

**הדיאלוג**  
**בין הטאי צ'י לחיים**



ספר זה הוא ניסיון להעביר, ככל שזה ניתן במילים, את רוח הדברים שהעמקתי בהם; לא רק בטאי צ'י, אלא בכלל במסע המופלא הזה שאנחנו קוראים לו חיים.



# הדיאלוג

בין הטאי צ'י לחיים

שמונה שיחות על הקשבה וחיבור

ניצן מיכאלי

מדף בית הוצאה לאור



## **הדיאלוג** בין הטאי צ'י לחיים ניצן מיכאלי

© כל הזכויות שמורות לניצן מיכאלי  
בית הוצאה לאור מדרך  
טל: 04-9841169  
nitsan.michaeli@gmail.com

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר – כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

כתיבה ועריכה: ניצן מיכאלי  
שיחות: בנימין ברוצקי, אמיר דרורי, אפרת דביר  
ייעוץ ועריכה: אלמוג לובן  
צילום עטיפה: בוריס קרביץ  
עיצוב עטיפה: אורנה איילון 84 זכרות

מסת"ב 978-965-7480-09-0 ISBN

נדפס בישראל תשפ"א  
2021

## תוכן העניינים

9	..... אמנות ההגנה מ'עצמי'
15	..... ההיבט הטיפולי של הטאי צ'י
21	..... זוגיות ומערכות יחסים
33	..... הורות וגידול ילדים
59	..... שיחה על עסקים
81	..... הדיאלוג בין הטאי צ'י לחיים
111	..... אקטיביזם ואמנויות הקרב
115	..... ברור לי שאני צריכה לדבר איתו על מוות
129	..... סוף דבר





## אמנות ההגנה מ'עצמי'

החוק הראשון בטאי צ'י, כפי שהמורה שלי נהג לומר, הוא לא להשתמש בכוח נגד כוח (No force against force); או במילים אחרות, לא להתגבר, אלא להתחבר לכוחות המופעלים עליך.

הידע התיאורטי שלי על צ'י – שזורם במרידיאנים כאלה או אחרים – אינו מסייע לי לחוש, אינו עוזר לי כלל להתחבר עם האדם שמולי – לפגוש אותו באמת. במרבית המקרים, כשאנשים נוגעים זה בזה הם מפספסים – לוחצים חזק מדי או חלש מדי – לא מזהים איפה אני ואיפה הוא. לכן נוצרים תמיד חיכוכים וההתנגשויות (כמו מישהו שהולך בחדר בעיניים עצומות ומתנגש ברהיטים). על כך נאמר בטאי צ'י קלאסיק: "הוא לא יודע אותי, רק אני יודע אותו".\*

אבל לאחר שנים של אימונים ותרגולים עלתה בי שאלה שחזרה שוב ושוב – שאלה שהפכה בהדרגה לפוקוס העיקרי

---

\* 'כתבי המופת' יצא בהוצאת מדף

של התרגול שלי: אם חוננתי במתת הזאת (או למדתי לחוש באמת), אז למה שלא אשתמש בה כדי לעזור לאדם שמולי למצוא את המרכז שלו? – במקום להשתמש ביכולת הזאת כדי לנצח אותו?

כאשר הרגישות הזאת מוכתמת ברצון לנצח, אפילו אם היא מדוייקת, איכות המגע שלה משתנה והופכת לדורסנית וחסרת סבלנות. אבל למה לא להשתמש בה כדי לעזור לאדם שמולי למצוא את עצמו? כדי שנוכל לנהל דיאלוג אמיתי? יצירתי?

כאשר אני נוגע במישהו ברגישות והוא נענה לי, אנו זזים מתוך חיבור שהוא יצירתי בפני עצמו. אבל כאשר אני משתמש במומחיות שלי – רכה או קשה – כדי להתגבר עליו, אני גורם לו בהכרח להתקשות או להישבר. וכרגיל, בסופו של דבר, מי שחזק יותר, תכמן יותר, מומחה יותר, מנצח. אבל לא לזמן רב. תמיד יגיע מישהו חזק יותר, תכמן יותר, או מומחה יותר ממני; ובמפגש כזה תמיד נותרים משקעים. בניצחון אמיתי, לעומת זאת, אין מפסידים ולא נותרים משקעים.

לכן אם מישהו ירצה לתקוף אותי כדי לבחון את כישורי כמתרגל טאי צ'י, אבקש ממנו בנימוס ללכת לחפש מישהו

אחר למבחנים שלו. אבל אם המישהו הזה יבוא במטרה ללמוד ולבחון דברים ביחד, כמובן שאשמח להיענות.

ועכשיו לשאלה המפורסמת: מה יקרה אם יתקיפו אותך ברחוב?

אני לא יודע. אני כבר בגיל די מתקדם ועד כה לא התקיפו אותי ברחוב, ואני מקווה שזה יימשך ככה... ומה איתך, אמן הקרב? כמה פעמים התקיפו אותך ברחוב בשנה האחרונה? או בעשר שנים האחרונות? ולעומת זאת, כמה פעמים אשתך, הילדים, החברים או שאר העולם פגעו בך, העליבו אותך או הרגיוזו אותך בשבוע-שבועיים האחרונים? ואיך הגבת? התקשחת? גוננת על עצמך? ענית תשובה ניצחת או הצדקת את עצמך?

כששאלו את דוקטור צ'י (המורה של המורה שלי) מדוע מאסטר כמוהו מעולם לא התפרסם, הוא ענה לשואלים: "Stupid people come want to fight". צ'יאנג מאן צ'ינג, המאסטר הראשון ששם את הדגש על פוטנציאל החיבור בטאי צ'י למטרת קומוניקציה, טבע את מטבע הלשון "invest in loss" (השקע בהפסד) ובהתאם העביר את הטאי צ'י לשלב הבא באבולוציה שלו כאשר שינה את התנוחה לפחות התקפית (קרובה יותר לחיבוק).

אני מציע פה דרך חדשה להתבונן באמנויות הקרב: אמנות הגנה מ'עצמי' – הגנה מהנודניק הפנימי שכל הזמן מנסה לנצח, להתגבר, לברוח, לתכמן... זה שתמיד יודע על מה הוא מדבר ומתווכח ומסביר למה הוא צודק. או ההיפך (שזה בדיוק אותו דבר), זה שלא יודע ולא מבין מה רוצים ממנו.

במשך כל כך הרבה אלפים של שנים האדם מנסה להגן על עצמו. הוא אפילו הפך את זה לאמנות – ותראו לאן הגענו... העולם עומד על סף השמדה עצמית. כולנו מגינים על עצמנו ללא הרף, בדרכים מתוחכמות יותר או מתוחכמות פחות. אפילו את פצצת האטום יצרנו למטרות הגנה עצמית.

ואולי זו הסיבה שאמנות הטאי צ'י נקראת אמנות קרב פנימית? משום שהקרב הוא בתוכי פנימה, והמורה נמצא שם רק כדי לעזור לי להתמודד מול אויבי האכזר – אני עצמי. אבל אני מוכרח להבין את זה, כי אחרת ארגיש כל הזמן שהמורה מתנכל לי, מאיים עלי, לא נותן לי לבטא את עצמי.

תפקידי כמורה להכניס את התלמיד לתוך המרכז שלו – למקום בו הוא מתפקד באופן ספונטני ללא חיכוך או התנגדות. תפקידו של התלמיד לאפשר לי לעזור לו להיכנס למרכז. אבל למרבה ההפתעה, זהו בדיוק הדבר האחרון שהוא מעוניין בו. הוא בא ללמוד משהו – לצבור חומר; ואני מנסה

לקלף את החומר הטכני והרגשי שהוא צבר כל חייו – במודע או שלא במודע. מבחינתו, אני מתקיף אותו. דורש ממנו את הבלתי אפשרי. לוותר על עצמו – לאבד את עצמו כדי לדעת.

זהו המאבק שמתרחש מתחת לפני השטח בין המורה לתלמיד. כשהמורה מנצח, התלמיד מנצח, וכשהמורה מפסיד, התלמיד מפסיד. ובניגוד ללימוד המקובל, התלמיד איננו צובר ידע, אלא צובר רגעים של אמת, של חיבור, שאין בהם דבר וחצי דבר עם זיכרון.

ערוך מתוך מאמר שפורסם בNRG מעריב ב-2010.



## ההיבט הטיפולי של הטאי צ'י

(שיחה בין בנימין ברוצקי לניצן מיכאלי)

ניצן, לטענתך, בכל פעם שאתה עובד עם תלמיד בעבודת זוגות אתה למעשה עושה לו טיפול. האם תוכל להסביר למה הכוונה?

כשאנשים עושים 'פוש-הנדס' (pushhands) – עבודת זוגות בטאי צ'י – הם למעשה מנהלים מערכת יחסים קטנה ואינטימית לזמן מה. וכמו בכל מערכת יחסים, השאלה היא מי מוביל ולאן.

כאשר אני מנסה להוציא את בן זוגי משיווי משקלו ולהפיל אותו, אנו נמצאים במצב פסיכולוגי של תחרות: אני מנסה לגרום לו לעשות משהו שהוא לא מעוניין בו, וההיפך. או במילים אחרות, אני ובן זוגי מתאמנים בחוסר חיבור. וכמו בכל דבר שאנו מתאמנים בו הרבה, אנחנו הולכים ומשתפרים בו.

אבל אם, לעומת זאת, אנו מתאמנים בחיבור או בקומוניקציה (גופנית או נפשית) נלך ונשתפר בקומוניקציה. כלומר מטרת, במקרה כזה, היא לעזור לבן זוגי להיכנס למרכז שלו, כדי

שהוא לא יצטרך להתקשות וילמד לזוז אתי במקום להגיב לתנועותיי. כמובן שברגע שבן הזוג מתחבר אליי (ואל עצמו) אני יכול לאתגר אותו כדי להעמיק את החיבור ולעורר את הספיריט. אבל ברגע שהוא מתקשה ואני ממשיך לדחוף, אני גורם לו (ולעצמי) להתחצן, כלומר מלמד אותו להתנגד, להתנתק או להתחמק ממני.

זה לא ברור. לפני שבאתי אלייך ראיתי את עצמי מאד מחובר, גם לעצמי וגם לבן הזוג. ועובדה שבעבודת הזוגות, ב'פוש-הנדס', הייתי יכול בהצלחה להוציא משווי משקל את בן זוגי. והטענה גם כן הייתה: אני כאן בשבילך, כדי שתלמד איפה אתה לא יציב.

לעתים קרובות אנשים מבלבלים בין רכות לבין התחמקות. העובדה שאני יכול להתחמק, להימנע ולהתנגד באלגנטיות הופכת אותי למתוחכם, אבל לא לרך ונענה (ולנשים במיוחד יש את היכולת האינטואיטיבית לחוש את זה).

אדם שנמצא במרכז שלו (שהוא גופני ונפשי כאחד) מתפקד בקלות וברכות. בדומה לגלגל שהציר שלו באמצע ולכן הוא מתגלגל בשמחה וללא בעיות. אבל כאשר הציר אינו נמצא במרכז, הגלגל מיטלטל לכל הצדדים. והטיפול הנכון הוא להחזיר את הציר למקומו, במקום לנסות לעצב את הצמיג במקומות שיש בו מגרעת או בליטה.



האדם כמובן מורכב יותר מגלגל, מכיוון שמקור הבעיה בגלגל הוא מכני, בעוד האדם נמנע מהמרכז שלו בעיקר עקב תבניות נפשיות נרכשות.

איך אתה עוזר לבן זוגך להחזיר את הציר למרכז?

הדבר הראשון – והחשוב ביותר – אני עצמי מוכרח להיות במרכז, כך שהאדם שמולי סופג באופן בלתי מודע את התחושה. זה לא שונה בהרבה מהדרך שתינוק מטמיע את התבניות הנפשיות ובהכרח את תנוחות הגוף של הוריו – לטוב ולרע. כל עוד אני עצמי אינני במרכז, אני יכול לתקן אנשים ללא סוף ולמרות זאת הם יספגו לתוכם את התבניות הנפשיות והגופניות הבלתי מודעות שלי. עצם היותי במרכז הופך אותי לרך, נענה ונוכח ואין לי יותר צורך להתקשות ולהגיב. התנועה הופכת לספונטאנית, ואז עוד כמה תיקונים קטנים וזהו...

נגיד, הצלחת לגרום לתלמיד להיכנס למרכז, להיות מחובר. הרי זה נמשך רק כל עוד יש לו אותך מולו. ברגע שאתה עוזב אותו (או במקרה הטוב – אחרי שהשיעור נגמר), התלמיד חוזר לדפוס שהוא רגיל אליו ושוב מתנתק, שוב הציר שלו לא במרכז. איך אתה יכול לעזור לו לשמור על השחרור הזה לאורך זמן, להעביר אותו גם לחיי היום-יום שלו?

אין ברירה, הדרך היחידה ללמוד היא לחוות בו ברגע משהו שהוא מעבר להבנה אינטלקטואלית או לדפוסים חדשים. ובאותו הרגע נטמן בי זרע שינבוט אולי בעוד שבוע, חודש או שנה... כאשר יבשילו התנאים. כך זו תהייה התובנה שלי ולא תבנית מגבילה שאני מאמץ ממישהו אחר.

אם הבנתי נכון, הטיפול קורה כאילו מעצמו, בדרך הלא מודעת למיינד של התלמיד. והתיקונים ה'טכניים' הם רק התוספת החיצונית לתהליך. אם כך, נוצר הרושם שבתהליך הזה התלמיד הוא פסיבי, עליו רק לבוא לשיעורים והכול כבר יקרה מעצמו! האם זה כך?

הדיאלוג של ה'פוש-הנדס' הוא דיאלוג לוחץ שדומה במעט למקרה חירום. הוא לא נותן לי זמן לחשוב ולהסתמך על תבניות שלמדתי, אלא מחייב אותי לפעול מייד. וכל תגובה שנובעת ממתח, או מהרגלים מנטאליים ורגשיים, תתקע אותי ואני אראה זאת בבירור. לכן אני והתלמיד בהחלט אקטיביים. אקטיביות היא פעולה טהורה שאיננה מסתמכת על העבר – בניגוד לתגובה מותנית שנובעת ממטענים רגשיים או מהרגלים שצברתי בעבר. אבל מכיוון שאנשים מחונכים מילדות להגיב וללכת באותו מסלול שוב ושוב, הם מבלבלים בין תגובתיות לבין אקטיביות. לכן, כמורה עלי לעצור את ה'אקטיביות' השגויה הזאת ולדרוש מהתלמיד פסיביות, עד

שיגלה את הכוח החי שבתוכו. מבחינתו של התלמיד אני מגביל ומצמצם אותו ללא הרף, אבל מבחינתי אני דוחף אותו לנקודה שאם יעבור דרכה, הוא יצא לחופשי.

לסיכום, האם אתה רואה את ההדרכה שלך קודם כל כתהליך של ריפוי, לעצמך ולתלמידיך, ורק אחרי זה, לימוד של משהו חדש: תנועות, תבניות (קאטות), טכניקות לחימה, חיזוק הגוף וכו'?

כן, תהליך של ריפוי, או אפילו יותר מזה, תהליך של חיבור מחדש למה שאבד לפני זמן רב – לא רק לי כאדם פרטי אלא לאנושות ככלל. הקאטות, הטכניקות וכו' הן רק אמצעי עזר. כמו תלמיד שלומד דקדוק כדי שבסופו של דבר יידע לתקשר. ברגע שהפנמתי את הרעיון אני יכול לתקשר חופשי.

בנימין ברוצקי, מורה לטאי צ'י ומטפל בכיר בשיטת 'עוצמת הרכות'.  
המאמר פורסם באתר 'החיים כדרך' בינואר 2011.



## על זוגיות ומערכות יחסים

(שיחה ראשונה מסדרת שיחות בין אמיר דרורי לניצן מיכאלי)

אמיר: בטאי צ'י אתה מלמד בעצם תקשורת, דיאלוג גופני, ומתמקד בעבודת זוגות. אם היה בא אליך זוג שרוצה לפתור את המחלוקות ביניהם ולייצר חיים הרמוניים, מה היית אומר להם?

דבר ראשון הייתי שואל על המגע המיני ביניהם, שהוא תמיד שיקוף של היחסים ביניהם. כי זה המקום שמחדד את כל הבעיות – אם הם רוצים לדבר על זה, כמובן. אבל לפני כן, השאלה הראשונה והחשובה ביותר היא אם הם רוצים להיות ביחד או לא? לברר אם הם מעוניינים באמת לפתור את הבעיות שלהם. כי אם לא אז חבל על הזמן. ואז, כמו בטאי צ'י, הדיאלוג הגופני מראה לנו את כל מה שצריך. והדיאלוג הכי לוחץ זה המגע המיני בין בני הזוג.

מה קורה שם?

כל הבעיות בין בני זוג מתחדדות שם, כי זה המקום הכי טעון

רגשית. הגוף (או הדיאלוג הגופני) הוא כמו ראי. כל בעיה שיש, משתקפת בו – אם אתה יכול לראות את זה. אבל כמובן שזה קשור גם הרבה להתניות, לדרך בה החברה מתייחסת למגע המיני.

אולי תפיסות העבר, דברים שהם שמעו מהוריהם?

כן, דברים שהם שמעו מחברים, ראו בסרטים ובטלוויזיה. המגע המיני אמור להיות מפגש אינטימי בין בני הזוג. אבל הוא הפך למקום בו הגבר (וגם האישה בדרכה) מתרכז בעצמו, דוהר לקראת מטרה. אז אי אפשר שלא יוצרו משקעים. אם תשאל זוגות, הרבה פעמים הגבר יאמר שהמגע המיני מצוין והאישה תגיד: "על הפנים". אז זה מה שאנחנו צריכים ללמוד, איך ליצור מגע אינטימי שם!

איך?

בוא נדמיין שאנחנו זוג שהולך לראות את השקיעה בחוף נחשולים. אנחנו יושבים על החול. אני מחבק אותך או נותן לך יד ואנחנו מסתכלים ביחד על השקיעה. כשאני נותן לך את היד (ניצן לוקח את היד שלי), אני לא מתחיל ללחוץ על היד שלך או לעסות אותה בלהיטות, אלא

אני ביחד איתך. אני לא רץ לאנשהו, אין לי מטרה, אנחנו פשוט נהנים ביחד.

עכשיו אני רוצה להכניס את אותה 'תחושת ביחד' לתוך המגע המיני, כלומר, כשהגבר נכנס אל האישה, אנחנו נוכחים שם ביחד, בלי לרוץ לאף מקום. זה הדבר הכי חשוב, לייצר מצב של ביחד.

רגע, סתם להיות שם בלי לעשות כלום?

כן. לפחות עד שנרגיש נינוחים בתוך המצב הזה; שזה בהחלט לא קל, במיוחד בהתחלה, מכיוון שהדחף לספק את עצמנו כמה שיותר מהר הוא מאוד חזק.

מהו המצב המנטאלי של להיות ביחד?

במצב אינטימי כזה אנחנו רוצים להיות נינוחים. בלי לחשוש, בלי להתאמץ, בלי להעמיד פנים, בלי להתחיל לחשוב ולפנטז על אחרים או אחרות – פשוט להיות ביחד. לא קשה להרגיש את זה: נניח עכשיו, כשאנחנו מדברים, אני ישר שם לב אם אתה מקשיב לי או שהראש שלך עסוק במקום אחר. כי אם הראש שלך עסוק במקום אחר זה ברור לגמרי. וגם אם אני לא מרגיש את זה במודע, בתת מודע אני ארגיש שאתה לא איתי, והאנרגיה בינינו תהיה שונה.

אז אנחנו רוצים להיות נוכחים ביחד בלי לדהור קדימה בזמן המגע המיני.

