוט לנוע. לייצר ולשחרר אנרגיה, להגיב שלא במילים, להשתובב בתנועות, במחוות, לרקוד. כולנו אוהבים לרקוד ואלו שלא אוהבים לרקוד היו רוצים לדעת לרקוד לו רק יכלו כי לא פעם - אף שמעמד המקצוע הרקדני אינו משהו שאבות ואמהות בהכרח מייחלים לילדיהן - אבל לא פעם יגידו לי אנשים: "החלום שלי היה להיות רקדנית". או - "לו יכולתי לבחור לשנות כיוון הייתי רוצה לרקוד". אבל מה זה לרקוד בשביל רקדן? אלו שהחלום של האחרים הוא המציאות של עצמם. אולי זה סך ההנאות שהוזכרו. אבל אצל רקדן הן לא רק הנאות - הן המשמעות, המטרה, אורח החיים, הבחירה, ההכרח, ההתמכרות. כי רקדנים אוהבים להתאמץ, רגילים להזיע, מחונכים להתקדם וללמוד ולשכלל יכולות, מכירים את גופם כל כך טוב עד שגם אם הוא נפצע לא פעם, הם יכולים לעבוד עם הפציעה וכמובן לשווע להחלמה, כי איום של פציעה בשביל רקדן, הוא חרב הרת גורל. לרקוד בשביל רקדן זה לא רק לגעת באוויר - זה לכבוש את החלל, ולדרוף אחר התנועה עצמה, שהרי היא נעלמת בכל רגע והופכת לרישום של העבר, לאדווה, לאד או זה. כל ההנאות הללו מוגברות בחוויה הרקדנית. הגוף החושני, ההרגל לגעת ולהיות פנוי למגע של האחר באופן יומיומי, בהקשר שחורג מהמרחבים האינטימיים שבני אדם "רגילים" נוהגים לגעת בהם.

להיות רקדן זה לאהוב את הרצפה, להכיר את כף הרגל כאילו היא האדמה עצמה, להיות רקדן זה להאמין בתקשורת שאינה מילים, שהיא מעבר למילים או אולי קודמת למילים, תקשורת טרום מילולית כתינוקות או פוסט מילולית כאנשים בוגרים. להיות רקדן זה לייצר קצב נוסף במרחב החיים, להיות למוזיקה חיה, לדימוי חי. להיות רקדן זה לוותר על הגוף שלי כמרחב פרטי ולחלוק אותו עם הצופים בו, להיות מסך התרחשות, קנבס חי, פרטיטורה, מצע. להיות רקדנית זה לתת לגוף להיות לי למורה, לתת לו להוביל, להתמסר לעבודת הזו שחי רקדנית דורשת. עבודת מרצון של גוף שחושיו מועצמים, שכאביו מועצמים. להיות רקדנית זה לדעת שאם אני אהיה אמא יהיה לזה מחיר מקצועי, להיות רקדן. הנאה שכזו, הנעה שכזו.

להיות רקדן זה לדעת שרוב החיים יהיו אחרי השיא, שהגעגוע יחריף, והקנאה, ובהדרגה יבוא תחליף, משהו אחר, פשוט בלית ברירה. ואת תהפכי או למורה, או למטפלת, או לאשת מילים, או לכל דבר שיוכל לקחת את הניסיון הגופני שלך ולמנף אותו למתנה למישהו אחר. לגוף אחר. אני חושבת על המילה 'מחול'. וחושבת על המילה 'למחול'. להיות רקדן זה למחול לגוף על מוגבלותו הבלתי נסבלת, על הזדקנותו הבורגנית, על היותו הבן זוג של הנפש.

מעניין, שבעברית גוף הוא זכר ונפש היא נקבה. הגוף הפרקטי, זה שמשרת אותנו - כלי הרכב הפרטי שלנו, כלי העבודה וההזנה, המבנה, התשתית, ההיכל של הנפש. ואילו הנפש - אותה אישה מורכבת, מדממת בקביעות ואם לא מדממת אז נמתחת מבפנים, נותנת מקום לחיים חדשים לפעום בה ואז נפרדת ושוב מדממת. הנפש, שמערכת היחסים הזוגית שלה עם הגוף ארוכת טווח, חיים שלמים.

המחול שלי אינו מרגיש זכרי כלל. הוא חוגג את נשיותי הטמונה בגוף, את צורת העגלגלה והרכה, אפילו את רעמת שערי שמהווה גם היא איבר במחול שלי. האם יש חלק בגוף הרקדן שאינו שותף? אפילו האיברים הפנימיים מושפעים מתנועת הגוף הרוקד. האם יש מילה נרדפת לגוף? נדמה לי שלא. שגוף יש רק אחד ועל כן מילה אחת בלבד שתהיה הגוף. ייצוג לדבר שלם, לשלם הגשטלטי - המערכת. כשה'גוף' חוזר כבתשבי היגיון הוא 'פוג' - ציווי האומר: היעלם, חדל, פוג תוקף.

סיגל פלד דריאל

גשר

לַעֲתִים הַנֶּפֶשׁ כּוֹשֶׁלֶת
וְהַגּוֹף מוֹשִׁיט לָהּ יָד.
לַעֲתִים הַתְּהוֹמוֹת עֲצוּמִים
וְעוֹד שְׁמַיִם נִפְתָּחִים.
אֶתְמוֹל הִתְרוֹמַמְתִּי לְגֶשֶׁר
וּמִכְאוּבֵי עֲבְרוֹ תַּחְתִּי.

כפיות

עָקֵב מִכְנָף בִּכְף
רָגֵל; שׁוֹק בְּסִהָר
יָרֵךְ; אֶגֶן
בְּאַגֶּן; גּוֹ
בְּטַבּוֹר; חֲזָה
בְּשִׁכְמוֹת; נְשִׁיפָה
בְּשִׁאִיפָה.

בְּשִׁקַּע שְׁבִין
צְוֹאֲרָה לְעֶרְפִי
צְפוּרִים נוֹדְרוֹת
בְּנוֹ קֶזֶן.

גופי יפוג. יש מחשבות שכולנו מכירים, גופי יפוג וגם כל שאר הגופים הרגילים לכאורה, אלו שיכולים שלא להיות רקדנים. וגם גופם יתפוגג כ־fog.

בהגדרה הוויקיפדית של ריקוד כתוב שזו נחשבת לאמנות נחותה מבין האמנויות, בהיותה עממית – גם מכיוון שאינה דורשת השכלה או חומרי גלם; ואילו אני – הרקדנית שחשה משכילה בגופי ובתאי, שחומר הגלם שלי הוא הגוף עצמו – מתקוממת נוכח האמירה הזו. אינטליגנציה אינה מופגנת אך ורק באמצעים חיצוניים לגוף עצמו. הידע שלנו צבור בתאים שלנו, בחוויה הקינטית, הסומטית, באופן שבו אנו זוכרים ומזהים חומר תנועת, במוזיקליות שלנו, בניסיון הקולקטיבי האנושי של תנועה זזה ומשותפת למספר אנשים, של חלוקת מרחב עם גורמים נוספים, בראייה שלנו את הכוריאוגרפיה של החיים, במחשבה המסועפת של החלל הפנימי שהוא אנחנו. יש כל כך הרבה ידע פוליטי, חושי, מנטלי בגוף הרוקד, בגוף החושב תנועה, הממציא ריקוד, היודע חלל.

אילולא נחשב ה'עממי' ל'נחות', היה הרקדן חש שלם להשיב "אני רוקד" על השאלה "במה אתה עוסק?" "אני רוקד" – בלי להוסיף וכמעט להתנצל: ומלמה, ומטפל ויוצר, וכותב, ומלווה תהליכים ועוד ועוד, שהרי אותה תודעה מרובדת (אותו שכל לא 'נחות') שוכנת תמיד בגוף. וגם אלו שרוב יומם עוסקים בחשיבה תיאורטית, חיים, הווים גוף כזה. גופם אולי עמום יותר במודעות שלו, בחיות שלו, אבל הוא בדיוק אותו גוף שכולנו מכירים, על כל איבריו. כי כולנו נולדנו גוף ונמות גוף ונפוג.

◆

אפרת מישורי

למה

השלת העור הביוגרפית

אלי, אלי

לכלא את הלשון,
לקחת את עצמי לישן.
תנועת המלים
בגוף המתעורר,
תנועת הגוף
במלה המתקרבת,
כשתנועת הלשון
מסתבכת בתנועת הקמה
עזבתני

בבית יפה, עם גנה מטפחת,
חיים להם שלוש בנחת.
השלת העור הביוגרפית.
השלת העור הביוגרפית.
בראש מורם של ילדה הולכת
אחת נרצחת ואחת ממלכת.
השלת העור הביוגרפית.
השלת העור הביוגרפית.

הדם נתן את הפקדות.
השרירים ציתו.
יום אחד
עוד תשוב למים ההם:

האצבע תתחב שוב
פנימה,

הלשון תשתרכב הצדה
למנוחה לא נכונה

עגול הפה ישמט
ויפל:

אלי, אלי
פסה

בבית חזה של גוף צעיר,
מתחיל לתסס כאב ממאיר,
השלת העור הביוגרפית.
השלת העור הביוגרפית.

בחיזון הלע, בתוך מחלה,
בוכה בלי קול תינקת חולה.
השלת העור הביוגרפית.
השלת העור הביוגרפית.

ברחם פסיכוטית, בים שחר,
שטים להם תינוק וחר.
השלת העור הביוגרפית.
השלת העור הביוגרפית.

מתוך אשה נשואה ושירים בודדים
הרואה אור בימים אלה בהוצאת הקיבוץ המאוחד

הגוף בתרגול הבודהיסטי

בתפיסה הבודהיסטית, הגוף הוא מוקד חשוב להתבוננות. מאחר שהחויה האנושית היא חוויה גופנית, והגוף הוא אחד האספקטים שבהם אנחנו נאחזים ומזהים את עצמנו, הרי שללא היכרות עם הגוף, חסרונותיו, יתרונותיו והקשר שלו לתודעה, אין אפשרות, על פי התפיסה הבודהיסטית, לפתח ראייה משחררת.

בטקסטים הבודהיסטיים המוקדמים, הגוף נתפס באופנים שונים: כמו שאר האספקטים של החוויה האנושית הוא אינו מספק ואינו מהימן, ויכול לגרום לסבל (דוקהה) כאשר אנחנו מזהים בו את עצמנו ורואים בו משען אמיתי. מהפרספקטיבה הזאת, חסרונותיו הם מוקד התבוננות חשוב.

אולם בו בזמן, הגוף הוא גם מוקד מרכזי לתשומת הלב המדיטיטיבית. הוא אחד המוקדים לפיתוח ויפסנא – ראייה ישירה של טבע הדברים, ראייה שמובילה לשחרור. יתר על כן, בתהליך המדיטיטיבי, עונג גופני שאינו מבוסס על הנאות חושיות, הוא עונג שיש לו תפקיד חשוב בשחרור התודעה מהיאחזות.

התבוננות בגוף וחשיבותו בדרך הבודהיסטית היא נושא מרכזי שכולל תרגולים שונים, וברשימה זו אתייחס לכמה אספקטים שלו*.

זיהוי הבעייתיות שבגוף

ב־Aggannā Sutta – אחת הדרשות של הבודהה שמתארות את התהוותם של בני האדם והסדר החברתי (בתפיסה הבודהיסטית היקום מתהווה ונהרס ומתהווה שוב) – הגוף החומרי נוצר מתוך השתוקקות. הדרשה מתארת "יצורים בעלי גוף של אור", ללא הבחנות בין גברים ונשים. יצורים אלה מאבדים את גופם העדין לטובת גוף חומרי עם הופעתה של ההשתוקקות לאוכל; ההשתוקקות הזאת, והמעשה שנעשה ממנה, הם המקור להופעת העולם כפי שאנחנו מכירים אותו, וכן המקור לגאווה, פחד, תאוה, קנאה וכדומה.

התיאור המיתולוגי הזה מחבר בין גופניות לבין השתוקקות, אך גם בין גופניות להנאות חושיות. מהחויה האנושית שלנו, אנחנו יודעים שהנאות חושיות קשורות באופן הדוק לחוויה הגופנית ולהשתוקקות. העונג הפיזי שנחוה מהנאות חושיות הוא כמובן היתרון שניתן למצוא בגוף. ללא היתרון הזה, לא היינו משתוקקים לעוד ועוד הנאות חושיות. לא היינו נאחזים בגוף ובתחושותיו הנעימות.

אולם על פי הבודהה, יש לגוף גם חסרונות רבים; האי־הכרה בחסרונותיו מונעת מאיתנו לראות נכוחה את הקיום האנושי השברירי:

הגוף הזה, אננדה, הוא מקור של הרבה אי־נחת, כאב וסבל, חסרונותיו רבים. כל מיני מכאובים מופיעים בגוף הזה, לדוגמה: מחלה בעין, מחלה באוזן, מחלה באף, מחלה בלשון, מחלה בגוף, מחלה בראש, מחלה בחלק החיצוני של האוזן, מחלה בפה, מחלה בשיניים, שיעול, אסטמה, נזלת, חום, כאבי בטן, התעלפויות, שלשול, כאבי בטן עזים, כולרה, צרעת,

* ההשראה לרשימה היא מאמר של אליזבת האריס: Elizabeth J. Harris. Sleeping Next to My Coffin: Representations of the body in Theravada Buddhism. *Buddhist Studies Review* 29.1 (2012), p.105–120.

שחין, אקזמה, שחפת, אפילפסיה, גזות, גירוד, גלד, אבעבועות רוח, גרדת, דימום, סוכרת, מוגלה, כיב; מחלות שמקורן במיצי מרה, ליחה, אוויר, או שילוב של כמה מהם; מחלות שנגרמו משינויים במזג האוויר; מחלות שנגרמו מהתנהגות בלתי מרוסנת; מחלות שנגרמו מתוך תקיפה; מחלות שנגרמו כתוצאה מקרמה או קור, חום, רעב, צמא, צואה או שתן. כך הוא שוהה בעודו מתבונן בחיסרון שבגוף. לזה אננדה, אני קורא תפיסת החיסרון.

ההרהור הקונטמפלטיבי הזה, שניתן כתרגול מידי הבורהה, לא נועד לדכא כלל וכלל. זהו תרגול שמפתח ראייה שיכולה לשחרר אותנו מהאשליה בדבר מהימנות הגוף, ובכך לשחרר אותנו מהיאחזות בו. זה תרגול שמפנה את המבט אל המציאות האנושית הבסיסית. התעלמות מהיותנו יצורים בעלי גוף שברירי – גוף שאין לנו באמת שליטה עליו, גוף שבזמן כלשהו ימות – מובילה לסבל רב כאשר הגוף הולך בדרכו של כל גוף: הוא משתנה, מזדקן, חולה ולבסוף מת.

כמו כן, ההרהור על טבעו השברירי של הגוף מכוון אותנו לראות שהגוף אינו העצמי, שכן לו היה העצמי (על פי ההבנה ההודית מהו ה"עצמי"), היינו יכולים לשלוט בו. בדבריו של הבורהה:

גוף אינו עצמי. אם גוף היה עצמי, הגוף לא היה מוביל למכאוב והיה אפשר לגבי הגוף להחליט "שיהיה גופי כך או שלא יהיה גופי כך". אך כיוון שהגוף אינו עצמי, הוא מוביל למכאוב ואי אפשר לגביו להחליט "שיהיה גופי כך או שלא יהיה גופי כך".

בעולם המודרני אפשר לומר שאי הבנה זו מייצרת סבל רב, הקשור גם בדימוי הגוף שאנחנו מחזיקים. בעולם שמקדש מראה חיצוני, ובעיקר מראה צעיר; בעולם שמנסה להסוות את פגעי הזמן (במילים אחרות "אנטי אייג'ינג"), ההזדהות עם הגוף מייצרת עוד ועוד סבל. אנחנו מזדהים עם הגוף, סולדים ממנו כאשר הוא נראה שונה ממה שהיינו רוצים, ומתאווים לשנות בו דברים.

היכן אם כן טמונה הבעיה?

הבעיה אינה הגוף. הבעיה היא גם לא שאנחנו לא יודעים שכלית שטבעו של הגוף להזדקן, להשתנות ולמות. אנחנו גם יודעים "עקרונית" שאין לנו באמת שליטה עליו (למרות ניסיונות המדע לשנות זאת באופן מהותי). הבעיה היא שרופנו לא מוכנים לקבל את המציאות הזו באופן אמיתי ועמוק.

אנחנו נמנעים מלפגוש את הפחד שמתעורר כאשר אנחנו מהרהרים בחולי, בזקנה ובמוות. מרבית הזמן אנחנו מעדיפים להרחיק את העניין, עד שהמציאות דופקת על דלתנו, או על דלתו של מישהו קרוב/ה. ללא מוכנות לפגוש את האמת בדבר ארעיותו של הגוף האנושי, שברירותו ואי השליטה שלנו בו, השחרור יישאר הרחק מאחור. הנטייה להיאחז ולזהירות עם הגוף כ"אני" ו"שלי" היא התניה עמוקה ביותר, ולכן נדרש מאיתנו לפתח ראייה אחרת. ראייה שמשחררת.

להנחיה הבודהיסטית להרהר שוב ושוב בדבר שברירותו של הגוף, יש אם כן כמה מטרות: הרהור חוזר ונשנה בארעיותו ובשברירותו של הגוף מכין אותנו לרגע שבו יבגוד בנו הגוף. הוא מכין אותנו לפגוש רגע זה בשלווה. אולם הרהור זה בעיקר מנחה אותנו לראות שהבעיה אינה "הגוף"; אנו לא סובלים בגלל ארעיות הגוף, אלא משום שאנו נאחזים בו, מזדהים עם מראהו ותפקודיו, מתפלאים כאשר הוא אינו מתפקד כמו שהיינו רוצים, כועסים ופוחדים כאשר הוא עומד למות. הרהור על טבעו של הגוף מאפשר להבנה בדבר שברירותו וארעיותו לחלחל באופן עמוק; בתקווה שברגע החולי, הזקנה ואולי אף המוות, היכולת לשחרר את ההזדהות תהיה לנו זמינה, ותאפשר לנו לקבל את המציאות כפי שהיא.

הרהור נכון במוות (ואתיחס מיד למהו "נכון") אף מאפשר לנו להעריך את החיים. לראות כמה הם קצרים. ראייה כזו מאפשרת לנו לראות מה באמת חשוב מבחינתנו בחיים אלה.

בכל הנוגע לאופן שבו אנחנו מתרגלים את התרגול הזה, חשוב לשים לב לשלושה דברים: התכוונות: לראות נכוחה את טבע הגוף כדי להתפכח מאשליה שגורמת לנו דבר סבל, ולהבין את טבעו של הגוף כדי לפתח איתו מערכת יחסים בריאה.

גישה: סקרנות ועניין להבין מה מקור הסבל שלנו ביחס לגוף.

איכויות תודעתיות של איזון נפשי וחמלה: כאשר מופיעים פחד או סלידה, ייתכן שעלינו לעורר גישה נכונה של סקרנות או להרפות מעט מההתכוונות ולחזור אליה בזמן אחר, כשהאיזון הנפשי שלנו יציב יותר.

הגוף כמורה שיש להתבונן בו וללמוד ממנו

הגוף הוא מְרָאָה של התודעה והעולם הנפשי; הוא סוג של "סיסְמוֹגְרַף". הגוף משקף את ההיאחזויות, את הכעסים, העלבונות, הטראומות, מתח ועוד.

אמנם כאבי גוף כאלה ואחרים יכולים להיות פיזיים לחלוטין, אבל חלק ממכאוביו ותחושותיו משקף את העולם הנפשי שלנו. מאחר שלא תמיד יש לנו גישה ישירה למקור הרגשי, מפגש ישיר, יציב ומקבל של הכאב הפיזי, יכול לאפשר לנו לשחרר (גם אם באופן רגעי) מצבים רגשיים כואבים. תרגול שבו אנחנו מפתחים קבלה וחמלה לגוף ולמכאוביו הוא פתח לקבלה חומלת של העולה בתודעתנו ועל לבנו.

מאחר שאנחנו embodied beings, חיים שאין בהם היכרות קרובה עם הגוף, עם תחושותיו ועם הקשר שלהם לעולם הרגשי והתודעתי, הם חיים המתעלמים מאספקט מרכזי בקיום האנושי. אפשר לומר שניתוק מהגוף הוא תופעה נפוצה בעולם המערבי. אם נתבונן על עצמנו, נגלה אולי שאנחנו חיים מהצוואר ולמעלה, חיים בעיקר בתוך עולם המחשבה. רק כאשר מופיעים כאבים פיזיים חזקים, מופנית תשומת הלב שלנו אל הגוף, וגם אז לעתים קרובות אנחנו מתמלאים פליאה, התנגדות ואף כעס ביחס לכאב הפיזי.

התרגול הבודהיסטי מחזיר את תשומת הלב שלנו אל החוויה הגופנית מתוך איכויות של איזון וקבלה. תשומת לב לגוף, לא רק במקרים של כאב, אלא לחוויית הגוף מרגע לרגע, ולאופן שבו החוויה הגופנית משקפת את מצב הרוח ומשפיעה עליו, על התודעה ועל הרגש.

לכן, בתרגול הבודהיסטי הגוף הוא חלק אינטגרלי מההתכוונות המדיטיטיבית. המדיטציה הבודהיסטית מלמדת אותנו לחוות את הגוף ישירות, ולהתחיל להנחיל לדימוי הגוף שיש לנו, ואף ל"גוף" כרעיון. הרי מהו "גוף" אם לא תחושות של קור, חום, כיווץ, כבדות, קלילות, רכות, תנועה, רטיבות וכדומה, תחושות שמשתנות מרגע לרגע? יתר על כן, התרגול הבודהיסטי מכונן אותנו להתבונן ישירות ביחסי הגומלין בין מצבי תודעה, רגשות ותחושות גופניות. התכוונות זו מאפשרת הבנה עמוקה של תלות הגומלין בין שני האספקטים של הקיום האנושי: גופניות־נפשיות (nama-rupa).

הגוף אם כן הוא מורה חשוב, ומפתח משמעותי לידיעה ישירה, שחרור וחופש.

חשיבות הגוף בשחרור התודעה

תשומת לב לגוף מאפשרת לנו להבין את המציאות האנושית בבדירות רבה, אבל היא גם מאפשרת לתודעה להתייבב, להתבהר, להצטלל ולהשתחרר:

כל מי שפיתח וטיפח את תשומת הלב לגוף כלל בתוכו את כל המצבים המיטיבים שיש ושתורמים לידיעה המשחררת. כשם שכל מי שהרחיב את תודעתו על פני אוקיינוס גדול, כלל בתוכו את כל הנחלים שיש ושזורמים לתוך האוקיינוס, כך גם כל מי שפיתח וטיפח את תשומת הלב לגוף כלל בתוכו את כל המצבים המיטיבים שיש ושתורמים לידיעה המשחררת.

[Majjhima Nikaya 119]

דוד בובטס

*

כְּשֶׁמָדְדוּ זֶה מוֹל זֹ
שְׁתֵּי נִקְדוֹת
עַל סִפּוֹ שֶׁל הָיָם קוֹ יֵשֶׁר נָטָה
בֵּין כְּרִסּוֹ לְאַחֲזִיָּה.
הַחֹל עוֹטֵף אֶת הָרַגְלִים
גּוֹרֵף שׁוֹטֵף הָיָם
אֶת הַמְּשִׁכּוֹ הַמְּשַׁעַר
שֶׁל קוֹ אֲשֶׁר נָטָה
בֵּינוֹ בֵּינָה,
מְשָׁל לֹא הָיוּ
גְּדָה אוֹ שְׁפָה,
רַק מֵיָם רַבִּים.

בשונה ממסורות סגפניות מדיטטיביות בהודו, שראו בכל עונג גופני סכנה וגורם מעכב בדרך לשחרור (רעיון שקיים גם במסורות הנוצרית והמוסלמית), הבודהה לימד משהו רדיקלי: יש עונג גופני (ושמחה מנטלית) שמסייע לתודעה להשתחרר מהיאחזות.

במילים אחרות, לעונג גופני מסוג מסוים (לא מדובר בעונג שנובע מהנאות חושיות) יש תפקיד בשחרור התודעה.

תודעה שאחווה בהשתוקקות, כעס, קנאה וכדומה, מלווה בדרך כלל בחוויית גוף מכווץ, מוצק ולעתים אף כואב. לעומת זאת, גוף נינוח ושליו משקף תודעה נינוחה ושלווה, שיכולה לראות בבהירות רבה יותר את המציאות. יתר על כן, עונג גופני המתעורר מתוך ראייה בהירה של המציאות, מתוך - letting go (vossagga) מאפשר לתודעה להרפות ולשחרר עוד את מה שכובל אותה. סוג מסוים זה של עונג גופני (המלווה בשמחה מנטלית) נקרא "העונג של הוויתור, של ההבחנה, של השלווה, של ההתעוררות".

חשוב לשים לב שהבודהה מדבר על עונג פיזי ועל שמחה מנטלית כחלק מהותי מהדרך להתעוררות ולחופש, ולא רק כפרי של הדרך. את העונג הפיזי הזה, אומר הבודהה, יש לפתח ולטפח.

אסיים באחת ההנחיות של אג'אן בודההסה (אחד המורים החשובים של הבודהיזם בתאילנד במאה העשרים); הנחיה פשוטה ובסיסית ביותר: "אל תעשו דבר שלוקח אתכם מחוץ לגוף".

◆



דגנית ברסט, פסל שבור, מתוך "פסלים שבורים"

הקשיבי לגוף שלך: הרהורים על מוזיקה והקשבה

אחד Memes הנפוצים בימינו מבקש מאיתנו להקשיב לגוף שלנו. מי זה ה"אני" שמקשיב ל"גוף"? מי זה הגוף? ומה היא פעולת ההקשבה?

בראש ובראשונה, "הקשיבי לגוף שלך" היא פנייה כנגד הנרטיב הרציונליסטי המערבי, שנשען בחמש מאות השנים האחרונות על מסורת נוצרית של ביזוי ונחיתות הגוף מול ה"נשמה" והתבונה. זהו ביטוי לאכזבה מהתקווה שבכוח המוח האנושי בלבד נפתור את כל בעיות העולם. בתרבות הקפיטליסטית קיבלו המילים הללו משמעות נוספת; "הקשיבי לגוף שלך" היא למעשה קריאה לצורך ולקנות משהו: "הקשיבי לגוף שלך כי מגיע לך/לו פיננק!" – מסאז', קרם, חופשה בקאריביים, מנוי לחדר כושר.

היכל התרבות בתל-אביב. אני בן תשע ואבי יושב לידי. התזמורת הפילהרמונית תכף תתחיל לנגן את "רומיאו ויוליה" של צ'ייקובסקי. כניסת המנצח מסמלת רגע חשוב בטקס וכשהוא נעמד, משתרר סוף סוף שקט אמיתי. סוג של שקט שכמעט בלתי נשמע במחוזותינו במאה העשרים ואחת. שקט מצרים.

התזמורת מנגנת ואני רואה את אבי זו ורוקד בכיסא. אני רואה גם את המבטים המרוגזים של אנשים מבוגרים סביבו. מה הוא עושה? הוא לא יודע שבקונצרט של מוזיקה קלאסית אתה אמור לשבת בכיסא בשקט ובלי תנועה?

באי הפילהרמונית מכירים גם שקט מסוג שונה – זה שבין פרקי היצירה. הדיבור ומחיאיות הכפיים עדיין אסורים, אך בניגוד לשקט של ההתחלה, שיעולים מקובלים ואף רצויים. זהו הזמן הנכון לתת ביטוי לשיעול שלך.

האם כל האנשים הללו באמת רצו והרגישו צורך להשתעל? למה לא להתעטש או לפהק? למה לא לקום מהכיסא ולהתמתח? למה דווקא שיעול?

מוזיקה היא בראש ובראשונה זמן, או ליתר דיוק, משהו שקורה לזמן. "המוזיקה מפיחה בזמן כוונה", כותב איאן קרוס, "כוונה זו עשויה להשתנות בכל פעם. המוזיקה מגלמת ונושאת את הזמן באמצעות צלילים ותנועה (קרוס 2003), לרוב תוך שימוש בקולות וכלים המבטאים דפוסים בגובה הצליל, במקצב, ובגוון, וכוללת גם דפוסי תנועה מותאמים שלעיתים, אך לא תמיד, מכוונים להפקת צלילים." [הדגשה שלי, ש"ז]. מדוע אם כן וכיצד החליטו בני האדם שיש סוגי מוזיקה שכששומעים אותם מותר לזוז – ואחרים שבהם זה לא מקובל?

* על פי דוקינס (1976) Meme הוא רפליקטור, יחידה שמשכפלת את עצמה ועוברת תהליכים אבולוציוניים דומים לברירה טבעית. כפי שהגן [Genet] הוא יחידה של אינפורמציה שמקודדת את עצמה ב DNA ומשתכפלת דרך תהליך ההולדה של אורגניזמים, כך Meme הוא יחידה תרבותית ש"משכפלת" את עצמה במוחותיהם של בני אדם. המושג עדיין נתון במחלוקת במדעי התרבות והרוח.

מדוע באולם קונצרטים במאה העשרים ואחת אנשים רבים משתעלים בין הפרקים, מוחאים כפיים בסערה רגשית בסוף היצירה – ובין לבין משתדלים להעלים את נוכחותם הגופנית ולהיעלם אל נוכחות שהיא לכאורה תודעה טהורה? המחיקה של הגופניות באולם הקונצרטים היא שריד של חזון המאה התשע-עשרה, שבמהלכה דמינה אירופה את עצמה כמשחררת המין האנושי מעריצות המלכים והדת אל שלטונה המיטיב של התבונה. מזווית זו, השיעול הוא למעשה שימוש בגוף כדי לבטא את העובדה שהמאזין המשכיל מבין מתי נגמר ומתחיל פרק. בנוסף, הוא מעיד על כך שגופם של בני האדם פשוט מתקשה לשתוק לזמן ממושך.

איך בכלל נוצרה מוזיקה? האם נבעה מהתפתחות יכולת התקשורת הווקאלית או אולי דווקא מיכולות תקשורת גופניות-ויזואליות? ואולי בכלל היא היתה שם קודם?

חוקרים רבים סבורים שהיכולת המוזיקלית והיכולת השפתית התפצלו מתוך פרוטו-שפה שהיתה מעין musilanguage. שפת סימנים גופנית – יחד עם רפרטואר גובר והולך של סימנים ווקאליים – סייעה ליצירת חברות אנושיות מלוכדות, שהלכו וגדלו. שליטה ווקאלית מוגברת ותהליך חברות אפשרו תקשורת (בעיקר רגשית) שהלכה ונהייתה מתוחכמת יותר ויותר. לעתים מצביעים על ה-Motherese – שפת האם והתינוק המשותפת במידה רבה לכל בני האדם בכל התרבויות – כניצן מוקדם להתפתחות המוזיקה: יחסית ליונקים אחרים, התינוק האנושי נולד "חצי אפוי" ותלוי באופן קיצוני באם. כשתינוקות ואמהות קדמוניים הצליחו למתן את החרדה ההדרית על ידי שירה, יכלה האם לעתים לפנות את עצמה, ואת ידיה, לצרכים נוספים כגון ליקוט או הכנת כלים נחוצים.

בני אדם אינם בעלי החיים היחידים בעלי שפה, ואפילו לא היחידים בעלי שפה ווקאלית. לזנים מסוימים של קופי הגונן יש קריאה מיוחדת המתריעה "זהירות עיט!" וקריאה אחרת "זהירות, אריה!" הפער והיתרון המשמעותי ביותר של בני האדם הם ביכולת לדבר על דברים שאינם קיימים, על פיקציות. נסו לשכנע שימפנזה שאם תוותר על הבננה היא תלך לגן עדן, ותיווכחו בתוצאה.

היכולת הזו ליצור "סדרים מדומיינים" היא רבת עוצמה, ואפשרה לבני אדם לתאם פעולה בסדר גודל שאינם אפשריים לבעלי חיים גדולים אחרים. הסדרים הללו הם אף גמישים יחסית למנגנונים הביולוגיים המאפשרים לציפורים או לטרמיטים לשתף פעולה בקנה מידה גדול.

אך באותה מידה שאמונה בפיקציות ויצירת מציאות אינטר-סובייקטיבית – המושתתת על אמונות משותפות – היא בעלת עוצמה, היא גם שבירה: כיצד יכול אינדיבידואל לתת אמון עקבי ויציב במערכת שהיא מטבעה "רוחנית" לחלוטין ואינה קיימת במציאות הפיזית?

דרך אחת היא יצירה של עוגנים חומריים כמו מבנים, פרסומות, כתובות, המזכירים את המסגרות, האמונות וההסכמות המשותפות. דרך אחרת היא יצירת עוגנים בתוך האינדיבידואל עצמו – למשל, באמצעות מוזיקה. המוזיקה העממית והריקוד השבטי של יחידה חברתית אינטימית עוזרים לכל פרט "לשכוח" את בדידותו ואת נפרדותו ולהרגיש חלק משלם וחלק ממערכת יציבה שהוא יכול להישען עליה ולבטוח בעצם הרעיון של מערכת כזו.

בהמשך, עם התהוות חברות יושבות קבע חקלאיות, נוצר גם צורך לריבוד חברתי (מישהו צריך לשמור על התבואה והייצור העודף). ואז עלה צורך במוזיקה שתסביר ותגלם את הפערים החברתיים. כך החלו להיווצר סוגי מוזיקה שנתפסו כנובעים ממקור אלוהי וניתנו היישר למלכים ולכוהנים. המוזיקה הזו נושאת פעמים רבות אופי מדיטטיבי, והיא בדרך כלל מבחינה בין מקשיבים שונים ומשמשת כמנגנון הדרה, שכן היא לרוב מורכבת וכוללת אלמנטים ההופכים אותה למהנה פחות וקשה יותר לתפיסה על ידי ההמון. מנגנון דומה מופעל גם באולם הקונצרטים, שבו שיעול או ריקוד על כיסא או מחיאות כפיים ברגע הלא-נכון מצביעים על היתוך חלק מ"המון" שאינו מבין את כללי ההתנהגות הראויים וכיצד "ראוי" להקשיב.



לילך גליל

ועכשיו שימי לב לנשימה, מינהיות. הנשימה בהולה. קצרה. לא פלא שיש לך אסטמה. אין לך קצב משלך. איבדת אותו לגמרי. יש רק דחק, האצה, דחיפה ונפילה. קדימה, מהר יותר, אם אין לך אוויר אז קחי שאיפה. עוד פעם את לא נושמת? מה יהיה איתך? למה את לא נושמת? למה את לא נושמת?



את משתבללת. נטמנת. השברים עוד אחוזים כך ואת שוכבת על צד שמאל ומעגלת את הגב. תנוחת מנוחה, קורא לזה המורה ליוגה ואומר להניח את כפות הידיים על האוזניים. את לא יכולה, בגלל השברים. את מצמידה אותן לחזה ועוצמת עיניים. את מחכה שהשיעור ייגמר.

קטעים מתוך מינהיות, ספר בכתובים



אולם מהי בעצם הקשבה, כשמנתקים את ה"הקשבה" מכל המשמעויות הללו? הקשבה היא פעולה של השהיה, פעולה של יצירת מקום ומרחב. "להקשיב לגוף שלנו" פירושו לנסות להפסיק את העיסוק של המוח ביוזמות, פעולות, תוכניות, בניסיונות לשנות משהו בהווה, במציאות החומרית ובמרחב המנטלי. כשאנו מנסים להקשיב לגוף שלנו אנו נקראים לשים לב לכל אזור בגוף, ואולי אף לכל תא ותא. הקשבה היא פעולה המאפשרת היווצרות משהו חדש, מעבר לסיפורים שהתודעה מספרת לעצמה.

כי נכון לעכשיו, עדיין יש לנו גוף, שנוכח גם באולם הקונצרטים ומהדהד את המוזיקה שאנו שומעים וגם את זו שאיננו שומעים אלא מדמיינים ויוצרים מתוכנו.



מקורות ומקורות השראה

קיצור תולדות האנושות, יובל נוח הררי, דביר 2011

Cross I (2003a). **Music and biocultural evolution**. In M Clayton, T Herbert and R Middleton, eds, **The cultural study of music: A critical introduction**, pp. 19–30. Routledge, London.

Brown S (2000a). The musilanguages' model of music evolution. In N Wallin, B Merker and S Brown, eds, **The origins of music**, pp. 271–300. MIT Press, Cambridge, MA.

Masataka, N. (2009). The origins of language and the evolution of music: a comparative perspective. **Physics of Life Reviews**, 6, 11e22.

ואף על פי כן - נוע תנוע

הקסם הטמון בתנועה והשפעתה על השמחה וההנאה שאנו שואבים מגופנו מתגלה בתהליך העבודה. כה מרתקת היא הדרך אשר בעזרתה נפשט את מורכבותו של גוף האדם.

אנחנו שואלים: האם נוכל לשפר ולהגדיל טווחי תנועה מבלי לפגוע במפרקים? להתחזק ולהתגמש מבלי להזיק לרקמות הרכות (שרירים, גידים, רצועות, כלי דם ועצבים)? האם נוכל להתמודד עם מאמץ וסבולת, מבלי לשבש את התפקוד התקין של האיברים הפנימיים ושל המערכות הפיזיולוגיות?

פיתוח הקשב, החשיבה והדמיון התנועתי מחזק את הקשר מוח-גוף ומגביר את ההנאה מהעבודה הפיזית ומתוצאותיה. וכאשר נהנים, קל יותר להתחבר לשלב התיקון. תיאורטית, אחרי שהבנו טעות, שיבוש או קלקול, ניתן לתקן. מעשית, זה לא כל כך פשוט. גם הזיהוי של אופי השיבוש – ועוד לפני כן, של עצם קיומו – אינו פשוט.

מהו קלקול ומהו תיקון ומהו תיקון בהקשר של הגוף? איך הגוף מאותת עליו? איך אנחנו מגלים אותו? דרך נראות, תחושה, כאב? נדרשת התבוננות עמוקה לתוך עצמנו וגופנו. התבוננות כבסיס לאבחון. אנחנו חוקרים: איך אניע את עצמי בהרמוניה, איך אבין טוב יותר קשרים בין המבנים הרבים וההשפעות ההדדיות – כל אחד לחוד וכולם ביחד?

הגיוון התנועתי פותח את הדרך להכיר את מצבנו הפיזי ואת עולמנו הפנימי בדרכים שונות. תנועה נלמדת ומכוונת יוצרת קשרים חדשים בגוף ובמוח, וכך נהפכת התנועה להרמונית ולמודעת ולא אוטומטית. רוב בני האדם פועלים ומתנועעים ללא מודעות, ומרבית הפעולות היומיומיות נעשות באופן אוטומטי – אולי בגלל ריבוי המטלות הנדרשות מהאדם בחיים המודרניים. המודעות אכן דורשת מאמץ – ללמוד, וללמוד לחשוב. אולם ההשקעה בפיתוח המודעות וההתמודדות עם "עצלות המחשבה" כדאיות. מאוד. מי ששוקד על טיפוח, יקטוף את פריין.

אנחנו מתבוננים בתנועה היומיומית, המורגלת, ושואלים: איך אעמוד? אלך, ארוץ, אשחק? אשב? אשן? אנחנו חותרים להתנהל בחוכמה, להיכנות מהארות ולגלות בעצמנו תבניות יציבה שגויות והרגלים גרועים, להרחיב את הידע להלכה ולמעשה. כך נבנה סולם ערכים חדש ביחס לגוף ונרוויח כוחות להתמודדות עם קשיים ומשברים. כדאי וניתן ללמוד לאהוב תנועה.

אומרים: להיות שלם עם גופך משמע להיות שלם עם עצמך. אבל פעמים רבות מתכוונים לדימוי הגוף, לגוף כפי שהוא נראה מבחוץ. אנחנו מכוונים לשלמות הנובעת מהגוף כפי שאנו חווים אותו מתוכו, מתנועה הרמונית, מודעת ומלאה שמחה. זו התנועה המאפשרת להתגבר על פחדים, לחזק את כנפי האומץ ולהתעלות מעל חולשות ומגבלות. להתחזק ולצמוח במקום להיחלש ולנבול.

מִים עומדים מעלים ירוקת ורקב; כמו מים, גם אנו מחויבים לנוע, לנוע. ♦

אישה שמנה, זוזי

לפני כשנתיים הוזמנתי לדבר במכון ון ליר בכנס פמיניסטי שהכותרת שלו הייתה "לחשוב פמיניזם: שאלות מרכזיות במחשבה, במחקר ובפעולה". המושב שבו הוזמנתי להשתתף היה "שאלת הסוכנות: גוף, פעולה ומעבר להם". למרות שהיה מדובר בכנס אקדמי, החלטתי שאשים את נפשי בכפי ואדבר סופסוף על הקשר בין גוף לבין מיניות או ליתר דיוק בין פגיעה מינית לבין ביצורי גוף. רציתי לדבר על הגוף כגלעד וכנשא של טראומה.

אז הגעתי לכנס, וכשהגיע תורי עמדתי במשך כמה דקות ודיברתי לראשונה על חיים בעולם שמבזה שמנות, דיברתי על הנער שהפקיע אותי מגופי ועל אכילה כאסטרטגיה פמיניסטית של התנגדות. היה לי חשוב, משום מה, לעמוד מול קהל ולדבר על מה שרואים עלי, על מה שחושבים עלי, על כל מה שזרים גמורים יכולים להרשות לעצמם להטיח בי, על הבושה, על הפחד, על תשוקה ועל אילופה, על היות שמנה בעולם שרואה בשומן כישלון נוקב, אות לנרפות, קלון כל יימחה, אלא באיזמל מנתחים.

בחברה שלנו, הפטריארכלית, שמקדשת התייעלות, הצטמצמות ופרואקטיביות, נשים שמנות נתפסות כמפרות באופן בוטה את הסדר החברתי. כשאת שמנה את פסולה מלמלא את תפקידך המסורתי כחפץ וכך יצא ששיבשת באופן חסר תקנה את המשוואה "דירה נאה, אישה נאה, כלים נאים – מרחיבים דעתו של אדם". למעשה, במובנים מסוימים, הפכת עצמך לשיא החפץ, לגוף שהוא רק גוף, שהוא נטול שאר רוח והוא ארצי וגשמי ומיני ואימהי (אילו רק היה לי שקל על כל פעם שכיננו אותי "אמא אדמה"). אישה שמנה מותרת רק כמצב זמני. בהיריון, למשל, או קצת אחרי לידה, שאז לקימורים שלה יש תפקיד יצרני – עזבו אבולוציוני, דמוגרפי! אחרי הלידה, את חייבת "לחזור לעצמך" כלומר לחזור לגרסתך הרזה שמלאותה, אם בכלל, רק במקומות "הנכונים". ככלל, יש לזכור שהחברה שלנו מקדשת גבולות (לא אמרתי המדינה שלנו) והגוף צריך להיות מדוד ומדויק, הוא לא נועד לעלות על גדותיו, לגדוש, לחרוג, להתפקע, לצאת מהקווים. הוא בסך הכל כלי שמאפשר לנו להביא את הרוח שלנו לידי מימוש ואת הנפש העשירה שלנו לכדי ביטוי. הגוף מאפשר לנו להצטיין, לכבוש יעדים, לחתור לדיוק, להגיע מהר יותר, רחוק יותר, גבוה יותר, חזק יותר. הגוף במיטבו הוא עילית הרוח האנושית. דק, גמיש וזריז, נאה למבט. הגוף בִּמְרָעוֹ הוא רופס ומוכס, הוא מתבוסס בגופיותו, בגשמיות שאין בה נשמה.

מאז שאני זוכרת את עצמי אני אוכלת כאסטרטגיה מודעת/לא מודעת של מגננה. מאז שאני זוכרת את עצמי היה האוכל משענת קנה רצון, חבר אינטימי ואויב מה, מושא תשוקה וכיבושה. בגיל צעיר מדי עשה בי מישוה מעשה. למדתי לשנוא את הגוף, ביקשתי להתרחק ממנו, להרחיק אותו. בכיתה ח' הלכתי לראשונה לשומרי משקל. וכמו תחנות יסוד בווינה דולורוזה שסופה בנצה, ביקרתי בין היתר אצל דיאטניות, קבוצות דיאטה כאלה ואחרות, מעגלי תמיכה של אכלנים כפייתיים, בתוכנית "דרך המלך" של בית חולים מאיר, נרשמתי לשירות משלוחי ארוחות מוכנות הביתה, עשיתי היפנוזה בבית חולים תל השומר, ניסיתי נטורופתיה, דיקור רפואי, דיאטת חרמון-מן, מרזי מורית, הייתי אצל אופירה שאול בסדנה בעלת שם מבטיח "החופש מאוכל", שוב שומרי משקל, פעמיים גמילה במכון אברהמסון, איירוודה, דיקור יפני, סופ"ש במצפה אלומות, סיון אופירי, חלי ממון, עוד נטורופתיה ועוד כהנה וכהנה. ועוד ועוד. הזיכרון

מתעתע בי, השנים, הקילוגרמים, עליתי עשרות, השלתי עשרות ושוב עליתי. מהר יותר, גבוה יותר. ממילא כל הסיפור הוא סיפור של ממדים, התנפחות וחלופות מציאות.

אני חושבת על השיטיון הזמני שאוחז בי בימים של אכילה שפויה. אז אני נתקפת אמונה שזהו, הותמרת, חליפתי טובה יותר, ומעתה והלאה הקץ לשואת הסוכר והגלוטן. אני חושבת על הבעיה היסודית של הדימוי, על הבעיה היסודית של התעתוע, כשאחרי יומיים של אכילה מיטיבה נדמה לי שאני יכולה לדגמן הלבשה תחתונה, ובעיקר כשעל פי רוב נדמה לי שגוף זה כל מה שיש לי. אני חושבת על חוסר התוחלת שבמאבק הזה, הסיזיפי, על הייאוש המשחר לפתח. על כך שעל אף שמרבים להתייחס להשמנה כאל מגיפה עולמית שהשיח על אודותיה צריך להיות מדיקלי-גלובלי והכלים למיגורה מצויים בשדה החברתי-חינוכי, עדיין, במבט מקרוב (ובמיוחד כשמדובר בנשים) היא נתפסת כלקות אינדיבידואלית, הנובעת מכשלים פסיכולוגיים, אישיותיים. פעמים רבות מדי, הדיבור על שמנות ושמנות (חולם ושורוק) נעשה בשפה קלינית, עם יותר מקורטוב של האשמה.

מאז שאני ילדה (וממש לא שמנה) נקרו בדרכי סוכנים – על פי רוב גברים אבל לא רק – שדאגו להזכיר לי שעלי להפעיל על עצמי מידות של איפוק, ריסון, אילוף היצר. בין העשרות הרבות שגילמו בהצלחה את התפקיד המנרמל, זכורים לטוב שכן חביב שרכן כדי ללחוש לי באוזן, במגרש החנייה, בנוכחות ההורים שלי – הייתי אז בת שנים עשרה – ש"נשים צריכות לשמור על הגוף שלהם, לעשות דיאטה"; קרובת משפחה שראתה אותי הולכת ברחוב באחת מהתקופות השמנמנות שלי בתיכון (שהגיעו אחרי תקופות של הרעבה עצמית קשה על סף אנורקסיה) ועצרה את המכונית בחריקת בלמים כדי לשאול בזעזוע: "מה קרה לך?!" בתוספת תנועות ידיים שמדגימות התרחבות, אולי לטובת העוברים והשבים. על פי רוב דממתי דום והרגשתי כמו שהורו לי להרגיש: בזויה, עודפת, לא נכונה. עברו השנים ובמפגש משפחתי אחד, קשה במיוחד, כבר לא שתקתי. זה היה כמה חודשים אחרי הלידה של בני הבכור כשדוד ר' הארכי-סקסיסט תפס בחוזקה בזרועי ואמר לי שאני חייבת לרדת במשקל. אולי היתה זו האימהות הטרייה והלומת האי-שינה, אולי הגיל ואולי פשוט הסאה גדשה. הדם נסק לי לראש וקראתי בקול "תניח לי, תניח לי", וניסיתי להיחלץ מאחיות. הייתי רוצה להיות מסוגלת להגיד לו דברים יותר מדויקים, אולי שלא נולדתי כדי שיהיה לו נעים בעיניים, אבל זה כל מה שיכולתי לומר, בין היתר בגלל שהוא באמת לפת אותי והכאיב לי. קשה לי לחשוב על כך שגם בחוליו המשמנים שלי טרדו את מנוחתו עד כדי כך שמצא לנכון למשטר אותי בציבור, להבהיר לי מי קובע את הנורמות ואיך אני חורגת מהן. אני מניחה שהעובדה שאני לא נשואה גם היא שיחקה תפקיד. הוא לא היה מעז לאחוז כך בזרועה של אישה המתויגת כ"שייכת לגבר אחר" ולנזוף בה על הגוף שלה. יהי זכרו של דוד ר' ברוך.

