

פרק שמיני

תשומת לב ערה כמענה לאובדן היכולת להיות ולהיות עם

לצייתנות ולקונפורמיות, אז מדוע נדירים כל כך המופעים של מרד בעצמיות החדשה? מדוע מסכימים רבים כל כך להתנהל באופן לא מוסרי ולהקדיש את ימיהם לעבודה מנוכרת המרחיקה אותם מעצמם ומאחרים?

ההסבר הקונפורמיסטי לא מציע מענה שלם לסוגיה זו, ומותר אותנו עם "בעיית הסובייקט". זוהי חולשתה של התיאוריה הביקורתית, שמתקשה להסביר מדוע בני אדם בוחרים כל יום מחדש באורח החיים הזה. כמענה היא נאלצת להסתפק בטענה הבעייתית שלפיה מבנה העל חזק כל כך שהוא מייצר תודעה כוזבת בקרב הסובייקטים כולם.

אם נרפה מעט מן ההיאחזות בפרדיגמה הביקורתית של החשד, נוכל לקוות שהעלייה במספר שעות העבודה והזנחת גיל הינקות שהיא מביאה עימה אינן גזירות גורל קפיטליסטיות, אלא תוצר של בלבול ואי הבנה באשר לנזקים הפסיכולוגיים העצומים שהזנחה זו יוצרת; נוכל לקוות שתיעוש בתי הספר והניכור הנובע ממנו אינם תולדה של יד מכוון הגמונית אכזרית, אלא של בלבול באשר למהותו של החינוך ושל מטרותיו והדרכים המיטיבות לעסוק בו.

בשפה בודהיסטית מדובר פה בבורות ממוסדת שלא התהוותה דווקא מתוך זדון או רשע. התבוננות אמפתית זו עשויה להיתרגם להבנתה ולאופני התמודדות אפשריים איתה, ועימם ליצירת פתרון בונה. כי אם מצב העניינים הוא תולדה של יד מכוונת, זדונית ואדירת עוצמה, עולה מצד אחד שנאה עצומה כלפי מי שלוקח בה חלק, ומצד שני תחושת חוסר אונים עמוקה. אך אם לא מדובר אלא בבורות שהתמסדה, ניתן גם לתקן אותה מתוך הבנה שאלו הלוקחים בה חלק לא פועלים

כעת אטען כי סְנֶקְהָאָה דוקהטה – האינחת העל-זמנית שמקורה בשבריריות העצמי וביטויה העכשווי הוא הניכור, היא המעצבת את צורות הסבל האופייניות למערב בימינו ואת תרבות המערב כולה. כדי להבין את תרבות המערב נדרשת אפוא הבנה עמוקה של תפיסת העצמי החדשה. בפרק זה טמונה גם תקווה גדולה, בדמות הנוכחות המודעת (Mindful Presence) כאיכות שאפשר לטפח בתרגול ובעזרתה לשפר את היכולת להיות (being) ולכן גם להיות עם, כלומר להיות בזיקה עם האחר ועם עצמנו. הדברים הבאים הם, אם כן, לא רק ניתוח של מצב העניינים בתרבות המערב, אלא גם הצעה לתיקון.

המרד בעצמיות החדשה ובעיית הסובייקט

לא די בניתוח הביקורתי כדי להסביר במלואה את העצמיות החדשה ואת עוצמות הניכור הכרוכות בה. הרי יש גבול גם

דווקא מתוך שנאה או זדון, אלא לוקחים חלק בעוול ממוסד. בהקשר זה, הפרדיגמה של מיסוד הרעלים שמציע לוי מלאת אופטימיות שמתגברת על בעיית הסובייקט.

הפדגוגיה הביקורתית הרדיקלית גורסת שהדיכוי בבתי הספר אינו תאונה, אלא תכליתו של החינוך. אל מול תפיסה זו עומדים ניסיונות חוזרים ונשנים לעריכת רפורמה בחינוך מצד רבים וטובים, וכוונותיהם הטובות של אינספור מחנכים ומחנכות. אם הדיכוי הוא גזירת גורל קפיטליסטית, ניטלת מידיהם ומידינו הבחירה החופשית. אבל אם מדובר בבורות שהתמסדה, הרי הבנתה עשויה להציע כיווני מחשבה חדשים לגבי האופן שבו ניתן לתקן את המעשה החינוכי בלי שתיקון זה יהיה מותנה בניצחון מוחלט על הענק הקפיטליסטי.

אָרִיךְ פרום מניח שתפיסה בהירה של האהבה כאומנות תוכל לשנות את חייהם של רבים, ואף מקווה ששינוי תודעתי שכזה יביא עימו תמורות פוליטיות. הוא לא מוותר על המאבק הפוליטי, אך מסרב לצמצם את האפשרות להתנגדות ושינוי פוליטי אך ורק לשדה הפוליטיקה המאורגנת. התקווה הבורהיסטית דומה: אם המעשה החינוכי יצליח להתעמת עם שורשיו הממוסדים והתודעתיים של הניכור ולהחליש אותם, ייתכן שינוי ותיתכן התעוררות חברתית.

בובר, וויניקוט, פרום - ואובדן היכולת להיות (Being)

הפילוסופיה הדיאלוגית של מרטין בובר מציעה ניתוח בהיר של תפיסת העצמי העכשווית, ושל הסבל הכרוך בה. גישה זו מניחה שהסבל והניכור מבוססים על הבנה לקויה של החוויה

האנושית שאותה ניתן להבין אך ורק מנקודת מבט בין-סובייקטיבית, כלומר תוך בחינת הזיקה עם האחרים. תפיסה שמנתקת את העצמי מהקשר זה מובילה לניכור הולך וגובר של האדם - כלפי עצמו וכלפי אחרים.

התיאוריה הפסיכולוגית של דונלד וויניקוט מציעה תובנות נוספות על הניכור העצמי: וויניקוט בוחן את המנגנונים המעודנים שבאמצעותם מתהווה מה שהוא מכנה "עצמי כוזב", שאותו אזהה עם הניכור העצמי, לעומת "עצמי אמיתי". וויניקוט מצביע גם על אובדן היכולת להיות (Being), וניתן למצוא קשר בין שתי התופעות הללו.