תעשו את זה חודש חודשיים ותראו מה יקרה...

הרי בסופו של דבר זוהי בת הזוג שלי! היא לא סתם מישהו שאני פוגש ברחוב, אלא אדם שאני חולק איתו את החיים. אז אני רוצה ללמוד להיות איתה באמת.

ובכלל, הבית – או התנאים בבית – מייצגים את המרכז שלי. אני יוצא ותמיד חוזר, הולך לעבודה וחוזר הביתה. זה המרכז ממנו אני יוצא ואליו אני חוזר. וכשהבית בקונפליקט, או כל אחד חי את החיים שלו בנפרד, זה בעצם שיקוף של המצב שלי, של החיים שלי. בית בקונפליקט מראה שאני בקונפליקט.

נניח שאני הולך לעבודה ועברתי יום קשה. הבית זה המקום שתומך בי ומזין אותי, זה המקום שבו אני אמור להתחדש. אם אין הרמוניה בבית אז מאוד קשה לתפקד. כי תמיד אהיה מותש.

אז אנשים לא ישנים רגוע בלילה ונמצאים בלחץ.

יותר מזה, אם אני בקונפליקט, לא מרוצה ממה שיש ולא מקבל את מה שאני צריך, אז אני מתחיל לחפש את זה במקומות אחרים.



אז מה עושים? עכשיו אני רוצה ללמוד להיות ביחד עם בת זוגי ועד עכשיו התרגלתי לחיות אחרת, להתנהג אחרת, איך פתאום זה קורה, מה התהליך?

בוא נבחן את זה דרך הגוף.

גם לגוף יש את התבניות שלו – נניח עכשיו אני הולך לעשות אהבה עם אשתי ועד היום כל הטרדות והאמונות שלי הגיעו יחד איתי. איך אני משאיר את הכול מחוץ לדלת?

כל אחד חווה רגעים אינטימיים פה ושם. למשל אנחנו יושבים במסעדה ושותים כוס יין, מסתכלים אחד על השני וצוחקים מבדיחה משותפת. אלו רגעים אינטימיים שאותם אני רוצה להכניס לתוך המגע המיני.

אתה מציע לחשוב על סיטואציה כזו שהיתה פעם בעבר, שהרגשתי בה טוב.

לא! אני רוצה להבהיר מה זו אינטימיות בחוויה האישית שלך. אני לא רוצה להכניס משהו מן העבר או לתת לך משימה. לאינטימיות אין מטרה. ברגע שיש לי מטרה אני לא יכול להיות באינטימיות עם מישהו.

לא הייתי יכול לדבר איתך ככה עכשיו אם הייתי מוטרד

ממשהו. כי אם הייתי מוטרד, או הייתי רוצה שבסוף השיחה הזו תשלם לי 1,000 ₪ – אז הייתי מדבר אחרת, הייתי מנסה לשכנע אותך, או להשיג ממך משהו. כשאין לי אינטרס אני יכול לדבר חופשי ואתה יכול להקשיב חופשי, ללא אינטרס. חשוב להבין את המצב הזה של חוסר אינטרס, ולהיות בו וליישם אותו בתוך המקום שהוא הכי גדוש באינטרסים – באקט המיני עצמו.

וכדי ליישם את זה אני צריך להקשיב לבת הזוג שלי או להבין אותה?

לא, אתה לא צריך כלום. כי אם אתה צריך משהו זה אינטרס. יש פה שני גופים שנמצאים ביחד ברגע זה ולא הולכים לאף מקום, ואני לא מכניס לסיטואציה הזו מחשבות על מה שצריך או לא צריך לעשות. ותוך כדי כך, יתחילו לקרות דברים. זה כמו לעשות ריסטארט למחשב, לסגור ולהתחיל מהתחלה.

עם מחשב זה קל, אבל האדם הרבה יותר מורכב.

כמובן שזה יעורר הרבה דברים, אבל תהיה קומוניקציה כי נתחיל מנקודה אמיתית יותר. אם אני אפסיק להתחמק ובת זוגי תפסיק להתחמק, ונרשה לעצמנו להיות פגיעים וישרים יותר, זה ישפיע לא רק על המגע המיני עצמו, אלא גם על טיב

היחסים שלנו. אבל כמובן שזה תהליך, זה לא קורה בבת אחת.

אז הזוג חוזר אליך לשיחה לאחר חודש-חודשיים ועדיין הם לא מחוברים. כמה זמן לוקח תהליך כזה?

לא יודע. כמה שייקח.

איך אנשים יודעים שהם נרגעו? בתוך החיים שלהם?

איך אתה יודע שאתה נרגע? זה ברור, אתה מרגיש את זה, יודעים ישר, יש הבדל בחיים היומיומיים ואי אפשר שלא להרגיש בהבדל.

אם זה פתרון כל כך קל, אז למה זה כל כך קשה?

בארי לונג אמר פעם "אני לא אמרתי שזה קל, אמרתי שזה פשוט." הבעיה היא שאיבדנו את הפשטות שלנו והפכנו למסובכים. פשוט לא עולה על דעתם של האנשים שאפשר להיות בלי לרוץ קדימה. כי החברה שלנו בנויה על כך שאתה צריך תמיד להתקדם, להצליח. אנשים הם תלויי מטרה, הם שכחו איך להיות נוכחים. הדחף לרוץ קדימה הוא כמעט בלתי נשלט.

זאת לא רק המטרה ביחסי מין, להגיע לסיפוק, אלא מטרה להגיע להרבה מטרות אחרות.

כן, כי אם אתה רוצה עוד מיליון שקל בבנק, זה לא שונה בהרבה מסקס. למה? כי סקס תמיד רוצה להגיע לאנשהו ואהבה זה להיות פה עכשיו.

גם במקום העבודה יש לי מערכת זוגית עם הבוס שלי.

זה כבר נושא אחר. כל המערכת שלנו בנוייה ככה. שאהיה כל הזמן בדרייב להגיע לאנשהו ואף פעם לא להיות נוכח. החברה שלנו מבוססת על מרוץ העכברים הזה. אבל לפחות שבבית שלי זה יהיה אחרת!

או קיי, אתה אומר שאנשים כל הזמן שואפים לאיזו מטרה. אז הם צריכים לוותר על זה?

כן, לפחות במערכות היחסים שלהם הם צריכים לוותר. אבל גם בחוץ לא יזיק לוותר מדי פעם; כי הריצה התזזיתית הזאת קדימה היא לא רק באקט מיני, היא מצב תודעתי שבו נמצאת כיום החברה המודרנית – אני כל הזמן שואף למשהו, והחברה מעודדת את זה: אתה תקבל פרס כשתגיע לשם.

כמו החמור ששמים לו את הגזר עם מקל מול העיניים והוא מנסה להשיג אותו.

כן, אני מוכרח לוותר על הגזר הזה. ובמיוחד בדיאלוג הזוגי. הריצה התזזיתית אחרי מטרת היא מעין דחף מיני שעבר טרנספורמציה או עיוות.

או קיי, אני רוצה לומר לאנשים שיש דרך אחרת לחיות. תוותרו, תעשו סקס בלי לנסות להגיע לאנשהו ואז כל החיים שלכם יסתדרו. תוכלו להיות שלמים עם עצמכם...

לא הייתי אומר את זה כך. הייתי אומר, אני מציע לכם משהו, תנסו ותראו מה יהיה...  
אולי הם ינסו ויקלטו שהם בעצם לא רוצים להיות ביחד ומעדיפים להיפרד?

השאלה היא איך אתה גורם לאנשים שרצים כל הזמן קדימה להבין שיש דרך אחרת במקום לרוץ?

השאלה היותר חשובה היא מה האנשים האלה רוצים? הזוג התיאורטי שהגיע אלי, בא כי יש לו בעיה, הם סובלים. אז הם באים לשאול מה אפשר לעשות? זה הטריגר – הסבל שלהם.

אבל יש גם הרבה אנשים שלא שואלים את השאלה הזאת והם יקראו את הטקסט של השיחה. אני מחפש את הנקודה שתשפיע על האנשים? את הגזר שימשוך אותם.

זו בדיוק הנקודה אין כאן 'גזר' – אי אפשר להכריח אנשים לעשות משהו בניגוד לרצונם; הם יפעלו רק אם הם שומעים אמת בדברים, אם הם אומרים: "וואלה, יש משהו בדברים האלה".

אז אתה אומר שאם אתה אוהב את בת או בן הזוג שלך ורוצה לחיות איתו חיים טובים יותר – להגיע הביתה לקבל חיבוק ולהרגיש שזה הבית שלך – צריך להשאיר את המטרות מחוץ לדלת.

מוכרחים. כדי לקיים מערכת יחסים בריאה אני חייב להפסיק להגן על עצמי, להפסיק לחיות בעולם נפרד. רק אז המערכת הזוגית תתחיל להתנקות מהמטענים הרגשיים שמכבידים עליה. וכשזה יקרה, תהיה ביננו תמיכה הדדית: כשנצא לעבודה, אל העולם, ונעשה את מה שאנחנו עושים, בן/בת הזוג יתמוך בנו ולא יכביד עלינו.

כשיש לי תמיכה בבית – שהוא בעצם המרכז שלי – אני יכול לפעול בנינוחות וביעילות בעולם שבחוץ. ויותר מזה, אם זוג

כזה לוקח על עצמו פרוייקט משותף, האנרגיה שלהם יכולה להזיז הרים.

אמיר דרורי מנהל את המרכז לאסטרטגיה עסקית ויועץ עסקי למנכ"לים. חוקר, לומד וחי פעילויות ואסטרטגיות עסקיות של חברות ומתרגל טאי צי מזה שנים רבות.





## הורות וגידול ילדים

אמיר: נדבר היום על ילדים. למה בעצם אנחנו צריכים ילדים, למה אנחנו עושים ילדים? איזה משמעות יש לזה בחיים שלנו.

אני משער שזה צורך ביולוגי, המשכיות הגזע, וכמובן גם צורך פסיכולוגי להמשכיות. אבל העובדה היא שיש ילדים – והעניין הוא, איך מסתדרים איתם.

בוא נתחיל מהתחלה, נולד לנו תינוק. מה עושים? איך מתנהלים?

זהו הלם. גם לתינוק וגם להורים. במיוחד אם זה הילד הראשון. עם כל ההכנות שעשינו והספרים שקראנו, אנחנו אף פעם לא מוכנים באמת. לא מודעים למה שהולך לקרות. ובמרבית המקרים נכנסים למערבולת של הישרדות, וממשיכים בתנאים של הישרדות למשך שנים. וזה לא נגמר. אנחנו ממשיכים להיות הורים גם כשהם גדלים. בשנות השבעים אני ואשתי חיינו באשרם של אושו. מילת

המפתח באשרם הייתה surrender – להיכנע, לוותר על האגו. אבל שם, מבחינתנו, זה היה רק קונספט. אשתי אמרה שרק כשנולדו הילדים היא הבינה במה מדובר. אתה חייב להיכנע לסיטואציה. יש פה משהו שהוא חשוב יותר ממך. אתה לא יכול לומר "היום לא מתחשק לי לטפל בילדים". החיים מציבים אותך בסיטואציה שאין לך דרך מילוט.

ומה קורה עם מי שאינו בשל?

הוא עושה מה שהוא יכול.

ואז אולי מישוהו נפגע.

העולם אינו מושלם, תמיד יהיו פגיעות ולכן אין מה להתייחס לזה. זה מה שקרה וזהו. מרגע שהילדים פה, הם פה. צריך להסתדר עם מה שיש. אין עניין של בשל או לא בשל, אתה עושה את מה שאתה יכול.

אז מה אנחנו רוצים מהילדים שלנו? מה היית רוצה מהילדים שלך? מהו לדעתך חינוך טוב או נכון?

מה אנשים רוצים מילדים? אני לא יכול לענות בשביל אחרים, כי זה עניין אישי. מבחינתי, הדבר הכי חשוב הוא שהם יהיו

בני אדם (על כל המשתמע מכך בעולם בו אנו חיים). נראה לי שזו הייתה המטרה הבסיסית שלי.

ידעת את זה מראש, או שזה קרה באופן טבעי?

כן באופן טבעי אפילו אינסטינקטיבי, כבר מהילד הראשון. מאוחר יותר קראתי את 'על גידול ילדים'\* של בארי לונג ונעזרתי הרבה ברעיונות שלו. הוא נתן לי קו מנחה. אבל היה גם זיהוי אינסטינקטיבי שככה זה צריך להיות, ובדיעבד, אני מאוד מרוצה מהתוצאות.

אז עכשיו כשאתה יכול לראות את התוצאות ולומר אני מרוצה, מה הקווים המנחים החשובים ביותר בעיניך?

היום, כשנולד תינוק, הוא נהיה מייד מרכז המשפחה. כולם עושים קולות, מנפנפים מולו צעצועי פלסטיק צבעוניים, מרעישים ומציגים לו את הדודים והדודות. "איזה חמוד !!! תראה מה הבאתי לך, דודידודיי דוור..." התינוק הופך למוקד תשומת הלב. ובעצם מה שעומד מאחורי העניין הזה הוא שאנחנו – הסביבה של התינוק – מוציאים אותו מתוך עצמו. שואבים אותו החוצה מעצמו.

---

\* הספר 'על גידול ילדים' יצא לאור בהוצאת מדף.

למה אנחנו עושים את זה?

כי אנחנו מזהים ברכות, בתמימות, ואפילו בריח שלו, משהו שאיבדנו לפני זמן רב. לכן אנחנו נמשכים אליו. אבל הרבה פעמים האנרגיה שלנו היא 'ערפדית'. אנחנו מושכים את תשומת הלב שלו כמעט באלימות. 'מתוך אהבה' אנחנו סוחבים אותו מהעולם שלו לעולם שלנו.

או מנסים לחטוף נתח ממה שהתינוק מביא לעולם שלנו.

אנשים כל הזמן מכרכרים סביב התינוק. אפילו ברחוב כשעוברת אימא עם תינוק, אנשים ידברו אליו בקול צפצפני ויעשו פרצופים מצחיקים. הם מזהים בצורה לא מודעת אצל התינוק משהו שאין להם – רוצים את זה ובצורה פרדוקסלית הורסים את זה. לכן חשוב כל כך להניח לילד. לתת לו להיות בתוך עצמו ככל האפשר. הוא יחזור למצב הזה רק לפני המוות, בסוף החיים. ועכשיו בנקודת ההתחלה הזו, צריך לאפשר לו להיות שם כמה שיותר. תפקידי כהורה הוא לייצר עבורו סביבה מוגנת להיות בתוך עצמו, ולא להתחיל מייד לסחוב אותו החוצה.

ואיך הוא יתפתח?

כשאנחנו מאפשרים לו להיות, ההתפתחות היא טבעית. אבל

אנשים רוצים שהוא מייד יתפתח, שהוא ידבר ויבין אותם ולכן הם מפעילים אותו ללא הרף. התינוק רק נולד וכולם כבר מלמדים אותו, עושים קולות ופרצופים, שמים אותו מול הטלוויזיה. אנשים כל הזמן מוציאים את התינוק מעצמו.

כמובן שחשוב לעטוף אותו באהבה, לחבק אותו, לשחק איתו, ואם הוא בוכה, למצוא מה מטריד אותו. אבל אם הוא שוכב נינוח, פשוט להניח לו. זו אהבה נבונה. זה חשוב כל כך! כי אם אני 'גונב' אותו מתוך עצמו לפני הזמן הוא לא יוכל לחזור לשם. אבל אם הוא יהיה מספיק זמן בתוך עצמו הוא יוכל לשמר את התחושה הזו. ובמהלך החיים, יוכל לחזור למקום שבו "אני נוכח בתוך עצמי והכול בסדר!".

התינוק נמצא עדיין בעולם אחר, שוכב ובוהה באוויר, ואנחנו, הסביבה, מגיעים ומצמצמים לו את העולם. מתינוק בן יומו שנמצא כמעט באינסוף, הוא הופך תוך זמן קצר לאוהד מכבי תל אביב והעולם שלו כבר מצומצם מאוד. ממרחב אינסופי הוא מצטמצם ל"אני כזה וכזה, אני שייך לכך וכך".

ואיך הצמצום משפיע על החיים?

כמו כל צימצום, זה כלא.

מגביל אותו בכל תחום.

היכולת להישאר בהוויה שלו, לחזור למרכז שלו, היא הדבר היקר ביותר.

ואיך שהוא נולד לדבריו המשפחה מתחילה 'לקלקל' אותו.

כן, במלוא הקצב. וזאת רק ההתחלה, אחר כך הקלקול ממשיך כשהוא מתמכר לתשומת הלב הזאת ומתחיל לדרוש אותה. הוא גדל כאילו הוא מרכז העולם, הכל מגיע לו. לא מלמדים אותו שהוא חלק ממערכת.

אני רואה את הילדים הבדואים בבקעה, הם חלק ממערכת.\* התינוק נולד ומקבל הרבה אהבה אבל לא מבלבלים לו את המוח. מהרגע הראשון הוא חלק מלהקה. הוא לא מקבל יותר מדי תשומת לב. בחברה המערבית הילד הוא מרכז המערכת וכל השאר הם סוג של עבדים שלו. ואם תיקח את זה ממנו הוא יקבל התקפת זעם וכולם יפחדו. זה מה שקורה היום: ההורים מפחדים מהילדים. זה אחד האסונות הגדולים ביותר, כי ההורים הם הסמכות והדוגמא האולטימטיבית של הילד. הוא כמו ספוג – סופג כל דבר מההורים. וברגע שמתחילים לפחד ממנו, הילד קולט את זה מייד ומתחיל לנצל את זה. וזו כבר השחתה.

---

\* ראה עמ' 111

הוא חושב שהוא יכול להסתדר לבד, כי מבחינתו כל מה שהוא מקבל זה מובן מאליו.

הוא לא מקדיש לזה מחשבה – הכול מגיע לו. וזה שההורים מפחדים זו בעיה קשה, בגלל שהם נותנים לו כל כך הרבה כוח כמרכז המערכת, כל התקפת זעם שהוא מקבל מערערת אותם לגמרי. הוא בעצם עושה להם טרור והם מפחדים ומעדיפים לרצות ולפצות אותו כדי לקנות לעצמם קצת שקט. הילדים נהפכים לדיקטטורים שצריך כל הזמן לרצות אותם.

זה תהליך של ריצוי, שפוגע תמיד בזה שמרצה.

ופוגע גם בזה שמרצים אותו. אבל בוא נעבור עכשיו למגע גופני, זה אלמנט מאוד חשוב מבחינתי משום שאני עובד עם הגוף ואני רואה את זה ביום יום. אני לא דחפתי את הילדים שלי לעשות טאי צ'י. אבל לימדתי אותם דרך מגע גופני. מגע גופני הוא חיוני: להחזיק אותם על הגוף, להניק, לחבק, לשחק. אבל לא לזרוז תהליכים, כפי שאני רואה הורים שעוזרים לילדים שלהם לעמוד בעזרת נדנדות שמזקיפות אותם. תהליך ההתפתחות של הגוף הוא מאוד מאוד חשוב וצריך להניח לילד לצמוח באופן טבעי.

הוא מתחיל לזקוף את הראש ולמתוח את עמוד השידרה. חשוב שהוא יעבור דרך כל השלבים האבולוציוניים האלו

מבלי לתת לו עזרים, עד שיוכל ללכת לבד. ואחר כך משחקים פיזיים, ללכת יחפים בלי נעלים על האדמה, לטפס על עצים. לא להגן עליהם כל הזמן ולא לנטוע בהם פחד, כמו "זה מסוכן! אתה תיפול!" – אמרתי לך!