אני מספרת פה את הסיפור הזה כי הוא לא סיפור פרטי. הדוד הזה וכל האחרים אחזו זה מכבר אחיזת צבת בתודעתי ובתודעתנו הקיבוצית – גברים ונשים כאחד. סיפור הקצה הזה הוא רק עוד עדות לאדוות המתפשטות של הדיכוי.

האישה השמנה היא הישוע של העידן הזה. משמניה הם סטיגמטה, היא נושאת על גופה את כל הסלד והסחי הקיבוצי, היא שק החבטות וכליא הברק של האנושות כולה. היא מגעילה, היא עולה ועולה והיא עוד תבלע את כולנו, אם לא נרסן אותה. נשפיל אותה, נעלוב בה, נכנה אותה בשלל גינויים ונזכיר לה כל העת את מתאר הגוף, את הצינוק – אם מסעדי הכיסא לא יעשו זאת, וחגורות הבטיחות במטוס, המושבים הצרים, המבטים, הקריאות, הגידופים בטוקבקים, הברכיים הכאובות שלה, המידות בחנויות הבגדים, הנשים הנכונות בפרסומות, הגברים, המוכרות בדוכני הקוסמטיקה, בני המשפחה שלה שהמשקל שלה הוא הבעיה הכי גדולה שלהם.

הכל וכולם אומרים לה: אישה שמנה, זוזי, את מסתירה לנו. מה את מסתירה? מה עשית לאישה הרזה שהיית פעם, שהיית אמורה להיות? שעוד תהיי אם רק תצייתי לרופאים, למנתחים, לדיאטניות, לאופרה וינפרי. למה התרחקת כל כך מהמקור?





לילי כהן פרחייה, מתוך "ניקה", 2018

אבן נזרקה למים אי אז. אנחנו מנסות למשות אותה ממעמקים. רוקסן גיי, שמתארת בספרה רעב את חייה כאישה שחורה ושמנה מאוד בארצות הברית, עושה עבודה יסודית. היא מספקת לנו דין וחשבון צורב על ביוגרפיה של אישה שגופה הוא מבצרה, שמשמניה הם בעת ובעונה אחת פתרון ובעיה, ושניסיון המילוט המסוים שלה מהגוף סופו בהנכחה כבירה יותר שלו. יותר מזה, גיי מנפקת מסמך חברתי נוקב על שנאת גופים, על שנאת נשים, על אלימות, פגיעה עצמית והוקעה. קראתי את הספר (שיצא לאחרונה בהוצאת "בבל" בתרגומה של דבי איילון) באבחה אחת, התעניתי אבל לא יכולתי להפסיק. עצרתי ממש לפני הסוף כאילו כדי להימנע מהבלתי נמנע, ובמשך זמן רב מדי לא יכולתי לחזור לספר. כי לקרוא את רוקסן גיי זה כמו למשש ברייל שצורב בעור. זה קרוב מדי, זה בלתי נסבל. במובן הזה הספר הזה הוא מופתי, הוא פוליטי, הוא עדות מהתופת, קריאת חובה.

בסופו של דבר, אחרי שספרה הכה גלים וצייד את קוראותיו בשלל תובנות מעצימות על השמנה כאסטרטגיה הישרדותית חתרנית, רוקסן גיי נקטה מהלך שאכזב רבות ממי שנהו אחרי האייקון הפמיניסטי שראו בה, והפקידה את גופה בידי המנתחים. כמי שכתבה את המניפסט Bad Feminist היא רגילה לאכזב, ובראיונות שלאחר המעשה היא מסבירה שהבינה שחייה קצרים מכדי לחולל את התמורות התרבותיות המיוחלות ושיותר קל ומהיר לשנות את גופה מאשר מוסכמות חברתיות.

ואילו אני, בכל פעם שמוטחת בי האפשרות של הפרוצדורה המכונה בשם כולל "ניתוח לקיצור קיבה" (על ידי נהגי מוניות, זרים אקראיים, מכרים, מכרות, מטפלים למיניהם, יו ניים איט), אני חשה שהעולם אומר לי שפסה סבלנותו לנוכח אזלת היד שאני מוכיחה מזה שנים, שאין לסמוך עלי, ששום דבר ואף אחד כבר לא יושיע אותי ממצולות, ושעלי להסגיר את עצמי לידי רשויות הבריאות, להתדפק על דלתות המומחים. אני שומעת: אישה שמנה, זוהי. הטקסטים החיצוניים מתכתבים בנקל עם אמונות פנימיות, המתגעשות במקביל לאחרות, שנשמעות לעתים בקול ענות חלושה ולפעמים זוקפות ראש לאמור: זה מה יש וזה טוב מספיק. ♦

עיבוד לדברים שנאמרו בערב לרגל הוצאת הספר רעב בעברית שנערך בחנות הספרים "מגדלור" בתל-אביב, ומהווים חלק ממסה שתראה אור בקרוב בספר מסות.

גופים להיות במחיצתם

אורי פרסטר

המגע האסור

לא לתפס את היד המושטת.

לא לרצות במגע האסור.

לא להביט כשהיא מתפשטת.

לא לעשות לה את מה שעשו.

לא להחליף מספרים בהסתה,

לא להמיר מלים בחשכה.

לא לרצות ולא להעתר,

לסלח, אך לא לומר סליחה.

לא להסיר את העור מהגלד.

לא להסכים לשרפת הבגדים.

לא לחשוף הבשר, קלפתו של השלד,

לא להביט בבדים מתיחדים.

לא לחשוף את הגוף הגרום.

לקפל, להסתיר השרוול הפרום.

לא לאחז ביד המושטת,

לדפא כל רצון מול תשוקה שנצתה.

מנקודת המבט של החוויה הגופנית־תנועתית של העצמי הינקותי ניתן להצביע על שתי מציאויות גופניות־התייחסותיות שונות לחלוטין זו מזו: מציאות התיק לעומת מציאות ה'מול'.

(יונה שחר לוי, מטפלת בתנועה ומורה ליוגה)

מאז ומתמיד, מגיל הנערות בערך, אני מחפשת גופים להיות במחיצתם. הצניחות החוזרות ונשנות אל תוך החזה העצום והרך של האחות בקופת חולים, נכנעת לעילפון סביב הרגע בו המחט נכנסת לי לווריד והדם נשאב, במלתחות הנשים של הבריכה על הגג בדיזינגוף סנטר בין כל הגופים הזקנים, היפים, כשהכל מתרחש ב־slow motion ומותר לי להיות שם, כאילו זה טבעי. בשיעור גאגא אני לא מפסיקה לזוז, נכנסת ויוצאת מההכרה, מהמודעות העצמית, נמשכת להביט בגופים, העורות החשופים, הקעקועים, השיער על הרגליים, בבית השחי, במפשעות.

וזה הכל מגעגוע לגוף האחד והיחיד, הגוף שכבר אין לי אליו גישה, כי משהו התקלקל מאז שבעל כורחי, גיליתי את המין. אמא שלי כאן, אבל גופה שלי איננו שלי יותר. אני אומרת לבן שלי: תחבק אותי ותן לי כוח, הוא מסכים לחבק ואני שואבת כל מה שאפשר מהגוף הקטן. כל אמא יודעת מה עושה חיבוק של ילד. אבל הבת שלי רק בת שבע וכבר אני מרגישה איך היא מתרחקת, איך האיברים שלה כבר לא מסתדרים בדיוק על שלי.

אני מצטערת. האם גם אמא שלי מצטערת? איפה יהיה לי גוף להסתדר בדיוק עליו, בלי הדרישה של המין? אני מחפשת כל הזמן; אחות קופת חולים, המלתחה, גופים חשופים, אבל אני מוצאת רק את האובדן, את הצעה, את הפשרה.



למידה בתנועה

מה תפקידו של הגוף בלמידת שפה, ואיך הטכנולוגיה יכולה לסייע לנו להחזיר אותו אל הכיתה?

מה תפקידו של הגוף בלמידת שפה? כדי לענות על שאלה זו יש לחזור אחורה, אל ראשית החשיבה האנושית על מחשבה. עוד בימי אפלטון תהו פילוסופים ומדענים לגבי היתכנות חשיבה המנותקת מהגוף, כלומר חשיבה שאינה מבוססת פעילות מוטורית, תפיסה חושית ועיבוד רגשי. דיון זה נמשך גם בעשורים האחרונים, ומקיף נושאים כמו ייצוג קונספטואלי, הבנת שפה ותפיסת דיבור.

קו אחד של מחקר מחזיק בהנחה כי החשיבה היא סימבולית בעיקרה ומנותקת מהגוף ויכולותיו השונות.¹ המצדדים במודל זה טוענים כי גם הבנת שפה וקריאה מערבות מניפולציה של סמלים מופשטים בלבד – כלומר של מילים המייצגות משמעות – באופן שהוא בלתי תלוי במערכת התפיסתית והתנועתית.²

קו מחקר שני, שתפס תאוצה בשני העשורים האחרונים, גורס כי רכישת ידע והשימוש בו מבוססים באופן עמוק על החוויה הגופנית שלנו. במרכז הגישה הזו, המכונה "קוגניציה הנטועה בגוף", או "embodied cognition", עומד הרעיון כי המוח מקשר באופן אוטומטי בין ייצוג מופשט של ידע (מילים) לבין הייצוג המוטורי והסנסורי שלו (למשל, רצף תנועות או מידע מאחד החושים). כך, למשל, נמצא כי שמיעה או קריאה של מילים מפעילות אזורים מוטוריים בקליפת המוח המעורבים בתנועה שהמילה מתארת. מנגה, אזורי השפה במוח מופעלים בתגובה לפעילות סנסו מוטורית.³

איך אנחנו 'חווים' מילים, ומה היא אכן הבניין הבסיסית של ההיכרות שלנו עם העולם? חוויה של שפה כוללת חוויה אקוסטית של הפקת דיבור והבנה, כמו גם חוויה של משמעות המילה. מחקרים הראו קשר בין מערכות חושיות למערכות תנועתיות בשני הקשרים אלו. מחקריו של פולברמולר⁴ הדגימו את הקשר בין שמיעת המילה, הגייתה וביצוע הפעולה שהמילה מייצגת בסמיכות זמנים. סמיכות זמנים זו מחזקת את הקשר בין הפעולה לתפיסה (של המילה) העומה, כנראה, בבסיס מערכת המושגים הלשונית. לדוגמה, כשאנחנו קוראים מילים המעוררות אסוציאציות חזקות של ריח כמו 'קינמון' או 'יסמין', האזור המופקד על עיבוד מידע של ריח במוח (olfactory cortex) מופעל. באופן דומה, מילים הקשורות לצלילים מפעילות את אזורי עיבוד המידע השמיעתי במוח (superior temporal cortex); פעלי תנועה מפעילים את האזור הרלוונטי לאותה תנועה בקורטקס המוטורי, ומילים המתארות תנועה מפעילות אזורים בהם מעובד מידע על תנועה ראייתית.

האם הפעלה זו של הגוף, או לפחות המוכנות המוחית לזיווג תנועה או לעבד מידע חושי, היא הכרחית להבנת שפה? נראה כי פגיעה ביכולת הגוף לפעול, כמו גם פגיעה ביכולתו של המוח לתכנן תנועה או לעבד מידע חושי, אכן פוגעות ביכולתנו לעבד משמעות (להבין שפה).

למשל, ביצוע של תנועות ידיים המתרחקות מהגוף הפריע למהירות העיבוד של משפטים המייצגים תנועה

לכיוון הגוף (תנועה מוחשית או מטאפורית);⁵ הזרקה בוטוקס ששיתק את השריר האחראי על חיך פגעה ביכולת להבין משפטים שמחים, בעוד ששיתוק זמני של השריר האחראי על כיוון הפנים לכדי פרצוף כועס האטה את ההבנה של משפטים המביעים כעס;⁶ לבסוף, אצל פציינטים שעברו פגיעה מוחית ניכרה האטה בעיבוד המשמעות של מילים המייצגות ריח, תנועה או מרחב, כאשר האזורים המוחיים המקבילים נפגעו.⁷ נראה אם כן, שהפעלה של המערכת התנועתית, החישהית והרגשית או הדמיה (סימולציה) של הפעלה זו על ידי המוח הכרחית להבנת שפה.⁸

רכישת שפה ראשונה

מידע סנסורי ומוטורי נשמר ומקושר למילים הרלוונטיות גם בתהליך הרכישה של שפה ראשונה. מודל ה-ABL לרכישת שפה מנבא כי ילדים לומדים שפה בעזרת הילדים הבוגרים יותר או המבוגרים בסביבתם, המשיימים חפצים, בעלי חיים, אנשים וכו' בסביבתם. כשילדים שומעים מילים המתייחסות לאובייקטים אלו, מופעלים גם תאי עצב (נוירונים) כלליים כמוח שלהם, ותאי עצב ספציפיים המתייחסים לפעולות ולתחושות המקושרות לאובייקט זה.⁹ ככל שחוזרים על המילה פעמים רבות יותר באותו הקשר סנסורי-מוטורי, מתחזק הקשר בין המילה לייצוגים הגופניים שלה, כך שהמילה מפעילה את הייצוגים הגופניים והמידע הסנסורי או המוטורי הספציפי עשוי להפעיל את המילה.

רכישה של שתי שפות במקביל

כשמדובר בשתי שפות הנרכשות במקביל, ניתן היה לחזות כי המילה והמילה המקבילה שלה (התרגום הקרוב ביותר) בשפה השנייה יפעילו רשת זהה של ייצוגים חישתיים ותנועתיים. אולם, במקרים רבים חפפה זו אינה מלאה, בעיקר כשקיימים הבדלים בין-תרבותיים, או הבדלים בהקשר שבו נרכשו שתי המילים ונעשה בהן שימוש. למשל, Jared ועמיתיה מצאו¹⁰ כי דו-לשוניים הדוברים סינית ואנגלית היו מהירים יותר לזהות אובייקטים המקושרים לתרבות מסוימת כשהמילה הוצגה בשפת התרבות הזו (למשל המילה למסכה סינית, שהוצגה בשפה המגדרנית הדבורה בסין). לטענת החוקרים, המילה הכתובה במגדרנית הפעילה זיכרון תפיסתי ספציפי לחוויה של 'מסכות' בסביבה דוברת שפה זו. לפי קו מחקר זה ניתן לשער, כי ככל שהפער בתנאי רכישת השפות גדול יותר (למשל גיל, הקשר גיאוגרפי, תרבותי וחברתי), כן יגדל הפער בייצוג הידע בשתי השפות.

למידת שפה זרה

ללמידה סנסורי-מוטורית נודעת השפעה חיובית גם על למידת שפה זרה, אפילו כזו שנלמדת בגיל מבוגר וללא הקשר חברתי ותרבותי עמוק. מאייר [Mayer] ועמיתיה, למשל, יצרו שפה זרה מלאכותית ולימדו מילים חדשות בשפה זו באמצעות טכניקות העשרה שונות. כל נבדק למד מילים בשלושה תנאים: כשהלמידה מלווה בשינון בקול של המילה ומשמעותה; כשהלמידה מלווה בהעתקה של תמונה הקשורה למשמעות המילה; וכשהיא מלווה בתנועת יד (gesture) הקשורה למשמעות המילה. לטכניקות ההעשרה נודעה תרומה חיובית על מספר המילים שנזכרו וכן על משך הזמן שבו זכרו הנבדקים את המילים. הנבדקים הצטיינו במיוחד בזכירת מילים שנלמדו בליווי תנועת יד – תרומה שבלטה בעיקר לאחר חודשים מזמן הניסוי.¹¹

ממצאים אלו ניתן להסיק בקלות, כי למידת שפה שנייה יעילה יותר כאשר היא מתרחשת בהקשר טבעי ככל האפשר, תוך כדי הפעלה מרבית של הגוף ואינטרקציה עם הסביבה. בתנאים כאלו הגוף יכול לשמש ככלי בתהליך הלמידה ולהפוך אותו ליעיל יותר.¹² אולם, כאשר אנו בוחנים את שיטות הלימוד הנהוגות בפועל בכיתה, פיזית או וירטואלית, אנו רואים שהן אינן מביאות בחשבון את הגוף. במקרה השכיח ביותר,

השפה נלמדת באמצעות רשימות דו־לשוניות ארוכות (מילה והתרגום שלה לשפת האם). כשלעיתים מלווה את הלמידה תמונה, קובץ קול או סרטון קצר. הגוף עצמו, על התנועות שלו, אינו נוכח כמעט בלמידת שפה – הן במסגרות של למידה פורמלית והן במסגרות של למידה עצמית.¹³

הסיבות למצב הקיים מגוונות. תרגום ממצאי מחקרים מדעיים לכדי שינוי בגישות פדגוגיות הוא תהליך מורכב, המחייב שינוי פרדיגמה. מעבר לכך, יישום ממצאי מחקרים אלו נתקל באתגרים מעשיים לא מעטים: כדי להשתמש בגוף ככלי למידה בשיעורי שפה שנייה יש להכשיר מורים במיומנות זו, להתגבר על מגבלות של זמן ומשאבי אדם (למשל, הקושי של מורה בודד ביצירת הפעלה אותנטית בכיתה בת 30 תלמידים) ואף להתמודד עם סביבת הכיתה ובית הספר, המוגבלות מבחינת מנעד החוויות האותנטיות שהן יכולות להציע ללומד. כיצד יכולה הטכנולוגיה להיחלץ לעזרתנו ולהחזיר את הגוף ללמידה של שפה שנייה?

למידה ומציאות מדומה

מציאות מדומה היא סביבת הדמיה (סימולציה) שבה התכנים הוויזואליים והחושיים נוצרים רובם ככולם על ידי מחשב ויכולים להשתנות בהתאם להתנהגות המשתתף.¹⁴ מוחו של הלומד הנכנס לסביבה כזו מקבל את המציאות הסנתטית, יצירת המחשב, כאמת לאמיתה, ואת תנאיה כמגבלות ואפשרויות שגוף הלומד יכול לפעול בתוכן. רבים כיום רואים בטכנולוגיה הזו של מציאות מדומה (virtual reality technology) הזדמנות בעלת ערך פדגוגי להפוך את הלמידה לטבעית, פעילה, מעמיקה ומשמעותית יותר.

כדאי להתעכב מעט על נקודה זו, שכן באופן אינטואיטיבי, ישנם רבים החשים בסתירה או בצרימה בין המושגים "טבעי" ו"טכנולוגי" ורואים בטכנולוגיה דווקא את מה שמרחיק את האדם מגופו ומפעולה טבעית בסביבתו; אולם, ממבט קרוב, טכנולוגיה של מציאות מדומה מציעה סביבה נאמנה למקור, שבה תחושת הגוף נוכחת ומשמעותית, ומשקפת באופן אותנטי היבטים שונים של העולם האמיתי, בלי לאבד את היכולת ליצור סביבה בדיונית אך אמינה שתשרת מטרות למידה שונות.

בתחום הלמידה, היתרונות של טכנולוגיית המציאות המדומה הם רבים, וכוללים האנשה, רב־חושיות, אינטראקטיביות ופוטנציאל לשילוב של משחקיות בחוויית הלמידה. סביבות של מציאות מדומה מאפשרות להציג מידע באופן רב־חוש – מה שנמצא יעיל במיוחד ללמידה: מחקרים הראו שאנחנו מעבדים מידע מהר יותר כאשר הוא מוצג לנו בדרך המשלבת בין שני חושים (בי־מודאלית) – לעומת מידע מחוש אחד בלבד. כשהמידע מוצג כשילוב של שלושה חושים (למשל, שמיעה, ראייה, ומישוש), היתרון ללמידה רב אפילו יותר. החוקרים סבורים, שהיתרון המשמעותי של למידה רב־חושית נובע מהיכולת של הלומדים להפנות קשב לפרטים רבים יותר בסביבה; כך הם גם קולטים רמזים עדינים שהמוח מעבד באופן טבעי בסביבה טבעית (כלומר, במציאות). זאת ועוד, נמצא כי השפעת הלמידה הרב־חושית גדולה במיוחד כאשר אנחנו לומדים תוכן חדש.

מעניין לציין, כי עושר רב חושי ולכידות חושית – שתי תכונות של סביבות מציאות מדומה – קשורים גם לתחושה של נוכחות גופנית מוגברת בעולם הווירטואלי וליתרונות הקוגניטיביים המלווים אותה. הקשר הזה הודגם לאחרונה בשני מחקרים, שהתמקדו ביתרונות הפדגוגיים של סביבות תלת־ממדיות: דלגאמו ולי (2010) השתמשו במושג "נאמנות ייצוג" (representational fidelity) – היכולת להציג באופן מציאותי וחלק שינויים ותנועה בתוך הסביבה; זו קשורה גם ביכולת של הלומדים לשלוט במה שהם רואים, לנווט בסביבה הווירטואלית ולהעביר מסרים באמצעות הגוף שלהם (למשל, הצבעה, התייחסות לאובייקטים במרחב, ועוד). נאמנות ייצוג ואינטרקציה של הלומדים הם מאפייני מפתח התורמים ללמידה יעילה בסביבות של מציאות מדומה; הם הופכים את הלמידה בסביבה הווירטואלית לחוויה ייחודית של רכישת ידע ללא תיווך, תוך כדי חקר ואינטרקציה שאינם מתאפשרים ב'עולם האמיתי'. כמו כן, סביבות של מציאות מדומה תומכות בשיתוף פעולה יעיל ומורכב בין לומדים שונים.¹⁵

מספר מחקרים ניסו להדגים את היתרון שבסביבות מציאות מדומה גם ללמידה של שפה זרה. בניסוי אחד, לומדים הסתובבו בחנות כלבו וירטואלית וניהלו שיחה בשפה שלמדו עם דמויות כגון מוכרים וקונים אחרים. החוקרים קישרו את השיפור שהראו הלומדים באוצר המילים וביכולות הפונולוגיות והדקדוקיות בשפה החדשה לתכונת ה-immersiveness של הסביבה הוירטואלית – האפשרות להיטמע בתוכה בתחושת של טבעיות – ולקלות השימוש של הסביבה הזו.

במחקר נוסף, מסדוניה ועמיתיה דיווחו כי מורים וירטואליים היו יעילים ממש כמו עמיתיהם האנושיים בהוראת אוצר מילים בשפה זרה בסביבה של מציאות מדומה. כשהלומדים ביצעו בעצמם תנועת יד איקונית, הקשורה למשמעות המילה החדשה שלמדו, הם זכרו אותה טוב יותר מאשר כשהם רק צפו במורה (האנושי או הוירטואלי) אומר את המילה ומבצע את מחוות היד.¹⁶ ממצא אחרון זה משתלב היטב בתיאוריית הלמידה הנטועה בגוף (embodied cognition), הנתמכת בממצאים שסקרנו למעלה. מחקרים מראים, כי מערכות תפיסיות ומוטוריות משפיעות על הדרך בה אנו מבינים מושגים, מבצעים היסקים ומשתמשים בשפה. למשל, הקורטקס המוטורי (האחראי על הפעלת הגוף) המופעל בזמן הבנת שפה, גם כשמדובר במושגים מופשטים כמו מטאפורות או סלנג (כמו 'הוא עף עלי').¹⁷

בהקשר זה, סביבות של מציאות מדומה מציעות דרך להפוך לימוד שפה למציאותי וטבעי יותר, וייתכן שאף ליעיל יותר: מציאות מדומה יכולה להציג שינויים מבוקרים לחוויה הגופנית בסביבה, למקד את הקשב או להרחיק אותו מתכנים מסוימים של הסביבה הלימודית, ולהציע משוב גופני ומיידית לפעולותיהם של הלומדים.

כבר ראינו שביצוע פעולה מוטורית איקונית (סימבולית) בצמוד ללמידת אוצר מילים בשפה זרה עוזר לזכור את המילה טוב יותר.¹⁸ 'הפעלה' כזו של משמעות המילה על ידי תנועת יד סימבולית יכולה אף לשנות את הייצוג המוחי של המילה (למשל, מילים שזוכרים בצירוף תנועה איקונית, בניגוד לתנועה חסרת משמעות, מפעילות את האזור במוח האחראי על תכנון תנועה).¹⁹ עם זאת, תנועות איקוניות, על אף שהן מייצגות את המשמעות של אובייקט בסביבתו המיידית של הלומד, אינן כוללות אינטרקציה ישירה איתו. אנו יודעים, שאינטרקציה ישירה כזו עשויה להועיל במידה רבה יותר ללמידה, מכיוון שהיא מציעה מידע עשיר יותר על האובייקט ועל הפעולות שהוא מזמן או מאפשר.

בתנאים של כיתה רגילה קשה לאפשר תנועה טבעית כזו, המערבת אינטרקציה משמעותית עם הסביבה לצורך לימוד מילים חדשות. בעזרת טכנולוגיה של מציאות מדומה, לעומת זאת, ניתן לדמות סביבה טבעית המאפשרת אינטרקציה מורכבת עם כל אובייקט. למשל, קטיפת תפוח מעץ וירטואלי.

בניסוי שנערך באוניברסיטת תל-אביב על ידי כותבת מאמר זה ועמיתיה, נבדקה תרומתו של מידע מוטורי אינטראקטיבי ללמידת אוצר מילים בשפה זרה.²⁰ הסטודנטים שנבדקו בניסוי 'נכנסו' לחדר וירטואלי, שבו למדו את שמותיהם של אובייקטים יומיומיים (מפתח, קערה, סיר וכו') בשפה זרה (השפה שנבחרה לניסוי היתה פינית – שפה, שרק מעט סטודנטים ישראלים נחשפים אליה). הנבדקים שמעו את שמם של האובייקטים בחדר בשלושה מצבים: צפייה בלבד (מידע חושי ללא פעולה מוטורית), ב. פעולה מוטורית שאינה קשורה לאובייקט (למשל, שרטוט של משולש עם היד באוויר) ו-ג. תנועה "אינטראקטיבית" (כלומר, כזו שקשורה לפעולות הטבעיות של שימוש באובייקט או הפעלתו בסביבת החיים שלהם). בסיום כל חלק בניסוי נבחנו הסטודנטים על רשימת המילים שלמדו. תוצאות הניסוי הראו, כי הלמידה היתה יעילה יותר במצב השלישי – כאשר הלומדים ביצעו פעולות יומיומיות, שכיחות וטבעיות, עם האובייקטים שאת שמותיהם למדו. מעניין לציין, כי תרומתה של ההפעלה המוטורית הזו התבררה כמשמעותית יותר לזיכרון המילים ככל שהזמן חלף: כעבור שבועיים הפער בין המילים שנלמדו תוך כדי תנועה אינטראקטיבית לעומת מילים שנלמדו בדרכים האחרות היה גדול יותר.

שילוב של טכנולוגיות מציאות מדומה בכיתה מציע אפשרויות רבות ללימוד שפה, כמו גם תחומי דעת אחרים. לצד היתרונות הברורים, כמו בניית עולמות מורכבים שבהם ניתן להתנסות בתרחישים אפשריים ללא סכנות והשלכות, ניצב גם היתרון הגופני: כלים של מציאות מדומה 'מחזירים' את הגוף ככלי למידה של שפה זרה, ומאפשרים פעולה טבעית המעשירה את הייצוג הגופני (ולכן גם המוחי) של המילה בשפה החדשה. בניגוד ליישום עקרונות של למידה גופנית פעילה בכיתה רגילה, שילוב של כלים אלו מאפשר שליטה במאפייני הסביבה, באפשרויות הלומד להפעיל את גופו, בהשפעה שהוא מפעיל על הסביבה המדומה והמשוב שהוא מקבל על פעולות אלו.

*

מעניין לראות כיצד ההתייחסות לגוף התפתחה לאורך ההיסטוריה של החשיבה האנושית על המחשבה. שורשי השפה הסימבולית הראשונים היו תלויים בתקשורת פנים אל פנים, ושימוש כמעט אקסלוסיבי בשפת גוף. אבותינו הקדמונים השתמשו בהבעות פנים ומחוות ידיים כדי להעביר רעיונות ומסרים פשוטים, הנטועים בסביבה הפיזית הקרובה של הדוברים. משם החל הניתוק ההדרגתי מהגוף, עם היכולת להגות משפטים מורכבים שאינם תלויים ב'כאן ועכשיו' של שניים או יותר גופים החולקים מרחב משותף. המצאת הדפוס ופיתוח כלי תקשורת אנלוגיים ולאחר מכן דיגיטליים שיפרו את היכולת האנושית להעביר מסרים מורכבים על טהרת הסמלים (אותיות ומספרים), כשהשיא הוא כמובן העברת נתוני עתק (big data) דרך רשת האינטרנט.

במעבר זה מהמוחשי אל המופשט, או מהגופני אל הסמלי, נדחק הגוף אל השוליים, ותרומתו לרכישה של מושגים חדשים מאוצר מילים ועד תהליכים ותופעות מורכבים לא באה לידי ביטוי. גישת הקוגניציה הנטועה בגוף (embodied cognition) הציתה שוב את הדיון על תפקידו החשוב של הגוף בחשיבה ובלמידה; היא מעוררת השראה אצל מעצבי מדיניות, מפתחי תוכניות לימודים ומורים בהחזרתו אל בית הספר ואל עולם החינוך בכלל. טכנולוגיות חדישות, כגון מציאות מדומה, מאפשרות שילוב של גוף הלומד בתהליך הלמידה, וזאת בקנה מידה רחב ובתוספת של אפשרויות חדשות שאינן נוכחות באינטרקציה הטבעית של מורה-כיתה.



מראי מקום

1. Pylyshyn, Z. W. (1973). What the mind's eye tells the mind's brain: A critique of mental imagery. **Psychological bulletin**, 80(1) .
Fodor, J. A. (1975). **The language of thought** (Vol. 5). Harvard university press.
2. Kintsch, W. (1988). The role of knowledge in discourse comprehension: A construction-integration model. **Psychological review**, 95(2), 163
3. Pulvermüller, F., & Schumann, J. H. (1994). Neurobiological mechanisms of language acquisition. **Language learning**, 44(4), 681-734.
4. Pulvermüller, F., Hauk, O., Nikulin, V. V., & Ilmoniemi, R. J. (2005). Functional links between motor and language systems. **European Journal of Neuroscience**, 21(3), 793-797.
5. Glenberg, A. M., Sato, M., Cattaneo, L., Riggio, L., Palumbo, D., & Buccino, G. (2008). Processing abstract language modulates motor system activity. **The Quarterly Journal of Experimental Psychology**, 61(6), 905-919.
6. Havas, D. A., Glenberg, A. M., Gutowski, K. A., Lucarelli, M. J., & Davidson, R. J. (2010). Cosmetic use of botulinum toxin-A affects processing of emotional language. **Psychological Science**, 21(7), 895-900.
Bak, T. H., O'donovan, D. G., Xuereb, J. H., Boniface, S., & Hodges, J. R. (2001). Selective impairment of verb processing associated with pathological changes in Brodmann areas 44 and 45 in the motor neurone disease-dementia-aphasia syndrome. **Brain**, 124(1), 103-120.
Kemmerer, D. (2006). The semantics of space: Integrating linguistic typology and cognitive neuroscience. **Neuropsychologia**, 44(9), 1607-1621.

- Boulenger, V., Hauk, O., & Pulvermüller, F. (2008). Grasping ideas with the motor system: semantic somatotopy in idiom comprehension. *Cerebral cortex*, 19(8), 1905–1914.
7. Kemmerer, D., Rudrauf, D., Manzel, K., & Tranel, D. (2012). Behavioral patterns and lesion sites associated with impaired processing of lexical and conceptual knowledge of actions. *Cortex*, 48(7), 826–848.
- Trumpp, N. M., Kliese, D., Hoenig, K., Haarmeier, T., & Kiefer, M. (2013). Losing the sound of concepts: Damage to auditory association cortex impairs the processing of sound-related concepts. *Cortex*, 49(2), 474–486.
8. Zwaan, R. A. (2004). The immersed experienter: Toward an embodied theory of language comprehension. *Psychology of learning and motivation*, 44, 35–62.
- Zwaan, R. A. (2004). The immersed experienter: Toward an embodied theory of language comprehension. *Psychology of learning and motivation*, 44, 35–62.
- Glenberg, A. M. (2007). Language and action: creating sensible combinations of ideas. *The Oxford handbook of psycholinguistics*, 361–370.
- Fischer, M. H., & Zwaan, R. A. (2008). Embodied language: A review of the role of the motor system in language comprehension. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 61(6), 825–850.
9. Glenberg, A. M., & Gallese, V. (2012). Action-based language: A theory of language acquisition, comprehension, and production. *cortex*, 48(7), 905–922.
10. Jared, D., Poh, R. P. Y., & Paivio, A. (2013). L1 and L2 picture naming in Mandarin-English bilinguals: A test of bilingual dual coding theory. *Bilingualism: Language and Cognition*, 16(2), 383–396.
11. Mayer, K. M., Yildiz, I. B., Macedonia, M., & von Kriegstein, K. (2015). Visual and motor cortices differentially support the translation of foreign language words. *Current biology*, 25(4), 530–535.
12. Macedonia, M. (2014). Bringing back the body into the mind: gestures enhance word learning in foreign language. *Frontiers in psychology*, 5, 1467.
13. Dudschig, C., de la Vega, I., & Kaup, B. (2014). Embodiment and second-language: Automatic activation of motor responses during processing spatially associated L2 words and emotion L2 words in a vertical Stroop paradigm. *Brain and language*, 132, 14–21.
14. Rebenitsch, L., & Owen, C. (2016). Review on cybersickness in applications and visual displays. *Virtual Reality*, 20(2), 101–125.
15. Reiner, M., & Hecht, D. (2009). Behavioral indications of object-presence in haptic virtual environments. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 183–186.
16. Macedonia, M., Groher, I., & Roithmayr, F. (2014). Intelligent virtual agents as language trainers facilitate multilingualism. *Frontiers in psychology*, 5, 295.
17. Repetto, C., Gaggioli, A., Pallavicini, F., Cipresso, P., Raspelli, S., & Riva, G. (2013). Virtual reality and mobile phones in the treatment of generalized anxiety disorders: a phase-2 clinical trial. *Personal and Ubiquitous Computing*, 17(2), 253–260.
18. Tellier, M. (2008). The effect of gestures on second language memorisation by young children. *Gesture*, 8(2), 219–235.
19. Macedonia, M., Müller, K., & Friederici, A. D. (2010). Neural correlates of high performance in foreign language vocabulary learning. *Mind, Brain, and Education*, 4(3), 125–134.
20. Fuhrman, O., Raz, G., Tarrasch, R., Friedmann, N. (In preparation). Ecological foreign language learning in a virtual reality environment.

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 ² *Experiencing and the creation of meaning* 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 וכיוצא 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.

חשבו 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.

עירית אבני כהן

חשבון פשוט

מסת האם עשויה גבישים זעירים,
דאגות מתארכות, ידים, וזמן.
על מפת הדרכים אני משוטטת
בין המקרא לקנה המדה.
לפעמים אמהות מתגעגעות לשאר העולם,
אני כותבת ברבות, אבל זו אני שהתנדבתי להיות.

נקפיד ביציקת הרצפה,
לשמים שמישהו אחר ידאג,
על הכבידה נשלם בנקדות.
תכף יגביהו פה קיר וסך הכל לתשלום -
שני מאורות, שלושה ילדי לכת, אחד אלהינו.
בחשבון זה חסכת -
כנפים

עמודו

את שביל הכניסה הזיוו מהשביל,
הדקו את האספלט למשבצות
ובחשבון פשוט הדלת התמזגה לקיר.
כל נסיון חדירה יתקל בקול ענות תלוש משקוף.
בבואתי על הסף שנעלם לצלקת - מבואת גופי חשופה.
צריך להגליר מבית אני אומרת לה,
ומחפשת את קני המתאר של הצל שלי
שהכתם על אם הדרך.
נמלה גוררת תרמיל מפונצ'ר,
אור אחרון שלא יודע לשחות צועק הצילו
ואצל השכנה, אנגלה מרקל מגרמנת פרישה.
ארץ עיר חי צומח דומם.
עמודו.

הילדים צריכים ללכת לישון,
נכנס? אני שואלת ונותנת לאפידרמיס להוביל

בית

בין קירות ורדים
אני נעה כמטוטלת חיה
וצמא מתמשך
ובלתי מספר
אני לא שותה עוד.
שפתי תהיינה סדוקות ורק אז.
יש להרויח במאמץ כל דבר כאן.

*

*

זוכרת איך פעם היית מתכסה
במי הברכה ומעמידה
פני מתה?
היה שקט אדיר מתחת
אם בכלל נתן למדד שקט
במלים.
היום
קרחונים כבר לא נמסים
הם מתכים.
ואת
שנים שכבר לא טבעת בברכה מיזמתך
את לא יכולה להרשות לעצמך
את ההתכה הפנימית הזו עכשו.

השגרה
שאני מבקשת לטלטל
בתוך הקירות הללו
והרעש שירעיד
את התנונות הרגש
יתהפכו לבסוף ויגרשו אותי
מתוך הערסול הזה המרדים
ואפל לקרקע בקול חבטה אימה.

דנה גניהר, אורית אילן

הגוף החי

היכרות עם יוג'ין ג'נדלין

בשנת 1997, שנים אחרי פיתוח ה"התמקדות" מפרסם הפילוסוף והפסיכולוג יוג'ין ג'נדלין את **A Process Model**: ספר הפילוסופיה הנובע מההתמקדות ומוביל אליה. הספר הזה, המורכב לקריאה, מערער את היסודות של הדרך הרגילה שבה אנו חושבים על ה"מציאות" ועל "עצמנו". את המוטיבציה שלו לפיתוח מודל התהליך מסביר ג'נדלין כך:

היות שאנו, בני-האדם, נמצאים כאן, אנו יודעים שאיננו בלתי אפשריים; מודל של "מציאות" שגורם לנו להיראות כך, חייב אם כן שיהיה בו משהו מוטעה. בואו אם כן נפתח מושגים של "גוף" ו"סביבה" שיחולו גם על הגוף שלנו עצמנו [...] בואו לא נבנה מודל על מושגים בסיסיים שגורמים לגופנו להיראות בלתי אפשרי.

(ג'נדלין, APM, פרק 1)

המודל שגורם לנו "להיראות בלתי אפשריים" הוא המודל המדעי הנפוץ (שהתפתח במערב החל מהמהפכה המדעית); נקודת המוצא שלו היא שהעולם מורכב מיחידות, חלקיקים הנבדלים זה מזה ושומרים על זהות מובחנת לאורך זמן. חלקיקים אלו יכולים ליצור מורכבות הולכת וגדלה (אטומים, מולקולות, חלבונים, תאים, רקמות, איברים, גוף האדם), אך התכונות היסודיות שלהם נשמרות. איך אם כן הופיעו מתוכם, כמו משום מקום, המודעות, השפה, החשיבה, הרגשות? מודל של חלקיקים נפרדים אינו מצליח להסביר זאת, ולכן העולם האנושי נדמה כצף באוויר, והמשמעות האנושית כמעין תוספת ל"מציאות". השאלה הזו היא שאלה קיומית, שכן הקושי אינו רק להסביר רצף מתוך מודל של יחידות, כי אם הדיסוננס בין המודל המדעי לחווית החיים שלנו: התפיסה המדעית היא כמו 'זום-אין' שמתחיל מהיקום הגדול והולך וקטן עד שמגיע אלי – אולם התחושה של האני החי, שממלאת אותי, עומדת בסתירה למבט הזה. כפנומנולוג, ג'נדלין לוקח את החוויה האנושית במלוא הרצינות. אם המושגים אינם מצליחים להדהד, לשקף ולהתכתב עם החוויה האנושית שלנו – יש לחשוב מחדש את המושגים, לא לזרוק לפח את ההתנסות האנושית. הוא מציע הליכה מתוך תחושת החיות ל'זום אאוט', שכפי שנראה משנה את החוויה ל"הכל חי".

בטקסט שצוטט לעיל שם ג'נדלין את המילה "מציאות" במרכאות, כדי לסמן שהמודל המדעי אינו זהה לה; שהבלבול הקריטי הוא במחשבה שהעולם אכן בנוי מאטומים המתקיימים במרחב חיצוני לנו ושאלו כצופים מבינים אותו במנותק מאיתנו. המודל המדעי אמנם יעיל והכרחי, אומר ג'נדלין, אבל אנחנו הם אלה שיצרו אותו; לכן כדאי לנו לפתח מודל חדש, חלופי, שיוכל להסביר אותנו-עצמנו: מודל של תהליך.

מודל של תהליך, תהליך כמודל

מובן שרבים מסכימים עם הטענה שאנו יוצרים את המודלים שלנו ושהם אינם בהכרח "המציאות"; ועם זאת, אומר ג'נדלין, מודל היחידות עדיין נמצא בתשתית החשיבה שלנו, ואנו לכודים בתוכו שכן "הוא שזור כחלק בלתי נפרד במבנה של רוב המושגים, ונרמה כדרך היחידה ליצור מושגים חדשים. זה יישאר

כך כל עוד יחסר לנו מודל 'בסיסי' חלופי".

הפתרון של ג'נדלין הוא פיתוח של מודל הנובע ממושגים חדשים, שאינם מטמיעים בתוכם את ההנחות של מודל היחידות. הדרך לעשות זאת היא "לדבר מתוך תהליך החיים, לפתח מושגים יסודיים מ'לדבר-מתוך'..." ואכן, A Process Model כתוב כתהליך מתפתח. הוא מדבר 'מתוך תהליך החיים', וחיו כטקסט הם חיים של אורגניזם חי: המושגים ב־APM אינם מוגדרים וסגורים באופן כזה שאפשר 'לתפוס' אותם ולקבע אותם כבלתי משתנים. ככל שהספר צומח, הם מתרחבים, אוספים עוד ועוד היבטים, מנביעים ממושגים חדשים. כך מתאר אותם ג'נדלין במאמר "שלוש טענות על הגוף":

הפגישה עם הפרוסס מודל היתה הלם תודעתי ורגשי. לא הבנתי כלום ובו בזמן כל חיי חיפשתי את זה. עשר שנים הקדשתי כדי להבין את הטקסט ולהבין איך לקרוא אותו. הקריאה מבקשת הסכמה שהחוויה הישירה והגוף החי יהיו מעורבים בהבנת הכתיבה של ג'נדלין על החוויה הישירה והגוף החי.

זה לא רק שההבנה שלי את הפרוסס מתעדנת ומשתכללת ומתחדשת, רקמות גופי השתנו בעקבות הקריאה. ג'נדלין כותב על אינטרקציה תחילה, והאינטרקציה שלי לעולם נפתחת מבפנים. החיות שהמילים נושאות זורמת בגופי ומחלחלת למצבי חיים והקשרים מקצועיים. זהו ספר פועל: הקריאה בו מנכיחה אצל הקורא את מה שהוא כותב עליו, בתודעתו, גופו והקשרי חייו.

דנה גניהר

בניתי מודל תיאורטי חדש של הגוף, של כוחות החיים הווגטטיביים שלו, התנהגותו, והתפקיד שלו בשפה ובתרבות. כוח אחד של המודל הזה הוא כוח לוגי, של מושגים מדויקים הקשורים זה בזה; אבל יש לו גם כוח אחר, חדש, שכן המושגים אינם רק מושגים לוגיים רגילים אלא גם סוג חדש של מושגים. הם מביאים איתם את החוויה שאותה תיארת - נובעים מהחוויה הזו, שומרים ונושאים אותה בתוכם. אפשר לנוע מהמושגים הללו בשתי דרכים: באופן לוגי, אך גם באופן אחר, מתוך התחושה המורגשת בגוף שהם נושאים עמם.

וב־: A Process Model

אחת המשימות של העבודה הזו היא להמשיג מחדש את הגוף, כך שנוכל להבין איך אנו חשים סיטואציות מורכבות, איך הגוף יכול להעלות תשובה לשאלה אנושית מורכבת שאין לנו תשובה עליה, איך גוף וקוגניציה אינם פשוט חצויים ונבדלים זה מזה.

זה ללא ספק דורש מושג שונה של גוף מזה שהפיזיולוגיה מציעה לנו כרגע. [...] הן מה שהיא אומרת והן סוג המושגים שהיא משתמשת בהם אינם יכולים להמשיג את היבטי הגוף שאנו מכירים וחשים.

(APM, פרק 7)

ג'נדלין מכוון אם כן לא רק לתוכן אלא לדפוס או לתבנית של המושגים שאנו יוצרים וחושבים איתם. ב־APM הוא מדגים הלכה למעשה את האופן שבו מושגים נוצרים ישירות מהגוף, כשהגוף מעורב בתהליך החשיבה. המושגים שלו - חלקם חדשים, אחרים מושגים מוכרים שהוא טוען במשמעויות חדשות - הם פרוקסיליים ולא פועלים במבנה בינארי (גוף/סביבה, זהה/שונה, סובייקט/אובייקט וכו'). לכן, גם הבנתם דורשת מאיתנו ללכת מעבר לסדר הלוגי ולפנות לחוויה עשירה יותר הנוכחת בגוף השלם; זו כוללת אמנם הבנה קוגניטיבית, אך ממשיכה גם מעבר לה. נסו לחשוב על תחושת חלום - יש בו סדר משל עצמו, השונה מהסדר הלוגי/כרונולוגי של הערות. האם נצליח לספר את החלום שלנו מבלי לגלוש לדיבור בסדר של הערות?

כדאי לציין שבטקסט שצוטט לעיל, היכולת של הגוף "להעלות תשובה לשאלה אנושית מורכבת שאין

לנו תשובה עליה..." אינה רק תיאור תיאורטי אלא אפשרות מעשית. הפילוסופיה של ג'נדלין הצמיחה שתי פרקטיקות שנשענות על היכולת הזו, מזמנות אותה ותומכות בה: התמקדות (focusing) וחשיבה בקצה (Thinking At the Edge).

מודל חי ליקום חי

עוד מוטיבציה של ג'נדלין ב-APM היא להמיר מודל של יקום מת במודל של יקום חי ומשתנה. "כשאנו מניחים שאפשר להסביר חיים במונחים של דברים לא-חיים, אנו עלולים שלא להבחין בכך שהסברנו דברים חיים במונחים של דברים לא-חיים", הוא כותב. ג'נדלין מתייחס במיוחד להנחה הרווחת, שהיקום התחיל כחומר ללא חיים שבשלב כלשהו התפתחו בו חיים; לפי הנחה זאת, החיים הם הדבר שאותו יש להסביר – וכדי לעשות זאת אנו משתמשים במושגים המתארים חומר ללא חיים. ג'נדלין הופך את הקערה על פיה: אנו חווים ורואים חיים בעולמנו, ואנו יודעים שחיים הם חלק אינהרנטי מהקיום. הם הנתון הראשוני. לא אותם צריך להסביר. הוא מבקש אם כן לבנות מודל שלא יציג את החיים כמשהו שהופיע ביקום באופן פתאומי; להיפך – במודל שלו אין הפרדה בין יקום ובין חיים, ומתוך החיים נבע גם האדם (המסוגל לבנות מודל של יקום חסר חיים...). הלא-חי, בניגוד להנחה הרווחת, אינו קודם לחיים:

הכל באמת מובן אחרת אם אנו לא מניחים ששם, בחוץ, יש יקום מת, עם כל מיני דברים בחלל; ושישנה הפינה הקטנה והמזוהה שלנו, כדור הארץ, ואז הפינה הקטנה והמזוהה שבה אני יושב, ויש לי גוף – עדיין מת לפי המדע שלנו, עשוי מכל אותם מבנים... – ואז בפינה הקטנה הזו, באופן מוזר מאוד, ישנו אני, החי.
לא רק אני חי – כל מה שקיים חי!
(מתומלל מתוך שיחה עם ג'נדלין)

בלב המודל של ג'נדלין נמצא תהליך חיים, שיוצר ויוצר-מחדש סביבות להתקיים בהן ולקיים אותן דרכו. סביבה, בשונה ממה שנדמה לנו כשאנו צופים במציאות "מבחוץ" איננה מה שמקיף/סובב את הגוף אלא כל מה שתהליך החיים מתקיים בו ומקיים אותו (כמו קן הציפור, קונכיית הסרטן, הגוף שלנו, השפה שלנו, התרבות שלנו...). ההפרדה הכאילו מובנת מאליה בין גוף וסביבה אינה קיימת עבור ג'נדלין. בפועל אין "גוף" ללא "סביבה", ולהיפך. יש גוף-סביבה כתהליך חי אחד הממשיך לייצר גוף-סביבה נוספים לקיומו – ולא באופן כאוטי או אקראי אלא מתוך הבנה (בתחילה לא מודעת ולא מילולית) של מה נדרש ליצור החי כדי שהצעד הבא יקדם את תנועת חייו: "הגוף אינו רק מה שנמצא בתוך מעטפת העור. הוא מערכת הרבה יותר רחבה. [...] הגוף של כל יצור הוא התוצאה והתוצר של תהליך החיים שלו. (APM, פרק 1) המושגים של ג'נדלין מאפשרים לאדם לחוש שייך למרקם החיים והטבע; הם מאפשרים לנו לחשוב את עצמנו ויכולותינו האנושיות כנובעים מהתהליך החי: "חשיבה בצורה הרגילה, לבדה, אפשר שתהיה נכונה ורבת עוצמה. אך כשהיא באה במגע עם מה שהגוף כבר יודע וחי אותו, הופכת עוצמתה גדולה לאין שיעור" (מתוך הספר התמקדות).