"היכולת להיות" ממוקמת אצל וויניקוט כיכולת להיות לבד. זו אינה בדידות, אלא היכולת להיות עם עצמי בנוכחות מופנמת של אחר מיטיב. התפתחותה של יכולת כזאת מותנית בקיומה של דמות מיטיבה בשלב מוקדם של חיי התינוק, שנענתה לצרכיו בלי לדרוש, בלי לחדור ובלו לנהל; היא המאפשרת התפתחות של עצמי נאמן וקשוב לעצמו, ולכן חף מניכור. אפשר לפתח את היכולת הזאת גם בשלבים מאוחרים יותר, והיא מרמזת על הסגולות המרפאות של פרקטיקות של התכנסות והתבודדות מיטיבה (Retreat).

בובר ופרום מתייחסים אף הם לזיקה כמושגים של הוויה. פרום כותב על "האומנות להיות", ובובר מגדיר את האדם שמצוי בקשרי זיקה כאל "הווה נוכח". שלושת ההוגים מסכימים שאחת היכולות המרכזיות שאבדו היא "להיות נוכח", או "פשוט להיות". פרום מראה שאובדן זה מסביר מדוע אנחנו נוחים כל כך להתמכר, להתמסר או להתמשמע לעבודה. שכן בהיעדר היכולת להיות נותרות רק הפעולה (Doing) או הבעלות (Having), ולעבודה מקום מרכזי בכל אחת משתי אפשרויות

אלו - כמרחב פעולה או כמקור לכסף המאפשר את הצריכה. העצמי חווה את עצמו אך ורק דרך פעולה או בעלות על חפצים או על אחרים, ולכן מנוכר לעצמו ולעולם.

התיאוריה של וויניקוט יכולה לעזור לנו להבין כיצד החברה שבה אנו חיים מייצרת עוד ועוד עובדים אקסטטיים באופן שאינו תלוי באידיאולוגיות העבודה לבודה. עולם העבודה המודרני מבוסס על שעות עבודה רבות של שני ההורים. היות שאבא ואימא הולכים לעבודה, גם התינוקות והפעוטות נאלצים "ללכת לעבודה". תינוקות רכים, פעוטות וילדים, מבליים כך את ימיהם במסגרות המוניות בעלות מאפיינים תעשייתיים הדורשות משמעת, שהרי בלעדיה לעולם לא תצליח גננת אחת "להשתלט" על 53 פעוטות.

מרחבים אלו הם בחזקת מסגרת של "עבודה" לא רק בהיבט של התנאים הפיזיים, אלא גם במובן עמוק יותר: לצורך פיתוחה של היכולת להיות נדרשים לפי וויניקוט שני תנאים יסודיים: הראשון הוא מרחב של ביטחון, והשני הוא האפשרות לשחק, להתנסות וללמוד להיות. כאשר הסביבה אינה מכוונת אל הילד בהתאם לצרכיו ההתפתחותיים, הוא נאלץ להיות מכוון אליה ולהתרחק מעצמו. במקום להיחווה כמי שמופיע בעולם, התינוק לומד להתאים את עצמו לעולם. החוויה אינה זו של קיום ספונטני (Being), אלא של תגובה נדרשת (Reacting) שאותה הילד חווה כהכרחית כדי לשרוד. כך נוצר מנגנון של עצמי כוזב המכוון לצורכי הסביבה ומתרחק מהעצמי האותנטי והספונטני. לעצמיות כזאת לא תהיה גם "היכולת להיות" כמובן.

מסגרות החינוך לגיל הרך אינן מציעות בדרך כלל את התנאים הנדרשים להתפתחות שכזו. הצפיפות בגני הילדים, היחס הכמותי בין מטפלות לילדים והצורך לשלוט שנובע ממנו

אינם מאפשרים זאת. בהיעדר מרחב שבו יכול התינוק ללמוד להיות, נותרות בידינו רק שתי אפשרויות: לצרוך (Having) או לפעול (Doing). ואכן, מסגרות החינוך עתירות פעילויות והפעלות, שכן הפעלה היא אחת הדרכים שבהן ניתן לנהל מסות גדולות של ילדים ולשלוט בהן, והיא גם מתכתבת עם האתוס החברתי של פעולה ועשייה.

חלופה נוספת היא כמובן הבעלות או הרכישה: לרכוש השכלה, לרכוש מיומנויות, לרכוש חברים. היא קשורה לתוצרים של הפעילות, כמו ריבוי יצירות מלאכת-יד של ילדים בגן, ציונים, ידע או מעמד.

הלמידה כיצד "להיות" היא תהליך מורכב בהרבה, הן מהסיבות לעיל, הן משום שפעמים רבות היא כרוכה בהתמודדות עם שעמום ותסכול. אם המכל החינוכי לא יכול לשאת את החוויות הללו ולהתייחס אליהן כאל חלק מתהליך הלמידה, הילד לא יוכל ללמוד כיצד להיות נוכח.

וויניקוט מדגיש בהקשר זה את ההבדל בין המשחק (play) שאליו ניתן להתייחס כ"עשייה-הווה", לבין סוגים אחרים של פעולה. במשחק חופשי קיימת אקטיביות שמאפשרת לילד לחוות עצמו כסובייקט - וליתר דיוק, להתנסות בסוגים שונים של סובייקטיביות. התנסות זו מובילה לתוכנה עצמית, לתוכנה של האחר ולפיתוח אמפתיה.⁴⁶ היכולת להיות משפיעה אם כן באופן ישיר גם על היכולת "להיות עם" - להיות בקשר, בזיקה.

46 וויניקוט, דונלד ו', היכולת להיות לבר. בתוך: "עצמי אמיתי, עצמי כוזב", ת"א: עם עובד, 2013, תרגום: אסנת אראל, נעמי בן-חיים, אורה זילברשטיין, מטי נוה, צפורה רמון, עמ' 170-177.