לדוגמא, בניתי להם בית על העץ, בניתי רק משטח בלי מעקה. הגיע דוד שלי ואמר: תעשה לי טובה תבנה מעקה מסביב. כדי שהם לא יפלו. אמרתי לו שאם אבנה מעקה הם לא יזהרו. המשחק הגופני חשוב מאוד לגוף ולנפש כי אנחנו חלק מהאדמה, מהפלנטה הזאת. הילדים גדלים היום ללא מגע עם אדמה, הם לא נוגעים בחיות. החיות חיות רק בטלוויזיה, וכשהולכים למגרש משחקים הוא תמיד מרופד עם משחקים מיוחדים לילדים.

ברמת סיכון מאוד נמוכה.

ככל שרמת הסיכון נמוכה יותר זה מקהה את החושים של הילד.

הסביבה הטבעית משתנה, עוד מעט מכוניות יהיו אוטונומיות. הכול בעיר מרוצף ונוסעים על אופניים וקורקינטים חשמליים. אולי הילד לא צריך חיות וללכת יחף, כי הוא גדל לסביבה חדשה והוא מתאים עצמו לסביבה. זה עידן אחר מזה שאתה גדלת בו.



הנקודה היא שמהו בהתפתחות המוטורית/טבעית נחסם שם. כשאני משחק בחומרים, מרקמים ומשטחים טבעיים זה נותן גירוי למוח. והוא מתפתח בצורה מסוימת. ברגע שאני מונע את הגירויים האלו, המוח מקבל הרבה פחות מידע. כי הסביבה המודרנית היא כל כך דלה יחסית לטבע. הכל מפלסטיק, ומסכי המחשב והטלוויזיה רק נותנים תמונות של דברים, לא את הדברים עצמם. אין לה את העושר שיש לטבע והמוח מתפתח רק ברובד המנטאלי.

אבל אולי הילד צריך להתפתח לפי הנסיבות החדשות והעתיד הצפוי לו. לפי הדרך שהעולם מתפתח?

אני מבין, אבל למרות זאת אני רוצה להגן עליו מהעולם ולייצר עבורו סביבה שהיא הכי קרובה לטבע כדי שיתפתח בכל הרבדים. שלא יהיה בטטה אלא אדם שיכול לתקשר עם אנשים והסביבה.

האם אתה רואה הבדלים בין אנשים צעירים שבאים לטאי צ'י ובין אנשים מבוגרים? מבחינת התפקוד הפיזי שלהם?

קשה לומר, כי מרבית האנשים שמגיעים אליי לטאי צ'י הם אנשים שעוסקים בתנועה. אבל זוהי נקודה חשובה. כי אני רואה ילדים בגיל 4-5 שיושבים מול מסכים אוכלים ג'אנק פוד

ואני רואה את זה על הגוף שלהם. כשאני הייתי ילד אני לא זוכר ילדים שלא זזו ושיחקו. היום אני רואה הרבה ילדים עם עמוד שדרה קורס, גוף ללא חיוניות. זה לא משהו שהייתי רוצה שיקרה לילדים שלי.

כשהיינו ילדים שיחקנו כל הזמן בחוץ. היום הילדים לא יוצאים לשחק. משחקים במחשב בבית או הולכים לחוגים, הפעלות או entertainment. ואם הם עושים פעילות גופנית, היא תמיד מאורגנת.

אני רואה בפארק את ההורים מביאים את הילדים שלהם בני 3 או 4 לחוג כדורגל עם תלבושות, מאמן וכל האביזרים. וההורים יושבים בצד ומדי פעם מרימים את הראש מהפלאפון וצועקים "כל הכבוד". למה? איזו דוגמא הם נותנים לילדים? הילדים לא יכולים לשחק לבד? ואם הבן שלך רוצה לשחק כדורגל, למה שלא תשחק איתו אתה?

אבל זה לא גרם לקונפליקט אצל הילדים שלך? איך שהם חיים לעומת החברים שלהם?

כל בית שונה. אצלנו מתנהגים ככה ואצל החברים איך שנהוג אצלם. למשל כשהילדים גדלו לא הייתה לנו טלוויזיה בבית, אבל הם הלכו לחברים וראו טלוויזיה שם.

האנתרופוסופים אומרים שלימוד מנטאלי בגיל הרך מזיק

ושההתפתחות המוטורית והרגשית חשובה פי כמה בגילאים האלה. היום מתחילים להכין את הילדים לבית ספר כבר בגיל שנתיים.

כי היום הילדים צריכים לדעת הרבה, להיות מוכנים לעולם.

למה צריכים לדעת הרבה? חשוב שיהיו מחוברים לעצמם וזה יתן להם בבוא הזמן את היכולת ללמוד ולהתמודד עם העולם – במקום להעמיס על הילד את מה שממילא יעמיסו עליו עוד כמה שנים.

אי אפשר למדוד עד כמה הילד מחובר לעצמו. אבל אפשר לבדוק אם הוא יודע לקרוא או לעשות תרגילי חשבון בסיסיים.

אינטליגנציה זה לא מבחני I.Q או פסיכומטריה.

זה לא ברור למה אתה מתכוון ב'להיות מחובר לעצמו', לא רואים את זה בעיניים או בחושים.

בטח שרואים. הילד ערני יותר, סקרן יותר, יצירתי יותר. הרבה פעמים, כשבאו אלינו חברים של הילדים לשחק, הם היו אומרים אחרי שתי דקות "משעמם פה, אין מה לעשות!".

הם חיפשו גירוי חיצוני.

כן, והילדים שלי התפלאו. הם אמרו "למה? יש לנו מלא דברים לעשות, נאסוף ראשנים, נטפס בחבל לבית על העץ, נסתכל על התרנגולות – ממש עולם ומלואו". אבל החברים אמרו "זה משעמם. אין כאן כלום". זה הצחיק אותי להיתקל בזה.

לכן חשוב לפתח בילד ערנות, סקרנות ויצירתיות ולשמר את התכונות האלה אצלו. כך לא תהיה לו בעיה להתמודד עם העולם המנטאלי שסביבו והעולם הזה לא יקבור אותו. כי נשתמרה בו שלמות שקשה לפצח אותה (המילה אינדיבידואל מגיעה מ un-dividable, שאי אפשר לפצל אותו). אבל אם הוא כבר 'מנותק מעצמו', אין לו לאן לחזור.

השלמות הזאת היא הכוח שלו.

לכן חשוב כל כך לשמר אותה. אם הוא יושב בשקט, חשוב לתת לו לשבת בשקט. אני זוכר שהילדים היו מסתכלים על נמלים במשך שעות, זאת חוויה פסיכדלית. אבל מי מסתכל על נמלים היום?

יכול להיות שזאת אחת הסיבות שילדים לא ישנים טוב בלילה?

למה? מה זאת אומרת?

שהם קמים באמצע הלילה, רוצים מוצץ, רוצים את אבא  
ואמא.

דווקא הילדים שלנו התעוררו מלא פעמים בלילה, אפילו שהם  
ישנו איתנו במיטה עד גיל מאוחר יחסית, וזה היה מתיש  
בטירוף. רק כשהם הפסיקו לינוק בגיל שנתיים בערך הם  
התחילו לישון טוב.

אצלנו הילדים ישנו בנפרד, ואם היו מתעוררים בלילה היינו  
מלווים אותם חזרה למיטה שלהם. אבל למה חשבתם שזה  
נכון?

כולנו אוהבים לישון עם גוף חי לידנו, מישהו חי ונושם. זה  
הרגיש נכון עבורנו. בשבילי זה חלק מהנינוחות הגופנית.  
כשנוח לך עם הגוף, נוח לך עם מגע של אחרים. המגע הגופני  
מכין את הילד ליחסים כשיגדל ויהיה מבוגר. כי הוא ידע  
לתקשר גופנית ונפשית עם אנשים, ובמיוחד במערכת הזוגית  
שלו. זה הבסיס לאינטימיות ולמיניות נכונה. אני לא יכול  
לפתח אינטימיות אם אני מבודד בעולם משלי. וכאן אנחנו  
נכנסים כבר למיניות בריאה לעומת מיניות מנטאלית – כמו  
פורנוגרפיה. אבל זה כבר נושא בפני עצמו.

בכלל חשוב ללמוד איך לחיות ביחד. יש מערכת משפחתית שכולנו חלק ממנה, וכולנו מתפקדים ומשתמשים במה שיש. כשנכנסנו לבית שאנחנו גרים בו, לא היה לחדרים דלתות ומעולם לא טרחנו לשים דלתות. אפילו את השירותים אי אפשר היה לנעול. אז מצד אחד הכול משותף ומצד שני, צריך להבין שיש חוקי בית, שהילדים הם חלק מהמערכת ולא אדוני המערכת (וזה כולל את עבודות הבית: להוריד כלים מהשולחן, לזרוק אשפה וכו').

זה צריך להיות מאוד ברור מהם חוקי הבית, ולי כהורה יש את הסמכות להחליט.

ואם כבר מדברים על חוקי הבית. אז חלק ממש חשוב מחוקי הבית זה שאין מצבי רוח רעים בבית. זה משהו מאוד חשוב שלמדתי מבארי: "No unhappiness in the house".

אין דבר כזה שהילד יצעק ויצרח או יתבכיין ויסתובב עם פרצוף חמוץ וזה כולל גם אותנו, ההורים. זה לא אומר שאין בעיות, אבל בעיות פותרים.

יש בעיה? אנחנו נעזור לך לפתור אותה כמה שאנו יכולים. ואם לא מצליחים לפתור אותה אז אין מה לעשות. זה לא סיבה להסתובב עכשיו זועף במשך שבוע כי אנחנו לא מסכימים על משהו או לא הצלחנו לפתור את הבעיה. זה זיהום אוויר – כאילו אני מכניס משהו ממש מסריח לאמצע הבית ומשאיר אותו שם לשבוע. זה משפיע על כולם. אז אני אומר: "לא. מצטער. אני לא מסכים לזה אצלנו".

רגע, ומה קורה במצבי קונפליקט? למשל אנחנו יושבים לאכול ארוחת ערב ביחד ולא בא לילדים לשבת ליד השולחן. אז אתה צריך להיות אסרטיבי כדי שהם יעשו משהו שלא בא להם. ומצד שני מרחם עליהם, כי אתה אוהב אותם ולא רוצה שהם יהיו במצוקה. ומצד שלישי אתה רוצה להגיד שלא הכל טוב בחיים. יש אילוצים.

אני אספר לך סיפור:

אנחנו יושבים לאכול ארוחת צהריים והקטן שלנו בוכה ומיילל שהוא לא רוצה מרק. נותנים לו משהו אחר והוא דוחף את זה וצועק שהוא כן רוצה את זה, לא רוצה את זה, וכן הלאה... כולנו מכירים את הסיטואציות האלו. לבסוף אשתי תופסת אותו, מוציאה אותו החוצה ואומרת לו "אם אתה רוצה לבכות אז תבכה בחוץ – כשתגמור, תחזור". צעקות ובכי בחוץ ולאחר כמה דקות שקט ואנחנו שומעים דפיקות בדלת. אשתי פותחת את הדלת והוא מכריז: "גמרת!". "יופי" אומרת אשתי "אז בוא לאכול איתנו". הוא נכנס, אוכל את המרק וכולם מרוצים. זה נהפך לחלק מהמיתולוגיה המשפחתית שלנו.

העניין הוא שאני לא רוצה לחיות כל הזמן בהפרעות. אנחנו חיים כמשפחה וכל אחד עושה את מיטב יכולתו. ההורים יוצרים את המערכת שבה אנו חיים וצריך לקבל את זה. ואני

לא מדבר על משהו בלתי סביר. הילד צריך להבין שההתפרצויות הרגשיות שלו הן לא לעניין.

אם יש לך מצב רוח רע, אז צא החוצה?

זה היה במקרה המסויים הזה, אבל בגדול, אני אעשה כל מה שאני יכול כדי לעזור לך לפתור את הבעיה. לפעמים אנשים אומרים אני לא יודע למה אני מצוברח. זה לא נכון. כל אחד יודע בדיוק למה הוא מצוברח.

אולי הוא לא יודע לשתף את הסיבות למצב רוח הרע שלו, או שהוא לא יודע להסתכל פנימה ולזהות את הבעיה?

אחד מהשניים. אבל אפשר בקלות לברר מה קרה. האדם מטבעו לא במצב רוח רע אלא אם משהו מפריע לו.

נכון, ככה הרעלים האלו לא מצטברים.

זה היה אחד החוקים של בארי, ורוב האנשים שאני אומר להם את זה מסתכלים עלי בתדהמה ואומרים: אתה לא יכול להחליט עבור הילד לא להיות במצב רוח רע. ואני שואל, למה לא? אני מלמד אותו להתמודד עם הדברים שלו בו ברגע ולא למשוך בעיות לשבוע שבועיים או יותר.



אתה רואה אנשים מסתובבים עם מצב רוח רע כל החיים.

והחוק הזה כולל גם אותי ואת בת זוגי. גם לנו אסור להסתובב עם מצב רוח רע. אני לא יכול לדרוש את זה מהילדים ולא לקיים את זה בעצמי. אתה מכיר את זה שמישהו מסתובב כועס עם פרצוף חמוץ וכשאתה שואל אותו מה הבעיה הוא עונה: אני לא רוצה להגיד!

זאת גם צורה למשוך תשומת לב.

זה פאסיב-אגרסיב והילדים לומדים את זה כבר בגיל צעיר. אם בתור ילד אתה משתמש במניפולציה הזאת, אז בטח שתשתמש בה גם בתור מבוגר. וככה אי אפשר לנהל מערכות יחסים. כי כל פעם שמשהו לא יקרה לפי רצונך – וכל הזמן קורים דברים לא לפי רצונך – זה לא לעניין להיכנס לבור שחור שמושך תשומת לב מכל מקום.

וכשהוא יתבגר והעזרה תמעט להגיע, הוא יאשים את העולם בבעיות שלו.

מהניסיון שלי הדרך הזאת פשוט עבדה. יכול להיות שהיה ריב או ויכוח שנמשך חצי יום וזהו, זה היה נגמר. לא היה דבר שלא היינו מסיימים. ובמיוחד הקפדנו שהכול יסתיים לפני

שהולכים לישון (כי אי אפשר לישון טוב ככה). כל התפרצות רגשית כזו הייתה מסתיימת בטוב.

ואם קיימת מחלוקת בין בני הזוג? יש חוקים של אבא וחוקים של אמא והילד מנסה לתמרן ביניהם.

זה מצב הרסני לילד. כי יש לו שני הורים וברגע שהם בריב, ברור שהוא סופג את הריב הזה וזה יוצר אצל קונפליקט פנימי, כי הוא סופג הכול מההורים.

והוא מתחיל לשחק ביניהם.

היום נהוג לחשוב שטובת הילדים קודמת לכל דבר אחר. אבל אם כל הורה רואה את טובת הילד אחרת, אז אני אומר שטובת הילדים היא שההורים יהיו קודם כול בהרמוניה.

אבל ההורים לא יכולים להבין את ההרמוניה הזאת לפני שהילד נולד. כי התפיסה הרגשית שלהם כלפי הילד מתפתחת רק כשהוא יצא לאוויר העולם.

נכון, אבל צריך להבין (וזה משפט שיכול לזעזע הרבה הורים) שהאהבה של ההורים קודמת לאהבה של הילד. אם ההורים לא מסוגלים להיות ביחד ולתפקד כצוות, זה כמו שני סוסים

שמושכים את העגלה כל אחד לכיוון אחר. הם מוכרחים לפתור את הבעיות ביניהם כדי שהילד לא יספוג את הקונפליקט הזה לתוכו. אז אם ההורים אוהבים את הילד, כדאי שיאהבו זה את זה דבר ראשון.

וגם אחרי 30 שנים, כשהילדים כבר עזבו את הבית, אתה זה שנשאר עם בן/בת הזוג. ואתה לא רוצה לשאול את עצמך – מי זה? עם מי אני חי? אני כבר לא מכיר אותו.

הרבה אנשים נשארים ביחד כדי שהילדים לא יסבלו. אבל מה זה? הם ביחד רק כדי שהילדים לא יסבלו מהפרידה שלהם? הם היו צריכים לעבוד על זה לפני כן.

זה לא פשוט.

נכון, זה לא פשוט. אבל זה אפשרי. זו שאלה של סדר עדיפויות. אם הזוגיות שלי בעדיפות ראשונה אני אעשה את מה שאני יכול כדי להסדיר אותה. ואם לא נצליח אז ניפרד. כמובן שזה מסע עם הרבה עליות ומורדות. אבל אני מאמין שאם אנשים נפגשו, אהבו ועשו ילדים יש סיכוי מאוד גדול שהם יוכלו לפתור את הבעיות ביניהם. יכול להיות שאנשים לא יבינו את זה ויאמרו שזה אידיאל, אבל אם הזוגיות חשובה לנו נוכל לפתור את הבעיות. זה לא

בלתי אפשרי. אהבה ביני לבין בת זוגי היא המתנה הכי טובה לילד! טובה יותר מכל המתנות שהוא יקבל אי פעם. אז איזו מתנה אנחנו נותנים לילדים שלנו – הרמוניה או קונפליקט?

זה בעצם הסדר הטבעי של הדברים. קודם כל אחד היה בנפרד, אחר כך נוצרה זוגיות, ורק אחר כך הצטרפו הילדים. אבל יש לזה עוד אספקט – הגנה מהמשפחה המורחבת.

למה אתה מתכוון?

כל הדודות והסבתות חושבות שהן יודעות לגדל את הילד יותר טוב ממך, ופתאום כל העולם מתערב לך בגידול הילדים. כולם רוצים להשפיע וההרמוניה הזוגית היא החומה ששומרת מפני התערבות זרה של המשפחות.

בהחלט.

נתקלתי בזה פעמים רבות בחיים שלי והייתי מאוד קשוח איתם, כי רציתי לבנות את חיי עם זוגתי איך שמתאים לנו ולמנוע התערבות של אחרים. אבל היום כשאני סבא ולילדים שלי יש ילדים, אני רואה שזה מאוד קשה לא להתערב. זה קטע אמוציונלי מאוד חזק, לקחת צעד אחד אחורנית ולומר: אלה הילדים שלהם והם יתמודדו בדרכים שלהם. ולמרות

שיש לי ניסיון אני צריך לשמור מרחק ולעמוד מהצד. לא להתערב אם לא שואלים אותי.

ככה לומדים. אבל תמיד שווה להקשיב לעצות, רק צריך להיות ברור שאני זה שמחליט, שלא יכפו עלי דברים. התפקיד שלי כהורה הוא מצד אחד להגן על הילדים, אבל מצד שני לאפשר להם להתמודד. צריך למצוא את האיזון, הילד גדל והולך לגן ולבית הספר, ובתי הספר נעשים קשים ותובעניים. ואז חושבים אולי לשלוח את הילדים לבית ספר מיוחד, בית ספר פתוח. אבל זה יכול להשאיר אותם בחממה שהם לא ממש צומחים בה. צריך להחליט מה נכון בהתאם למצב. אבל אם בשנים הראשונות הם גדלו מבלי לאבד מגע עם עצמם, זה ישמור עליהם אחר כך כשהם יצאו לעולם. ועם תמיכה מהבית הם ידעו איך להתמודד עם בית הספר. כי ההתמודדויות האלו גם חשובות.

אז כמה לתת להם להתמודד לבד עם העולם, וכמה לעזור להם? היכן הקו עובר?

אני אספר לך על כמה מקרים:

צילצלה אלי יום אחד אמא שאומרת שהבן שלי ועוד כמה ילדים הציקו לילדה שלה בבית ספר. שאלתי אותו: "הצקתם לה?" "כן" הוא ענה. "והיית רוצה שיציקו לך באותו האופן?"