השפה החיה בגוף

תהליך החיים הזה התקיים לפני התפתחות האדם, וכדי להבין אותו כבני אדם, עלינו להתחיל בחוויה האנושית. אנו מפתחים מתוך עצמנו מושגים על אודות מה שהנו עדיין לא אנושי – ואז, הולכים כל הדרך חזרה אל האנושי כדי להבין את הרצף. ג'נדלין מעוניין לפתח באופן אורגני את היכולות האנושיות מתוך תהליכים שקדמו לבני האדם. הוא מחפש דרך להראות שתופעות אנושיות (כמו שפה וחשיבה) נובעות מהתהליך האורגני של גוף-סביבה ולא הוצנחו על בני אדם מלמעלה; שאנו לא מנותקים מכל תהליכי החיים הקודמים לנו. בדרך כלל, אנו רגילים להפריד בין דיבור וחשיבה לבין הגוף ותהליכיו. ג'נדלין אומר שלא רק שהגוף

משתתף בדיבור ובחשיבה אלא שהוא זה שהנביע יכולות אלו מלכתחילה.² שפה שייכת לגוף, היא חלק/הנה הגוף, והתפתחה במין האנושי כתוצאה ממצב חיים, בתוך מצבי חיים, ולא כמערכת של הסכמות שרירותיות. הגוף מייצר ושב ומייצר את השפה, ממש כפי שהוא נושם. ג'נדלין אומר:

אנחנו מציעים דרך להבין איך שפה מתפתחת באופן גופני, באיזה סוג של "מערכת" נמצאים הקשרים הפנימיים שלה. שפה היא לא משהו שהושתל בגוף. דיבור נוצר ישירות מהגוף. הסדר האינהרנטי שלו הוא הרבה יותר רחב מסידור של הברות נפרדות. (APM, פרק 7)

כשחושבים על כך, אפשר לראות עד כמה חוויית השפה היומיומית שלנו מהדהדת את האמירות של ג'נדלין. לימדו אותנו שיש מילים "נרדפות", ובכל זאת אנו מרגישים ש"סהר" ולבנה" לא באמת ניתנות להחלפה זו בזו, ושמצב חיים אחד יזמן את המילה האחת בעוד שאחר את השנייה; שההבדל בין "עלטה", "חשכה" ו"אפלה" אינו רק במידה של היעדר האור, וש"קרוב ל" ו"סמוך ל" רחוקים הרבה יותר משאפשר לשער; מדוע

יש מילים שמעוררות בנו אי נוחות בלי קשר למשמעותן המילולית, מילים שמעקצצות, מכבידות, מחליקות עלינו, מעוררות בנו חוסר שקט או כיליון נפש? זה לא קשור רק בהיסטוריה הפרטית או התרבותית שלנו ובהקשרים שהן נושאות עמן עבורנו. זה קשור במצולל, במרקם, בדחיסות, במשך, בתחושה שלהן בחלל הפה ובכית החזה, במרחב הגופני שבו הן חיות. ג'נדלין, ב־APM מבקש להסביר מהו הגוף שמצמיח מתוכו שפה ומהי שפה הנובעת מהגוף. ההסבר שלו הוא בו זמנית אבולוציוני ופנומנולוגי: גם תיאור מושגים של הולדת השפה כשלב ברצף של התפתחות החיים, וגם תיאור של תהליך המתהווה בכל רגע, כל הזמן ובו זמנית עם התהליכים הצמחיים והחייתיים בגוף האדם. ♦

כל הציטוטים והאזכורים, אלא אם כן צוין אחרת, הם מתוך:

Eugene Gendlin, *A Process Model, Studies in Phenomenology and Existential Philosophy*, Northwestern University Press, 2017

1. אפשר לתאר את ה"התמקדות" כהפניה של תשומת לב דקה למרחב תחושתני, המגלה מתוכו את הצעד הבא של תהליך החיים; אפשר לתאר אותה גם כתהליך תרפויטי ומפגש אנושי משחרר. היא כנראה גם וגם – ועוד. המתעניינים יכולים לקרוא עליה בספרו המתורגם לעברית של יוג'ין ג'נדלין *התמקדות*, מאנגלית: מנשה ארבל, הוצאת מרקם 2001.

2. יש קרבה רבה בין רעיונות אלו של ג'נדלין לבין הגישה של embodied cognition (שעליה מדברת גם אורלי פורמן במאמרה המתפרסם בגיליון זה). לא כאן המקום להאיר על ההבדלים ביניהם. נציין רק שג'נדלין מלכתחילה לא מקבל את ההבחנה בין גוף, תודעה לסביבה, ולכן הוא מנסח אחרת את השאלות ועונה מתוך מודל שונה.

"אבל מה זאת אומרת דיוק של טקסט?" שאל אותי ת', "לפי מה מדייקים אותו?" השאלה הכתה אותי באלם. לראשונה נעצרתי להתבונן על מה שהיה לי מובן מאליו ושדיברתי אותו בכל סדנת כתיבה או עריכה שהנחיתי.

בבית חיפשתי בגוגל "body, language" – ומצאתי את יוג'ין ג'נדלין. הוא דיבר את שפתי. אצלו מצאתי, לראשונה, הקשר ורשת מושגית למה שככותבת הרגשתי תמיד: שהשפה חיה בגוף, שהמילים באות ממנו, ושהדבר שאני עושה כשאני כותבת וכשאני מחכה למילה שתגיע, אינו לדפדף במעין מילון פנימי, אלא להפנות את תשומת לבי לגוף, או למרחב פנימי-חיצוני שאני חשה באופן גופני, להקשיב, ולחכות – אורית אילן

יוג'ין ג'נדלין - מבחר קטעים

1.

אני רוצה לדבר על הצעד הבא, המתפתח עכשיו לאיטו. הצעד הבא קשור לגוף. כבר עכשיו אנו מתייחסים לגוף בכבוד. אנחנו שמים אליו לב כשאנו עושים דיאטה, רצים, שותים מים מבקבוק, וגם בדרכים אחרות. דרכים אלו נוגעות לגוף כפי שאנו מכירים אותו מבחוץ. כשאנו שמים לב לרגשות שלנו, אנו חשים את הגוף שלנו גם מבפנים – אך אנו יכולים לחוות את הגוף מבפנים ברמה הרבה יותר עמוקה. מכונות עושות תמיד אותו דבר, ואינן יוצרות פתאום משהו חדש. אולם ברמה הגופנית שעליה אני מצביע, דברים חדשים, צעדים חדשים מופיעים. נניח שתקלעו למצב בעייתי שלא קרה לפני כן לאף אדם, בכל ההיסטוריה של העולם, ולא תדעו מה לעשות. רוב הסיכויים שתעשו את מה שתוכלו, ותמשיכו הלאה. אבל אם תאפשרו לגופכם לתת לכם את התחושה הפיזית של המצב הזה – את התחושה הפיזית של כל ההצטלבויות ההיסטוריות של המצב הזה – הוא ייצור, במהירות, צעדים קטנים של שינוי במצב כולו. בתחילה זו אולי תהיה רק תחושה גופנית של מה שאתם רוצים לעשות. יכול להיות שלא יהיו לכך צורה או מילים נכונות, אבל עכשיו אתם יודעים מה אתם מחפשים, איך ההרגשה הפיזית של זה. ואז יגיעו גם הצורה והמילים.

אנו צריכים לחשוב אחרת על הגוף. הוא אינו מכונה. כלומר, הוא בהחלט מכונה אם עוסקים בתאים שלו, בכלי הדם, בכימיקלים ובגנים – אבל הוא לא רק מכונה. אפילו עץ הוא יותר מאשר מכונה.

מתוך המאמר "כשמרגישים את הגוף מבפנים, נפתחת דלת"

2.

אנו משתמשים בשלוש נקודות – ... – כדי לסמן את המקום שממנו נובע הצעד הבא של תהליך חיים המוביל בגוף האנושי; צעד זה מרמז לעתים קרובות על משהו שאנו רוצים לומר. דיבור הוא מקרה מיוחד של חיים גופניים. כשאנו חושבים על דיבור בדרך זו, הדקויות של השפה ומצבי החיים אינם מנותקים מהקשר. [...] הגוף מרמז על מה שאנו רוצים לומר ולעשות.

מתוך המאמר "מילים יכולות לומר איך הן עובדות"

3.

משורר נמצא באמצע כתיבת שיר. שש או שבע שורות כבר נכתבו, והן נראות די טוב. ומה עכשיו? ייתכן שהמשורר פשוט מבולבל או תקוע, ואולי ישנה תחושה מורגשת ברורה מאוד של מה עוד השיר צריך לומר. כשהמשורר חוזר וקורא את השורות עד למקום שבו הן נפסקו, עוד משהו מגיע. שם, במקום שבו השורות נעצרות, השיר ממשיך, אבל לא במילים. השורות נעצרות, אבל השיר.....

משפטים רבים מציעים עצמם אבל הם לא אומרים את זה. חלק מהם טובים דיים והמשורר מוכן לשקול אותם. הוא מקשיב לשורות המוצעות. מה יכולות השורות החדשות הללו לומר אחרי החלק שכבר נכתב, כאן, במקום זה, ב..... שבו השיר הלא גמור ממשיך?

רוב השורות נדחות. לפעמים אחת מהן מפתה את המשורר – "תשתמש בשורה, היא טובה, איש לא יידע שהיא לא אומרת בדיוק את מה שרוצה להיאמר פה," – והוא מנסה לדחוף אותה לתוך ה..... אבל לא. ה..... לא מוכן לקבל אותה. הוא ממשיך לרמוז את האמירות המרומזות שלו ומבדיל עצמו מהשורה הטובה. הוא מתעקש שלא להיאמר באמצעותה. והנה הוא, רומז באותה תובענות, לא נותן לשורה הטובה להפריע



נועה רז מלמד, "איקונות ותרפים", פרט

לו. [...] ה דורש, דוחק, הוא רעב, הוא מתעקש, הוא יודע, מציע, רומז, רוצה - משהו כה מדויק עד שנדמה שכבר נאמר, ועדיין - אין מילים. ידו של המשורר מחווה, נעה באוויר. ה הזה כל כך תובעני, כל כך מסוים, מדויק יותר מכל המשפטים השגורים והמצויים. ה הוא לא קדם-מילולי. הוא מבין שפה - עובדה שהוא מגיב לשורות המוצעות ויודע שהן לא מתאימות. הוא לא באמת חסר מילים, למעשה הוא מלא במילים מרומזות ומובלעות וגם במצבים מרומזים ומובלעים. היסטוריה ותרבות גם הן מרומזות ומובלעות שם. אבל הדבר הזה שרוצה להיאמר לא נאמר לפני כן. ה מלא במילים הנאבקות להתארגן מחדש במשפטים חדשים. הם עדיין אינם קיימים. ייתכן שלעולם לא יגיעו - ייתכן שהשיר יישאר לא גמור. [...] בסופו של דבר מגיע משפט מסוים. הפעם ה זורם לתוך השורה החדשה. השורה לוקחת אותו איתה, נושאת אותו. אבל השורה גם אומרת יותר ממה שה רמז עליו. המשורר אומר שהשורה הזו היא מה שה היה, אבל זה לא לגמרי מדויק. השורה מאפשרת למשורר לגלות יותר משהיה שם קודם לכן. היא מגלה, פותחת, מרחיבה, מפתחת את ה השורה נושאת את ה הלאה משם. היא נושאת את ה קדימה.

במשך זמן מה, שורות נוספות שוטפות ומגיעות. ואז, שוב, עצירה. שוב קריאה של מה שכבר נכתב. חדש מגיע, שורות רבות נדחות, ועם קצת מזל שורה חדש תישא את השיר קדימה. עד עכשיו, לא היתה לנו דרך לתאר את היחס הזה של המשכיות היוצרת עוד. עכשיו אנו קוראים לכך "לשאת קדימה". [...] ה "..." של המשורר מתנהג בדיוק כאילו השורות נשכחו ועכשיו נזכרים בהן, אבל ברור שהדבר אינו כך! הן חדשות. [...] כל שיר טוב מביא לנו משהו שמעולם לא נאמר לפני כן, לרוב משהו יותר מורכב ממה שנאמר לפני כן.

מתוך המאמר "שלוש טענות על הגוף" (ההדגשות במקור)

צללים

1

הוא הוריד בגדים במהירות, היא עשתה את זה הרבה יותר לאט. הוא עמד מולה עירום והיא נעצרה באמצע הורדת הגופייה: "וואו...דמיינתי את הגוף שלך ממש אחרת". הוא התיישב על המיטה ושקע עמוק לתוך עצמו. מאז אבדו עקבותיו. משלחות חיפוש שלמות. כלום. אין זכר. היא טוענת שפשוט אמרה מה שהרגישה.

2

הקבוצה התארגנה במעגל. צופית, המנחה, הביטה באנשים וחייכה.
איזה יופי שאנחנו כאן ביחד. מי רוצה להגיד משהו?
נחמן ביקש רשות לדבר.
אני רוצה לשתף שמאז שהפסקתי לאכול בשר התחילו לצוץ לי הזיות הומוסקסואליות.
אתה יכול לפרט?
אני קצת נבוך.
נסה בכל זאת.
בהזיה אחת שכבתי עם שניים. אחד מקדימה ואחד מאחורה.
במקביל?
כן. ואחד מהם היה חבר טוב.
וזהו?
לא. אחר כך בהזיה אחרת שכבתי עם אחד אחר.
גם חבר טוב?
...לא טוב, אבל חבר. אפשר להגיד.
רותי יודעת מזה?
לא.
צופית הביטה סביב באנשים שישבו במעגל.
יש למישהו משהו להגיד?
לילך המשיכה:
אני רוצה להגיד שאני אוהבת את המילה טורסו.
אז תגיד.
טורסו.
תגיד עוד.
טורסו. טורסו. טורסו. טורסו.
איך זה מרגיש בגוף כשאת אומרת את זה?
מרגיש נעים.

חמי אמר:

אני רק מלהגיד את המילה גוף עומד לי.

תסביר.

קצת קשה, זה פשוט קורה. אני אומר גוף וזה קורה.

טלי הרימה יד: אני רוצה להגיד את המילה מאויים.

אז תגיד.

אני לא מרגישה שאני יכולה.

טלי, תגיד.

לא.

טלי!

....מאויים.

עוד משהו?

אפוטה ישב בצד בידיים משולבות.

אני רוצה לשתף שחלמתי שאני מלקק את אבא שלי.

מלקק?

כן. אני יודע איזה קונוטציות יש לזה אבל זה ממש לא בכיוון הזה.

אז באיזה כיוון זה היה?

הייתי חייב ללקק אותו כדי לזכור את הטעם שהיה לעור שלו. מין טעם מלוח כזה. היה לעור שלו גוון אדמדם כמו מין משהו בוער וליקקתי אותו מכף רגל ועד ראש, הכל... בין האצבעות, בקרסוליים, מתחת לברך, בתחת, אני יודע איך זה נשמע אבל ליקקתי אפילו את הביצים. ליקקתי את הבטן, החזה, הצוואר, הפנים, הטעם המלוח היה לי על הלשון, הרגשתי שיש שם עוד שכבות עדינות של מליחות שלא עברתי עליהן, מאחורי האוזניים, בצדי האף, שאר העור כבר לא נתן את אותה מליחות, מרגע שלוקק, הטעם עבר וידעתי שאלו יהיו הליקוקים האחרונים, אז ליקקתי לאט לאט כדי שלא ייגמר ובטיפות האחרונות של העור הבווער של אבא הרגשתי מוזה. הטעם עדיין היה על הלשון ואני הבטתי על הגוף שלי שעד עכשיו לא שמתי לב שהיה כנראה עירום לגמרי ועכשיו היה בלי עור בכלל, חשוף, רך, רוטט. שתיקה בחדר.

יופי אומרת צופית. תודה ששיתפת אפוטה. עוד משהו לפני שאנחנו מתחילים?

אבנר מלמל.

אמרת משהו אבנר?

אמרתי שאנחנו מדברים על כל הדברים האלה כשהרכה מאוד גופות של ילדים פזורות ברחובות.

ואיפה זה מרגיש לך בגוף, אבנר?

...בתפר שבין החזה לבטן. וגם בפופיק.

בחדר חם, כל כך חם, האור נעים וצופית מביטה בהם בחיוך אינסופי וקורן, דמעות של אושר מבצבצות בקצות העיניים, היא מוצפת. אני רוצה להגיד לכם שאתם הקבוצה הכי טובה שהיתה לי עד היום, היא אומרת. הכי טובה, by far.

◆

אדריכלות כאירוע מתמשך

הגוף מחזיק בתחושת גוף-סביבה כאירוע אחד מתמשך, כאינטרקציה מתמשכת.
יוג'ין ג'נדלין

במסגרת עבודתי כמרצה לאדריכלות ועיצוב פנים אני מלמדת מדי שנה כיתות סטודיו, שבהן עוסקים בפיתוח רעיונות ופריקטים; הסטודיו הוא מקום להתנסויות ולתובנות ולפיתוח שפה עיצובית המבטאת קודם כל רעיונות על יחסים בין גוף לסביבה; לצורך הבנת האקט האדריכלי כדאי, לדעתי, לעסוק קודם כל בהיבטים של תנועת הגוף בחלל, הבנת התנועה ומהלך הזמן בתוך המרחב.

את המרחב/חלל אנו חווים באופן מתמיד דרך תחושות הגוף שלנו. במהלך השנים פיתחתי דרך לעבודה עם הסטודנטים, שמאפשרת להם להפנות תשומת לב עדינה וממוקדת לתחושות הגוף שלהם. דרך זו תומכת בתהליך של הנבטת הרעיון, התכנון והפיתוח של פרויקט עיצובי, ומעמיקה אותו. בעזרת תרגילים והתנסויות, שאת חלקם אתאר ברשימה קצרה זו, הסטודנטים חווים ולומדים את מהות הקשר גוף-סביבה, ועד כמה הקו המפריד בין הגוף לסביבה אינו עובדה מוצקה כי אם רעיון שפתוח לפירושים ולאפשרויות רחבות.

מהו גוף, מהו חלל, מהי התנועה בחלל

כיצד אנחנו משפיעים על הסביבה? כיצד אנחנו מושפעים ממנה? גוף-סביבה הם אירוע אחד שתמיד נמצא באינטרקציה, תמיד בהתהוות, במודעות ליחס שבין הגוף לסביבה, סביבה לגוף. בסטודיו אני מבקשת לעורר מקומות עמוקים בתודעה של התלמידים וביזכרון גוף-סביבה שלהם והקשר ביניהם. אני מזמינה את הסטודנטים להתבונן בפעולות פשוטות ומובנות מאליהן במבט חדש, כדי להתנסות בצורה ישירה באופן שבו הגוף נמצא באינטרקציה מתמדת עם המרחב – בין אם הוא בתנועה או בחוסר תנועה. אנסה כאן לתאר מהלך בסטודיו, הכולל בחירה של פעולה ופירוקה וממשיך לבנייה והרכבה שלה באופן רחב, חי וחדש – הן כרעיון והן כתכנון קונקרטי.

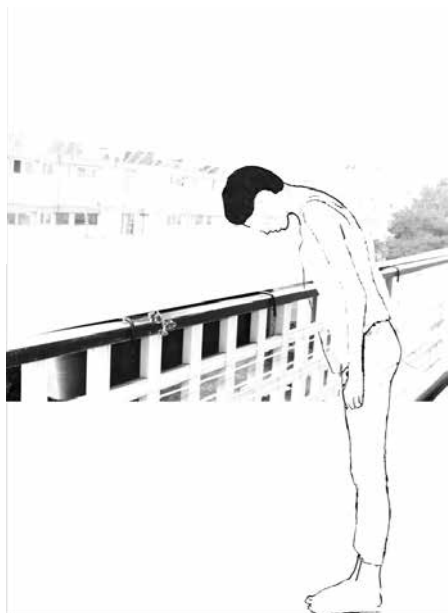
מהי פעולה?

בתרגיל הראשון אני מבקשת מהסטודנטים לבחור פעולה יומיומית רגילה – צחצוח שיניים, שתיית קפה, בהייה בחלון, מבט מהמרפסת וכד'. לאחר מכן הם מתבקשים לפרק את הפעולה לכדי חלקיקי פעולה מתמשכים, כחלק מרצף תנועתי אחד, הכולל לפחות שלושים חלקיקים של פעולה.

כיצד ניתן למדוד, להעריך ולפרק מחיאת כף? מצמוץ עיניים? איך מודדים התכווצות של הגוף בקומה העליונה כשמסתכלים למטה?

החקירה הזו מאפשרת חשיפה של שכבות פנימיות ועמוקות – ובלתי מודעות בדרך כלל – שנוכחות בגוף בזמן עשיית הפעולה. תומכים בה תרגילי התמקדות (וטכניקה של הקשבה לתחושות גוף), המאפשרים לתלמידים להאט את הקצב ולשהות עם הפירוקים ועם התחושות שהם מעלים; הם מזמינים התבוננות ומודעות עדינה למורכבות ולריבוד הפעולה, כמו גם ליחס שלנו כלפי פעולה בחלל.

אני מכוונת את התלמידים ליצור פלטפורמה של מידע חווייתי ותחושתית, שתאפשר להם לפתוח בדיאלוג



עם מה שימצאו בתהליך, ושתהווה בסיס לאנליזה. הסטודנטים מנתחים את התחושות, חושבים עליהן, שוהים עם ההרגשה המתגלמת, קוראים לה בשם, והופכים כל זאת לסדרת אימג'ים ואובייקטים תלת ממדיים. האובייקטים וההדמיות מעדנים את הבנת גוף-החלל עבור כל אחד ואחד מהסטודנטים.

מהו מרחב הפעולה?

לאחר העבודה עם הגוף ופירוק התנועה, אנו עוברים למרחב, למערכת היחסים בין המקום לאדם השווה בו, תוך התבססות על השימוש והחיים בתוך ועם החלל.

שהייה בתוך החלל - תחושות האור, הצללים, המקצב, הטקסטורות, הצירים, הנפחים והפתחים...

ניקח למשל חדר. הסטודנטים חוקרים את היחידה הבסיסית הזו של התכנון באמצעות התבוננות והפניית תשומת לב לחדר קונקרטי: איך החדר נראה? מה התחושה שהוא מעורר? מהו המקום הנעים ביותר בחדר? כיצד החדר היה רוצה להיות? מהו הריח של החדר? מהי תחושת הרצפה תחת כפות הרגליים? ידית הדלת בתוך כף היד? האם מתקיימת תחושה של צרות או של רוחב? אינטימיות ומופנמות או פתיחות? או אולי הכל ביחד...

השאלות הללו מזמינות את הסטודנטים לחוש את החלל ואת התנועה איתו ובתוכו; הם חשים בו זמנית את תנועת הגוף ואת האיכויות הנראות ומורגשות של החלל. ואז אני שואלת - ומהי ההרגשה של כל זה ביחד, הברזמניות של הגוף והחלל? כיצד אתם חשים זאת בגוף שלכם? שימו לב למקום המפגש בין גוף לחלל - האם יש לזה תחושה מסוימת...?

הם משתהים ושוהים עם המרחב החיצוני-פנימי הזה. בעזרת הגוף שלהם הם מסוגלים לייצר משמעות חדשה לחוויה - כעת, גוף וסביבה נתונים במצב של התהוות הדדית. זה כבר לא מצב של גוף וחלל כשני רכיבים באינטרקציה - אלא מצב חדש: סביבה, אשר מתהווה מתוך האירוע השלם של גוף-סביבה. במצב החדש הזה מתקיים שלם שגדול מסך חלקיו, הגוף והחלל.

לכן אני מבקשת מהסטודנטים לשהות עם מה שמתרחש כחווייה בגוף ולחוש את המבנה המתקיים בתוכם, המבנה אשר מחזיק את האירוע השלם יחד. לכל סטודנט נוצר השדה המיוחד שלו/שלה ורק אז הם מתבקשים לפעול מתוכו.

אדריכלות חיה לגוף החי

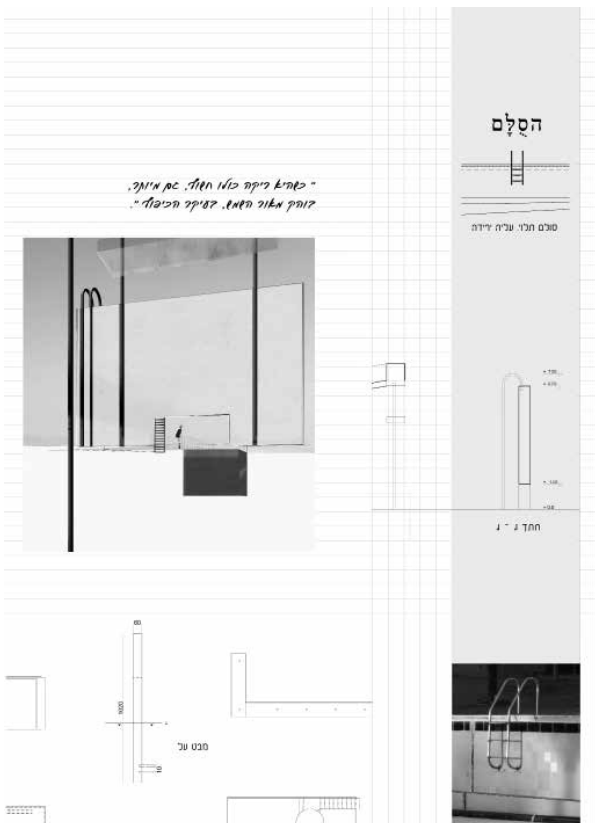
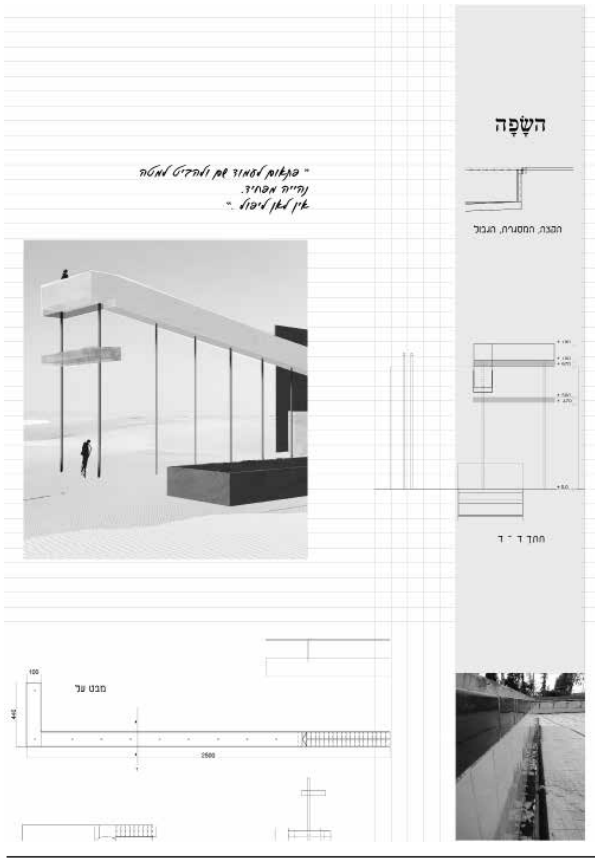
תהליך אחרון ומסכם:

בעקבות הבנת הגוף שהתרחשה בתוכם במהלך העבודה, ולאחר ההבנה של "אירוע גוף-סביבה" נדרשים הסטודנטים להציע פרוגרמה אדריכלית; זו אמורה לבטא הבנות ראשוניות ולתווכן

לשפה אדריכלית שמביעה את הרעיון הראשוני ולוקחת אותו כמה צעדים קדימה.

לעתים עובדים הסטודנטים עם מטאפורה שעלתה והתפתחה בעקבות התרגילים, שאיתה ובאמצעותה הם חשים את המצב האפשרי החדש של הגוף בחלל המיועד. תהליך זה מביא להבנות חדשות, לפרספקטיבות רעננות ואולי לתכנון חופשי יותר של המעשה העיצובי הקונקרטי.

במערכת גוף-סביבה יש עושר רב של אפשרויות לחוש ב"חיים". מתוך תחושת החיים הזו נולדות סקרנות ותשוקה להבין ולדעת ולתת לכך ביטוי בתכנון המפגיש אדם ומקום.



העבודות בעמודים 47-48:

בת אל קורקוס -

סטודיו בעיצוב פנים

המכון הטכנולוגי, חולון (HIT)

עמ' 47: תהליכים ראשוניים

של העבודה

עמ' 48: מתוך ההגשה הסופית

מרד

בלי מה

אולי עכשו אלך לישן. עיפתי קצת
מהירים הקצרות אשר משתלשלות
לצד גופי, ימים בלי מטרה, לילות
שמרצדות מלים על פני הצג. אולי
הגיעה השעה. אולי אולי. אולי
כבר לא תגיע לעולם. על ימיני
צלוּחית ריקה אין בה פתיים, אבל
גם כח אין לשטיפה. ולשמאלי
אין שום דבר. אולי אלך לישן עכשו,
אולי עברה כבר השעה ואין עוד
טעם לנסות לישן. ואין יכולת
להפסיק לגלל עד אין תחתית
כסיופוס בשעתו, אורובורוס
שראשיתו עדי אבר ואחרית
ראשו ישוב ראשו. אולי עכשו
אנשם עמק, אקרא בשמי, אקשיב
לנשימות. אחת אחת. אחת ושתיים
כן, אני עוד חי בינתיים, כן, אני
רשאי. ידי אמנם קצרות, אבל
זה לא נכון שכח אין. זה
לא נכון, הנה: הנני
קם מהכסא, הנה
הצג נסגר, ובדי
כגביע חרות
בדרך לכיור
צלחת של
פתיים

מצטנף ככדור
אם אין מי שיחבק
אחבק את עצמי.

מתנדנד מצד לצד
אם אין לי אם
אערסל את עצמי.

עוצם את עיני
אם אין לי מפלט
אמלט אל עצמי

נועם מאיר שדות

*

בחלומי אני
גלדיאטור רוכב על הסוס.

*

בחלומי והנה מטה ענקית,
ועל המטה גבר יפה שהוא אני.

*

ראיתי את האשה הכי יפה בעולם,
ופניה כמו פני.

טקסטים בגנות התאוה

*

בֹּא נַחֲפֹשׁ מְדִינוֹם לְהִתְבַּטָּאוֹת:
אֲנִי אָבִיא אֶת הַמְּלִים
אֶתָּה תוֹרִיד אֶת הַבְּגָדִים
וּשְׁנִינוּ נִתְפַּשֵּׁט.

אֲנָשִׁים נוֹגְעִים כָּל הַזְּמַן -
גַּם חַיּוֹת גְּדוֹלוֹת, גַּם שׁוּלֵי דָפִים -
אֲצַבְּעוֹת כַּף הַיָּד הַשְּׁלֹחָה
מוֹחֹת אֶבֶק מִקֶּפֶסֶת הַתָּרִיס.

יֵשׁ לִי שְׁתֵּי יָדַיִם, מַעַט
סוּדוֹת וְחַיִּים רַבִּים לְהַעֲבִיר.
אֲנָשִׁים נוֹגְעִים כָּל הַזְּמַן
גַּם אֲנַחְנוּ יְכוּלִים.

אֲנִי רוֹצֶה לְכַתֵּב אֶת הַשֵּׁם שֶׁלְךָ
בְּעֶרְפִּילִים הַסְּמֻכוֹתִיִּים
שֶׁסָּבִיב פָּנָסִי הַתְּאוּרָה.
צֵא אֵלַי הַלֵּילָה, כִּי הַיּוֹם הָיָה.

הָאֱלוֹוֶרָה גְּדִשָּׁה אֶת כְּלֵי הַחֶרֶס,
אֶתָּה מַעֲשֵׂן בְּאֲצַבְּעוֹת מְצֻהִיבוֹת.
הָעֶצֶב הַזֶּה
הָעֶצֶב הַזֶּה
אִישׁ אֵינוֹ רוֹצֶה לְגַעַת בּוֹ בְּיָדָיו חֲשׂוּפוֹת.

גּוֹפִי גְדוֹל מְכַרִּי לְעֶרְסֵל,
כְּתַפִּי נִשְׁמָטוֹת בְּשֶׁקֶט.
כָּל הַמַּטְלוֹת
הֵן אוֹטוֹנוֹמִיּוֹת;
טְבוּרֵי מְזֻכָּר שֶׁלְעוֹלָם אֶהְיָה מְנַתֶּקֶת.

מאיה ויינברג

קלה כחמורה

כוחות של אלים
לא להתקשר אליך כעת ולומר:
בוא!

לא גופך, אלא הפרטים:
תנועה סמויה בשער
קרקעית עבודה בעינים הבהירות
דבר מה בכפות הידים שקשה להסבירו
נמנע ממני בכל כחי.
לסת קפוצה
שריר ארבע ראשי מתוח עד קצה גבול

יכלתו.

ויכול להיות מאד
מאד יכול להיות
שאף פעם לא.

תמיר אסולין

האהוב וההר

בשעת זריחה כשהוא מקיץ במטה
אהובי מתוך כשמש מגיחה
מאחורי פסגות הרים.
דבש נגר על הרקסים
והאבנים הכבדות
דבש נגר על אדמת
הטושים והבורות
דבש נגר
על ההר
ומדביק הכל
לכרי בקר חדש

דורית פלג

שמחת הגוף: הגוף הארוטי

בפואמה 'גוף' לאדונים מציבים גבר ואישה (מטבע הדברים ניטה לדמותם לעצמנו כשני אוהבים; מטבע הדברים נרצה להניח שהם מדברים זה עם זה) כמה הבחנות בנוגע לגוף. אנחנו יכולים, אם נרצה, לדמיין אותם שוכבים זה לצד זה במיטה – מסתכלים זה בעיניו של זה, אולי, ואולי כבר מביטים מעלה, לתקרה, בתום מעשה האהבה, כשרק הידיים עוד נוגעות –

אמר:

התאנה לגוף

היא שפת־אם

הבחנה קצרה זו יש בה איזו אמת יסודית. התינוק מתאוה לשדי אמו, לגופה; וההשתוקקות הזאת, שיחזיקו אותנו, יכילו אותנו (יעטפו אותנו, יחבקו אותנו) ממשיכה ללוות אותנו כל חיינו; שהרי מקורה בדיוק שם, בהתחלה, באם, בהחזקתה – או בהיעדר ההחזקה, שנשאר חלל פעור שאנו מנסים למלא.

את התשוקה הזו אנו מחפשים בהמשך למלא אצל האהוב, או האהובה; או פֶּחֹם שבחיבוקה של חברה טובה; או במגעו של בעל חיים פרוותי שנעשה בן לווייתנו הקרוב; וישנה, כמובן, ההשתוקקות לגופו הקטן של ילדנו, שפעם היה כה קל להחזיק, לחבק, והיום הוא כבר גדול, הילד הזה, וחי את חייו בעולם גדול מזה של הבית; והמגע הזה, הגופני, שהיה פעם כל כך פשוט וישיר ומיידי, כבר אינו פשוט כל כך.

אמר:

את הגוף יכול לכתב

רק הגוף

ובשורה התחתונה, זו האמת. לחוש את הגוף באופן שלם, מלא – זה, בסופו של דבר, רק במקור: בגוף עצמו.

ועם זאת הספרות, השירה, יכולות לפתוח לנו צוהר אליו, אל הגוף: לעורר בנו, במילים, את תחושת הגוף, את תשוקתו, את כאבו, את העונג שלו –

לפני זמן מה ניסינו, תלמידותי במכללה ואני, להתחקות אחר הוריה־מולידיה של האיכות החמקמקת הזאת, שאנו מכנים ארוטיות: להתחקות אחריה בספרות, ובזיכרון החושי שלנו־עצמנו. זוויות ההסתכלות, אופני המבט, אופי ההתנסויות שהחקירה הזו העלתה היו רבים ומגוונים; ובכל זאת הלך והתברר איזה בסיס מוצק, שיכולנו לראותו כמשותף.

בניגוד לפורנוגרפיה, שבה, כך ראינו, אנו זוכים בין השאר לרשימה די סטנדרטית של איברים – נשיים או גבריים – מעין 'כפתורים', שכותב הטקסט לוחץ עליהם עבור הקורא כדי שזה יוכל להגיע, באותה מכניזם של לחיצת־כפתור, לגירוי מיני (למשל, שדיה העסיסיים־תמיד של בלונדינית זו או אחרת באחת מחוברות פטריק קים, שהרכו להימכר בקיוסקים של נערות), – בניגוד לסטנדרטיזציה הזאת, התחושה הארוטית

האמיתית מתעוררת אך ורק מן הייחודי: מפרטים שאין להם תחליף, משום שייחודם נוצר במידה רבה על ידי עינינו שלנו, מגענו שלנו – מה שאנו, באופן המיוחד לנו, חשים ומרגישים כלפי המושא המסוים של המבט, של המגע, או כלפי מה שמביאים אלינו חוש הריח, או הטעם, או האופן שאנו חווים את איכות הקול של האדם המסוים הזה.

איכותם, טיבם של הפרטים הייחודיים הללו (והם אינספור – האופן שהשיער נפרש מן המצח; או קו שנחרץ, ברגע מסוים, בזווית הפה; או חלוק צמרירי ורוד, האופן שהוא נח על הגוף), מועברים אלינו דרך החושים. ברגעים מסוימים, במצבים מסוימים, יש לנו ערות מוגברת למה שהחושים, שערי הגוף, מעבירים אלינו – ממש כפי שברגעים אחרים, במצבים אחרים (נניח, אנו שקועים בהרצאת שיעור על ארטריות; או במאמץ לעקוב אחר דברי המרצה המדברת על ארטריות; או שקועים בדו"ח מע"מ שאותו אנחנו חייבים להגיש עד הערב) – תשומת הלב שלנו למה שהחושים מביאים לפתחנו פוחתת עד כדי היעדר כמעט גמור; יידרש 'אינפוט' קיצוני כדי להקפיץ אותנו מתוך ההתכוונות הזו, שממוקדת בדברים אחרים לגמרי, אל מה שהם, החושים, מזרימים אלינו כעת.

בסיסה של הארטריות הוא אם כן, בהכרח, ערות למה שמביאים לפתחנו החושים – במילה אחת, 'חושניות'. אנו נוטים לתפוס את שתי המילים הללו, 'ארטריות' ו'חושניות', כנרדפות; אך לפחות לפי ראייתה של כותבת שורות אלו, לא כן הוא. חושניות היא בפשטות הערות לחושים, למה שמביא אלינו הגוף: אפשר לומר שהיא מתקיימת כאשר החושים ערים, פתוחים, וקולטים ברגישות רבה; באם הקליטה הזו מסבה לנו עונג או סבל, באם הם קולטים בעבורנו את ניחוח צווארה של האהובה או את מגע הפלומה הדקה שעל זרוע האהוב, או את הצחנה של בור קומפוסט. החושים אינם מברילים, בקליטתם, בין הנעים והלא-נעים, בין מה ש'טוב' בעינינו ומה ש'רע' בעינינו. החושים הם שערינו של הגוף; וחושניות היא, אם כן, הערות ל, או הפתיחות ל, מה שהגוף חש – חש מכוח מה שהעולם שמחוץ לו מביא אליו, ומכוח עצמו. אנחנו יכולים להיות ערים לגוף בכל מיני דרכים; ערות לגוף יכולה לנבוע מכאב, מאי-נוחות (קר לנו, חם לנו); ומעונג.

אמנם אין ספק שלרוב, מה שאנו חושבים עליו כשאנו אומרים את המילה 'חושניות' הוא אכן המקום שבו הגוף והנפש מתענגים על מה שהחושים מביאים אליהם; וכן אנו נוטים לייחס לחושניות המתענגת הזו נופך ארוטי, כלומר, לראותה כזהה לתחושה הארוטית.

על כן מעניין, דווקא, קודם כל להפריד בין השתיים; שכן העונג הזה שאנחנו מכנים חושניות יכול לנבוע ממנעד רחב הרבה יותר של תחושות:

תְּנִינָה / צְבִיָּה לִיטְבִּסקִי

טְפָרִי נָחִים לְאוֹר הַשֶּׁמֶשׁ
הַמֵּים בָּאִים בְּרוּחִי קִשְׁקִשִׁי לְלִטְפָּנִי.
אֲנִי יוֹנֵקֶת אֶת חַיִּי
טְרָפִי מִתְעַבֵּל, מִתְפָּרֵק, בָּא בְּבִשְׂרִי.

הוֹי, עֲנֵג הַשֶּׁבַע,
הַבִּשּׁוּ, הַכֶּבֶד הַמְתוּק,
הַשֶּׁמֶשׁ וְהַמֵּים.

די בשיר הקצר והעז הזה ללמדנו, שהעונג הגופני יכול לנבוע מכל מה שמגיע אלינו דרך החושים: אוכל טוב, מקלחת מרפֶּה, או האקט המיני, שהוא אכן בתחום הארוטי.

ואין צורך לומר שבלי הבסיס של החושים, של הערות לגוף, לא תיתכן גם התחושה הארוטית; שאם לנסות להגדירה, אפשר לראות אותה כהתענגות על מה שמביאים אלינו החושים (בפועל, בזיכרון או בדמיון), כאשר לעונג הזה מתלווה התעוררות מינית: החושניות היא אם הארוטיות.

האופן הזה של ערות לגוף שאנו מכנים ארוטי, כמו כל חושניות מענגת למיניה, כרוך בין השאר בכך שאנו חשים את הגוף כחי, ומתוך כך, כמענג: אנו חשים את החיות של הגוף שלנו ומפיקים מן החיות הזאת עונג, ומתוך כך – שמחה.

גם פה מובדלת הארוטיות מן ההתענגות הפורנוגרפית: בזו האחרונה יש עונג, אבל אין בה שמחה. ברגע הארוטי, כך גילינו, תלמיד וואני, יש לנו שמחה פשוטה – שמחה בעצם הקיום הגופני שלנו, בטיבו, בחיותו; והעונג והשמחה הללו קשורים גם בקיומו של זולת מסוים מאוד, שחושינו קולטים אותו. כלומר, אנו שמחים בקיום הגופני שלנו, בה־בעת שיש בנו שמחה בעצם הקיום הגופני של אותו זולת, שכלפיו מתקיימת בנו התחושה הארוטית, בחיות־שלו, ובטיבה, באופיה המסוים מאוד.

כפי שנאמר קודם, יש בה בארוטיות תשומת לב לפרטים: למה שייחודי, בגוף ובנפש, לזולת המסוים שאנו שרויים איתו ברגע המסוים הזה, וחשים כלפיו את התחושה הארוטית; והשמחה שלנו נובעת במידה רבה מתוך עצם קיומה של תשומת הלב הזאת למה שקולטים החושים – תשומת הלב הערה למה שמאפיין אותו זולת, ולתחושות שלנו עצמנו. ההתעוררות המינית שבארוטיות אינה מכנית: היא קשורה קשר הדוק למה שתשומת הלב הזאת לפרטי, לייחודי, מביאה אלינו דרך החושים, ולאופן שהנפש טועמת את מה שמביא אליה הגוף. על כן בכוחה להפוך מה שבמבט זר עשוי להיות בלתי ייחודי בעליל, 'מה שיש לכולם' – זרוע, ירך, פלומת שיער, איבר מין – לייחודי לגמרי, מתוקף התשוקה לאדם המסוים שאליו היא מכוונת:

שיר אהבה / צביה ליטבסקי

[2 בתים ראשונים]

את הפצע על שפתך התחתונה
הפשוטה מעט ברפיון חלום חומד
אני טועמת, משתרעת לארך גופך
ובין זרועך לכתפי
מתחפך שערי, כאלו הוליד עורי
את לטופך.

ראשו החי, הנרד של נחש
משתלשל
כלשון של שמים
והעץ פותח את מיליון קרסיו לפריצת
הכלוב ומחוד העולם
נפתח
ונושר לרגלינו.

האישה הדוברת כאן חושיה ערים לכל פרט, ויהי הזעיר ביותר של האיש שאיתו היא שרויה בתוך מעשה האהבה; ואפילו לפרט שבסיטואציה אחרת (או עם אישה אחרת, שלא מתקיימת בה התשוקה אל האיש

הזה) היה עלול להרתיע, כמו פצע על השפה התחתונה. אבל הארוטיות העזה של הרגע, תשוקת הגוף והנפש, גורמת לכך שכל מה שמתקיים בזולת הוא נחשק; ואמיתותה ועוצמתה של התחושה הארוטית הן כאלה, שהעולם עצמו נענה לה.

כולנו מכירים את ההווה הזאת, הארוטית – לפרקים; לרגעים, לשעות. מעטים הם אלה שנדמה שהיא עצם הווייתם הטבעית להם. יצור נדיר כזה הוא דורותיאה היפה – דורותיאה היפה של בודלייר, שהלכה יחפה בשעת צהריים בדרך הראשית של העיירה ראוניון שבקאריביים לפני מאה וחמישים שנה (1869), בעת שזוג עיניים של משורר צפו בה:

שארל בודלייר / דורותיאה היפה

(מתוך 'ספלין פריזאי' או 'פואמות קטנות בפרוזה')

השמש מוחצת את העיר באורה הישיר, הנורא; החול מסנוור והים הוא מראה. העולם, המום, מתמוטט במורד-לב אל הסייסטה, סייסטה שהיא מעין מוות מהנה שבו הישן, ער-למחצה, טועם את העונג שבאינונו.

אף על פי כן דורותיאה, גאה וחזקה כשמש, מתקדמת ברחוב השומם. היא לבדה חיה, בשעה הזאת, תחת הכחול הכביה, כתם שחור זוהר על גבי האור.

היא מתקדמת, מאזנת ברכות את גווה הדק על הסירה הרחבה של האגן. שמלת המשי, הנצמדת לגופה בגוני ורוד בהיר, נחתכת בחוזקה על חשפת העור ומתנווה במדויק את גזרתה הארוכה, את שקע הגב ואת חידודי השדיים.

שמישיתה האדומה, המסננת את האור, משליכה על אופל-הפנים את האפור המדמם של השתקפויותיה. משקל שיערה העצום, הכמעט-כחול, מושך את ראשה הענוג לאחור ומשונה לה מראה מנצח ועצל. עגילים כבדים משרקים בחשאי בקמדת אוזניה.

מפעם לפעם מרימה רוח הים את שוליה המרחפים של החצאית וחושפת את רגלה המופלאה, הנוצצת; וכף-רגלה, כמו אלו של אלות השיש שאירופה כולאת במוזיאונים שלה, מטיבה את מתארה במדויק על החול הדק – כה גנדרנית היא דורותיאה, שהעונג שמסבה לה ההתפעלות גובר בה על גאוות המשוחררת; ואף שהיא אשה חופשייה, היא פוסעת בלא נעליים.

כך היא מתקדמת, מתוך הרמוניה, מאושרת מעצם היותה חיה, מחייכת את חיוכה הלבן כאילו הבחינה, במרחק, בראי המשקף את הליכתה ואת יופיה.

בשעה שבה אפילו הכלבים גונחים מיסורים מעוצם נשיכת השמש, מה מניע אותה להלך כך, את דורותיאה העצלה, את דורותיאה היפה והקרה כבדונה?

מדוע נטשה את בכתתה הקטנה, המסודרת בכזאת גנדרנות, שבה תמורת כמה מטבעות יוצרים הפרחים והמחצלאות חדר אורחים מושלם; שבה היא שואבת עונג רב כל כך מלהסתרק, מלעשן, ממשב-האוויר של המניפה, או מהתבוננות בעצמה במראת מניפות-הנוצות שלה, – בשעה שהים, המכה בחוף במרחק מאה צעדים משם, מלווה את חלומותיה

המעורפלים בהקיץ במוסיקה של קולו העז, החדגוני, ובשעה שקדרת הברזל שלה, שבה מתבשל נזיד סרטנים באורז וזעפרן, שולחת לה ממעמקי החצר את ניחוחותיה המגרים?

אולי קבעה פגישה עם קצין צעיר ששמע, באיזה חוף רחוק, את חבריו שחיים בדורותיאה המהוללת. בלי ספק תבקש ממנו, יצור פשוט שכמותה, לתאר לה את נשף האופרה, ותשאל אותו אם אפשר ללכת לשם ברגליים יחפות, כמו לנשפי המחולות של ימי ראשון, שם אפילו הקאפירות הזקנות נעשות שיכורות וסוערות משמחה; וכן תשאל, אם הגבירות היפות של פאריס כולן יפות ממנה.

