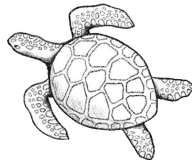


להתקשר הביתה | הילה וקסלר





להתקשר הביתה

הילה וקסלר

הילה וקסלר
מרכז הילה לתקשור - מעגן מיכאל
hilawm@gmail.com
www.hila.org.il



לאתר:

עריכה: סיגל זיו
עריכה לשונית: ד"ר רוני נאור חפרי
עיצוב גרפי: רון גיל-אשד
עיצוב כריכה ואיורים: אורי קם-תור
צילום: דן יונתן, גלים הפקות

מוזמנים להאזין לפודקאסט 'להתקשר הביתה', שנולד בעקבות הספר.
אני מספרת ומביאה נקודות מבט שונות ומרגשות על הדמויות, הנושאים
והרעיונות שבספר, משתפת בחוויות אישיות וחושפת פרטים על מאחורי
הקלעים של חלק מהסיפורים.



הצטרפו אלינו

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

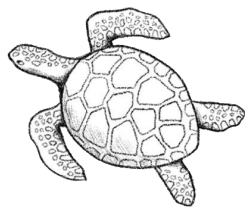
הודפס בישראל, 2025, מהדורה שנייה

לסבתא לאה שפשוט ידעה,
אני מתגעגעת לחיבוק שלך.

תוכן העניינים

9	הספר הזה
10	מהו תקשור
13	המסע שלי בעקבות הספר
24	איך הגיע התקשור לחיי
36	סודו של הדשא: הכוח לרפא את עצמנו
51	נשים בתהליכי התפתחות
52	מעצבת הארמונות, הסיפור של מעין
57	אישה במסע, הסיפור של עלמא
65	הכמיהה לאימהות, הסיפור של מור וניקי
69	"אני יכולה לוותר על ילדים ולהרפות?" , הסיפור של אירית
75	זהות מינית
76	מה מסתתר מאחורי הקעקועים, הסיפור של שירה
80	הסוד שיצא מהארון, הסיפור של תהילה
84	עת לבכות ועת לשחוק, הסיפור של אלעד
87	"רק איתי הוא פחד לדבר על זה", הסיפור של יריב
91	ילדים והורים
92	ילדים דוחפים הורים, הסיפור של סיגל
98	הקרב על האוכל, סיפורן של אם ובת, גלית ודנה
104	סבתא מעדיפה נכד, הסיפור של דורית
107	ריפוי והחלמה
108	רוקמת חוטי מציאות, הסיפור של רונה
113	הכל בגלל בורג קטן, הסיפור של עדנה
118	אם רק אסתכל בליבי, הסיפור של תמר

122	רב הנסתר על הגלוי, הסיפור של נויה ולירון
126	תזר של ניסים, הסיפור של יעלה
131	בין העולמות
132	התמודדות עם אובדן, סיפורם של אם ובנה, הגר ודן
140	"אבא היה רוצה לומר לכם.", הסיפור של ענת
142	לתקשר עם יעל, הסיפור של אדוה ונדב
144	הדרך אל בני האהוב, הסיפור של איריס
145	ערסל של בועות, הסיפור של עודד
154	שבר וחיבור: תקשורת בין העולמות מאז ה-7 באוקטובר
156	הסיפור של עומר וולף והוריו, אסנת וארנון
164	הסיפור של עידו ואמו, רקפת
169	זוגיות
170	להרוס ולבנות מחדש, הסיפור של רות ובועז
175	אתחול לזוגיות, הסיפור של יעל ודויד
183	גברים במסע
184	"ארוז לך תרמיל וסע", הסיפור של אהוד ושל רפאל
190	להחליט איך להחליט, הסיפור של רונן
192	מתנת יום הולדת מאמא, הסיפור של עידו
197	המשך המסע שלי
198	מפתח למסע בזמן, להבין בלי לחיות בעבר
201	פנינים לכל החיים, האתגר הגדול שלי
206	האתגר של כולנו



הספר הזה

הספר שלפניכם מבוסס על סיפורי האישי, אשר הוביל אותי להיות מתקשרת, בלי שידעתי מה זה תקשור, ועל סיפורים אישיים של נשים וגברים שהגיעו, בדרכים מגוונות, לעולם התקשור וללימודים במרכז הילה. לאורך למעלה משני עשורים בעולם התקשור והרוח, פגשתי אירועים ומצבי חיים שחוזרים על עצמם ונוכחתי שאנו דומים יותר מאשר שונים. הגילוי הזה הביא אותי לכתוב סיפורים של אנשים, שחיהם השתנו דרך חיבור לתקשור ולעומק התודעה. כל הסיפורים שלפניכם אמיתיים. לעיתים, חיברתי כמה סיפורים יחד. זהות המרואיינים חסויה, למרות שרבים מהם ביקשו ממני להזכיר את שמם. התכנים כתובים מנקודת מבטי ומתבססים על ניסיוני. הם אינם מבטלים או מחליפים תפישות עולם אחרות ופעמים רבות, מופיעים כתוספת לתהליכים מוכרים.

אני מזמינה אתכם לקרוא בספר בפתיחות ובסקרנות, מתוך רצון לגלות עולמות חדשים שיצרו שינויים אצל אנשים רבים כל כך, ומי יודע, אולי גם אצלכם.

לפני שנתחיל, מהו תקשור?

מהו תקשור, אני נשאלת שוב ושוב. שאלתי כמה מתלמידיי מהו תקשור עבורם, בכדי להמחיש עבורכם את השוני והגוונים הרחבים של עולם התקשור. אני מאמינה, כי תשובותיהם יפתחו מרחב להבנה:

"לי אישית, לקח זמן להבין את ההרגשה. למדתי לחוש את התקשור באזור הלב... יש פעמים שאני הן מתקשרת והן צופה מהצד ואז תוך כדי התקשור יש חלק בי שחש תדהמה..."

"התקשור הוא כמו וודאות – תשובה ברורה וחד משמעית".
"המידע פשוט מופיע לי במחשבה והלב אומר לי – זה נכון. אם אני שואלת שאלות על ח"י היום יום – בדרך כלל עונים לי בתשובות פשוטות יחסית. לעיתים מגיע מסר בחריזה וזה בדרך כלל מסר ארוך עם תיאורים ושילובי מילים שלא היה עולה בדעתי לשלב".

