



לתקן עולם, כמו טטריס | דביר רוזנברג

מה בין חסרון העולם לבעיות נפשיות? הצעה לטיפול בגשטאלט

שאלתי את עצמי לא פעם: מהי עבודת ה' ? מהו המרחב שבו מתרכזת העבודה הזו? מה צריך לעשות בה? כמובן שאין לי תשובה טובה לשאלות הללו. לכאורה, כל דבר בעולם הוא כלי לעבודת ה', בין אם בהימנעות ממנו, ובין אם בשימוש בו. אי אפשר להגביל את עבודת ה' למצוות עשה או לא תעשה בלבד, ואי אפשר להגביל אותה למעשה זה או אחר.

אני רוצה להתמקד במרחב איתו נפגשתי לאחרונה, מרחב התודעה. עבודה פנימית שנשארת פנימית, כאשר המטרה שלה היא לא לתפקד בצורה טובה יותר בעולם המעשה, אלא התקדמות במרחב התודעה גרידא. יתכן אמנם שיהיו תוצאות חיצוניות לעבודה פנימיות זו, אבל כאשר המיקוד ברובד התודעה מוקדש לדבר זה או אחר, אני חושב שזה משפיע על המוכוונות ועל תוצאות העבודה.

אם כן, אנסה לפרט דרך עבודה מחשבתית, וכיצד אני רואה אותה בתור פעילות שמשיקה לעולם הקדושה. יתכן שיחלקו עלי, ואשמח לשמוע תגובות והערות. אבל בתור התחלה אני ממליץ להקשיב, לנסות ורק לאחר מכן לכתוש עד דק על-מנת לברר האם המהלך יאפשר לי לעבוד את א-להים בצורה אמתית ושורשית יותר.

נפתח.

החלל הפנוי, ניתוק התודעה ותפקיד האדם

בהתחלה, הכול היה א-להים.¹

על מנת ליצור את העולם בצורתו העכשווית הוא יצר ניתוק בינו לבין העולם, מרחב חופשי ממנו- חלל פנוי. בתוך החלל הזה הוא ברא את העולם יש מאין.² הפרדוקס התחיל כבר מההתחלה, הוא הופיע עוד לפני שהתחיל הזמן.³ מרחב אלוהי חסר נוכחות אלוהית? א-להים קיים במציאות וגם לא? יש דבר אחר חוץ מא-להים? באמת ישנו חומר נפרד מהחיות האלוהית? מה, א-להים הוא חומר?

המהלך הזה, או כמו שהוא מוכר יותר בשמו "הצמצום" העלה שאלות רבות מאז ומעולם. השאלה המרכזית הייתה - מאיפה א-להים הלך, ואיפה בסוף הוא נמצא. רוב התשובות⁴ פנו לכיוון דומה: א-להים נמצא במציאות בצורה מוחלטת רק שאנחנו לא רואים אותו. המציאות יונקת בכל רגע נתון את החיים שלה ישירות מהכוח שא-להים מניח לה לקבל. הקשר לא-להים לא פסק, ואת זה אפשר להבין מפירוש פשוט של המילה א-להים: בעל הכוחות.⁵

¹ שם 'א-להים' הוא בעל משמעויות רבות, ועיסוק בפירושו השונים חורג מגבולות מאמר זה. על כן במאמר זה אין לו בהכרח אותה משמעות בשימושו השונים.

² ספר עץ חיים לרח"ו, חלק א' פרק א'.

³ כן, זה פרדוקס.

⁴ אין ברצוני לפרט את השיטות השונות, מה גם שספק אם ביכולתי. אני לא מכחיש שישנם הבדלים משמעותיים מאוד בין ההסברים, אבל לענ"ד המכנה המשותף זועק לשמיים.

⁵ כלומר, מעניק הכוח או החיות. כאשר אנו מחפשים את הדבר שמחולל את המציאות אנו מחפשים מה מביא כל דבר להיות. ישנה אפשרות להגיד שישנם כוחות שונים (שלפעמים גם





אם כן מהו החלל שפנוי מא-להים? המרחב התודעתי; אנו לא בהכרח מודעים לכך שא-להים הוא מחולל המציאות, מכיוון שא-להים יצר תודעה ש'מדלגת' מעל ההסבר ההכרחי שהמקור לכל המציאות הוא א-להים. התודעה האנושית מסוגלת להבין את העולם ללא נוכחות אלוהית, או עם נוכחות אלוהית מעוותת. היחיד שהיה יכול ליצור מציאות זאת הוא יוצר התודעה - א-להים.