הכל מתפעלים מדורותיאה ומפנקים אותה; ואושרה היה שלם, אלמלא נאלצה לצבור פיאסטר על פיאסטר כדי לפדות את אחותה הצעירה, אחותה שכבר מלאו לה אחת-עשרה שנים והיא כבר כה בשלה, וכה יפה! היא בלי ספק תצליח, דורותיאה הטובה; אדוניה של הילדה הוא קמצן שכזה, קמצן מכדי להבין יופי שאינו יופיים של מטבעות-זהב!

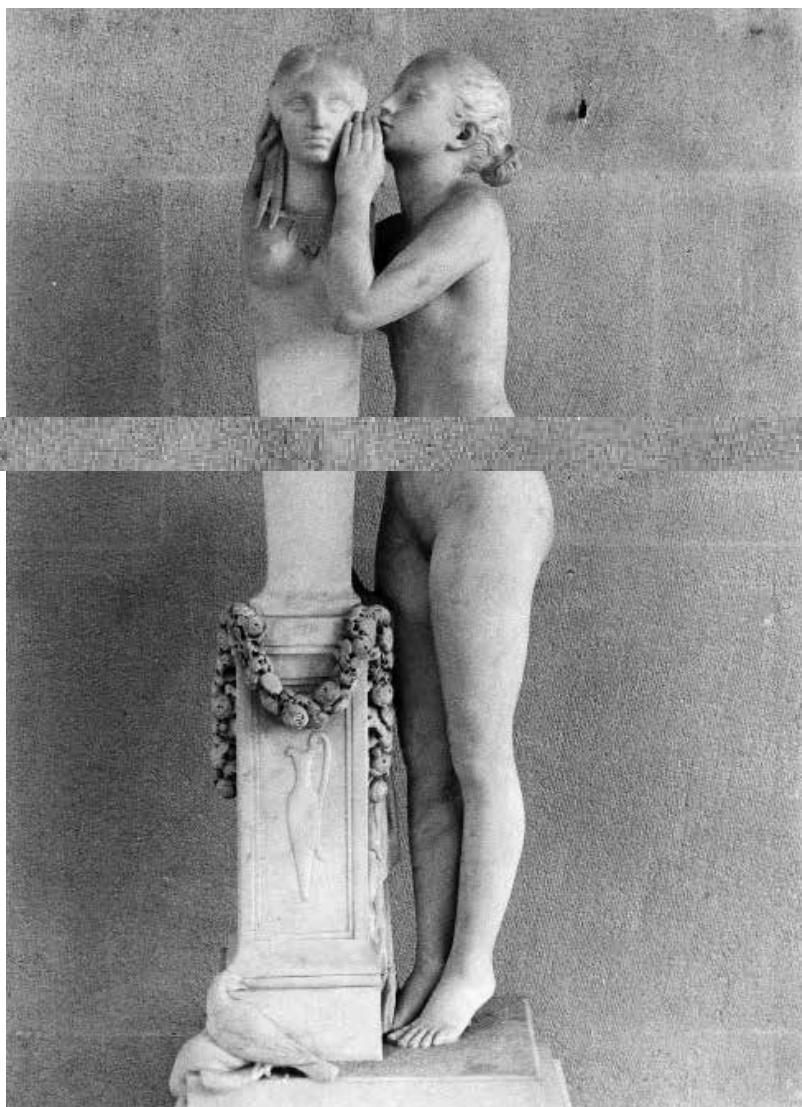
עוצמת החושניות, העוצמה הארוטית שדורותיאה מקרינה היא, עבור המשורר הצופה בה, כעוצמת השמש. היינו נכווים, אלמלא היה המבט נחרד, בסוף השיר, באהדה אנושית כל כך, אלמלא היתה דורותיאה נעשית בסוף השיר מאלה לאדם, לאשה צעירה הנטועה בשתי רגליים יחפות בתוך האנושי, והנוגעת אל הלב.

אבל כמו הנפש, כך גם הגוף מדבר אלינו בלשונות רבות; גוף גוף ושפתו-הוא, וגם אותו הגוף, אולי ידבר שפות שונות ברגעים שונים. יש שיוזקק את מה שהחושים מביאים אלינו לאמירות מדייקות, הצוללות עמוק לשורש הדברים, כשל אדוניס; יש שיצלול אל תוך ההתמוגגות הגמורה בה-בעת שהוא מתבונן בה, כמו אצל צביה ליטבסקי; ויש שיעצים את מושא המבט – את המקור למה שהחושים מוסרים לנו – לממדים מיתיים, כפי שזה בתחילת השיר של בודלייר. אבל הוא גם יכול להגיד משהו הרבה יותר פשוט, ומדגדג – למשל, ככה:

מתנדב בלונדיני טיפש/ לאה פילובסקי

מתנדב בלונדיני טיפש
שחק לי בשער. בקש שאעביר לו
בירה. שאל אם יש לי אש. דגדג
לי את הבהן עם גבעול. קשקש על
פדורגל. התעקש לקרא לי בבה.
לא התפעל מחכמתי. נחש אותי לגמרי.
מתנדב בלונדיני מטר שמונים ויש גבה
גיש לי מתחת לחלצה
מיש עד שיכלתי
להיות בעננים. להתגושש. לצעק.
להטשטש. להתזז בברכה של הקטנים.

המבט המיוחד לשיר הזה – הישר-עם-עצמו, המפוכח ואפילו לא מעט מבודח, ועם זאת צולל עמוק אל תוך החוויה – הוא-הוא מעלתו הגדולה, בשעה שהוא מתבונן, כאמור בלא מעט בדיחות הדעת, בארוטיות של מי שדוברת בו (ואם לומר ביושר: של כולנו, ברגעים מסוימים).



דגנית ברסט, טלפון שבור, מתוך "פסלים שבורים"

השיר מוריד את הכובע בפני הגוף, ומשתחוה: שהרי מה שמושך את כותבת השיר, שבאינטליגנציה שלה אין להטיל ספק, הוא בדיוק זה – שמדובר במתנדב בלונדיני 'טיפש' (או לפחות חסר כל יומרות אינטלקטואליות); שהגוף שלה מצפצף על כל יומרותיה האינטלקטואליות שלה-עצמה, וגובר עליה; ומחזיר אותה, מצחקקת, 'לבריכה של הקטנים' – לאושר הראשוני, הפשוט, של הגוף.

והנה אנו חוזרים לאותו בית ראשון בפואמה של אדוניס, שבו התחלנו: התאוה לגוף היא שפת-אם. ♦

מקורות

אדוניס, 'גוף', מערבית: ראובן שניר, הליקון, גיליון 29, "הגוף", חורף 1999, עמ' 21-22
צביה ליטבסקי, 'תנינה', בתוך אל תצביע עלי (2003), הוצאת הליקון 2003, עמ' 5
צביה ליטבסקי, 'שיר אהבה', בתוך אמות כנולדת, ספרי 'עתון' 77, 2013, עמ' 7

שארל בודלייר, מצרפתית: דורית פלג, מתוך Charles Baudelaire Le Spleen de Paris (Petits Poèmes en Prose) "ארוטיקה" ב', קיץ 1995, עמ' 65
לאה פילובסקי, 'מתנדב בלונדיני טיפש', הליקון, גיליון 14, "ארוטיקה" ב', קיץ 1995, עמ' 65

חגית גרוסמן

דבר לא נפרד בינינו

דָּבָר לֹא נִפְרָד בֵּינֵינוּ
וְהֵינּוּ בְּתוֹךְ הַבֵּית לְבָדְנוּ
כְּאִשֶּׁר הִילָדָה יִשְׁנָה בְּתוֹכִי
וְתַפְסָתִי שֶׁאֲנִיחֶנּוּ לֹא נִפְרָדִים,
כְּמוֹ שֶׁהַגּוֹף מִבֵּין מִיִּדֵּית
שֵׁשׁ בּוֹ דָּבָר נִצָּחִי.

דָּבָר לֹא נִפְרָד בֵּינֵינוּ
וְאֶהְבֵּתִי אֶת הָעֵנִי
כְּמוֹ צוּעֲנִיָּה שֶׁחָיָה עַל גִּלְגָּלִים,
הַתְּבַשְׁלֵתִי בַחֵם הַצֹּהָרִים
טְבַלְתִּי בַמַּיִם לְאֶהְבֵּתְךָ,
פָּתַח אֶת רַגְלִי וְאָכַל אֲרוּחָה.

דָּבָר לֹא נִפְרָד בֵּינֵינוּ
הַגּוֹף הָיָה מִכָּר וְחֲנוּן
יָפִיו שֶׁל הָעִירִם שָׁרַע בַּמָּטָה
וְהֵימָּם מִסְכִּיב הוֹצֵף בִּגְאוּת.
וְלֹא הָיָה דָּבָר מְלַבֵּד הָעִירִם.

תמר ברנקה

את תפוז

לִפְעָמִים אֶת כְּמוֹ תַּפּוּז
מִשְׁפָּרִיצָה לְכָל הַכּוּוּנִים
מִכְתִּימָה
וּמִשְׁאִירָה רֵיחוֹת דְּבִיקִים
אֲבָל טַעֲמֵךְ הַחֲמֻצְמִץ־מְתוֹק
שְׁוֶה אֶת קְלוֹף קִלְפֶּתְךָ
וְאֶת גִּרְגְּרֵי הָעֵלְבּוֹן
הַמְּחַלְיָקִים בְּלִשׁוֹנִי.

המקומות שאת לא אוהבת

אני רוצה לנשק אותך בכל המקומות שאת לא אוהבת בך.
לציר את מפת גופך משרשי רגליך ועד צמרות תלתליך,
ולצאת למסע ארך לגלוי ארצותיך האבודות.
אשכח את האכל ואת המים, אאבד את תיק הבגדים, אותר על הנעלים,
אזרק את השעון לפח האשפה הראשון שיקרה בדרכי.
אני רוצה לפלס בך דרכים חדשות, לנוח בצלו של כל עץ, להריח כל פרח,
ללכת בחם כבה, בהכרה מערפלת, ועל סף התיבשות לשמץ את פכפוך לבך,
לזחל בנקיקי חמוקיה, ואז לשותות, להחליק לתוכך, לרחץ במעין הנסתר. להרדם.
בשאתעורר אהיה זר. לא אכיר את המקום שהוא את, ואצא שוב לדרכי,
אפקד מחדש את כל המקומות שאת לא אוהבת. אנשק.

לעשות אהבה

להניח לגוף להשתחרר מהבגדים
להשאיר בעטיפה המקורית של העור
לגעת בו כמו שמלטפים מתנה ארוזה
בנסיון לנחש מה יש בה לפני שפותחים.

לעשות אהבה כמו גלישה בשלג
ברכות ועם תפניות חדות
וללהדליק את מנורות העיניים
כי יפי צריך להראות ולא רק להיות.

אחרי שחולצים את מגלשות הידים
ופונים אל תהום השנה והנשיה
שורות המלים שנחרטו עלינו
משתלשלות בחבל אל הלב ומתישבות.

מגרש משחקים

בשעה שש התעוררתי משנת אחר הצהריים במלון בברלין. עמדתי עירום מול החלון הענק בקומה הארבע-עשרה ובהיתי החוצה. אמצע דצמבר, בארבע כבר החשיך. בשמים שהיו נקיים מעננים נתלו מחרוזות של כוכבים ומתחת נצנצו האורות הצבעוניים שעוטרו את מוצשטראסה לכבוד כריסמס. מכאן הכל נראה שקט ורגוע.

הדלת נפתחה ויוהן נכנס לחדר לבוש מעיל עור וצעף אפור סרוג ועבה. "אני שונא מלונות סטנדרטיים כאלה. כולם מסתכלים עליך בלובי כשאתה חוזר הרוס אחרי כמה ימים של בילוי, ואי-אפשר לעשן בחדרים המחורבנים כי החלונות לא נפתחים."

"קר?"

"שתי מעלות."

"וואו..."

"ואין כאן בכלל אווירה מתאימה לצאת למסיבה או לחזור. זה פשוט לא מתאים."

"זה היה הדיל הכי טוב, לא?"

"טוב, לא נורא."

את יוהן הכרתי כמה שנים קודם לכן בברלין - "בית הזונות הכי גדול של אירופה" - כמו שהוא קרא לה (ברור שיש לברלין עוד מה להציע, אפילו מעבר למוזיאונים ולאנדרטאות לזכר השואה, אבל הדבר הכי החזק בעיר הזאת הוא שלאף אחד לא ממש אכפת ממך). הוא היה גבוה מאוד, רזה, עם שיער בלונדיני חלק, ונראה כמו הארים בפרסומות של הרייך השלישי: "ביקשתי מהספר שיעשה לי תספורת קצוצה כמו של ההיטלר-יונגה" אמר בחיוך מתוק וממזרי, "התיירים הישראלים מתים על זה." יוהן היה מורה הדרך שלי בברלין; הכיר כל פינה בעיר, את התרבות והארכיטקטורה, ההיסטוריה והחברה, אבל במיוחד את חיי הלילה, ולא את אלה הרגילים, אלא את הקצוות וקצת מעבר להם. "אני סוציולוג של המיניות. אוטודידקט. כשהייתי צעיר הרגשתי כל מיני דברים ולא היה עם מי לדבר או מי שילמד אותי. את כל מה שאני יודע למדתי כשאני מלקק על ארבע את המזרונים בחדרי החושך של המועדונים הכי סליזים בברלין, בקצב של הטכנו, ואחר כך בעוד מקומות בעולם. סקס זה הדבר הכי בסיסי וטהור, זה הטבע האמיתי שלנו. 'לך תעשה מה שבא לך' - רק לוקח זמן לגלות מה בדיוק בא לך אחרי שכל כך סירסו אותנו."

התקלחתי, התלבשתי חם וארגנתי את התיק כמו ילד לבית הספר: ארנק, טלפון, מכנסונים, קונדומים (כנראה הייתי אחד האחרונים בברלין שעוד השתמש בהם. מישהו כאן שאל אותי פעם "קונדום?! אתה בטוח שאתה הולך לעשות סקס???"), סמים ובגנה - למקרה שתהיה לי צניחת אנרגיה אחרי עשרים או שלושים שעות איפה שזה לא יהיה.

יצאנו באחת-עשרה ורבע כדי להספיק להגיע למועדון לפני התור הגדול (זה כמו לצאת בשש בבוקר לעבודה כדי להימנע מהפקקים - מגיעים קצת יותר מוקדם, אבל מי רוצה להיתקע מחוץ למועדון בין שעה וחצי לשעתיים בקור מקפיא?); רק שכשהגענו כבר היה תור שהשתרך מפתח הכניסה לאורך כמאה מטר ונעלם מעבר לפינה. יוהן אמר במבוכה: "אני לא מבין, בדרך כלל אין אנשים בזמן הזה -"

"באמת קר" אמרתי.

"זה מזג האוויר הסיבירי שמגיע אלינו מרוסיה."

"אבות אבותי הכירו את הקור הזה, רק בלי בגדים."

לא היה רווח בין מה שאמרתי לבין התגובה המיידית והחיוך שלו: "כן. רק שזה היה ארבע מאות קילומטר מפה."

לא משנה כמה פעמים בילית כאן, כשמתקרבים לשער עם הסלקטור, מתגנבת דריכות למערכת העצבים. הדופק המוגבר והפה המתייבש דורשים קצת יותר מאמץ כדי לחייך ולהמשיך בשיחה בנונשלנטיות. עברנו את השער, נכנסנו.

במבואה מאחורי הדלת הטמפרטורה והתאורה היו חמות ונעימות יותר, וכאן, ליד המלתחה הענקית, אנחנו ושאר החדשים שהגיעו התקלפנו והחלפנו את שריון החורף הכהה במשהו יותר נוח. הצלבת מבטים עם זוג בחורים שרידיים בתלבושת אחידה של מכנסים צבאיים קצרים, רתמות עור על החזה, קעקועים שבטיים על היד והרגל, זיפים, תספורת קצוצה, ושער חזה גזום קלות, אישה מלאה בשמלה שחורה שקופה, סרט צמוד לצוואר, פירסינג ליד העין ובשפה, איפור עיניים כבד וקווצת שיער צבועה בוורוד, גבר מזדקן ענוד בקוק רינג בלבד. קהל מגוון מכל הגילים, המינים, הצבעים והגדלים, שכולם רוצים דבר אחד – לבטא את עצמם באופן חופשי ולהיות מוכרים כמו שהם.

הכנסתי את כל הציוד לתיק, קיבלתי במקומו פתקית עם מספר, וצעדתי לאט לתוך מבוכ החללים, במכנסונים כחולים ונעלי עור גבוהות, נושם ונותן לקצב ולאווירה להפשיר אצלי עוד שכבה, יותר עמוקה.

לוקח לי זמן להגיע גם כשהגוף כבר נמצא. בשלב ראשון הגוף מתמלא אדרנלין מהנועזות ומהרצון להיראות ולהשתייך, למרות שכאן אף אחד לא לוטש עיניים ולא פולש אל תוך החלל שלך אם לא הזמנת אותו. אחר כך, לפעמים, מגיעה תחושת השחרור והיא קלה כמו נוצה. אני הופך להיות המוזיקה, הקצב, התחושות, וכל הקישוטים האופנתיים מפסיקים לשחק תפקיד או נעלמים. "הקצב של הטכנו נועד למחוק לך את המוח, להפיל את החומות מסביב ולשחרר אותך. ככה ברלין הפכה למעצמת טכנו אחרי שהחומה הופלה. צעירים משני חלקיו של עם שהופרד נפגשו בבניינים נטושים בשטח הביניים שלא היה שייך עדיין לאף אחד, ורקדו כדי להתחבר מחדש מעל פערי התרבות והזמן", יוהן מסביה. אני לא מת על טכנו, וזה הברלינאי אפל וכבד במיוחד, אבל עוד לא מצאתי מקום כזה עם מוזיקה אחרת.

התחממנו בחמשת חללי הריקוד, עלינו לבדוק את גלריות המנוחה והסקס, הקפנו את הבריקה המחוממת, קנינו מים באחד הברים והלכנו לתדלק בשירותים – "להתראות בצד השני" צחקנו והתחבקנו. יוהן המשיך לעיסוקיו ואני עוד נשארת על הרחבה, משחרר את הבטן מהמשטור ונותן לה לזלוג מעט החוצה ולהתמסר למוזיקה. בחור ובחורה, שניהם עם שיער ארוך וחצאיות, חייכו אלי והזמינו אותי לרקוד ומתישהו המשכנו משם לאחת הגלריות. הזדיינו, נפרדנו, חזרתי לרקוד עם יוהן ועוד בחור שהכיר, שוב נפרדנו וחזר חלילה.

בשבע בבוקר התיישבתי לנוח ליד הבריקה. אור היום שחדר מהגג השקוף ושטף את החלל הכניס לכאן את העולם שבחוץ, והיה אפשר לשמוע את הפטפוטים הרכים והצחקקים של האנשים שישבו מסביב. מדי פעם קפץ מישהו למים והפריע את השקט. פסטורליה של מסיבת קוקטייל, רק סוריאליסטית, שכן כל מי שישב מסביב לבריקה או בתוכה היה עירום או לבוש בתלבושת שספק אם נראתה במסיבות קוקטייל, וברקע נשמעו הדהודי הבס מהאולם האפל והזכירו לכולם מאיפה הגיעו ולאן הם יחזרו עוד מעט. עצמתי את העיניים לרגע ופתאום הרגשתי נקישת על האף. יצור צעיר, שדון יער יפיפה בבגד ים כסוף ומבריק, גחן מולי והושיט לי סוכריה על מקל. "חילקו את זה פה. קח." לקחתי והוא נעלם בתוך הקהל שמסביב לבריקה ואז חזר והתיישב ליד. לא היה בו שום דבר פולשני או מעיק, אפילו לא מיני. השדון הזה היה קופצני ורצה לשחק.

"תבוא אלי הביתה?" הוא שאל, "אני גר לא רחוק."
 "הייתי רוצה אבל אני לא יכול. אני פה עם חבר."
 "תגיד לו שאתה הולך."

הלכנו לחפש את יוהן, יד אחת שלי ביד של השדון וביד השנייה סוכריה על מקל. הגלריה העליונה היתה חשוכה ורק מעט אור בקע דרך המעקה ומשך אחריו את הביט של המוזיקה מרחבת הריקודים מתחת. המון גברים נדחסו תחת התקרה הנמוכה, בשר נוגע בבשר, והמקום כולו נע והתפרש כמו אמבה שנמרחת על המזרונים והספסלים. הבחנתי על הפודיום המרכזי בזוג רגליים בגרביים לבנים גבוהים ובנעלי אדידס מוכרות ופילסתי דרך עד ליוהן. הראש שלו היה שקוע בין הרגליים של גבר שהתנשק עם גבר אחר.

"אני הולך," צעקתי.
 יוהן הרים את הראש, "כן? לאן?"
 הצבעתי על השדון.
 "אני עוד רוצה להישאר פה."
 "בטוח?"
 "נתראה אחר כך."

היססתי. רציתי ללכת, אבל רציתי גם שיבקשו אותי להישאר.

הדירה של איגור, הונגרי שחי בברלין, היתה לבנה ורחבה שלא כמו דירות רגילות בעיר. חלונות ענקיים מכוסים בוילונות לבנים הכניסו אור רך של שמש בוקר נמוכה בחורף הברלינאי. בחללים הגבוהים, השדון נראה כמו ילד, זה שהוא לא נראה ממש שייך לכאן – בדיוק כפי שלא היה שייך למועדון האפל – אפשר לי להרגיש בנוח עם אי הנוחות שלי עצמי. לא היו הרבה דיבורים, אבל האנרגיה עלתה וירדה ועלתה ואני רכבתי עליה.

זה מגרש המשחקים שלי. כמו ילד שמוציא מהארון את כל התפקידים ש'אסור', ש'לא יפה', ש'אם תתנהג ככה אז לא יהיו לך חברים'. פעם אני שודר אכזר ופעם פרפר, ופעם אני מלך העולם, מונף על הכתפיים מעל כולם. ככה אני. שליט אכזר ואלים, ילד מפונק ששם את הראש על הכתף של אבא, יוגיסט שמוצא שקט בתוך השיגול'אסנה ועושה את עבודת הקודש לפתיחת הצ'אקרות, אני גבר וילד ואישה, המבוגר האחראי והפרזיט המרדן, משחק בריכוז רב עם עצמי או עם חברים בארגז החול, ואנחנו מתלכטים ומזדיינים וצוחקים ומסבירים בלי מילים – ככה אני אוהב וככה לא. נכון, מעטים הסקרנים שמעזים למתוח את הגבולות, ומוכנים להסתכן ולוותר על מתן שמות והגדרות ותפקידים, אבל לפעמים אני מגלה עוד לבורנטים שמוכנים להיות המעבדה, מפקירים את גופם ונפשם למדע הלא מדויק של ההווה, ואנחנו משחקים בלי שאף אחד קורא לנו לגמור ולבוא לארוחת ערב.

השעה היתה חמש אחר הצהריים. "אחד החוקים החשובים של הבליינים המקצוענים," אמר יוהן, "הוא שתהיה לך תוכנית. אחרת אתה יכול ללכת לאיבוד במשך ימים ולגמור זרוק ברחוב איפשהו." אמרתי לעצמי שעד שש אהיה בחזרה במלון.

יוהן חיכה לי למטה מחוץ ללובי ועישן. נכנסנו ועברנו בזריזות אל המעליות, מנמיכים את המבט. האנרגיה ירדה, ונשארה למטה. הגוף היה מותש. בחדר המרובע שלנו המיטות היו מסודרות, והאור המעומעם ממנורת השולחן האיר ג'נס וסוודר על הכיסא. מבעד לוילונות ראיתי את אורות הכריסמס שנצצו במוצשטראסה, למטה. במסעדות אנשים אכלו ארוחות ערב.

"לך להתרחץ. זה עוזר להתחיל סדר יום חדש. ואז למיטה."

הלהט והנחישות שאפיינו בדרך כלל את הדיבור של יוהן היו עכשיו מתונים יותר. הקצב היה אחר

טליה סוצקובר-שטדלר

מחר אהיה

היום ראש חודש
הירח איננו וכך גם אני

גופי מטושטש
מחרמש ושרוי בצל
לו רק היה תמוז לעבוד

ממחר הכל יתבהר

בהדרגה

והמילים שנאמרו נשארו תלויות מעט באוויר לפני שקיבלו מענה. בלעתי חבילת סוכר מערכת הקפה כדי להקל על צניחת האנרגיה ולבשתי פיג'מה.

"עשיתי עבודה מדהימה עם עצמי היום," אמרתי.

"אני קורא לזה 'לגלות' - כמו מגלה ארצות. זה יותר נעים לי מ'לעבוד'."

"איך היה לך?"

"היה מטורף" (שתיקה). "היית כל הזמן איתו?"

"כן. היה כיף. הכל לבן. ונעים. וטיפלו בי."

"נייס," אומר יוהן.

"מה זה 'נייס'?"

"אני שמח שנהנית."

"אתה מקנא?"

"אני אוהב את החושך, את האנרגיה הסליזית. בחושך עם השדים, יש משהו שמצליח להכניע אותי סוף סוף."

"אני אוהב לבן. נעים. אינטימיות. אני מצליח ככה להקשיב לעצמי."

"נייס. מה שעובד בשבילך."

"ניקח כדור שינה ונלך לישון?"

"הכנתי לך על השולחן ליד המיטה. אני כבר לקחתי."

"למה לא חכית לי? אני לא רוצה להישאר ער לבר."

"אתה תירדם כשהראש עוד בדרך אל הכר. אני מכיר אותך."

"להתראות בצד השני. לילה טוב."

"לילה טוב."



שרון אולדס

מאנגלית: שירה סתיו

אודה לקרום הבתולים

אני לא יודעת מתי נוצרת,
בתוכי, כשהייתי בתוך אמי -
אולי כשנקבעו השרירים
הלא רצוניים, כמקפא ורד.
אני אוהבת לחשב עליך שם, שלם כל כך,
אטים, אתה והרגדגן
בטוחים כמו החיים שבקרבתם שכנתם, צריך היה
להרג את אמי ואותי
כדי להגיע אליכם. אני אוהבת אותה ברגע
הזה, כשהיא מבצר גדול סביבי, הגבירה היצוקה
סביב לבשר הרך
של בתולי. אני לא יודעת מי
המציא אותך - לשמור את פנימה של נערה
נקי וספון. קיר יקר,
פתח יקר, משקוף יקר, מבוא יקר, לא
אשנב חתולים ולא שער מסתובב
אלא פיניאטה, בשמוש חד-פעמי. כמה מקומות
בגוף נועדו לההרס פעם אחת
ויחידה? היית חסון מאוה, הלא כן?
לקחת ברצינות את התפקיד שלך - מעולם לא
חשתי כאב כזה - היית אשת שעון חול
שקוסם מנסר לשתיים. התגאיתי בך,
איך הפכת לנוזל עורקי מבהיק מלוא
הספל, וכמה בני מזל היינו,

אתה ואני, שיכלנו לבחור
מתי, ועם מי, ואיפה, ולמה - כרית סכות
קטיפתית ופסלים
שבוכים. זה קרה על שטיח
בדירה משאלת, אבל הרגשתי
כאלו היינו ביצרות דיאנה -
הוא, ואני, ואתה, יחד,
או כאלו היינו המאגמה מלבית
בדור הארץ, המתפרצת מקרקעית הים.
תודה לך על חייך ומותך,
תודה על שהלכת לפני כנערת
פרחים, משליך עלי כותרת
אדמים. זה קרה שנים לפני
שנשאתי - שנים לפני שנשאתי, בתוכי,
קרום בתולים זעיר, תינוקי, על יד
הביציות ובתוכן קרומי בתולים זעורניים
אחרים - אך אתה גוללת את השטיח,
והולכת אותי אל חייך החיתיים
של אשה. היית לי מעין אם
בדם: תחלה החזקת אותי
קרוב אליך, לשמונה עשרה שנים, ואז
נתת לי ללכת.

אודה לדגדגן

מִמֶּדְךָ אֶת הָרַעיוֹן, לְהַמְצִיא אֵיבֶר
דּוֹמָה לָךְ אֲבָל גְּדוֹל הַרְבֵּה יוֹתֵר.
נִקְרָאת עַל שֵׁם הַגִּבְעָה הַיּוֹנִית, Klinein,
מְדֻרָּן – אֶת קֶרְקַע יִשׁוּנֵנּוּ, דְּמוּת אָדָם
זְעִירָה, הַזֵּרָה עִם הַפְּרָדָס
שֶׁבָּאָה אֶל דִּלְתָנּוּ, וְאִם נִבְרָךְ אוֹתָהּ, נִבְרָךְ.

שרון אולדס, מהבולטות במשוררים האמריקנים בני זמננו, נולדה ב־1942 בסן פרנסיסקו, וגדלה בברקלי, קליפורניה. היא למדה ספרות באוניברסיטאות סטנפורד וקולומביה. שיריה מתפרסמים ב'ניו יורקר', 'פריס ריווי' ובכתבי עת רבים נוספים, ומופיעים בלמעלה ממאה אנתולוגיות לשירה. עד עתה פרסמה עשרה קבצי שירה ושלוש אסופות, וזכתה בשלל פרסים, בהם פרס חוג המבקרים הלאומי, פרס למונט, פרס ת"ס אליוט ופרס פוליצר לשירה. אולדס מלמדת בתוכנית לכתיבה יוצרת באוניברסיטת ניו יורק, והקימה את סדנאות הכתיבה לנכים ולפצועים בבית החולים השיקומי גולדווטר באי רוזוולט. היא מתגוררת בניו יורק ובניו המפשייר.

ספר השירים קרקעית חיינו (אפיק הליקון, 2017) הביא מבחר מקיף של שירים מתשעת קבצי השירה שאולדס פרסמה בין 1980 ל־2012, בתרגומה של שירה סתיו. ספרה האחרון, Odes (אודות, שירי הלל) ראה אור ב־2016, וכאן מובאים שני שירים מתוכו.

לְהִיטוֹת קִטְנָה;
סִלְסֵלָה שֶׁל נֶעֱרַת פְּרָחִים, שֶׁל קוֹצִים וְכִים
וְעַלִי כוֹתֶרֶת, עַל יַד הַכְּנִיסָה אֶל
עֲמוּדֵת הַסָּאטֵן שֶׁל הַמְסֻדָּרוֹן הַפְּנִימִי;
נֶעֱרַת צוּפִים בַּעֲרֻכָּה שׁוֹמֵמָה; אֲזֵן פְּרָאִית
שֶׁמֶתְעוֹרֶרֶת לְחַיִּים; גִּלְאִי עֲדִין, שֶׁמִּצְבִּיעַ;
שֵׁד; מִשְׁנָה צוּרָה; שְׂרִיר הָרֵמֶת מִשְׁקוּלוֹת
שֶׁל אֵלָה מְמַחִית זַעֲרוּרִית; לוֹטוֹס
הַצֵּעַר, מִיִּנְרוֹה קִטְנִטְנָה מְזַנְקֶת
חֲמוּשָׁה כָּלָה, מוֹתֶכֶת – לֹא הַכְּרַתִי אוֹתָךְ,
בְּגִיל שֶׁבַע, חֲשַׁבְתִּי שְׂאֵת דְּרָכּוֹ שֶׁל הָאֵל
לְפָנוֹת אֵלִי, כְּשֶׁהִמְשַׁכְתִּי לְהִתְנַדֵּד
עַל הַטְּבָעוֹת, אַחֲרֵי שֶׁכָּבֹר נִשְׁמַע הַצִּלְצוֹל...
הוּא לֹא הִשְׁתַּמֵּשׁ בְּמִלִּים שְׁלוֹן, הוּא הִשְׁתַּמֵּשׁ
בְּךָ כְּדֵי לְתַפֵּס אֶת תְּשׁוּמַת לְבִי, הוּא פָּתַל אוֹתִי
וּפָתַל אוֹתִי, אֲזוֹ, בְּשִׁשָּׁה אוֹ שֶׁבַע
פְּתוּלִים שֶׁל גּוּפִי וּמַחִי, אֶת
הַפְּתוּל הַחִי שֶׁהִנִּיף אֶת הַפְּתוּלִים.
אַחֵר כֶּךָ כָּבֹר עֲשִׂית אֶת זֶה בְּלִי אֱלֹהִים –
עִם בָּנִים, עִם נְשִׁיקוֹת, וְאַחֵר כֶּךָ נֶעֱשִׂית
לְכִלִי נְגִינָה שֶׁל מוֹזִיקַת הָאֵהָבָה. הַיּוֹם,
רְאִיתִי אֶת דִּיוֹקְנֶךָ לְרֵאשׁוֹנָה, אֶת
הַבְּקִיעַ הָעֵלְיוֹן, נְתִיבָךְ,
גּוּפְךָ הַחֲשׂוֹן, נוֹרֶת הַלֵּהט בְּמִבּוֹאָה,
רְצוּעַת הַתֶּמֶךְ שֶׁלָּךְ – וְיִכְלָתִי
לְרֵאוֹת אֵיךְ הָאֲבּוּלּוּצִיָּה קִבְּלָה

מגע ללא מגע על שיטת בואן

את שיטת בואן פיתח תומאס אמברוס בואן (Bowen), מהנדס אוסטרלי ואוטודידקט בתחום הריפוי. זו שיטת טיפול במגע, עדינה ומינימליסטית מאוד, המורכבת ממספר מצומצם למדי של הליכים ומתנועה המכונה 'פריטה', שגם היא די פשוטה וקבועה וחוזרת על עצמה – בדרך כלל תנועה מדיאלית מהחוץ אל פנים הגוף, שחוצה את השריר לרוחבו. כל תנועת פריטה כזאת נמשכת לרוב בין כמה שניות לחצי דקה ובין ההליכים יש הפסקות, לעתים הפסקות ארוכות, עד עשר דקות. בזמן זה המטפל לא נוגע במטופל, והוא אף יוצא מהחדר (בדומה לדיקור למשל), מה שהופך את בואן ל"שיטת טיפול במגע" כמעט ללא מגע, או לפחות ללא מגע רציף.

מה המגע הזה עושה?

כמטפלת אין לי ממש הסבר. אני מרגישה את הגוף מתחת לאצבעות, מקשיבה, מחכה לתגובה של המטופל, לתנועה. אם זה טיפול ראשון הגוף ממש דרוך והתגובה למגע יכולה להיות כל דבר – חום באזור המגע, או נימול, או הצפה פתאומית של מחשבות, וגם שלווה, או עייפות קיצונית, או שום דבר.

בפעמים הראשונות שיצאתי מהחדר, שהשארתי בחדר את המטופל, התחושה שלי היתה שאני נוטשת אותו. כך הרגשתי גם אני כששכבתי על המיטה, כמטפלת – לכד בחדר, והגוף, שנשאר לכד על המיטה; תחושה מלחיצה, לא תמיד ברורה. מעוררת חרדה וגם שאלות. כמטפלת אני מסבירה למטופל מה יקרה, מסבירה שאחרי כמה תנועות אני עוזבת ויוצאת מהחדר. אין כאן הפתעה. אבל כמטפלת אני בכל זאת מוצאת את עצמי מופתעת כשהמטפלת עוזבת. וגם כמטפלת אני מוצאת עצמי מופתעת.

כשאני יוצאת מהחדר, נדמה שאני יוצאת מהטיפול. האם אני עדיין מטפלת? במה? איפה הטיפול כאן? והלא המטופל הזה ששוכב פה בא אלי כדי שאתמזג איתו לרגע קיומי אחד – התמזגות רפואית נקרא לזה – קצובה במרחב ובזמן; בזמן הזה, גופו של המטופל ניוון מנוכחות המטפל, משליך עליו את עצמיותו ומקבל בחזרה עצמיות מועצמת – כמו כדור שנזרק על קיר וחוזר ליד. אבל מה קורה כשהכדור נזרק והקיר, המטפל, זו? מה קורה כשהוא יוצא מהחדר והכדור לא חוזר, נזרק לחלל ושט לו שם במסלול גל, אולי תשוב לפגוש בו ואולי לא?

ואז אני, המטפלת, חוזרת לחדר. איפה המטופל עכשיו? האם הטיפול נמשך מאותו מקום? האם הוא מתחיל שוב, ומחדש? האם הגוף התרגל לנטישה? האם זו נטישה? אני מזכירה לעצמי ומסבירה למטופל, במיוחד אם זה טיפול ראשון, שבואן עובד אחרת. שבזמן שאני יוצאת מהחדר, דווקא אז משהו מתרחש. שהרי עוד לפני שאני יוצאת מהחדר כבר יש משהו חדש במגע – הפריטה עצמה, שהיא זרה ומזרה לגוף. יש משהו במגע של בואן שמפעיל את הגוף אחרת ממה שהוא רגיל. ואולי זה דווקא הגיוני שהמטפל יוצא, ויש לגוף שהות לעכל את המגע החדש.

אפשר למצוא היגיון בהעברת מסר חדש, בודד, ואחריו השתהות. כמו להגיד משפט, לשים נקודה בסופו, ואז המתנה שבה מעכלים את המשפט שנאמר, הופכים בו, טועמים אותו ונותנים לו להדהד. המטפל נוגע, אומר משהו, עוצר, יוצא. המסר נשאר בחדר, הגוף מקשיב, מעכל. ואולי אפשר לחשוב על המסר שנשאר בחדר כעל המשך של המטפל, אקסטנציה: המסר שהועבר לגוף נשאר ומטפל בו.

אבל את זה אני יכולה לומר עכשיו, לאחר עשרות טיפולים שהתנסיתי בהם. המפגש הראשוני עם השיטה הזאת מוזר ודורש הסתגלות משני הצדדים. כמטפלים אנחנו מאוד רוצים או מאוד רגילים לטפל, לעזור, להציל, והתנועה הזאת שבעזיבת מטופל וגוף היא תנועה שנדמית לא טבעית למטפל, וגם למטופל – שרגיל שהמטפל עושה את העבודה, לא הוא עצמו. בשיטה הזו, כמה מוזר, המטפל לא עושה כלום. זה לא הוא שעושה את עבודת הריפוי. זה גופו של המטופל. נכון, אפשר לומר זאת על כל שיטה, אבל בשיטת בואן זה מורגש מאוד, אולי בגלל המינימליזם, אולי בגלל שעבודת המטפל תופסת בקושי עשרה אחוז מזמן הטיפול, וגם זה בהפסקות – נכנס להרף עין, זורק מסר לגוף ויוצא, חוזר אחרי כמה דקות, זורק עוד מסר ויוצא. רוב הזמן המטופל נשאר לבד והגוף משלים לעצמו ובעצמו את המהלך הטיפולי, כמו תרגיל unseen במבחן באנגלית.

ולמה זה כל כך משמעותי? כי כאן הגוף מקבל הזדמנות לחזור לשלוט בעניינים. בשפה המדעית קוראים לזה מעבר למערכת העצבים הפארסימפתית. נכון, גם שיאצו עושה את זה מצוין וגם דיקור וגם יוגה וגם כדורים ומדיטציה ועוד אלף דברים טובים אחרים, אבל מה שיפה בבואן הוא, שגופו של המטופל הוא שמעביר את עצמו לשם. לא בגלל המטפל שבקושי נגע בו, לא בגלל צמחים או כדורים או מחטים; הגוף עצמו הוא שעשה זאת, בעצמו ומתוך עצמו. זהו מסר שערכו לא יסולא בפז, כי הוא מחזיר לגוף את האפשרות להעביר את עצמו למצב רגיעה בכל רגע נתון, בכוחות עצמו וללא עזרה מבחוץ. עובדה הזו היא רגע מכונן, שיכול להוות בסיס לבניית חיים יציבים ובריאים יותר.

וישנו כמובן עניין הכאב, או ליתר דיוק היעדרו. הטיפול בשיטת בואן נעשה ללא כאב, וכדאי להרהר בכך רגע, כי מסתבר שאנחנו רגילים לכאב; למעשה אנחנו מכורים לכאב, כי הוא נותן לנו קונטרה, התנגדות, ובתמורה מייצר גבול לעצמי הפרוץ והמסוכסך שלנו ואיתו לגוף המיוסר שזקוק למסגרת. הכאב מזכיר לנו שאנחנו בחיים ושיש לנו גוף. שיטת בואן, קצת כמו מדיטציה, מאפשרת לגוף לשוב ולהרגיש טוב בגבולותיו בדרך לא אלימה. כאב יכול להתעורר מאוחר יותר, אחרי הטיפול, או כריאקציה לטיפול, אך ברוב המקרים הריאקציה הזאת חולפת מהר יחסית.

איך זה עובד? ולמה זה לא כואב? אחת ההשערות היא, שתנועת הפריטה מעוררת הולכה עצבית שמהדהדת לכל אורך הגוף דרך הפאשיה – רקמת החיבור שעוטפת את האיברים. זמן המעבר של השדר מרגע הפריטה ועד שהוא מגיע למוח ובחזרה הוא שתי דקות (בדיוק משך הזמן שבו המטופל נשאר לבדו בחדר). בזמן הזה הפריטה גורמת לפאשיה, שבנויה כמו רשת, להשתנות, להתארגן מחדש, ולייצר מסלולי הולכה חדשים אל האזור המטופל. במסלולים החשמליים החדשים שמייצרת הפריטה אין עדיין מידע על כאב.

המסלול הישן לא נעלם, הוא קיים והגוף יכול ל"התבלבל" ולחזור אליו (למשל כתוצאה מסטרס) ואז גם הכאב יחזור. אבל כל עוד שומרים על מסלולים חדשים ופתוחים – הכאב פוחת ולעתים אף נעלם לחלוטין. זו עדיין השערה, אבל היא כבר נסמכת על מחקרים מדעיים עכשוויים שמוצאים עניין רב במבנה הפאשיה ובתפקודה.

◆

אילה מולדר דוכס

אל שוקת הכאב

הכאב מחבר בין הגוף לנפש ולכן מעניין את
כל אלה שעבודתם מביאה אותם לגעת בסבל
האנושי.
ג'ויס מקדוגל

יהודה עמיחי

דיוק הכאב וטשטוש האושר

וּלְפַעֲמִים קוֹרְאִים לוֹ תְּחוּשֶׁת חַיִּים, אֶפְלוּ שְׂמִיחָה.
וְהַנֶּפֶשׁ הַמְּחִיָּה הִיא הַמְּמִיתָה אוֹתָנוּ בְּסוֹף
וְנִשְׁאַרְתָּ כְּמוֹ הַחֶרֶב.
[...]

דִּיוֹק הַכָּאֵב וְטִשְׁטוּשׁ הָאֵשֶׁר. אֲנִי חוֹשֵׁב
עַל הַדִּיוֹק שֶׁבּוּ בְּנֵי הָאָדָם מִתְאַרִים אֶת כָּאֵבָם בְּחִדְרֵי רוּפָא.
אֶפְלוּ אֵלֶּה שֶׁלֹּא לָמְדוּ קִרְאָה וּכְתָב מִדִּיקִים:
זֶה כָּאֵב מוֹשֵׁךְ וְזֶה כָּאֵב קוֹרֵעַ, וְזֶה כְּמוֹ מְנַסֵּר
זֶה שׁוֹרֵף וְזֶה כָּאֵב חָד וְזֶה קָהָה. זֶה פֶּה, בְּדִיוֹק פֶּה
כֵּן. כֵּן. הָאֵשֶׁר מִטִּשְׁטֹשׁ הַכֹּל. שְׂמֵעָתִי אוֹמְרִים
אַחַר לֵילוֹת אֶהְבָּה וְאַחַר חֲגִיגוֹת, הִיָּה נִפְלָא
הַרְגָּשָׁתִּי כְּמוֹ בְּשָׂמִים. וְאֶפְלוּ אִישׁ הִחָלָל שֶׁרָחַף
בְּחָלָל קָשׁוּר לַחֲלָלִית רַק קִרְאָה: נִפְלָא, נִהְדָּר, אֵין לִי מַלְיָם.

טִשְׁטוּשׁ הָאֵשֶׁר וְדִיוֹק הַכָּאֵב
וְאֲנִי רוֹצֶה לְתַאֵר בְּדִיוֹק שֶׁל כָּאֵב חָד גַּם
אֶת הָאֵשֶׁר הַעֲמוּם וְאֶת הַשְׂמִיחָה. לְמִדְרִי לְדַבֵּר אֶצֶל הַכָּאֲבִים.

אֲנִי יוֹשֵׁב בְּגֵן יָדִיד עַל כֶּסֶף עֲשׂוּי קִנִּי בַּמְּבוּק
חֲלוּלִים. מִן הַשָּׂאֵר עֲשׂוּ חֲלִילִים לִנְגֹן בְּמִקְוֹמוֹת אַחֲרִים.
אֲנִי יוֹשֵׁב נְנוּחַ, יוֹשֵׁב שְׂכֵעָה לְזִמְן שְׂאֵבֵד
וְלְזִמְן שִׂיאֵבֵד וְלִבִּי שֶׁקֵּט וְרָגוּעַ.
רוּחוֹת מֵתִים פּוֹקְדִים אוֹתִי בְּאוֹר הַצִּהָרִים
וְרוּחוֹת אֲנָשִׁים שֶׁעֲדִין חַיִּים פּוֹקְדִים אֶת לֵילוֹתִי בַּחֲצוֹת.
אֲנִי יוֹשֵׁב בְּכֶסֶף עֲשׂוּי קִנִּי בַּמְּבוּק
שֶׁרָצוּ לִהְיוֹת חֲלִילִים, כֶּשֶׁם שֶׁהַחֲלִילִים בִּקְשׁוּ
לִהְיוֹת שִׁקְטִים וְרָגוּעִים בְּכֶסֶף.
אֲנִי חוֹשֵׁב עַל קִנִּי הַבְּמִבּוּק הַגְּדֹלִים לֵיד הַמַּיִם.
גַּעְגּוּעִים בְּכֹל. דִּיוֹק הַכָּאֵב וְטִשְׁטוּשׁ הָאֵשֶׁר.
[...]

שְׂאוּל הַמֶּלֶךְ נִפֵּל עַל חֶרְבּוֹ בְּקֶרֶב הָאַחֲרוֹן בְּגִלְבָּעַ וּמֵת מִיָּד.
כִּךְ אֲנַחְנוּ נוֹפְלִים עַל נַפְשׁוֹתֵינוּ הַדְּקוֹת וְהַחֲדוֹת
בְּתַחֲלַת חַיֵּינוּ וּמֵתִים רַק אַחֵר שְׂכֵעִים אוֹ שְׂמוֹנִים שָׁנָה.
וְחַיֵּינוּ מִפְּרָפְרִים בְּכֹל הַשָּׁנִים הָאֵלֶּה וְכָל רִגְשָׁה
וְכָל תְּנוּעָה מְכַאִיבוֹת עֲמַק, אֲבָל הַתְּרַגְּלוֹנוּ לַכָּאֵב

(יהודה עמיחי, פתוח סגור פתוח, שוקן 1998)

מגע געגועים בכל

מהו כאב פיזי? האגודה הבינלאומית למחקר כאב מגדירה כאב פיזי כ"תחושה וחוויה נפשית הקשורה בנזק ממשי או אפשרי לרקמה, או המתוארת במונחים של נזק מסוג זה". בבואנו לעסוק בכאב אנו עוסקים, אם כך, בחוויה סובייקטיבית ויחד עם זאת קשורה בטבורה לממשי. חוויה של פגיעה אפשרית שהתרחשה בעולם הממשי של הגוף ומתורגמת ומקבלת משמעות באמצעות המיינד [גוף-נפש].

יחסי הגומלין בין הגוף לנפש הם, כדבריה של ג'וים מקדוגל בציטוט הפותח, מובהקים ביותר בבואנו לדון בחוויית הכאב. פרויד הצעיר, בבואו לעסוק בתופעות ההיסטוריה בבית החולים של שרקו, בתחילת דרכו כרופאה של הנפש, ראה באני קודם כל אני גופני. מתוך ראיית מורכבות היחסים בין הגוף לנפש הוא המשיג את המעברים בין שני הממדים, בין השאר באמצעות מושג הקונברסיה (המרה). בקונברסיה מתבצע מהלך שבו רגשות קשים מנשוא מודחקים ומומרים לתסמינים פיזיים, הן כאופן התמודדות באמצעות הסימפטום והן כהענשה עצמית. כאן מדובר על מהלך שבו הגוף מדבר את הנפש. בתחילת שנות השבעים של המאה הקודמת המשיג סיפנאוס האמריקאי מושג נוסף בתחום שרלוונטי לנושא הכאב: מושג האלקסיטימיה, הבא לתאר אנשים שמתקשים לחוות ולתאר את רגשותיהם ונאלצים לכן לבטאם בדרכים אחרות, אם באמצעות עשייה מסוגים שונים אם באמצעות סימפטומים סומטיים. בשני המקרים מתואר מהלך שבו הביטוי הפיזי בא כאשר הנפש אינה מסוגלת לבטא את עצמה, אם מחמת קונפליקטים פנימיים בלתי נסבלים ואם מחמת חוסר יכולת לחוות עולם פנימי ולתת לו שם.