"לא". "אז נלך עכשיו להתנצל", אמרתי. הלכנו לבית של הילדה והוא ביקש סליחה. הוא לא אהב את זה. אבל מבחינתי זה היה אקט חינוכי.

סיפור נוסף: בגיל 11 או 12 הבן הלך עם חברים לים, דג דג, והביא אותו הביתה בצנצנת. אמרתי לו: "הדג בצנצנת ימות. אז יש שתי אפשרויות, או שנאכל אותו או שנחזיר אותו לים." (זה היה דג קטנטן בגודל של אצבע) ההחלטה הייתה להחזיר אותו לים. נסענו לחוף והוא שחרר אותו למים.

הפעולות הקטנות האלו מאוד חשובות כי הן נותנות להם כיוון. אני עושה את זה מתוך המצפן הפנימי שלי – לא רק בגלל שזה חשוב לי, כבן אדם, אלא כדי שהם יקלטו את המשמעות (או אפילו הקדושה) של החיים: לא לפגוע היכן שלא צריך.

ואם מדברים על החיים אז חשוב גם לדבר על מוות. לפעמים מבוגרים הולכים עם ילדים ורואים איזושהי חיה מתה. נניח חתול. והם מסובבים את הראש ואומרים "איכס-מגעיל – אל תסתכל". כשהיינו נתקלים בחיה מתה היינו בוחנים אותה מקרוב (ילד שלא דחפו לו פחדים לראש יהיה סקרן לראות את זה). או כשהחתול או הכלב שלנו מת, היה חשוב לי לערב אותם: להסתכל על הגופה, להיפרד מהחתול, הכלב או הציפור, ולקבור אותם. כדי שהילד יראה מה זה מוות עין בעין ולא רק בסרטים.

זאת דרך להכין את הילדים למוות של הסבא וסבתא ואחר כך של ההורים.

לא רק זה, זו גם דרך לחבר אותם לחיים. כי סיטואציות כאלו מעמיקות את החיבור שלנו לחיים והחיבור לחיים ממתן את הפחד ממוות. וההיפך – ההתעלמות והניתוק מגבירים את הפחדים.

זאת הדרך שלי להעביר להם אמיתות שהגעתי אליהם במהלך החיים שלי. ילד קטן יכול להבין את זה בקלות אם מדברים איתו בשפה פשוטה. זה מאוד חשוב ללמד אותו מינקות להתחבר לדברים הפשוטים, שהפכו למאוד מורכבים בחברה שלנו.

השיחות האלו הרבה יותר חשובות מכל האינפורמציה שהם מקבלים מהמדיה ומבית הספר. ובכל פעם שהיה פתח לשיחה כזו הייתי מנצל את ההזדמנות. ככה אני יוצר ערוץ קומוניקציה עם הילדים. אני מדבר איתם על דברים משמעותיים בדרך שמעניינת אותם. הרבה פעמים אני רואה שלהורים אין קומוניקציה אמיתית עם הילדים. עם הילדים שלי אני מדבר עד היום על כל דבר למרות שהם כבר גדולים, כי ערוץ הקומוניקציה נשאר פתוח. הורי למשל לא ידעו כלום על מה שקורה לי. חיינו בשני עולמות שונים ואף אחד לא שאל שום דבר.

מצד שני חשוב לא לשבת להם על הווריד. היום אני רואה שכשהילדים נוסעים לטייל בהודו, ההורים מצטרפים אליהם תוך זמן קצר. אם ההורים שלי היו מגיעים להודו כשהייתי שם הייתי 'מקבל חררה'. מה אני צריך את ההורים שלי בהודו? הילדים לא אמורים לספק את החוסרים שלי. הם חיים את חייהם.

כן, במקרים רבים ההורים חיים דרך הילדים. מנסים להגשים דרכם את מה שלא עשו בעצמם, או מפתחים איתם קשר תלותי.

כאן אנחנו סוגרים מעגל. אם אני, כהורה, מחובר או שלם עם עצמי (un-dividable), אני אשחרר את הילדים שלי לדרכם. אני לא אצמד אליהם כמו תמנון, כי יש לי חיים משלי והם לא אמורים לחיות למעני.

בעצם גידול ילדים לא נפסק לעולם, ורמת המודעות צריכה להתפתח ולעלות כל הזמן כדי להכיל תינוקות, ילדים, ילדים בוגרים, ילדים נשואים וילדים הורים. אז אם נחזור לשאלה הראשונה – למה אנו עושים ילדים? התשובה היא שכשהם מתפתחים אנו מתפתחים יחד איתם.

בהחלט, לכן חשוב להיות ב'surrender' – לפגוש את



המצבים שהחיים מזמנים לנו בלי לברוח, בלי להדחיק ובלי לדחות לאחר כך. זה מה שמאפשר לנו להתפתח.

וככה, בכל פעם שאנחנו עולים מדרגה, אני רואה איך הילדים מגדלים אותי באותה מידה שאני מגדל אותם.



## שיחה על עסקים

אמיר: מה לדעתך זה ביזנס?

נראה לי ששאלה חשובה יותר היא מהי ההתנהלות האנושית בתוך המדיום הזה של ביזנס.

מה זאת אומרת?

איך דברים מתנהלים – זה הדבר היותר חשוב. יש את ההתנהלות האנושית הטבעית שזה כולל, אני מגדל עגבניות, אני מוכר עגבניות או נעליים וכו', ויש את המערכת המסובכת כל כך שהתפתחה כאן ומשפיעה על מצבו של העולם. על זה יש לי אולי משהו לומר – על הקונספציה שאני צריך תמיד לגדול, להשיג עוד ועוד.

למה זה קשור לביזנס?

זה קשור מאוד לביזנס כי בביזנס, כפי שהוא היום, אתה רוצה כל הזמן לגדול, להתפתח.

אבל מה רע ברצון לגדול ולהתפתח? אין תחום שאין בו רצון לגדול, לצבור ניסיון וותק...

השאלה היא איך?

לדעתי השאלה איך לגדול קשורה לתרבות.

זה לא כל כך קשור לתרבות אלא לבן אדם, יש גדילה טבעית ויש גדילה מלאכותית.

תן לי דוגמא? מה זו גדילה טבעית ומה זו מלאכותית?

אם אני נינוח בנקודת המוצא שלי, כלומר אני שמח בחלקי, אז הגדילה היא טבעית. אני נהנה ממה שאני עושה ודברים מתפתחים באופן טבעי. דבר מוביל לדבר ודברים מתגלגלים. גדילה מלאכותית היא מנקודת מוצא של חסר: אין לי מספיק ולכן אני צריך להשיג עוד. ואני אעשה את כל מה שאני יכול כדי להשיג את מה שאני רוצה. לרוב זה כסף, אבל לא תמיד זה כסף.

יוקרה, הערכה, כוח.

אני אעשה את כל מה שאני יכול לעשות כדי להשיג, כי אני

מאמין שזה ימלא את הריקנות שלי. אבל הריקנות הזאת לא תתמלא לעולם. אפילו אנשי העסקים הגדולים, המיליונרים או המיליארדרים ששולטים בעולם, הם עדיין מבחינתי סוג של קבצנים – כי כל הזמן חסר להם. הם כל הזמן בחסר. איך אני יודע את זה? כי הם כל הזמן רוצים עוד. התפתחות טבעית, לעומת זאת, קורית כשאתה מרוצה ממה שיש, ומשם דברים מתרחשים בקצב שלהם – לפעמים לאט ולפעמים מהר.

ומה עם אמנות? יש לי כמה חברים ציירים שהם אף פעם לא מרוצים. אז הם מציירים עוד ועוד. או מוזיקאי לא מרוצה גם הוא רוצה עוד. הוא אוהב את הנגינה אבל גם הוא נמצא במחסור תמידי.

אם אתה לוקח את האמנות כאנלוגיה, אז גם מה שנקרא היום אמנות מבוסס בעיקר על חסר. האומן עסוק בעצמו ומחציץ את הייסורים שלו, מוציא את החסר שלו החוצה. באמנות נכונה יותר בעיניי – ואפשר לראות את זה בעיקר באמנות עתיקה – האמנים הם אנשים שיש להם מה לתת ולא מה לקחת. הם מתפרנסים מהמלאות שלהם ולא מהחוסר שלהם.

אבל הדרייב נוצר מחוסר, אם הם מלאים הם לא יעשו כלום.

להיפך, דווקא במקרה כזה היצירתיות שופעת. כמו ילד שהוא

יצירתי מטבעו. אבל אם אתה מפיל עליו כל הזמן משחקים אתה חונק את היצירתיות שלו וממכר אותו לגירוים. הוא לא צריך שיתנו לו עוד ועוד מכוניות על שלט ומשחקי מחשב מתוחכמים.

אני רואה את הילדים הבדואים בבקעה. אין להם כלום; אין להם משחקים, הם אוספים עלים וקולעים אותם, הם שורקים דרך העלים, הם מנסים לתפוס עם שברי זכוכית את השמש כדי להדליק אש, הם כל הזמן עסוקים במשהו. מבחינתי זו יצירתיות, החיים שלהם מלאים הרבה יותר מחיים של ילד שהחדר שלו מפוצץ במשחקים.

אז מה עדיף? להיות במחסור ולשחק ביצירתיות באבנים, או לשחק במחשבים מתוחכמים? מה עם מישהו שגר בסביון ויש לו את כל הכסף בעולם?

אני לא הייתי אומר לחיות במחסור. אלא לחיות בפשטות. כמות הגירוים שמפילים על ילדים היא כל כך מוטרפת שזה חונק את היצירתיות שלהם. הילדים מפתחים מהר מאוד תלות בגירוים חיצוניים ולא מוציאים שום דבר מעצמם. למה השוק גדוש כל כך במשחקים? כי אנשים שרוצים להרוויח כסף שואלים את עצמם מה אני אמציא כדי להקדים את המתחרים שלי. הם עסוקים בלהמציא ולהכניס לשוק מיליון דברים שהם חסרי ערך לחלוטין.

מה זה ערך?

ערך זה הבן אדם, האנושיות שלו.

נגיד ילד שגר בבית מסודר ויש לו הכול. הוא מחפש חוויות ומוצא אותן במשחקים חדשים, עד שהוא משתעמם ומחפש חוויה במשחק משוכלל יותר.

זו בדיוק המלכודת שהחברה מכניסה אותנו לתוכה.

גם הילד רוצה להיות חלק מהחברה והוא רואה שהחברים שלו משחקים במשחק החדש והוא רוצה להיות חלק מהם...

זו בדיוק המלכודת שהחברה שמה לילד.

חברות המשחקים מרוויחות פי 10 מכל הסרטים של הוליווד. זה שוק אדיר. הן מייצרות משחקים כדי לגרות את הילדים, כדי שההורים יוציאו כסף מהכיס והחברות יתעשרו.

ועוד פקטור חשוב, מעבר לכסף, זה שליטה על אנשים. ככל שאתה מגיע לילד מוקדם יותר אתה שולט עליו יותר. אתה מפתח אצלו תלות והוא מפסיק לחשוב בשביל עצמו. אז זה שני הדברים, כסף ושליטה.

אז קודם שליטה ואחר כך כסף – אלו שתי טבעות הקשורות  
בשרשרת. אבל בוא נסתכל על זה מהצד השני: ילד רוצה  
להיות חלק מהחברה, ובאופן טבעי אנו רוצים כל הזמן  
דברים חדשים. אנשים מתלהבים מדברים חדשים כל הזמן,  
אחרת היינו נשארים עם אבני הצור להדליק אש.

שוב פעם זה תלוי, תינוק צריך חלב אם, אתה יכול להרגיל  
אותו למיץ ממותק, אבל השאלה אם זה נכון? כי הוא יתמכר  
לזה.

אבקות חלב, מטרנה וסימילק נועדו לשרת נשים, כאלה שלא  
יכולות להניק או רוצות לעבוד ולצאת מהבית. וחברות החלב  
נתנו לכך פתרון.

הפתרון הזה גורר אחריו בעיות כל הזמן. החברות רוצות  
לדחוף את המוצרים שלהן, אז הן מנסות שפחות נשים יניקו  
כדי שיותר יצרכו את המוצרים שלהן. השאלה היא לאן זה  
מוביל ואיפה יש בזה ערך? אם אתה רוצה שהילד יישאר  
מחובר לעצמו (שזהו מצבו הטבעי), למה האמא צריכה לשים  
אותו במעון בגיל 3 חודשים? כדי לצאת לעבודה ולממש את  
עצמה? היא משליכה את החוסר שלה על הילד. בקיצור כל  
המערכת מכוונת לפרוט לך על מיתרי החוסר כדי שגם הילדים  
שלך יהיו בחוסר.



הרבה אנשים מרגישים שחסר להם כסף, אפילו אם הם עשירים, כמו הטייקונים שרוצים עוד ועוד. אבל אולי החוסר נובע מהטייקונים שרוצים מיליארדים והם מורידים את החוסר הזה לאורך כל השרשרת עד התינוק שנולד. ואולי זה הפוך? הרצון של הילד לעוד עולה למעלה. יש שני כיוונים בשרשרת הזו. כי כולם רוצים עוד.

לא משנה, הנקודה היא שכולם מכורים לעוד ועוד. החברה המערבית משתמשת בטרופי במשאבים של העולם בשעה שהחצי השני של העולם (שלא לדבר על החיות והטבע) נמק.

זאת התוצאה של תרבות החסר.

ובאיזשהו טוויסט (כי החברה לוקחת כל רעיון והופכת אותו למסחרי), כל דבר שהיה פעם אותנטי הופך ל'בון טון' של היום. כך אומץ רעיון השפע בידי העולם כולו. כולם מוכרים לך היום שפע. זה ז'רגון של העידן החדש – תודעת שפע. אתה רוצה להגשים חלומות כל הזמן. אבל הבעיה היא שהעולם נהרס מרוב הגשמת חלומות. "Dare to dream" הייתה הסיסמא של האירוויזיון. אבל במילים אחרות זה "תעשה מה בראש שלך, ולא משנה התוצאות". תחת המילה שפע מתחבא חוסר מאוד רציני, שם מאחור.

המחסור והשפע הם כמו יין ויאנג. צריך למצוא את האיזון

ביניהם. כיום היאנג, שהוא השפע, עולה על הערכים שהם היין.

שפע זה רק מילה, אבל מאחוריה מסתתר חסר. זה משהו שמתחזה למשהו אחר.

אני רואה פה שני גורמים, אתה אומר שהחסר גובר על השפע. החסר מאפיל על השפע?

שפע, מבחינתי, זה שאני שמח בחלקי אני מרוצה ממה שיש לי עכשיו. לפעמים, כשמסתכלים בעיתון על תמונה של מיליארדר כזה או אחר, זה לא קשה לראות שהוא לא שמח בחלקו. אתה יכול לראות את זה בפנים שלו. אתה רואה אדם שהוא כל כך הרבה שנים בחסר שהוא איבד את היכולת לגעת או להינגע. הוא תמיד באיזושהי תכנות במשיכת חוטים, הבן אדם עצמו כבר לא שם. זו רוח רפאים שמתפקדת במקומו.

לאן זה יקח את העולם?

זה הרס, עד שיקום דור חדש שיאמר נמאס לנו מזה.

מה שמאיץ את התהליך הזה הן האפשרויות, ככול שיש יותר אפשרויות לעשות דברים, אנשים רוצים יותר.

הטכנולוגיה מאפשרת. יותר אפשרויות – יותר תשוקות – יותר חלומות להגשים.

אבל רוב העסקים הם לא טייקונים דורסניים. בישראל יש 510,000 עסקים רובם עסקים קטנים כמוני כמוך. יש רק 2000 חברות עם מעל 100 עובדים. זה אחוז מועט מאוד. ויש רק טייקונים בודדים. רוב העסקים הם קטנים.

או קיי, אני מקבל מלא מיילים מאנשים שברור שהם עשו קורס שיווק באינטרנט. יכול להיות שזה עובד, אבל אני אישית לא מתחבר לזה. יש בזה משהו צורם. אני אוהב את מה שאני עושה וכך אני יוצר אנרגיה מסוימת שתמשוך את האנשים הנכונים. זו צמיחה טבעית. אבל מעט מאוד אנשים, אפילו בין אלה שאוהבים את מה שהם עושים, נותנים לזה לגדול בצורה טבעית. רוב האנשים רוצים להפוך לאימפריה.

בוא נדבר כרגע עלי, יש לי עסק שבו אני יועץ לעסקים איך להרוויח יותר. אני רוצה לגייס לעצמי לקוחות כדי לתמוך באישתי ובי שיהיה לנו את מה שאנו צריכים.

זו באמת שאלה קשה.

ועכשיו אני עושה את מה שאני עושה, כותב חומרים כל שבוע,

הוצאתי ספר, ועושה ועושה ועושה ואין לי מספיק לקוחות  
למה שאני חושב שמתאים לי להרוויח.

רגע, מה אתה חושב שמתאים לך להרוויח? אני רוצה להבין  
את המשפט הזה.

אני צריך X הכנסה חודשית כדי להתקיים.

אתה בטוח?

כן, יש לי ביטוחים, בית+מכוניות להחזיק, יש לי הוצאות,  
אוכל, טיולים ושאר הדברים שאני רוצה לעצמי. ובמיוחד  
שבעוד כמה שנים אני רוצה לצאת לפנסיה, ואני צריך לדאוג  
לעצמי שאהיה זקן.

זאת בדיוק המלכודת שהניחו לנו.

מלכודת? אלו דברים בסיסים שאני חושב שהם טבעיים וזה  
יוצר צורך להרוויח סכום מסוים כל חודש ואין לי מספיק  
לקוחות שיכניסו לי את הכסף, לכן אני צריך לעשות עוד  
פעילויות כדי שיכניסו לי עוד לקוחות, או להסביר לעוד בעלי  
עסקים שאני יכול לעזור להם תמורת תשלום. מה לא בסדר  
בזה?

אני מבין אותך, זאת מערכת האילוצים שלנו. אבל יש פה משהו בעייתי במהותו.

מה ההבדל בין מה שאני רוצה ובין העסק שלך, שהוא ללמד תלמידים?

אני אוהב את מה שאני עושה ונותן את המקסימום, אבל אני לא רץ אחרי אנשים. זה האינטרס של התלמיד לעשות מאמץ כדי לקבל את מה שיש לי לתת (בדיוק כמו שאני משקיע מאמצים כשאני רוצה לקבל משהו שבאמת חשוב לי). לפעמים יש פחות תלמידים ולפעמים יותר. אם באים שני תלמידים לשיעור אני נותן את אותו המקסימום כמו להרבה תלמידים. אבל אם יש יותר מדי תלמידים, אני מרגיש שאני נהיה פחות אפקטיבי כמורה, כי המגע האישי הוא מאוד חשוב. אם אני עושה סדנא ופתאום נרשמים ארבעים איש אני לא יכול לתת לארבעים איש את מה שהם אמורים לקבל מבחינתי. הם ישלמו ועדיין יהיו מרוצים מהסדנא, אבל אני לא אהיה מרוצה. כי אני מרגיש שהתפזרתי מדי.

אז תעשה שתי סדנאות שבכל אחת עשרים אנשים.

זה כאב ראש. אני מרגיש שדווקא ההיצמדות שלי למה שנכון לי, מאפשרת לי להתפתח בדרך הנכונה.

אז אתה שבע רצון מההכנסות המשפחתית ואין לך דחף לעוד?