א-להים התגלה לאדם וציווה אותו מספר ציוויים כדי לשמור על קשר בינו לבין האדם. א-להים ברא עולם על מנת להיות נוכח בו, אבל מצד שני התרחק ממנו, נתן לנו בתור בני אדם לעשות את העבודה הזו - להנכיח את א-להים בעולם. האופן הפיסי של העולם הוא אלוהי לחלוטין, שהרי תחילת בריאתו וחיותו המתמשכת הן אלוהיות לחלוטין,⁶ ולכן במובן הזה אין לנו מה לחדש.

אם כן, המרחב שבו א-להים יצר את הנפרדות, ולכן גם את היכולת לקשר, הוא המרחב התודעתי. כאשר אנו מקשרים את המרחב התודעתי לא-להים אנו מוסיפים "אלוהות" בעולם, שכן בעולם יש יותר נוכחות אלוהית ממה שהיה בו לפני הפעולה שעשינו. תפקידנו הוא להגיע לשלמות תודעתית ביחס לנוכחותו של א-להים בעולם, כיצד הוא מתגלה במציאות עד הצורה הממשית ביותר.

השלמת האישיות על ידי חווית ההווה: תרפיית הגשטאלט

הניתוק

אם נניח שעולם הפעולה המרכזי של האדם הוא התודעה, כדאי שנכיר מעט כיצד עובדים איתה. המטרה הסופית היא "דבקות", תודעת אלוהות מתמדת. מכיוון שהתודעה נמצאת רק בהווה, אנו צריכים לשלוט בה על מנת לכוון אותה

מנוגדים אחד לשני) שפועלים במציאות - וזו עבודה זרה. לעומתה ישנה הגישה המונותיאיסטית שאומרת שהמקור לכל המציאות הוא בגורם אחד, והוא הא-להים של העולם.

⁶ ישנם מספר מקורות לכך, למשל - "ובטובו מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית" (ברכת יוצר אור - קריאת שמע).

לכיוון האלוהי.⁷ כאשר אדם מנווט את התודעה שלו למרחב אלוהי, הוא מנכיח את א-להים בתודעה הפרטית שלו.

בעולם הטיפולי ישנה שיטה הנקראת תרפיית הגשטאלט,⁸ או בעברית: ריפוי התבנית.⁹ שיטה זו הינה דרך טיפול אקזיסטנציאליסטית, בה מרכז הכובד שעליו נשען טיפול אישיותי זה הוא תודעת האדם. ככלל, מוסכמת האמירה שהפרעות ההתנהגות נובעות מכשלים שנשמרו בתוך התודעה, אך השאלה כיצד לפתור את אותם הכשלים נתונה במחלוקת. הוגי תרפיית הגשטאלט טוענים שהדרך הנכונה ביותר לפתור את אותם התסביכים¹⁰ היא לעקוב אחרי התכונה שאני מקנה לאובייקט חיצוני אלי, ולברר האם התכונה שייכת באמת ל'אחר', או שמא אני משליך תכונה לא אהובה שקיימת אצלי על ה'אחר'. הפנמת התכונות שלי תאפשר לי לחיות את חיי ללא כשלים בלתי מוסברים. להלן אפרט רעיון זה, ואת אופן ההיפרטות שלו למעשה.

כאשר האדם נפגש עם מציאות קשה, יש לו שתי דרכים להתמודדות. האחת היא להגיב למציאות, לחשוב כיצד לפעול, לנתח אותה ולהגיב בהתאם. השנייה היא לעצב את המציאות מחדש על מנת להשאיר את המצב כשהיה. אם אני בוחר ללמוד מהמציאות ולבחון אותה, אני מאמץ את כל חושיי על מנת להתפתח ולהכיל את עוצמת יכולת העשייה שלי, ובכך אני מגדיל את היכולת שלי ללמוד ולפעול במציאות.

אולם, כאשר אני מתפנק ולא לומד מהמציאות, אני עדיין צריך פתרון לרצון שלי. על כן, אני מנסה לגרום לסביבה לטפל בי. אני משליך את הכאבים שלי ואת כל הרצונות שלי על הסביבה, ועל כך שה'אחר' צריך לספק לי את כל

⁷ משפט זה יוסבר בהמשך.