והנה עמיחי בשירו מדבר על היכולת, שיש לה כוח ריפוי, להיות עם כאבי הגוף כפי שהם, להיות נוכחים עם המטופל במכאוביו, להכיר בהם, לתת להם מקום: "זה כאב מושך וזה כאב קורע, וזה כמו מנסר, זה שורף וזה כאב חד וזה קהה. זה פה בדיוק פה, כן, כן". להיות עם המטופל ולשמוע בדיוק את זה. בדיוק זה. כן. לא יותר ולא פחות.

להיות עם המטופל בין גוף לנפש

פינקלשטיין מתארת בספרה לכסות בשקוף כיצד מטופלים שסובלים מכאבי גוף עזים, שאינם מאובחנים כבעלי גורם פיזיולוגי, חשים עצמם לא נשמעים, מותקפים, ובלתי מוכלים בידי הממסד הרפואי וסביבתם החברתית, המפנים אותם לתחום הפסיכוסומטי. היא מתארת שם כיצד תופעות של כאב, עד כדי מניעת שינה ויכולת תפקוד, עלולות להביא לשקיעה נפשית, דיכאון, יאוש ובידוד. היא מצטטת בפתח ספרה אמירה מהדהדת של מטופלת: "אם אתה לא מאמין לי שאני אומרת שכואב לי, אז אין לנו על מה לדבר. אין לנו שיח".

עמיחי מייצר בשירו הקבלה פואטית בין העצמי היושב בכיסאו שקט ורגוע, מתבונן בזמן החולף, לבין קני החליל שמבקשים אף הם להיות שקטים ורגועים. באמצעות ההקבלה הוא יוצר דימוי מופלא של הסומה כקנה במבוק שהנשמה מתחככת בו וכך מחללת דרכו. ושוב בדימוי נוסף עמיחי מציב את החיים הגופניים כולם מפרפרים על חודו של הלהב - להב חרב הנפש. נפשנו היא המחיה ונפשנו היא הממיתה.

ויניקוט, בעקבות קליין שתפסה את הגוף כזירת ההתרחשות הנפשית הראשונה, ובמעין היפוך מעמיחי, מלמד אותנו בטקסט של המאמר "התפקוד המנטלי ויחסו לפסיכה סומה" שבראשית היה הגוף ותוך תהליך עדין, פגיע ומרובד, של הענקת משמעות לתחושותיו, משתכנת בתוכו הנפש.

וכמטפלים, מהי משמעות היות עם המטופל הסובל מכאבים? מהו הטקסט הטיפולי המותאם, המיטיב, מול כאבי הגוף הנוכחים כל כך? האם על ההקשבה להיות מכוונת לסימבוליות המגולמת בכאב? האם הנוכחות הפיזית, ההקשבה האקטיבית, היות עד נוכח ואמפטי, הן הנחוצות למטופל? מתי כן ומתי אחרת?

נפש מדברת גוף

"מגע געגועים בכל", אומר עמיחי. געגועים לרוחות המתים והחיים ולא פחות מכך געגועים לחלקים שהופרדו מהשלם. מגוף הנפש. הגעגוע למגע. ואני חוזרת לאמירתו הנפלאה "למדתי לדבר אצל הכאבים". בסיום השיר שכתרתו "דיוק הכאב וטשטוש האושר", מה אומר לנו עמיחי? האם הכאב והאושר הם שני קטבים על אותו הציר? לכאורה בנה עמיחי משפט שמרמז בדיוק על כך אך למעשה הרי קוטבו של רגש האושר הוא רגש הסבל, או רגש העצב, או רגש הצער, וקוטבו של הכאב הפיזי הוא בתחושות עונג, בריאות ותפקוד. ההצעה שעמיחי מציע אם כן מתייחסת למעבר בין הפיזי לנפשי. מוגשת לנו כאן הצעה ללמוד לדבר על הסבל והאושר, על העולם הפנימי, דרך הדיבור על כאבי הגוף, וזאת אולי כי, כדברי באלנט במאמרו "The doctor, his patient and the illness", לא פעם דיבור הכאב הפיזי נגיש לנו יותר מהדיבור על הסבל הנפשי.

כאב העונג, עונג הכאב

פרויד, במסעו המסעיר מן הגוף אל הנפש וחוזר חלילה, זיהה נסיגה נרקסיסטית במחלה ובכאב הנלווה אליה ואמר בהקשר זה "אדם סובל מפסיק לאהוב". מאוחר יותר במאמרו "מעבר לעקרון העונג" מושם הכאב בהקשר נפשי רחב יותר והופך לבן זוגו החדש של העונג, נציגו של יצר המוות, ארוג ביחסי הגומלין שבין המיניות לתוקפנות. די לנו להיזכר בתחום הרחב של הסאדו מאזוכיזם, כחלק מהמיניות האנושית, שבו הנקודה המדויקת שבה כאב מוגדר כעונג או כסבל קשורה למעשה אך ורק להגדרה הפנימית. החיבור בין כאב לעונג עולה גם באופנים רבים ודקים בתפקוד הפיזי היומיומי, ולו רק בקצה הלשון הנשלחת שוב ושוב למקום הכואב ממנו נעקרה שן. כוח המשיכה האפל של הפצע החשוף מומחש לטעמי היטב בציטוט הבא מתוך הסיפור "הרופא הכפרי" של פרנץ קפקא: "והוא [הרופא] כמוכה סנוורים למראה החיים הרווחים בתוך הפצע".

אנזייה בחיבורו "האני עור" שולל את תפיסתו המאוחרת של פרויד את הכאב כגורם מכונן וכותב "כאב חד וממושך מערער את מנגנון הנפש, מאיים על האינטגרציה של חיי הנפש בגוף, משפיע על היכולת לחשוך ועל פעולת החשיבה. הכאב אינו ניגודו או היפוכו של העונג: יחסיהם אִסימטריים".

איליין סקארי (Scarry) מתייחסת אף היא ליכולת ההשתלטות של הכאב הפיזי ומעניקה לו משמעות מעט אחרת. היא טוענת שבשעה שהגוף כואב הוא הופך להיות מעגל ההתעניינות היחיד שבמרכז התודעה של האדם הכואב. היא מסבירה כי מאחר שהכאב קשור בתודעה אל הצרכים הבסיסיים ביותר של הקיום, חוויית הכאב מרחיבה את גבולות הגוף הפיזי של האדם הכואב עד כדי כך שהוא מכיל את כל עולמו.

האם הכאב גורם לנסיגה התפתחותית כדברי פרויד המוקדם? האם הוא מכונן משמעות כדברי פרויד המאוחר יותר ב"מעבר לעקרון העונג"? האם הוא כוח מחריב, כדבר סקארי, או שהוא מפרק משמעות כדברי אנזייה?

הכאב במרחב הטיפולי

ומעל לכל ישנו הטקסט של המטופל. מה הוא אומר, איך הוא אומר את מה שאומר, מהו קונטקסט הדברים, מה הוא חווה, למה הוא זקוק. מהי חוויית המטופל ואיזו עמדה של המטפל יכולה לתת לה מענה מיטיב.

חוויית הכאב היא תופעה רב ממדית ורב שכבתית. לצד הממד הפיזי והאישי קיימים ממדים נוספים שמשפיעים עליה. הממד החברתי, התרבותי, הפוליטי, המגדרי, אלה כמה מן הממדים שלתוכם נארגת חוויית המטופל. מכיוון שהכאב הוא בהגדרתו קודם כל חוויה סובייקטיבית, הרי שאופן ארגון הממדים השונים במרחב עולמו של המטופל ואופן השפעתם זה על זה הוא ייחודי לטקסט האישי של המטופל



נועה רז מלמד, "איקונות ותרפים", פרט

הספציפי. גישתו של המטפל לכן, לתפיסתו, כרוכה קודם לכל בהקשבה לחוויית המטופל ואיסוף של תפוזות הסימנים, הסימפטומים והתחושות לכלל מבנה קוהסיבי ובעל משמעות עבור הטקסט הייחודי של מטופל זה.

השפה והחווייה

כמטפלת וככותבת קיימת בי לא אחת התחושה הפרדוקסלית והמתסכלת שלצד ממד הגילוי והתקשורת שבשפה, מתקיים בה ממד של כיסוי וחסר ולצדו ממד חוסר הנראות של הכאב, ובלבול השפות. לא במקרה אומר עמיחי בשירו 'למדתי לדבר אצל הכאבים', זוהי אכן שפה שאינה מובנת מאליה. שפה שיש ללמוד. דנה אמיר מתייחסת לכך בספרה תהום שפה ובו היא מדברת על חוויות גופניות שגם כשהן זוכות לשם, תמיד נותרת שארית מחוץ לחיתוך, מחוץ לשפה. שארית שהופכת מושא לאיווי, בלשונו של לאקאן. החוויה של החסר היא המכוננת את הסובייקט.

בחיבורו 'גילוי וכיסוי בלשון' מתאר ח"נ ביאליק, באופן נפלא בעיני, תכונה חמקמקה זו של השפה. הוא מדמה שם את המילים לגלידי קרח שהאדם מדלג ביניהם על פני תהום ומוסיף "בין הפרצים

מהבהבת התהום, הרגל מתמוטטת, הסכנה קרובה"; באותו חיבור הוא מתייחס לפער שבין המילה הראשונית הסובייקטיבית למילה המוסכמת-אובייקטיבית שאותה הוא מכנה "קליפה שהושלכה מרשות היחיד אל רשות הרבים".

אמיר מתייחסת בספרה לחוויה הפסיכוטית כאל חוויה שבה הגוף הוא זירה של טרום משמעות וככזה הוא מתקיף את הסובייקטיביות ואת הנפרדות. שפה היא יצרנית משמעות. מטבעה היא שואפת לחיבור בין סובייקטים ובה בעת מייצרת נפרדות. כפי שכותב ביאליק בחיבורו, השפה מייצרת, בעצם השיום, את הבלתי ניתן לתיאור ברווח שבין מילה למילה, בין סובייקט לסובייקט.

מנקודת מבט זו ניתן אולי לחשוב על הכאב גם כעל מאבק בנפרדות, כעל רצון לחזור אל החוויה נטולת חסר. ואכן יש משהו בולע-כל בטבעו החווייתי של הכאב. לעתים ישנן שתיקות ארוכות בטיפול, אין 'שפה של כאב', יש כאב, ולעתים הדרך היחידה לתקשר לגביו היא בשתיקה בשניים.

במרחב הטיפולי, לנוכח מצוקת השפה, נעשה לא פעם שימוש רב יחסית במטאפורות ובדימויים. פער זה שבין השפה לבין התחושה יכול גם לייצר תחושות תסכול וזעם כלפי ניסיונות המשגה ופרשנות מבחון. יש לכן מקום, לתפיסתי, לגשת תחילה למטאפורה כאל פיסת סיפור מרוכזת מבלי להידרש מיד לפירוש שלה. לראות בה ראשית לכל את ההרחבה המשחקית והאישית של תיאור החוויה.

בזרמים שונים המקורבים לתיאוריות יחסי אובייקט יש התייחסות לסימפטומים הפיזיים שהגוף מחולל כאל אפיק תקשורת. בהקשר זה ניתן לדבר על הרצון והכורח של הגוף-נפש לספר את סיפורו. מכאן נובעת התייחסות לכאב, אופנותו ומיקומו, כאל מטאפורה.

סכימת הגוף

במאמרו "התפקוד המנטלי ויחסו לפסיכה סומה" מציג ויניקוט את תפיסתו כי חלקים מהנפש מתמקמים באיברי גוף. אמנם המאמר עוסק בעיקר בהתמקמות השכל במערך הנפשי, אך ניתן להרחיב תפיסה זו, וויניקוט אף עושה כך, ובניסוחו: "סכימת הגוף, על היבטי הזמן והמרחב שלה, מספקת אמירה חשובה ורבת ערך על התרשים שיש ליחיד אודות עצמו".

ויניקוט מתאר את תהליך ההתמקמות של חלקי פסיכה באיברי (חלקי) גוף בשלבים הראשוניים ביותר בחיי אדם, שלבים שבהם לא ניתן להפריד בין הפסיכה לסומה. הוא אומר כך: "אני מניח שמשמעות המילה פסיכה כאן היא הפיתוח בדמיון של חלקים תחושות ותפקודים סומאטיים". השלכות הכאב ביחס הסובייקט לגופו יכולות להתבטא בין השאר בתחושות פיצול – הגוף הוא שלי אך הוא מתקיף אותי. הגוף הוא אני אך מסב לי סבל, ואי-אפשר לברוח ממנו. מתחזקת חשיבה על הגוף כעל השלישי ובהתאם, דיבור על הגוף בגוף שלישי. משום כך, טיפולים רפואיים בכאב פיזי שאינם מלווים תהליכים פסיכותרפויטיים מקבילים, ולהפך, עלולים לחזק את ההפרדה בין גוף לנפש. הטיפול השיחתי הוא בעל פוטנציאל מאחה ומעניק משמעות.

חשיבות ההכרה וסוגיית הנראות

בספרו שתי נשים היסטוריות מתאר פרויד, שרק התחיל אז את מסע הפענוח שלו בסבך הקשרים בין הגוף לנפש, עלמה שפגש בה בעת חופשה בהרים. העלמה, אליזבת, סובלת מכאבים קשים ברגליה. פרויד פותח בחקירה שבסופה נוצר קישור בין אבלה של אליזבת על אובדן אביה וחוסר האהבה בחייה לבין הכאב ברגלה. "זהו המקום שעליו נחה מדי בוקר רגלו של האב", הוא מכריז וניתן לשמוע נימת סיפוק של בלש בקולו הספרותי.

מהכתוב לעיל כמו גם מניתוחים אחרים עולה נטייה, בעלת הצדקה תיאורטית וקלינית לא מבוטלת,

ללייחס לכאבים לא מוסברים או לא ממוקדים אטיולוגיה נפשית. דא עקא, שמטופלים חווים זאת לא פעם, בעיקר בתחילת הטיפול, כעלבון וכחוסר הכרה בעוצמת ובאמיתות כאביהם. שמורה למטפל האפשרות להפוך נטיית ייחוס זו ולראות בדיכאון ובחרדה, בני הלוויה המוכרים של כאב ממושך, תוצאה של הכאב עצמו.

פרופסור קרסו מרחיב על כך ומסביר את מנגנון פעולתם של מרכזי בקרת הכאב בגזע המוח. כשמגיעה לגזע המוח תשדורת המפוענחת ככאב, המוח מגיב לכך בהפרשת חומרים מנטרלי כאב (סרוטונין, אנדורפינים); אם, בעקבות תחושת כאב מתמשך, מתקיים עודף צריכה של חומרים אלו, נוצר חסר בסרוטונין שיכול גם הוא לגרום לחרדה ולדיכאון. לצד ההסבר הפיזיולוגי גרידא, אפשר לחשוב על השפעות משניות של הכאב, כמו חוסר שינה, מוגבלות בניידות ובתפקוד ועוד, שיכולות לגרום גם הן לחרדה ולדיכאון. פינקלשטיין דנה בכך בהרחבה בספרה לכסות בשקוף, על סבל גופני, עמימות רפואית והכחשה חברתית.

לנוכח דבריה מתחזקת חשיבות ההכרה במבטו של האחר הרואה ומכיר בכאבו של הסובייקט הסובל. לא פעם אני נתקלת בקליניקה בצורך של מטופל או מטופלת להנכיח את הפצע, להפשיל שרוול או מכנס, לראות את מבטי נח על הפצע, נוגע בו, מכיר בו. לא פעם עולה בטיפול הצורך של המטופל לשכנע, את המטפל ואת עצמו, שמה שהוא מרגיש הוא אכן אמיתי. צורך במטפל שיאשר את מה שהמטופל מרגיש ויעניק לכך לגיטימציה. בהקשר זה, בין השאר, ניתן להבין את הריבוי והפירוט הנפוצים בתיאורי הכאב בקליניקה.

מישל פוקו בספרו תולדות השיגעון בעידן התבונה מתייחס למשטור הגוף באמצעות המדע והממסד. אלו הם שומרי הסף שיקבעו את מעמדו של הסובל מכאבים, בהתאם למידת ההכרה שיעניקו להם. פינקלשטיין מראה בספרה האמור, כיצד שינוי בתפיסת החולי והכאב מביא לתחושת שליטה פנימית שמחליפה את חוויית חוסר האונים. בהמשך היא מתארת את חוויית הסובלים מכאב פיזי שנעזרו בטיפול פסיכולוגי, חוויה שבוטאה במילים "סוף סוף מישו מאמין לי".

חוויית הכאב היא חוויה פנימית אותנטית ובעלת עוצמה, אף שכלפי חוץ פעמים רבות אין לה די נראות. אספקט זה של הכאב מחזק את הצורך בהכרה ואת תחושת הברידות, בבחינת 'זר לא יבין זאת'. במקרה הספציפי של ניצולי שואה, שאיתם אני נפגשת במסגרת עבודתי ב"עמך", תחושת הז'ר לא יבין זאת' שמובאת לא פעם לחדר בהקשר של חוויות השואה, חוזרת כרה־טראומטיזציה במקרה של הכאב הפיזי ועלולה לחזק תחושות של ניכור וקנאה כלפי המטפל. מהיכרותי עם מטופלים בגיל מבוגר, שסובלים לא מעט מכאבים כרוניים, אני נוכחת שהם חוזרים בדרך כלל לתפקוד למרות הכאב הנמשך. באופן מתסכל משהו, עובדה זו מחזקת לא פעם את תחושת הפער בין הכאב והסבל שהם חווים, לבין אופן תפיסתם בעיני העולם החיצון, שאינו מודע לסבלם. כתוצאה מפער זה המטופל נע לא פעם בין הצורך לשתף בתחושותיו לבין הצורך, ואולי התביעה החברתית, להעלימן. אני רואה בכך בין השאר מאבק בין תנועת צמצום לתנועת התרחבות.

המרחב התרבותי

עבודה עם כאב היא גם עבודה עם המרחב התרבותי של המטופל. כוונתי כאן למושג תרבות במובנו הרחב – אמונות, השקפות, טקסים, אופני ביטוי, אופני לבוש וכדומה. במרכז המרחב התרבותי שבו נטוע הפרט עומדת מערכת ערכים, והיא שמכתיבה את אותם טקסים, התנהגויות, תפיסות חברתיות, דתיות, מגדריות, פוליטיות וכיוצא בהם. מערכת ערכים זו כוללת בתוכה תפיסות ברורות ובדרך כלל מובלעות, פרטיקולריות אך נתפסות פעמים רבות כאוניברסליות, בכל תחומי החיים, החל מהתנהלות יומיומית פשוטה כמו האופן שבו אנו מברכים זה את זה לשלום ועד הלכות לידה וקבורה, תפיסות לגבי אבל, ולענייננו – משמעותו של הכאב. האנתרופולוג והסוציולוג הצרפתי פייר בורדייה התייחס להקשרים התרבותיים של תפיסת הגוף והכניס לשיח את הביטוי 'הגוף המאולף', בדברו על הגוף שנוהג בהתאם

לקונוונציות תרבותיות מוטבעות. מיטשל מדגיש את הקשרה התרבותי-חוויתי של השפה בספרו תקווה ופחד בפסיכואנליזה בהתייחסו לכך שהיחס לכאב משתנה בהתאם לשפה.

דוגמה למשמעות בעלת הקשר תרבותי, שיכולה לעלות, אם מפנים לה מקום, היא שהכאב הוא סוג של עונש. 'בצער תלדי בנים' אמר אלוהים לחוה עם גירושה מגן העדן. הקישור בין מחלה לבין עונש חקוק בתרבות המערבית מראשיתה. בסיפורו של פרנץ קפקא "מושבת העונשין", מתואר מתקן ענישה שתפקידו לחרוט על גופם של נידונים את החטא שחטאו בו. חולפות שעות של סבל בטרם ידע הנידון, דרך התסמין הכואב של גופו, מה סיבת עונשו. 'למה זה מגיע לי' אומרים לי לא פעם מטופלים. לעתים מופיע בדבריהם הביטוי 'ויה דולורוזה' (המיוחס במקור לדרך הייסורים של ישו), ביטוי טעון שמהדהד נושאים של אשמה וכפרה. דוגמה נוספת למשמעות תרבותית כרוכה בתחושת אובדן השליטה בגוף בעקבות ההתמודדות עם כאב כרוני.

הצורך בשליטה בגוף נטוע בתפיסה הדתית היהודית-נוצרית של מאבק הבשר ברוח. לפי תפיסה זו על הרוח לשלוט בבשר, שמאיים להשתלט על הנשמה ולהשיאה לפעול לפי מאוויו הנמוכים, מכאן שתחושת אובדן השליטה בגוף, כתוצאה מכאב, עלולה להתפרש אצל המטופל למשל ככניעה או השפלה. בדברי מטופלים רבים חוזרת ועולה האמירה על בגידת הגוף.

מנגד, בעקבות בלעדיות השיח המדעי-רפואי על מחלה וכאב בעולם המערבי, הפכו ההתנסות האישית והדפוסים התרבותיים ללא נראים והודרו אל מחוץ לנורמה של השיח על הכאב. קיימים, מהדהדים אך לא מדוברים בקרב בעלי הסמכה בתחום. כתוצאה מכך נכפות על המטופל שפה ופרשנות חיצונית ובעקבות זאת מאמץ גם הוא נקודת מבט חיצונית כלפי עצמו, שמלווה לעתים גם בהאשמה עצמית. מטופלים רבים מדברים על חווית זרות, על 'זה לא אני'.

שפת הכאב

בהקשר לבלבול השפות אני רוצה להוסיף כאן את הרעיון של איריגארי בנושא "שפת הנוזלים ושפת המוצקים" [איריגארי אצל פינקלשטיין, עמ' 148]. אמנם איריגארי מתייחסת במינוחים אלה בעיקר להבדלים מגדריים אך אני מוצאת שניתן לשייך רעיון זה גם לתחום הכאב. הכאב נחוות פעמים רבות כדיפוזי באופיו. חווית הכאב מעלה לא פעם תחושות של בלבול, קושי להבין, מתי מופיע הכאב ומתי הוא נעלם, מתי מופיעה השינה, מתי היא נעלמת ומדוע. לאור תופעות אלו יכול הכאב להיות משויך לשפת הנוזלים, שמאופיינת בתנועתיות, בערבול בין פנים לחוץ ובעושר תיאורי; בעוד שהסביבה, ובעיקר זו המשויכת לממסד הטיפול-רפואי, דוברת את שפת המוצקים, המאופיינת בצורך בכימות, קיבוע ורדוקציה. כתנועת נגד למצב דיכוטומי זה גיבש ב-1977 הפסיכיאטר ג'ורג' אנג'ל את המודל הבינ-פסיכו-חברתי. מודל זה, כפי שניתן להבין משמו, דוגל בגישה שמביאה בחשבון לצד גורמים ביולוגיים גם גורמים נפשיים וחברתיים המשפיעים על מצבו הבריאותי של האדם. זהו מודל שמבקש לבטל את החלוקה החדה בין גוף לנפש. רופאות ורופאים, אחים ואחיות, עובדים סוציאליים, מטפלות ומטפלים, שעובדים על פי מודל זה, מקדישים קשב רב לפרשנות האישית של החולה למצבו הפיזי, לאופן תיאור הסימפטומים וכדומה, הלקוחים מעולמו הפנימי של המטופל. זאת מתוך שאיפה לשלב בין הנרטיב הפנומנולוגי ('סיפור המחלה') והנרטיב הרפואי-מדעי. הגישה הפנומנולוגית היא גישה שמבקשת לשים את חווית המטופל במרכז השיח. תחום מדעי נוסף ששואף לשלב בין גורמים נפשיים פיזיים וחברתיים הוא תחום הפסיכו-נוירו-אימונולוגיה (PNI) העוסק במחקר האופן שבו מערכת החיסון מושפעת מדחק וממשתנים אחרים. ובחזרה לענייננו הספציפי בכאב, על עיבוד הצד הנפשי של הכאב להיות מותאם תרבותית; מחקרים באנתרופולוגיה רפואית שעוסקים בכאב, מראים פעם אחר פעם שמאחורי חווית הכאב עומדים גם דפוסים ומשאלות תרבותיים וחברתיים.

המרחב החברתי והבין אישי

הכאב אינו רק מושפע מהמרחב התרבותי של המטופל אלא שהוא גם מכיל פוטנציאל לשינויים בתחום החברתי. מטופלים רבים חווים את הכאב, בעיקר הכאב הכרוני, כמבודד; אם מחמת תחושות של היות בלתי מובן ואם בעקבות ניתוק ממערכת התמיכה הבין אישית והחברתית בעקבות כאבים, כרוניים בעיקר. פרויד מדבר על הצמצום התפקודי שנגרם כתוצאה מהכאב. האדם שקודם לכן היה פעיל הופך קשור ואפילו מרותק לביתו. חוזרים סיפורים על זרים, שדווקא הם מבינים את המצוקה, ולא הסביבה החברתית המוכרת. בעקבות תחושת הנטישה מתערערים הביטחון העצמי ותחושת המשמעות. זהו תהליך דו־סטרי מאחר שהאדם הסובל מכאב עלול להרחיק מעצמו את הסביבה כתוצאה מחידוד הרגישות. עולה בדעתי הכרזתו של מטופל, שהופנה על ידי רופא אורתופד, בתחילת הטיפול, על כך שהוא "אסור בנגיעה". הגוף הכואב הוא גם גוף חשוף, פגיע. התחושתיות מתחדדת. המטופל עומד בסיטואציות רבות של היחשפות בחדרי רופאים. במקביל גם רגישות הנפש מתחדדת, ישנה פגיעות רבה יותר לדברי האחרים ותחושה של נפגשות.

מכאן שהיחס כלפי הבידוד הוא לרוב אמביוולנטי. מחד מתחזק פעמים רבות הרצון להסתגר, מתוך צורך בהגנה על גבולות העצמי החשוף והנפגש, מחמת בושה ואי רצון להיחשף בחולשתו, מתוך חשש לעזוב את תחושת הביטחון שמעניק הבית, ועוד. מאידך, כלומר מצדה השני של האמביוולנטיות, הבידוד עלול לחזק תחושות של קיפאון, ניכור, מוות נפשי וייאוש. אובדן השליטה על הגוף כתוצאה מכאב מביא לכך שפגישות שנקבעו לא תמיד יכולות להתקיים במועדן, ותוכניות הופכות לבלתי אפשריות.

אני חושבת בהקשר זה על משפט־פרגמנט של קפקא: "כלאי הוא מבצרי", שממחיש היטב ובעוצמה את תחושת האמביוולנטיות. חשוב לדעתי שהאמביוולנטיות כלפי הבידוד הגובר והולך תדובר בשעה הטיפולית. יחד עם זאת תמלול האמביוולנטיות רצוי לו שיעשה ברגישות רבה מאחר שסביבת המטופל הסובל מכאבים מעבירה פעמים רבות, ביודעין או שלא ביודעין, מסר מאשים למטופל על הסתגרותו.

הכאב, שמביא להתרכזות האדם במרחב הפרטי שלו, מדגיש את ממד התלות ביחסים הבין אישיים הקיימים, בעיקר בקשר עם בני זוג וצאצאים. התלות, שנתפסת לא פעם כמאיימת, אולי ביתר שאת עבור ניצולי שואה שחווים אותה כמאיימת על יכולות ההישרדות שבזכותן ניצלו, מהווה פעמים רבות מוקד לתסכול ולקושי. הבידוד, תחושת הריק, והמחסור בקשרים בין אישיים הדדיים משמעותיים יכולים לקבל מענה במפגש הטיפולי הפסיכותרפויטי. במיוחד בתחילת הטיפול יש חשיבות גדולה לעמדה של נוכחות מכילה, מרגיעה ומזינה מצדו של המטפל.

הציפייה החברתית מהאדם הסובל מכאב היא לא לוותר, להתמודד, לחפש כל הזמן פתרון. למעשה מסתתר כאן גם מסר סמוי – אל תקבל את הכאב, אל תלמד לחיות איתו, דחה את כאביך ממך. עם זאת, חשוב לציין שבעבודתי עם מטופלים בגיל השלישי אני שומעת מהם חוויה של קבלה חברתית גדולה יותר למגבלות ולאובדנים הנובעים מההתמודדות עם כאב כרוני. בגיל המבוגר ישנה לגיטימציה חברתית להרפיה מסוימת מתובענות התפקוד הנורמטיבי. אספקט נוסף שגיליתי בעבודתי הוא שהכאב המערער גם נותן לא פעם לגיטימציה לחשיבה עצמאית, לא קונפורמית. הדבר מתבטא בין השאר בחופש יחסי לחשיבה אחרת על אבני יסוד חברתיות כגון נאמנות משפחתית מול נאמנות לעצמי. האם לאדם הסובל מכאב מותר להיראות 'יפה', 'מטופח'? גם בתחום זה אני מגלה שונות בהתאם לגיל. אנשים צעירים חווים לא פעם נימה סמויה של גינוי או האשמה בהתחזות, באמירות בנוסח "אבל את/ה נראה/ית כל כך טוב, לא רואים עליך בכלל", האדם הזקן לעומת זאת זוכה בדרך כלל להערכה כשהוא מקפיד על הופעתו. במקרה זה יש קבלה חברתית של הפער בין כאבים פיזיים להופעה נאה.

והנה, פתאום ומתוך תחושה של קטיעה, הגעתי לסיום המאמר. הרבה נותר בתחום שבין גילדי המילים. "האינסקט הנעלם משתרבב לפנינו שוב בכל מורא קומתו", אומר ביאליק במסה שלו על זה שחומק מתיאור,

ואולי כך נכון לטקסט שעוסק בכאב. ועוד משפט אחרון אני ממחרת להוסיף: קטוע וחסר נשימה ככל שיהיה, קודם לכל טקסט, פסיכואנליטי, מדיציני או ספרותי – הוא הטקסט הייחודי והפועם של המטופל היושב מולנו.

כתיבת מאמר זה סייעה בידי מאוד בעבודה עם מטופלים שסובלים מכאב. יחסי הגומלין בין הגוף לנפש והמארג הסבוך של השפעות פנימיות וחיצוניות כאחת, נפרשו לעיני בהדרגה בעת הכתיבה. אני מודה מקרב לבי למטופלי, שחלקו איתי מרחב כן של חשיבה, חוויה והתבוננות בעולמם, על הכאב, האימה, העונג והשמחה שבו.

ביבליוגרפיה

- אמיר ה, תהום שפה, מאגנס, 2013
- אנוייה ה, היאני עור, תולעת ספרים, 2004
- ביאליק ח.ג. על גילוי וכיסוי בלשון, עיונים במסתו של ביאליק, אוניברסיטת בר אילן, 2001
- גולדברג ל, בסעה, אגודת הסופרים העבריים, 1943
- וינקוט ה, עצמי אמיתי, עצמי כוזב, עם עובד 2009
- ירום נ, סיפורי גוף, מודן 2010
- מאפו, א, אהבת ציון, דביר, 1956
- מיטשל ס א, תקווה ופחד בפסיכואנליזה, תולעת ספרים, 1993
- מקדוגל ג, תיאטרון הגוף, דביר 1998
- עמיחי י, פתוח סגור פתוח, שוקן, 1998
- פוקו מ, תולדות השיגעון בעידן התבונה, כתר, 1972
- פינקלשטיין ע, לכסות בשקוף, על סבל גופני, עמימות רפואית והכחשה חברתית, רסלינג, 2013
- פרויד ז, הצגת הנרקיסים ומאמרים נוספים על פסיכוחה, רסלינג 2007
- פרויד ז, מעבר לעקרון העונג ומסות אחרות, דביר, 1988
- פרויד ז, שתי נשים היסטוריות, סיפורים פסיכואנליטיים, ספרים 2004
- צלאן, פ, סורג-שפה, תרגום: שמעון זנרבנק, הספריה החדשה לשירה, 1994
- קוהוט ה, כיצד מרפאת האנליזה, עם עובד, 2008
- קפקא פ, רופא כפרי וכתבים אחרים – תרגום: אילנה המרמן, עם עובד, 2000
- קפקא פ, היונה שעל הגג, עם עובד, 2007
- קרוסו ה, הרצאה באוניברסיטת בר אילן: "היבטים פסיכולוגיים של כאב כרוני – כאב כתופעה פסיכו-פיזית". יוטיוב.
- שירי ש, הכאב הכרוני, פסיכולוגיה של התמודדות, רסלינג 2011

Balint, M, **The doctor, his patient and the illness**. London. Pitman Medical. 2nd edition (1964, reprinted 1986) Edinburgh:Churchill Livingstone; 1957.

Bourdieu P, **In other words: Essays Towards a Reflexive Sociology**, Stanford: Stanford University press, 1990

Cohen, Ader, & Felton. Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. **Lancet**, Jan 14 345(12942); 99-103,1995

Engel G.L., The need for a new medical model: A Challenge for biomedicine, **Science**;196: 36-129, 1977

Marilia A, **Beyond the Dualism of Psyche and Soma**, Journal of the American Academy of Psychoanalysis & Dynamic Psychiatry, 2008

Trompenaars F, **Riding the waves of culture**, Nicholas Brealey, 1997

Winnicott, D. W. (1960). Ego Distortion in Terms of True and False Self, in **The Maturation Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development**. New York: International UP Inc., 1965



סיגלית לנדאו, "בת יפתח", עיסת נייר



"אתונה בתל-אביב" תמונת הצבה, צילמה דין אהרוני



לילי כהן פרח-יה, "ניקה", 2018

מלכת הכיתה

מלכת הכיתה מסתירה דבר רע
על בשרה הרך
על בשרה הרך
שכבר נודע,
ולא בשורה על מות זאב.
הזאב לא אורב מתחת למטה –
בה הציד בא ונגע.

מה שנגזל ממנה

ילדה טובה אומרת תודה.
ילדה מחנכת היא ילדה מחיכת.
הילדה המנמסת לא הססה
גם אחרי שגופה הדק נחשף.
השמים אמנם שנו את מקומם
אבל היא לא שכחה מה עליה לומר.
כי ילדה טובה אומרת תודה,
כי ילדה מחנכת היא ילדה מחיכת
כי ילדה לבדה איננה עדה

מתוך מה המים יודעים על צמא
שרואה אור בספרי 'עתון 77'

הצל

אולי זה העב הכתמתם
שהכה ואטם
רוני על חבל מדלגת
מעלה מעלה מעלה
איבריה פלומה מרחפת
אל קרן אור

אולי זה האיש מהצל שעמד והסתכל
ברכה, ברוך בת השבע, לפתע טמאה
מרפקה ירכה טמאה,
שפתיה, קולה הדקיק המזמר
שיר ילדים
ערוה

אולי זה הצל שתעתע
המיר תם בטמאה
ושלח את רוני
הבייתה פגומה

יהודית כפרי

הציור

וְזָכַרְתִּי אִיךָ וַיִּנְסַנֵּט וְנָ גוֹךְ
כָּתַב לְאַחִיו תָּאוֹ:
"בְּתוֹכִי יֵשׁ פֶּצַע
שֶׁלֹּא יִרְפָּא לְעוֹלָם"
וְאִיךָ הָיָה מִרְפָּא אוֹתוֹ
שֶׁעָה שֶׁעָה
כְּשֶׁצִּיר.

נוויה גופמן

כשחיפושית משה רבנו

יוֹשֶׁבֶת עַל אֶצְבַּע שֶׁל אֶחָד הַיְלָדִים,
זוֹ חִפּוּשִׁית מִשֶּׁה רַבֵּנוּ.
זֶה לֹא שְׁתַּעֲתָה בְּדֶרֶכָּה,
הִיא הִנָּחָה בְּדִיוֹק שֵׁם
בְּעֶזְרַת צִבְתִּי אֶצְבָּעוֹתָיו שֶׁל הַיֵּלֶךְ,
אֶגוּדֵל וּמוֹרָה,
עָשָׂר אֶצְבָּעוֹת לוֹ יֵשׁ
כָּל דְּבַר יוֹדְעוֹת הֵן.

עֲכָשׁוּ הוּא מְכִיר חֲרָקִים
עֲכָשׁוּ הוּא מְכִיר אֶת גּוֹפָם.
אֶת גּוֹפּוֹ
הוּא כְּבָר מְכִיר
בְּעַל פֹּה.
מֵהִמְפָּגְשִׁים, מֵהִסְפּוּרִים,
כְּשֶׁהִגְנַנְתָּ אִמְרָה

ימים נוראים

אבי

אָבִי
שְׁמַעוֹלָם לֹא אָהַב אוֹתִי בְּפִי
אָהַב אוֹתִי בְּיָדָיו
בְּמִקְצֵב שֶׁהָכָה עַל שְׁלֹחַן הַשִּׁבְת
לְקוֹל "כִּי אֲשַׁמְרָה"
אֶת הַקֶּצֶף שֶׁל הַבִּירָה שֶׁעָצַר בְּאֶצְבַּע מוֹרָה
אֶת הַשִּׁירִים שֶׁל פֶּרִיד וְאִם כְּלֹת'וֹם
שֶׁהֲרִיץ בְּאֶצְבָּעוֹ לְהִתְחַלֵּה
לְחַזֵּן שֶׁסֶלְסֵל בְּקוֹלוֹ
הֲרָאָה לִי טִיבוֹ בְּאֶצְבָּעוֹת אֲרָבַע
אֶת גְּדֵל הַיָּתִים בְּמְרוֹקוֹ
הֲרָאָה לִי בְּחֻצִי אֶצְבַּע
אָבִי
שֶׁרָקַח לִי בְּיָדָיו רֵיחוֹת
שֶׁתִּפֹּר לִי בְּאֶצְבָּעוֹתָיו זְכָרוֹנוֹת
לֹא הִכִּין אוֹתִי לַיָּמִים
שֶׁלֹּא יִהְיוּ בָּהֶם יָדַיִם

כְּשֶׁשְׁאִיפָה שְׁלִישִׁית שֶׁל סִיגָרָה
הִחֲלָה מְדַבֶּרֶת בִּי
עַל שְׂרוּף שֶׁלֹּא קִשְׂרָתִי
עַל דְּבָרִים שֶׁלֹּא אִמְרָתִי
עַל שָׁמִים נְמוֹכִים מְדִי
כְּשֶׁפְּעִימוֹת עֲמוּמוֹת הוֹלְמוֹת
מִן הַצֵּד הָאֲחֵר שֶׁל הָאֲדָמָה
וְאֲנִי נֶצֶמֶד קְשׁוּב דְּרוּף
סֵטְטוֹסְקוֹפ קָר מִתְכַּת
עַל חֲזוֹהוּ שֶׁל הָלֹא נוֹדַע
כְּשֶׁשְׁאֵלוֹת טוֹבוֹת שֶׁיִּדְעָתִי
לֹא הָיוּ
כְּשֶׁמָּה יִהְיֶה אֵיךְ וְלֹאֲן
קִבְּלוּ גּוֹף וְהָיוּ
כְּשֶׁהֲרִגְשָׁתִי זֶר בְּנַעֲלָיו שֶׁל עֲצָמִי
וּבַעֲקָבִי שֶׁלִּי מַעֲכָתִי
בְּדָלִים שֶׁל זִמָּן
בֵּין עָקֵב שְׁאֵלָה וְאֲדָמָה שֶׁלֹּא נִבְקַעַת
כְּשֶׁחֲדַלְתִּי מִלְרָצוֹת
וְיָד אַחֵר הִחֲלָה כּוֹתֶבֶת בִּי
וְיָד אַחֶרֶת אוֹחֶזֶת בְּכִטְנִי
כְּשֶׁמִּבְט נְעוּץ בְּגִבִּי

החלק הטוב

עוד לפני שידעתי מי הוא אהבתי אותו. כף יד המתאגרף שלו, הגב הברשני עם עורו החלק המנומס, הכרס. הוא הניף אותי, רכן אלי, השתרע. הלכתי עליו, נרדמתי בפישוט איברים על גופו האדיר. הייתי תינוקת.

לפני שבוע נודע לי שיש לו אלצהיימר. בפעם האחרונה שראיתי אותו, לפני ארבע שנים, הוא טעה כמה פעמים וחזר בשתי הזדמנויות על אותו סיפור. אשתו אמרה שהוא סובל מדמנציה. ביתר הזמן היא התפרצה לדבריו, תיקנה אותו בקול דק ורם וכיסתה על מורת רוחה בצחוק קליל. היא לא נתנה לנו רגע אחד לבד. גם כשדיברנו בטלפון היא לא זזה ממנו. שמעתי אותה אומרת לו מה להגיד. היא אפילו לא הנמיכה את הקול.

הביקור קטע פרידה ארוכה ובלתי נתפסת בהתחשב בעובדה שהיינו אב ובתו.

שעה וחצי אחרי שנפרדתי מהם לשלום הוא התקשר לטלפון הקווי בבית ודיבר כאילו המשכנו שיחה שנקטעה.

"לא יכולתי להמשיך לחיות איתה", הוא התכוון לאמא שלי. "משכתי ומשכתי עד שלא יכולתי יותר", הוא אמר כאילו שזה היה הדבר הנורא שעשה ועליו הוא מתוודה כעת.

"לא יכולתי יותר עם השיגעונות שלה, את הרי יודעת." הוא ידע שאני יודעת.

"כל השנים האלה עבדתי כמו חמור, הייתי מפרנס יחיד. והיא רצתה שתלכו לריאלי, והיא רצתה שיעורי פסנתר", הוא דיקק את קולו בשאט־נפש, "את יודעת כמה שילמתי על הריאלי?"

"אבא, כמה פעמים אפשר לדבר על זה?" עניתי לו. "שמעת אותי פעם מאשימה אותך שהתגרשתם?"

יותר מארבעים שנה חלפון, היתה לו אישה אחרת, היו לו ילדים אחרים, והוא עדיין ביקש להרחיק מעצמו את האשמה. אבל על האשמה שלו, האמיתית, הוא לא דיבר.

"אח שלך עשה דברים... את אולי לא יודעת", הוא השתהה בתקווה שארצה לדעת. "הוא אמר עלי דברים, שקרים!" הוא הרים את הקול.

"איפה אהובה?" שמתי לב שאני לא שומעת אותה.

"היא הלכה לסידורים", הוא אמר כלאחר יד.

הייתי צריכה לדעת. הוא לא היה מדבר על המשפחה הקודמת שלו אם היא היתה שם.

נשארתי לעמוד ליד פינת האוכל. הטלפון היה מחובר לקיר. הילדים הרימו את הראש מהצלחות מדי פעם, הם לא היו רגילים לשמוע אותי אומרת "אבא".

כבר לא הייתי ילדה. הכוח שהיה פעם בידיים שלו, היה עכשיו אצלי. יכולתי להרגיש אותו כשנתתי לו לדבר. זו היתה הרגשה טובה לא לפחד. פעם רק מלשמוע את הקול שלו הייתי נחרדת, הוא לא היה צריך לעשות שום דבר. כשהיה נכנס הביתה יכולתי לפרוץ בבכי בכל רגע רק מהמתח – איך הוא היום? איך המצב רוח שלו? האם יתעצבן עלי, האם יביט בי במבט המאיים שלו? הידיעה שהחגורה יכולה להישלף מהמכנסיים בכל רגע הספיקה, וכשנשלפה התחננתי אליו בזעקות אימה.

הוא המשיך לדבר – הוא עשה ככה והוא אמר ככה ויורם אחי ושירלי אחותי. הוא היה בסדר. זה אנחנו שהיינו האשמים. החשבונות שלו כבר מזמן לא היו עם אמא שלי אלא עם האחים שלי, מבקשי רעתו. "אני לא מוכנה לשמוע את זה", קטעתי אותו בלי להרים את הקול. "אני מבקשת שלא תדבר על יורם ושירלי".

הוא השתתק.

"חבל שאתה לא יכול לראות אותנו, איזה אנשים נהיינו, כמה אנחנו קרובים וטובים אחד עם השני", אמרתי, "אני לא יודעת מה הייתי עושה בלעדיהם."

הוא לא ענה ומתוך השקט שהשתרר שמעתי אותו מושך באף.

"נעשו טעויות", הוא אמר לבסוף בקול סדוק.

הפניתי את הגב לילדים. לא רציתי שיראו את הפנים שלי.

"אני לא רוצה להמעיט מגודל העניין", שירלי אמרה בזהירות כעבור כמה דקות, "אבל בתהליך של דמנציה קורים כל מיני דברים. הבכי שלו יכול להיות תגובה לא נשלטת של המוח. גם מה שאמר."

התקשרתי אליה כדי לספר לה שהבלתי ייאמן קרה – שמעתי אותו בוכה וזכינו בהודאה. שתי המילים האלה היו הדבר הכי קרוב להודאה. לא האמנתי שאזכה אי פעם לשמוע ממנו משהו כזה.

עכשיו, אחרי ארבע שנים, נודע לי שיש לו אלצהיימר. אהובה, מהצד השני של הקו, אמרה שהוא לא מזהה אף אחד, גם לא את הילדים. היא התכוונה לבנים שלה.

"נדמה לי שאותי הוא מזהה לפעמים", היא אמרה.

ישבתי על האדן הנמוך של חלונות הסלון והסתכלתי החוצה. המראה הרגיל של הסמטה היה עכשיו הרגע שבו התבשרתי שאבא שלי הוא לא אותו בן אדם. התמונה הגדולה שמעל הספה נחבטה בקיר מדי פעם. נשבה רוח חזקה. היעדרותו מחיי לא יכלה להשתוות להיעדרות החדשה הזו.

עכשיו נשארנו שתינו, אהובה ואני, כאילו היינו באותו צד.

"אל תפתחי ציפיות", היא ענתה כשאמרתי שאני רוצה לבוא לבקר. "הוא לא יזהה אותך, אבל תוכלי ליהנות ממנו." היא ביקשה שאתאם איתה כי לבקר אותו לבד בבית האבות היא לא הרשתה.

"הם לא ייתנו לך להיכנס", היא אמרה כשהקשיתי, "הכנסתי סעיף בחוזה שאומר שאסור להם." הדיקציה שלה היתה מושלמת.

בית ההורים בקריית אתא עמד על כביש ראשי, גבוה ומחופה זכוכית כהה. האישה שישבה מאחורי הדלפק בלובי ביקשה לדעת את מי באתי לבקר. אמרתי את שמו של אבא. שמו המלא היה גשמי כמעט כמוהו והקים לחיים את כל מה שאפף אותו ואותי כשהייתי בתו הקטנה. האישה הנהנה וכעבור כמה דקות אהובה התקדמה לעברי בצעדים קלים. גופה שמר על מראה נערי ופני הצב שלה הביטו בי בחיוך דחוק. "תתכונני. זה לא פשוט", היא אמרה כשיצאנו מהמעלית ונעמדנו מול דלת ברזל. היא תקתקה את הקוד, הדפה את הדלת ונתנה לה להיטק מאחורינו. עמדנו בפתחו של מסדרון ארוך ורחב.

טפח אחרי טפח נחשף האולם הגדול שהיה בקצה המסדרון. שולחן ועוד שולחן ועוד כיסאות שעל חלקם ישבו אנשים דמומים. אור יום חזק הגיע מהמרפסת בצדו המרוחק של האולם. סקרתי את היושבים בזמן שהתקדמנו. מבטי דילג עליו לשבריר שנייה, וחזר להתמקד בו.

הוא ישב כשצדו השמאלי פונה לעברנו, כתפיו שמוטות וראשו תקוע לפנים, לבן כמו ענן. שערו היה ארוך

יותר מכפי שהיה לפני ארבע שנים ומשוך לאחור. כשעמדתי מעליו ראיתי את הפרחת הוורודה שנחשפה בין השורות הלבנות. התיישבתי על הכיסא לצדו.

ידיו היו מונחות על השולחן. הוא סובב אלי את הראש.

"חיליק, תראה מי בא לבקר אותך."

הוא התבונן בי וחייך. חייכתי בחזרה.

"חיליק, תראה מי בא לבקר אותך", אהובה חזרה על המשפט.

אבא התחיל לדבר בשטף שקט. לא יכולתי לשמוע מה הוא אומר. קולה של אהובה העפיל עליו. התבוננתי בשפתיו הנעות והנהנתי.

"יש לנו מזל גדול", היא הפנתה את הדברים אלי ושינתה את הטון. "יש אלצהיימרים אלימים. הוא לא אלים. הוא מחייך לכולם."

היא התכוונה להגיד שהוא מחייך לכולם. היא לא היתה צריכה, ראיתי שהוא לא מזהה אותי. חשבתי שזה דווקא נחמד שאנחנו מכירים עכשיו לראשונה.