לא יודע, פשוט ראיתי שכשאני נאמן לעצמי ונותן את המקסימום, מגיע אלי כל מה שאני צריך – סתם ככה מעצמו. למשל כשהחלטתי להוציא את הספר הראשון 'רק הפחד מת'\*. זה היה לפני 20 שנה בערך, והייתי צריך לשלם, משהו כמו 15,000 ש"ח, שמבחינתי זה היה סכום אדיר. אני יודע שלאנשים אחרים זה לא נשמע הרבה כסף, אבל עבורי באותו הזמן זה היה סכום אדיר, כי חיינו מהיד אל הפה. ממש מינימום שבמינימום. ובשביל להוציא סכום כזה הייתי צריך לגרד את הדפנות. אבל רציתי להוציא את הספר. לא לוותי כסף. אמרתי לעצמי שזה חשוב שהספר יצא והספר יצא. ואז זה היה כאילו השתחררה איזו חסימה. מאותו רגע הרגשתי שהכסף מגיע אלינו מכל מיני מקומות. בלי לחפש, הוא פשוט בא. אני לא אומר שאני צריך כך וכך כסף כדי לחיות. אם אין לי אני מצטמצם ומסתדר עם מה שיש. אבל אני לא דוחה את מה שבא. כי זה מה שהחיים מספקים.

אתה הרגשת צורך לעשות את זה ואמרת לעצמך אני אסתדר. וזה הסתדר.

---

\* הספר 'רק הפחד מת' יצא לאור בהוצאת מדף.

לא רק שזה הסתדר, זה התניע איזשהו תהליך. וזה לא שמכרתי הרבה ספרים (אי אפשר להרוויח מספרים פה בארץ). מה שהגיע, הגיע ממקורות אחרים. גם עכשיו, יחסית לאנשים אחרים, אני דל אמצעים. אבל מבחינתי אני מרגיש עשיר – אין דבר שאני רוצה שאני לא עושה – העניין הוא שאני לא רוצה הרבה.

אם היית מקבל מיליון ש"ח אולי היו מתעוררים רצונות נוספים.

נניח שהייתי מקבל מיליון ש"ח, מה הייתי עושה עם זה? אני חושב שהייתי משקיע אותו בדברים בעלי ערך. כי מיליון ש"ח נראה בעיני סכום אדיר. יש אנשים שיש להם עשרות מיליונים. מה הם עושים עם כל הכסף הזה?

הכסף משמש עבורם לשליטה.

למה שלא ישתמשו בו לתועלת?

כי זה אותו הדחף שהיה להם קודם, ואנשים לא משתנים. הדחף לצבור כסף לא מאפשר להם לשחרר אותו, כי זו אותה תכונת אופי, אותו רצון ותרבות לצבור עוד ועוד. ככה הם בנויים. אני נפגש עם אנשים שיש להם מאות מיליונים. היום

בצהריים אני נפגש עם מישהו שלפי העיתונות יש לו מעל 200 מיליון ש"ח. מעל סכום מסוים או הכנסה מסוימת בחודש זה כבר לא משנה כמה יש לך. אתה לא יכול לבזבז את הסכום.

לדעתי, עולם שבו אנשים חיים בעוני מרוד ואחרים מרוויחים מיליארדים, זה עולם שמהו רציני התפספס בו. משהו לא בסדר מבחינה בסיסית.

אבל זה ידוע שאין שיוויון.

זה לא עניין של שיוויון; אני אומר שצריך להשתמש בכסף. בסך הכול בשביל מה אנחנו נמצאים כאן? בשביל מה אנחנו חיים? בשביל שיהיה לי הרבה כסף בבנק? בסופו של דבר אני אמות וכל הכסף ילך. אבל הילדים שלי ימשיכו לחיות אחריי, ובאיזה עולם אני רוצה שהם יחיו? משהו במוח חייב להשתנות שאנשים יבינו. שהריצה הזו אחרי משהו שלא נגמר לא מביאה אותנו לשום מקום.

איך היית משכנע אותם, את ההמונים שרצים, שיעצרו את הריצה שלהם – מרוץ העכברים שאנשים נמצאים בו.

זה יקרה רק כשהאדם יסבול מספיק ויקלוט שמהו פה לא בסדר. כי הוא לא אמור לחיות ככה. אז הוא יכול לחפש



איזשהו פתרון. אבל כל זמן שהוא לא עוצר, אי אפשר לעצור. אבל בוא נדבר רגע על משאבים. המשאב העיקרי שלי הוא להיות מחובר לעצמי ולהיות מחובר לסובבים אותי שאפשר גם לקרוא לזה אהבה. זה משאב שאם יש לי אותו, הוא יוצר איזה סוג של התנהלות טבעית שלא משאירה נתיב של הרס מאחוריה. וצריך לגרום ליחידים בתוך האנושות להבין שזה המשאב הכי חשוב. החיבור שלי לעצמי.

מה זה חיבור לעצמי?

שוב פעם אנחנו חוזרים לעולם שמתכנת את הילדים להרגיש חסר ולמעשה מנתק אותם מעצמם. לדוגמא, הילדים יושבים מול מסך, מחשב או פלאפון, ומעבירים שעות על גבי שעות בעולם וירטואלי. והעושר האדיר של החיים עם האדמה והטבע נעלם. הילד חושב שהוא משחק אבל הוא בעצם נותן לתוכנה לחדור לו למוח. זה שעבוד, כי הוא כבר מנותק מהמהות שלו והוא לא יודע איך לחזור לשם. הוא שכח שאפשר לחיות אחרת. אני מאוד אוהב מיתוסים, כי הם מעבירים אמת שקשה להעביר אותה בדרך אחרת. למשל המיתוס של האדם שמוכר את נשמתו לשטן.

אז איך אפשר 'למכור' את זה לאנשים – שיפסיקו את הריצה הזו?

אנחנו צריכים ללמוד לתת מעצמנו, זה מה שאנשים לא יודעים.

בוא נחזור לאישה שנותנת את הילד שלה למעון. נולד תינוק ותוך שלושה חודשים נותנים אותו למעון והאישה הולכת לעבוד. הכסף שהיא מרוויחה הוא פחות ממה שהיא משלמת למעון, זה משהו שקורה הרבה. עכשיו. במקום לתת מעצמה לתינוק, פשוט על ידי כך שהיא שם, היא מעדיפה ללכת לעבודה כדי לספק את הרצונות שלה. ואיך ההורים מפצים את הילד? הם מספקים לו entertainment או קונים לו צעצועים. הם לא נותנים מעצמם. זה מה שצריך – ללמד את האנשים לתת. אנחנו חברה של 'לקחנים' לוקחים ולוקחים ואף אחד לא יודע לתת.

זאת נקודה חשובה.

כמה שאתן יותר כך אקבל יותר. זה כמו לנשום. אם אני רק אקח אוויר בלי להוציא אותו, אני אחנק. אני צריך להוציא אוויר כדי שייכנס אוויר חדש. הנקודה היא ללמד אנשים שהם בעצם ירוויחו אם הם יתנו מעצמם. לא מכספם – מעצמם. שיתנו את הזמן שלהם, האהבה שלהם.

אם פעם היינו חברה של ציידים לקטים היום אנו חברה של לקחנים עם זה אני מסכים.

ובגלל זה אנחנו נראים כפי שאנחנו נראים. אנחנו כל הזמן לוקחים, וזה צריך להגיע ממקום כלשהו. אנו סוחטים את האדמה ואת האנשים. אבל למעשה אנחנו לוקחים מעצמנו. כי ככל שאתה לוקח יותר, חסר לך יותר. אנחנו חושבים שהעולם השלישי, או מה שנשאר ממנו, הם המסכנים ואנחנו בסדר. זה לא נכון. אנחנו מסכנים בדיוק כמוהם!

אבל זה לא שיווקי. כשאומרים לאנשים בוא ותיתן משהו מעצמך זו בעיה, כי כולם שואלים מה אני אקבל? קשה לאנשים לתת מעצמם.

היום אני עומד לפגוש זוג רופאים מעל גיל שבעים שכל החיים נתנו מעצמם, הרוויחו יפה וצברו סכום מאוד גדול, נניח מעל 10 מיליון ₪. הם חיו בצניעות ועזרו לילדים שלהם ונשאר כסף. והם שאלו אותי מה לעשות עם הכסף? אלו אנשים שנתנו כל החיים שלהם וקיבלו תמורה.

מה אתה אומר להם לעשות עם הכסף?

בינתיים להשקיע, והכסף מרוויח. אבל אם לדוגמא הם הרוויחו 4% בשנה אז הם שואלים אם הם יכולים להרוויח 5%. זה לא משנה כמה הם מרוויחים, זה היצר להרוויח יותר.

העולם גדוש בבעיות, שימצאו משהו שבאמת חשוב להם. לא חסר דברים במצב הקטסטרופלי הזה של העולם. הייתי שואל אותם: איזה עולם אתם רוצים להשאיר לנכדים שלכם? – זו הירושה האמיתית שלכם. הרי מוכרח להיות משהו שבאמת חשוב לכם, אקולוגיה, חינוך, זכויות אדם, רפואה שקורסת. תבררו מה בעל ערך בעיניכם ותשקיעו שם את ה-4-5% שלכם. אבל לא רק את זה. גם את עצמכם. זה ייתן טעם ומשמעות לחיים שלכם. תאמין לי שאם הם יעשו את זה הם יתמלאו באנרגיה חדשה. זה ימלא אותם.

זה 'נאום' טוב כדי לגייס אנשים. לומר להם בואו תמצאו את מה שיכניס לכם אנרגיה ומשמעות וסיפוק פנימי שאינו קשור לכסף.

חשוב להבין שזה לא תלוי בכסף. הרבה יותר חשוב לפעול בגלל שאכפת לך ממהו, בלי לחשוב על תגמול.

אבל הבעיה היא שאנשים לא יודעים מה הם רוצים. לך ברור מה אתה אוהב, ללמד את הידע שלך באמצעות הטאי צ'י או הספרים.

לכל אחד יש משהו חשוב.

לרוב האנשים לא ברור מה חשוב להם והם נגררים אחרי כל מיני אופנות. לא ברור להם למה הם מחוברים ומה הם רוצים מעצמם. לדוגמא: מחר אני נפגש עם בעל עסק, אדם מאוד מוכשר ואני מבקש ממנו לבחור דבר אחד מכל הדברים שהוא יודע לעשות ולהתמקד בו. מה אתה הכי אוהב לעשות? הוא לא יודע! הוא לא יודע לזהות את הדבר הזה. אני מבין למה הוא לא יכול לבחור, כי אם הוא בוחר, הוא מוותר על הדברים האחרים וקשה מאוד לוותר. כי קיים הפחד שיהיה לו פחות פרנסה.

כמה פחות פרנסה יכול להיות לו?

הוא יועץ, הוא עושה גם מזה וגם מזה וגם מזה. אני מבקש ממנו לבחור את הדבר העיקרי ולהתמקד בו, והפחדים מונעים ממנו להחליט.

הוא צעיר או מבוגר?

קרוב לחמישים. לאנשים קשה לבחור או אפילו לדעת מה הם אוהבים. איפה התשוקה שלהם. כי הכל שכבות שכבות. ומה יגידו עלי?  
מה תחשוב הסביבה, אשתי, המשפחה, החברים... כל הלחץ החברתי הזה.

הוא צריך להבין שיש כאן משהו מאוד כבד משקל. עניין של חיים ומוות: אני חי באמת, או שאני מת מהלך.

הוא יודע לחיות מת. הוא יודע לחיות עם הצרות שלו... תראה כמה זמן לוקח לך ללמד אנשים למצוא את המרכז שלהם. יש כאלה שלומדים שנים ועדיין מחפשים. מבחינתך זה טבעי, תעמוד, תשחרר את עצמך כי ככה נולדת. אבל קשה לאנשים למצוא את מה שהם אוהבים ולהתמקד בו. נולדת עם משהו וזה נקבר עמוק בפנים במשך שנים וקשה לחזור לזה. הם לא יודעים מה הם אוהבים ומובן שהם לא מתלהבים לצאת למסע הזה: לברר מי אני, למצוא את עצמי. לכן הם מוותרים או לא מתחילים בכלל. אני רואה את זה כל הזמן.

מבחינתי אחת הסיבות שאנשים לא מצליחים היא שהם לא עושים את מה שהם אוהבים – מדחיקים את התשוקה שלהם. אתה אמרת באחד השיעורים שאנשים מפחדים לוותר, אז הם מתנגדים לך. אתה מלמד לשחרר את האגן, את הכתפיים – אבל הם מתנגדים לדבר טוב. וזה בדיוק ככה גם בתחומים אחרים, קשה לאנשים לשחרר, כי זה הביטחון שלהם.

אבל עמוק בפנים הם מרגישים שמהו לא בסדר?

בטוח שהם מרגישים. אבל הם לא יודעים מה לא בסדר ואין להם את האנרגיה לברר. וחוץ מזה יש גם סוג של פחד, שהם יצטרכו להשתנות בעקבות הבירור וזה מפחיד.

נכון שזה מפחיד. אבל כשאתה שוקל מה עדיף לך, הרבה יותר מפחיד להישאר ככה.





## הדיאלוג בין הטאי צ'י לחיים

אמיר: ניצן, איך בעצם התחלת לעשות טאי צ'י?

בסוף שנות השבעים, כשגרתי בהודו, עברתי יום אחד בגשר מעל נחל קטן וראיתי על גדות הנחל מישהו עושה משהו שלא ידעתי מה זה, אבל הייתי מוקסם. התבוננתי בו עד שסיים ואז ניגשתי אליו וביקשתי שילמד אותי. הוא לימד אותי באופן אינטנסיבי מאוד במשך כשנתיים.

אתה למדת רק את סדרת התנועות (form) או גם עבודת זוגות (pushands)?

שניהם ביחד.... אבל תמיד נמשכתי לעבודת הזוגות של הטאי צ'י. זה מה שהכי עניין אותי. גם כל המורים האחרים שלמדתי מהם התמקדו בעבודת זוגות.

אני מדמה את הטאי צ'י ובמיוחד את עבודת הזוגות של הטאי צ'י לניהול מערכות יחסים בעבודה, או במשפחה עם בן הזוג והילדים. לכן אפשר להשליך מהטאי צ'י לחיים. למשל

לא להתקשות ולהישאר פתוח, להשתרש – כל מה שאנחנו לומדים בשיעורים. הרבה פעמים אני נעזר בעקרונות האלו בסיטואציות בחיים. אז אם אתה לא מאבד את המרכז שלך, אתה לא מתחתן עם בן זוג שלא מתאים לך, או עובד בעבודה שלא מתאימה לך. ככה אני תופס את היחס בין הטאי צ'י לחיים.

זה לא כל כך פשוט כמו שזה נשמע. נכון שיש דיאלוג בין הטאי צ'י לחיים. אבל זה ממש לא אומר שאם מישהו יתרגל טאי צ'י הוא ידע לחיות טוב יותר. ומצד שני, אפשר לא לדעת כלום על טאי צ'י ולחיות מעולה. אז אולי זה יהיה מדוייק יותר לומר שהטאי צ'י משמש כראי לדרך בה אנחנו מתקשרים.

לדוגמא, ה'פוש-הנדס' (עבודת זוגות) עם אנשים יכול להראות לך את התבניות שאתה חוזר עליהן שוב ושוב בחיים. אבל השאלה היא אם תראה את זה או לא.

בדרך כלל אדם לא רואה את עצמו.

בתרגול קל לראות את זה. כי כשאתה מתנגד או מתקשה זה ברור לחלוטין. ואם אתה מספיק נכון כדי לראות את זה, אז אפשר אולי להקיש מזה לחיים. אבל לרוב אנשים לא עושים את הקישורים האלו. ואפילו אם הם עושים, הקישורים הם

מנטאליים או קונספטואליים ולא ממשיים. קרה כבר כמה פעמים שמישהו שלומד אצלי טאי צ'י נעלם מהשיעורים וחוזר אחרי שנה שנתיים, וכשאני עושה איתו 'פוש הנדס' הוא הרבה יותר רך ממה שהוא היה קודם לכן.

איך זה יכול להיות?

אני אומר לו "התקדמת" והוא עונה, "אני לא עשיתי כלום בזמן הזה". אבל הוא כן עשה. הוא עבר כל מיני דברים בחיים ומשהו השתנה אצלו. אולי הוא נפרד מחברה, מצא בת זוג, או מישהו יקר לו מת. אי אפשר להכניס את זה למסגרת נוקשה. זה לא חשוב: אחד פלוס אחד זה שניים.

לפעמים כשאנשים שואלים אותי מה זה טאי צ'י, אני נותן דוגמא של לוחם במלחמת שוורים שמחזיק בד אדום מול השור. השור מתקיף את הבד והבד לא נקרע בגלל שהוא רך. ואני מסביר לאנשים שאם מגיע מולך כוח גדול, לדוגמא רוצים לפטר אותך, או לקוח גדול עזב את העסק. או יש סכסוך בנישואין. אי אפשר להתנגד לכוח הזה בכוח כי זה רק יביא עוד בעיות.

אלה דברים שלומדים מניסיון.

זה הרעיון או הדימוי שלי, לא להתנגד לכוח. לעזוב, לשחרר, להיות רך כמו הבד ולא להיפגע.

כשאתה אומר "להיות כמו" זה לא ממש עוזר לאנשים. מבחינה קונספטואלית זה נכון, אבל ברגע האמת, כשקורה משהו, אנשים מגיבים רגשית וחוזרים לתבניות הרגילות שלהם. לכן חשוב להראות את הדברים בזמן אמת ולא לאחר מעשה.

זה מה שאני עושה בשיעורים. אני דוחף מישהו (בעוצמה שהוא יכול לשאת אותה) וכשהוא מגיב בהתקשות או בהתמוטטות (שזו בעצם תגובה רגשית), אני עוצר כדי שהוא יראה את התגובה שלו – ויראה גם עד כמה זה לא יעיל. זהו שיקוף פיזי של מצב רגשי. וזה הזמן להראות לו שאם הוא לא יגיב בהתקשות הוא יישאר יציב. ככה לומדים לאט לאט שיש דרך אחרת.

אבל זו הבעיה של הציוויליזציה שלנו; החיים איבדו את הממשות שלהם והפכו לקונספטואליים. "שמע איזה רעיון טוב. רק תהיה רך והכל יתסדר לך בחיים." אבל איך להעביר את הרעיון הזה מהעולם הקונספטואלי/מנטאלי לגוף הממשי?

וגם אם אותו אדם יחזור למרכז שלו, לגוף שלו. האם זה ישפיע על נסיבות החיים שלו? אי אפשר לדעת. יכול להיות שכן, יכול להיות שלא.

שוב פעם, זה לא מתמטיקה – מספר הגורמים המעורבים הוא כל כך גדול שאין לאף אחד שליטה על זה. אבל אפשר לתת כיוון.

הכוחות המנוגדים האלו, שנלחמים כל הזמן אחד בשני, הם לא רק ברמת הפרט הם בכל מקום בעולם: מלחמות בין החזק והחלש, העשיר והעני. מהומות ומאבקים בכל מקום וגם שיוויון כוחות, כמו הברקזיט באנגליה, או הרפובליקנים והדמוקרטים בארצות הברית והתוהו ובוהו הפוליטי אצלנו בארץ. אתמול אמרת לי בשיעור "אל תילחם עם הכוח שלי, תרפה לתוכו ותראה שתישאר יציב". ככה נוצרת הרמוניה ושינוי מפסיקים להתאמץ. אז אולי הטאי צ'י מאפשר למצוא איזון בעולם המורכב הזה?

אולי. אבל מה זה טאי צ'י? זו סתם מילה שכל אחד נותן לה פירוש אחר. בעיניי, זו חוקיות בסיסית כמו כוח המשיכה, חוקיות פיזיקלית שעובדת בכל מקום באותה הצורה. והשאלה היא אם אתה מביין איך המערכת הזאת עובדת.

לכן חשוב להפיץ את הרעיונות האלו. שאנשים ייחשפו לחוקיות הזאת ויחיו יותר בהרמוניה.