⁸ אני ממליץ מאוד ללמוד עליה ולנסות לפעול על פיה. מדובר בשיטה מוכחת שעובדת ברמה הפסיכולוגית והחוויתית. חשוב להבדיל בינה לבין 'פסיכולוגיה הגשטאלט', למרות שיש קשר מסוים בין הדברים לא מדובר על אותו הדבר.

⁹ ההכרות שלי עם השיטה הנ"ל עברה דרך כתביו של פורדיק. ס. פרלס, כפי שהם תורגמו לעברית.

כאן המקום להתנצל על כך שלא עשיתי עבודה מקיפה בנושא אלא למדתי אותו במשך שנה אחת בלבד. לא עברתי על הרבה מקורות וגם לא התייעצתי עם הרבה אנשים, אבל אני חושב שהידע שקיבלתי מהלימוד הביא לי תועלת רבה, ועל כן אני מעוניין לשתף אתכם בכך.

¹⁰ או בשפה מקצועית - "תבניות בלתי מושלמות".



רצונותיי. אם אני עצוב, אז הסביבה היא הגורמת לעצב שלי, ועל כן גם פתרון העצב יכול להיות רק מהסביבה. הסביבה בדרך כלל מכילה את ההשלכה ומטפלת באדם הפרטי: כאשר אדם רואה אדם אחר בוכה, הוא יעזור לו, וכאשר אפגוש אדם שמבקש אוכל אני אשתדל להביא לו. הסביבה נעתרת לבקשת הזולת לעזרה, ובכך היא גורמת לו לוותר על היכולת שלו להתפתח לבד. חברה שנותנת כל דבר שאדם מבקש ממנה יוצרת אקלים נוח, אבל גם מעודדת עצלנות פושעת.

האדם שמשליך את פיתוח אישיותו על ה"אחר" נשאר חסר. הוא אינו מכיל את כל חלקי אישיותו, ולא יכול להשתמש בהם במקומות שבהם הוא צריך אותם. יותר מזה, החלקים הללו עדיין שייכים לו, וכתוצאה ישירה יש לו קשר אישי חזק עם אותם החלקים. לכן, בכל מקום שבו האדם יפגוש את חלקי הנפש המוכחשים שלו, הוא יפגש באותו המקרה שגרם לו לנתק אותם ממנו, הוא יתעורר ויתנגד אליהם בצורות שונות. התוצאה היא ראיית מציאות מעוותת, ותסכול מתמשך שעלול להגיע עד מצב של שיתוק ממשי.

תהליך הטיפול מנסה לעזור לאדם להחזיר לעצמו את חלקי אישיותו המנוודים, תוך הפנמה שהם באמת שלו. התיאוריה של הטיפול אומרת שכאשר אדם מנתק חלק מסוים באישיות שלו הוא נכנס ל"מעגל לא סגור". האדם יוצר תלות באובייקט חיצוני אליו, כאשר תלות זו איננה נכונה במציאות. התלות מעכבת את האדם מלפעול ולחשוב בצורה עצמאית. רק כאשר האדם מנכס לעצמו מחדש את חלקי אישיותו הוא משלים את המעגל, והוא משוחרר מהתלות החיצונית.

העיקר זה למעשה: איך מחברים

האדם הפרטי הוא אורגניזם בעל חלקים רבים, הפועלים בשיתוף על מנת לבצע את הרצון הכולל של האדם. האדם הוא יחידה פרטית שאינה מחויבת להסתמך על הסובב אותה על מנת להיות. אומנם קיימים יחסי גומלין בין החוץ לפנים, אבל הפנים מתקיים באופן עצמאי שלא תלוי בגורם זה או אחר. כאשר

האורגניזם מוחק חלק מיכולות הפעולה שלו הוא פחות עצמאי, מכיוון שהוא לא יכול לפעול כאשר הוא נצרך לכוח שהוא דחק החוצה. כאשר אדם מנתק מעצמו תכונה מסוימת הוא לא יכול להשתמש בה, למרות שהיא עדיין שייכת לו. כאשר האדם יהיה במצב שהתכונה הייתה אמורה לפעול, הוא יישאר חסר אונים, בלי יכולת פעולה.