גופו האדיר איבד מסה, אבל עדיין נראה חזק. "הוא הכי חתיך במחלקה, כולם אומרים. חיליק, אתה יודע מי זו?"

הוא משך בכתף ופער את העיניים וחזר למלמל, מחליף הבעות פנים באקספרסיביות כאילו ניהל שיחה אמיתית.

"אנחנו צריכים להסתפר חיליק. מחר אספר אותך;" ובלי שהיות המשיכה, "זה מקום מצוין. העובדים פה אלף-אלף, נותנים את הלב. ואנחנו רוקדים, נכון חיליק? כפורים הם עשו מסיבה." היא לקחה את הטלפון, "הנה, תראי", היא הושיטה לי כדי שאראה את התמונות. העפתי מבט והנחתי את הטלפון על השולחן. אבא הביט קדימה בריכוז. סובבתי את הראש כדי לראות על מה הוא מסתכל. הייתי בטוחה שהוא צופה בטלוויזיה, אבל לא היתה שם טלוויזיה. "הוא מאוד אוהב לשמוע מוזיקה. ארגנתי לו את כל השירים שהוא אוהב, את יודעת, שירי ארץ ישראל, שירים של הפלמ"ח." היא שוב הושיטה לי את הטלפון. תמונה של אבא עם אוזניות לבנות גדולות. הוא יושב על מיטה ואף שהתמונה צולמה מרחוק אפשר לראות שהלחיים שלו שקועות. הוא בלי השיניים, בפרטיות חדרו.

רציתי לגעת בו, אבל לא נגעתי. שמרתי על כבודו.

"אפילו נתנו לי אות הוקרה", היא צחקקה בהצטנעות, "אני פה כל יום אז למה לא לעזור. צריך לעזור. הנה פה זה בטקס", היא שוב דחפה לי את הטלפון. הנחתי אותו מיד בלי להסתכל. אבא דיבר בשקט, הבעות פניו התחלפו בזו אחר זו.

"נכון, נכון, כן", אהובה ענתה למלמוליו בלי להקשיב, מפייסת אותו כאילו היה פעוט בן שנתיים, ובלי שום הכנה זינקה מהכיסא והתיישבה בחיקו. רגלו הימנית נשאה את גופה הזעיר ללא קושי. היא ישבה עליו ברישול כאילו היתה תיכוניסטית מאוהבת וכרכה את זרועה סביב צווארו. "חיליק, תביא נשיקה." הם הצמידו שפתיים. היא באמת נהנתה ממנו.

"כן. אז את רואה, יש פה כל מיני אנשים. המחלה האדורה הזאת לא מדלגת על אף אחד", היא דיברה לתוך פניו, "את רואה את זו? היא היתה שופטת. מה חיליק, מה אתה רוצה? והוא, שם, הוא פרופסור." בזמן שאהובה העמידה אותו בשורה אחת עם שופטים ופרופסורים אבא שרבב שפתיים. הוא לא הצליח לשרוק אבל נראה כמו אדם שורק. הסתכלתי על כפות הידיים הכבדות שנחו על השולחן. הן היו מכוסות כתמים שחורים. השפלתי מבט לאזור חלציו. שאלתי אם יש לו חיתול. "בטח חיתול", היא אמרה. "בטח חיתול."



ורד אהרונוביץ, "אבא", בטון ואלומיניום

"חיליק, איך קוראים לך?" היא סידרה את הצווארון שלו. "איך קוראים לך?" ארשת של תדהמה עלתה על פניו, היא נישקה אותו. "חי...? חי...?" היא השתתקה והמתינה, "חי...? חיליק, נכון?" אבא חייה. היא נישקה אותו על הלחי ושוב על השפתיים, ובאותה פתאומיות התרוממה וחזרה לשבת על הכיסא.

"הוא יודע לענות רק על שאלה אחת", היא אמרה והסתכלה עליו בריכוז, "תכף תראי." "חיליק, איך קוראים לאמא שלך?" אבא הסתכל עליה.

"איך קוראים לאמא שלך חיליק?"

אבא המשיך לנעוץ בה מבט ולבסוף אמר בקול יציב: "ברוניה."

"ראית מה זה? רק את השם של אמא שלו הוא יודע להגיד."

אישה צעירה התקרבה אלינו ובזמן שבחנה אותי שאלה את אהובה אם אני הבת שלה. אהובה ענתה בחיוב. היא עשתה את זה במהירות ובטון גבוה מדי, והאישה נשארה לעמוד במקום וחיכתה להמשך.

השקר הימם אותי ובאופן לא צפוי חשף אמת גדולה יותר. והאמת היתה שהכל עדיף על

פני האמת. אהובה העדיפה לשקר שקר מטופש. האופציה השנייה היתה גרועה יותר. היא לא רצתה שידעו שהגבר האדיר הזה, הגבר שלה, היה פעם של אישה אחרת, שהילדים שלה הם לא הילדים היחידים שלו.

"אני הבת שלו", אמרתי וחייכתי לאישה שהמתינה לתשובה, "אבל לא הבת שלה."

אחת החולות צעקה כבר רבע שעה ברציפות. "צריך להחזיק לה את היד ואז היא מפסיקה. היא חושבת שמישהו בא להרוג אותה", אהובה קמה והלכה לבקש עזרה. עכשיו נשארו לבד. "אבא", אמרתי ברכות. רציני שיסתכל עלי לפני שאני נוגעת בו. את ההסכמה שלו לא יכולתי לקבל. הנחתי את ידי על ידו. הוא המשיך למלמל והפנה ממני את המבט. ניסיתי להבין מה הוא אומר, אבל לא הצלחתי. ליטפתי בזהירות את יד המתאגרף שלו ולא הפסקתי גם כשאהובה חזרה.

"בוא, בוא נלך קצת." אהובה רחפה את השולחן כדי לעמוד מולו ותפסה בידיו. "בוא חיליק, קום, נעשה סיבוב." הסתכלתי על כפות רגליו. הן היו לבנות ונקיות בתוך הסנדלים השחורים. "אנחנו עושים סיבוב כל יום. לפעמים אנחנו יורדים למטה. ראית כמה נחמד שם?" נעמדתי וזזתי הצידה. הוא רכן קדימה והתרומם. "בוא חיליק."

אבא עשה צעד מגושם. התרחקתי כדי לאפשר לו להתקדם. הוצאתי את הטלפון הנייד ולמרות שהרגשתי בושה צילמתי אותו. ראיתי את המבט של אהובה. יכול להיות שרצתה להתנגד, אבל היא היתה עסוקה מדי. הלכתי אחורה עם הפנים אליו. אבא הלך באיטיות ושרק ללא קול. עיניו הסתכלו סביב, התעכבו

עלי לרגע והמשיכו הלאה. לראות אותו עומד במלוא קומתו, דומה לגבר שהיה ושונה ממנו, צועד בנוקשות – זה היה יותר מדי. העיניים שלי התמלאו דמעות. עצרתי את הסרטון והלכתי לצדו. אהובה, שעד אותו רגע החזיקה בשתי ידיו, שחררה את היד שלצדי. לקחתי אותה ובתוך רגע לפתה אותי היד החזקה. כשהייתי קטנה נעלמתי לגמרי בתוך האגרוף שלו, עכשיו היינו כמעט שווים, גבר ואישה. הלכנו לאט לכיוון המסדרון שממנו הגענו. מרגע שהתחלתי לא יכולתי לעצור את הדמעות. גם את זה אהובה ראתה. היא לא אמרה שום דבר והמשיכה לדבר כמו קודם. נענו משני צדדיו בתנועת כנפיים, מתקרבות ומתרחקות. הכל התעמעם ונדחק לשוליים מרגע שהחזקתי ביד שלו, החזקה, הכבדה, הלופתת. הגענו לקצה והסתובבנו חזרה. על קירות המסדרון היו תלויים צילומים מהווי המקום. אהובה נעצרה מול אחד מהם. "והנה אנחנו", היא אמרה בחגיגות. "חיליק, אתה זוכר את המסיבה בפורים?"

עמדנו בפתח האולם. שעת ארוחת הערב התקרבה. "אני רואה שכבר שמו מגבות על השולחנות", אהובה אמרה. אישה ניגשה אליה והן דיברו. בינתיים אבא התחיל למשוך את הידיים שלנו. עקבתי אחריו וראיתי שהוא מנסה לקרב אותן זו לזו. עוד רגע היד שלי נגעה ביד של אהובה, התבוננתי בחרדה בתנועה כאילו כשתושלם יתרומם גשר ומכונית תיפול לתהום, ומתוך בליל המלמולים הבלתי פוסקים שמעתי אותו אומר: "אני אהרוג אותך". אהובה משכה את היד ברגע האחרון ונפתה אליו. "חיליק, אתה לא יכול בלי ידיים, אתה יודע שאני לא מרשה לך לעמוד בלי להחזיק את היד שלי" היא התחילה ללכת שוב והובילה אותו לשולחן. אחת העובדות שאלה "מי האורחת?" ואהובה ענתה: "זו הבת של חיליק מנישואים ראשונים". המגבת נכרכה סביב צווארו ואהובה הלכה לחמם את האוכל שהביאה לו מהבית. העובדת התקרבה. "את מאוד דומה לו", היא אמרה, "לא רציתי להגיד ליד אהובה. את יודעת איך זה."

"מילא אני", אמרתי. רציתי שהיא תדע שאני לא היחידה, "את צריכה לראות את אחי ואחותי. הם באמת דומים לו."

אבא פתח את הפה בכל פעם שאהובה קירבה את המזלג. הוא התעסק עם המגבת שהיתה על השולחן, פחס ושחרר אותה ודיבר ללא הפסקה, החזיק בקצותיה, ניער פעם ועוד פעם בעדינות וקיפל אותה בתשומת לב באצבעותיו העבות. כשסירב לפתוח את הפה התחלתי לבכות שוב. אלי לא התייחסו בעדינות כזו כשלא רציתי לאכול. הייתי חייבת להראות שאני אוכלת, אחרת הייתי חוטפת. לפעמים הוא היה נועל אותי עם הצלחת בשירותים במשך שעות.

האישה שפחדה שבאים להרוג אותה צעקה שוב. אהובה רטנה: "שמישהו ישתיק אותה. היא לא מתאימה לפה."

זה לא היה כזה נורא לשבת עם הצלחת בשירותים. נורא היה לשמוע אותו אומר אחרי שנים שזה לא קרה, שכל הדברים האחרים לא קרו. אבל העניין הזה נפתר, הסתדר. הוא כבר הודה.

קליפה, אומרים בעצב על חולי אלצהיימר, זה מה שנשאר מהם. בשבילי זו ברכה. כל מה שהיה אומר או עושה אחרי שהודה, היה מקלקל את הנס שקרה לי. עכשיו, כשכל מה שהיה בו עף, נעלם, נכחד, יכולתי ליהנות ממנו, בדיוק כפי שאהובה אמרה. הקליפה היתה החלק הטוב שלו, היא הזכירה לי את בני משפחתי האבודים, את סבא, את הדודים, את הילדות. עכשיו, כשרק הגוף נשאר, יכולתי להיזכר בימים שהגיע במצב רוח טוב, שהתיישב על הכורסה והרשה לי לסרק את שערו או, הכי הטוב, לפוצץ את הפצעונים שהיו לו בגב, שיכולתי להתפרקד עליו ולהירדם בפישוט איברים. הדרך היתה פנויה עכשיו. האכזריות עפה, הלעג עף, החיקויים שחיקה אותי, זה שלא אהב אותי, זה שחשב שאני לא שווה. הכל עף, עף. נשאר רק הגוף – החלק הטוב שלו.

◆

בִּיּוֹגָה בְּתַנּוּחַת כָּלֵב מִבֵּיט לְמַטָּה
אֲמִי עוֹלָה בְּמַחְשְׁבוֹתַי
אֲמִי
שְׁמֶרְתָּקָת כְּמוֹ פִּיל פִּיסַח
לְקַפֶּסֶת עֲרוּצִים,
שְׁחוּץ לְאַרְץ עֲבוּרָה -
מֵאֲדִים
לְאִישׁ מַעְרוֹת.
אֲמִי
שְׁאַכְלָה כְּרִישִׁים בְּעוֹלָם הַתַּחְתּוֹן
שֶׁהִיְתָה הָאִשָּׁה הַיְפָה בְּתַבֵּל עַד שִׁידַע אוֹתָהּ אָבִי
וְכַעַת מְגַדֶּלֶת זְכוּנוֹת שֶׁל כָּלֵב מֵת.
בְּעַמִּידַת נֵר
אֲנִי דוֹלֵק בְּחֶשֶׁכֶת יְמִיָּה.

כָּאֵב שׁוֹרֵף שֶׁל חֶסֶד! אֵיכָר רְפָאִים!
אֵין קִיוְמוֹ שֶׁל הָאֵין
כְּקִיוְמוֹ שֶׁל הַיֵּשׁ
שְׁאִינְנוּ עוֹד
אֵיכָר מֵאֵיכָרֵי גּוֹפִי.
וְאֵין קִיוְמוֹ שֶׁל הַיֵּשׁ
כְּקִיוְמוֹ שֶׁל הָאֵין
הַקִּים בְּתוֹר חֶסֶד
הַשׁוֹרֵף אֶת הַיֵּשׁ הַמְדֻמָּה.
אֲנָה קְטוּעָה
חוֹשֶׁבֶת עַל הַמָּקוֹם
שְׁמִמְנוּ נִלְקָחָה
וְאֵין יוֹתֵר.
וְהָאֵין הַזֶּה
נוֹטֵל לוֹ לְכָאֵב
אֶת כָּאֵבָם שֶׁל כָּל הַנַּעֲלָמִים
הַכּוֹאֲבִים אֶת כָּאֵב הָאֵין
בִּישׁ הַחֶסֶד.

מתוך: בתוך משכה הנרעד של החרדה הרואה אור בספרי
'עתון 77'

אל מול העיוורון

דרך הסורמה-דיזי - זיכרונות ממסע באתיופיה

ב־1992 נסעתי לאתיופיה.

לא ארחיב כאן על השתלשלות העניינים שהביאה אותי לצאת למסע. אספר רק שהרקע לנסיעתי היה ההבנה שמהו אינו כשורה בחיי. במשך שנים ניסיתי לפתח את דרכי המקצועית בעולם, והרגשתי שהדבר אינו עולה ביד, ולא נראה שום סימן מבשר טוב באופק. ואז עלה בדעתי שהבעיה איננה בי, או בדרך שבה בחרתי, אלא משהו עמוק בהרבה הטבוע בתרבות האופפת אותי. משהו, שככל שאנסה, לא אצליח לראותו מתוך המקום שבו אני נמצא. הבנתי שכל המושגים שאני משתמש בהם לספר לעצמי את הסיפור על חיי, להקנות משמעות לדברים, כולם ילידי התרבות המערבית, ובהבנה של רגע החלטתי שעלי לנסוע למקום שמעולם לא היה תחת שליטת המערב.

שבוע לאחר מכן, הייתי על מטוס לאתיופיה.

הקטעים שכאן הם פרגמנטים מתוך סיפור המסע שלי.

1. עיוורון

קורִיט הוא כפר לא גדול, המשמש כשוק למספר שבטים החיים באזור, בני הדיזי והסורמה. קל היה לזהות אותם: הדיזי הם ממוצא בנטו, קטנים וחומים, בעלי אף פחוס ושפתיים עבות. בני הדיזי לובשים בגדים צבעוניים מאוד, בעיקר הנשים בחצאיות צהובות או ורודות, שמילאו את השוק במרכולתן: ערמות קטנות של פלפלים, קישואים, דלעות, ושורשים שונים, וכן גושי בשר עטויי זבובים מונחים על שקים על האדמה.

הסורמה הם נילוטים (אנשים שמוצאם מאזור נהר הנילוס במזרח אפריקה), גבוהים מאוד וכהים מאוד. עורם שחור, כמעט כחלחל, אפיהם ישרים וצרים, שפתותיהם דקות, וגולגולותיהם מאורכות לאחור כמו פסלה המפורסם של נפרטיטי. בני הסורמה אינם לובשים הרבה. הגברים הסתובבו בשוק בקבוצות קטנות, נושאים חניתות ורובים. על כתפי אחדים מהם מוטלת שמיכה קטנה ברישול, וזהו. שום בגד אחר שיסתייר את יופיים. רובם עסקו במכירת זהב, גושים קטנים של עפרה גולמית שמצאו בנחלים בהרים. אלה נפרשו על חתיכות בד קטנות שנשקלו ונצברו בצרורות. נשות סורמה בודדות הביאו צרורות קנה סוכר ודלועים. נדמה היה לי שבשוק זה ניתן לערוך סחר חליפין באותה מידה שניתן להשתמש בכסף... ידידי החדשים הזמינו אותי להתארח בבית אחד מהם, ואני קניתי בשוק כמה שומים וצרור גדול של גמבות יפות במיוחד, גדולות ועסיסיות, כדי להכין לכולנו פסטה ברוטב פלפל לארוחת הערב.

בעוד אני קולף את השומים וחותר את הפלפלים, ומקשיב לשיחתם של חברי החדשים, חשתי שאצבעותי שורפות מעט במגע עם הירקות. לא נתתי לכך את דעתי, אלא שעתה החלו גם עיני לדמוע, ומבלי דעת הרמתי את ידי לנגבן.

הרגשתי כאילו אש צרבה את עיני. הכאב היה כה עז, החום כה לוחט, שלרגע הייתי משותק כולי. לא יכולתי לפקוח את עיני, לא יכולתי לזוז, ולא יכולתי לעשות דבר בידי שעדיין אחזו בסכין. אני חושב שצעקתי, Water, Water, ומישהו הושיט לי בקבוק מים. ניסיתי לשטוף את עיני, אך לא יכולתי לפקוח

אותן, וגם לא העזתי לקרב את ידי לפני שמא ישרוף לי יותר. מיששתי את דרכי בחושך אל פתח הטוקול, והתיישבתי, אווה בקבוק מים מבלי שאוכל להשתמש בו. עיני היו יבשות ושורפות. כשניסיתי לפקוח אותן לא ראיתי דבר, רק הרגשתי אש בוערת בעפעפי. ישבתי שם, רגעים ארוכים, והכאב לא הצליח להסיח את דעתי מהמחשבות שעלו: "אולי זהו זה, אולי התעוורתני?"; "ואיך אצא מכאן אם התעוורתני, איך אשוב הביתה?" ברקע שמעתי את חברי החדשים מצחקקים. זה לא בדיוק הקל עלי.

אני מנסה להיזכר איך הרגשתי כשישבתי שם סומא: שילוב מוזר של כאב ופחד ושלווה על שמה שקורה הוא מה שצריך לקרות. אני מזהה אפילו סוג של סקרנות הנוכחת בי תוך כדי כל זה. משהו חי בי מתעורר וכבר מנסה לראות מבפנים איך עשויים החיים להיות, עיוור פתאום במקום הרחוק הזה. בזיכרון התחושות, במקביל לפחד ולכאב, אני חש גם פתיחות מלווה בהתרגשות. חלק בי נעור לחיים אל מול העיוורון. עולה בי המילה לתת.

כשאני מנסה להיכנס אל תוך הזיכרון, אני רואה שלעיוורון יש צבע, כתום. כמוכן. הרי היה אור שמש בחוץ, ואני ישבתי על סף הדלת כשפני לאור. זה הרי הצבע של האור מבעד לעפעפיים הסגורים. יש משהו בעיוורון הכתום הזה שמרגיש נינוח, מצד אחד איני רואה דבר, ומצד שני העולם הבלתי נראה הופך פתאום להיות יותר נראה. יש תחושה של חדות בתשומת לב לצלילים ולאנשים שסביב. גם התמונות שבראשי מקבלות מימד חד יותר, ראייה שלא באמצעות העיניים מתחזקת כשלא רואים. באופן פרדוקסלי העיוורון הוא הזדמנות לראות טוב יותר...

לאחר כמה דקות של ישיבה בצל המשקוף, החלו עיני לדמוע. אט אט, הכאב שכך, והדמעות זלגו, שטפו את העיניים מבפנים. דמעות רותחות, צורבות, זלגו על לחיי, וכשפתחתי את עיני לכדי סדק נוכחתי שלא התעוורתני לגמרי. יכולתי לראות אור!

אינני יודע כמה זמן זה נמשך. לי זה נראה כמו נצח, להם, אולי כמה דקות. לאחר שראיתי שבה, שטפתי את ידי שעדיין שרפו מאוד מהמגע עם הפלפל, וחיככתי אותן בחול. נזהרתי מאוד שלא לקרב אותן לפני, הנחתי לדמעות לעשות את שלהן. כשחזרתי פנימה רעי צחקו וטפחו על כתפי. ערימת הפלפלים החצי חתוכה עוד היתה בקערה, ואני התרחקתי ממנה. הזמנתי את חברי להשתמש בה, ואחד מהם טיגן אותם עם השום על המחבת. באותו ערב אכלתי פסטה נקייה, ללא רוטב. חברי לעומת זאת, אכלו לתיאבון את הפלפלים החריפים עד אימה, צחקו, וחשפו שיניים לבנות בחושך.

2. עיוורון ואלפנטיטיס

הדיזי הם חקלאים, מגדלי בקר ותבואה, בעוד שהסורמה הם ציידים לקטים. בין הדברים שהבדילו ביניהם, לבד ממבנה גופם ותרבותם, היו מחלותיהם הניכרות לעין. בין בני הסורמה היו פה ושם בעלי עין לבנה. אולי קטרקט או מחלת עיניים אחרת. הופתעתי לראותה גם בקרב אנשים צעירים.

רבים מבני הדיזי, לעומת זאת, לקו באלפנטיטיס: מחלת "רגל הפיל". רבים מהמבוגרים, אך גם צעירים אחרים, היו בעלי רגליים נפוחות מאוד, בדרך כלל השוק שמעל לכף הרגל היתה תפוחה, לעתים עד הסתרת כף הרגל כמעט לגמרי. העור בגידולים אלה היה גס וסדוק, לעתים עד זוב דם או מוגלה. לעתים נראו הגידולים הללו כבדים מאוד. קשה לי לדמיין שגידול כזה אינו כואב. עם זאת, האנשים שנשאו אותם, התנהגו כאילו אין בהם דבר, וגם חבריהם התעלמו מהגידול ומכיעורו.

באתיופיה שמעתי הסבר למחלה: בני הדיזי חיים עם הבקר שלהם בתוך הבקתות, ותולעים טפיליות שחיות בצואת הבקר, הן הגורם למחלה.

ומה בדבר העיוורון של בני הסורמה? מה דינו של בן סורמה סומא? איך ישרוד ביער? ומה גורם למחלה זו? לא שמעתי כל הסבר לגורם לה ולעובדה שהיא נפוצה בקרב הסורמה ולא בקרב הדיזי. בכל מקום שראיתי את בני הסורמה בקבוצות כמעט תמיד היה מישהו עם קטרקט בעין אחת או בשתי העיניים. הם

תמיד רצו, תמיד נעו בריצה כמו בדילוגים. גם הסומים למחצה רצו עם כל האחרים. איך רצו? האם פיתחו חושים אחרים שאפשרו להם לרוץ כך ביער? אולי הראייה היא לא דבר כל כך מרכזי...

בזיכרוני אני מנסה לחזור למקום הזה ולהתבונן בו מתוך מודעות למרחב שלא בראייה. חוויית העיוורון הארעי שלי עוזרת. בתחושי אני חווה את המקום הרבה יותר גדול. אני חווה את המקום כבן סורמה, ללא מילים, ללא תמונות. איך יודעים איפה קצה השביל? עד איפה מותר לי ללכת? איפה אסור לי לעבור? איך מרגישים את זה?

עניינה אותי מאוד העובדה שהמחלות הללו כה ייחודיות לכל אחד מהגזעים – אף ששניהם שוכנים באותו חלק של העולם. אני משוכנע שהדבר מעיד על הבדלים מהותיים בתרבות או בגנטיקה, או בסביבות החיים שלהם. מכלול ההבדלים בין בני הדיזי ובני הסורמה, צורתם החיצונית, מחלותיהם, שפתם, סגנון התנהגותם, כל אלה העידו על היותם עמים נפרדים לחלוטין שחיים בנתק תרבותי ופיזי למרות הקירבה הגיאוגרפית ההדוקה ביניהם. התחלתי לתהות על פשר העניין, איך ייתכן שאלה ואלה נפגשים יום יום לאורך הדרך המשותפת, אך אינם מתערבבים אף פעם?

3. חיים על הדרך

מדי ערב הגענו לתחנות מנוחה – מקומות במרחק של יום הליכה נינוחה אלה מאלה, בקרבת מקור מים (אם כי לעתים קרובות היה זה בור די מעופש ובוצי). בתחנות המנוחה שכנו חיילים של צבא אתיופיה, שתפקידם היה לשמור על השלום בדרך – קו הגבול בין ארץ הדיזי ממזרח וארץ הסורמה ממערב, שהם חולקים מימי קדם. נוכחותם של החיילים כמעט לא מורגשת. בדרך כלל ישבו להם בבקתה שלהם והעבירו את הזמן במשחק מנקלה (משחק אבנים אפריקאי). באחת התחנות, כשבני הדיזי מצטופפים בבקתות, ואילו הסורמה מפוזרים ביער ובשדות סביב, סיפר לי חייל שידע מעט אנגלית שבין הדיזי והסורמה שוררת איבת עולם. הטריטוריות שמעבר לדרך, בשני הצדדים, הן לגמרי לא ניטרליות: בני דיזי לא יעיוזו לחנות ממערב לדרך ובני סורמה נמנעים בדרך כלל מלהיכנס לארץ הדיזי. תפקידם של החיילים לשמור על השלום לאורך הדרך; הם לא מתערבים במה שקורה בצדדים. החוק שולט רק בגבול.

מדי פעם בפעם מתלקחות מריבות מקומיות, אך נראה שהסדר הקיים, קיים כבר מאות ואלפי שנים. ברור שהדרך היתה שם מאז ראשית ההיסטוריה, שכן היא עוקבת אחר תוואי קרקע טבעי שלא ניתן לשנותו, וזוהי הדרך היחידה לנוע לאורך הרכס במהירות. אני משער שגם בעלי חיים משתמשים בדרך זו כדי לנוע לאורך הרכס.

יש הסכם בלתי כתוב בין הדיזי לסורמה שכולם חולקים את הדרך. הסכם זה מאפשר סחר בין שני העמים הצרים זה לזה, בכפרים ובנקודות המפגש שעל הדרך. הדרך היא גם גבול מפריד וגם מקום משותף של שלום, ולכל אורכו הגבול הוא מקום מפגש לא נקודתי כי אם לינארי.

4. גבול

הסורמה ממששים ומריחים את הגבול, יש לו ריח, יש לו טקסטורה. יש הבדל ברור בין ריח האדמה במפנה המערבי לבין ריח האדמה במפנה המזרחי. אחר הצהריים המפנה המערבי מקבל את השמש ויש לו ריח של קש חם בשמש, מעורב בריח אדמה לחה בצל כבד. למפנה המזרחי לעומתו יש ריח של שיחים מאובקים ושמץ... משהו... כמו אר, עולה אולי מהסלעים שהתחממו בשמש כל היום. הצמחים מריחים אחרת כשהם בשמש או בצל, כשהם חמים או קרים... בבוקר יש למפנה המזרחי את ריח הבוקר שלו ולמפנה המערבי את ריח הבוקר הייחודי שלו. עתה ברור לי, שכלל אי אפשר להתבלבל; יש ריח לגמרי ברור. זהו גבול פיזי, אמיתי, הוא באמת שם. לגבול יש ריח. כעת אני נזכר שאפילו קולות הציפורים שונים משני הצדדים: במערב יש הרבה יותר ציפורים. כעת אני מבין שהחוויה הסורמית של העולם נשענת דווקא על מכלול החושים האחרים. העיוורון אינו קריטי, כי הראייה אינה חוש יחיד.



דגנית ברסט, מתוך הסדרה "2014", הרפסת פיגמנט של תצלום שחור לבן וגואש

ומה בדבר הדיזי? איך הם תופסים את הגבול?

הדיזי כל הזמן שרים. הדיזי שרים כמו שהסורמה רצים. הם הולכים ושרים, או הולכים ומדברים והם אף פעם לא בשקט. הם יוצרים סדר בנוף, בקולם. מכלול חושיהם עסוק כל הזמן בתפיסת הדיבור או השירה של בני האדם האחרים. קולות הטבע, תחושת האדמה (עד כמה שניתן לחוש אותה מבעד ל"עור הפיל" של הרגל החולה) נסוגים לרקע וכמעט שאינם מובחנים.

הדיזי הולכים בדרך יחד או בקבוצות קטנות. הם נעים במרחב המוכר, הנזכר, המסופר. הם לומדים בעל פה אלה מאלה את כל השבילים שבין הכפרים, הם יודעים איפה הקצה כי עד לשם הם הלכו עם מישוהו שהראה להם, ואם הם לא יודעים, הם נעזרים במי שידע. הדיזי נוכחים לא מתוך תשומת לב למקום, אלא מתוך תשומת לב לסיפור של המקום. הידע מועבר מאחד לשני, אין להם את הידע הסורמי של ה"כאן ועכשיו" של התמצאות במרחב, אלא ידע של "כך היה" שהם לומדים בעל פה. לכן הם נוהגים בביטחון כה רב ומגלים כה מעט סקרנות במקומות שהם מכירים.

◆

להיות אל־מתים

Behold how fell this wild beast has become,
Being no longer by the spur corrected,
Since thou hast laid thy hand upon the bridle.

Dante Alighieri, *The Divine Comedy* (Purgatorium), Canto 6

הנצרות מספרת על הפורגטורים (טור הטוהר, כור המצרף), שבו נשמות מטהרות בעינויים בטרם תגענה לגן העדן. מעבדת הניסויים, הממוקמת עלי אדמות, מהווה אף היא תחנה של עינויים שבה בעלי חיים עוברים מסכת סבל. בשונה מהפורגטורים, המטרה אינה להכשירם לחיי נצח בגן עדן.

לא מדובר בתהליך פשוט של ניצול. במעבדת הניסויים בעלי חיים מתרוקנים והופכים לאל־מתים בטרם גופם יסדר ויומת. זהו ריקונה של החיה מכל מה שמייחד אותה כיצור חי, והשארתה כגוף חסר תוכן. כמו הגולם־אובייקט, גוף ריק מעולם נפשי, אשר מונפש כסימולציה של יצור חי לשירות האדם – גם בעל החיים שנכנס למעבדה ונכלא בה הופך לאל־מת, יצור המרוקן מעולמו הנפשי והופך לאובייקט מונפש לשירות האדם. בעיניהם של מבצעי הניסויים האלה, גופו של בעל החיים הוא שק, שממנו ניתן להוציא כל מה שאינו נחוץ להם.

גוף שלם ונפש שבורה, מרוקנת ומפוררת. אייל ויצמן ותומס קינן כותבים בספרם הגולגולת של מנגלה על המדע הפורנוזי, זה של איסוף וניתוח ראיות במהלך חקירה, ומזכירים ש"ברטוריקה הקלסית אחד מביטוייה של המומחיות הזאת היה פנייה לפורום בשם של אובייקטים. כיוון שהם אינם מדברים בשם עצמם, יש לתרגם את 'שפת הדברים' לשפת בני האדם, לפרש ולבאר אותה".¹ אך כאן טמונה מלכודת הפרשנות, ביכולת לבחור אילו נתונים ראוי לתרגם לשפת האדם. הגוף מדמם, זועק ושבור, אך מבצע הניסויים, שגרם לסבל הזה, בוחר לדווח דווקא על התועלת שהסבל תרם למחקרו. במעבדת הניסויים חבויה גם הפורנוזיות שבפגיעה, בהטלת המום, בהשחתה ובהשמדתם של אינספור יצורים חיים – בשרם, דמם, מוחם, ייאושם וכאבם מתורגמים לכדי מאמרים, רשימות וחומרים. החוקרים דורשים מידע מהימן; ומאחר שלשקר יכול רק מי שהוא סובייקט, גופם של בעלי החיים מרוקן לכדי כלי; הם נעשים אובייקט – ומכאן והלאה, כל מידע שהחוקרים מחלצים מהם הוא "מידע מהימן".

אל־מת: גוף מונפש, אך חסר נפש. הארי הארלו נהג לכלוא במעבדתו קופים בני שלושה חודשים בתוך כלובים אטומים, וניתק אותם מהעולם למשך תקופות ארוכות (אפילו למשך שנה שלמה). מטרתו של הארלו (האם חשוב בכלל לדעת מה היתה מטרתו?) היתה חקירתם של הבדידות והדיכאון. בתום תקופת הכליאה, שבה קופיף קטן היה לכוד לבדו בחשכה, ללא כל מגע עם העולם החיצון, כל שנשאר באותו מתקן כליאה היה אל־מת: גוף שכבר אינו מתנהג כמו אחיו שבחיים; גוף אשר מראה סימפטומים חזקים של דיכאון, וכבר אינו מסוגל לקשור קשרים חברתיים עם בני מינו. חלק גדול מאותם אל־מתים לא יצליחו להשתקם לעולם. צריכתם בפורגטורים הושלמה.

ישנם עוד סוגים של אל־מתים בנקרופוליס שהיא מעבדת הניסויים. בניסוי אחר חוברו לראשיתו של חולדות אלקטורודות שגירו אזור הקשור לתחושת עונג במוחן בכל פעם שהן לחצו על דוושה המונחת בכלובן. מהרגע שבו הובן הקשר בין לחיצה על הדוושה לבין תחושת העונג, לחצו החולדות על הדוושה גם אלפי פעמים בשעה, כשהן מתעלמות מרעב, צמא וחולדות בנות המין השני. המכשיר הזה, מעשי ידי



נועה רו מלמד, מתוך "איקונות ותרפים"

אדם, הצליח לפרק אפילו את הקשר אשר בכל סיטואציה אחרת אין חזק ממנו – הקשר בין חולדה-אם שזה עתה המליטה לבין צאצאיה – וגרם לאם, שבורה ומרוקנת, להעדיף את תחושת העונג הזו על טיפול בהם. זהו מצב שבו החולדה יכולה להתמקד במכשיר הזה עד לאפיסת כוחות מוחלטת ולמוות, כששום דבר אחר סביבה כבר אינו משנה ושום צורך ביולוגי כבר אינו רלוונטי.

מה יספרו החוקרים בשמה של החולדה ובשמו של הקוף? באיזה אופן ידובכו אותם? האם הם יגידו שעולמם של הקורבנות חרב, או שמרגע שהוגדרו כ"דברים", אין להם בכלל עולם? מאמרים נכתבים, פרסים ניתנים, אך בעלי החיים כבר אינם בעלי חיים.

מהו הדבר הראשון שנגזל בתהליך ריקון הגוף, והפיכת הקורבן לאל-מת? ז'אן אמרי כותב כי אינו מביין את המושג "לאבד צלם אנוש", אך הוא בטוח שעם המכה הראשונה הניחתת על גופו של הקורבן, הוא מאבד את האמון בעולם. כאן אוכדת "הוודאות, הכלולה אף היא באמון בעולם, שהזולת, על סמך חושים חברתיים כתובים או לא כתובים, חס על שלומי, וליתר דיוק: שהוא מכבד את קיומי הפיזי ובכך גם את קיומי המטפיזי. גבולות גופי הם גבולות האני שלי. פני עורי מבודדים אותי מפני העולם הזר: זכותי לחוש עליהם, כדי שיהיה לי אמון, רק מה שאני רוצה לחוש".²

עבור האל-מת, גבולות הגוף פרוצים ושדודים. האדם שמולו חודר דרכם בעזרת האזמל או המחט, וכל מה שחשוב בעולמו האישי של האל-מת זורם החוצה כמים. כבודו אין, ביטחונו אבד ועתה תפקידו לשרת את שוביו ולספק מבשרו ומרוחו תשובות לשאלותיהם. ג'פטו ופיגמליון זכו ליצור בני אדם שלמים מתוך החפץ הדומם או המונפש, אבל במעבדת הניסויים, במקום שבו מתאדה ואוכדת התקווה, מאות, אלפי, רבבות ומיליוני יצורים חיים הופכים להיות בובות מונפשות; אל-מתים שמוחזקים בעולמנו רק עד שימלאו את תפקידם, בטרם יהפכו לגוף מת, כמו אחיהם ואחיותיהם במשחטה, שעברו החפצה פיזית (מִפְרָה לגוש בשר), החפצה סמנטית (מִפְרָה מתה לסטייק) והחפצה מטאפורית של כל שאר הפְּרוֹת העומדות בתור למר גורלן, ונחשבות כמוצר עוד בחייהן. אותם אל-מתים במעבדה, כשייהרגו, ייקברו לבסוף בפח האשפה. ♦

מקורות

1. אייל ויצמן ותומס קינן, הגולגולת של מנגלה – לידתה של האסתיטיקה הפורנוזית, רסלינג, 2012, עמ' 45.
2. ז'אן אמרי, מעבר לאשמה ולכפרה – ניסיונותיו של אדם מוכס לגבור על התבוסה, תרגום: יונתן ניראד, עם עובד, 2000, עמ' 69.

כשמחללים את הגוף

כְּשֶׁמַחְלִלִים אֶת הַגּוּף
הַנֶּשְׁמָה מִתְפַּרֶּעֶת. הַדְּבֵק הַתָּד
וְכָל הַחֲבוּרִים נִזְקָו.
כְּשֶׁמַחְלִלִים אֶת הַגּוּף הַבִּלְהָה מִשְׁבִּיתָה
נֶצְנִים לִפְנֵי שְׁנֵעוֹרוֹ. סוּדוֹת נַחֲשָׁפוּ
לֹא נוֹתֵר מְקוֹם מִסְתוֹר לְרוּחַ.
הַגּוּף הַפְּצוּעַ הוֹפֵךְ מִיד לְטֵהוֹר
סִבְכִּים וּמוֹתָרוֹת קְדוּמִים
וְהָאֵלִם עֲדוֹת לְקִדְשָׁה.
הַכִּי אוֹסֵף קוֹלוֹת לְתַפְלָה
מִחֲבֵר מִחֲדָשׁ נִצּוּלִים
לְפֶשֶׁר גָּדוֹל וְנוֹרָא. אוֹר יְקָרוֹת
בְּרֹאשִׁית.

עודד בן-דורי

גילויים במחלקת הבשר

אֶפֶן הַכְּשֶׁרֶת הַלֵּב
יֵשׁ לְשִׁטָּף אֶת הַלֵּב
יֵשׁ לְחַתֹּךְ אֶת הַלֵּב לְאַרְכּוֹ וּלְפַתַּח אוֹתוֹ
יֵשׁ לְהִסִּיר אֶת עֲרֵלֶת הַלֵּב
יֵשׁ לְנִקּוֹת הַיֵּטֵב אֶת פְּנִיִּם הַלֵּב
יֵשׁ לְבַדֵּק הָאֵם חֲלָפוֹ כֶּךָ וְכֶךָ שְׁעוֹת מִהֲשָׁעָה הַנִּקְוָה עַל-גַּב הַמְדַּבְּקָה
אֵין לְהוֹתִיר אֶת הַלֵּב לִלֵּא הַשְׁגָּחָה
אֵין לְנִסּוֹת לְאַחוֹת אֶת הַשֶּׁכֶר
אֵין יוֹתֵר לֵב שָׁלֵם
כִּנְרָאָה שְׁגָם לֹא יִהְיֶה
תִּבּוֹא מִחֵר

מתוך אחד העם הרואה אור בספרי 'עתון 77'

שממית

אקוויפר החוף

אִישׁוֹן מְאֻנָּךְ
מְבִיט בְּמַהפֶּךְ
עַל זֶנְבְּךְ הַמְּפֹרֵךְ
לְמִטָּה עַל רִצְפַת הַחֹדֶר
עֹבֵר הוֹנָה עֵתִיד
חָצוּ אֶלְכְּסוֹנִית
אֶת גּוֹפֶךְ הַקֶּטָן
נִתְקוּ
שְׁרִיר זְכָרוֹן
בְּלִתִּי נִתְפֵס
זֶנְבְּךָ מֵת
(זֶנְבְּךָ מֵת?)
אֶת חִיָּה
(אֶת חִיָּה?)
גּוֹפֶכְךָ הַקֶּטָן
עוֹד יִצְמִיחַ לְעֶצְמוֹ
זְכָרוֹנוֹת חֲדָשִׁים
(הֵאֵם תִּזְכְּרִי
אֶת זֶנְבְּךָ?)

אֲנִי אֶבְלַע אוֹתְךָ, אִמָּא,
בְּמִקּוֹר אָדָם פְּתוּחַ
בָּעֵת שֶׁתִּתְחַבֵּי לְגִרוֹנִי אֶת אֲרוּחַת הָעָרֶב.
אֲשָׂא אוֹתְךָ בְּבִטְנִי, אִמָּא,
בְּכָל יוֹם אֲבִקֵּשׁ מִמֶּךָ לֹמֵר לִי:
הוּא יִלְדָתִי, אֲנִי אוֹהֶבֶת אוֹתְךָ!

אֲנִי אֶבְלַע גַּם אוֹתְךָ, אִבָּא, לֹלֵא קִשִּׁי,
בָּעֵת שֶׁתִּמְשֹׁךְ בְּצוּאָרוֹן חֲלָצָתִי
וְתִמְזַג לְתוֹכָהּ מִי תְהוֹם קָרִים מֵאֶקוּיפֶר הַחוֹף.
בְּכָל יוֹם אֲבִקֵּשׁ מִמֶּךָ לְהַגִּיד לִי:
הוּא יִלְדָתִי, רְאִי, הִבֵּאתִי לָךְ פְּרָחִים!

בְּבוֹא הָעֵת יִפְתָּחוּ אֶת בִּטְנִי
וְיֹוצִיאוּ אֶתְכֶם
תְּאוֹמִים רְטָבִים שְׁלִי.
אֶעֱטֶף אֶתְכֶם
בְּשִׁנִּי וּלְוִנוֹת צִהָבִים,
אֶגְדֵּל אֶתְכֶם כְּמוֹ שֶׁצָּרִיךְ.

אִתְּם תִּזְלָלוּ אֶת אֶהֱבָתִי,
תִּמְלָאוּ בְּטִנְכֶם בְּחִלּוּקֵי נַחַל,
וְאֲנִי אֶקְרָא לָכֶם שִׁירָה.

מתוך התוואי האפקי העומד לראות אור ב'אש קטנה 77'

ענת קוריאל

ידו השקופה

החולה אבד ממשקלו.
אם כף ידו תהפך שקופה, התנחם,
יוכל להכניסה לכיס חלצתה
של הרופאה היפה,
בד החלצה ירפרף על עורו,
והוא ישכך אצלה. כמו מעמק ים
היא תשא אותו לכל מקום, ושדה יהיה לו מצוף.

יום יום זרועו כחשה, כבר הפסיק להרגיש
שהיא טבועה במטה, רפרוף מחוישים פשט
וגופו נמלא אוריריות.
"עוד מעט", חשב, "קצות האצבעות יבואו בשקט,
רק שתוציא מהכיס חפצים מיתרים,
להשאיר מקום פנוי להסתגנות".

לב עד

ההפך מאבא

ההפך מאבא זה לא אמא.
תהום מצפה בשטיח.
אין מדע של מלוי פער.
לתת למחלה שם של חיה.
לתת לחיה פצועה לשוטט
בגוף
ולשותת
את הגוף
החוצה.

מלה שאין לה הפך,
היא אסון.
אדמה פעורה.

לירה שקטה

הִלֵּלָה נִזְכַּרְתִּי אִיךָ נוֹלַדְתָּ וּמֵתָ בְּאוֹתָהּ כְּפִיפָה,
עֲבַרְתָּ מִתְּהוֹמוֹת שְׁלִיָּה לְתִהוֹמוֹת נְשִׂיָּה בְּנִשְׁיָמָה עֲצוּרָה,
כְּמוֹ צוֹלֵלָן הַחוֹלֵף בְּחוֹר כָּחַל פֶּעַם אַחַת וְאַחֲרוֹנָה.
נוֹלַדְתָּ בְּדִמְמָה שֶׁהִפְרִידָה בֵּין וִילּוֹנוֹת שֶׁל צַעֲקוֹת וּבְכִי וְצַחוּק.
אֵינֶנִּי יוֹדֵעַת אִם מִיִּשְׁהוּ רָאָה אֶת פָּנֶיךָ, שֶׁהָרִי לֹא דִבֵּר בְּךָ מֵעוֹלָם,
אֶת אֵי שֶׁל שְׁקֵט בְּדִבְרֵי הַיָּמִים שֶׁל הַמְּשָׁפָּחָה

הַחֲטָה שֶׁלִּפְנֵי הַלֶּחֶם,
הַגִּלְעִין שֶׁלִּפְנֵי הָאֶפְרֹסֶק,
הָעֵנָן שֶׁלִּפְנֵי הַסַּעְרָה, שֶׁלִּפְנֵי הַשֶּׁמֶשׁ,
הַקּוֹנֵכִיָּה לִפְנֵי שֶׁהָמָה בָּהּ אוֹקֵינוֹס,
כְּלוּאָה בַּמַּחֲשָׁבָה שֶׁלִּפְנֵי הַמֶּלֶךְ.
אֶת הַפְּרִדָּה שֶׁקָּדְמָה לַפְּגִישָׁה.

תולי שזר

חלב איילות

ליונה

אוֹתִי דוֹקָא
גִּדְלָה בַּמִּבֵּית
מֵאֲדָמְתָנִי זֶה מִמֶּשׁ
מְזוֹנִי הָעֵקָרִי הָיָה דֵּל
עֲזִיבָה וּגְדוּשׁ שְׂדִים
הַדִּבֵּר הָרֹאשׁוֹן שֶׁרָאִיתִי
בְּיָמַי חַיִּי הָיָה הִיא וּבִשְׂרִיר זֶה
לֹא אֶפְצָה אֶת פִּי עַל מָה
שֶׁבִּתּוֹכִי אִיךָ אוֹכֵל לִפְרֹחַ

צליל וכאב - על המיתוס של אפולו ומרסייס

הטרגדיה מסתיימת בצליל, שלעולם אינו יכול
לעלות מתחומה של האמנות האפולינית.
ניטשה, הולדת הטרגדיה

זה זמן מה שאני חושבת על שירו של זביגנייב הרברט, 'אפולו ומרסייס', ובמיוחד על שתי שורות מתוכו. יותר משאני מהרהרת בהן, הן מופיעות בתוכי מפעם לפעם, איכותן עמומה ודוחקת כשל חפץ קהה, ומעלות איתן את השיר כולו. לא מילה במילה, כי אם את מה שהוא מספר עליו - תמונת הזוועות הקשורה במיתוס היווני על אפולו ומרסייס. עבורי, השורות האלו הן מעין קפסולה סגורה של משמעות, והמסה הזו היא דרך להתבונן במה שיש בה מקרוב.

את השורות ואת השיר כולו אביא בהמשך. לעת עתה אומר שבמרסייס, מבני לווייתו של האל דיוניסוס, נעשה דבר נורא: האל אפולו פשט את עורו. מכיוון שמדובר במיתוס, המעשה הנורא הזה מתרחש שוב ושוב בכל פעם שמישהו חושב עליו, מספר, קורא או כותב אותו. ועם זאת, דווקא בחזרה הזו טמונה האפשרות המשחררת לספר מחדש ואחרת. את זאת, כפי שנראה, עושה השיר של הרברט.

לא בדיוק תחרות נגינה

זה מתחיל כאירוע "תרבותי" - תחרות נגינה בין אפולו לסאטיר מרסייס. אפולו - אל השמש והאור, היופי הגברי, הרפואה והאמת - מנגן בלירה, מעין נבל יד וכלי הנגינה המזוהה עמו. הוא נגן מחונן, שנגינתו כמו הווייתו כולה חותרות אל היפה והמאוזן ("אל הכוחות המעצבים כולם" קורא לו ניטשה).¹ מנגד, מרסייס, המנגן בצליל הכפול, הוא ישות היברידית שמחציתה אדם ומחציתה תיש, שטבעה ואורח חייה טבועים בחותם של פריעת גבולות וסדרים. שמו נודע לתהילה כשווה לאפולו ואולי אף עולה עליו בנגינה, והשמועה הגיעה בדרך זו או אחרת לאוזניו של האל, שהזמין אותו לתחרות. השופטות הן המוזות, מה שעשוי להיראות בעייתי לאור העובדה שהאל הוא גם ראש המוזות; אבל כפי שנראה, לא המוזות הן הבעיה של הסאטיר.