היכולת לאהוב כמעשה פוליטי משחרר

אופנה הגותית-מחקרית מהשנים האחרונות תולה את הירידה ביכולת האמפתית וביכולת לאינטימיות בהופעתם של הטלפונים החכמים. מבלי להפחית מיכולתם של מסכים לעמוד בדרכם של קשרים בין-אישיים, אני סבור כי ייתכן שיש כאן בלבול בין סיבה למסובב. הניסוי החברתי הגדול שהוציא לפני כמה עשרות שנים את שני ההורים לעבודה בלי להציע פתרון לילדים ובלי לקחת בחשבון את ההשלכות ההרסניות של שינוי כזה במערך המשפחתי, עשוי להסביר את הירידה באמפתיה ובכישורי האינטימיות.

ילדים שנולדו לתוך הניסוי הזה לא בהכרח איבדו את ההזדמנות לקשר אינטימי עם דמויות הוריות, אך הם בוודאי איבדו את המרחבים הפתוחים של משחק ואימון בהוויה ובנוכחות, ומתוך כך את היכולת ליצור אינטימיות עמוקה ושלמה. כאשר הילדים הללו, שעכשיו הם מבוגרים, מקבלים (having) מכשיר שמאפשר פעילות מתמדת (doing), הם כמובן מתמסרים אליו משום שהוא מכנס לתוכו את שתי הפרקטיקות המרכזיות שאותן למדו עוד מימי הגן.

הקישור בין החסך בתשומת לב הורית מספקת בילדות ובין חוסר היכולת לאינטימיות מסביר את עומק הניכור המודרני ואת הנטייה להתכנסות נרקיסיסטית פנימה. עבור התינוק שלא למד "פשוט להיות" או "להיות עם", הזרות והריחוק הן חוויות יסוד של העצמי.

ניתוח זה ממחיש את הרלוונטיות של הדרך הבודהיסטית בחינוך בן זמננו. דווקא בתקופה שבה תנאי המציאות אינם מאפשרים התפתחות תקינה של היכולת להיות, נדרשת פדגוגיה

אשר מציעה כלים מעשיים שבאמצעותם ניתן לטפח את אותה נוכחות הווה. אני מתייחס כמובן לשימוש מושכל באותם כלים בודהיסטיים, שלא מאבד את המודעות החברתית-ביקורתית ונזהר שלא להפוך לפרקטיקה נוספת של משטור היצרים, הדחקתם והתכחשות להם. הטענה כי האישי הוא הפוליטי משמעה שהיכולת להיות, כמו היכולת לאהוב, יכולה להיות מעשה פוליטי משחרר, פרקסיס רדיקלי שמציע לנו ולסובבים אותנו אופנים אחרים של הוויה, מחוץ לתרבות העבודה והצריכה.

פרום: To Have or To Be

אריך פרום מבחין בין שני אופני קיום: קיום ממוקד רכוש (Having), וקיום ממוקד הוויה (Being). אליבא דפרום, ההבדל בין חברה ממוקדת הוויה ונוכחות לבין חברה ממוקדת רכוש הוא ההבדל ש"בין חברה שבמרכזה עומדים בני אדם לבין חברה שבמרכזה עצמים". המיקוד ברכוש ובבעלות מאפיין את החברה התעשייתית המערבית שבה הלהיטות אחר ממון, פרסום ועוצמה נעשתה עניין מכריע בחיים, "ומיקוד זה הפך מרכזי עד כדי ש"האדם המודרני אינו יכול להבין את רוחה של חברה שאינה מציבה בראש מעייניה קניין וחמדנות".⁴⁷

לטענתו, האדם המודרני קושר ישירות בין השאלה "מי אני?" לבין השאלה "מה יש לי?". העצמי המודרני מצוי במצב הוויה של בעלנות; הוא איבד את היכולת להגדיר את עצמו בנפרד מרכושו. התפקיד המקצועי, המעמד בעולם העבודה, הוא סוג

Fromm, Erich, "To Have Or To Be", New York: Continuum, 1996, 47 p. 19.

נוסף של רכוש. בדומה לכך, גם חברים, בני זוג וילדים הם סוג של רכוש שמגדיר מי אני. אם אני נשוי ל"חבילת אופי" בעלת ערך שוק גבוה, הרי יש לכך משמעות לגבי ערכי שלי, מסביר פרום ב"אומנות האהבה". הגדרה עצמית לפי ערך וחפצון האחרים לכדי "חבילות אישיות" פוגמים בהתייחסות לאחר כאל תכלית כשלעצמה. כשהאחר מאבד את ערכו החברתי, כשחבילת התכונות נשחקת, שוב אין טעם שאחזיק בו.⁴⁸ לגישתו של פרום, ההוויה הבעלנית מוכרת לנו ומוכנת מאליה. בשל טבע החברה שבה אנו חיים,

נדמה לנו שרכישה (to have) היא פונקציה נורמלית של חיינו. כדי להתקיים נחוץ שנרכוש דברים, ודברים מוכרחים להיות רכושנו כדי שנהנה מהם. בתרבות שבה המטרה העליונה היא לרכוש ולצבור עוד ועוד, בחברה שבה ניתן להגיד על אדם "הוא שווה מיליון דולר", כיצד תיתכן הבחנה בין having ל-"being? (בין להיות לבין להיות בעלים של משהו). באווירה כזו, נדמה שהמהות היסודית של being היא having; כלומר, אם לאדם אין שום דבר, הרי הוא שום דבר.⁴⁹

ככותו של אדם

כשפה בודהיסטית ניתן לומר כי התחזקותה של ההוויה הבעלנית היא צעד נוסף של התרחקות מהבנת היעדרו של עצמי נפרד וקבוע. ה"אני" מתחזק ומתקבע, ה"שלי" בעקבותיו, ובעקבות זאת הולך הסבל המנטלי ומחמיר.

48 פרום, 2001, עמ' 9-13.

