שהייה בהשהיה

רמי יולזרי

"מהרי נא והניחי על ליבי תחבושת בטרם תשכיביני לישון" הוא משפט משירו של אהוד בנאי "מהרי נא". השיר מספר על ילד שהוא כבר בן שלושים, הוא חולה ויש לו חום גבוה, מובטל מעבודה ואהבה, הוא חוזר אל הספה בבית הוריו. שמעתי את השיר לא מעט פעמים ורק לאחרונה, כפי שקורה לעיתים כשכנף יונה תועה פוגעת בשמשת המכונית, הקשבתי בתשומת לב למילים. הילד בן השלושים פונה לאמו ואומר "מהרי נא", אני פצוע, לבי פצוע. המחלה מתחלפת בפציעה ועל הלב השותת הוא מבקש להניח תחבושת כדי לעצור את הדם, כדי להצילו ממוות.

"מהרי נא" היא בקשתו/תביעתו של הכואב, הסובל שלבו פגוע, אל אמו המטפלת בו וסועדת אותו. הוא רוצה להשתחרר מסבלו. הוא מצפה מאמו להניח תחבושת.

האם הנחת התחבושת תעצור את הדם? תרפא את הפצע? כמובן שלא. ובכל זאת, הנחת התחבושת היא מעשה מרפא בהיותה פעולה של התייחסות והתכוונות.

עולה בזיכרוני הנחת תחבושת סמלית.

במלחמת יום הכיפורים הייתי חייל צעיר בסיני. יום אחד השמש זרחה, החול היה צהוב והשמים כחולים ומהם נחתו מטחי פגזים, מטח ועוד מטח. ואז היה שקט. המדבר דמם. מכל עבר התרוממו אנשים, מביטים סביבם. נראה היה שאיש לא נפגע, עד שראינו את הפגיעה באמבולנס שעמד לצד הדרך. היו בו נהג וחובש. שניהם נראו בריאים מבעד לשמשה. כשהתקרבתי ראיתי שהנהג נפגע, בטנו רוטשה ואיבריו הפנימיים נחשפו, מדממים. מצאתי את עצמי יושב לצד האלונקה שהושכב בה בזחל"ם הפינוי. למרגלותיו החובש, מנסה למצוא כלי דם כדי להזריק לו מורפיום, ללא הצלחה. הוא קורא בשמו של הפצוע, מזכיר לו את התינוק שנולד לו שבוע קודם, מתחנן שיישאר אתנו. בחור ישיבה אוחז בידיות האלונקה וקורא בקול רם שוב ושוב "שמע ישראל", נותן ביטוי בדרכו לנוכחות המוות. הפצוע מלמל "מים" והחובש אמר רק להרטיב את השפתיים. ניסיתי. החובש אמר להניח תחבושת. אני עדיין זוכר את קריעת הניילון שעטף את התחבושת האישית ואת ידי רועדות כשאני מנסה להניח את התחבושת על המעיים, בעדינות כדי שלא אכאיב. סירת מפרש לבנה צפה בלב אוקיינוס דם. מאז אני יודע שהנחת תחבושת היא מעשה סמלי, מעין תפילה, כמו להדק שמיכתו של ילד לפני השינה.

כמטפל בשיאצו אני מחליף את התחבושת ביד, יד שרוצה להיות גדולה וחמה, נושאת נחמה. הנחת היד היא מעשה סמלי ובה בעת היא גם הדבר עצמו, יד ועוד יד מונחות על המטופל. הן נושאות את אפשרות השינוי, אפשרות המרפא, אפשרות הנשיאה בעול כשהוא הופך כבד מנשוא. כפות ידיים נוגעות בכאב ולפעמים הן תחבושת מונחת על תהום.