"עם השנים למדתי לחוש / לדעת תקשור באופן שמתמזג עם ח"י היום יום, מבלי לעשות פעולות מיוחדות או אפילו מבלי לקרוא לזה בשמות. אני קוראת לכך 'מצב היודעת'. זה משהו שתמיד היה איתי והלימוד אצל הילה גרם להעלאת המסך מעל היכולת הזו. אני חושבת שהיו לי הבלחות של היכולת הזו עוד לפני שלמדתי באופן מסודר, אך לא ידעתי להשתמש בה או 'להזמין' אותה לפי רצוני".

"אני מאמינה שתקשור הוא תופעה אמיתית המעניקה לאנשים הזדמנות ייחודית להתחבר לתודעה גבוהה יותר ולקבל הדרכה וחוכמה".

"בזמן תקשור יש תחושה של ריכוז עמוק, לפעמים סוג של ריחוף. תחושות של אהבה עמוקה, שמחה".

מרגישה את הגוף ולא מרגישה: נוכחת-לא נוכחת פיזית. אני גם פה וגם במקום אחר".

"התקשור הוא מתנה עצומה. קשה לתאר במילים, כמו תרופה. ריפוי של המון תחומים בחיים הנוכחיים. חיבור לבסיס האם. להתחלה. לנשמה. לחיים. חיבור להכל".

"תקשור הוא חוש, אינטואיציה, פוטנציאל לחיבור ללא נודע, למרחב האינסופי, לידע שלא נגמר, זה חיבור חיצוני וחיבור פנימי עמוק".

"פשוט יודעת. כמו שאני יודעת שאני נושמת אוויר".

"התקשור שזור באופן בלתי מופרד מחי. הוא נוכח בכל מציאות שאני מאפשרת ומזמינה אותו".

לתפישתי, תקשור הוא קול פנימי, בדומה לאינטואיציה או לתחושת בטן, המחובר לנתיבים של התפתחות, חדשנות וחשיבה מפתיעה. רוב הפעמים מדובר בדברים עליהם לא חשבנו קודם לכן. לא מדובר בקולות ששמעתי בראשנו, אלא ביכולת לחוש, להבין או לראות את הידיעה המתקבלת בתוכנו פנימה. התקשור אינו קשור בגילוי העתיד או בנבואה, אלא בהצגתה של נקודת מבט רחבה עם הסברים לתוך המציאות. חוש התקשור, עימו נולדנו כולנו, מתפתח אחרת אצל כל אחת ואחד. כפי שבלתי אפשרי לומר לאדם כיצד להתאהב, כך בלתי אפשרי לומר לאדם כיצד לתקשר. מדובר בכישרון מולד אותו ניתן לפתח בתהליך מודע ולעיתים, הוא נפתח מעצמו, בדומה לדרכי. במהלך התהליך שחוויתי, קיבלתי טכניקה לתרגם את המסרים האמורפיים המתקבלים בתקשור לכמה שיותר מובנים למחשבה האנושית האנליטית המוכרת. בסופו של דבר, התקשור מסייע לנו להבין את שפע הידע שנמצא סביבנו ולתרגמו למציאות חיינו. כשאני מתקשרת אני נכנסת למרחב, בדומה למדיטציה, ולתוכו אני מזמינה את ההדרכה שהקשר איתה אינו מתקיים בממד הפיזי המוכר אלא בממד אנרגטי, תחושתי, סובייקטיבי. לחוויה שלי אני קוראת הרגש, זה מקום שמרגיש מלאות. ככל שאנו נותנים בו יותר אמון, הוא הולך ומשנה פניו מחמקמק ומקרי למובהק ונגיש.

אנרגיית התקשור מועברת דרך ההדרכה ממרחבי תודעה, המאפשרים לנו 'תנועה בזמנים'. זוהי יכולת להיזכר בחוויות שאינן נגישות עבורנו באופן מודע: חוויות ראשוניות מתקופת התפתחותנו ברחם, חוויות מגלגולים קודמים שהנשמה שלנו חוותה וגם פוטנציאלים אפשריים שהנשמה מבקשת להגשים. חלק מהביטוי של החיבור לגלגולים הקודמים נעשה דרך 'סרטים', המופיעים בתודעתנו, כך מתאפשרת הצצה למקומות הנסתרים מן העין, ללא ערבוב של רגש ועם יכולת לחבר את אותם הסרטים בפשטות למציאות חיינו.

קיימים סוגים שונים של תקשורים. התקשור שעובר דרכי דומה במידה מסוימת לדרך חיי, וכפי שתגלו בהמשך, התקשור מאפשר לי להיות מציאותית, ארצית ועכשווית ולא להפך.

אני מודעת לכך שמורכב להבין ממילים אלו באופן רציונלי מהו תקשור. על כן, אני מזמינה אתכם להסכים לא להבין הכל, בתקווה שעד סיום קריאת הספר, השאלה הזו תהיה רלוונטית פחות ובהירה הרבה יותר.

המסע שלי בעקבות הספר

הכל התחיל בלילה אחד.
מה זה השטויות האלה?
זו לא אני. מה לי ולכתיבת ספר.
לא חשבתי שהאתגר הזה ייפול עליי.

אני מכירה היטב את הספקות שמתעוררים בתוכי, בכל פעם שמשהו לא מוכר ובלתי צפוי מגיע לחיי. כך, לילה אחד, ללא שום הכנה מראש, מצאתי את עצמי צוללת לתוך חוויה, שהייתה לתחילתו של מסע אישי מאתגר; עוד אחד מני רבים שזימנו לי חיי. הפעם, מצאתי את עצמי מתמודדת עם אתגר כתיבת ספר. בעבר, היו אלה אתגרים אחרים שהגיעו לפתחי ואילצו אותי לשנות, לזוז. צלחתי גם את האתגר הזה והספר בידכם. כעת, אתם מוזמנים להצטרף לסיפור המסע שלי ושל אחרים, אנשים מן הישוב, אשר זכו להכיר מקרוב את שפת התקשור לגווינה, ולשליבה אל תוך מציאות חייהם. כך נולד ספר זה.