49 Ibid, P. 15. תרגום: המחבר.

על פי רוב, חשיבה נתפסת על ידינו כפעולה אקטיבית ומכוונת שנתונה כולה בשליטתנו ובבעלותנו. עצם המחשבה כאילו אנו שליטי המחשבות והרגשות שלנו היא מקור לסבל עצום, שכן היא גורמת לנו לחוש אשמה בשל רגשותינו הקשים ומחשבותינו הכואבות, וכך מעצימה את הסבל הכרוך בהם. לפיכך, אחד הפרוטוקולים הטיפוליים האפקטיביים ביותר שנגזרים מהתרגול הבודהיסטי, שם דגש התנהגותי וקוגניטיבי על טיפוח ההבחנה בינינו לבין הרגשות והמחשבות "שלנו". יש כוח מרפא רב ביכולת להיות נוכח עם מחשבות ורגשות מבלי להזדהות איתם, ובלי לחוש בעטיים אשמה, ספק עצמי, שנאה עצמית או בושה.

אם כן, ביטוי מרכזי אחד של תפיסת ה־Having הוא לקיחת בעלות על אירועים מנטליים שאינם באמת שלי או של מישהו אחר. ביטוי נוסף שלה הוא ייחוס של קיום פנימי ורכושני לפונקציות שלמעשה מתקיימות רק בתוך הנפש או בתוך זיקה, למשל אהבה או יצירתיות. בניגוד לכך, ההוויה הנוכחת (Being) מצויה בהתהוות גומלין מתמדת.

יש הבדל מהותי בין שני אופני הקיום הללו, שמקשה על ניסוח חוויית ההוויה הנוכחת בחברה שבעלנות היא החוויה השכיחה והמקובלת בה. בעלנות מתייחסת לדברים קבועים וניתנים לתיאור, ואילו ההוויה מתייחסת לחוויה האנושית שמטבעה אינה ניתנת לתיאור. ניתן אולי לתאר את ה"פרסונה" שלנו, מסיכת האופי שאנחנו עוטים ומציגים, משום שהפרסונה הזאת היא כשלעצמה דבר, חפץ. ואולם האדם החי איננו דמות קבועה, ואי אפשר לתארו במלואו.

ניתן לומר הרבה בדבר אופיו של אדם והתנהלותו בחיים, אפילו בדבר המבנה הפסיכולוגי העמוק שלו. אבל עצמיותו

השלמה, המקיפה, "ככותו" של אדם, ייחודית כמו טביעות אצבעותיו, ולכן לעולם לא תוכל להיות מובנת לחלוטין. אל ייחודה ניתן לגשת רק במפגש של זיקה הדדית שלמה שמתגברת על מחסומי הנפרדות, ואולם זיהוי מלא של האחר אינו אפשרי אפילו אז, משום שהאדם הוא תהליך של התהוות מתמדת. למעשה, אפילו פעולה התנהגותית אחת לא יכולה להיות מתוארת בשלמות. משפטים רבים נכתבו על חיוכה של המונה לזיהו, ובכל זאת הוא נותר מסתורי. לגישתו של פרום, כל חיוך הוא מסתורי ואין כל אפשרות לתאר בשלמות אף הבעה אנושית. ההוויה הנוכחת נשענת על עצמאות, על חופש ועל נוכחותו של הגיון ביקורתי. המאפיין היסודי שלה הוא פעלתנות, אך לא זו החיצונית הטרודה, אלא פעלתנות פנימית שמהותה שימוש יצרני בכוחות האנושיים. ביכולתה לתת ביטוי לאיכויות, לכישרונות ולעושר האנושי הקיים בכל אדם; לחדש, לצמוח, לגדול, לאהוב, להתעלות מעל הבידוד של האגו, להתעניין, לתת. אך כל המילים הללו מכוונות אל החוויה, והיא נותרת בלתי ניתנת לתיאור.

בובר: זיקה והוויה

פרום מתקשה להגדיר את ההוויה הנוכחת. הוא מתאר אותה בעיקר על דרך השלילה, מתוך התעמקות בהגדרתה ובמאפייניה של ההוויה הבעלת המנוגדת לה. גם "אומנות ההוויה" וגם "בעלנות או מימוש עצמי" מתארים בעיקר את אויבי ההוויה הנוכחת ואת הדרכים להתנגד להם כדי להגיע אליה, אך ממעטים להסביר אותה כשלעצמה.

בובר לעומתו מנסה שוב ושוב לתאר את אותה הוויה נוכחת ואולי לכן הוא נתפס כנהיר פחות ונגיש פחות. התיאור המוכר שלה, ואולי גם המובהק ביותר, מופיע במשל האילן. בתחילתו מדגים בובר את כל האופנים שבהם ניתן להתייחס לאילן כאל חפץ או עצם, באמצעות התייחסות להיבטים נפרדים של האילן השלם: המראה שלו, יחסיו עם האדמה והאוויר, מינו, מבנהו, אורחות חייו. אל מול החפצה זו עומדת האפשרות לזיקה עם האילן, לנוכחות הווה עימו.

גדולת התיאור של בובר בכך שהתיאור המחפץ מפתיע אותנו ביופיו. אומנם נוכחת בו חקירה מדעית ממינית, בירוקרטית, ממספרת, אך היא אינה העיקר. בעיקרו זהו תיאור לירי ויש בו מודעות רבה, תשומת לב רבה, נוכחות: "הריני מסתכל באילן. יכולני לראותו בחינת מראה: עמוד קפוא אפוף אורה, או ירוקה ניתנת השקויה ענוות־חן של כחול אשר לרקיע הכסף."⁵⁰ יש כאן ראייה עמוקה ובהמשך ישנה החישה: תחושת נשימת העלים, ואפילו זו של צמיחת העץ, ובכולן ניכרת נוכחות עמוקה עם האילן. "יכולני לחוש יניקתם של השורשים, נשימת העלים, מגע־ומשא בלתי פוסק עם האדמה, עם האוויר – ולחוש את הגידול עצמו שבחביון האפלה."

בקלות יכולנו לפרש תיאור זה כהוויה נוכחת, אולם לגישתו של בובר עדיין אין כאן נוכחות מלאה. "בכל אלה אין האילן אלא עצם לנגדי. מקומו לו וזמנו לו, סוגו עימו וטיבו לו." ההתבוננות באילן איננה הוויה נוכחת מלאה למרות תשומת הלב והערנות שיש בה, משום שהיא תופסת רק נדבך אחד של

50 בובר, מרדכי־מרטין, "בסוד שיה – על האדם ועמידתו נוכח ההוויה", ירושלים: מוסד ביאליק, 1963. תרגום: צבי וויסלבסקי, עמ' 6-7.