מהר נא, הכאב גדול, הפחד מהכאב גדול מנשוא. הפחד שנצמד לכאב מתעתע - אם יעלם הכאב, יעלם הסבל. הכמיהה להיעלמותו יוצרת את חלום הגאולה המידית. המטופל המרוכז בפחדיו, בכאביו ההולכים ונמשכים ומצטברים עד שכל הווייתו מצטמצמת לגרעין כאב, רוצה להיגאל באחת. זוהי גאולת האם הטובה, המיניקה, אם שעונה על צרכיו של התינוק כהרף עין, פטמה אל הפה וסוף לרעב, לפחד, חזרה אל החום המיטיב, המנחם.

חלום הגאולה המידית מוזן בתרבותנו על ידי התרופות, משככי הכאבים, נוגדי הדיכאון, הסמים משני התודעה, על ידי הרפואה מצד אחד והחוויה המיסטית מצדו האחר. בחלומנו הכאב נמוג באחת. בחלומנו כל אחד, בכל זמן, יכול להעלים את הסבל מחייו.

כשברקע זיכרון האם המיניקה, הרופא המרפא, הקוסם, המכשף, מגיע המטופל לחדר הטיפולים ומבקש: העבר מהר את הכאב, אני פוחד.

מה יעשה המטפל ביודעו כי אין ביכולתו לחולל את קסם הרפואה ואין בידיו השרביט המיסטי?

הוא משהה. הוא אוחז בידו של המטופל חסר השקט, החרד ומציע לו להאט. האיטיות מוציאה את תנועתנו הגופנית, הנפשית, הרגשית, המחשבתית, מהתנהלותנו היומיומית, מהרגלינו, משהה. אפשר להתבונן בפרטים ואז בעוד ועוד פרטים. אפשר להשתהות, לעצור לנוח על ספסל על אם הדרך ולהתבונן בנוף בטרם נמשיך.

הפסיכואנליטיקאי תומס אוגדן בספרו "לגלות מחדש את הפסיכואנליזה", מתאר מפגש שהשתתף בו, של קבוצת רופאים שנועד לשיחה על הצד הפסיכולוגי של עבודתם. בפגישה זו סיפר אחד הרופאים על מטופלת שלו שהשאירה לו הודעה שאמה נפטרה במיטתה. הרופא הגיע לביתה, אימת את המוות והזמין אמבולנס. "מדוע עשית זאת?" שאל המנחה. מופתע מהשאלה השיב הרופא: "מפני שהיא הייתה מתה". ואז שאל המנחה: "מדוע לא לשבת עם הבת לכוס תה?"

"לשבת לכוס תה" כותב אוגדן "משמע לשמור על האפשרויות פתוחות, לאפשר למה שצריך לקרות שיקרה. לשבת לכוס תה משמע לאפשר למאורע להישאר על-זמני לרגע."

אני זוכר, כשאמי נפטרה, עבר זמן מה עד שלקחו אותה. היה מוקדם בבוקר רגיל, אמי שכבה במיטתה ובבוקר זה היא לא קמה. כבר ניכרה בה קשיות המוות. הזמן הזה היה ריק ומלא. היתה בו דממה בין אנשים ועליהם מחפה שלוותה של אמי המתה. אני זוכר ענף פורח של עץ שקד. רגע של חסד.

עוד כותב אוגדן: "השאלה למה לא לשבת לכוס תה עוררה בי הרגשה (תחושה מוחשית) של יצירת מרווח שבתוכו יש זמן, זמן חלום, שבו אנשים יכולים לחוות חוויה ביחד ולחלום אותה יחדיו. מה שיכול לקרות במרווח הזה הוא ייחודי למצב ולאנשים החיים אותו."

"מהרי נא", יש למהר "בטרם תשכיביני לישון". משתשכיביני לישון כבר לא תוכלי לטפל בי, אעבור לעולם אחר, עולם השינה והחלום, אליו אין לך גישה. העולם הזה הוא פרטי ונסתר אפילו מפני האם המרפאה, המושיעה. כשהפציעה תכנס לעולם השינה והחלום, היא תהפוך לחלק ממנו. אולי יהיה אז מאוחר מדי. האם אין מרפא ללב הפצוע בעולם החלום?