הדגש בתהליך הטיפול הוא על כך שעולם התודעה פועל אך ורק בהווה. עולם הרגש קיים אך ורק ברגע שבו מרגישים אותו. באותה מידה, גם המחשבה קיימת רק כאשר חושבים אותה. כאשר אני חושב על העבר או על העתיד, אני בורח מהמקום שבו אני נמצא לטובת נקודת הזמן שאני מנסה להתייחס אליה. אינני חי את התחושה, אלא עובר לתפקיד 'השופט'. אני מתנתק מחוויית החיים לטובת ניתוח החיים. זהו אינו מצב שבו אני יכול לחבר את חלקי אישיותי, זהו מצב שבו אני יכול לתכנן מה לעשות. התכנון יכול להיות חשוב על מנת להבין כיצד אני רוצה לחיות, אבל משמעותו היא ניתוק מהחיים על מנת לתפוס 'מבט-על'. אי אפשר לחבר את האישיות על ידי ניתוק; אפשר לחבר חלקים מנוודים רק על ידי חווית החיבור שלהם, התחושה הממשית שהם אכן חלק ממני.

כאשר אני נפגש עם חוויה חזקה ניתן לעשות אחד מארבעה דברים:

1. להשליך את החוויה על אובייקט אחר בסביבה.
2. למצוא את הגורם לו - להתמקד בעבר.
3. לחפש מה תהיה ההשלכה שלו - לעבור לעתיד.
4. לחוות אותה עד תום - להישאר בהווה.

קשה להישאר בהווה, לחוות רגש במלואו. ולכן אינסטינקטיבית אנו מנסים לעבור לאחת מהאופציות האחרות. המעברים לעבר ולעתיד הם הגורמים החשובים למעקב על מנת לאפשר עבודה תודעתית. השלכת האחריות לאובייקט בסביבה ניתנת לזיהוי די מהר, וכך גם ניתן לשנות כיוון מחשבה בקלות יחסית. אבל המעבר לשפת התכנון או לשפת הגורם¹¹ חמקמק מאוד, עד כדי כך שקשה מאוד לשים לב מתי אנו עושים את זה.

¹¹ בריחה לעתיד או לעבר.





היכולת לנכס לעצמי תכונה מסוימת עוברת דרך תחושת החיבור לאותו החלק שהושלך מעלי, שכן לא מספיק להגיע להבנה שכלית כיצד התכונה הספציפית קיימת בתוכי. ההבנה השכלית יכולה להיות חלק מהתהליך המוביל להפנמת הקשר בין התכונה, ששייכתי לאדם אחר, לבין מכלול התכונות שלי. אבל החיבור מתקיים כאשר חשים את החיבור בין החלקים השונים - התכללות. החזרת התכונה שהעברתי מעלי לטובת הסביבה לפעילות מלאה בתוך תוכי איננה מעשה פשוט, והיא מצריכה איחוי מלא של הניתוק. האיחוי נעשה על ידי חווית השימוש באותה התכונה, בחוויית שייכות של אותה התכונה לכלל התכונות המאפיינות אותי. האיחוי מחזיר את כלל התכונות שלי למצב של כלל אחד - אורגניזם שקשור לכל חלקיו.

כאשר האדם נצמד למציאות הוא יכול לשים לב מתי הוא חורג ממנה - מתי הוא נעשה תלותי. לדוגמא: מרבית בני האדם מנסים לדעת מה האחר חושב עליהם ללא קבלת מידע מהצד השני. כאשר אני מעביר את נקודת המבט ממני אל ה'אחר'¹² אני מייחס לו תכונות שאין לי באמת יכולת לדעת האם הן קיימות אצלו; אך מה שוודאי הוא שהתכונות האלה קיימות אצלי. אני משליך את התכונות הללו על הסובב אותי, כאשר בדרך כלל מתלווה לכך ביקורת, לפעמים חריפה ולפעמים פחות. חוסר הרצון שלי לראות את התכונה שייחסתי לזולת כתכונה שלי, הוא כנראה הסיבה שהשלכתי את התכונה על הזולת. כאשר אני מוצא השלכה שאני עושה על הזולת יש לי 'קצה חוט' להתחיל איתו טיפול ספציפי.

התהליך הזה יכול להיות כמעט אין סופי. כמעט תמיד אנו מנתקים את תכונותינו ומעניקים אותן לסובב אותנו, מה שמבטיח שתהיה לנו עבודה למשך זמן רב. בדרך כלל כאשר אדם ניגש לטיפול מטרתו היא לברר נקודה מסוימת שמציקה לו או לסובבים אותו. הבעיות בדרך כלל נמצאות ברובד החיצוני של החיים, כמו למשל כאשר אדם לא מסוגל להיכנס למכונית בגלל פחדים, או שהוא נתקף

¹² האחר איננו חייב להיות אדם, הוא יכול להיות כל דבר שלא חלק מאורגניזם "אני", כל דבר שחורג מבעד לגבולות העור המקיף אותי. ולכן כל עולם החי צומח ודומם יכול להיות מושא להשלכה. שאלה מעניינת היא האם ישנו הפרש ממשי בין העולם המטא-פיסי שלי לזה של חברי, והאם יש מקום למפגש גם בעולם הזה.