הווייתו של העץ, בעוד ההוויה הנוכחת היא חוויה טוטלית: "יכול גם שיתרחש, מתוך רצון וחסד כאחד, שעם הסתכלותי באילן אהיה משובץ בזיקה אליו, והוא שוב אינו לז".⁵¹

ההתרחשות שבה מתעוררת ההוויה הנוכחת היא הזיקה, אשר בה האחר מפסיק להיות אובייקט זר וחיצוני. זהו מצב אינטרסובייקטיבי (בין-סובייקטיבי; שקיים בין שתי תודעות או יותר), שיש בו חוויה של האחר כהוויה שלמה; זהו "אתה" לא מוחפץ. אין רדוקציה של האילן לאחד מרכיביו ואני לא משתמש בו עוד לשם מימוש צרכי: "אין האילן רושם מן הרשמים, אינו משחק לכוח המדמה שלי [...] ממש הוא השרוי ועומד נכחי, הוא לי כשם שאני לו [...] זיקת גומלין." מפגש שכזה אין פירושו שמיטה של דרכי ההסתכלות הקודמות, אלא שהפרטים כלולים עתה בשלם – בעץ כולו.⁵²

ההוויה הנוכחת מתרחשת אפוא במצב של זיקה שבו כל האובייקטים קורסים והופכים לסובייקטים הנתונים בקשר הדדי זה עם זה. במצב זה מתמוטטות המחיצות המפרידות בין העצמי לבין העולם. התרחשות כזו אפשרית בכל סוג של מפגש – עם אחרים, עם הטבע, עם מושאים של רוח ועם עצמי. וכדי להבין במדויק את כוונתו של בובר, נוכל למקמה על הטווח שבין נוכחות במוכנה היומיומי, כתשומת לב ערה, ממוקדת וקשובה, לבין חוויה מיסטית של אחדות מלאה עם הקיום.

51 שם, שם.

52 שם, עמ' 7.

בובר, בודהה והאחר

הנטייה המיסטית איננה נעדרת לחלוטין מן התפיסה הדיאלוגית. בובר לומד מן המיסטיקה על יכולתו של אדם להתעלות מעל תפיסת החולין של המציאות, ועל אי האפשרות להתייחס לאני כנפרד מהעולם ומהאחרים. ואולם אי הנפרדות הזו אין משמעה אחדות: כל מי שחווה את אחדות ה"אני" והעולם אינו יודע דבר על ה"אני" ועל העולם.⁵³ כל עוד יש "אני" שהוא סובייקט ו"אילן" שהוא אובייקט, קיים ביניהם חיץ. אך בנוכחות ההווה של הדיאלוג מתמוסס החיץ הזה לטובת חוויה בין-סובייקטיבית. בכסיס הנחה זו ניצבת התפיסה שלפיה החוויה הסובייקטיבית המחפצנת אינה ייצוג אמיתי של העצמי. בובר גורס כי אנו, ככני אדם, חסרים הכרה עצמית. הדבר שאליו אנו מתייחסים כ"אני" אינו אלא "ייצוג חלקי של עצמיותנו הכוללת והשלמה". כל עוד קיימת החפצה, כל עוד קיימת הפרדה ביני ובין האחר, לא מתרחשת נוכחות אמיתית. הנוכחות במצב זה בהכרח היא חלקית.

המצב הדיאלוגי שמציע בובר מרתק משום שמתעורר בו אותו חלק מהווייתנו שמסוגל להיות מודע הן לבריאה המאוחדת כולה – מה שכינינו "ההוויה השלובה" בטרמינולוגיה הבודהיסטית – והן לייחודיותו של העצמי המסוים שנמצא בתוך אותה הוויה שלובה. כלומר, זהו מצב שבו יש ראייה צלולה של הריקות וההוויה השלובה, שאיננה מובילה למחיקה של העצמי, אלא להפך. יש כאן מודעות כפולה לשני רבדים של המציאות בו זמנית: הרובד המוחלט שבו מוחשת ההוויה השלובה, והרובד היחסי שבו מתהווה עצמי מסוים, תלוי וארעי.

53 אבנון, דן, "מרטין בובר: הדיאלוג הנסתר", ת"א: עם עובד, 2012, עמ' 55.

החיים מתרחשים בלא-דואליות בין שני הרבדים הללו. החוויה האינטואיטיבית המיידית היא זו של עצמיות מגובשת, קבועה ונפרדת, שבה אני והאילן נפרדים זה מזה. בקצה המיסטי של החוויה האילן ואני בלתי נפרדים, ארוגים זה בזה ברקמת ההוויה השלובה, ואף אחד מאיתנו לא באמת קיים. קיימת רק ההוויה השלובה, "האחד".

בוכר ובודהה מתנגדים שניהם להאחדה הזאת ולמחיקה שנגזרת ממנה. לעומת זאת, בחוויית הנוכחות ההווה הדיאלוגית ממשך העצמי להתקיים, אך הוא מסיס יותר, משתנה ותלוי, וגם ההוויה (השלובה) ממשיכה להתקיים, אבל רק כמפגש בין אינסוף סובייקטים. אני נוכח והאילן נוכח, ונוכחת גם הזיקה בינינו שמסמלת את כל הזיקות האפשריות בהוויה, אך גם מתהווה כשלעצמה כזיקה ייחודית. הנוכחות המלאה יודעת את כל אלה, חיה את הפרדוקס. היא מאפשרת "להיות אדם", עם זיקה להוויה הכוללת את עצמי, את האחרים ואת כל מה שקיים.⁵⁴

בעולם המושגים הבודהיסטי, המושג המדויק ביותר לתיאור חוויה זו הוא מושג הככות⁵⁵ המתייחס לקיומם של דברים מנקודת המבט של תפיסת הריקות. התפתחותו של מושג זה קשורה להתרחקות של תפיסת הריקות מחיי היומיום. כדי לדייק את התרגול הובלטה תפיסת הככות, אשר כוללת בתוכה את המודעות לריקותם של הדברים כולם, תוך מודעות לעובדת קיומם. הוא מתייחס למצב תודעה לא-דואלי שיודע

