

מזון לנפש צבי עמלי

תקציר

חוויה, המשגה ותובנה הם מזון לנפש. הם דורשים עיכול מנטלי ותיווך. ה"עמדה הדיאלוגית" ו"השיח האוטנטי החוקר" מאפשרים לפלוט את המיותר והמרעיל, ולקלוט את המבריא והמזין. תיווך עקבי ורציף ועיכול דיאלוגי מצטבר מאפשרים בהדרגה להכיל "מציאות מרובת פנים" ולהיזון מן החוויות, ההמשגות והתובנות. מוצגת דוגמה קטנה לחוויה שתוכה ועולה ב"קו האש" ובכך הזינה את נפשי לצמחה ומאפשרת להקנות משהו מזה גם לאחרים.

האמת לנפש היא כמזון לגוף ווילפרד ביון

מזון לנפש

החוויה היא מזון ראשוני בסיסי לנפש. המושג והתובנה הם מזון מוצק לנפש מתקדמת. ככל מזון, לאיכות החומרים ולכמותם השפעה מכרעת על היות המזון משביע, עודף או מועט; מזין ומבריא או מחלה ומרעיל. לכן החוויות, המושגים והתובנות זקוקים למערכת עיכול מנטלית ולתיווך: לרכך את הקשה, להרחיק את העודף, המיותר והמרעיל ולספוג את המזין, המקיים ומצמח. החוויה (החושית-רגשית) היא קרובה, מוחשית ומאחדת. ההמשגה נוטלת מרחק, צופה בחווה ובחוויה ומולידה הבנה. התובנה מעניקה לחוויה שעולה והובנה, חשיבות פרטית, אינטימית ומשמעות אישית לחיים. בתחילת חיינו "האם" (או דמות אחר משמעותי) מספקת פונקציה מתווכת; מעבדת ומעכלת את החוויות עם הילד, חושבת אותן עמו ומספקת תובנות. בהדרגה הילד לומד ורוכש יכולות אלו לעצמו.

ניזון ויוצר בעמדה דיאלוגית

האדם אינו רק ניזון מחוויות וממושגים, הוא גם יוצר אותם, עבור עצמו ועבור אחרים. הן תהליכי העיכול והן תהליכי היצירה מצריכים קיומה של עמדה דיאלוגית. הפן הפעיל והמימונתי של העמדה הדיאלוגית הוא השיח האוטנטי החוקר. זיקתו של השיח היא אל האחר.

זיקתה של האוטנטיות היא אל האמת הנפשית של הסובייקט.

זיקתה של החקירה היא ללמידה, למציאת משמעות ולהתרחבות.

מאחר ובבסיס העמדה הדיאלוגית שוכנת הדדיות, הרי שזיקת השיח היא גם אל האחר הפנימי וגם אל הזולת; זיקת האוטנטיות היא גם אל האמת הנפשית שלי וגם אל זו של הזולת; זיקת החקירה מכוונת במקביל גם אל למידת הזולת וצמיחתו.

השיח האוטנטי החוקר חוקר חוויות (גם זניחות לכאורה) וחוקר מושגים ותובנות (גם ידועים לכאורה). בשל שאיפתנו לאינטגרציה אנו חותרים להבין את הנחווה, ובהשלמה, להחיות את ההבנה.

מציאות מרובת-פנים

מציאות החיים האנושית היא לעולם מורכבת ומרובת פנים. כל עצם ואירוע - פנימי או חיצוני - ניתן להתבוננות מזוויות-ראייה שונות. גם החוויות, המושגים והתובנות הם מרובי-פנים. אור וחושך, רעב ושובע, ריק ומלאות, פחד ואומץ, נפרדות וקשר, היות חי ובן תמותה, הם ניגודים קיומיים, המשקפים גם הם את ריבוי הפנים של המציאות. צמיחה אנושית בריאה מחייבת יכולת הכללה של מציאות מרובת-פנים בכלל, ושל ניגודיות קיומית בפרט. די להחליף משקפיים רגשיות במשקפיים קוגניטיביות, בקשריות, באתיות-מוסריות ובהתנהגותיות, כדי להדגים את ריבוי-הפנים של ריבוי-פנים.