היה זה רגע נפלא, שזכור לי היטב, מאותם רגעי אושר קטנים, שהייתי רוצה לשמר לעד; ערב שישי קייצי ונעים, עם המשפחה שלי, בן זוגי, גל, והילדים. איזה כיף, הכל טוב כל כך, אמרתי לעצמי בסיפוק. באותו לילה, כשכולנו הלכנו לישון, נדמה שנרדמתי עוד לפני שראשי נגע בכר. לפתע התעוררתי. בחוץ עדיין שלטה החשיכה וכשהבטתי בשעון, מנסה למקם עצמי חזרה במציאות, הוא הראה שהשעה ארבע לפנות בוקר. תהיתי, האם אני ערה או אולי מנמנמת, נעה בעצלתיים בין חלומות. לפתע שמעתי מסר ברור וחד, בקול מוכר. הזדקפתי והרגשתי את ליבי פועם בחוזקה. "עכשיו תורו של הספר. בואי נתמקד בו", ומיד נלקחתי למסע. כעת, ידעתי שאני לא חולמת ונותרתי מופתעת: ספר?

נשאבתי למסע בין דפיו של ספר שעדיין לא נכתב, בלי שהבנתי את מהותו ומטרתו. התכווצתי לגודל של גרגר והתחלתי לנוע בתוכו. בעיני רוחי ראיתי את הספר מוכן ואת שמי מתנוסס עליו: הספר של הילה. למרות שראיתי שזה הספר שלי משהו בי סירב להאמין. צללתי פנימה אל בין דפי הספר, חשתי צמרמורת נעימה חולפת בגופי, ולמול עיניי ראיתי מילה נשזרת למילה; ראיתי את הספר קורם עור וגידים, מתגבש ומתהווה לכדי יצירה אחת מופלאה; ראיתי את סיפור חיי מתחבר בסיפוריהם של אחרים, כאשר כל אחד מהסיפורים טומן בחובו עולם שלם. הייתה זו חוויה מפעימה. היו סיפורים שכבר שכחתי; וסיפורים שקודם לכן לא הצלחתי לראות מכל הזוויות. כעת, בחלוף עשרים שנה, יכולתי להבין עד כמה העיסוק בתקשור יוצר שינויים בחיי ובחיייהם של אחרים; נזכרתי באנשים שפגשתי לאורך הדרך ולפתע הופיעו שוב; יכולתי לראות גם כמה השראה אצורה בספר הזה. עם כל הכבוד, באמת שהיה מרגש לראות את כל זה, אך זו לא אני, סיכמתי ביני לבין עצמי.

כשהפציע השחר, עדיין הייתי ערה. בן זוגי, גל, ואני התיישבנו לשתות קפה והזיכרון מהלילה שב ועלה. "אתה לא מבין איזה לילה עבר עליי", אמרתי ופרשתי בפניו את המסע שאירע באישון לילה. "מה לי ולספר?" שאלתי, "אני לא חושבת שאני יודעת לכתוב ולא אוהבת את זה. איך פתאום הופיע הספר הזה?", התלוננתי בפניו בכעס. בלילה, כשנלקחתי למסע, הוא היה קסום ולא עורר בי התנגדות. כשהאיר היום, התעוררה סרבנותי במלוא עוצמתה.

כמדי שבת בבוקר, גם הפעם התחלנו בטקס הקיצי הקבוע שלנו: ארזנו תיקים עם כל הציוד הדרוש ורכבנו על אופניים לים. זו הייתה סתם אפיזודה חולפת, שכנעתי את עצמי והמשכתי בשגרת היום. גל ואני תמיד שוחים יחד. הוא אמנם מהיר ממני, אך אנו שוחים זו בקרבתו של זה. גם בשבת ההיא יצאנו לשחות יחד, אלא שלפתע מצאתי את עצמי לבד, ליד אחד האיים שאנו נוהגים לשחות סביבם. כשהרמתי

מבט על מנת לאתר את גל ראיתי שהוא כבר התרחק. כעסתי. כעסתי מאוד. התעכבתי רק לרגע, כשנכנסו מים למסכת השחייה שלי והוא לא טרח להסתכל לאחור, לוודא שאני בסדר. אני לא מתכוונת לשחות אחריו, אמרתי ביני לביני ופניתי לשחות בכיוון הרפסודה, עליה אנו עוצרים לנוח לפני השחייה בחזרה אל החוף. התיישבתי על הרפסודה והמתנתי לגל. עדיין כעסתי כשהוא הגיע סוף כל סוף, ומיד הוכחתי אותו, "איך זה יכול להיות, אתה לא יכול להביט לאחור? מה אם היה קורה לי משהו? אתה לא דואג. איזו מין התנהגות זו?". בלי להניח לו להגיב המשכתי בטון כועס, "בשבוע שעבר שחיתי עם גליה ורון והוא בדק איפה היא נמצאת בכל שנייה. יכולת לפחות להביט ולשאול אם לחכות לי או להסתובב ולחזור אליי".

אחרי שסיימתי להטיח בו האשמות אמר גל, "אני לא מבין מה העניין, אני סומך עלייך לחלוטין ויודע שאם רצית, יכולת להשיג אותי. אני גם יודע שלפעמים את מעדיפה לשחות לדרכך. את הרי כמו דג במים. אני לא מבין על מה המהומה ולמה בכלל את משווה בינינו לבין גליה ורון. בפעם הבאה, אני מבטיח לשים לב". זה לא ממש הרגיע את הכעס שקינן בי, אבל בכך תמה המריבה. חזרנו לחוף וכמו בכל שבת בקיץ, הצטרפנו לקבוצת החברים. אוכלים, מפטטים ונהנים. בצהריים התכוננו לחזור הביתה. חשתי שהכעס עדיין מבעבע בתוכי, אך התעלמתי ממנו. קיפלנו את הדברים והעמסנו את הציוד על האופניים. ניגשתי לדור, אחד מילדיי ששיחק כדורגל על החוף, כדי לתת לו נשיקת פרידה. אז קרה הדבר.