בהשהיה השקטה, "זמן חלום", יכול המטפל למצוא את מחשבתו משוטטת. הוא חולם בהקיץ. מקור השיטוט יכול להיות המטופל השוקע אל מחשבותיו, תחושותיו ואולי מנמנם ואפילו נרדם, או המטפל, נוכח ובה בעת הוא נע ונד, נישא עם מחשבותיו, צף עם תחושותיו.

תומס אוגדן מתאר מצב זה כ"רווי" (reverie), חלימה בהקיץ (מהמילה הצרפתית reve שפירושה חלום). "לא הייתה זו מקריות גרידא שמחשבותיי נדדו" הוא אומר בספרו "על אי היכולת לחלום". המטפל משוחח עם עצמו שיחה פנימית, פרטית. לדבריו זוהי פעולה טבעית, היא נעשית מאליה, נטולת מודעות עצמית, עוסקת באישי ביותר. מצבי רווי, טוען אוגדן, אינם השתקפויות של חוסר תשומת לב אלא להיפך, הן ביטוי תחושתי של חווית המטופל שלא ניתן לנסחה ואולי אפילו טרם הורגשה. בפרשנות של אוגדן, מה שנראה כהסחת דעת מהמאמץ להיות נוכח וקשוב למטופל, הופך להיות חלק משמעותי ולעיתים אפילו עיקרי של חווית המטפל עם המטופל.

המטפל בזן-שיאצו, האמון על דרך הזן היא דרך המדיטציה, דרך ריקון העצמי וריכוז תשומת הלב במטופל שהופך להיות אובייקט המדיטציה, מוצא עצמו גם הוא לעיתים מאבד את יציבתו ואת תנוחת גופו ואת הריכוז המלא. ברגעים אלה כשמחשבותיו נודדות, יש לו עוגן, עוגן גופו הנוגע בגופו של המטופל. משם הוא יכול להמריא ולהתרחק ולשוב בחזרה.

חווית הרווי הראשונה שלי חקוקה בזיכרוני: אני מניח יד על בטנה של מטופלת ומוצא עצמי עמוק מאוד בים, נע באיטיות במים האפלוליים בין דגים וצמחי מעמקים. מה שהתחיל כאפשרות של שקט ושלווה גדולים, הופך לאי שקט מפחיד. אני נוגע באימה.

למצב הרווחי, שוטטות התודעה ללא מטרה, מוסיף המטפל התכוונות. ההתכוונות מאפשרת לאחוז בקצה זנבן של המחשבות המשוטטות ולעגן אותן בהקשר הטיפולי. מחשבות ותחושות אלה, בין אם הן מעידות על המטפל ובין אם הן מעידות על המטופל, נוצרו בהקשר הטיפולי כאשר שני אנשים נפגשים ומשפיעים אחד על השני.

המטפל בשיאצו קשוב לצ'י המטופל ולהקשבתו הוא מוסיף התכוונות. בה בעת הוא קשוב לצ'י שלו ולקשר שנוצר בינו ובין המטופל. מתרגל הצ'י קונג קשוב ומכוון לתנועת הצ'י בתוכו ולביטויה התנועתי במפגש עם הצ'י שמחוצה לו. הטיפול בשיאצו ותנועת מתרגל הצ'י קונג עוסקים באותו דבר עצמו, הקשבה לצ'י עם התכוונות. המושג שמתאר את מצבנו התודעתי בעת תרגול הצ'י קונג נקרא יי-ניין (yi-nien).