דיאלוג רב-גילי והפונקציה הפסיכואנליטית

הדיאלוג הוא מול ועם הגילים השונים שבי (תינוק, פעוט, מתבגר, בוגר צעיר...), הוא מתרחש במרחבי השיח עם עצמי ובממדים האנכיים (יחסי סמכות) והאופקיים (יחסי עמיתים) של השיח ביחסי עם האחר או ביחסי מטופל-מטפל. המטפל, למשל, חווה עם... חושב עם... מעכל עם... ו"מעביר" לתחום האוטונומיה של המטופל את הפונקציות "ההוריות" הללו. זו, לפי ווילפרד ביון וברוחו, הפונקציה הפסיכואנליטית. שיח מפרה בין היבטים נפשיים מודעים וסמוכים למודע לבין מה שהודחק. לדעתי גם מה שטרם התממש.

אחוה אוניברסלית

עמדה דיאלוגית זקוקה לאחוה אוניברסלית ויצרת אחווה כזו. האחוה האוניברסלית שונה מאהבה אישית. זו אחווה הנשענת על שותפות בחוויה האנושית, שותפות בחוויה של כל יצור חי ובן-תמותה, שותפות במעשה הבריאה.

קו האש התמידי

שנים רבות מדי האדם מתנאה ומתגאה בקדמה, אבל בפועל, אין הפחתה מספקת בכמות הכאב, הפחד, הסבל, ההרס והמוות הנגרמים מידי אדם לאחרים ולסביבת חיינו. זו האמת המרה. במובן זה כולנו ממשיכים להיות בקו האש ואנו מציתים אותה. האש, כמו המזון, יכולה לחמם ולהאיר ולבשל, אך יכולה לצרוב, ולשרוף ולאכל. תפקידנו ואחריותנו למעט את השריפה ולהרבות את האור.

מזון לנפש

אמי נשאה את סבלות השואה. האימה והאובדנים הנוראים שחווה צרבו על לוח האם שלי חרדה ודיכאון בצד מאבק מתמיד למען החיים.

כשהייתי פעוט, אבי, שאמו מתה עליו בלידתו, שאיבד את משפחתו במלחמת העולם השנייה, נפל במלחמה. הוא יצא לחפש אחר חייליו שהלכו לאיבוד ואיבד גם אותי. הייתי בן שנה ותשעה חודשים. נותרנו אמא ובן.

אינני שונא גרמנים ואינני שונא ערבים. אני סקרן ביחס אליהם, ביחס לחייהם, שפתם ותרבותם. ודאי סיבות רבות לכך. אבל בהקשר של הדיון הקצרצר על חוויה, המשגה ותובנה כמזון לנפש, אני נזכר כיצד כילד הייתי יורד בחדר המדרגות מדירתנו לרחוב.

למטה, צמוד לבניין, ישב עבדאללה ואכל ארוחת בוקר.

הוא חייך אלי והזמין אותי להצטרף.

הבטתי באמא.

עיניה השקטות אישרו את ההזמנה.

פיתה טרייה, שמן-זית זהוב וזיתים ירוקים מלוחים. יושבים על הרצפה. עבדאללה ואני.

חוויה מזינה את הגוף ואת הנפש.

אינני יודע כיצד עבדאללה חווה את היותו ערבי מוסלמי במדינת היהודים. אני בספק אם צאצאיו חשים עצמם שווים זכויות. הם ראויים לכך. הם האחר. הם הלבן של השחורים, הנוצרי של המוסלמים, הגבר של הנשים, החילוני של הדתיים, הזקנה של הצעירות, הלסבית של ההומופובים.

סיום

עם השנים נוספו חוויות. עם הזמן באו המשגות. אליהן הצטרפו תובנות. גם הפסיכואנליזה הייתה בעזרי.

אני משתדל לקיים עמדה דיאלוגית מול עצמי ומול הזולת והעולם. משתדל לעודד שיח אותנטי חוקר השרוי באחוה אוניברסלית.

עשרות שנים חלפו מאז נפל אבי במלחמה. אינני פחות יתום, אבל גם עבדאללה וארוחת הבוקר אתי.

המילים הללו, שהנך קורא הן כמו תיבות המכילות חוויה רגשית, המשגה ופוטנציאל לתובנה. הן דורשות

עיכול באמצעות עמדה דיאלוגית וקיום שיח אותנטי חוקר בינך לבינך. יתר על כן, בינך לבין אחר,

שתסכים לארח בעולמך הפנימי ולהתארח בעולמו, ולהתחדש. הפן הבריא שבמזון הנפש שלך ייטיב

להזינך. הפן המיותר והרעיל ימתנו את נזקם. ייוסף טעם לחייך.