ברגע בו הפניתי את ראשי לעברו, הגוף שלי חדל להישמע לכוח הכבידה וצנח אל הקרקע. התעלפתי. איבדתי את ההכרה. הייתי מנותקת ועם זאת, ברקע, כמו ממרחקים, יכולתי לשמוע את קולו צועק, "אמא, אמא, קומי". אני צריכה לחזור. אני חייבת לחזור, דור קורא לי, חזרה אליי ההכרה. פקחתי את עיניי וחשתי כאב חד בכף הרגל. כעת, התברר

שנשברה לי הבהון מהנפילה. בוהן קטנה, כאב גדול. עכשיו הכל כבר ברור. קיבלתי את תשומת הלב לה הייתי זקוקה בטיפולו האינטנסיבי והמסור של גל. "מה יהיה הילוש, בכל פעם שאת צריכה תשומת לב את שוברת משהו?", שאל גל והוסיף, "למה את צריכה להפוך כל אירוע קטן לדרמה?". "יש לך אישה דרמטית", ענית. "אולי זה קשור לספר?", ניחש גל. "איזה מסע מחכה לי עכשיו", נאנחתי. "טוב, תנוחי. את ממילא לא יכולה לזוז. בינתיים, תחשבי על זה שבכל פעם שמישהו breaks a leg, הוא זוכה במזל טוב", ניסה גל לעודד אותי.

בין רגע נמחקו כל תכניותיי. כמדי שנה, גם באותם ימים ציפיתי בכיליון עיניים לחגי תשרי המתקרבים. אני אוהבת את התקופה בה חופשת חג נושקת לסוף שבוע; תקופה מלאה בשעות איכות עם הילדים, המשפחה, שעות של בילוי בים. במשך כל תקופת החגים הייתי מושבתת. הלכתי בקושי וסבלתי מכאבים ברגל, ובו בזמן הרגשתי רע מאוד. הכאב הפיסי היה זניח לעומת הפחד, שהביאו עימן תחושות חוסר השליטה והכעס על האופן בו מתנהלים חיי. התעורר בי חשד, שמא יש קשר בין מצבי הגופני לבין הספר שאני מתבקשת לכתוב. לכעס שבי הייתה כעת כתובת ראויה לשמה והחלטתי שאני חייבת לשוחח עם ההדרכה. "מהי המטרה לשמה אני אמורה לכתוב ספר?", שאלתי את ההדרכה.

"לפסט את המורכב וליהנות מהדרך", נאמר לי. ביקשתי הסבר, "תשובתכם אמורפית ומופשטת עבורי". קיבלתי פירוט, "אנו רוצים לאפשר לקהל רחב ומגוון יותר להתוודע לעולם התקשור".

"האם הספר ילמד לתקשר?", שאלתי. "לא. אך הספר יכיל מרכיבים שיסייעו לקוראים להיזכר ביכולת המובנית בכם, ולהרפות מההתנגדויות המוכרות והממכרות. תפקידו של הספר להזכיר לקוראים שכולם מתקשרים, שלמעשה רק אחרי שמתקשרים מגלים בדיעבד שהרבה יותר מורכב היה לחיות ללא החיבור לתקשור מפני שתקשור הוא אחד

החושים. לחיות ללא חוש כלשהו משמע לחיות בהפסד, בדומה לעיוור, שלא יודע ראייה מהי, ולאחר ניתוח מוצלח זוכה לראות ורק אז מבין מה הפסיד. הסיפורים בספר יהיו אמיתיים, מהחיים, ובכך יאפשרו לקוראים להזדהות עם חלקים מהם".

הפעם, הקול ששמעתי גרם לי להאמין בו ובכל זאת, חששתי והתעוררתי בי ספקות. "אבל אני לא מחשיבה עצמי כיודעת לכתוב ובכלל, מעדיפה להישאר אנונימית", המשכתי, "מה יקרה אם החשיפה תפגע בילדים שלי? כיצד זה ישליך עליי כאמא?", שאלתי. הקול השתק. הרגשתי שאני לגמרי לא מוכנה. לאחר כמה רגעים אמרה ההדרכה, "מבינים אותך, קחי שנה להתרגל לרעיון של הספר". ההדרכה ודאי ידעה מראש שיידרש לי זמן להפנים את המשימה ולא הופתעה מהבקשה שלי. במהלך אותה שנה חשבתי על הספר מדי פעם, אך לא פעלתי על מנת להניע את התהליך. נמנעתי והדחקתי. ציפיתי לפרץ השראה וכתובה, אך דבר לא קרה.

שוב הגיע קיץ ואיתו הפתעה גופנית נוספת. חשתי חולשה באופן קבוע ועלפונות הפכו למאורע יומיומי. סבלתי מבחילות קשות ומהרגשה כללית נוראה. ביקרתי אצל כמה רופאים מומחים ידועים בתחום, עברתי לא מעט בדיקות והאבחנה הכי ברורה שהצלחתי לקבל הסתכמה ב'לחץ דם נמוך'. לאיש לא הייתה תרופה. מצבי הגופני הביא לכך שנותרתי מרותקת לבית וכמעט שלא יכולתי לצאת. ביטלתי פגישות. חיי נעצרו. כשפניתי לאחד הפרופסורים המומחים בתחום הוא אמר, "אני מבין מה יש לך ושלף איזה שם מקצועי מפוצץ. את תצטרכי לחיות עם זה ולקחת בחשבון שלא תוכלי להיות עצמאית".

"אתה אומר שאזדקק למטפלת צמודה?", שאלתי והוא השיב, "כן".

"אין טיפול או תרופה שיכולים לעזור לי?", התעקשתי.

"לא", אמר בנחרצות, "ככל שתקבלי את המציאות ותביני שזה המצב שלך, כך יהיה לך טוב יותר ותסבלי פחות". בדרך חזרה הביתה בכיתי

ללא הרף. "תדע לך", אמרתי לגל, "אני מאוד אוהבת אתכם, אך אני מסרבת לחיות עם עזרה סיעודית בגיל 52". הוא ניסה להרגיע, אך לא שמעתי מילה. הייתי מבועתת מהמחשבה והרגשתי שעולמי חרב עליי. ברקע שמעתי את ההדרכה מרגיעה אותי, "יהיה בסדר, הילה". זה הוביל אותי להתכנס בתוך עצמי עוד יותר.

חלפו כמה שבועות וכמדי שנה, הייתי צפויה להנחות קבוצה גדולה של אנשים במסע התפתחות אישית במרכז הרוחני של קהילה דמנהור, שבצפון איטליה. קהילה המקדשת אומנות ורוחניות ואשר בנתה את מקדש האדם, הידוע גם כפלא השמיני. מסע שכזה דורש ממני להיות בשיאי. לא ידעתי איך אצא אליו כשאני גוררת את עצמי בקושי לביקור אצל רופא. "אל תדאגי, הילה, המסע לדמנהור יהיה מושלם", הבטיחה לי ההדרכה, "את תרגישי מצוין והכל יהיה בסדר לאורך המסע. יש לנו רק בקשה אחת". "מה אתם מבקשים הפעם?" שאלתי. "כשתשובי מהמסע, עלייך לקחת פסק זמן של חודשיים. לא לקבל איש ולא לתקשר עבור אף אחד. להיות רק בשבילך". קיבלתי. בפעם הראשונה אפילו ללא התנגדות.