רעד בלתי מוסבר כל פעם שהוא רואה עכביש. כאשר האדם מצליח להתגבר על הרובד החיצוני הזה, בדרך כלל מסתיים הטיפול בהצלחה.

מרחב החיים לא מסתכם בבעיות גדולות, ישנם הרבה דברים קטנים שלא גורמים להפסיק את שטף החיים, וגם ב'ניתוקים' הקטנים הללו מומלץ לטפל. הסביבה איננה תומכת בהקדשת המשאבים הרבים שהמשך הטיפול מחייב, מכיוון שאותם משאבים אינם מופנים אליה, מה גם שהחברה כלל לא מכירה את אותם חסרים קטנים. תוצר ישיר לכך הוא מצב לא בריא שהאדם מתרגל לחיות עם בעיותיו הקטנות ולא לטפל בהם. כאשר אדם מבין שאת התהליך הזה הוא יכול לעשות לבדו¹³ ללא עזרה חיצונית, נפתחת דלת לעבודה פנימית אישית שיכולה להוביל את האדם להשתלמות תמידית, תוך פגיעה מועטת במשאבי החברה.

ניהול התודעה כעבודת ה'

רעיון ה'תודעה הכללית' מופיע אצל הוגים רבים, יהודים¹⁴ וגויים¹⁵ כאחד. ככלל, יש לכל קבוצה¹⁶ תודעה משותפת, המשפיעה על החיים של האדם הפרטי גם ללא ההכרה הפרטית שלו בעצם קיומה. כל חלקי הקבוצה משפיעים על התודעה, ויש מעברי מידע בין התודעה הכללית לתודעה הפרטית.¹⁷ כאשר ישנו רצון להשפיע על כלל הקבוצה, כדאי לעשות את זה מכיוון פנימי; לכן רצוי להתחבר ולעבוד דרך התודעה הפנימית.¹⁸

¹³ כמובן שאת תחילת התהליך עדיף לעשות עם ליווי מקצועי, אבל לאחר שלומדים את הטכניקה אפשר להמשיך לבצע אותה לבד.

¹⁴ לדוגמא בווהר: 'נשמה של נשמה', אצל הרב קוק: 'נשמת העולם'// 'ישראל'// 'האומה' ועוד.

¹⁵ לדוגמא אצל הגל: 'אידיאה לאומית', ובעיקר אצל קרל יונג: 'הלא-מודע הקולקטיבי' ועוד.

¹⁶ יכולה להיות קבוצה קטנה כמו שבט, ויכולה להיות קבוצה גדולה כגון כלל האנושות. כמובן שהתודעה שעליה אעבוד תהיה זו ששייכת לקבוצה אליה אני רוצה להתחבר.

¹⁷ אפשר להמשיך את היחסים לשרת ומחשב. כאשר ישנם מחשבים בעלי יכולת עבודה עצמאית, אבל החיבור שלהם לשרת המרכזי (התודעה הכללית) מאפשר מעבר מידע רצוני ולא רצוני בין המחשב הפרטי לשרת או למחשב אחר.

היכולת לשלוט בסוגי מעבר המידע בין התודעה האישית לתודעה הכללית נתונה במחלוקת בין ההוגים (גם מחלוקת תוך דתית), אבל נראה פשוט לומר שכאשר אדם מכיר את עולם התודעה הכללית שלו הוא יוכל לתפקד כמעבר הזה בצורה יותר רצונית.

¹⁸ הרעיון הזה יכול להיות מהפכני ביחס לתחושה הפרטית של האדם, מכיוון שהוא בטוח מאוד בחווית העצמאות שלו - חווית האינדיבידואל.