זה לא עניין של חשיפה, אפשר לחשוף הרבה אנשים לזה והם יגידו שזה שטויות – או שיגידו שזה לא מעניין אותם – או שיגידו שזה מעניין אותם, אבל לא ירצו להקדיש לכך זמן ואנרגיה. אז צריך למצוא את מי שבאמת רוצה וזה לא עניין של חשיפה.

אבל אם אתה חושף להרבה, אתה מוצא את המעט שרוצים.

אני לא חושב שזה עובד ככה. לדעתי זה הפוך. אם יש לי משהו להציע, אז מי שזה מדבר אליו יימשך לזה. הוא זה שצריך לעשות את הצעד הראשון, לא אני. ברגע שאני חושף אני עושה מאמץ והולך נגד החוקים האלה.

לא ברור לי, נניח עץ יש לו זרעים שהוא מפיץ עם הרוח. ואז גדלים עוד עצים מאותו סוג.

כן, אבל זה קורה בצורה טבעית. העץ לא עושה פרסומות ומשתמש ביח"צנים ומקדמי אתרים.

ועדיין חשוב להגיע לרבים, כדי למשוך את המעוניינים. אני זוכר איך הייתי לפני שהתחלתי, בגיל 40 הייתי הרבה יותר אגרסיבי, קשוח, לוחמני, על כל דבר הייתי נלחם ולא מוותר. ולטאי צ'י הייתה השפעה טובה עלי, להרפות לשחרר, לוותר, לתת יותר לאחר, להפסיק להתאמץ כל הזמן. זו הסיבה שבחרתי להיות יועץ. כי לפני כן הייתי איש עסקים. ובעסקים צריך להתעמת עם עסקים אחרים, ספקים, עובדים, לקוחות שלא משלמים ולא פועלים בזמן. הייתה לי אינטראקציה פחות טובה עם העולם. ובתור יועץ יש לי חופש. מי שרוצה לשמוע מה שיש לי לומר עובד איתי, ומי שלא, לא. מבחינתי

זה 'סבבה' כי אין לי חיכוך עם אף אחד. אז הטאי צ'י השפיע עלי מהבחינה הזו. וגם כאבי הגב שהיו לי נעלמו – כנראה ממתחים שנעלמו.

כן, בהחלט אפשר לומר שהטאי צ'י משפר את הבריאות. גם הפיזית וגם הפסיכולוגית. הפיזית, מתפקוד נכון של הגוף. הפסיכולוגית, מניהול מערכות יחסים. אני מנהל בכל שיעור לפחות ארבע-חמש מערכות יחסים קטנות של כמה דקות, ושם אני לומד על עצמי יותר מכל טיפול פסיכולוגי. אני מתעצבן, מתרגז, רופס, הראש שלי טס למקומות אחרים, מתחמק, אני לא נוכח, אני כן נוכח – יש אין סוף אפשרויות. ועם כל אדם זו אינטראקציה אחרת, ומכיוון שהאינטראקציה היא כל כך צמודה אני לא יכול לברוח וזה ממש בולט.

נכון, כשאתה רך, משוחרר ועומד במרכז, אתה פועל יותר ביעילות והמערכת האנרגטית של הגוף משתפרת. קראתי פעם שכל ק"ג מיותר במכונית גורם לה לצרוך יותר דלק. ואם היינו מוציאים את הדברים המיותרים מהבגא' (ארגזים עם ציוד לים וכו') המנוע היה פחות מתאמץ. כל אחד מרגיש כשהמכונית עמוסה באנשים או תא המטען מלא. צריך לתת יותר גז כדי שהיא תזוז. הרעיון הוא להוציא את המתחים המיותרים מהגוף ואז באופן טבעי צורכים פחות אנרגיה והמערכות בגוף עובדות בפחות מאמץ. אני רואה איך אנשים

נוהגים עם כתפיים מורמות וידיים מכווצות ואז הגוף כולו במתח. אם רק ישחררו את המרפקים המאמץ יפחת משמעותית. פעם סיפרתי לעו"ד שלי איך הטאי צ'י השפיע עלי לאורך השנים. אז הוא אמר לי זה לא קשור לטאי צ'י אלא לזה שהתבגרת.

זו אמירה נבונה. לזה אני מתכוון שהטאי צ'י (או כל דבר אחר שאני עושה) הוא חלק ממערכת. אני לא יכול לבודד פקטור אחד מתוך המערכת ולומר, זהו זה, זה מה שעשה את זה.

ומה ההשפעה של הטאי צ'י עליך כמורה?

אני רואה איך במשך השנים אני עולה במין ספירלה, חוזר כל הזמן לאותם הדברים ורואה אותם מדויקים, מעודנים ועמוקים יותר. העבודה עם התלמידים מזינה אותי – אני נאלץ להסביר דברים וזה מחדד אותם אצלי. אני בודק אם זה עובד או לא עובד, בוחן את עצמי תוך כדי עבודה, ודברים חדשים מתגלים לי. אתה רואה אותי בשיעור, בתוך השיעור עולים לי דברים שלא שיכולתי לחשוב עליהם לפני כן.

זו יצירתיות.

כן, הדיאלוג עם התלמידים מוציא ממני יצירתיות.



יש דבר כזה שמומחה שמגיע לרמה גבוהה של מומחיות יכול לשבור את הכללים וליצור משהו חדש. לדוגמא פיקסו: בעבר חשבתי שהוא יודע לצייר רק דמויות שבורות, הפוכות, חלקי פנים וגוף. אבל כשהייתי במוזיאון שלו. ראיתי שהוא צייר ציורים מדויקים כמו צילום במצלמה עם הקפדה על כל פרט. רק כשהוא הגיע לדרגה מאוד גבוהה של ציור ריאליסטי ומדויק, הוא יכול היה לקחת את הפנים, לשבור אותם לחלקים ולקבוע כללים חדשים.

כן יש לזה קשר.

אמרת שאתה עולה בספירלה של הלימוד ולפני 20 שנים לא היית כפי שאתה היום.

זו רוח יצירתית, חופש פעולה בראש. אנשים אוהבים לחזור על תבניות וחושבים שהתבנית זה מה שיש. אבל מורה או מאסטר טוב לא עובדים ככה. קח לדוגמה את פלדנקרייז. הוא לא התמחה בשיטת פלדנקרייז. הוא היה סקרן, הוא עבד עם הגוף באופן יצירתי והשיטה התפתחה. ואחר כך כל האנשים – התלמידים – למדו ממנו את 'שיטת פלדנקרייז'.

אני לא רוצה שהתלמידים שלי יעשו את 'שיטת מיכאלי' אני רוצה שהם יהיו יצירתיים, שתהיה להם את היכולת לקחת משהו ולבדוק אותו, לבחון אותו ולגלות בו משהו חדש, אני

לא רוצה להיות כבול על ידי תבנית מסוימת: ככה עושים את זה ואם אני זז ס"מ הצידה זה לא טוב. אני רואה את זה הרבה בעולם הטאי צ'י – יש דברים מאוד מקובלים ש"ככה עושים בטאי צ'י"! וכשבודקים את זה לעומק, זה לא בדיוק ככה. אני מאמין שהמאסטרים הגדולים שבנו את סדרות התנועות (forms) בדקו את הדברים באותו האופן. אחר כך הם לימדו את התלמידים והתלמידים לימדו את התלמידים שלהם. כל דור מעביר לדור הבא ולבסוף המהות נעלמת ונשארת רק צורה.

היא נעלמת כי הם מעבירים את אותו הדבר.

הם מעבירים את הצורה ולא את המהות. לכל אדם יש ליבה מקורית, ואם הוא בודק משהו לעומק הוא יעשה את מה שהוא עושה עם איזה טוויסט, שינוי. תהיה לו את היכולת הגאונית להוסיף משהו מנקודת המבט שלו.

הטאי צ'י יעבור דרך הפילטר האישי שלו.

לא בדיוק פילטר. הוא יתבטא בדרך האישית שלו. כמו שלכל כלי מוזיקלי יש צליל ייחודי למרות שהמוזיקה היא אותה המוזיקה. לכן אני מדגיש את זה שוב ושוב. לא להעתיק, אלא לגלות מה נכון דרך הניסיון האישי שלי.

בגלל זה אתה לא מקפיד בסדרת התנועות (form) שכולם יעשו בדיוק את אותן תנועות?

לא תראה שני אנשים שעושים טאי צ'י אותו הדבר אלא אם כן הם רובוטים ביוניים. הגוף שלי הוא לא הגוף שלך. מבחינתי אם אתה נשמע לעקרונות – אתה רך, במרכז, מוציא את התנועה מהשורש מבלי לחרוג מעצמך – זה הדבר החשוב. אם תעשה את סדרת התנועות לפי העקרונות האלה אז זה מצויין. זה לא אמור להיראות כמו שאני עושה.

ראיתי סדרות שונות שאנשים עושים, יש כאלה שמלמדים לדייק בתנועות ויש כאלה שלא.

אני רוצה לדייק בעקרונות! אין לי בעיה עם הדיוק. אבל אני רוצה לדייק בעקרונות ולא צורנית. יותר קל לחקות צורנית, יותר קשה לגלות את העקרונות. ואת זה לא מלמדים.

זה לא שלא מלמדים מכוונה רעה. יש כאלו שבעצמם לא יודעים את העקרונות ומעבירים רק צורה. ויש כאלו שיודעים את העקרונות, אבל לא יודעים ללמד אותם. הם פשוט לא יכולים לראות מה נכון לתלמיד באותו הרגע, אז קשה להם ללמד. זה שאתה מאסטר של טאי צ'י לא אומר שאתה יודע ללמד טוב.

נכון, נכון, זה שאתה מהנדס טוב זה לא אומר שאתה יודע ללמד הנדסה.

זה דבר חשוב! ויש כאלה שמתמקדים רק בפן הלחימתי של הטאי צ'י והרצון להתגבר גובר על הרצון לחיבור. הרצון להוכיח שאני יותר חזק מתבטא בחוץ בסופו של דבר באיזושהי דרך – ולא משנה עד כמה אני מדויק. לזה התכוון צ'אנג מאנג צ'ינג כשאמר "תשקיע בהפסד" ( Invest in loss), להשקיע בהפסד ולא בניצחון.

למה בטאי צ'י אין קרבות?

יש, יש, ועוד איך יש.

אני לא ראיתי.

זה נראה לרוב כמו מלחמת שוורים. זו עוד דוגמה לבלבול בין קונספציות למציאות. אתה רואה את זה ביוטיוב – סרטונים של טאי צ'י מול קרטה.

מה זאת אומרת? מה הקשר?

בן אדם מסוים שעושה טאי צ'י נלחם נגד בין אדם אחר

שעושה קרטה. זה לא מעיד על שום דבר חוץ מעל האנשים המסויימים האלו. לא על טאי צ'י ולא על קרטה.

זה לא מעיד על האומנויות שלהם?

כלום, כלום, כלום, אין לזה שום קשר. לא משנה מי ינצח, זה לא יוכיח כלום על האומנויות האלו.

האם יצא לך פעם להתעמת עם מישהו?

כולנו מתעמתים כל הזמן. אתה מתכוון באופן פיזי? עכשיו בפעילות שלי בשטחים אני נקלע פה ושם לעימותים.

סיפרת לי פעם על רוכב אופנוע שרצה לדרוס את הכבשים ועמדת לו בדרך.\*

כן, אבל זה מצב אמיתי. קרבות הזירה הם לא מצב אמיתי, אלא אם אלו קרבות 'פרי סטייל' ללא חוקים – שזה משהו שאני לא מבין. למה לי להילחם עם מישהו? כדי להוכיח שאני יותר חזק? זה לא שפוי! או אולי זו הצגה כדי שאחרים יסתכלו ויהנו? מה כל כך מהנה בלראות אנשים מכים זה את

---

\* ראה עמ' 111

זה? איך שלא יהיה, כל מה שתעשה במסגרת הזו לא יעזור לך ברגע האמת. ורגע האמת יכול להיות ויכוח עם פקיד הבנק.

מה אתה עושה בוויכוח עם פקיד הבנק?

אני לא יודע, כי זה לא 'בלו פרינט'. באותו הרגע אתה מרגיש את הבן אדם, מקשיב לו. ואני בודק גם את עצמי. אולי אני טועה והוא צודק? עצם השאלה מה לעשות בסיטואציה כזאת, היא חיפוש אחר תבנית במקום להקשיב למה שקורה ולדעת מה נכון. זו שאלה שמחפשת תבנית.

בוא נחזור רגע לאספקט הפיזי של הטאי צ'י. התרגול בטאי צ'י פותח חסימות, עובד על מרידיאנים, מזיז מפרקים והגוף הופך להיות משומן. לכן התרגול בטאי צ'י, בשונה מריצה או ספורט מאומץ, לא שוחק את הגוף.

ועדיין אנשים חדשים שיבואו לשיעורים שלנו יעבדו קשה מאוד.

במה הקושי?

אפילו פיזי, הרגליים מתחילות לרעוד. גם כשמגיעים אנשים שהם בודי-בילדרס הם מתחילים להזיע והרגליים שלהם

רועדות. כשמגיע אחד כזה אני נותן לו לעבוד עם בחורה קטנה. ותוך שניה הוא רועד וקשה לו לעמוד. זה מפתיע אותם כי הם חושבים שהם מאוד חזקים. אבל החוזק הזה לא מחובר – הוא מנותק, צף באוויר.

בחדר כושר כל תרגיל מפעיל שריר אחר.

חדרי כושר הם עונש שאני לא יודע מי המציא אותם. והכי נורא שנערים עושים את זה, כי הגוף שלהם עדיין מתפתח והם חוסמים את ההתפתחות של הגוף בכך שהם מפתחים שרירים מסוימים בנפרד משרירים אחרים. חשוב להשתמש בגוף כמכלול ולא כחלקים שכל אחד מהם פועל בנפרד. זה מגיע עם התרגול ובעיקר מעבודת הזוגות. למשל, כשמהנדס בונה מכונית הוא בונה אותה כמכלול, הגלגלים לבד לא יעשו הרבה, הגה לבד לא יעשה הרבה. אבל כשאנחנו משתמשים בגוף שלנו, שהוא מכונה מופלאה פי מיליון ממכונית, אנחנו משתמשים בכל חלק בנפרד.

ומה רע בכך, למה זה לא טוב?

כי זה יוצר עומס בחלקים מסוימים וחולשה באחרים.

אבל אני כותב ביד ימין. שמאל לא יכולה לכתוב בצורה זהה.

יד ימין היא על העכבר.

גם אני כותב בימין והעכבר שלי בצד שמאל, הכרחתי את יד שמאל ללמוד. בכל פעם שהילדים רוצים לעבוד על המחשב שלי, הם מתעצבנים שהם לא מוצאים את העכבר. ועדיין לכל יד יש תפקיד שונה. יד שמאל קשובה ומקבלת יותר ויד ימין פעילה ויוצאת החוצה. אבל עדיין חשוב לתאם בין הידיים. התיאום בין ימין לשמאל – לא רק בידים אלא בגוף – היה העבודה העיקרית שאני הייתי צריך לעשות. (וזה שונה אצל כל בן אדם).

תן דוגמא...

צד ימין שלי עבד קשה וחזק וצד שמאל היה עצלן.

ומה השתפר עכשיו?

יצרתי אינטגרציה בין שני הצדדים. אינטגרציה זה לא ששניהם עושים את אותו הדבר אלא שכל אחד ממלא את תפקידו וביחד יוצרים משהו שלם.

אומנויות לחימה קשות, כמו קונג פו, קרטה, הם הרבה יותר פופולריות מאומנויות רכות שקטות.



אני לא אוהב את ההפרדה הזאת. יש אנשים שעושים קונג פו רך ואחרים שעושים טאי צ'י קשה. אבל בגדול, העולם בנוי על זה. מבטיחים ללמד אותך להיות חזק. אתה תלמד שיטה שתגן עליך ותדע להילחם ולהתגבר על אחרים. זה משהו שמושך אנשים. אבל, מבחינתי, טאי צ'י זו לא אמנות הגנה אלא אמנות חיבור. זה ההבדל בין כוח לעצמה.

תסביר...

כוח: מלמדים אותנו שאם אנחנו לא מצליחים להרוס קיר עם פטיש קטן אז נשתמש בפטיש 5 קילו לשבור את מה שמפריע לנו. עוצמה פועלת אחרת לגמרי. למה לשבור את הקיר אם אפשר להיכנס דרך הדלת? אלה שבאים ללמוד אצלי מרגישים שיש שם משהו שונה, ומבחינתי, הם האנשים הנכונים. מה שאני אעשה יקלט אצלם. כי רק אם התלמיד קשוב ופתוח ובאמת רוצה ללמוד, אני יכול להעביר לו את הדברים החשובים. זה חומר הגלם הראשוני. ואם למתרגל אין את זה, אז אין מה לעשות.

אבל בוא ניכנס קצת יותר לעומק. הגוף בנוי מרבדים רבדים – פיזי, רגשי, אנרגטי. ובכל אחד מהם אפשר להעמיק והוא נהיה יותר ויותר מעודן ויותר אפשרויות מתגלות. אין סוף למה שאפשר לגלות. אבל הרבה מאלה שמסתכלים על מה שאני עושה בשיעורים אומרים שזה לא טאי צ'י.

זה טאי צ'י שאתה החלטת לעשות.

כן טאי צ'י, לא טאי צ'י, זה לא כל כך משנה. לכן אני אומר שטאי צ'י זו סתם מילה.

זו הגדרה לסוג הפעילות הזו. היא לא דומה לצ'י קונג שהם תרגילים בודדים לגמישות ונשימות, ולא דומה ליוגה שזה מתיחות וגמישות.

עולם היוגה דומה מאוד לעולם הטאי צ'י, יש בו אינספור זרמים וסוגים. אבל מה שמייחד את הטאי צ'י מבחינתי זה ה'פוש הנדס' – עבודת הזוגות. תוך כדי אימון, לאורך השנים, אתה מפתח רגישות למה נכון ומה לא. אם אחרי שנה של תרגול תעשה 'פוש-הנדס' עם מישהו מתחיל, אתה תראה עולם שלם של דברים שלא שמת לב אליהם קודם לכן.

נכון, זה מה שקרה אצלי.

כי למדת להרגיש את הבן אדם שאתה נוגע בו. ותוך שהרגישות שלך גדלה, מה שהיה מכני וקשיח, הופך למשהו מורכב ומעודן, ובהדרגה, אתה גם לומד להשתמש ברגישות הזאת.

זה התהליך: בהתחלה אתה לא מבין מה רוצים ממך. אחר כך

אתה לומד לאט לאט להיפתח, לחוש את הגוף שלך ושל האדם שמולך. אבל בשלב הזה אתה עדיין לא יודע מה לעשות עם זה. והשלב הבא הוא פעולה טבעית – פעולה שפשוט קורית מעצמה. יש כאלה שקולטים את זה תוך זמן קצר.

חשבת פעם לטפל דרך הטאי צ'י?

בעקיפין אני מטפל בכל מי שאני עובד איתו. אבל יותר מעניין אותי לחקור את היכולות והתפקוד של הגוף. הרבה פעמים שואלים אותי למה אני לא מטפל. מושך אותי יותר לגלות את אפשרויות החיבור הפיזיות אנרגטיות באינטראקציה בין אנשים. על האינטראקציה האנרגטית יש תמיד ויכוחים בעולם הטאי צ'י.

למה אתה מתכוון?

אתה רואה מורים שמזיזים קצת את הגוף או היד ומעיפים את התלמידים שלהם.

ראיתי פעם ציור של מסלולי אנרגיה בגוף, מעין צ'י שיכול להתפרץ.