חלקו הראשון של המושג יי-ניין הוא יי ומשמעותו היא התכוונות, מודעות. החלק השני, ניין, הוא מה שבא מהמחשבה. באין תרגום מדויק, אני מתאר יי-ניין כתשומת לב עדינה. לעומתה, בתשומת לב מלאה, אנו מרכזים את מודעותנו באובייקט מסוים, בין אם הוא אובייקט מנטלי, מחשבה, דימוי, בין אם הוא בגופנו כמו נשימה ובין אם הוא בין הגופני למנטלי, כמו כאב במקום מסוים. כשאנחנו מפנים את מלוא תשומת לבנו, מודעותנו מרוכזת באובייקט כלשהו, לומדת אותו, רואה בו עוד ועוד פרטים, עוד ועוד איכויות רגשיות או תחושתיות. ריכוז המודעות מאפשר לנו לעזוב את המרוץ הרגיל של מחשבותינו, את הרעש היומיומי. אנחנו משקיטים את "קוף המחשבה".

יי-ניין, תשומת לב עדינה, מופנית בו זמנית ליותר מאובייקט אחד ויש בה תנועה ומעבר מאובייקט אחד לאחר ללא הפסקה. התרגול והניסיון מאפשרים לנו להפנות תשומת לב עדינה במעין רצף בלתי פוסק ולהשהות מבלי להשתהות. בתשומת לב מלאה אנו רואים יותר ויותר פרטים, כאילו ראייתנו הופכת ממוקדת ומדויקת יותר. בתשומת לב עדינה ראייתנו רואה ואיננה רואה. זו היא ראייה מרחפת. פרופ' ג'יאו בספרו "טיפוח הבריאות דרך צ'י-גונג" כותב: "ההנחיה היא, שהיי-ניין יהיה "כמו שהוא ישנו - כמו שהוא איננו". במצב זה נעלמת ההפרדה הרגילה בין מה שהוא פיזי, רגשי, תחושתי, תודעתי. אנחנו נעים והיי-ניין מלווה את תנועתנו כאילו עוד מישהו שהוא אנחנו, נמצא אתנו ומלווה אותנו. יי ניין הוא מצב של ראייה כפולה, בו זמנית אנחנו רואים ונראים. במצב ראייה זה אנחנו אחרים. כמו הוורדים אצל ט.ס.אליוט בספר השירים "ארבעה קוורטטים": "ולוורדים היה מראה פרחים שיש להם רואה".

במצב של תשומת לב עדינה, יכול המטפל להפוך את "חוסר תשומת הלב" לאובייקט תשומת הלב שלו. הוא בוחן כל העת כיצד תחושותיו, שהן תנודות הצ'י שלו, קשורות לתנועות הצ'י של המטופל. תשומת לב עדינה משמשת ככלי אבחנתי וטיפולי, כאשר הטיפול והאבחנה הם בו זמניים כל העת. כשהמטפל מזהה תחושה באיבר החישה שלו, שהוא הצ'י שלו, שפירושו גופו ונפשו, תחושותיו ורגשותיו, יוכל לרתום אותם לאבחנה הקשורה במטופל. כשזה קורה, אפשר לפרש או "ללכת עם התחושה" ולראות לאן התנועה הספונטנית שנוצרת בצ'י המטופל יכולה להוביל. תנועת מטפל מתוך תשומת לב עדינה תהיה רכה, קשובה, מלווה, תומכת, המשכית ובעיקר מותאמת.

כאשר מקור התחושה הוא בצ'י המטופל, תיוצר בעקבותיה תנועה בצ'י המטפל ובעזרתה ודרכה הוא יפנה חזרה אל המטופל. הוא ילווה את תנועת הצ'י, יתמוך בה, נסמך על ההנחה הבסיסית שתנועת הצ'י שואפת לאיזון.

ההשהיה יוצרת הפסקה, רווח בין הדברים, מה שביפנית קוראים "מה" (mah). "מה" הוא חלל שנמצא בין כל דבר ודבר במקרו, במיקרו, בכל מקום. אפשר לחשוב שרווח הוא ריק, מה שאין בו דבר. כשאנחנו שוהים בו, אנחנו מגלים שהרווח מלא ובתנועה. שלא כמו במפה פרקטלית, שככל שאנחנו מתקרבים אנחנו מגלים עוד ועוד מבנים זהים שנמצאים בכל פרט ופרט, כאן אנחנו עדים להשתנות מתמדת. הצ'י הוא חיים והחיים הם תנועה ואי אפשר להיכנס לאותו נהר פעמיים.