את המודל שהצגתי קודם, על ניתוק וחיבור תודעה ע"פ תרפיית הגשטאלט, אני רוצה להעתיק לחוסר התודעתי ביחס לאלוהות. העולם נמצא במצב של ניתוק בסיסי בהגדרת הבנתו העצמית, ובכך הוא לא מתפקד בצורה אחרתית. אנו לא מצליחים להבין את הנוכחות המרכזית של א-להים בעולם, ובעצם נוצר לנו מצב של 'ניתוק אישיות' כלל אנושי. חווית הפירוד הינה תחושה מוכרת לרבים-תחושה שמסתובבים כאן בעולם הרבה פרטים שאינם קשורים אחד לשני במעין ג'ונגל גדול ללא סדר. כל אדם הוא אינדיבידואל פרטי החי את חייו ללא קשר עם הזולת- אין כיוון אליו כל האינדיבידואלים הולכים.

כמו שהצגתי בתחילת המאמר, א-להים הוא המקור של כל הכוחות הנמצאים בעולם. היכולת לווסת את הכוחות המשתנים ולסדר אותם במקומם הראוי¹⁹ כרוכה בגישה לנקודת המוצא של אותם כוחות. היכולת לפעול עם א-להים תלויה בקשר שלנו אתו, קשר שאפשר לאחות רק על ידי חוויית אחדות עם הא-להים. חוויית האחדות משמעה חוויה בה א-להים איננו חיצוני לנו, אלא נמצא בתוך התודעה שלנו, כקולקטיב.²⁰ עצם הרעיון של תודעה אחידה לכל האנושות כבר מעלה סימן שאלה גדול על תובנת הפירוד, אבל זה רק במובן הרעיוני: על מנת שנוכל לתפקד כאורגניזם אחיד, לטובת הרצון של הכלל²¹ אנו צריכים להתחיל לחוות את החיבור בין התודעות השונות, את המצב שיש לנו תודעה מחוברת.

לא אעסוק בהסברים לסיבה בגינה ברא א-להים את העולם ואת הצמצום. אני רוצה לעבור משאלת 'מה גרם?', לשאלת 'מה יש לנו?'.²² כאשר נוצר המרחק התודעתי בין המציאות²³ לבין היכולת שלנו להבין אותה קיבלנו מרחב שלם של

אמנם, לא צריך להיבהל מכך, שהרי פשוט שגם תחושת העצמאות אמיתית דייה כדי לחיות חיים שלמים.

¹⁹ יתחלקו הדעות האם תפקיד האדם הוא לסדר את המציאות, תוך כדי 'התחשבות' בא-להים (לתת לו קרדיט) על כך שהוא נותן לנו לעשות את העבודה, או שתפקידנו להניח לא-להים לסדר את העולם כרצונו- לשחרר את מעורבותנו, ואת הניסיון שלנו לדאוג להכול.

²⁰ זה כמובן לא מונע את יכולתו להיות גם חיצוני אלינו.

²¹ שהוא רצון הא-להים.

²² במקום לשאול 'למה?' לשאול 'מה?'

²³ בה א-להים נוכח לחלוטין.

עבודה²⁴ - להכניס את א-להים לתודעה. התנועה לכיוון החיבור לא יכולה להיות כאשר הכול אחד, מכיוון שאז אנו נמצאים במצב סטאטי. כאשר נוצר חוסר אנו יכולים להשלים אותו, אנו יכולים להיות בעלי כיוון, לקדם מציאות חדשה. התהליך הזה הוא עבודה שאפשר להתקדם בה, אפשר לראות בה שלבים שונים, וגם צריך להתייחס אליה בצורה רצינית ומקצועית ככל הניתן.

אם כן, כיצד אנו יוצרים את השינוי התודעתי הזה? כיצד אנו מצליחים להחזיר את העולם למצב שבו התודעה הקולקטיבית שלו מכילה את רובד האישיות המרכזי שלו, א-להים? באותה דרך בדיוק שבה אנו יכולים להחזיר לעצמנו רבדים שונים באישיות שלנו. אנו מרגישים את אותם רבדים, נוכחים להבין עד כמה הם מציאותיים ומאחים את הקרע שיצרנו בגלל חוסר היכולת שלנו להכיל רובד מסוים. הדגש המרכזי גם כאן הוא התמקדות בהווה. כמו שאפשר לאכול או לחבוש פצע רק בהווה, כך אפשר להכניס לתודעה חומר נוסף או לעבד את החומר הניתן, אך ורק בזמן הווה.