אני לא מדבר על זה, אלא על מורים שנוגעים במישהו ומזיזים אותו בקלילות, או אפילו מזיזים אותו בלי לגעת בו בכלל. ותמיד יש ויכוחים אם התלמידים משתפים פעולה או לא.

יצא לך פעם לראות מישהו כזה?

כמובן, המורה שלי באנגליה.

והוא העיף אותך?

הרבה פעמים!

שיתפת איתו פעולה?

פה זו נקודה מעניינת... אתה עובד ברובד מסוים – לא ברובד העליון החיצוני, אלא פנימי יותר. וברובד הזה, אם אתה רוצה ללמוד אותו, אתה מוכרח לנוע לפי החוקים שלו – אחרת לא תצליח ללמוד אותו. אתה מבין למה אני מתכוון?

לא.

בוא ניקח לדוגמה אינטראקציה פיזית פשוטה. אני דוחף אותך ואתה מתנגד או מחזיק מעמד. אז אני עוזר לך למצוא את

השורש, אומר לך לשחרר את האגן, לשים את הרגל כאן וכך. אני דוחף שוב והפעם אתה יותר יציב, אבל אתה עדיין קשיח. אני עוזר לך לשחרר קצת יותר, ושוב לוחץ עליך ובהדרגה אתה משתחרר ומרגיש נינוח ויציב יותר.

אבל אתה יכול גם לא להקשיב. להישאר קשיח ולומר "למה לי לשתף איתך פעולה?" אז בסדר, תישאר איך שאתה רוצה, אבל בשביל מה באת הנה?

כי מה אנו עושים? אנו רוצים להעמיק לתוך הגוף. לברר איך המכונה הזאת עובדת ביעילות. וזה בדיוק אותו הדבר ברובד האנרגטי. אני לא יכול לדעת ולהבין את זה כל עוד אני לא חווה את זה. וכדי לחוות את זה אני מוכרח להיפתח, להיענות. כמו באהבה. והדבר המפתיע הוא שמרגע שאני חווה את זה אני לא יכול לחזור אחורה ולהפסיק להיענות, כי זה ירגיש כאילו אני מקפיא את עצמי. אז זה שיתוף פעולה או לא שיתוף פעולה? ככה המורה שלי היה מזיז אותי בלי לגעת בי.

אתה זזת רק מהכוונה שלו.

כן, במצב של חיבור אנרגטי זה פשוט קורה.

לא ניסית פעם להתנגד ולומר "אני לא זז?"

כמובן שניסיתי להתנגד, כי אני אוהב לבדוק דברים. אבל זה

עושה לך משהו לא טוב, כי ברובד האנרגטי העמוק קורה לך משהו, וברובד הפיזי החיצוני אתה מתנגד. אז זה מפצל אותך לשניים. עושה לך מין פנצ'ר.

האנרגיה שהוא שולח נתקעת בד.

זה כמו שמקפיצים כדור. אם יש לו פנצ'ר הוא לא יקפוץ. אז מה שאני עושה זה לכוונן את התלמיד לתוך הרובד האנרגטי ושם תהיה לנו אינטראקציה. יש על זה אינספור ויכוחים בעולם הטאי צ'י. אנשים אומרים שזו הצגה ושהתלמידים משתפים פעולה – שזה נכון ולא נכון.

זה נכון, כי הם יכולים להתנגד; זה לא נכון, כי האינטראקציה היא ברובד אחר. זה כמו שאני אנסה לתקן מחשב עם פטיש ואיזמל. זה לא יעבוד. צריך לתקן מחשב עם כלים שמתאימים לתיקון מחשב ולא עם כלים שמתקנים שולחן.

אז אם אני רוצה להעמיק לרבדים האלה, אני צריך להתכוונן לתדר שמתאים לעבודה כזאת. אתה כמובן יכול לומר שזה קביל רק לרבדים האלה ואי אפשר להשתמש בזה באינטראקציה הפיזית. אבל זה לא נכון. כי ברגע שאני מתחיל להיות רגיש לאנרגיה, אני מתחיל 'לקרוא' את האדם שמולי. לראות דברים שהוא עצמו לא מודע להם.

מין סוג של מפה או MRI.

למשל אני נוגע בו ומרגיש שהוא מתקשה לפני שהוא יודע שהוא מתקשה. ואז אני יכול לתת להתנגדות שלו מקום. לתת לו ללכת לאן שהוא רוצה ללכת.

אני נע לקראתך, אני מרגיש שאתה מתקשה עוד לפני שאני נוגע בך. וההתקשות הזו שיוצאת לקראתי, מוציאה אותך מהמרכז שלך. אז אני הופך כיוון, נותן מקום להתנגדות שלך, וכמובן שאתה מאבד את שיווי המשקל, כי כבר יצאת מעצמך. מה שנקרא בטאי צ'י קלסיקס "Attract to emptiness".

זוהי אינטראקציה אנרגטית. כשחללית נכנסת לכדור הארץ, היא עוברת דרך האטמוספירה עד שהיא נוגעת באדמה. אבל זה שלא רואים את האטמוספירה לא אומר שהיא לא שם. אז אני רוצה ללמוד להיות רגיש לאטמוספירה של האדם שמולי. פשוט לחוש אותה.

אתה מרגיש אותו בלי לגעת בו?

כמובן, כל מטפל טוב מרגיש בלי לגעת. אבל יש גם מצבים של 'כאילו'. לפעמים, כשמתחילים לעבוד באופן אנרגטי, אנשים מכניסים את זה כתבנית לראש ומתחילים לעשות הצגות. אבל אם אתה קשוב ורגיש, אין מצב שלא תרגיש שזו הצגה – שהפעולה עוברת דרך הראש

והראש נותן פקודה לגוף. כי יש דיילי (השהייה) בין האינטראקציה לתגובה. וזה ברור לחלוטין.

אני לא חוויתי את זה אבל זה ברור לי.

אם אתה קשוב מספיק אתה תרגיש את הזיוף הזה בברור. כי הצגה בנויה על preconception, על תבנית שהיתה קודם לכן בראש, ולא על האמת – על מה שקורה כרגע.

זה ברור מאוד, אבל לא ברור לי איך מגיעים לרגישות הזו. הרבה שנים להתאמן, לחקור, להקשיב?

לא ממש – כי אתה מניח כרגע הנחה שאתה לא שם, ואני אתן לך דוגמא: אתה חוזר הביתה עכשיו, מסתכל על הפנים של אשתך ושואל, "אוי מה קרה?" איך אתה מרגיש שקרה משהו? או שאתה מצלצל לאשתך ושומע לפי ה"הלו" שקרה משהו.

לפי הפנים, הקול, תנוחת הגוף. לאורך השנים אספתי תבניות של צלילים.

זה עדיין חיצוני. אתה מרגיש אנרגטית. לומר "תבניות של צלילים" זו רציונליזציה. כשאתה נמצא עם אותו בן אדם



הרבה זמן אתה מרגיש אותו, כמו שאפשר להרגיש אם מי שאתה מדבר איתו מתקשת, כועס או נעלב, פשוט מרגישים את זה.

וגם אם יש למישהו מצב רוח טוב אנחנו מרגישים את זה מיד, נכון? אנחנו לא צריכים להיות גאוניים גדולים. כל אחד מאיתנו עם טיפה כונון והקשבה יוכל להרגיש. אבל למה איבדנו את היכולת הזאת?

כי לא אכפת לנו מהשני, אנחנו עסוקים בעצמנו.

אנחנו עסוקים בעצמנו כל הזמן. מסתובבים סביב עצמנו. חושבים על מיליון דברים ולא שמים לב למה שקורה מסביבנו.

זה מה שאנחנו לומדים בטאי צ'י – הקשבה – וככל שאני לומד יותר להקשיב אני פחות עסוק בעצמי.

זאת תובנה חשובה מאוד.

שאלת קודם כמה שנים יקח להגיע לרגישות הזו? זה לא עניין של זמן. כי כבר עכשיו יש לכל אחד מאיתנו את היכולת הזו. אבל היא לא יכולה להתגלות כל עוד אתה עסוק בעצמך. למעשה זו יכולת טבעית. אבל אנחנו מעדיפים לחפש דברים על טבעיים ולהתפעל מהם. זה פשוט מדי בשבילנו.

אומרים שהאדם הקדמון לא תקשר מילולית אלא תחושתית.

האדם הקדמון חי ב'תקופה העוברית' של האנושות – לפני שהוא נהיה מודע לעצמו (selfconscious) והתחיל להסתכל על עצמו מבחוץ. הרבה פעמים כשאני מתקן למישהו את התנוחה כדי לחבר אותו לאדמה, הוא מסתכל למטה לראות מה אני עושה. ובעצם הפעולה הזאת הוא מנתק את עצמו שוב מהאדמה. ואני אומר: "תרגיש מבפנים, אל תסתכל מבחוץ." (הצורך 'להסתכל מבחוץ' הגיע היום לכזה אקסטרים שכבר אי אפשר ליהנות מחומוס בלי להצטלם עם הצלחת ולהעלות לאינסטגרם.)

בשחר האנושות התקשורת הייתה שונה לגמרי, היא הייתה יותר נפשית/אנרגטית ופחות מנטאלית/מילולית. ובתקשורת אנרגטית אי אפשר לרמות, כי זה ברור לחלוטין אם אני כופה את הרעיונות שלי על המציאות.

כמה זמן לוקח לילד קטן ללמוד לשקר? אתה יודע שלשקר זו יכולת נרכשת, היא לא טבעית. ומה זה שקר? פיצול. אנחנו מציגים סוג של פרונט שהוא לא אנחנו – וזו כבר התקשורת.

זה מעניין כל כך, ממש מדהים. עולמות שלמים שנמצאים לנו כאן מתחת לאף ואנחנו לא שמים לב אליהם. לכן מעניין אותי לחקור להרגיש, להקשיב. כל בן אדם הוא מעין חידה – אין אף אחד אחר כמוהו.

אז אתה מכיר את התלמידים דרך הגוף?

לגמרי. כמו שיש טביעת אצבע ככה יש טביעת גוף. נגיד תלמיד שלמד לפני הרבה שנים מופיע פתאום. אולי אני לא אזכור את השם שלו ואיך הוא נראה, אבל ברגע שאגע בו, מיד אני אזכור את הטביעה האנרגטית שלו. ואת המגע המסוים הזה אי אפשר להגדיר. אי אפשר לומר שהוא נוגע חזק או חלש, אבל כשמרגישים אותו, נזכרים.

אז אתה זוכר את הדרך שהתלמידים שלך עשו?

כן, בטח שזוכר. אני תמיד אומר שצריך לצלם אותם בהתחלה ואחר כך אחרי שנה שנתיים.

אתה מצלם בתחושה? בהרגשה?

כן, זה רשום לי ב'דיסק' וזה אף פעם לא נמחק. מעניין מאוד.

זה מרתק אותי, הרבה יותר מרתק מלהילחם במישהו כדי להוכיח שאני יותר חזק ממנו.

האם אתה יכול ללמד אחרים הקשבה והבנה כזו של האחר?

זה מה שאנחנו עושים בשיעורים. מעמיקים לתוך הגוף.

למה אתה מתכוון ב"להעמיק לתוך הגוף"?

הגוף הוא העוגן שלנו במציאות. אנחנו יוצאים מעצמנו כשאנחנו מגיבים ברגשיות, או כשאנחנו פועלים לפי הרעיונות שלנו על איך דברים אמורים להיות – במקום להיות עם מה שיש. בכל פעם שאנחנו עסוקים במה שלא עכשיו אנחנו מחוץ לגוף. כשאני מרים את היד, אני יכול להרים אותה רק עכשיו ברגע זה. אני לא יכול להרים אותה אחר כך ואני לא יכול להרים אותה לפני כן.

תסתכל: הופ – אני מרים את היד.

אם אני פועל לפי תבנית מנטאלית או רגשית אני לא כאן – ואפשר לראות את זה אם אתה קשוב מספיק. אז אני רוצה להחזיר את התלמידים מהבועה המנטאלית או הרגשית שלהם חזרה לגוף. זו הסיבה שהגוף שלנו מתקשה. כי יצאנו ממנו. אז אני מסלק את הקליפות שהצטברו כדי שהתלמיד ייגע – אפילו לרגע – בליבה או במרכז שלו, ושם יש אינסוף אפשרויות.

מרתק! זה תחום ממש מעניין, כתבת על זה פעם? הסברת את זה?

איך אפשר להסביר חוויה ישירה? אפשר רק לחוות וזהו.  
הסברים הם תמיד עקיפים, הם תמיד על משהו ולא הדבר  
עצמו.

השיחות נערכו בשנת 2019.



## אקטיביזם – ואמנויות הלחימה (סתיו 2017)

“נלך” אני אומר לפאוזי ואנחנו מתחילים לחצות את הכביש עם העדר.

באותו רגע מגיח מתנחל על אופנוע שטח במהירות מטורפת. אני קופץ לחסום אותו והוא עוקף אותי ונכנס בעדר. הכבשים קופצות בבהלה הצדה והוא עובר אותן, מסתובב וחוזר. אני קופץ שוב וחוסם אותו ביותר יעילות והוא עוצר.  
“אתה מאיים עלי עם המקל שלך” הוא אומר בזעם,  
“לא, אני זקן שצריך מקל הליכה.”  
“אתה זקן מגעיל” הוא עונה.

“אני בן אדם בדיוק כמוך, אם תחתוך אותי אני לא מדמם? (לא יודע מאיפה עלה לי הציטוט של שיקספיר) ובדיוק כמוך אני אוכל ומחרבן. כולנו בני אדם. וגם הם.” אני מצביע על הרועים הפלסטינאים, “גם הם רוצים לחיות בדיוק כמוך.”

שתיקה ארוכה.

“אתה שונה” הוא אומר.  
“למה אתה מתכוון?”

“אתה מדבר איתי. אף אחד מכם לא דיבר איתי אף פעם.”  
 “וואלה” אמרתי והושטתי לו את היד.  
 הוא היסס לרגע, לחץ לי את היד, וסובב את האופנוע ונסע.

אנחנו רואים ברשת אינספור סרטונים של אמני לחימה מדגימים אפליקציות. התלמיד מתקיף – והמורה/מאסטר חוסם: מכת מרפק, הכשלה, בעיטה וחיסול. וקהל הצופים מוחא כפיים למיומנות הזאת שהושגה בעמל רב.

אבל אין קרבות כאלה באמת.

בפועל, כולנו מותקפים כאן ללא הרף. מתנדנדים על פי תהום חברתית, אקולוגית ומוסרית. שקועים באלימות מילולית ופיזית, שחיתות, זיהום, ימין ושמאל שמאל וימין, והיחידים שעומדים בפרץ בחזיתות הסביבתיות, החברתיות וזכויות האדם הם האקטיביסטים, שחלקם עושים ימים כלילות, שנה על גבי שנה, במלחמה סיוזיפית.

ואיפה אמני הלחימה?

אמנויות הלחימה התאבנו כבר מזמן, איבדו את המשמעות או את הספיריט שלהן. הלוחמים היחידים היום הם האקטיביסטים. אמני הלחימה מסתתרים באולמות האימונים.



האם לא הגיע הזמן שאמני הקרב, אלה שמקדישים את חייהם למיומנויות הללו, יתעוררו? ישתמשו בניסיון שצברו, לא כדי להרביץ, אלא להצטרף לאחד המאבקים האלה ולהוציא את המיטב מהם? הרי לכם יש את המשמעת העצמית, את האיפוק והנחישות לפרק סיטואציות טעונות. אז מדוע כשמגיע זמן הקרב אתם ממשיכים באימונים? ממשיכים בהצגות תכלית לפייסבוק?

זמן האימונים נגמר, הגיע זמן היישומים.

כי בסופו של דבר זו התמודדות עם עצמך – עם הפחד והאלימות שבך – ובארם שממולך.

כמה מוזר שדווקא בגלל הבעיות וההתנכלויות לרועים נחשפנו לעולם המופלא הזה של רועי הצאן. לאנשים שמחוברים לחלוטין לאדמה ולמחזור הטבע, וחיים כמו אבות אבותינו. לנשל אותם מאדמתם, בשם איזה להט משיחי, ולמנוע מהם לרעות במקום בו הם רועים דורות על דורות, זה לרמוס רקמה טבעית ואנושית עדינה שהתפתחה במשך אלפי שנים. ואנו, למרות המאמץ הגדול שאנו משקיעים, מרגישים ברי מזל שיצא לנו לטעום מאורח החיים הזה, שמבחינתנו, בני המערב, כבר אבד לפני שנים רבות.



## ברור לי שאני צריכה לדבר איתו על מוות אבל אני לא יודעת איך...

(תכתובת מיילים שניהלתי עם ידידה קרובה שליוותה את בן זוגה למוות זהו טקסט אותנטי שעבר עריכה מינימלית.)

היי ניצן מקווה ששלומכם טוב בתוך הטירוף בארץ ובעולם. גם אני מתמודדת עכשיו עם טירוף לא קטן משלי, והלב מנחה אותי לנסוע לפורטוגל שם סטיב מסיים כנראה את חייו; לא ברור בדיוק מתי – דבר שיוצר תחושה מאד מוזרה של תקווה והאיבוד שלה בו זמנית.

אני לא יודעת אם אני עושה טעות – אני הרי גרועה במצבי בית חולים והתמודדות עם כאב, ועלולה לבכות כל הזמן ולהיות מאוד טרגית. אבל אני ממש חשה צורך לנסוע לשם ולסגור איתו דברים דווקא במצב הזה.

אני צריכה בדחיפות משהו על מוות וגסיסה. זה ממש יעזור לי כי אני מרגישה אבודה לגמרי מול התמודדות כזאת וגם מתה מפחד להיות שם.

באיזה מצב הוא, האם הוא מודע? בבית חולים?

הוא בבית חולים, מודע, אבל רוב הזמן ישן ומחובר למכשירים. הוא בטיפול נמרץ עם כבד גמור וכליות לא מתפקדות, ורק הדיאליזה מחזיקה אותו בחיים. למשפחה אין יכולת ורצון לטפל בו בבית. הוא מנותק מכל החברים (כי הוא חי בהודו ב-14 שנים האחרונות). אני יודעת שהוא מאוד בודד וזה קורע לי את הלב. אני נוסעת כמו במין שליחות להביא לו את הרוח של הודו ואת האהבה של הבת שלו. ולהגיד לו תודה על שני הדברים האלה, החשובים ביותר בחיי, שלא היו קורים לי בלעדיו.

זכרי שאפילו אם הוא איבד את ההכרה, באיזשהו רובד עמוק הוא עדיין יכול לשמוע אותך.

את חשה צורך לנסוע אליו מכיוון שאת אוהבת אותו; ואת האהבה הזאת את יכולה לחוש כרגע בתוכך... נכון? צאי מתוך האהבה הזאת כאשר את מתקשרת איתו. ותתחילי להתאמן כבר עכשיו בחיבור עם האהבה הזאת. כי כשתהיי שם, הרגשות והכאבים יתחזקו מאוד ואת לא רוצה להפיל עליו את הכאב והצער האלה כשהוא יוצא למסע שלו (למרות שלעתים אין ברירה וזה מתגבר עלינו). אבל חזרי תמיד לאהבה שאת חשה בלבך אליו. זהו ערוץ התקשורת ביניכם...

איך ניגשים אל זה מולו? איך מדברים על 'גסיסה' שלא יודעים מתי תסתיים? על חוסר האפשרות להמשיך את מה

שהיה? איך עוזרים לו להבין ולקבל את מצבו? איך לא הורגים אותו טרם זמנו? איך מתמודדים עם הכאב, הכעס והתסכול שאולי הוא יפגין אפילו כלפיי? אני אפילו לא יודעת אם הוא רוצה לראות אותי – אבל אולי זה לא משנה כי אני באה בכלל בשבילי? באמת באמת לא יודעת למה אני נוסעת...