התנאי שהציב אפולו לתחרות היה שהמנצח יוכל לעשות במנוצח כרצונו ומכאן עולה, די בבהירות, שהאל חייב לנצח: הוא לעולם לא יפקיר עצמו חסר אונים בידיו של בן תמותה. מלכתחילה, אם כן, הזירה של השיפוט האסתטי היא הסוואה לזירה אחרת, והשאלה שעל הפרק אינה שאלה של מצוינות אמנותית. מה שאפולו מבקש להוכיח אינו שהוא נגן טוב יותר, כי אם משהו אחר לגמרי. איך מרסייס לא הבין זאת? אולי האמין שינצח, אולי לא חשב שהפסד יכול להיות מסוכן עבורו (אחרי הכל, זו רק תחרות נגינה!), אולי נמשך דווקא אחר הרעיון שיזכה בשליטה, ולו רגעית, באל. אולי אופן החשיבה של אפולו, התכנון הקפדני, היו זרים לו לחלוטין. כך או כך, הוא נענה להזמנה.

אובידיוס, שב"מטאמורפוזות" שלו מופיע הסיפור, אינו מתאר את התחרות. איננו יודעים מה ניגנו

השניים ומה היו הקריטריונים לשיפוט. אנו יודעים רק ששניהם ניגנו היטב, ושהשופטות לא יכלו להכריע ביניהם. ואז הפך אפולו את הלירה שלו. הוא ניגן על המיתרים ההפוכים והזמין את הסאטיר לנהוג כמוהו, אלא שהחליל, כמובן, אינו מאפשר זאת.² מרסייס הובס, ואפולו, המנצח, אכן עשה בו כרצונו: הוא פשט את עורו מעליו.

אתנה מתבוננת במראה 1#

טיפש הוא מי שמתגרה באלים, בין אם בגלוי ובין אם במשתמע, מעצם היותו מוכשר מהם. ב"מטאמורפוזות" מספר אובידיוס גם על הנערה אַרְכָּנָה, שכה הפליאה במלאכת האריגה עד שהעזה להזמין את אתנה להתחרות בה ואף ניצחה. בתגובה, שיסעה אתנה את האריג של ארכנה לגזרים, והנערה מוכת הצער תלתה את עצמה. באקט של חמלה אכזרית או אכזריות חומלת הפכה אותה האלה לעכבישה, שבמעשה הטווייה שלה מהדהד שוב ושוב מעשה התלייה:

וייכמרו רחמי האלה, על חבלה תרימנה;
 "ככה חיי סוררה, אך על חבל המשיכי חייך!
 זה גורלך וגורל נכדייך לנצח – למען
 לא תקווי לעתיד – גם ינניך ישאו את העונש!"

מטאמורפוזות, ספר שישי, שורות 135–139

באריג של ארכנה, מספר אובידיוס, הוצגו סצנות של אונס ורצח, מעשים מתועבים שעשו האלים בבני תמותה, כשגלגולי צורה משמשים אותם כדי לכפות את גופם ואת רצונם. זעמה של האלה הפך את האריג מייצוג לדבר עצמו, ממבע רפלקסיבי המספר על משהו, למבע אקספרסיבי שהוא עצמו חלק מהדבר עליו הוא מספר,³ ושינה את הסטטוס של האריג מטענה לראייה; הזעם שנועד להשמיד את הדיבור ואת המדברת הוכיח והנכיח את הטענה של ארכנה על אכזריות האלים. באופן אירוני, הוא גם הוכיח את טענתה על עליונותה האמנותית; שכן רק עבודת אמנות גדולה באמת היתה יכולה לעורר באלה תגובה כזו, סופה כזו של זעם.

איך העזה ארכנה להציב מראה כזו בפני אתנה? האם היו אלו יוהרה, או זחיחות דעת? ואולי מלכתחילה התעקשה להקים זירה של שיפוט אסתטי רק כדי לאפשר את קיומו של עימות אתי? פילומלה, בסיפור המופיע גם הוא בספר השישי של "המטאמורפוזות" טווה לתוך אריג סיפור של אונס אכזרי, לאחר שלשונה נכרתה כדי למנוע ממנה לדבר אותו. האם גם ארכנה רצתה לספר על עוול שאין מקום לבטא אותו וזימנה את התחרות כאזור בטוח, מתוך תקווה שאמנותה תגן עליה? כך או כך, היא נכשלה. את השיעור שהיא למדה, על בשרה ממש, למד גם מרסייס.

אתנה מתבוננת במראה 2#

אתנה אינה מופיעה בסיפור על אפולו ומרסייס, אולם היא אחוזה בשורשיו, שכן היא זו שיצרה את החליל הכפול. היא שניגנה בו במשתה האלים והיא שהשליכה אותו מעליה כשמאסה בו. אפשר לומר שהיא מהווה פרולוג למיתוס הזה – אבל לא רק; שכן על אף שהסיפור נע על ציר זמן כרונולוגי, מה שקרוי "המיתולוגיה היוונית" הוא רשת של משמעויות המתפרשת לרוחב. כל קשר ברשת הוא סיפור; ולכל סיפור, לכל הצטלבות, נישאות משמעויות מכל האינטרקציות המתפשטות והמהדהדות זו בזו של הרשת. כשאנו מניחים לאתנה להדהד בתוך הסיפור על אפולו ומרסייס, אנו שמים לב לקונפליקט שהיא מביאה לתוכו: האלה מאסה בחליל משום שכשניגנה בו הבחינה לפתע בכבואתה משתקפת במראה; אז ראתה עצמה מנגנת – פנים מתקבצות סביב הפייה, קמטים מתפשטים כאדווה – ומה שראתה היה בעיניה מעוות, מכוער ומאוס. זה אינו הקונפליקט המרכזי, אך הוא מלווה את

הדרמה כמעין Basso Continuo: המתח בין ההיות בגוף לבין המבט עליו מבחוץ.

נגינה, במיוחד מול קהל, היא מצב גופני חשוף, שכן הקהל אינו רק מאזין, הוא גם מביט. האמן המבצע אינו רק מגיש את המוזיקה אלא מאפשר אותה בגופו – בקולו, בידיו, שפתיו, בית החזה שלו, בטנו, רגליו הנעוצות בקרקע, עורפו; גופו הוא מרחב ההתהוות של כל צליל, של היצירה כולה, של המוזיקה; במקביל, חוויית הקהל היא חוויה סינסטטית, שבה גבולות הנראה והנשמע מיטשטשים ומותכים באירוע אחד. המצב החשוף הזה הוא אולי הסיבה לכך שאמנים מבצעים רבים עושים שפה גופנית שהיא מעין מדים רשמיים, המאחידה ומסווה את המסוימות והחד פעמיות של גופם. זוהי שפה של ראוה, שהאמן אף יכול ללמוד ולתרגל מול המראה תוך התבוננות בעצמו מבחוץ. לעתים קרובות רואים אותה באולמות הקונצרטים⁴: העיניים העצומות או מתגלגלות בהתעלות נפש, נענועי הראש, גלי הגוף הגואים, נפרשים ונאספים מעל לכינור, לפסנתר, לקלרניט, ועוד ועוד. לא אחת הקהל מחכה למחוות הללו ומתפעל מהן, רואה בהן, ולא בהכרח בצדק, עדות למידת העומק והרצינות של הנגן, להיות אחר-עם המוזיקה, לעוצמת מחויבותו ורגשותיו הניתנים אך בקושי לריסון; לא אחת מרגיש הקהל מרומה כשהאמן המבצע מבכר לעמוד על הבמה ולנגן במה שנראה כחוסר תנועה או הבעה.

אולם, מתוך השפה הזו או בצדה מבקיעות לעתים עדויות לקיומה של שפה אחרת, ראשונית וגולמית. שפה לא רהוטה ולא קוהרנטית של העוויות, התפתלויות ועיקומי פנים, שכמו נמלטים מגופו של הנגן המבצע שלא ברצונו. הגוף חומק ממשמעת, חומק מהמבט של האמן על עצמו, ונחשף בו משהו חד פעמי, שייחודי לפסנתרן או לצ'לן או לכנר הזה, ברגע הזה, בביצוע המסוים הזה. אלו רגעים פרטיים מאוד, חשופים מאוד, שלא אחת מעוררים אי נוחות בקרב המאזינים המסיטים את מבטיהם במבוכה.

אתנה הביטה בעצמה מ"בחוץ", ודבר מה "מכוער" שמחוץ לסדר הראוי של ה"יפה" נגלה לעיניה. החליל נראה לה כמכשיר ליצירת כיעור, ולא כדרך ליצירת יופי, ותחת מבטה המאבן מתה שמחת הנגינה. הפוזיציות המתחלפות של מבט מבפנים או מבחוץ ילוו, כפי שנראה, גם את הסיפור על אפולו ומרסיס.

התפשטות אל הגשמיות

אני מחפשת בוויקיפדיה "פשיטת עור", ומגיעה לערך הבא: "קטגוריה: שיטות הוצאה להורג". תחת "ערכים חסרים" כתוב: "נידון לחיות, חיתוך איטי, מוות מניסור, פשיטת עור, ביתור, עקירת מעיים". מבוועת, אני סוגרת את הדף (תוהה האם "נידון לחיות", החסר גם הוא, הוא נידון לחיות או נידון לחיות). הדבר שאיני רוצה להעלות בדמיוני, הסצנה שבה פושט אפולו את עורו של הסאטיר, נמצא בעשרות יצירות אמנות (שהעזות ביותר ביניהן, לטעמי, הן אלו של טיצ'אן ושל חוזה דה ריברה). ב"מטאמורפוזות" מצייר אובידיוס תמונה חיה ומפלחת לב לא פחות כשהוא מתאר כך את מרסיס:

"למה בשרי מבשרי תרטש", הוא שואג, "אללי לי.

אין הוא שווה, החליל, כי אסכול ייסורים בגללהו".

הוא מצעק, ועורו ייקרע מבשרו ובן רגע

אין בו מתום – הוא רק פצע אחד – ונוזל מכל עבר.

דם ארגמן – כל גידיו ושריריו נחשפו לעיניים,

כל העורקים פרכסו ללא עור, את מייעהו ראית,

את לבבו, ראותיו וקרביו רועדים לעיניך.

מטאמורפוזות, ספר שיש, שורות 385–400

פשיטת העור, אומר אובידיוס, היא הסרת המעטפת המהדקת את הגוף ואוספת את איבריו לכלל שלם אחד. ללא עור, הגוף "נוזל מכל עבר", מאבד, בעורקים מפרכסים, את צורתו. ויחד עם הצורה מופשט גם מה שטבע בבשר את הזהויות שלו – הזהות של מרסייס, של סאטיר, של אמן. יותר משהוא מקלף את עורו של הסאטיר, אפולו כמו נכנס לתוך גופו וגורר משם החוצה את האמת שרק הכאב מחלץ: האמת על היותם של בני התמותה – בניגוד לאלים – לא יותר מבשר מפרכס בחוסר ישע, בודד בכאבו ובהתפרקותו. על סף מותו, מרסייס אינו מתפשט מהגשמיות. הוא מתפשט אל הגשמיות המוחלטת.

וכמה נוגעת ללב הזעקה ששם בפיו אובידיוס – "אין הוא שווה החליל, כי אסכול ייסורים בגללהו"; מה שהיה מקור העונג הפך למקור העינוי (באופן דומה אם כי שונה בעוצמתו ממה שקרה לאתנה כשניגנה). אולם הצעקה של מרסייס דומה לצעקתו של אדם שהיד שלו גורמת לו כאבים והוא צועק "כרתו את היד הזו, היא לא שווה שאסכול ייסורים בגללה!" היא מבטאת רצון להתרחק ממקור הכאב, ולא שיפוט ערכי (שווה/ לא שווה).

את ההקבלה בין יחסו של אדם ליד שלו לבין יחסו של מרסייס לחלילו (שאינו איבר מגופו) אני עושה בהשראת "הולדת הטרגדיה מתוך רוחה של המוזיקה" של ניטשה. במסה הזו שואל ניטשה על המקור ההסטורי ולמעשה על היסודות הנפשיים שהצמיחו את הטרגדיה היוונית (וממשיך לביקורת רדיקלית על התרבות המערבית, שלא כאן המקום לעסוק בה); לטענתו, הטרגדיה נולדה מתוך מיוג מופתי בין האיכויות של האל אפולו (אפולון) לאלו של האל דיוניסוס. את אפולו, המסמן את אמנות הפיסול והציור, הוא מתאר כך:

אל הכוחות המעצבים כולם, אל ה'יפעה', אל האור, הוא המושל על התופעה היפה של עולם הלכאורה, של עולם הדמיון הפנימי [...] גם קו זה לא ייעדר מדמותו של אפולון: זו ההגבלה של המידה הנכונה, זו החירות מהתרגשויות הפרא, זו שלותו רבת התבונה של אל הפיסול.

הולדת הטרגדיה, עמ' 23

אפולו הוא עיקרון של צורה ושל איזון, עיקרון של היפרטות ומובחנות של הדברים זה מזה, ושל משמעות שכל צורה כשלעצמה נושאת עמה. ואילו דיוניסוס הוא עיקרון של עודפות ושכירה של צורות. הוא מזוהה עם מוזיקה ומחולות אקסטטיים, קשור במיסטריות ובפולחנים של לידה ומוות, וניטשה רואה בו חתירה אל האחד שמתחת לצורות הריבוי. כשהאיכויות הדיוניסיות מועצמות "היסוד הסובייקטיבי נמוג לחלוטין עד לשכחת-עצמו [...] האדם לא עוד אמן הוא. הוא עצמו נהפך למעשה אמנות." הולדת הטרגדיה, עמ' 25

בהשראת האפיון של הדיוניסי, נוכל לומר שעבור מרסייס – בן לווייתו של דיוניסוס, סאטיר שגופו הוא עדות חיה לחריגה ולטשטוש גבולות – אין הבחנה בין גופו, החליל שבו הוא נושף, והמוזיקה שהוא מפיץ. הדיבור על החליל כעל "חיצוני" לו, ההבחנה בין "אני" ל"שלי", הם הסימפטומים של העינויים, הקלקול שהם גורמים – ולא האמת על אודות הגוף. ההישג הגדול של המענה הוא ההתכחשות העצמית של הקורבן ובגידתו בעצמו (ובאחרים). במובן זה, הקריאה "מה שווה החליל" מעידה יותר מכל על הניצחון של אפולו.

ובכן מה? שוב ושוב הטבח הזה, חוסר הצדק הזה? שברון הלב? ב'אפולו ומרסייס' מספר זביגנייב הרברט את המיתוס מחדש, אחרת.

אפולו ומרסיים – זביגנייב הרברט

מפולנית: דויד ויינפלד

הדוֹקֶרֶב הָאֲמִתִּי בֵּין אַפּוֹלוֹ
וּמְרִסִּים
(שְ�מִיעָה אֶבְסוֹלוּטִית
מוֹל סֵלֶם קוֹלוֹת עֲצוּם)
נֶעֱרָךְ עִם עָרֵב
אַחֲרֵי שֶׁהוֹפְטִים
כִּידוּעַ לָנוּ
כִּכֵּר הַעֲנִיקוּ אֶת הַנֶּצֶחֹן לָאֵל
קְשׁוֹר בְּחֻזָּקָה לְעֵץ
אַחֲרֵי שֶׁשָּׁפְטוּ בְּקִפְדָּה אֶת עוֹרוֹ
מְרִסִּים
צוּעֵק
עַד אֲשֶׁר תִּגִּיעַ הַצֶּעֱקָה
אֶל אֲזִנֵּי הַגְּבוּהוֹת
הוּא נָח בְּצֵל צֶעֱקָתוֹ
אַחֲזוֹ צִמְרִמֶּרֶת מַחֲמַת מָאוֹס
אַפּוֹלוֹ מְנַקֵּה אֶת כָּלִיו
רַק לְכֹאדָּה
קוֹלוֹ שֶׁל מְרִסִּים
הוּא מוֹנֹטוֹנִי
וְכָל כָּלוֹ תְּנוּעָה אַחַת
א
לְאִמָּתוֹ שֶׁל דָּבָר
מִסְפָּר מְרִסִּים
אֶת הָעֶשֶׂר שֶׁאֵין לוֹ שְׁעוֹר
שֶׁל גּוֹפּוֹ
הַרְרֵי הַכֶּבֶד הַקָּרְחִים
הַגְּאִיּוֹת הַלִּבְנִים שֶׁל דְּרָכֵי הָעֵכוֹל
הַיְעָרוֹת הַמְרִשְׁרָשִׁים שֶׁל הָרָאוֹת
הַגְּבָעוֹת הַמְתוֹקוֹת שֶׁל הַשְּׂרִירִים
הַפְּרָקִים הַמְרָה הַדָּם וְהַרְעֵד
הַרוּחַ הַחֲרָפִית שֶׁל הָעֲצָמוֹת
מֵעַל מֶלֶח הַזִּכְרוֹן
אַחֲזוֹ צִמְרִמֶּרֶת מַחֲמַת מָאוֹס
אַפּוֹלוֹ מְנַקֵּה אֶת כָּלִיו
עֲכָשׁוּ מִצְטָרֵף לְמִקְהָלָה
עֲמוּד הַשְּׂדֵרָה שֶׁל מְרִסִּים
בְּעֶקְרוֹן הָרִי זֶה אוֹתוֹ א
רַק עֲמַק יוֹתֵר וּבִתְּחוּמֵי חֵלּוּדָה
זֶה כִּכֵּר מַעֲבָר לְכַח הַסֶּכֶל
שֶׁל הָאֵל בְּעַל הָעֲצָבִים הַמְלָאכּוֹתִיִּים
בְּשִׂדְרָה שֶׁל זִיפּוֹיף
נְטוּעָה עֲצֵי תֹאשׁוּר
מִסְתַּלֵּק הַמְנַצֵּחַ
אֲגַב תְּהִיָּה
כְּלוֹם יִכְבְּתוּ שֶׁל מְרִסִּים
לֹא תִצְמִיחַ עִם הַזְּמַן
עֲנָף חֲדָשׁ
שֶׁל אֲמָנוּת – נְנִיחַ קוֹנֶקְרֵטִית
לְפִתְעַ צוֹנֵחַ לְרִגְלִיו
זִמְרֵי מֵאֲבָן
הוּא מְפַנֵּה אֶת רֹאשׁוֹ
וְרוֹאֶה
כִּי הָעֵץ שֶׁאֵלִיו נִקְשָׁר מְרִסִּים
הַלְבִּין
לְחִלוּטִין

מתוך דו"ח מעיר נצורה, הוצאת ספרית פועלים 1990



עירית תמרי, ללא כותרת, מתוך הסדרה "אודות פירנצה" 2015, תצלום

מיאוס וכאב

והנה הן שתי השורות שאיתן פתחתי: "אחוז צמרמורת מחמת מיאוס, אפולו מנקה את כליו" (מהו, אני שואלת את עצמי, הכלי הזה? הסכין ששימש את האל לפשיטת העור? הלירה שהוכתמה בדמו של הסאטיר? ושמה כלי הנגינה הוא גם כלי הרצח?) – וזו התמונה שהן מעלות בדמיוני: האל, שאחד מכינויו הוא 'פויבוס', הזורח, יושב בחשכת המעשה הנורא. בתוך הדם והבשר המרוטש, זעקות הכאב ואימתם של הצופים, הוא עסוק בניקיון שקדני, בשלווה שניטשה תיאר כ"שלוותו רבת התבונה של אל הפיסול". אלא שהאל אינו שלֹו לגמרי: האל מצטמרר מחמת מיאוס.

הן, האנינות... כמה מאוס היצור הצורח, בשר מדמם, הפרשות ובעתה. קשור בגפיו לעץ והאמת המחולצת מגופו היא של היותו לא יותר מפאוס שהצורה מהבהבת בתוכו אך לרגע. הצמרמורת של האל היא תגובה גופנית למה שמעורר גועל, ובו בזמן גם מבטאת סולם ערכים, יוצרת היררכיה ומותחת גבול בין הראוי בעיניו לבין הבזוי – במקרה זה, גופניותו היתרה של הגוף, אם אפשר לקרוא לזה כך; התגלותם של החיים, של כל החי – תולעת, ציפור, מרסיס – כחומר נטול תודעה, שתוך כדי מותו עודו מפרפר, בבדידות מוחלטת, נאבק לחיות.

או כך, לפחות, רואה זאת אפולו.

ניטשה כותב:

האמנות הדיוניסית רוצה להוכיח לנו את הנאת הנצחים אשר בקיום, אלא שעלינו לבקשה לא בתופעות כי אם במה שמאחוריהן. עלינו להכיר היאך כל מה שנוצר, מן ההכרח שיהיה מוכן לכליון שבע-סבל, נכפית עלינו ההבטה לתוך אימי קיומו של הפרט, אך מבלי שנתאבן למראה זה.

הולדת הטרגדיה, עמ' 101

אימי קיומו של הפרט אינם מאבנים את "האל בעל העצבים המלאכותיים". הם מעוררים בו תחושה של מיאוס. ותחושה זו, ההפוכה מאמפתיה, היא הביטוי המוחשי לחציצה שאנו שמים בינינו לבין דבר אחר (בין אם מחוצה לנו ובין אם בתוכנו).

בספרה המכונה *The Body in Pain* כותבת איליין סקארי על האופן שבו הכאב הורס את עולמו של הסובל ממנו, מבודד אותו ומנכר אותו מעצמו ומאחרים. מכיוון שכאב הוא סובייקטיבי ולא רפרנציאלי (לא מצביע על דבר בעולם), קשה לאדם שאינו סובל להבין את כאבו של האחר, ולכן הכאב, שהוא ודאות עליונה אצל הסובל, הוא מקור הספק אצל מי שמתבונן בו ואינו חש אותו. הקושי להבין ולהכיר בכאבו של האחר מתעצם משום שהכאב מתנגד לייצוג שלו במילים, הורס את השפה באופן אקטיבי ומחזיר למצב טרום שפתי של קולות חסרי מובן ובכי. גם ז'אן אמרי, במסה על העינויים שעונה על ידי הגסטפו, כותב שאיכויות התחושות אינן ניתנות לתיאור ולהשוואה, ושהן "מסמנות את גבול היכולת לחלוק במשהו עם הזולת באמצעות השפה."⁵

עם זאת, הטענה שאיננו מסוגלים לחצות לעבר הזולת ולחוש את כאבו אינה נכונה במצבי חיים רבים.⁶ האלים, שיחסם לבני התמותה מתאפיין מלכתחילה בהתעניינות צוננת (ולעתים תועלתנית) ולא באמפתיה, אולי אינם מסוגלים לכך, אולם בני תמותה אינם אלים, וגם הכאב שאינו מובע במילים (כמו כאבם של תינוקות או בעלי חיים) או מובע בשפה לא מובנת יכול לגעת בהם. התבוננות ספקנית מבחוץ על כאבו של האחר קשורה פחות לטיבו של הכאב ויותר לחוויה שלנו את עצמנו כמצויים מבחוץ – לעולם, לעצמנו ולאחרים.

הנה השורות המטלטלות שבהן מסיים אובידיוס את סיפורו של מרסיס:

פבנים, שוכני בכפרים, אלוהי יערות יבכוהו,
הסטירים, כל אחיו, ואולימפוס שאז עוד יקר לו,⁷
נימפות בכו לו וכל הרועים שרעו עלי גובה.
צאן ובקר לתומם שפכו דמעותם לשברהו,
האדמה אספתן, ספגה אל עורקיה כולנה.
מטה שקעו הדמעות, חדרו אל חיקה של הארץ,
ותהפוכנה למים – אותן תשלח אל הרוח,
הוא הנהר שתלולות גדותיו – אל הים ממחר הוא.
ויקראו לו מרסיאס, אבי כל נהר בפריגיאה.

מטאמורפוזות, שם

כמה יפה שאובידיוס כולל בתיאורו גם בעלי חיים, גם יצורי כלאיים וגם בני אדם – מהותו חוצת הגבולות, ההיברידית, של הסאטיר, משתקפת ומהדהדת בעולם ה"חיצוני" וכמו מוחזרת שלמה לגופו המרוסק. במובן זה סבלו הוא סבלם, בכיים הוא בכיו. דמעותיהם ששקעו לאדמה נמהלו בדמו והפכו לנהר. הנזילה לכל עבר של הגוף עם היעלמות הצורה היא מה שמאפשר את המטאמורפוזת ("המעבר-לצורה").

כמו במקרה של ארכנה, שגלגול הצורה שלה אינו משכיח אלא מנכיח את העוול שנעשה לה, גם התמוססותו של מרסיס אינה מחיקתו, שכן הנהר הממהר אל הים נושא את שמו ואת סיפורו. אולם הנחמה הזו אינה משנה את העובדה שהמיתוס, כפי שאובידיוס מספר אותו, מסתיים בניצחון המוחץ של האל. אצל הרברט הניצחון הזה עובר מטאמורפוזת: פשיטת העור, שאמורה היתה להשתיק את מרסיס, העניקה לו באופן פרדוקסלי פה וקול – הֵאָ שהשיר מציב כעמוד שדרה במרכז המיתוס, מאזין לו ומדובב אותו.

"הטרגדיה מסתיימת בצליל, שלעולם אין הוא יכול לעלות מתחומה של האמנות האפולינית" כותב ניטשה. בשיר של הרברט, הצליל הזה (שעולה מתוך הדיוניסי) אינו מטאפורי כי אם צליל ממשי, וחוויות העולם המתחרות של האפוליני והדיוניסי מקודדות כ"שמיעה אבסולוטית" ו"סולם קולות עצום". נתעכב לרגע על ההבדל בין שני התיאורים הללו.



נועה רז מלמד, מתוך "איקונות ותרפים", פרט

סולם קולות עצום מול שמיעה אבסולוטית

שמיעה אבסולוטית נתפסת לא אחת כפלא לצינינו ולהשתאות עליו. מעניין, שגם כשלא בדיוק ברור מה, יש לה דימוי חיובי (אולי בגלל המילה "אבסולוטית" שקורנת מתוכה). באופן מעשי יותר, שמיעה אבסולוטית היא היכולת לזהות צליל בודד לפי התדר שלו ולא לפי היחס בינו לבין צלילים אחרים. ובמילים אחרות – יכולת שמתייחסת לצלילים כיחידות נפרדות ולא כחלק ממערכת.

לשמיעה אבסולוטית גם אין עניין במוצא הצליל ובגוף המפיק אותו. ואילו הסולם מניח שיש משמעות למיקומו של הצליל ביחס לאחרים, כמו גם לשדה ההרמוני ולהקשר של הביצוע, ושכמו שפה, המשמעות שלו אינה קבועה אלא משתנה בהתאם לאלו. דוגמה יפה לכך שמעתי מבתי, נגנית ויולה: מכיוון שהצליל סול גבוה מפה בטון אחד, ומכיוון שדיאז מורה על עלייה בחצי טון, ובמול על ירידה בחצי טון – נראה שפה דיאז וסול במול צריכים להיות זהים לחלוטין. כשמנגנים בפסנתר, שהקלידים שלו נבדלים זה מזה, אכן נוגעים באותו קליד כדי להפיק את שני הצלילים. אולם בכלי הקשת, שבהם גובה הצליל נקבע לפי מיקום הלחיצה על מיתר רציף, אין הדבר כך: המיקום של האצבע בשני המקרים יהיה שונה במקצת, והדבר יצור ביניהם הבדל גובה דק, המבטא את התנועה ההפוכה כלפי מעלה (דיאז) וכלפי מטה (במול).

שמיעה אבסולוטית אם כן אינה זקוקה לגיוון ולהיכרות עם השדה כולו כדי להכיר את הפרטים. ואילו "סולם הקולות העצום" הוא בדיוק זה: צליל אחד שמשמעותו בנויה בתוך הגיוון והמרחב של ההווה. ה"א" שהרברט מתאר מספר על עושרו של הגוף כעולם, על הגוף שהוא מטאפורה של העולם והעולם שהוא מטאפורה לגוף. אבל לא רק מטאפורה.

גופו של מרסיס מספר היסטוריה שהיא רחבה ממנו, ארוכה ועמוקה ממנו. היסטוריה של העולם שהגוף הוא חלק ממנו ונושא אותו בתוכו. העושר של הגוף הוא קולות המהדהדים זה את זה לא כמיקרוקוסמוס ומקרוקוסמוס, לא כייצוג או כהשתקפות, אלא בלקיחת חלק. יוג'ין ג'נדלין מנסח זאת כך: "הגוף הוא התגבשות או התקרשות – ולא ייצוג – של הסביבה שלו ואיתה." ומרלו פונטי כותב

על הגוף שהוא "דבר מן הדברים" ו"אחוז ברקמת העולם" ושהדברים הם "נספח או המשך שלו, הם משובצים בבשרו, הם חלק מהגדרתו המלאה, והעולם עשוי מאותו החומר עצמו של הגוף".¹⁰ אילו היו היחסים בין הגוף והעולם רק יחסים של ייצוג, לא היה העץ שאליו קשור הסאטיר מלבין, והזמיר העומד עליו לא היה צונח מאובן לרגלי אפולו. מבחינה פואטית, זו דרך לומר שהסאטיר מת. אבל בהקשר של השיר כולו אנו יכולים להניח שזו לא רק אמירה פואטית וזה לא רק תיאור סימבולי. העץ והזמיר סובלים משום שגופם וגופו של מרסיס עשויים מאותו חומר.

אפולו היה אולי נדהם לגלות שאמנות קונקרטית, במובן של אמנות המשוקעת בגוף ובמצבי החיים ומטמיעה אותם, אכן נוצרה (ופייר שפר אף יצר מוזיקה הקרויה "מוזיקה קונקרטית"), וספק אם היה מעריך אותה; מה שהרברט מצביע עליו כשהוא מספר מחדש את המיתוס של אפולו ומרסיס הוא שדווקא הגוף – שהוא בו בזמן נידון לכיליון ולסבל וגם עשיר לאין שיעור ואחוז ברקמת העולם, נושא אותה ונישא על ידה – הוא אפשרות משחררת מהיררכיה, מיחסי כוח, ומבדידות. ♦

הערות

1. כל הציטוטים והאזכורים מניטשה הם מתוך "הולדת הטרגדיה מתוך רוחה של המוזיקה".
2. בגרסאות אחרות, ה"טריק" של אפולו לא היה להפוך את הכלי אלא ללוות עצמו בשירה, מה ששוב העניק לו יתרון.
3. ההבחנה היא של ויטגנשטיין, בחקירות פילוסופיות, סעיף 244.
4. אני מתייחסת כאן להביטוס של שדה המוסיקה הקלאסית, אבל גם בשדות אחרים של מוזיקה אפשר לזהות שפות כאלו.
5. אמרי, מעבר לאשמה ולכפרה, עמ' 79.
6. כפי שציינתי, הטקסט של סקארי הוא טקסט מכונן ומרתקים הם חילוקי הדעות והביקורות עליו. לצערי לא כאן המקום להיכנס לכך. קובץ המאמרים כאב בשר ודם שערכו שירה סתיו ואורית מיטל יכול לשמש נקודת מוצא טובה למי שמתעניין בסקארי, בכאב ובגוף בכלל.
7. הכוונה כאן לנער בשם אולימפוס.
8. ניטשה, עמ' 131.
9. פתיחת הפרק הראשון Eugene T. Gendlin, A Process Model (1997).
10. מוריס מרלו פונטי, העין והרוח, מצרפתית: עירן דורפמן, עריכה מדעית: חגי כנען, רסלינג/ליבידו-סדרה לתרגום, 2004, עמ' 36.

מקורות ומקורות השראה

- אובידיוס, מטאמורפוזות, מרומית: שלמה דיקמן, מוסד ביאליק 1965.
- פרידריך ניטשה, הולדת הטרגדיה; המדע העליון, מגרמנית: ישראל אלדד, שוקן 1985.
- ד"אן אמרי, מעבר לאשמה ולכפרה, מגרמנית: יונתן ניראה, עם עובד 2000.
- Eugene T. Gendlin, A Process Model (1997).
- Elaine Scarry, The Body in Pain: The Making and Unmaking of the World. Oxford University Press 1985.

כלוב הצלעות

"הצלעות והאימות בלב הלוויתן" (הרמן מלוויל)

הַנִּיחִי רֹאשׁ,

הַטִּי אֶזְנְךָ

וְשִׁמְעִי אֶת הַגְּלִים:

קוֹל הַסָּפּוֹן

הָעוֹלָה יוֹרֵד,

הַלְמוֹת תֶּף הַבֶּשֶׂר

שָׁם - בְּמַרְוָחִים

מִתְנַקֵּז מוֹתִי.

קֶרֶן סְמוּאֵל דֹּלַח

בנקודה שלא ידעת שכואב לך

בנקודה שלא ידעת שכואב לך מסתתרים כל הכאבים שלא ידעת שיש לך ושלא נתת להם שמות, לא אמרת 'זו הכתף התפוסה' ו'זו המיגרנה'. בנקודה הזו יש מדבר והמגע הוא טיפת מים. וחיים. רקמה, עצם, חומר חי, נפגש עם מגע ונושם, והנשימה הזאת היא געגוע וזיכרון. זיכרון הרקמה החיה.

בנקודה הזאת שלא ידעת שכואב לך נגעו, והיא מחכה למגע הבא. ועד אז אפשר להיות איתה מבחוץ וגם מבפנים, לנשום אליה ולברוק כמה אפשר למשוך את הכאב ולראות איך הוא משתנה. לרוב תגלי שהכאב בנקודה הוא לא באמת בה או לא רק בה, או שיש כאב גדול יותר ויש חוט כאב הנמשך מהנקודה שכואבת למקום אחר, לנקודה אחרת, וממנה לעוד נקודה, ושכין הנקודות יש קשר, צורה, רשת; שאת יכולה לנווט על הרשת הזאת כמו עכבישה אחרי הטרף שלכדה וטווחה סביבו קורים קורים של כאב; שהכאב הזה הוא כאב שמזין אותה קצת וקצת ממית, והיא נמשכת אליו ומושכת איתה את הגוף, והגוף מתעוות סביב הכאב תמיד לאותו הכיוון; שכדי להיפטר מהכאב יש להתיר את הקורים, וכיוון ההתרה הוא תמיד נגד כיוון הגוף ונגד רצון הגוף, והתנועה הזו קשה ולפעמים קשה מדי, אבל הגוף זקוק לה.

♦

רבקה בסמן בן חיים

מיידיש: רבקה בסמן בן חיים

טוביה ריבנר

קמטים

*

מה עושה אדם עם תשעים שנותיו?
מפסיק לספר אותן
בחרוזים על חוט,
ולעצמו הוא מספר
על האהבה הזאת
שאין כלל לשער
בין לחיות ובין למות –
אז מה יספר אדם
עם כל תשעים שנותיו?
שהשנים כמו חול אינן מוחות עקבה,
אז תהבהב עוד המלה בזכרון
ובלב – שירה.

כמה יפים הקמטים בפניך!
באיזה סדר מופתי נשכבו זה בצד זה.
מלאי חיים על טובם וסבלם,
כמה זכרונות שמעולם לא פתחו פה,
שחר נעורים כפס אור דק באפק,
אהבות שהיו, שישנו, אכזבות, יגון,
כמה שמחה כבושה, כמה חמרה,
שאופות שנתממשו וכאלה שלא.
פניך מסלול כוכבים מקטע
ועיני מלטפות.

מתוך הספר עוד לא עוד, שיראה אור
בסדרת כבר, מוסד ביאליק

צביקה שטרנפלד

בקניון

גוף ראשון

נשכבתי על הארץ
צורח שלא רוצה להיות זקן
ולא סקריה.

נערות מסתובבות

על המוביל

ובכר איני מגיע.

גוף שני

יש לה שער כסוף,
אף סמוק ושפתים חזרות.
לא יפה להטיח את עצמה על הארץ.
היה שקט כאגם באירופה.
לימד לא ליבב.

גוף שלישי

"הוא חי מספיק",
מצינת נערה,
"אולי הרחמים, כמו מוצץ,
יסתמו את פיו.
יפה שהפסיק לצעק.
רק הרגל השמאלית,
זאת עם הנרידים,
מתעקשת
ורוקעת".

קובי נסים

אתה בגוף ראשון

קמתי ועמדתי על רגליך
לדבר מכל הלב ולומר בתחביר מלותיך
ובקולך הנקלש "ברוך הבא".
לכל מי שבא הודית באפן אישי
כי לבקר אותך באו, "אלה הם חייך",

כן, אצבעותיך סט מבחנות שמתרוקנות
הולכות ומזדקקות מצבע החיים,
הן כמו גדמים של ענפים רכים על עבודת שבע שנותיו
ועודן ספוגות רגש
נו,

מה כבר יכלת לומר?

בכלות הכל

על הקיר מאחורי גבך דולק האור הירק,
ובשילט "יציאה".
"החוצה" בקשת,
כאלו עוד אפשר לתעתע בקץ
ולא להסתלק.

מתוך קריש נסים הרואה אור בספרי 'עתון 77'

מתנה

אם תרד

יש לך
שדים-לא שדים
מרקמה חרשה,
ריקים מכל מה
שארב לדורתה ולאמה
ואכל כל חלקה והרס
והרג.
כן, כן,
שריה לא שדים
למרות עגלגלותם,
אבל עם
פטמה מקורית
וכח המשיכה.
מרפקיה חדים כסכין נתיחה.

גופה מסכן לה,
מלא דורות
של נשים שלא יכלו לו,
אבל היא יכולה.
היא תתקן את ספר הגורלות
פרק פרק, מפרק מפרק,
ותכונן את מיתרי המח.
היא תעטף
את הזויות החדות
במעטה קטיפתי,
ותארז מתנה
אשה חדשה בשקית.

אם תרד למשקל שלי
דע לך שהתנועה כאן אטית וממשכת
פניה אל
מרחבים קפואים אל
תודעות מערפלות
וקהות
אם ירדת למשקל שלי
עזר לי לקום מהכסא
משך אותי בעדינות
לבל אתפרק
לבל ארגיש בקיומי הממשי
משך אותי משם
בכפיות מדודות של גריסים
בכוסות מים
אל תביט בתהומות שנפערו
בלחיים גם לא בתהומות
שהיו ארבות העיניים.
אסף אותי בעינים עצומות
והנח בספה הסמוכה
.....
זה המרחק הרחוק ביותר שפסעתי
מאז שהגעתי הנה.

אם הגעת הנה
דע לך שכתיר תוכל לעזוב!
כאזרח, יהיה עליך לרתק עצמך
לעצמך, בלא יכולת לראות דבר
מלבדך. אם תרד למשקל שלי,
אנא, עלה בחזרה.

רגב אלהרר

HIV

עכשו כשנבדקתי אפשר לחזור
עד שנבדקתי הפחד מהשגעון
אים לזרק אותי (החוצה) אל מחוץ לחיים
ברגעים שדפדפתי בין טיסות
לברלין וקורס בערבית מדברת
גוגל אמר לי שאני עלול למות בקרוב
אם לא אמהר...

אמי צעקה לי אמת מהמטבח
ואני העדפתי שלא
העינים המשיכו לחפש ערכים חדשים
לחרדה קיומית של אינטרנט

עכשו כשנבדקתי אני יכול לחזור
לטיפול בשנים
בחוב של הבטוח הלאמי
בחשבון המעקל
בגוף המעגל (מדי)
גמילה מסיגריות
(לעתים זה המרפא היחיד מהסרטן של הפחדמות)

עכשו כשנבדקתי אני יכול להניח את הלב בצד
לא להקשיב חרישית לכל פעימה חריגה
לרדת מהר במדרגות מבלי לאחז במעקה
לא להבהל מהניידות הצהבות של בנק הדם
לא להמנע משרותים צבורים
לחזור לעבודות של שרותים צבורים
לשמוח שאני מספר תקין בבירוקרטיה של החיים
ולא של המות

איך יצאתי מן הדעת ונשארתי בלי ספרים

לפני שנתיים, במסגרת המעבר שלי לבית על משאית ומסירת רוב חפצי החומריים, מסרתי גם את כל ספרי. מדי יום פרסמתי הודעות על הקיר שלי, והזמנתי אנשים לבוא ולקחת את הספרים, כאלף חמש מאות במספר. מסקר שערכתי בין חברי הפייסבוק שלי, התברר שאני נמצאת ברף העליון. לרובם יש כמאתיים עד ארבע מאות ספרים בבית. היו גם כמה שהצהירו שיש להם יותר, אבל איש לא הודה בפומבי שאין לו בכלל ספרים. חברים רבים כתבו בתגובה לפוסטים שלי שאני אמיצה ושכנראה יצאתי מדעתי. הם מוכנים למסור הרבה דברים, אבל לא ספרים.

גם אני החזקתי בדעה דומה. לא יכולתי לתאר לעצמי את החיים בלי הספרים שצברתי, חלקם עוד מספריית הקיבוץ שפורקה בשלהי שנות התשעים וזיכתה אותי בסדרת מרגנית בשלמותה. חמשת ארונות הספרים עברו איתי מבית לבית ומילאו אותי ואת הסלון בתחושת ביטחון, יהיה מה שיהיה – יש לי את כל מה שאני זקוקה לו. ובכל זאת, למרבית הפתעתי, חוויתי אפוריה עם כל ספר שנמסר, הקלה ושמחה שעלו בהרבה על התחושה של הימצאות הספר בבעלותי. שמחה שונה לגמרי מאותה תחושה מוכרת וממכרת של רגע רכישת הספר הנחשק ופתיחתו. כמו כוס התה הריקה מסיפורי הזן, התברר לי שהספרים תפסו מקום, לא רק פיזי, אלא גם רגשי ורוחני בתוכי. הם מילאו צורך ובאותה מידה הרחיקו אותי מדבר מה. הספרייה הביתית שלי היתה תחליף למשהו. אבל למה?

הכתב הומצא ככל הנראה, אי שם באלף הרביעי לספירה, ואיתו פותחו ה"דפים" – אבן, חרס, טין, עור ופפירוס. הדפים המוכרים לנו והדפוס הם המצאה בת שש מאות שנה לכל היותר. בני האדם העלו על הכתב עסקאות חשובות, הגיגים דתיים, מרשמים וכישופים שנמצאו מועילים. הם סיתנו, חרטו, כתבו בעטי נוצה ודיו, עפרונות ומכחולים. הכתב הוא ניסיון לתפוס את החשיבה והדיבור באמצעות פעולת הידיים והאצבעות. הוא הטבעה חומרית של החשיבה האנושית. זו מתפתחת בהדרגה בשנות הילדות הראשונות. התינוק מתנסה וחווה את העולם באופן בלתי ישיר באמצעות גופו, ידי וחושיו, ורק בהדרגה לומד להמשיג את החוויות שלו. הוא שומע ורואה לפני שהוא תופס, תופס ומחזיק לפני שהוא מבין, מבין לפני שהוא מדבר ומדבר לפני שהוא כותב. הכתב מסמל את התהליך שבו החוויה הולכת ומתכווצת לתוך המילים שבתורן מתכווצות לתוך המילים הכתובות. הספרייה אם כן היא ייצוג חומרי של המוח האנושי, שבו באורח פלאי צבור הידע האנושי, מקודד לתוך התאים המתים ביותר שברשותנו – תאי העצבים. החוויה מתה ונשארים ממנה רק זיכרון והידע שהופקו ממנה. אלו נקברים בתוך המילים שמומנות לתוך ספרים. בדומה לתאי העצבים שכדי להוליך מידע עליהם להתרוקן ככל האפשר מחיים, והם אינם גדלים, אינם מתרבים ואינם משתנים, כך גם הספרים הם יצורים מתים. זו לא היתה חווית החיים שלי. מהרגע שבו למדתי לקרוא, התמלא העולם בחיים. אלה קארי לקחה אותי למקומות קרירים, מיו מיו חיזק את פנטזיות הנסיכה האבודה שלי, מהדורת אנציקלופדיית תרבות, על איוריה הצבעוניים, מילאה את העולם הקיבוצי השטוח משהו – בעושר וקסם. העדפתי בהרבה לקרוא מאשר לשחק דגלים או ללכת לפעולות של השומר הצעיר. הספרייה הביתית שלי נפתחה בגיל שתיים-עשרה, כשמתנדב נתן לי, באנגלית, את התפסן בשדה השיפון. התחלתי לרכוש ספרים מהרגע שהיה לי כסף משלי.

הספרייה הראשונה בעולם הוקמה במאה השביעית לפנה"ס בעיר נינווה, כיום מוסל שבציראק, על



נועה רוז מלמד, "איקונות ותרפים", פרט

ידי אשורבניפל, מלכה האחרון של האימפריה הניאו-אשורית. היו אלו ימיה האחרונים של האימפריה שהתקיימה 1400 שנה. אני תוהה אם אשורבניפל, שהיה אחד היחידים בתקופתו שידע קרוא וכתוב, חש כי ימיה של נינוה ספורים – ורצה לכנס את הידע במקום אחד ליתר ביטחון, יהיה מה שיהיה. הוא צדק. וגם טעה. האימפריה נפלה זמן קצר לאחר מכן והספרייה נשרפה. רוב הכתבים אבדו, אבל חלקם, אלו שהיו עשויים מלוחות טין וחומר, נאפו ונשמרו לדורות הבאים. שלוש מאות שנים מאוחר יותר, כשאלכסנדר הגדול כבש את נינוה, הוא התרשם עמוקות מהריסות הספרייה העתיקה והחליט להקים ספרייה גדולה ויוקרתית יותר, בעיר חדשה שתישא את שמו: אלכסנדריה. שליחים נשלחו לרחבי האימפריה לרכוש ולבזוז כתבי יד מכל סוג. מומחים הובאו אל העיר וקיבלו משכורת נאה כדי להעתיק את כתבי היד, לתרגמם ליוונית ולחקור אותם. גם כשהוקמה מאה שנה מאוחר יותר ספריית פרגמון בצפון תורכיה, שהיתה קרובה יותר ליוון, המשיך מאבק היוקרה בין השתיים להדהד ברחבי הים התיכון.

אני מזהה את הלהיטות הזו. בכל פעם שהעליתי לפייסבוק צילומים ותיאורים של ספרים נחשקים במיוחד, הוצפתי בתגובות מתחננות. אנשים הגיעו מטבעון, מנהריה ומבאר שבע כדי לקבל לידם ספר שחיפשו זמן רב. בעיקר היה ביקוש לספרי שירה ישנים, ספרי אמנות, ספרים בנושא הריון ולידה וכל מה שאנתרופוסופי. גם אני הייתי להוטת כשרכשתי אותם. את חלקם איתרתי במקומות נידחים והם עלו ממון רב. הם העידו על המומחיוות השונות שצברתי בחיי: מורה לאמנות, מדריכה להכנה ללידה, תרפיסטית אנתרופוסופית, עורכת ספרים ומשוררת.

אני מזדהה עם מקימי הספריות הגדולות. אני מבינה אותם. הם מייצגים חלקים מהמוח שלי – ואת תאוות הלמידה ורכישת הידע שלי, גם בתחומים שהעניין שלי בהם פג זה מכבר. ספרייה ביתית גדולה היא תמונת מראה של מוח מפותח ותרבותי. או לפחות ייצוג שלו. או לפחות ייצוג של הייצוג. או לפחות מה שנשאר ממה שהיה פעם תרבותי, סקרן, חוקר ומרחיב את הדעת.

בתהליך הפרידה שלי מהספרים פתחתי כל אחד מהם ודפדפתי בו. סרקתי חלקים שנראו לי מהותיים. העברתי את הידע לענן בגוגל דרייב שלי. הוא לא תופס מקום ואבק, לא כבד ואני מקווה שהוא לא ניתן



נועה רו מלמד, "איקונות ותרפים", פרט

להשמדה. גיליתי שאני מזדהה עם מקימי הספריות וגם עם מי ששרף אותן, גם אם אני עדיין לא מבינה לגמרי מדוע. זה אולי נראה מטורף לשרוף ספריות או למסור ספרים, אבל יש לי השערה שלפעמים צריך לצאת מהדעת כדי לדעת.

ברמיוני אני משוטטת בספרייה הגדולה של אלכסנדריה, ביחד איתי נמצאים מלומדים רבים ואנחנו יושבים במקדש המוזות וחוקרים את כתבי היד העתיקים. אולי אני יוצאת למסע לפרגמון למצוא כתבי יד שעוד לא קראתי. כשאני משרטטת את המשולש הקדוש הזה: נינווה, פרגמון ואלכסנדריה – אני מגלה שאין דרך להגיע ממקום למקום בלי לעבור דרך ירושלים.

בשלוש השנים שקדמו למעבר למשאת הבית גרתי מול הספרייה הלאומית בגבעת רם. צפיתי בספרייה החדשה שהולכת ונבנית מול הכנסת ומוזיאון ישראל. אמנות, פוליטיקה, ידע ומדע מצטופפים על גבעה אחת, בסלון הירושלמי, כמעין סמל סטטוס וכוח. קו ישיר עובר בין הכנסת לבניין החדש למדעי המוח שהוקם בקמפוס גבעת רם. קו עיצובי דמוי מקדש יווני קושר בין שני הבניינים. בתווך תעמוד הספרייה הלאומית החדשה, מקדש דמוי כנף שמבקש להתנתק מכוח המשיכה. היכן באמת צבור הידע האנושי? במוח ובבניין שבו חוקרים אותו? בכנסת, היכן שמחוקקים חוקים ומחליטים החלטות? או בספרייה, היכן שצוברים וחוקקים בכתב את מה שנחקר ומה שהוחלט?