עוצמת התודעה נמדדת לפי כמות הזמן שבה אנו מחזיקים בעניין אחד, או ביכולת שלנו לעבד חומר רב יותר עקב מחשבה מכוונת יותר.²⁵ אדם נורמטיבי נמצא ברמה אחידה של יכולת חשיבה, כלומר: הוא יכול לחשוב על אותו מספר דברים בזמן נתון²⁶ ברוב המצבים שבהם הוא נמצא.²⁷ אם כן, המדד שבו העבודה מתבצעת הוא בעיקר ביחס לזמן - כמה זמן התודעה שלי הייתה בהקשר האלוהי, כמה זמן התרכזתי בתחושה שא-להים נוכח ממש בעולם. ככל שאעשה את זה יותר זמן, אהיה בעל רמת תודעה גבוהה יותר.²⁸

²⁴ "החלל הפנוי" הוא המאפשר את היכולת להיות עצמאי, בעל יכולת רצון וכתוצאה מכך גם בחירה. הרעיון מופיע בפירוט בתורתו של הרב רא"ם. לדעתי יש גם דמיון לרעיון "מרחב המעבר" של דונלד ויניקוט.

²⁵ בדומה למעבר מחשב. כאשר ישנו רצון להעביר כמות מידע כלשהי הדבר תלוי ביכולות של המחשב.

²⁶ כמובן שעייפות מקשה על חשיבה, ועודף אדרנלין מאפשר חשיבה מהירה יותר, אבל רוב הזמן עוצמת החשיבה היא אחידה.

²⁷ יכולת החשיבה משתנה בין אדם לאדם, אבל מכיוון שהעבודה עליה אני מדבר היא אישית, אין משמעות ליכולת של האחר.

²⁸ מה שמאפשר התקדמות בכל מצב, שהרי הרגע שבו אני נמצא כרגע מעולם לא היה, ועל כן יש לו פוטנציאל שעומד בפני עצמו, ללא תלות ברגעים אחרים.





כאשר אני משלים הבנה כלשהי ביחס לנוכחות אלוהית אני משלים מעגל. אני מצליח לא לדלג מעל המציאות אלא לראות אותה כמו שהיא באמת. לפני שאני מצליח לעשות זאת אני נמצא במצב מנותק, אני לא מצליח להפנים חלק משמעותי מ'אישיותו' של העולם. לאחר החיבור, אני קשור לאותו מרכז תודעה בקשר המאפשר עשייה ביחד. עבודת ה' בתחום הזה "מוסיפה והולכת" - כאשר אני מצליח להשלים יותר מעגלים, אני מוסיף יותר אלוהות לתוך העולם שלי, וכתוצאה מכך גם למרחב התודעה הקולקטיבי. במילים אחרות: אם אני הבנתי משהו, קירבתי את כל העולם להבנה של אותו הדבר, ולכן ההבנה שלי חשובה לכלל העולם.

מה עושים כשהכול טוב? השורה שנמחקת

כאשר אני משלים מעגל תודעתי אני מחבר את הקצוות הנפרדים שלי. בניגוד לתחושת הניתוק המתסכלת, תחושת החיבור היא בדרך כלל מאוד מינורית. התחושה ש"הכל נמצא במקום" לא מושכת את העין ולא מושכת את הלב. העולם מתנהל בצורה זורמת, מעין מצב אופטימאלי של חוסר מידע על תקלה. השלם לא זועק, הוא פשוט נמצא, ולכן בשביל להרגיש אותו צריך להתאמץ יותר מאשר במצב של ניתוק.

בניגוד לתחושת הנוחות התוך-אישיותית, המרחב התודעתי הכלל-עולמי לא חייב להיות בקשר תמידי עם התודעה שלי. כאשר האדם ירגיש טוב ולא יהיו שום חריקות, יכול להיות שהוא יחזור למצב דומה למצב שהיה בתחילה: שכחת א-להים. כיוון שלא מורגש חוסר בהתנהלות הנורמטיבית, לא יהיה חיפוש אחר המקור לכל המציאות דרכו ניתן 'לתקן' אותה. אין מאמץ להחיות את הקשר עם א-להים, ולכן החיבור מהצד שלי הולך ודועך, עד כדי מוות. "וישמך ישורון ויבעט".

אף על פי כן הקשר לא חייב למות, זה לא חייב להתקדם ככה.

