

פסיכונאוטיקה

ניווט בנופיה המתחלפים של הנפש

כשהייתי סטודנט לרפואה והגעתי סוף סוף ללימודים הקליניים, לאחר כמה שנים של עינויים במעבדות ובמקומות לא נעימים אחרים, חיכתה לי חוויה מיוחדת במינה.

ראש הקתדרה לרפואה פנימית, קרדילוג דגול, איש גדל ממדים ממוצא איטלקי ובעל מראה של נהנתן - bon vivant - שהיה ידוע גם כזמר אופרה נלהב, עמד על כמת הקתדרה והסביר לסטודנטים הגאים בחלוקיהם החדשים: "הגעתם לכאן לאחר ששיננתם את הידע באנטומיה, בפיזיולוגיה, בביוכימיה, בפרמקולוגיה ובעוד כל מיני 'לוגיות'. אני רוצה לגלות לכם סוד שלא כתוב בספרי הלימוד: ללב יש שני מיקומים. המיקום האנטומי, שעליו למדתם, והוא באמצע החזה עם נטייה שמאלה. והלא פחות חשוב, המיקום הפיזי; המקום שבו מחזיקים המשוררים כשהם שרים את אהבתם, או זה שתופס הטנור כשהוא שר את האריה באופרה." כך סיים המורה את דבריו, הניח את ידיו הגדולות על הצד השמאלי של חזהו ופצח בשירה.

נשארתי המום, כמו כל חברי שישבו באולם, אך את השיעור הזה לא אשכח לעולם. ובבואי לספר על נפשו של האדם אני משתמש בפרפרזה על מילותיו של המורה: גם לנפש אנו מתייחסים כתופסת שני מקומות שונים. האחד הוא המיקום המדעי, זה שמוסבר באמצעות הפסיכולוגיה והפסיכיאטריה. אנו ערים לכך שלפעמים הפסיכולוגיה חוטאת בפירוש יתר ושהפסיכיאטריה "מאבדת את עצמה לדעת", ומרוב פירושים או ניסיונות לקטלג ולנתח הנפש עצמה הולכת לאיבוד. וזה מוביל אותנו אל המיקום השני של הנפש, המיקום הפיזי, זה שבא לידי ביטוי בשירה, בסיפורת ובכתיבות אמנותיים אחרים. זאת הנפש של המטפורות והסמלים. התיאורטיקנים הגדולים של הפסיכיאטריה והפסיכולוגיה הם אלה שמתייחסים לנפש גם מההיבט הספרותי והפיזי שלה. פרויד, יונג, וינקוט, פישון ריויאר, יאלום - הם חלק מאנשי המקצוע שהקדישו את עצמם גם לכתיבה יוצרת. מכאן שההתייחסות לאדם על היבטיו הנפשיים השונים אינה יכולה להיות מדעית יותר מאשר ההתייחסות לאמנות או לאלוהות. יש מי שרואה בנפש מעשה אמנות או מעשה אלוהי; מעשה בריאה של רוח הקודש או מעשה בריאה של כל אדם ואדם במצבו המסוים; תוצאה של אינטראקציה עם סביבתו ומצבו הקיומי.

הצעדים הענקיים שעשה האדם להכרת העולם והחלל ולחקרו לא הולכים תמיד יחד עם הכרתו את עולמו



הפנימי. איני בטוח שהאדם הפוסט־מודרני מכיר את עצמו יותר מאשר הכיר את עצמו האדם הפרה־מודרני או הקלאסי. הדברים שללא ספק משתנים ומתפתחים הם החומרים המטפוריים שבידינו. מה שבספורים בעבר היה 'היער האפל' יכול להיות כיום 'החלל החיצון' או 'המרחב הוירטואלי' כמגרש האפל. לכן כפרפרזה על המושג 'החלל החיצון' באתי לספר בספר זה על 'החלל הפנימון' ועל הנופים המשתנים שבו.

מבחינת התפתחותה של הציוויליזציה המערבית אנו נמצאים בעידן של 'חזרה לטבע'. נכון, עידן זה רק התחיל, והוא נמצא בשלבים ראשוניים ביותר, אך המודעות לצורך לשמר את הטבע ולתקן את הנזקים הולכת וגוברת. אבירי איכות הסביבה יוצאים מדי יום למלחמות ולמאבקים נגד אינטרסים כלכליים ונגד תאוות בצע של חברות בינלאומיות ומפלצתיות, או נגד אנשים פרטיים חסרי התחשבות – כדי לעצור את ההכחדה הבלתי אחראית של המשאבים ושל הגזעים השונים. אין ספק שזה מאבק להצלת החיים על פני כדור הארץ ובכלל זה להצלת נפשנו (והמציל נפש אחת, כאילו הציל עולם ומלואו). אך המאבק והחזרה אל הטבע לא יוכלו להצליח ללא ניסיון לשמר ולתקן את טבע האדם. במילים אחרות, החזרה לטבע אינה רק לטבע הסובב אותנו, אלא גם לטבעו של האדם.