ומה יש ב"מה"? צ'י. תחושת הצ'י היא הרמה הפרימיטיבית, הראשונית ביותר של תחושותינו ובמובן זה, היא התקשורת הראשונית שלנו עם עצמנו ועם העולם מחוץ לנו. צ'י, אנרגיה במובן של חיות, כוללת כבר בתוכה את מודעותנו, את מחשבותינו, כמו גם את תחושותינו הפיזיות ורגשותינו. במובן זה, המילה אנרגיה מתייחסת לעולם תחושתי טרום מילולי שבו אין הפרדה, הוא אחד.

התחושה הראשונית נטענת במשמעויות, אך ראשיתה בתחושה שמקורה איננו מובחן. היא יכולה לנבוע ממבט עיניים, מתנועה בגוף באיבר מסוים, במחשבה, רגש, קול, ריח. אחרי קליטתה אפשר לנסות לזהות את מקורה ולחשוב אודותיה במובן של זיהוי, פענוח, פרוש, צורה או תבנית, חיבור לתיאוריה. תחושת הצ'י היא באיבר חישה לא מובחן, לא בגוף ולא בנפש, היא באדם. אפשר לחוש צ'י במגע בגוף ואפשר לחוש צ'י ממרחק. אפשר לחוש צ'י שלנו, אפשר של אדם אחר, אפשר של חלל, מרחב, בין אם הוא ריק או מלא חפצים או אנשים.

אפשר לאמן את איבר החישה הזה ולחדד את יכולות הקליטה שלו. מצב קליטה טוב הוא מצב של ערות גדולה מתוך שקט גדול, מה שאפשר לתרגל במדיטציה עמוקה. הערות היא לאו דווקא ערנות. ערות גדולה יכולה להיות מתוך חלום בהקיץ או רווריי, מעין נים לא נים מרחף, שבו לא ממוקד הצ'י במקום מסוים או באיבר מסוים.

תשומת לב מלאה היא פעולה של התודעה והיא במיטבה עם ביטול הגוף, ביטול תחושות הכאב, הרעב, הצמא. תשומת לב עדינה היא תנועה שמקשיבה לרטט בסיסי, צליל ראשוני או במילותיו של אוגדן, ביטוי תחושתי של חוויה שלא ניתן לנסחה ואולי אפילו טרם הורגשה. שהייה במצב זה מעבירה תחושה למטפל והוא בתורו נענה. התנועה היא דו-כיוונית ובמיטבה הדדית. כשם שנשימתו של מישהו משפיעה על נשימתנו, כך גם נשימתנו משפיעה על נשימתו של מישהו. נוצרת הדדיות שראשיתה השפעה והמשכה יכול להיות חוסר הפרדה. יש לזכור שהכניסה למצב זה שונה ממטופל למטפל. המטפל הוא זה שמוביל את המהלך הטיפולי. הוא יודע לזהות במצב הרווריי, החלימה בהקיץ, את סימני חוסר האיזון של צ'י המטופל ותומך בתנועתו של הצ'י לעבר איזון.

המטפל הקשוב לצ'י מתבונן ב"מה", הנמצא בין לבין והוא הלא ידוע.

ואיך נהייה בלא ידוע, מעורר האימה? נשהה. המטפל המשהה, המאפשר מרחב שבין לבין, יכול להמשיך ולהניח תחבושת גם כשהמטופל בעולמו הפרטי, עולם השינה והחלום.

ההשהיה מאפשרת לנו לראות את מה שלא ראינו קודם, או לא ראינו את פרטיו. אנחנו מוצאים במטופל ובנו את האפשרות להמשיך ולשאת. מה שהיה בהול, דחוף, בלתי נסבל הופך להיות מה שאפשר לשהות ולהשתהות בו.