את קיום הדברים ואת ריקותם בו זמנית, והוא מטרה ותולדה של האימון הבודהיסטי, הגשמה של ראייה צלולה של הריקות בחיי היומיום.⁵⁶

תשומת לב כתנאי הכרחי לנוכחות הוֹנָה

ידיעה לא-דואלית זו של ההוויה השלובה ומופעי העצמי, ידיעה של הבין-סובייקטיביות שמפולשת בחוויה של סובייקטיביות, נתפסת בבודהיזם כמטרה נשגבת של התרגול. האימון הבודהיסטי מכוון למצב הכרה זה, אך ברור שהוא לא זמין עבור כל בני האדם בכל עת. גם בוכר אינו סבור שבכל רגע של חיי האדם יכולה להיות זיקה שלמה. חיי היומיום מחייבים פעמים רבות זיקת אני-לֹז. לא תמיד קיימת האפשרות לנוכחות מודעת, ובוודאי לא לנוכחות הווה, דיאלוגית, שלמה.

האתגר הבודהיסטי הוא להגדיל ככל האפשר את הדיאלוג, את המינון והאיכות של יחסי אני-אתה. להרחיב את התחושה, את החוויה ואת הידיעה של הקשר שלנו עם האחרים. מנקודת המבט הבודהיסטית, התרגול שמכוון להכרה זו כולל בתוכו את שתי הכנפיים של הדרך: מחד תשומת הלב לריקות, ומאידך החמלה שמבחינה בכל חוויה סובייקטיבית במרחב הבין-סובייקטיבי, ומתייחסת אליה ברצינות תהומית. התרגול הבודהיסטי מעניק תשומת לב לשתי הכנפיים הללו ומחזק את שתיהן, כמו גם את האיזון ביניהן.

56 אני מתייחס פה למושג הככות כפי שהוא מוגדר בסוטר "על עירור האמונה" במהאיאנה – הן למושג עצמו, והן לאופני התרגול הנגזרים מכך כפי שהם מופיעים בפרק הרביעי של הדרשה.

54 שם, עמ' 19.

55 ט'ט'אטה (Tathata) בסנסקריט.

תשומת הלב המיוחדת הזאת מהדהדת לאותו חלק מהווייתנו הקשוב לייחודיות שלנו ולכריאה כולה. הקשיבות לייחודיות שלנו ושל כל אדם אחר, ובתוכה הדוקה של כל יצור, היא כנף החמלה. ואילו הקשיבות להיותנו חלק בלתי נפרד מההווייה כולה היא כנף הריקות.

בה בעת, הדיאלוג בין בוכר לבודהה מדגיש כי אין לבלבל בין תשומת לב קשובה (מיינדרפולנס) לבין נוכחות הווה. תשומת לב היא תנאי הכרחי לנוכחות ההווה, אך היא רחוקה מלהוות תנאי מספק. אין בכך כדי להפחית מחשיבותה, שכן כדי לטפח נוכחות הווה יש לטפח קודם כול נוכחות בכלל. הכבודהה ההיסטורי ייחס חשיבות עצומה לתשומת הלב, אך הדגיש שיש להפנותה לארבעה מושאים שהגוף הוא רק אחד מהם.

תשומת הלב החשובה ביותר היא כלפי הדהרמות – האמת או התופעות. בסוג זה של תשומת לב כלולה ההבנה שאין עצמי נפרד וקבוע, אלא התהוות גומלין מותנית. חינוך בודהיסטי אינו יכול אפוא להסתפק בחינוך לתשומת לב או להתבוננות פנימה. תרגול של תשומת לב יכול להיות התחלה מצוינת לתהליך עמוק בהרבה שמכוון לנוכחות הווה, וחייב להכיל בתוכו גם תרגול של חמלה, מפגש עם אחרים והבנה עמוקה של המציאות הקיומית.

וויניקוט: על חשיבות הילדות

החלופה להווייה נוכחת היא תגובה; ותגובה מפריעה לנוכחות ומאיינת⁵⁷

ספרו האחרון של פרום, "אומנות ההווייה" (The Art of Being), מוקדש לאופנים שבהם ניתן לטפח הווייה נוכחת. בספר ניכרות השפעות בודהיסטיות עמוקות, בפרט בפרקים המוקדשים לתרגול המדיטטיבי ולתרגול הקונטמפלטטיבי, שפרום מכנה "פסיכואנליזה עצמית". פרום מדגיש את הפן הפוליטי של הבחירה בין בעלנות להווייה נוכחת, ובעיקר את הנזקים שמסבה התודעה הבעלנית לנפש האנושית.

במאמר בשם "היכולת להיות לבד" וויניקוט כותב: "המצב של להיות לבד הוא משהו שתמיד מעיד (אם גם באופן פרדוקסלי) שמישהו אחר מצוי שם"⁵⁸ היכולת להיות לבד היא לדידו של וויניקוט אחד ההיבטים החשובים ביותר של בשלות רגשית, והבסיס לכל קשר בוגר. היא לא מנוגדת ליכולת להיות בקשר, אלא משלימה אותה: אני יכול להיות עם האחר רק משום שאני יכול להיות גם עם עצמי. באותו אופן שבו הניכור החברתי כרוך בניכור של האדם מעצמו, כך גם היכולת להיות עם עצמנו משתקפת ביכולת להיות עם אחרים. נשאלת אפוא השאלה אילו

The alternative to being is reacting And reacting interrupts being and 57
.annihilates

Winnicott, Donald W., The theory of the parent-infant relationship.
In: "The Maturation Processes and the Facilitating Environment".
.London: Karnac Books, 1990, pp. 37-55, p. 47

58 וויניקוט, דונלד ו', עצמי אמיתי, עצמי כוזב, ת"א: עם-עובד, 2013, עמ' 175.