כפי שאנו יוצרים שמורות טבע, שבהן אנו מבקרים כדי להתבונן ביופי ולהתפעל מהשקט, כך אנו יכולים (חייבים?) ליצור 'שמורות טבע של הנפש' בתוכנו, כך שנוכל להתבונן בעצמנו, ובצורה זו ליהנות משקט פנימי ומשלווה. בעוד שמורות הטבע הן ניסיון לשמר את מה שעדיין שורד, 'שמורות הטבע של הנפש' אמורות לשחזר מצבים קיומיים שהיו בנו באופן טבעי, אך נשכחו בעקבות סחרור החיים המודרניים.

החווייה של היות ב'שמורת הטבע של הנפש' היא חווייה מוכרת היטב לטבע האנושי. ואולם במקרים רבים תהליכי החינוך והחיברות בחברה המודרנית אינם תומכים בה. את אחת ההמחשות לכך קיבלתי מבני שחזר מבית־הספר. הוא נשא על גבו ילקוט ובו כמה קילוגרמים של ספרים ומחברות (המשקל בוודאי עבר את המותר על פי תקנות משרד החינוך). לאחר שהסיר את המעמסה, "נשפך" הילד מתנשף על הספה. אני, הורה אכפתי, המתעניין בחוויות הקיומיות של בנו הצעיר, שאלתי אותו:

- נו, איך היה בבית הספר?

- בסדר.

- היה מעניין?

- בסדר.

- אני באמת מתעניין לדעת איך היה לך בבית הספר!

- אבא, אולי תניח לי? אני מנסה לחזור לחיים!!

לעתים גם הטיפול האמהי המסור ביותר לא בדיוק עולה בקנה אחד עם שמורת הטבע של הנפש שלנו. התינוק היה רעב, פרץ בבכי ואמו המסורה חלצה שד והיניקה אותו. התינוק נרגע. תם הרעב הנוראי והתשוקה העזה. כעת הוא שוכב במיטתו ברפיון מוחלט. אמו מתבוננת בו ומתמלאת בתחושות רוך ואושר. 'נאכעס' (נחת), היתה אומרת סבתא זלדה. התינוק שרוי בשלווה; סתלבט אולטימיטיבי. הפיזיולוגיה עושה את עבודתה והתינוק עושה קקי בחיתול. עבורו, נפש רכה וצעירה, הקקי הוא עדיין חלק ממנו, שאף מעניק לו תחושות נעימות של משהו חם ורטוב בישבן ובין הרגליים (רק כאשר הקקי יתקדר זה יתחיל להפריע לו). האם המסורה, זו שכל כך גאה בתינוקה ורוצה שיהיה יפה, נקי ומסודר תמיד, רצה להחליף לו את החיתול. היא מפשיטה אותו, מזיזה אותו, מנקה אותו, מנגבת אותו, שמה טלק וחיתול חדש, ומבלי להתכוון הורסת לתינוק את החוויה האלוהית של השקט, השלווה והרפיון.

כמבוגרים מוכרים לנו מצבים שבהם אנחנו שרויים בשמורת הטבע של נפשנו. אנו יושבים בבית־קפה, מזמינים קפה הפוך או אספרסו, מדליקים סיגריה (לא עלינו), ומתבוננים בשקט באנשים היושבים שם או בעוברי האורח ברחוב. איננו עושים כלום. איננו קוראים, אין אנו מחשבים את ההפסדים שנגרמים לנו בגלל הישיבה בבית־הקפה במקום להיות במשרד, אין אנו עוסקים במחשבות עמוקות על מהות החיים. סתם יושבים ומתבטלים. Il dolce far niente קוראים לזה האיטלקים - הבטלה המתוקה.

או כשאנחנו על שפת הים, מתהלכים בשקט על החול הרך או מתיישבים על סלע; מתבוננים בגל המלחך את החול ומיד מתרחק; מתמסרים לרוח ולרחשי הים. אנחנו לא עושים כלום. אנחנו מתבטלים.

בשני המצבים אנחנו פסיביים, אבל רק למראית עין. למעשה אנו שרויים במצב של התבוננות לא ממוקדת, לא מרוכזת. משהו מתרחש ורוחש סביבנו. משהו המשקף תהליכים שמתרחשים בתוכנו. אנו בשמורת טבע של הנפש.

היותנו בשמורת הטבע של הנפש היא לא רק במצבים פסיביים. גם היצירה והתבוננות ביצירות מכל סוג: חזותיות, שמיעתיות, ספרותיות, קולנועיות - הן מצבים שבהם אנו יכולים להגיע לשמורות הטבע האלה. וכן גם התפילה, החוויה הרליגיוזית או החוויה האסתטית מתרחשות שם, במקום הקיומי הזה של הטבע האנושי. למצבים אלה תנאי משותף והכרחי: הם מצבים נטולי דחפים.