בסדרה "משחקי הכס", מגיע סם לספרייה הגדולה של וסטרוז רק כדי לגלות שרוב המלומדים לא באמת להוטים לחקור ואפילו לא מתעניינים בידע. הם נהנים מהסטטוס והמעמד שהוא מקנה, ונוקטים גישה שמרנית. סם בורח עם כמה ספרים עתיקים שקהל הצופים בסדרה מקווה שיכילו את הידע הנדרש להתגבר על האיום המגולם בהלכים הלבנים, המייצגים של האויב הגדול ביותר – המוות, ואחותו המחלה. המלומדים

האדישים בספרייה התנתקו מהצד השימושי של הידע שהם מעתיקים. הם דומים למוח שהתנתק מהידיים והרגליים שלו, וגם מהלב. סם רוצה אמנם להיות מלומד, אך הוא מבין שאין תועלת בידע שנצבר רק למען הידע. הוא רוצה להתחבר מחדש. וגם אני.

הספרים פתחו בפני את העולם, וכך כבד הרחיקו אותי בערמוניות ממנו. הם נתנו לי תחושה שאני יודעת, בעוד שלמעשה יכולתי לשבת על הספה בביתי ולא לדעת דבר. הם העניקו לי בית. אני אוהבת לקרוא, אני עורכת ספרים, יש לי הוצאה לאור משלי וזה עתה יצא לאור ספר שירי הראשון, אבל הספרים אינם הבית. בשנים האחרונות אני מבינה יותר ויותר שכל מה שקראתי לו בית איננו הבית באמת. עזבתי בית פיזי וקהילה שאהבתי, הילדים שהיו חלק משמעותי מתחושת הבית שלי גדלו והלכו הלאה, ביחד עם החפצים שלהם. אני מסתכלת על הקירות שסוגרים על החלל הפרטי שנקרא בית, שבו נערכים חפצים וספרים, ואני משתוקקת לצאת.

מזה קרוב לשנתיים שאני גרה בבית המשאית שלי ביחד עם בן זוגי. לרשותנו עומדים כארבעה-עשר מטרים מרובעים שמשמשים לשינה, עבודה, אכילה ורחצה. יש לי מקום לעשרה ספרים. לא ויתרתי על הקריאה. הספרים עדיין הכרחיים לי. אבל איני צוברת אותם יותר. אני נהנית מהעובדה שיש ספריות ושפע ספרים בכל מקום שאליו אני מגיעה. את הספרים מחליפים הנופים המשתנים, זריחה מעל נחל צין, שקיעה חורפית לתוך ים סוער בסינא על, סידנא או סידנא? חורשת אלונים בטבעון, רחובות תל-אביב והמדבר, על אינספור כוכביו. דלת המשאית פתוחה תמיד, אנשים באים לבקר, נשארים לכוס תה, אני מתארחת בחוות, קיבוצים, מושבים, ערים ויערות. מקומות שלא ידעתי שקיימים, לצד מקומות שראיתי מהכביש הראשי ואף פעם לא עצרתי בהם. חלק מהאנשים שאני פוגשת אומרים שאני חיה את החלום שלהם, אחרים אומרים שיצאתי מדעת. אני מסכימה. המוח שלי הולך ומתרחב, ונפתח. אני סקרנית ומתעניינת בנושאים שלא הייתי מעלה על דעתי שקיימים בעולם: איך לנהוג במשאית, איך עובדת מערכת סולארית, כמה מים צריך ומה אנשים אחרים עושים. אולי חזרתי להיות ילדה קטנה, שומעת וחווה, קולטת ומנסה להבין את המקום שבו מתהווה החוויה ונמצא הידע החי, זה שמחוץ למילים הכתובות. יום אחד אולי יימאס לי, או שאצטרך לסיים את המסע, ואז אולי אכתוב על זה ספר.

ובינתיים -

כְּשִׁיּוֹרֵד הָעֵנָן מְגִיעַ הַזְמַן לְנִסְעוֹ. הָאוֹיֹר מִתְכַּהֵּה, מִתְמַלֵּא חֲמָרִים רֻטְבִּים, מִתְחַבְּטִים, בֵּית הַחֲזָה מִתְרַחֵב, הַצִּלְעוֹת שׁוֹקְעוֹת, הָעֵנָן מִתְקַרֵּב, מְמַלֵּא אֶת מַעְרֶכֶת הָעֶכּוֹל, מְדַהֵיר וְעוֹצֵר אוֹתָהּ לְסְרוּגִין, מְנַגֵּן עַל הַמַּעֲזִי כְמוֹ עַל קֶרֶן יַעַר, יוֹרֵד נְמוּךְ בְּצַנּוּרוֹת מִתְפַּתְלִים, מַחְלִישׁ אֶת שְׁרִירֵי הַתְּאוּמִים, הַבְּרָכִים מִתְמַלְאוֹת נוֹזְלִים, הָעֵנָן מְדַבֵּר, מְלוֹא כְּבוֹד עַל אֹהֶל הָאֵל, דּוֹלֵף מִתּוֹךְ הַגּוֹף בְּנִיחוּת בּוֹשָׁה חֲרִית, עֹז כְּפִרְיַת חֲרָצִיּוֹת, כְּשִׁיּוֹרֵד הָעֵנָן הַכֹּל מִתְמַלֵּא תְשׁוּקָה לְנוּעַ. כְּפוֹת הָרִגְלִים מִתְרומֶמֶת מְעַצְמָן, מְרַפּוֹת מִהֶקְלָאצ'.

*

אֶפְרַת אוֹמֶרֶת: אֵתֶם אוֹסְפִים נִיצוּצוֹת מְאֻדָּמֶת הָאָרֶץ הַזֹּאת, כְּפִי שֶׁעָשׂוּ רַבּוֹתֵינוּ הַקְדוּשִׁים. שֶׁעָלּוּ לְרִגְלָם וְהָלְכוּ יַחְפִּים לְגָאֵל אֶת הָאוֹרוֹת הַגְּנוּזִים בְּעֶפֶר. אֲנִי אוֹמֶרֶת - אֲנַחְנוּ מְטַמְּינִים אֶת הַחֲרָא שֶׁלָּנוּ בְּכָל מְקוֹם. הַדְּלִי מִתְמַלֵּא כָּל שְׁלוֹשָׁה יָמִים. דְּלִי טְמֵבוֹר שֶׁל 18 לִיטֵר שֶׁהִיא בּוֹ צָבֵעַ תְּכֵלֶת עֲדִין, בְּגִין שֶׁל רֵאשִׁית הָאֲבִיב. אֲנַחְנוּ אוֹסְפִים חֲמָרִים יְבֵשִׁים, מְעַרְבְּבִים עִם הָרֻטְבִּים. נוֹתְנִים לְאֻדָּמָה אֶת עֲצָמָנוּ, מְשִׁיבִים אֵלֶיהָ אֶת מָה שֶׁהֵעֲנִיקָה לָנוּ בְּנִדְיבוּתָהּ. עֶפֶר אֶל עֶפֶר, נִיצוּצוֹת לְנִיצוּצוֹת.

*

באופטיקה סופר פארם בן יהודה, יעקב ומיטל מקבלים את פנינו: תבחרו מסגרת ואז נתקדם. שנינו פונים וחוזרים בן רגע. יעקב המום, זו היתה הבחירה המהירה ביותר אי פעם בסופר פארם שלנו הוא מודיע, אנחנו מושכים בכתפים. כשזה קל זה קל. כשזה זול זה זול. יעקב רושם את הפרטים שואל איפה אנחנו גרים, מיטל, הוא אומר את לא תאמיני. אני לא מאמינה, היא צועקת. זה אמיתי? אנחנו מראים תמונות. היא בודקת את הראיה למרחוק. מסתבר שהיא השתפרה. את רואה שש שש היא קובעת. וגם לראיה מקרוב ירד לה המספר. את הולכת ונהיית צעירה. היא צוחקת. שניכם נראים אנשים רגועים. זה יהיה מוכן עוד שלושה ימים. אולי אפילו מקדם יותר. תבואו לבקר לפעמים, הם מבקשים. ספרו לנו מה אתם רואים.

*

חותך סלט, מטגן חביתה עם בצל, מגיש תה, מנפח אויר בגלגלים, פותח ברגים ואוטם נזילה מהגג. צפים. נוהג במעלה ההר, במורדו, אשתו לידו, מתעדת את הסיבובים. פותחת חלון שייכנס אויר, בודקת אם המים יורדים. צפים. מצטופפים, מקפים במים משתפים. חולפים ימים. לפעמים מספר לאשתו איך ברבות הימים יזכרו בימים החולפים. הוא מבקש שהיא תכתב את שמו בדברי הימים. היא כותבת, משמיטה את שמה. צפים.

*

ברמי לוי פרדס חנה התורים מתארכים לפני ראש השנה. התאריך האחרון על הגבינה הלבנה עבר. לחם השיפון אזל. העגבניות רכות מדי. במעבר ליד הקפואים אתה מקבל שיחה בדיוק כשאני שואלת: כמה טונה במים? אתה לא יכול לענות ואני מדלגת על שלוש נשימות. כל הנתוקים שהיו בינינו דוהרים. סילונה הקפאית חמצנה את השער והוא תלוי תלתלים זוהרים על רקע עורה הכהה. עיניה כוכבים כבויים. אין לי פרטים מועדון וגם לא יהיה, אני לא מצטרפת יותר. גל חם גולש לאורך חוט השדרה כשאני מניחה את החלב על המסוע. מתנפץ כשאני מכניסה לצידנית. אין סימנים מקדימים. אין תרועת אזהרה. אין אפשרות לטפס למקום גבוה, רטבה מזעה, דוחפת את העגלה במעבר הצר מחפשת אחר היציאה.

*

כל החפצים נשברים, מתמלאים אבק, מתפוררים. הארונות מתגעגעים לעצי הארץ, השלחן אל האלון. הברזל משתוקק ללב האדמה בה חשל. הפלסטיק רוצה לבער. הפנים מתקמטות. חריצי הצחוק והבכי מסמנים את הזמן שעבר. ברית הסנטר ששמרה על הבכי חבוי, שומטת את מתח השרירים. בכי בכי, צעקי, כל הדברים נגמרים.

*

ילדי פעוטון תאנה עצרו בדרך אל החרשה. עלו אחד אחד במדרגות. זה בית שהוא אוטו, הסביר הגנן שהחזיק סאג' שחר בידו הפנויה, בשניה העלה את הקטנים לראות. קוראים לי ניצקי אמרה בת השלוש, נעים לי מאד, ואני יוחנן, צחקק פעוט חסון. ולי, נעלמה היה, אמר שחר שער והסתיר את ידו בשרוול החלצה. עד מהרה היו הידים חבויות. אנחנו עושים פתות, אמרה זהבה קטנה עם כובע קש שעליו כתוב רות ובקרה נבוכה. אחר כך ירדו ונעלמו בחרשה ועוד שעה ארכה שמענו אותם צוחקים צוחלים, צועקים, מגלים את ידיהם הנסתרות.

גביע קדוש

וְכָל מָה שִׁידְעֵנוּ הִיָּה תִּפְּל
וְכָל מָה שֶׁאֶכְלָנוּ הִיָּה טַעִים
וְהַשְׁנָה הִיָּתָה שְׁגוּיָה
וְטַפְטָפָה אֶל חִלּוּמוֹת
בְּהִקִּיץ
וְנִשְׁאֲנוּ אֶת כָּל הַלֵּב שֶׁלָּנוּ עַל הַגֵּב
שֶׁלֹּא יִמְרַח הָאָדָם עַל הָרִצְפָּה
אֲכָל כָּלָם רָאוּ לָנוּ
וְלֹא יִכְלָנוּ בְּאַמֶּת לִשְׁאֵת
גַּם לֹא זֶה אֶת זֶה
וְלֹא הִיָּה לָנוּ יַעַד
וּמִשְׁפָּחָה לֹא הִיָּתָה גְּבִיעַ קָדוֹשׁ
וְגַם לֹא הִחְלַצִּים -
(אֲבָל אִמְרָתִי אֶת זֶה יָפָה.
כְּמוֹ יְלִידָה שֶׁמִּצְבִּיעָה בְּשַׁעוֹר וּמִחֻכָּה שֶׁהַמּוֹרָה תִּתֵּן לָהּ).
נִלְחָצְנוּ זֶה אֶל זֶה
בְּאִיץ מְרוּחַ נְשִׁימָה.
אָה - אֲנִי אוֹמְרָת וְעוֹשָׂה מְקוֹם.
אָה - כָּכָה אֲנִי מְרוּחַת צֶלַע מִצֶּלַע
(גַּם מִצֶּלַעוֹ, צִלּוֹ שֶׁל זֶה אֲשֶׁר לֹא מִמֶּנּוּ בָּאתִי, סִרְבָּתִי).
אָה - אֲנִי נוֹשְׁמָת אֶל הַמְּבוּי הַסְּתוּם,
הֵהוּא שֶׁפַּעַם בְּמִתִּיקוֹת נִקְרָא פּוֹפִיק
הֵהוּא שְׁפוֹתָרִים בְּכִרְיָתָה מִחֻכָּל.

אין בי אמא

מָה אִם יֵשׁ פְּחוֹת מֵאִין,
הוּא אֶפְרוּחַ בְּכַף יָדִי,
וְאִין בִּי אִמָּא?
מָה אִם יֵשׁ פְּחוֹת מֵאִין
וְהוּא קָרוֹעַ
מִעֲלֵי כְּרוֹב
בְּעִרוּגָה לֹא לִי?
מָה אִם הָעֶרְגָּה
שֶׁחֲקָה תִּקְוָתָה עַל יָד שֶׁהוֹשָׁטָה,
זוֹ שֶׁבְּאִין אֶפְרוּחַ אֲחִיָּה?
שֶׁחֹק נִשְׁחָק
צִפְרִים עָפוֹת מִקֵּן
וּכְרוּכִים נוֹדְדִים גַּם כֵּן,
אִם אֲכֵן,
יֵשׁ קוֹן לְעוֹף מִמֶּנּוּ.

לידה - היסוד שאי אפשר לחלק

אני אוהבת מילים. פעם חשבתי שהעולם נברא במילה. בגלל שאני אוהבת גם מילים וגם את העולם הלכתי בגיל עשרים ואחת ללמוד ספרות באוניברסיטה.

כל כך נהניתי לשהות בתוך בנייני המילים עד שהחלטתי להמשיך ללימודי תואר שני. העיסוק בשירה וההבנה של העולם הנבנה סביבי ממילים הסבו לי עונג צרוף וחשבתי שכך יראו חיי – קצת קריאה קצת כתיבה ופה ושם ניסיון להבין את העולם שנוצר ביניהן.

הגוף נראה לי חבילה מיותרת ונחותה שאני נמצאת בתוכה. השכל, הידע, הרוח – רוממו אותי והשכלתי להבין שאין ברירה – יש לחיות בתוך גוף, ניתן ליהנות ממנו כשרוצים, אבל השפה היא המיילדת האמיתית של החיים.

הלידה של בתי הבכורה טרפה את הקלפים.
כמו שקורה לנשים רבות – כל עולמי השתנה.
המילים כבר לא אותן מילים. החיים כבר לא אותם חיים.
העולם כבר לא אותו עולם.

משהו קרה לי. השבר, הטלטלה ואולי החיבור העמוק והלא מודע למי שאני, זרקו אותי הרחק הרחק מגילמון – הבניין שבו למדתי, וממכללת עלמא שבה עבדתי. חוויתי את מה שרק בהמשך יכולתי לתת לו מילים: הלידה מביאה את הגוף לקצה ומייתרת את השפה.

שנתיים לאחר מכן הלכתי ללמוד סיעוד כדי להיות ביום מן הימים מיילדת. החיבור הלא מילולי עם הרחם בשעת הלידה פתח לי פתח לעולמות אחרים שלא הכרתי ולא הבנתי, עולמות שבחרתי להיכנס אליהם ולתור אותם. עולמות אלו הם ממלכתו הבלתי מתפשרת של הגוף. ממלכה ששמה ללעג את המילים ואת משמעותן, את מה שנאמר ואת מה שרוצה להיאמר.

הלידה מביאה את הגוף לשיא תפארתו; הוא בא לידי ביטוי בכל תפקודיו: הגבוהים ביותר והנמוכים ביותר. השלד והשרירים עובדים בלי שאנו מכוונות אותם. הסוגרים מתפרעים: אנחנו מקיאות, מפליצות, יוצא לנו קקי. התאים חיים את חייהם העצמאיים בלי קשר אלינו. והרחם – המערה הכי עמוקה שלנו – אמורה לעשות עבודה שגם היא לא תמיד תלויה בנו. הרחם מכילה את כל הזיכרונות שלנו. הרחם, שיש לה יכולת השתנות בלתי גיונית, שמאבדת מעצמה ומתחדשת כל חודש, שמצליחה להכיל ולגדל יצור חי נוסף לנו, אמורה לדאוג בלידה שהוא יצא מאיתנו, ייפרד מאיתנו, ויחל את חייו העצמאיים.

במהלך השנים שבהן אני מיילדת נשים, תינוקות ואת עצמי, למדתי המון על הגוף - גם מהתבוננות אבל בעיקר מתוך חוויית הנוכחות בלידה.

כשאת מתבוננת על לידה טבעית, קשה לך לדעת מה גורם לגוף להתנהג כפי שהוא - מעבר לכללים הפיזיולוגיים הרגילים והמשותפים לכל הנשים.

מה משפיע עליו? האם זה המינר, חוויות ילדות שצורכות בתאים, אירועים מגלגול אחר?

לידה היא יסוד שלא מתחלק, המורכב מעיסה של מילים וגוף: עיסה או דייסה של גוף נשמה, נפש ורוח - לאחר בישול או התפחה.

התערובת הזאת מאוחדת כפי שלא היתה ולא תהיה מחוץ ללידה ואולי, לאחר מכן, כבר לא ניתן לקבל "בחזרה" את המרכיבים המקוריים; הפירוק הזה לרכיבים - "מינר", "גוף", "סיבות ומסוככים" - נראה לאחר הלידה לא אפשרי.

שנים שקעתי בממלכת הגוף. אבל אחרי נתק ארוך, כמעט סלידה ממילים ואולי אף זלזול בשפה כיוצרת ובוראת עולמות, התחלתי לחוש געגוע. משהו היה לי חסר.

המילים חזרו אלי. בשקט, בדרכים צדדיות, בלי צלצולים ותרועות.

לאט לאט הבנתי ששני החלקים שבי - המילים והגוף - יכולים להתאחד. כך אני יכולה לבוא לידי ביטוי במלואי בפני עצמי ובפני העולם. לא להעדיף צד אחד, לא להתעלם מצד אחד. האהבה והתשוקה למילים יכולות לנוח בשקט לצד האהבה והתשוקה לגוף. אחד לא צריך להסתתר מהשני ואני לא צריכה לבחור.

הכתיבה על הגוף יוצרת בתוכי מרחב חדש. המילים מהוות עבורי גשר לעולם שבו נתקרב שוב אל הלידה. אני מקווה שהתנועה החדשה שנוצרה בשנים האחרונות בישראל תצליח לנער מציאות רדומה ומנותקת שבה הלידה הפכה לטכנית, אנחנו כנשים שכחנו את הידע שלנו, והמילים שלנו הפכו קרות ועייפות.

העוברים שלנו, ששוככים ברחם עם ידע בגוף ומילים לא נאמרות, מחכים לפגוש אותנו בעת היציאה אל העולם ערות ואחרות.



זהב סגור

רק זה

אתה בתוכי.

זה לא שעשית משהו מיוחד

הפנים שלך מרחפים

רק את החיים האלה

מעל לפני תוים עזים של שמש ואבן.

בקצה הסנטר מאפירים הזיפים

אכל באור הצלול

כחלקת שדה אחרי שרפה.

את רואה את כל מי שהיית אי פעם

הכתפים שלך – רצועה הררית, נמשכות

והן כלן מתכנסות בתוכך כאגרוף

אל זרועותיך הנושאות בכבד התשוקה

אולי נכון מה שאמר לך ילדך,

כשאתה נע פנימה ומזכיר לי את עמק הגוף

ובתוך כל תינוק שברחם אמו

ומשכיח ממני את תלאות העצמי, קירות החדר,

יש תינוק ובתוכו עוד תינוק –

מעטפת הבית, הרחוב שמגיע עד פתחו ונמתח

אנחנו בבושקה, הולכות

אל עבר עיר גועשת המשתרעת בעולם מפרע

ומתעגלות סביב שכבות עצמיות

שאני מבינה בו מספיק, אני מבינה ובכל זאת

אוהבת כי אין לי אחה. אתה בתוכי

ומה היסוד

וכל הקשויים נמסים בשטף הצוף כשאנחנו

שאי אפשר לחלק

עושים את זה. זה

מה בעצם

הדבר הנדיב ביותר לעשות עם מי שאוהבים

להתיר הכל ולבוא, בשר כרוך רוח. יחד

ואם אעיר אותך באמצע הלילה, ואשאל

לפתח חריץ לאינסוף ולפתות אותו להגיח

מי את

ולשזף בזהב הסגור. אתה בתוכי

האם תזכרי

והעולם מסתובב מתחתינו, רותח

כאלו הכל כרגיל. עוד הרף נצח נצטרף אליו

נקום כמנערים טפות גשם שדבקו בפרוה

נעמד שוב על הרגלים, נכנע למלכות הראש

ונמיהר להחליף מלים פשוטות, שלא נסתגור מהאור.

אישה הרה, פורטרט

היא מתרווחת אל מה שהיה פעם רק אפק מדמין
 כאלו נענה גופה לצווי למלא את קווי המתאר -
 חזיתה עגלה ושלמה. היא יפה עכשו,
 ומרגישה שנועדה לגדלת הרגע הזה, נשיותה בשיאה.
 שמלתה הצמודה מרגישה את חסד הצורות הקמורות.
 היא הכרחית למישהו בעולם. כל מה שחשוב לה, כבר שלה.
 היא מזמינה לעצמה משהו מהתפריט, נעתרת לחשקים הבועטים
 לא פחות מאגרופיו של העבר. מתי בדיוק זה יגמר, אין לדעת,
 יום או שבועים. היא עדין לא יכולה לראות בעיני רוחה מצב אחר,
 שבו גופה נפרד מההדר. ידה מלטפת את בטנה. יש לה הכל.
 היא מחיכת בנדיבות לסובבים. נוהגים בה כאישיות מכבדת
 והיא מרגישה ראויה ליחס. עוד מעט יגישו לה כוס קפה,
 מישהו יציע כרית לתמיכה. היא תודה קלות כמי שכבר נצחה בבחירות.
 בפניה הננוחות לא יהיה אפלו רמז
 לתוי החיה פעורת הלסת, למרחק האישונים ממרכז הראש,
 לנהמה שתבקע את הגרון כנחשול.
 כמה היא קרובה לדהית הפאר, לקריסת הגוף אל הריק,
 למהלומת העיפות. בין ישיבתה המלכותית
 לבין תהום הבהלה מפרידים ימים אחדים.
 היא מקנחת בעוגת שוקולד. מלקטת את שארית הפרורים
 בקצות האצבעות בחמדה גלויה.

עדי תשרי

נשימתך הראשונה

לקראת החדש הַתְּשִׁיעִי
 יְשֻנָּה עִם אֶקְדַּח תַּחַת רֹאשִׁי
 מְקַשִּׁיבָה לוֹ כָּל הַלֵּילָה מַחְלִיף כְּדוּרִים
 כְּמוֹ רִדְיוֹ פִּירָאטִי
 הוּא מְשִׁדֵּר אֵלַי מִמַּעַמְקִים // וְאֲנִי
 שׁוֹחָה אֶל עֵבֶר קוֹלֶךָ בְּתוֹךְ רַעַשׁ לָבָן
 עֲמוּס וְעֲצוּס כִּצֵּל לוֹיִתָן
 אֲנִי מַחְכָּה שְׁתוּפִיעַ // אֲנָשִׁים
 קוֹרְאִים לִי מִתְקַתְקַת
 מְצִיצִים מִבְּעַד לְחֹזֶר הַדָּלָת
 כְּאֵלוֹ כָּל רִגְעַ תְּתַפְּרִץ מִשֶּׁם
 נְשִׁימָתְךָ הָרִאשׁוֹנָה // הֵם
 לֹא יוֹדְעִים כִּי־צַד אֲנִי
 מְכַוֵּנָת אֶת גּוֹפִי
 עַל פִּי הַפְּעִימוֹת שְׁמַרְעִידוֹת אֶת בְּטִנִּי
 כְּמִיתָרִים
 עִם כָּל יוֹם שְׁחוּלָף, אֲנִי נִמְתַּחַת
 כֶּךָ שֶׁתִּמְמַשׁ. //

לאה קליבנוף רון

*

אֲבָל אֵיךְ תּוֹכֵל לוֹמַר
 שְׁאִין צֶרֶךְ לְבֹדֵק בְּכָל רִגְעַ
 אִם מִתַּחַת רִגְלִי כֶּבֶד לֹא רוֹעֵדָת
 הַקֶּרֶקַע,
 וְהֵרִי מֵהוֹת הַלֵּדָה הִיא אוֹתָהּ הַכְּרִיתָה
 מֵהַבֵּית הַהוּא, הָאֶחָד שֶׁהַכְּרִינוּ,
 יִצְיָאָה לְגִלוֹת
 הַגְּדוּלָּה.
 וְאֵיךְ תּוֹכֵל לוֹמַר
 שְׁאֲנַחֲנוּ יְכוּלִּים לְנֶשֶׁם כֶּךָ סֶתֶם, בְּשִׁלּוֹה,
 בְּלִי לְרַעַד לְאוֹרֵי הַנְּשִׁימָה הַבָּאָה,
 שֶׁהַמַּחֲנֵק הַזֶּה הוּא בְּעֶצֶם עֲנִין שֶׁל בְּחִירָה,
 אִם עֲצֻמָּה שֶׁל נְשִׁימָה רִאשׁוֹנָה הִיָּתָה רַק הִירִיעָה
 שְׁאִין מִמָּנָה מִפְּלֹט
 כִּי מֵהַיּוֹם וְעַד יוֹם אַחֲרוֹן יֵשׁ לְהִיּוֹת
 לְנִפְרָה.
 וְאֵיךְ נוֹכַח זֶה לָזוֹ לְלַחֵשׁ וּלְלַחֵשׁ
 (וּלְצַעֵק וּלְלַחֵשׁ)
 שְׂדֵי, שְׁמִסְפִּיק,
 שְׁאִין כֶּבֶד צֶרֶךְ לְצַעֵק,
 אִם כָּל חֵיִינוּ עוֹד נִמְשָׁכָת נִבְהָלָת צֻעָקָה רִאשׁוֹנָה,
 צוֹחַת רָעַב שֶׁל פֶּה אֵלֶם
 שֶׁנִּקְרַע.
 וְאֵתָה אוֹמֵר לִי שְׁאִינִנִּי מְבִינָה דְּבָר
 וְאֲנִי מְבִינָה בְּשִׁבִּיל שְׁנִינוּ
 שְׁמֵאוֹתוֹ פֶּה קָטָן וְרָעַב
 נִשְׁאָרָה רַק צִלְקָת,
 וְאִם אֵךְ נִנְסָה שְׁלֹא לְהַפְנוֹת אֶת הַמִּבְטָ לְצַד
 (אֲנֵא, אֶל תַּפְנָה אֶת הַמִּבְטָ לְצַד)
 וְנִבְיט עִירְמִים זֶה בְּזוֹ,
 כָּל מָה שֶׁנִּרְאָה הוּא הַחֹזֶר
 שְׁנוֹתָר
 בְּלֵב הַבָּשָׂר.



דגנית ברסט, אם וילד, מתוך "פסלים שבורים"



נועה רו מלמר, מתוך "איקונות ותִּרְפִּים"

חימום

כפות רגליים מקבילות.

בואו נעצום עיניים ונעשה סקירה ממגע כפות הרגליים ברצפה (שימו לב לחלוקת המשקל עליהן) דרך המנח של האגן ועד לחוט שכאילו תולה אותנו ממרכז הקודקוד אל התקרה. בואו נדמיין שאנחנו אכן תלויות על החוט הזה ונעזוב הכל. נאפשר לכל מה שרוצה – לזוז, להתקפל, להתרכך, להתמתח, להתפתל.

בואו נשים לב לנשימה וננסה לכוון אותה לחגורה הנמוכה, בטן, צדדים וגב תחתון.

נרגיש את הכלוב של הצלעות מתרחב בשאיפה ומתכווץ בנשיפה.

נהמהם על ממ... ונכוון אותו לטייל כמו אוויר חם מתחת לעור באף ומסביבו. נשים לב שהוא משנה מקום בכל פעם שהראש משנה את המנח שלו.

לאט לאט נפתח את הפה ונאפשר לקול לצאת החוצה על או ארוך.

נטייל בין צלילים גבוהים לנמוכים.

ננער את הגוף תוך כדי השמעת צלילים ארוכים וניתן לניעור להשפיע על הקול.

לאט לאט ובהדרגה נגיע לעמידה שקטה.

נתמרכז.

ניקח נשימה ונשיר דו מי דו מי דו תוך שאנחנו מציירות עם היד כדור גדול שיוצא לנו מהפה ונותנות לקול לצייר את הקונטור שלו. נשמור על קשר עם הבטן.

ניקח נשימה ונשיר דו מי סול דו. נשהה על הדו הגבוה ונדמיין שהקול שלנו עף בשמים כמו עפיפון שהחוט שלו מחובר לנו לטבור. הוא חופשי, לא מוחזק בתוך הפה, רק הקשר עם הבטן נשמר.

מחקרים מוכיחים שכששרים במקלה באוניסון מסתנכרן קצב פעימות הלב של הזמרות והזמרים. ♦

רשימת המשתתפים והמשתתפות בגיליון

- אביטל גר-ציקמן** – חיה וכותבת בברזיל. סיפוריה ושיריה בעברית ובאנגלית הופיעו בקבצים ובכתבי עת. קובץ סיפוריה LIFE IN, LIFE OUT הופיע בארצות הברית.
- אורי פרסטר** – ילידת 1994; סטודנטית לפסיכולוגיה ולספרות באוניברסיטת תל-אביב. ספרה **תני לשירה בכורה** (2018) ראה אור בהוצאה עצמית. כותבת ספר שירה שני.
- אורית אילן** – סופרת ועורכת. מתעניינת באינטרקציות שפה, גוף ותנועה. מנחת סדנאות כתיבה ומלווה תהליכי כתיבה. ספרה האחרון **ספר המעשיות לאמהות יצא ב-2016**.
- ד"ר אורית פרנפס** – חוקרת תהליכי למידה ומרצה באוניברסיטת תל-אביב. בשנים האחרונות לומדת ומעמיקה בפילוסופיה של ג'נרליזם ובעולם ההתמקדות; מפתחת גישת "למידה מתוך תנועת החיים".
- ד"ר אורלי פורמן** – בעלת דוקטורט בפסיכולוגיה קוגניטיבית מאוניברסיטת סטנפורד. עוסקת במחקר על קריאה ולמידה של שפה זוה בשילוב טכנולוגיות חדשניות במרכז לטכנולוגיה חינוכית ובבית הספר סגול למדעי המוח באוניברסיטת תל-אביב. היתה שותפה להקמתו של מיזם Lingua.ly ללימוד שפה מקוון.
- אורן בן יוסף** – רכז פעילות השטח והתקשורת של האגודה הישראלית נגד ניסויים בבעלי חיים, מורה ומחבר הספר **ראו את החיה**. אילה מולדר דוכס – ביבליותרפיסטית ופסיכותרפיסטית, עובדת בין השאר בעמותת "עמך" ראשון לציון, מתמחה בעבודה עם מעברי חיים ומשברי חיים.
- אילת בן צבי** – אדריכלית. מלמדת אדריכלות ועיצוב פנים במכון הטכנולוגי בחולון (HIT).
- אסנת צירלין** – גרפיקאית ב'דיעוה אחרונות', הוציאה שני ספרי שירה; האחרון: **היה כתוב בעיתון** (ספרי 'עתון 77', 2015).
- ד"ר אפרת מישורי** – משוררת, זוכת פרס לנדאו (2018), פרס עמיחי לשירה (2017), פרס ראש הממשלה (2001); פרסמה שמונה ספרי שירה. ספר שיריה האחרון **אישה נשואה ושירים בודדים** (הקיבוץ המאוחד, 2019) זכה בפרס אקו"ם לעידוד היצירה. מייסדת ועורכת הסדרה לשירה 'אש קטנה 77'.
- גבי רזנברג** – אשת תנועה, מטפלת ומומחית לרפואה קהילתית ולבריאות הציבור. מלמדת תנועה ומכשירה מורים בגישה ובדרך שפיתחה. ייסדה יחד עם פנינה סער את קבוצת המחול 'סטודיו 13'.
- גילי חיימוביץ'** – משוררת ומתרגמת. פרסמה שישה ספרים בעברית ושני קבצים באנגלית. האחרונים שבהם: **אורות נחיתה** (2018) ומבחר משירי המשורר האסטוני מטורה והקו הופך לצל (2019) שניהם בספרי 'עתון 77'.
- דוד בובטס** – אמן, עוסק בציור וכתיבה. ספר שיריו **אקדח סיכות** (2017), ראה אור בספרי 'עתון 77'.
- דורית פלג** – סופרת. מנחה סדנאות כתיבה וקורסים בין-תחומיים בתחומי האמנויות. בין ספריה, הרומנים **קולה של הגברת פאני** (1992), **פני המקום** (2006, 2010), **ואמנות ההכרחי** (2016), **שזכה זה-העתה בפרס יל**. גולדברג לספרות עברית (מקום ראשון ליצירת פרוזה).
- דנה גניגר** – M.Sc. מלמדת את ההתמקדות והפילוסופיה של ג'נרליזם; מלווה אנשים הרוצים ליצור ולחקור מתוך ועם מושגי התהליך. בנוסף, מלמדת את הקורסים: 'התמקדות בתהליכי היצירה בסטודיו' בפקולטה לאדריכלות בטכניון ו'יצירתיות' במסלול לחדשנות ויזמות במכללת תל חי.
- הדס גלעד** – סופרת, משוררת, מתרגמת ועורכת שירה. מנחה סדנאות כתיבה. ספריה: **שיר עירום מאת המשוררת ללה** (תרגום, חד קרן, 2012), **כל אור בעצם** (פרדס, 2013), **ימי מעשה** (פרוזה, לוקוס, 2019).
- חגית גרוסמן** – משוררת וסופרת. מחברת ספרי שירה ופרוזה, ביניהם **ספר הגוף, שירים** (הקיבוץ המאוחד, 2017). והרומן **רוחות פרחים** (זמורה-ביתן, דביר, 2018).
- טוביה ריבנר** – משורר, עורך ומתרגם. יליד ברטיסלבה, 1924. עלה ארצה ב-1941 במסגרת עליית הנוער. כתב מעל ל-30 ספרי שירה. זוכה פרס ראש הממשלה ליצירה ע"ש לוי אשכול (2007); זוכה פרס ישראל בספרות (2008) בתחום השירה.
- ד"ר טליה סוצקובר** – חוקרת ומרצה בחוג למקרא באוניברסיטת תל-אביב, כותבת שירה ופרוזה.
- יהודית כפרי** – ילידת קיבוץ עין החורש. משוררת, סופרת עורכת ומתרגמת. פרסמה כ-15 ספרים. ביניהם: **הזמן ירחם** (מחברות לספרות); **זושה, שירים** (ספרי 'עתון 77'). כל הקיץ הלכנו יחד עם זיכרונות ילדות (תג); **זושה, ביוגרפיה ספרותית** (כתר).
- ד"ר יובל פז** – מורה בכפר הנוער אלוני יצחק, מרצה במכללת סמינר הקיבוצים ומדריך ארצי להוראת הספרות במשרד החינוך. ספר שיריו: **תן למפלצות בשקט** (אבן חושן, 2013).

יודית שחר – מורה מחנכת נוער אתגר, משוררת חברתית. ספריה: זו אני מדברת (בבל, 2013), לכל רחוב משוגעת משלו (קשב, 2014). זכתה בפרס ראש הממשלה לספרות עברית ועוד.

יונית נעמן – משוררת, עורכת־משותפת של אתר "העוקץ", דוקטורנטית לספרות וחוקרת תרבות וגוף. פרסמה שני ספרי שירה: כשירדנו מהעצים (הקיבוץ המאוחד־גמא, 2015); אם לב נופל (לוקס, 2018). ספר מסות שלה עומד לצאת בקרוב. היא אם לשניים בהורות משותפת, ומתגוררת ביד אליהו.

לאה קליבנוף רון – ירושלמית. בוגרת הליקון. חברת מערכת 'המוסף לספרות'. זוכת המלגה הבינלאומית של קרן פוזן לכתיבת רומן ביכורים ופרס תחרות כתיבה יהודית נשית לשנת 2016.

לב עד – יליד מוסקבה 1983. חי ועובד בישראל. כשלא כותב מסתכל על אנשים. כשמתחיל על אנשים, כותב.

ליאור לוי – יליד 1979, כותב מ־2005. מתגורר בניו יורק, בעל עסק קטן לעבודות ברזל; סטודנט שנה ראשונה לפילוסופיה באוניברסיטה הפתוחה.

לילך גליל – פרסמה בעבר שני ספרי שירה (האחרון: אני רוצה לספר לך הרים וגבעות, פרדס, 2016), ועוד חמישה ספרי פרוזה (שלושה רומנים ושני קבצי סיפורים).

מאיה בז'רנו – ילידת קיבוץ אילון. משוררת, סופרת, מתרגמת. ספריה האחרונים: פגישה עם שחקנים (הקיבוץ המאוחד, 2014); חלונות הזמן של אביגיל: אוטוביוגרפיה (רומן, ספרא, 2016).

ד"ר מאיה ויינברג – משוררת, חוקרת עטלפי פירות בחוג לזואולוגיה באוניברסיטת תל־אביב. ספריה: שטחים פתוחים (ספרי 'עתון 77'; עיר ותנוחת ההר (הקיבוץ המאוחד, 2018).

מיטל פישל – ילידת 1982, חברת קיבוץ שרید, מנהלת חנות ספרים, משוררת ובוגרת מכללת מנשר, במחלקת כתיבה.

מימס וילמה – שם העט של מירי קאטן (1990). בעלת תואר ראשון בפילוסופיה מאוניברסיטת חיפה, עוזרת מחקר בחוג לתולדות ישראל. שיריה התפרסמו בבמות שונות. ספר שיריה הראשון עניין שמיטה יראה אור בשנה הקרובה בספרי 'עתון 77'.

מיקה דני – ילידת תל־אביב. שיחקה בתיאטרון. למדה מוזיקה; עזבה את המשחק לטובת הלחנה לתיאטרון והוראת פיתוח קול. מקימת מקהלת הנשים הערבית־יהודית 'דאנה' ומשמשת בה כמנצחת ומנהלת מוזיקלית.

נויה גופמן – ילידת 1989, גדלה בחדרה, מתגוררת בערבה. בוגרת מחלקת הכתיבה של בית הספר מנשר לאמנות. שיריה התפרסמו בבמות שונות. ספר שיריה הראשון לראות מהצד עומד לראות אור בספרי 'עתון 77'.

נועה ברקת – נשואה ואם לשלושה. משוררת. עורכת ספרים. יועצת ביוגרפית. חיה במשאית בית אדומה ונודדת בארץ.

נועם מאיר שדות – בעל תואר ראשון במתמטיקה ומדעי המחשב מאוניברסיטת תל־אביב; תואר שני בספרות עברית; בוגר המסלול לכתיבה ויצרת באוניברסיטת חיפה. בין ספריו: פוסט טראומה (תמוז), אחרי בבל (ספרי 'עתון 77', 2018).

ד"ר נטע סובול – בעלת דוקטורט מאוניברסיטת תל־אביב בתחום חקר ספרות הזוהר; עיסוקים: הוראת התחום במסגרות מגוונות; תרגום ועריכה; ליווי ושילוב ילדים עם צרכים מיוחדים במערכת החינוך.

ניצן כהן – מחזאי ובמאי, מנהל אמנותי שותף בתיאטרון תמונע.

ד"ר ניקולא אורבך – יליד צפת 1984. משורר, חוקר, ד"ר לדמוגרפיה. פרסם 8 ספרים (שירה ומחקר). ספר שיריו האחרון: מבוא לדמוגרפיה ישראלית (גוונים, 2015). ספר שיריו דם תפוחים עומד לראות אור בספרי 'עתון 77'.

סיגל פלד דריאל – למדה ספרות ופילוסופיה. חיברה חמישה ספרי ילדים וספר שירה, מה יקרה אם תעצור את נשימתך (ספרי 'עתון 77', 2015); ספר השירה השני שלה עומד לראות אור בספרי 'עתון 77'.

עדי תשרי – משוררת ותסריטאית. פרסמה שני ספרי שירה: דודבנות (ספרי 'עתון 77', 2017) ואדן (גוונים, 2014).

עודד בן־דורי – יליד 1974, רמת השרון. נשוי לעינב, אב לשמונה, מהנדס בחברת היי־טק, כותב שירה. ספרי שיריו: אחד אל אחד (ספרי 'עתון 77', 2016); ספר שיריו השני אחד העם רואה אור בימים אלה בהוצאת ספרי 'עתון 77'.

עופרה עופר אורן – ילידת תל־אביב; פרסמה תשעה ספרי פרוזה; מתרגמת ועורכת. ספר שיריה הראשון: מה המים יודעים על צמא (ספרי 'עתון 77', 2019).

עירית אבני כהן – ילידת 1967, אישה גאה בהיותה. כותבת שירה, סיפורים קצרים, ופרוזה. מחברת הספר לצידו (פרוזה) שראה אור בהוצאת גוונים, 2017.

עמרי שרת – בן 29, ירושלמי. זוכה פרס שרת התרבות למשוררים בראשית דרכם לשנת תשע"ז ופרס רחל נגב לשירה לשנת תשע"ז. ספר שיריו הראשון יראה אור השנה בסדרת "כבר".

ענת קוריאל – משוררת וסופרת ישראלית, עסקה שנים רבות בהוראת הספרות, מעורבות אתר השירה 'ליריקה'. פרסמה את הרומן חתכים (הספריה החדשה, 1999).

ערן צלגוב – משורר, משרגם, משרבט. ממקימי הוצאת 'רעב' הבראשית. גם אם לא תמיד כותב בגוף ראשון יחיד שואף תמיד להגיע לגוף רביעיות שלישי. ספרי שירים: בחירות (פרדס, 2013); גם החתול, שירים ודישומים (פרדס, 2016). תרגומים: בצל חורש חלב (דילן תומס, שוקן 2016) ועוד.

פטרק בן ישי – סופר ומשורר, בעל תואר ראשון בפילוסופיה ותואר שני בספרות השוואתית. מורה לספרות בבית הספר הניסויי בעין כרם. ספר שיריו הראשון רואה אור בימים אלה.

צביקה שטרנפלד – יליד פולין 1955. משורר, פסיכולוג, מתרגם. זוכה פרס ראש הממשלה (2014). ספר שיריו ה-11: צלם הפראצי של האלוהים (אבן חושן, 2018).

צחי מילמן – מנחה תוכנית התפתחות אישית באוניברסיטת תל-אביב; שחקן, במאי וכותב עבור התיאטרון.

קארין מלכי לוי – מטפלת בתנועה ופסיכותרפסטית. אמה בעצמה, אבל לעולם ילדה.

קובי נסים – יליד תל-אביב. כותב שירה, דרמה וסיפורת; עורך דין ומגשר. מספריו: אסיר אדמה (גוונים, 1991), מה אני זוכר מן החומר (הקיבוץ המאוחד, 1999), נשמת היחד (קשב לשירה, 2016).

ד"ר קרן ארבל – מתרגלת, לומדת וחיה את הדרך הבודהיסטית; מלמדת דהרמה, מיינדרפולנס וויפסנא בעמותת תוכנה ועוד. מלמדת פסיכולוגיה ופילוסופיה בודהיסטית באוניברסיטת תל-אביב. ספריה: דברי הבודהה;

Early Buddhist Meditation: The Four Jhanas as the Actualization of Insight.

קרן סמואל דלח – מטפלת בשיאצו ובשיטת בואן.

רבקה בסמן בן-חיים – ילידת ליטא. משוררת יידיש ומורה ישראלית. זכתה על עבודתה בפרסים רבים, ושירה מתורגמים לשפות שונות. פרסמה כ-10 ספרים. מבין ספריה: על מיתר הגשם (קשב, 2010), אייביקע וועגן (לייוויק פארלאג, 2018).

רגב אלהרר – בן 28 מנהריה. חבר בקהילת אמנים של תנועת תרבות, משורר ומנחה סדנאות כתיבה ועורך אירועי שירה ('על השפתיים' – קברט לשירה מעמדית), עובד במרכז סיוע לנפגעות תקיפה מינית ומפיק מסיבות ארט.

רות ביגר – ילידת 1971, חיפה. עוסקת בצילום ובכתיבה. חברה בגלריה השיתופית p8. פועלת לקידום ילדים עם צרכים מיוחדים, מלמדת קדרות ופיסול קרמי. ספרה התוואי האופקי זכה בפרס שרת התרבות לספרי ביכורים.

רם איזנברג – אדריכל נוף. עוסק בחקר סביבות מיטיבות, חוויית סביבה ויצירת משמעות, מדע-בגוף-ראשון, במסלול לאדריכלות נוף בטכניון.

רפאל אזור – יליד אופקים, 1981. משורר ושחקן. מתגורר בברצלונה, מתפרנס מהדרכת טיולים ומבישול. השיר 'יוגה' לקוח מתוך ספרו הגירה פנימית שעומד לראות אור.

שבתאי מג'ר – פסיכולוג ומשורר. מנחה כתיבה. ספרי שיריו: אוקטובר, שירים בתקופת מלחמה וחלום (גוונים, 2007), יפו, כשהייתי רחוק (2012) ומפריד דבר מדבר (2016) שניהם בספרי 'עתון 77'.

שחר זיו – מלחין רב תחומי, זמר ונגן קרן יער ופסנתר; בעל תואר שני בפסיכולוגיה קוגניטיבית; מלמד ב'גראז' – מכינה ללימודי אמנות בתל-אביב.

שירה סתיו – משוררת ומבקרת ספרות. מרצה באוניברסיטת בן גוריון. ספריה: אבא אני כובשת: יחסי אבות ובנות בשירה העברית בשנות השישים, דביר, 2007) לשון אטית (שירים, דביר, 2012); מבחר שירים מאת שרון אולדס – קרקעית חיינו (אפיק-הליקון, 2017).

שרון צוקרמן ויזר – כוריאוגרפית, פרפורמריט ודרמטורגית למחול. מנהלת את התוכנית החדשה לכוריאוגרפיה במרכז כלים, בת ים.

תולי שזר – סטודנטית לפסיכולוגיה ולמדעי הרוח באוניברסיטת תל-אביב.

תמי טסלר – מיילדת בית. פעילה בתנועת "זכותי ללדת".

תמיר אסולין – יליד כפר סבא, 1988. שיריו התפרסמו בעיתונים ובכתבי עת ספרותיים שונים. שימש כעורך מדור השירה "באסטה" באתר "העוקץ".

תמר ברננקא – ילידת 1982. מורה לחינוך מיוחד בתל-אביב יפו. מוצאת מפלט ועונג לנפשה בשירה ובכתיבת שירים. בזוגיות. אם לשניים.

תמר אבנר – משוררת וסופרת. קובץ שיריה שעתם היפה של המים עתיד לראות אור בחודשים הקרובים בהוצאת הקיבוץ המאוחד.

מאיה בז'רנו

האיש הצם למען השלום



הגוף נגד הגוף הולך ומצוה לגוף שיעצר להיות גוף עסוק
רק שיהיה גוף עמק וצל משתקף ממנו
צל מבחיק ברוח, תדיק לצור לו גוף משני גוף-על
לדון עמו להתאבק עמו ולשרות;
והגוף של האיש הצם נעשה כהה יותר ויותר - תשליל כתוצאת האור
ומשהו נורא מגדר ופשוט ועם זאת מפלא ואינסופי חסר שם
מתכסה בערפל שמימי ומתרחק, מתאחד עם מהות של טבע חקית
בלתי מנצחת תבונית מאד ונחושה להיות ממד חדש
והגוף נגד הגוף הולך וקרב להביאו אל ממד הרוח שלו
לעשות מגופו רציה גדולה - מחצב שלום.

29.5.1991 הוקדש לאייבי נתן