נסעתי לדמנהור מצוידת בתיק מלא תרופות מסוגים שונים. הנסיעה אכן הייתה מושלמת יותר מכפי שיכולתי לצפות. ההנחיה שלי הייתה חדה ומדויקת, ונתתי תשומת לב ראויה לכל מי שהצטרף למסע. הקשר עם ההדרכה הותאם למקום ולמאפייניו הייחודיים. המרחבים בדמנהור יוצרים חוויה אותה אני מתקשה לתאר במילים. מן תחושה שאנחנו חלק מדבר מה גדול מאיתנו. תוך כדי השהות במקדשים התת קרקעיים, שנוצרו בידי מייסדי הקהילה ומעוטרים בשפע ציורים צבעוניים, ערכנו תקשורים ועברנו רגעים בהם כל אחד ואחת מהמשתתפים התכנסו אל עצמם; אפשרו לקול הפנימי שלהם לדבר אליהם, לכתוב ולחוש. יכולנו להבחין, כיצד תהליכים פנימיים אותם אנו חווים במסע, מתורגמים לפרקטיקה ולטרנספורמציה בחיים האישיים. מרגש לראות כיצד כל זה

מתאפשר במרחב הדמנהורי. כך, למשל, אחד המשתתפים קיבל תכנים שסייעו לו לשקם את מערכות היחסים בחייו; משתתפת אחרת קיבלה תובנות מרגשות שאפשרו לה להבין מדוע היא עוסקת בתחום בו היא עוסקת, ובאיזו דרך תוכל להגביר את השפעתה; אחרת קיבלה מפתח לשינוי הקריירה שלה ועוד. כל אחד ואחת מהמשתתפים חשו שהמסע פתח בפניהם הזדמנויות ובהירות, אשר בעבר דרשו שנים על מנת להגיע אליהן ולממשן. למרות העומס וכובד האחריות, הרגשתי טוב, אפילו טוב מאוד. היו רגעים בהם שכחתי מחולשותיי לגמרי, כאילו מעולם לא היו. בדרך חזרה, אחרי שהפקדנו את המזוודות בשדה התעופה והתיישבנו לארוחת ערב אחרונה יחד, התמוטטתי. תם המסע.

תחילה, לא קישרתי בין היום בו חזרו ההתעלפויות לבין תאריך היעד של כתיבת הספר. שני הימים היו באותו תאריך בדיוק, בהפרש של שנה זה מזה. במהלך החודשיים בהם לא תקשרתי עבור אנשים ולא לימדתי, התפנה לי זמן, יכולתי להתמקד בעצמי והתמונה התחילה להתבהר. אך עדיין הרגשתי רע. בימים בהם הרגשתי טוב יותר, ניצלתי את ההזדמנות כדי ללכת לים, שמשמש עבורי מרחב ריפוי. עברתי תהליך של היכרות עם הפחד שנמצא בתוכי ומונע בעדי להיחשף בפני עצמי, להיות חלשה, לא משמעותית ושונה. נחתי, והסכמתי להרפות מהסירוב העיקש לכתוב את הספר. דמיינתי את הספר שלי יוצא לאור ואותי מרגישה טוב. עלו בי כל המחשבות המבעיתות, כמו גם המחשבות המרגיעות כולן. לקחתי את הזמן להיות חלשה וחסרת ודאות.

לא מעט אנשים פנו אליי וביקשו את עזרתי. למרות שהיה לי קשה, עמדתי בהבטחתי ולא קיבלתי איש. הבנתי, שעליי לקיים את ההבטחה ולסמוך על ההדרכה, שזוהי הדרך הטובה ביותר עבורי להחלים. שוחחתי עימה מדי יום, "אם בסופו של תהליך תחליטי שאת לא רוצה לכתוב את הספר, תוכלי לבחור לסגת. הבקשה לכתוב ספר אינה סתמית. הביני מדוע חשוב לך להישאר מצומצמת בעולמך, למה את

תמיד מתנגדת לגדול, להתפתח ולהשמיע את קולך ברבים". באחד הימים בהם הרגשתי טוב יותר, שחיתי עם חברתי גליה אל האי האהוב עליי, שנמצא בעומק הים. פתאום גופי נחלש ולא יכולתי לזוז. לא יכולתי אפילו לשחות בחזרה לחוף. גופי לא נשא את עצמו והחרדה הרימה ראשה והתעצמה בתוכי. מתוך מצוקה ובהלה הרמתי את ראשי מעל המים, ובכניעה כמעט ביקשתי עזרה מההדרכה. לפתע, כמו ממקום אחר, היקום השיב לי. הקיפו אותי אלפי דגים, ששחו במעגלים ויצרו סביבי צורת ספירלה. הייתי במים, במרכז של הספירלה וחשתי שאני בליבו של מעין משפך אנרגטי. אט אט, הרגשתי שכוחותי חוזרים וממלאים אותי עד לכדי פרץ אנרגיה אדיר. בין רגע, נעלמו הדגים כלעומת שבאו, כאילו לא היו שם מעולם. גליה, התבוננה מהצד המומה ושאלה בפנים דואגות, "הילה, הכל בסדר? מה זה היה? בחיים לא ראיתי דבר כזה". "אני בסדר. אני מרגישה שיש לי פתאום הרבה כוח", אמרתי בהתרגשות והמשכנו לשחות.