נסיבות מאפשרות ליכולת להיות לבד להתפתח. מה מאפשר ליחיד שלא לחוש חרדה רבה מדי גם כאשר הוא לבדו? התפתחות היכולת להיות לבד מותנית אפוא בהתנסות של היות לבד בנוכחות של אחר, בדמות האם או המטפל העיקרי על פי רוב. הילד זקוק להתנסות במצב שבו הדמות ההורית נוכחת, נוסכת תחושת ביטחון אך לא מתערבת במשחק ובתהליך הגילוי שלו. רק בתנאים אלה הוא יכול לחוות את עצמו כסובייקט ממשי ואותנטי, חוויה שהיא תנאי הכרחי הן להתפתחותו של עצמי אמיתי וספונטני והן להתפתחותה של היכולת להיות לבד. בהיעדרה מתפתח מה שוויניקוט מכנה "עצמי כוזב", המבוסס על תגובות לגירויים חיצוניים ומאופיין בנטייה לקונפורמיות ולצורות נוספות של הסתגלות תמידית לדרישות העולם החיצוני. הסתגלות שיטתית זו מסכלת את היכולת לפתח עצמיות סובייקטיבית אותנטית.

היכולת להיות לבד כוללת בתוכה את היכולת לשחק לבד, לחוות את העולם באופן בלתי תלוי ובלתי מותנה בלי שיהיה צורך להסתגל אליו בכל צורה שהיא. כלומר, הסכיבה המיטיבה אינה רק בטוחה, אלא גם נטולת הפרעות מיותרות. בסכיבה כזאת יכול הילד להרגיש קיים בלי שהוא מקיים אינטראקציה מתמדת עם האחר. המפגש עם העולם נטול ציפיות, דרישות והגדרות, והוא לא מחייב סתגלנות או קונפורמיות מכל סוג שהוא. העצמיות שמתהווה בסכיבה כזו חופשית ומשוחררת יותר, ולכן תואמת יותר למציאות הקיומית על פי הבודהיזם, הריקה מעצמי קבוע.

זוהי עצמיות דינמית הככולה פחות לצורך להתקיים באופן ספציפי. כיוון שנצברו בה פחות רבדים של התאמה והסתגלות לדרישות האחרים והעולם, היא גמישה וקשובה יותר להתרחשות

הספונטנית בתודעה. מפגש ער ונוכח עם האחר עשוי לאפשר לעצמיות שכזו גם ידיעה אינטואיטיבית של צידה השני של הריקות – היעדר הנפרדות.

וויניקוט מגשר אפוא בין התפתחותה של היכולת להיות לבד לבין התפתחותן של היכולת "פשוט להיות" ושל עצמיות אותנטית שיש בה תחושה מופחתת של קביעות עצמי. עצמיות גמישה זו מאפשרת חוויה של רציפות בחיי הנפש, שאותה הוא ממשיג בכיטוי Going-on-Being שפירושו "המשכיות ההוויה". החוויה הבסיסית של היות לבד, ללא צורך באינטראקציה מתמדת עם האחר, היא מרחב לאימון בהרגעה עצמית ובהתגברות על חרדה, גם כאשר האחר אינו זמין רגשית, מנוכר או אפילו תוקפני.

מיינדרפולנס כנוכחות שאליה כיוון וויניקוט

מזווית זו ניתן לחשוב על האימון במדיטציית תשומת לב (מיינדרפולנס) כתיקון של חוויה חסרה. הטכניקה של תרגול תשומת לב כלפי הגוף והתודעה היא חוויה משחקית של היות לבד, שפסגתה בחוויה בלתי מותנית של "פשוט להיות". יתר על כן, היא מדגישה כיצד ניתן להתמודד עם חרדה – בראש ובראשונה בעזרת תשומת לב לא שיפוטית כלפי החוויה בגוף ובתודעה. לפיכך היא מהווה כר להתפתחותה של אותה עצמיות סובייקטיבית ואותנטית, שאינה חוששת מתופעות שונות של גוף ותודעה. היא חפה מהתערבות שיפוטית בתהליכי הגוף והתודעה, ולכן מאפשרת לסובייקטיביות אמיתית להיולד.

ההתבוננות שמטפחים בתרגול זה שקטה, זמינה ולא חודרנית, ובכך היא דומה לנוכחות שוויניקוט דורש מן האם או מן המטפל העיקרי. החוויה מתרחשת, תופעות של גוף ותודעה

מופיעות. האימון בקשיבות מאפשר לה להתרחש בתוך מרחב של שקט, חף מרעיונות באשר לאופן שבו החוויה "צריכה" להיות. התכונות נכונה כוללת בתוכה התכוונות אוהבת וחומלת, שעשויה לייצג את הזמינות האוהבת של ההורה ואת חוסר הנכונות להזניח את העצמי כאשר הוא חווה קושי.

כלומר, ניתן לראות את ההתכוונות המיטיבה והשקטה שהמיינדרפולנס מפתח כטכניקה המיועדת להפנים את אידיאל האם המיטיבה של וויניקוט, את הנוכחות השקטה, ולאפשר לו להפוך לבסיס בטוח שמתוכו יכול להתקיים עצמי חופשי ואותנטי. כך קורה שבאופן פרדוקסלי, דווקא האימון המכוון להכחדתו של העצמי הקבוע והנפרד⁵⁹ מאפשר את עלייתה של עצמיזות ספונטנית, אותנטית ומשתנה תמיד, אשר מרפה מהצורך להיות משהו עבור מישהו חיצוני, ממשי או מדומיין, ושניחנת ב"המשכיות הוויה" (Going-on-Being).

"המשכיות הוויה" הוויניקוטיאנית אין פירושה בהכרח לשרות ככל עת בטוב או להיות בנועם מתמיד; פירושה היכולת לשמור על רציפות של הוויה גם בעתות כאב. רציפות זו של הנוכחות מאפשרת את חידוש הזרימה הטבעית, והיא מצויה בבסיס הרצון להמשיך ליצור, לשנות ולהשתנות מתוך הקושי. זוהי הגדרה טובה להיפוכו של הניכור: במקום ריחוק מעצמנו ומן העולם אל מול הקושי, הוויה ממיטיבה, מתמידה, עוברת דרך כל קשת החוויות האנושיות.