למרבה הצער, לא תמיד 'שמורות הטבע' הללו נגישות עבורנו. ניתן לתאר מצבי חוסר נגישות אלה כחורים שחורים. האסטרופיזיקה מתארת אובייקט שמימי תיאורטי בעל דחיסות קיצונית ושדה משיכה כה חזק, שדבר, כולל אור, אינו יכול לחמוק ממנו. מנקודת המבט המתמטית של תורת היחסות הכללית של איינשטיין, כוח המשיכה מעוות באופן חמור את החלל ואת הזמן בקרבת חור שחור, ובתוכו הזמן עוצר לחלוטין. לעתים נמצאים בתוך נפשנו "חורים שחורים", המאיימים עלינו ומפחידים אותנו. הם יכולים להיות קטנים, בחזקת מצבי־רוח רע או מצבי־רוח דיכאוני, ולגרום לדכדוך, "באסה", "נישטגוטקהייט", "דיכוי", והוא יכול להיות חמור יותר, בחזקת דיכאון, ולגרום לחושך בעיניים, לייאוש, לאומללות. גם החורים השחורים שנשמה הם בעלי כוח משיכה עצום. וככל שאנחנו מנסים להימנע מהם, לא ליפול לתוכם, לעקוף אותם, להתכחש אליהם, לטשטש אותם - הם מפעילים עלינו את כוח המשיכה שלהם, ואנחנו, אופס! שוב נופלים.

הזמן בתוך ה"חור השחור" חדל מלכת. למי שנמצא בתוכו, כל יום דומה לקודמו, אין תקווה ששינוי כלשהו יוציא אותנו מהמצב. למתבוננים מהחוץ נראים מי ששרויים בתוך החור השחור כנעצרים במקום ועוצרים את הזמן. אך החיים מסביב אינם מחכים, הם ממשיכים. פתגם סיני אומר: "הנמצא בתוך העמק אינו רואה את אשר מעבר להרים." כשאנחנו נמצאים בקרבת "חורים שחורים" אנו מסתובבים סחור סחור (שחור שחור?) סביבם, בכוונה ליצור די כוח צנטריפוגלי שימנע את נפילתנו לתוכם. התוצאה: אנו חיים את חיינו במעגל קסמים עקשני ונצחי, מבלי ללכת לשום מקום.

אז זה סופי? או שכן או שלא.

ב'ספר החיים והמתים הטיבטי' (The Tibetan Book of Living and Dying) מאת המורה הטיבטי סוגיאל רינפוצ'ה (Sogyal Rinpoche) מובא סיפור בשם 'אוטוביוגרפיה בחמישה פרקים':

פרק I

אני הולך לי ברחוב.

יש בור עמוק במדרכה.

אני נופל פנימה

אני אבוד... אני חסר אונים

זו אינה אשמתי.

עובר נצח עד שאני מוצא דרך לצאת החוצה.

פרק II

אני הולך לי באותו הרחוב.

יש בור עמוק במדרכה.

אני מעמיד פנים שאיני רואה אותו.

שוב אני נופל לתוכו.

אני לא מאמין ששוב הגעתי לאותו מצב.

אבל זו אינה אשמתי.

עדיין לוקח לי זמן רב לצאת משם.

פרק III

אני הולך לי באותו הרחוב.

יש בור עמוק במדרכה.

אני רואה שהוא שם.

אני עדיין נופל פנימה... זה ההרגל שלי.

עיני פקוחות.

אני יודע היכן אני נמצא.

זהי אשמתי.

אני יוצא משם מיד.

פרק IV

אני הולך לי באותו הרחוב.

יש בור עמוק במדרכה.

אני עוקף אותו.

פרק V

אני הולך לי ברחוב אחר.

יש המייחסים את מוצאותיהם לגזירת גורל או לקרמה. אך יש לנו אפשרות לבחור ללכת בדרך אחרת, יש לנו אפשרות לשנות את מסלול חיינו, שלעתים עולים על שרטון. יש כאלה שנחלצים בעצמם, כי הטבע ונסיון החיים שלהם מציידים אותם ביכולת להתעשת ובכוח לדחוף קדימה. אבל רובנו זקוקים לעזרתם של אחרים, כדי שנוכל לראות שוב את האור בקצה המנהרה. ומה נמצא בקצה המנהרה? כמו בתיבת פנדורה,

אחרי שכל הצרות יצאו החוצה, נמצא שם את התקווה.

אלה גם אלה מוזמנים להיעזר בכלי זמין לכולנו, אגדות וסיפורים, שכפי שאציג בפרקים הבאים מאפשרים

לנו, בדרכים שונות, להכיר את נופי נפשנו ועשויים לסייע לנו ביצירת שינוי בחיינו. לפי ניסיוני כמטפל

המשתמש בסיפורים ככלי טיפולי, רוב האנשים נושאים בזיכרונם רק את הצרות. והתקווה נשכחת בתוך

תיבת פנדורה של החיים. אך התקווה, היא זו שגורמת לנופים להתחלף.