כמה ימים לאחר מכן, שוב נתקפתי בהלה קשה נוכח הידיעה המאיימת, שחיי ילוו בתחושת חולשה מתמשכת. למרות שהצלחתי לקום בקושי, גל הכין את כל הציוד והודיע שאנחנו הולכים לים. הסכמתי, לאחר שהבטיח שאם לא אתאושש במים, נחזור מיד. יצאנו לשחות. שחינו לאט בקרבת החוף, כשאני מרחמת על עצמי ומוצפת במחשבות עצובות. לפתע, הופיעה מתחתינו צבת ים גדולה. היא צללה בעומק הים, שקטה ורגועה ואנחנו שחינו מעליה. הפעמים היחידות בהן ראיתי צבים בחוף שלנו היו כאשר הם נפלטו אל החוף ללא רוח חיים. זו הייתה הפעם הראשונה בה ראיתי צבה חיה והמראה היה מרגש במיוחד. הבנתי מיד שזה סימן מהיקום, הצבה מחוברת לאנרגיית האדמה, לכוחות הקיום הפיזי, בטוחה במקומה, מוגנת בבית שנושאת איתה. הבנתי שהיא אינה ממחרת להשיג דבר, רק מפזרת שלווה ורוגע. הרגשתי שאנחנו משוחחות. "איך צצת פתאום?", שאלתי בפליאה. "באתי בשבילך", הרגשתי בתודעתי את תשובתה הברורה. "אז תאמרי לי מה לעשות עם

החולשות שלי", השבתי בלי לחשוב. "כעת את שוחה מעליי, הביטי בשריון שלי. הבחיני בצלקות הזמן, בקונכיות הדבוקות עליו ובאצות שהתווספו לו בדרך. גם לך יש שריון: הגוף שלך. הוא חווה בעבר מסע משל עצמו ועדיין חווה אותו. הוא חזק וחסון מספיק כדי לעמוד בכל מה שמזמנת לך הדרך. את בריאה, מחוברת לבריאה, הכל בסדר".

שיחת התודעה שלנו המשיכה בפשטות. היא הזכירה לי פרטי ידע ששכחתי, והתבוננת בהן זכיתי היו עמוקות. היא הזכירה לי שכל התשובות מצויות בתוכי ושאין לי סיבה לדאוג. היא הייתה אימהית, נשית ובטוחה בדרכה, וחיזקה בקרבי את הידיעה הפנימית שהגוף שלי מגן עליי ושאני יכולה לסמוך עליו. שוחחנו גם על הספר, על הפחדים ועל ההתנגדות שלי לכתוב אותו. דיברנו על החשש מביקורת ומאובדן האנונימיות. היו רגעים בהם היינו לאחת: היא שחתה בתנועות עגולות ואני התאמתתי את קצב השחייה שלי לתנועותיה האיטיות. עם כל תנועה הרגשתי שאני נינוחה יותר ושתנועות השחייה שלי עגולות וגדולות יותר, כאילו הים כולו לרשותי. הצבה המשיכה בשלה. מדי פעם, צללה מטה אל הסלעים, פיצחה בפיה קונכייה ועלתה בחזרה אל מעל פני המים על מנת לנשום. הבנתי פתאום, שדווקא הפשטות של החיים היא זו שיכולה לשאת את הדרמה. מסכת השחייה שלי התמלאה דמעות. הפעם היו אלה דמעות של התרגשות. נפרדתי מהצבה, הודיתי לה על המתנה שנתנה לי, והיא המשיכה לעומק הים. בדרכי חזרה לחוף הבנתי, שהמפגש היה נקודת מפנה בחיי ושמרגע זה והלאה, הצבה היא סמל עבורי. ידעתי שהכל בסדר.

"האם את מוכנה למסע הזה?", שאלה אותי ההדרכה כששבתי הביתה. "איני יודעת מה משמעות הדבר", ענית. "להתמסר ולא לשכוח ליהנות", הסבירה בחצי הומוור. "מוכנה. אם זה לא יכביד עליי, לא ידיר שינה מעיניי ולא יפגע בי פיזית", התניתי. "קייבלת", הסכימה ההדרכה. "זה אומר שאני צריכה לפנות זמן, כדי שתורידו דרכי את הספר בתקשור, כמו ספרים רבים וטובים שכולנו מכירים?". "לא הפעם", ענתה ההדרכה, "הספר הזה לא

יגיע מלמעלה אלייך, אלא הפוך. הוא יגיע מהשטח, מהסיפורים האמיתיים ומהמסע שלך. תבחרי את הנושאים הכי נפוצים שאת פוגשת והתמקדי בהם". מאותו רגע, בחרתי לקבל את המשימה. לא בהכנעה, אלא בהתרגשות ומתוך בחירה, כאילו נפתח בליבי חדר נוסף. הוצפתי בהתלהבות ובתשוקה לכתיבת הספר, ומכל הכיוונים הופיעו פתרונות והצעות לעזרה. במהלך החודשים בהם עצרתי הכל על מנת להתמקד בתהליך שהייתי צריכה לעבור, הצלחתי להבין שממקומי הנוכחי, כאישה שמלווה אנשים בתהליכי שינוי עמוקים ומהותיים, לצד הובלת סדנאות וקורסים רבים, אני יכולה להתמודד עם כל קושי שמגיע, בידיעה חזקה שאני לא לבד ביקום. הכל נפתח. החלטתי לכתוב את הספר. באורח פלא, מצבי הגופני השתפר מיד, מאפס למאה. ברגע בו חדלתי לסרב, להתנגד, להיאבק, הפסיקו החולשות, הרגשתי טוב. התפנית להתרגש מהספר.

"במקרה שלי, הרפואה לא מצאה לזה מרפא, אז מצאתי בעצמי. אני צריכה ללדת את הספר הזה מתוכי ולהפיץ את שפת התקשור ברבים", אמרתי לאמי כשבישרתי לה על בוא הספר. אמא שמחה מאוד והתרגשה בשבילי. "אבל למה אצלך כל דבר טוב מלווה בכאב? למה זה חייב להיות כואב כל כך? מה, את בעונש?", שאלה.

"אני לא חושבת שרק אצלי זה כואב כל כך. את אמא שלי, את שומעת את הכאב שלי, אך אני מגלה שלעיתים, התפתחות מתאפשרת מתוך כאב. יש לכאב תפקיד משמעותי בחיים שלנו, ואני יודעת שכל עצירה מקדמת אותי בסופו של דבר", הסברתי.

"אז מה, תצטרכי לסבול כל החיים?", התעקשה אמא.
"כנראה שזו הדרך שלי".

ייתכן ואחרים היו רואים בעיני רוחם את תהליך לידתו של הספר, מתעוררים בבוקר ומחליטים לכתוב אותו. אך המנגנונים הפנימיים שלי לא אפשרו את זה. אני סירבתי בנחרצות והיה עליי להרגיש את כל הפחדים שמנהלים אותי, בלי שידעתי את מקורם ולהסכים לשחרר.