ישנן שתי דרכים עיקריות שאני מכיר. האחת, המשך החיפוש: האדם יכול להיות מונע על ידי ה"חריקות" בחיים שלו, התסכולים. גם התסכולים לא חייבים

להיות דבר שנתקלים בו, מעין דבר ספונטאני שהמציאות מקרה בדרכך. האדם יכול ליזום כניסה למרחבים שהוא לא היה בהם, שם 'החדר עדיין לא מסודר', והבלגן עדיין שולט. כאשר הוא יכנס לשם הוא יחווה מחדש את תחושות חוסר הברור והתסכול האופייניים לחוסר התמצאות. התחושות הללו יכולים להוביל את האדם ל"תיקון חדש", י עוד חדש המאפשר קשר דרך מרחב בתולי. כמו טטריס: אנו מתחילים כל מעגל תודעתי כאשר ישנו מעין בלגן. כאשר אנחנו משחקים את המשחק ואנו מצליחים להשלים את השורה, היא נמחקת. מה עושים עכשיו? מסדרים עוד שורה - עברנו לשלב הבא.

דרך אחרת היא לחיות במצב של שקט. להקשיב לשקט, להאזין לתנודות העולם. כאשר לא שומעים פיצוצים, יש מספיק נחת להתבונן באוושת הרוח על העלים. אמנם אין חוויות מרעישות שיכולות לכפות לשנות מודעות, אבל לא חייבים להיות תלויים בחוויות חיצוניות, אפשר להתאמץ בעולם המודעות תוך תמיכה מציאותית מינורית ביותר. חווית קשר לא-להים היא תודעתית, חוויתית, וניתנת להעצמה בעזרת עבודה נכונה בתחום התודעה.²⁹

ואולי אפילו יותר מזה: בהבנה שלי הדרך השנייה היא תכלית העולם על פי העניין האלוהי. הדבר מופיע בכמה מקומות כגון שבת³⁰ או חזוני אחרית הימים.³¹ כאשר אנחנו, והאנושות בכלל, נגיע להפנמה של הנוכחות האלוהית - ייווצר מעין שקט, לא יהיו דברים רועשים, אלא המציאות תפעל בצורה חלקה לחלוטין. חיים של ברכה בהם המציאות הגשמית מחוברת גם בתודעה למקורה הרוחני. חיים שזורמים לכיוון שאליו המקור כיוון אותם, בלי שיווצר הג'ונגל המוכר של פרטים שאינם משתלבים אחד בשני. חיים פשוטים וטובים. "לא ברעש ה".

²⁹ כלומר, בסוף השלב איננו מגיעים למסך חצי מלא שצריך לסדר אותו, אלא חוזרים למסך ריק. כעת אנו יכולים לסדר את הקוביות בצורה שלעולם לא יהיה מצב של בלאגן.

³⁰ "וישבות ביום השביעי.. ויברך א-להים... כי בו שבת". אפשר לעיין גם בליקוטי מוהר"ן תנינא י"ז.

³¹ "איש תחת גפנו ותחת תאנתו" (מיכה ד', ד'), "וְלֹא יִלְמְדוּ עוֹד אִישׁ אֶת-רֵעֵהוּ וְאִישׁ אֶת-אָחִיו לְאמֹר דַּעוּ אֶת ה': כִּי-כֹלֵם יְדַעוּ אֹתִי לְמַקְטָנָם וְעַד-גְּדוּלָּם" (ירמיהו לא', ל"ג).





נספח - חווית החיבור האלוהית

חווית החיבור של א-להים לעולם שלי היא המלכת ה' על המציאות. כאשר אני חווה את השליטה של א-להים על המציאות, אני מפנים את הקשר של א-להים לכל הסיפור המבולגן הזה. ישנם חלקים שיותר פשוט לחבר לא-להים, כגון אהבה ואחוה, שלום ורעות. החוויות הללו מתחברות לעולם טוב ומסודר, ואין קושי להתפעל מכך שיש מתכנן מאחוריהן. כאשר נפגשים עם דברים קשים, עם היצרים הנמוכים שלנו, קשה עוד יותר להחשיב את הצד האפל של העולם לא-להים. יש מי שיתנגד לכך מהותית, מכיוון שבכך האדם מעודד את עצמו להיכנע לאותם היצרים. אבל בסופו של דבר, אין מנוס מלהבין שא-להים הוא זה שמחולל את המציאות הזו, גם אם בדרך עקיפה. העבודה הקשה ביותר היא לתת לא-להים לשלוט על פרטי המציאות היום יומית: על הרמזור האדום, על פחית משקה טעימה, או על אוויר צח לאחר גשם. הרוח, החיים, צמיחת העצים והליכת הנמלה, כולם בהשגחה מוחלטת של א-להים. זו עבודה קשה, אבל בשביל זה אנחנו כאן.