העצמיזות הרציפה, ההווה, הנוכחת, מצטיירת אפוא כחויית עצמי יסודית מיטיבה שמתאפשרת בהיעדרה של היאחזות

59 התייחסתי בפסקה לתרגול מיינדרפולנס, שלא תמיד מוצג בהקשר הבודדיסטי המלא. אך ג'ון קבאט זין, מייסד השיטה, לא מנתק את ה"טכניקה" הזאת משורשיה הבודדיסטיים וממטרותיה הבודדיסטיות.

בעצמיזות קבועה ונפרדת. זוהי נוכחות רצופה ויציבה, מתוך נכונות להיות עם כל מה שעולה. בתנאים שונים מופיעים חומרים מנטליים שונים. ההוויה הרציפה מאפשרת להם להופיע ללא הפרעה, ורואה בהם הזדמנות למשחק מנטלי ולעיתים גם לתגובה אותנטית ויצירתית.

התהליך שמתרחש בילדות המיטיבה או בתרגול המדיטיבי המיטיב הוא לא רק זה של גילוי עצמי, אלא בעיקר זה של פיתוח היכולת להכיל את החומרים המנטליים שעולים בתודעה, להתמודד איתם ולבחור כיצד להתייחס אליהם. תשומת הלב המדיטיבית לא יכולה אפוא להיות רק אובייקטיבית. היא חייבת להכיל בתוכה גם חוכמה, או יכולת לשחק עם החומרים המנטליים שעולים ולהשתנות איתם.

וויניקוט מדגיש שבהתנהלות מתוך "עצמי אמיתי" אין תלות בזולת שתכליתה להרגיש ביטחון, כלומר אין בה אינטראקציה שתכליתה להרגיש קיים. זהו עצמי נטול חרדה, לרבות החרדה מפני אי קיום שבעיניי היא העמוקה ביותר. וויניקוט מציב בלב התהליך החינוכי המיטיב את ההתמודדות עם חרדה זו; עם העובדה שהעצמי מעורפל, תזזיתי ושכיר. הילד או המבוגר שלומד להיות לבד, לומד למעשה להיות בתוך ההשתנות המתמדת של העצמי. ההקבלה בין ההורות המיטיבה ובין החוויה המדיטיבית פותחת אפשרות לתקווה, המסמנת שניתן לפתח את אותה הוויה מיטיבה יסודית ללא קשר לתנאים שלתוכם נולדנו.

ואולם אתגר טיפוח המשכיות הוויה השלמה כפי שמציגים אותו וויניקוט וכובר – ובוודאי כפי שמציג אותו הבודהה – הוא אתגר לחיים שלמים.

נרקיסיזם כמקור הדוקה הפוסט־מודרנית

נרקיסיזם וסנקהארה דוקהטה: העצמי כפרויקט ראפיקציה

הבורהיזם מונה שלושה מאפיינים של הקיום: דוקה – האי-נחת, חוסר הסיפוק והסבל המונחים בבסיס הקיום; אַנְיִצָ'ה – הארעיות של כל התופעות; אַנְטָא או אַנְאָטְמָן – היעדר עצמיות נפרדת וקבועה. אם נתבונן בהם נבחין כי לכל אחד מהם זיקה לחרדה אנושית עמוקה: דוקה קשורה בחרדה מפני הופעתם או התמשכותם של אי נחת, חוסר סיפוק, כאב וסבל; אַנְיִצָ'ה קשורה בחרדה מפני המוות ומן החלופיות של כל הדברים; אַנְטָמָן קשור בחרדה הנובעת מן התחושה העמוקה שהעצמי שלי אינו יציב, מוחשי או בעל מהות.

את אותה הבחנה ניתן לנסח גם במונחים של השתוקקות: השתוקקות לעונג; השתוקקות לקביעות ולהתמשכות של העצמי; השתוקקות להיות: להיות מישהו, לחיות. שלושת מאפייני הקיום הם מושאי שלושת הרעלים (מקורות הדוקה) – ההשתוקקות, הסלידה והתעתוע (או הבורות). האשליה באשר למציאות הקיום נובעת בין השאר מבלבול

באשר לשלושה מאפיינים אלה, משום שהמציאות הקיומית של היעדר עצמי נפרד וקבוע היא מקור לדוקה, וגם צורה של דוקה בפני עצמה. אני רוצה להעניק לעצמי שלי ממשות, ולשם כך עליי להפוך אותו לאובייקט. נטייה זו כולאת אותנו בפרויקט אינסופי של החפצה עצמית שלא יכול אלא לנחול כישלון, שכן העצמי משתנה ללא הרף כתלות בגורמים וכתנאים, ובשום מצב הוא אינו אובייקט קבוע שניתן להיאחז בו. סְנְקָהָרָה דוקהטה – הסבל המעודן ביותר של הקיום – מתייחס על כן גם אל החרדה המודחקת מפני פריכותו ושבריריותו של העצמי. זהו הניסיון התמידי לאחוז בבועת הסבון של אותו עצמי אשלייתי ולקיימה, ואלה הם אותם רגעים מטלטלים שבהם בועה זו מתנפצת.

תוצאת כישלון מתמיד זה מתגלמת כתחושת חוסר מתמדת הנובעת מאי היכולת המובנית לייצר עצמי מוצק ויציב. היא מתבטאת בהרגשה כאילו משהו לא בסדר איתי, או משהו לא בסדר בחיים שלי. יש וריאציות רבות להרגשה זו. אני עלול להרגיש לא מספיק עשיר, לא מספיק אהוב, לא מספיק מוכשר, לא מספיק משמעותי – ובאופן כללי פשוט לא מספיק.

כך הופכת החרדה היסודית מפני שבריריותו של העצמי לפחד מפני מה שנדמה כמושא מוחשי. דבר זה מביא עימו הקלה זמנית, משום שברגע שהחרדה נוצקת לתוך מושא ספציפי מופיעות דרכים אפשריות להתמודד עם המקור החלופי של הפחד. הבעיה היא כמובן שאף התמודדות כזו לא פותרת את החרדה היסודית, האפריורית.

סְנְקָהָרָה דוקהטה, הכאב של הריכוז בעצמי, מתבטאת הן כחרדה יסודית ומודחקת המתגשמת שוב ושוב כתחושת חוסר שמתועלת אל פחדים אובייקטיביים, והן כאי נחת הנובעת מן