הספר הזה

והנה הוא כאן לפניכם, הספר שלי. הספר שנולד בין חלום לבין ערות; הספר שעוד טרם צאתו לאוויר העולם הוביל אותי דרך חומות של פחד וכאב, זיכרונות ילדות והתנגדויות; הספר שאולי יותר מכל הזכיר לי את משמעות החיבור לתקשור ועד כמה מפתיעה הדרך.

שלכם, הילה

איך הגיע התקשור לחיי

הייתי ילדה לגמרי רגילה. יותר רגילה מרגילה. ילדה טובה מעגן מיכאל, שכמו יצאה מפס הייצור הקיבוצי. ממושמעת, הולכת בתלם. נדמה, ששום מקרה או אירוע בילדותי לא העיד על העתיד לבוא או על קשר כלשהו לעולם הרוח. מעולם לא הייתה לי יומרה להיות מישהי מיוחדת. פעמים רבות, כשהחוש הרוחני שלי מרים את ראשו, אני מתנגדת. השם השני שהעניקה לי ההדרכה הוא מתנגדת סדרתית. שנים עבדתי בתפקיד ניהולי בקיבוץ. בכל יום, עשיתי את העבודה שלי וחזרתי הביתה למשפחתי. לא הייתה לי תשוקה להגשים פנטזיות, להמציא את עצמי מחדש, ובטח לא להוציא ספר. אף פעם לא חלמתי להיות מובילת דרך או ללמד דרך רוחנית. היום, קשה לי לדמיין את חיי בלי התקשור. התעקשתי על לימודי תואר ראשון. זה היה לפני כעשרים שנה, אחרי שילדתי את בתי הצעירה, השלישית במספר. חשבתי שאני זקוקה לתואר כדי להמשיך את מסורת הילדה 'הרגילה'. להוסיף לרזומה, בפרט לאור העובדה שלאחותי הצעירה כבר היה תואר אקדמי. סיימתי אז ארבע שנים בתפקיד מנהלת הגיל הרך בקיבוץ וקיבלתי כמה הצעות עבודה. למרות זאת, התעקשתי על לימודים אקדמיים. התחלתי בתהליך ההרשמה ולפתע, מצאתי את עצמי בחרדה מטורפת. לא ישנתי בלילות ולא היה לי רגע ללא מחשבות מטרידות. פחדים בדמות תירוצים התנפלו עליי מכל כיוון, חלקם אמיתיים וחלקם דמיוניים. אמרתי לעצמי: יש לי שלושה ילדים, בעלי נוסע הרבה לחוץ לארץ במסגרת העבודה, ואני לא יודעת איך עושים את זה. הייתי מבוהלת ומלאה במחשבות סותרות. רציתי להיכנע ולוותר, אבל התקשיתי לדמיין את עצמי בעתיד ללא תואר אקדמי. איך אסביר זאת לילדים שלי, כשאעודד אותם להמשיך בלימודיהם, שאלתי את עצמי. כך, קיימתי עם עצמי אינספור דיאלוגים פנימיים מלאי דיסוננסים. לא הצלחתי לישון, לא הצלחתי לאכול והייתי בדיכאון של ממש. ערב אחד, דפקה על הדלת מיקי חברתי, "הילה", בואי. אנחנו הולכות למועדון חברים.

מגיעה איזו מתקשרת לקיבוץ. אני לא יודעת בדיוק מה היא עושה אבל אולי היא תוכל לעזור לך לצאת מזה". בייאושי, קמתי מהספה והצטרפתי למיקי.

נכנסתי למועדון בנפש מיואשת והתיישבתי בצד. נראה היה לי שכולם אנשים מאמינים, מחוברים. מן רוחניקים כאלה. המתקשרת התחילה לדבר. הייתה זו הפעם הראשונה ששמעתי על גלגולים קודמים, מדריכים רוחניים, העולם שמעבר, תקשור, שיחות עם מתים ועוד. היא דיברה בפאתוס גדול ואני כמעט צבטתי את עצמי מרוב שלא הצלחתי להאמין שאני יושבת שם ומקשיבה לה. הילה, מה קורה לך, שאלתי את עצמי, מה זה השטויות האלה. אנשים יראו שאת כאן ויגידו שאת מתחילה להשתגע, חשבתי לעצמי מבועתת וחוששת לשמי הטוב. בסיום הערב ניסיתי לגרור את מיקי משם. "בואי נעוף מפה", אמרתי לה, "נברח שלא יראו שהיינו כאן". מיקי התעקשה שניגש לדבר עם המתקשרת וכשזו התפנתה, היא שאלה אותה אם היא עושה גם טיפולים אישיים ויכולה לעזור במקרה של חרדת למידה. כשהמתקשרת ענתה בחיוב, קבעה איתה מיקי פגישה בבוקר יום המחרת.

השכם בבוקר לקחנו רכב ויצאנו בכיוון רמת הגולן. המתקשרת התגוררה בישוב שנמצא בערך בסוף העולם שמאלה. הגענו, התיישבנו בחדר אפוף רוחניות, עם נרות דולקים, קלפים וריח של קטורת. היא התחילה לדבר ואני לא הבנתי דבר. לא הקשבתי לדבר. היא דיברה על גלגולים, עשתה קולות משונים, רשמה רישומים והחזיקה קריסטלים. לא האמנתי שזה קורה לי. איך הגעתי לכאן, שאלתי את עצמי, עד לאן התדרדרתי. הרגשתי בושה עזה. סיימנו את המפגש ומאוד שמחתי לצאת משם ולחזור הביתה. באותו לילה, אחרי לילות רבים של שינה טרופה, סוף כל סוף, ישנתי טוב. לא הקשבתי לאף מילה שאמרה המתקשרת, אבל משהו בכל זאת השתנה. נפגשתי איתה עוד מספר פעמים. אני יודעת מה הייתה שיטת העבודה שלה, אבל היא כתבה במרץ והעבירה

לי מסרים בדיבור. כותבת ומדברת תוך כדי. בפגישתנו השלישית או הרביעית, תוך שהיא מחפשת את הדפים שלה בתיק ונראית כמדברת אל עצמה, אמרה המתקשרת, "אשאל אותם לאן נעלמו לי הדפים. אני בטוחה שהנחתי אותם פה הבוקר". לא הבנתי על מי היא מדברת, את מי היא תשאל, הרי רק שתינו בחדר. עד כדי כך לא הבנתי איך תקשור עובד.