אני לא יכול לתת לך תשובות לשאלות האלה, אבל אני יכול אולי לעזור לך למצוא מה נכון בתוכך...

בחני את עצמך מדוע את נוסעת אליו, אולי בגלל תחושת אשמה? אבל אני בטוח שמתחתיה יש אהבה אליו. אותה אהבה שהתלקחה כשנפגשתם לראשונה – לפני שבניתם הר של עבר ביניכם.

הרגישי **עכשיו**, כשאת קוראת את זה, את האהבה המאוד מסוימת הזאת (לא כרעיון מנטאלי, אלא כתחושה ממשית בגופך). והתחברי אליה שוב ושוב, ושוב. יש לך זמן לתרגל את זה עד שתהיי פנים אל פנים איתו, כך שכשתפגשי אותו תוכלי בקלות יחסית לתקשר מתוך האהבה הזאת וזה מה שיעשה את העבודה. פשוט תהיי ישרה ותאמרי את מה שבלבך... כמו למשל: "אני יודעת שעשיתי בלגנים והכאבתי לך וסביר להניח שאתה עדיין כועס עלי, אבל אני רוצה לומר לך שלמרות הכול אני אוהבת אותך; ובאמת אני אומרת את זה מהלב, אחרת לא הייתי באה את כל הדרך הזאת. אתה חלק

גדול מאוד מהחיים שלי ואני מודה לך על כך. אני רוצה כל כך שתצא למסע הגדול שלך מפויס ולא תגרור איתך טינה..." והראי את אהבתך במעשים, נגבי את הזיעה ממצחו, האכילי אותו, החזיקי את ידו, כדי שירגיש נאהב. ואז שאר הדברים יבואו מאליהם...

לאחר יומיים...

היי ניצן, הגעתי אתמול משדה התעופה ישר לבית חולים. כשעברתי דרך כל הטרמינלים ואולמות ההמתנה לטיסה, חשבתי שזה בטח מה שסטיב חווה, שגם הוא נמצא בסוג של טרמינל – בהמתנה לעבור מפה לשם. ממש מדויק הביטוי הזה – מצב טרמינלי.

את הסצנה בבית החולים קשה לתאר במילים. ישבתי במסדרון בין מיטות עם חולים סופניים, מכונות הנשמה וגניחות כאב, וסביבי מתרוצצות האחיות היפות והסקסיות שיש בפורטוגל – מה שמעצים עוד יותר את המוות והחיים. לא הודיעו לו שאני באה. ישבתי וחיכיתי שהוא ייצא מהדיאליזה ואז שתי אחיות הוציאו מיטה מהחדר. בהתחלה, לא זיהיתי אותו. חשבתי שזה איש זקן מאוד וגוסס שם על המיטה. אבל הוא זיהה אותי מייד והרים את היד (בתנועה שמוכרת לי כל כך) וקרא, "זו אשתי!", ומיד אחר כך "אני כל כך מצטער". ישר התחלתי לבכות. ישבתי לידו המון זמן

ועשיתי את כל מה שאמרת. זה היה נהדר... הוא רך כמו תינוק.

לשמחתי אח שלי הגיע לעזור לי והזמין לנו חדר במלון נחמד באזור בית החולים, כך שאני יכולה להיות עם סטיב כל היום, ולצאת אחר כך ולחלוק עם אחי את מה שהיה. התארחתי ביום הראשון אצל המשפחה, אבל קשה לי להיות שם כי אני מרגישה שהם כועסים עליו, וזה הכי כואב לי. אין שם סליחה ומחילה כלפי הנוטה למות, איך זה יכול להיות?

ברור לי שאני צריכה לדבר איתו על מוות אבל אני לא יודעת איך... איך לא לקחת ממנו את התקווה? אני שואלת אותו אם הוא מפחד; שואלת מה הוא חושב שקורה לגוף שלו עכשיו; שואלת אם הוא כועס על משהו, או מה עדיין היה רוצה לראות או לעשות... אני מבינה שכל מה שקורה עכשיו זה חלק מאיך שהוא חי את חייו. אני כל כך שמחה שבאתי... האם בספר של בארי לונג\* כתוב איך לתקשר במצב כזה? על מה לדבר? מה חשוב להגיד, לשאול, לסגור, לפתוח? איך לדבר על המוות בלי לגרום לו לאבד תקווה? הדבר הכי חזק שאני חווה זו הידיעה שכולנו, כשנמות, נצטרך לעמוד מול חוסר השלמות שלנו, ולכן אי אפשר להאשים, לכעוס או לומר לבן אדם "אתה אחראי וכו'", רק 'להיות' בלי לרצות

---

\* 'הרשו לי לדבר איתכם על מוות' יצא בהוצאת מדף

לשנות כלום. כל כך קשה לי לראות אותו ככה, הוא כבר כמעט לא שם, בגוף הזה...

אני שמח שאת מתקשרת את האהבה שאת חשה אליו, זה ממש חשוב!

למה המשפחה שלו כועסת?

אני מבין שהוא בהכרה ואת יכולה לתקשר איתו, נכון? אבל גם אם הוא לא, המשיכי לתקשר כאילו הוא בהכרה מכיוון שהוא שומע אותך ברובד עמוק יותר.

עכשיו, בדיוק כפי שאמרתי לך לחוש בפועל את האהבה אליו בתוכך ולתקשר מתוך האהבה הזאת (ולפי מה שכתבת את עשית את זה), אז כעת תנסי לחוש פן נוסף של האהבה שלך – את החיים שמפכים בתוכך – בתוך גופך כרגע. הרי את חיה, נכון? אז תתקשרי איתו מתוך תחושת החיות הזאת – ולא מתוך המחשבות שרצות לך בראש: הפחדים, התקוות, האשמה. החיות הזאת היא המהות שלך. הזיכרונות, הפחדים והתקוות, שמכסים על המהות הזאת, באים והולכים; אבל המהות שמפיחה חיים בגוף ומאפשרת לנו לתקשר כרגע, נוכחת תמיד. לכן המוות הוא של הגוף ולא של החיים. ואת תרגישי את זה בעוצמה אדירה בימים הבאים, ואפילו עוד יותר כשהוא ימות.

אני מנסה לכוון אותך למקום הזה כדי שתוכלי לדבר איתו ממש. כי החיים שבו יזהו את החיים שבך בדיוק כפי



שהאהבה שלו מזהה את האהבה שלך... התחברי לחיים שבתוכך ודברי משם – ואז תדעי אם ומתי זה נכון להעלות את הנושא. התקווה לא תועיל יותר כי היא לוקחת אותנו מהעכשיו. אני יודע שזה קשה, אבל חיים ואהבה הם תמיד עכשיו.

תודה ניצן, אולי נפתח אתר אס או אס כזה למלווים את הנוטים למות?

המשפחה כועסת כי הם אומרים שהוא חשב רק על עצמו, חי חי 'היפי' בהודו ולא הפסיק לשתות, והנה התוצאה... כאילו שרק ה'פושעים' חולים, סובלים ומתים – ולצדיקים (שהם בהחלט רחוק מזה) זה לא קורה.

ואני באתי לספר להם איזה איש אוהב ונותן הוא ושלא ישפטו אותו כל כך. אבל אולי גם אני לא צריכה לשפוט אותם... קשה לי לחשוב שהוא יישאר בידיים שלהם כשאחזור להודו בעוד שבוע. זה כל כך משפיל ובודד לשכב ככה בחוסר האונים הזה בבית חולים... והוא לגמרי בהכרה. אני יודעת על מה אתה מדבר, כי כשהייתי בת 20 סבא שלי מת בנוכחותי כשהייתי איתו לבד בבית – פתאום זה קרה – ולא פחדתי בכלל. זה היה כל כך ברור שמרגע שרוח החיים עזבה, הגוף הוא רק קליפה ריקה.

אבל עכשיו הסבל וההשפלה של חיים בצורה כזו מכאיבים לי. המוות שלו פחות יכאב – אני חושבת...

אז אצא עכשיו עם אחי לשתות יין ולחגוג את החיים – לפני שיגיע תורנו.

שוב, את עושה את מיטב יכולתך במצב הנתון וזה מה שחשוב. אם הוא יצטרך להישאר במצב הזה לאחר שתיסעי, זו הקארמה שלו, אבל נחיה ונראה. דברי עם הרופאים ובררי את המצב. אם את מרגישה שהסוף ממש מתקרב, עזרי לו לשחרר, לוותר ולעזוב. אמרי לו (בדרך שלך כמובן): "סטיב, אני אוהבת אותך ואני אומרת את זה מתוך אהבה. זה הכול עניין של זמן. סך הכול אין הבדל ביני לבינך, רק שאצלך הזמן מתחיל להיגמר ואצלי (אולי) יש עוד זמן, אבל גם אני אגיע במוקדם או במאוחר למצב הזה. אז אולי הגיע הזמן לשחרר ולעזוב, כבר אין טעם להיאחזו." אבל דברי מתוך החיים שבתוכך – ורק אם ברור לך שהגיע הזמן למילים כאלו. האהבה שלך תדע מה נכון...

אתמול היה נראה שהגוף כבר ממש נגמר. מראה נורא ביחס לחיים והתשוקה לחיים שהייתה שם עד לפני חצי שנה. עם זאת, מדהים שהקשר, הדיבור והרוך שלו נמצאים שם עדיין בתוך הגוף... זה אינטימי כמו מעשה אהבה... כל כך מוזר. אני נוגעת בו המון. וכל כך הרבה רוך יוצא ממני, רוך שכמעט אף פעם לא הצליח לקבל ביטוי ביחסים שלנו. אני מספרת לו על לילה (הבת שלנו) ומדברת איתו על החיים הכל כך מלאים

שהוא חי ושלא יפחד לעזוב, כי הגוף שלו כבר חולה ועייף מאוד. הוא מאוד רגוע ושוקע יותר ויותר פנימה. ממש מרתק להיות בנוכחות כזו. כמעט כמו נוכחות של תינוק. יש שם אור מבעד לחולי.

ומה שהכי יפה זה שאחרי שעות בבית חולים ומפגש עם גופות אדם נוטות למות אני אוספת את אחי מהמלון ואנחנו יוצאים לרחובות, יושבים במסעדות קטנות בסמטאות העיר, שותים יין ואוכלים ארוחות טובות. פורטוגל מקסימה.

הגוף נגמר מנקודת המבט של החושים. שלנו, כשאנו מסתכלים עליו, ושלו, כשהוא שוקע יותר ויותר למקום שממנו הוא בא. אבל המהות לא רק שלא נגמרת אלא להיפך, הולכת ומתעצמת עד לרגע הניתוק... לכן את חווה את החיים והיופי בצורה כל כך עזה. ונוראה...

אויי... אני מוכרחה לצאת לטייל קצת.

אין ברירה אני מוכרחה לחזור להודו. לילה מחכה לי. אני יודעת שהוא בידי החסד האלוהי. לא בידיים של המשפחה ולא של בית החולים. הוא במקום עמוק יותר והוא יודע את זה טוב יותר מאיתנו. קשה לי מאד לעזוב. המשאלה היחידה שלי שיהיה בשלום ובאהבה בתוך עצמו ללא חרטה או טינה. הגוף כבר גמור אבל זה כנראה בלתי נתפס כל עוד הוא ישנו.

הבאתי לו סושי והוא התרגש ואכל עם צ'ופ סטיקס!!

לאחר יומיים...

זהו, חזרתי הביתה. בזמן הטיסה היה לי הרבה זמן לעכל את החוויה הזו. זה היה כמו לפגוש בפחד הכי גדול שלי – לפגוש את סטיב מהמקום שהכי פחדתי ממנו, מאותו מקום שתמיד היה שם מהרגע הראשון שהתאהבתי בו; עם כל האהבה וכל ההרס שבעולם: נאמן לאורך כל הדרך לאמת שלו, לטוב ולרע. לכן באתי אליו לתת לו הכול, וזה מה שקרה – חוויה כל כך אינטימית ומלאה בניסים קטנים וענקיים של אהבה... כמו זה שאח שלי הודיע שהוא יבוא ממש ברגע שכמעט החלטתי לא לנסוע, וחוויו קירבה מופלאה לאחר השעות הארוכות בבית החולים. וכמו שביום האחרון שלי שם, כשכל כך דאגתי מי ידאג לסטיב עכשיו (כי המשפחה שלו עדיין כועסת, למרות שגם הם עושים כמיטב יכולתם בדרכם הם). אבל אז בפתח המחלקה חיכה בחור פורטוגזי מקסים שעבד עם סטיב בשנים האחרונות בטירוונאמלאי, בהודו. פתאום הוא עמד שם בפתח, בא להיות עם סטיב. הנוכחות שלו הייתה בשבילי כמו נס – ואני יכולה לנסוע בלב שלם ולמסור את סטיב לידיו כי הוא בא להיות עם סטיב באהבה. נראה לי שסטיב עוד לא החליט אם הוא רוצה ויכול להישאר בגוף הזה או לא – תמיד קרו סביבו ניסים ונפלאות – אבל

אני יודעת שמה שלא יהיה, הוא בידיים טובות. והוא מקבל את האהבה שהוא ראוי לה וער לזה. מעולם לא חוויתי אותו כל כך נוכח ובהיר, בלי אלכוהול בלי סיגריות בלי בשר ותענוגות החיים – כמו תינוק רך שזה עתה נולד ורואה וקולט הכול ללא שיפוט.

ואני הייתי איתו בכזו אינטימיות מופלאה במקום שהכי פחדתי ממנו: מחלה, בית חולים, גסיסה, והייתי שם כולי עברו וכל הפחד נמס... ידעתי בברור שהכול אחד ושהגוף הזה הוא זמני – לכולנו.

דיברתי איתו, נגעתי בו המון, נישקתי אותו, גילחתי אותו וגזרתי לו ציפורניים, ממש כמו לטפל בתינוק עם כל כך הרבה אהבה. אני לא מבינה את זה, היחסים שלנו היו כל כך קשים. אבל תמיד אמרתי ללילה שהאהבה שלנו נצחית, הוא חתום בנו לכל החיים. וגם אם אני רבה איתו ולא מסתדרת – זה מה שהיה ותמיד יהיה – אהבה.

אני יודעת שכולם אומרים עלי שאני נורא דרמטית, כנראה זה נכון...

בעיקר כי אני שותה עכשיו יין פורט מעולה. פורטוגל נפלאה – האנשים, השילוב של תשוקה לחיים וחיים קשים, האוכל, היין ומזג האוויר – התאהבתי.

איזה יופי אפרת. לא, את לא דרמטית, החיים הם מה שדרמטי,

מין אָפּוס מטורף שכזה... זה רק אנחנו ששוקעים באפרוריות  
היומיום ומפסיקים לראות את האפוס. אבל לא צריך לדאוג,  
החיים תמיד יפתיעו אותנו בפינה בלתי צפויה, במיוחד עם  
אהבה ומוות...

הי ניצן, סטיב נפרד מאיתנו ב-17.9 אחותו הייתה איתו  
ותמונה של לילה הייתה מונחת על ליבו הוא איבד את  
ההכרה אחר הצהריים ועזב בלילה.  
משהו בבלתי נתפסות הזאת כל כך כואב, ושתינו חוות את זה  
ביחד – כל אחת בדרכה היא. אני ממש שמחה שאין שבעה  
ואין אנשים לדבר איתם על זה. האינטימיות טובה לי מאוד.  
זה רק שלי ושל לילה.  
תודה לך מעומק הלב על ההבנה והתמיכה, אוהבת, אפרת.







תודותיי נתונות לאפרת על האומץ וגילוי הלב מעורר ההשראה (שללא ספק יסייע לאחרים להתמודד עם מצבים דומים); ולבנימין ברוצקי ואמיר דרורי ששאלו שאלות ודחפו אותי להעניק צורה (form) לתחושות.

מאז שיצאנו מן הג'ונגל, אנו, בני האדם, מנסים ללא הרף לתת צורה (מילולית או אחרת) למה שאנו חווים. זה כשלעצמו אינו דבר רע; רק שהצורך להגדיר ולהסביר את הדברים מנתק אותנו בסופו של דבר מהחיים שאנחנו וגורם לנו להתבצר בצורה, להזדהות עם הקונספט שיצרנו.

ומכיוון שדיאלוג מבחינתי הוא כלי שיכול, לעתים, לנפות את ההתנגדויות והתבצרויות ולחשוף את החיות המקורית, בחרתי גם פה בדיאלוג כאמצעי להעביר מהות או משמעות. אתם בטח יכולים לומר "אבל מה זה משנה?" העניין הוא, שבימינו, הצורה (ה form או הגוף) הולכת ומתרוקנת ממשמעות (שמחת חיים ואהבה). תהליך שהגיע לשיאו היום, בתקופת הקורונה, כשהצעירים מעבירים את חייהם מול מסכים, הזקנים מסיימים את חייהם מבודדים, ואינטראקציה חיונית ובסיסית כמו מגע נמנעת מאיתנו.





“אני עומד לקחת אותך בחזרה אל הרחם, אל המקום שבו הכול התחיל, למקום שממנו הגוף עצמו הופיע. לשם כך לא נזדקק לפסיכיאטר, מהפנט או מומחה כלשהו. נזדקק רק לאמת ולתשומת לבך העניינית. כל תוספת תהיה הטעיה של האישיות...”

אילו אינם מאמרים פילוסופיים מופשטים. לאנרגיה הטמונה בדפים אלו יש את העוצמה לשנות חיים, ובארי לונג נ כיצד לעשות זאת. *Australia*

ספרי בארי לונג [www.barrylong.c](http://www.barrylong.c)

בארי לונג

## על גידול ילדים

באהבה, צדק ואמת



“האמת תמיד פשוטה – פשוטה עד כדי כך שניתן להמחיש אותה בפני ילד בן שבע. לכן, לעיתים קרובות אני ממחיש אותה באמצעות שיחה או דיאלוג עם ילד. אבל בסופו של דבר אני פונה אליך – המבוגר; האמת מתחילה תמיד אצלך. אם לא תשתדל להיות ישר, אמיתי ואוהב יותר בעצמך, איך תוכל לגדל את ילדך באהבה ובישר?”

זהו צדק.”

יופי של ספר, כאילו על ילדים אבל למעשה על כל אחת ואחד מאיתנו הרוצה לקחת אחריות על חייו ולחיותם במודעות מלאה.

נרה רבינוביץ

ספרי בארי לונג [www.barrylong.co.il](http://www.barrylong.co.il)



“הרשו לי לדבר איתכם על מוות. הרשו לי להראות לכם את אט  
במהלך הקריאה שאני מבין את המוות.  
כך אוכל, אולי, לעזור גם לכם להבין את המוות ולא לפחד ממנו  
בבוא העת.”

קראו אותו אם אתם מתמודדים עם מותו של אהוב, הקריאו אותו  
למי שאתם יודעים שעומד למות. זה לא יפיג את הצער וזה לא יעלים  
את הגעגועים, אבל זה ייתן לכם כלי לראות דברים אחרת. ובתוך ים  
הכאב והפחד – זו מתנה נפלאה. סיגל ריבה *ynet*

ספרי בארי לונג [www.barrylong.co.il](http://www.barrylong.co.il)



”שקיעה לצד אחד תהיה לליווי.  
כפל משקל, ואתה כבול.  
שנים רבות של תרגול  
אינן ערובה להבנת השינוי  
אצל זה הניצב ממול.”

כתבי המופת הם אסופה של שירה הוראתית שנכתבה במאות האחרונות על ידי רבי אמנים. הכתבים דנים בתנועה, בתודעה ובמפגש נטול כוחנות עם האחר.

תרגם וערך דוד מיכאלי - הוצאת מדף