התיישבנו לתקשור, והמסר דרכה היה מאוד ברור, "המפגשים בינינו הסתיימו, תודה רבה לך, מעכשיו הילה מיועדת לתקשר לבד. אנחנו רוצים לקבוע דרך פגישה אישית עם הילה". "למתי את קובעת?", שאלה אותי. לא היה לי מושג על מה היא מדברת. חשבתי שסיימנו. "עם המפגשים שלנו אכן סיימנו, אבל את לא סיימת עם התקשור", הבהירה ושוב שאלה למתי אני רוצה לקבוע. "מחר בערב", עניתי כלאחר יד. "הם אומרים שמחר בערב זה לא זמן טוב. את תהיי עייפה מאוד. נקבע ליום שישי בשמונה בבוקר. בזמן זה אף אחד לא יהיה בבית. תאמרי לגל שייקח את הילדים. הם מבקשים ממך לשבת עם נייר שורות ועט, להדליק נרות ואז הם יגיעו", אמרה לי המתקשרת כאילו קבעה לי מועד לביקור של טכנאי או איזה מפגש שגרתי של מה בכך. הייתי מבוהלת. עדיין לא הבנתי מי אלה 'הם'. אלוהים, רק שלא יקרה משהו לילדים שלי, חשבתי ביני לביני והסכמתי לפגישה המשונה.

כעת, היה עליי להסביר לגל מה קורה. איכשהו, צלחתי את השיחה הזאת. הוא הבין והסכים לפנות את הבית. כל אותו הלילה לא ישנתי מרוב פחד. כבר לא חשבתי על הלימודים, אלא רק על כך שאני לא מבינה במה מדובר. חששתי שאולי אני משתגעת ושיאשפזו אותי בבית חולים לחולי נפש. בבוקר שאחרי לילה קשה, התעוררתי ועשיתי בדיוק כפי שהתבקשתי, למרות הספקות והחששות. התיישבתי, עם נייר ועט בידי, הדלקתי נר, עשיתי מדיטציה קצרה של התחברות והתחלתי להרגיש איך הראש שלי נהיה כבד, כאילו ירדתי קומה במעלית ונכנסתי

למקום דחוס מאוד. אז, לראשונה בחיי, התחילה ההדרכה לדבר איתי. אני לא בדיוק שומעת קולות, אלא יותר מרגישה קולות. באותו בוקר, הורו לי הקולות לכתוב.

"שלום הילה. אנחנו מיד מתחילים בשאלות. אנחנו נכתוב לך שאלה ואת תעני בכתב", כתבתי והקשבתי בו זמנית. "איך לדעתך יראה העולם בלי כסף?", נשאלתי. "אני חיה בעולם כזה, בלי כסף. אני חיה בקיבוץ שיתופי", עניתי. "איך זה ישרת את האנושות, כשהכסף לא יכתוב את המהלכים?". "אבל אני לא חיה בעולם של כסף", המשכתי להתפלפל. כך המשיך הדיון, אני שומעת ועונה בכתובה. בשלב מסוים נאמר לי, "חזרי שורה אחת למעלה. כתבת 'מוחרכה' במקום 'מוכרחה'". הם תיקנו לי שגיאות כתיב. חשתי מבושת על שטעיתי. עם זאת, זה נתן לי להרגיש שקורה פה משהו אמיתי, שיש כוח פנימי שמלווה ומתבונן. אני לא לבד, אני לא בהזיה.

כעבור כשעה נאמר לי, "אין טעם להמשיך את המשחקים האלה. אנחנו צריכים ממך דבר אחד: את הזמן שלך ברכבת בדרך ללימודים". כעת ירדה ההדרכה לפרטי פרטים ונתנה לי הוראות מדויקות. "ביום ראשון תצאי ללימודים בהסעה של הקיבוץ. את תראי אנשים שאת מכירה, אבל תאמרי להם שאת מאוד עייפה, כי לא ישנת כלילה. ברכבת התיישבי במקומך ועצמי עיניים. העמידי פני ישנה. בזמן הזה, נבוא וננהל איתך שיחה. גם בדרך הלך וגם בדרך חזור. את מסכימה?".

שוב הרימה הבהלה ראש, אבל הסכמתי. הפעם, כבר סמכתי יותר והייתי אף סקרנית לגלות מה יקרה. ביום ראשון יצאתי לדרך. ברכבת פגשתי חברה וכפי שהורו לי אמרתי לה, "תקשיבי, לא ישנתי כל הלילה. אני חייבת לישון". עצמתי עיניים והתחלתי לומר בליבי את שלוש המילים, אך לא היה בהן צורך. כבר אחרי המילה הראשונה התחילה שיחה.

מעין דיאלוג בתוך הלב. הדיאלוג הזה היה שונה מהראשון. הוא היה לי נעים. ההדרכה ידעה עליי דברים רבים, הזכירה לי דברים ששכחתי. היו שם כל כך הרבה חוכמה וטוב. הרגשתי במרחב מאוד בטוח.

במהלך הנסיעות הלוך וחזור מהלימודים, הרגשתי שנרקם לו מעין קשר שכזה. מצאתי את עצמי שואלת שאלות ומקבלת עצות טובות. אחרי כחודש-חודשיים, יכולתי להבחין שאני הופכת להיות רגועה מאוד והסביבה שלי הבחינה בכך. גם כשהייתי לבד עם שלושת הילדים הכל זרם בנינוחות. תמיד הייתי תקתקנית, אך לפני כן רק תקתקתי. עכשיו גם הייתי נוכחת, משהו השתנה. מהאוטומט הדרך והמוכר לעשייה רגועה ונינוחה. למרות שמצאתי את עצמי מחכה למפגשים האלה, התעוררו בי גם תחושות מנוגדות. מצד אחד, הייתי מלאת ציפייה. כמהתי לרגעי הקסם האלו. מצד שני, לא חייתי עם זה בשלום, כי התקשור לא התיישב בקלות באזור הנוחות שלי. באחת השיחות עם ההדרכה, נאמר לי בצורה נחרצת מאוד, "הגיע הזמן לצאת מתוך המחשבות והדפוסים הישנים ולראות מה באמת עושה לך טוב כי אצלכם, עם עובדות לא מתווכחים", הדגישה וסגרה את השיחה. כשהבנתי את האמירה הזו נרגעתי, לעת עתה.

באחד הבקרים נסעתי כהרגלי ברכבת. כשהתקרבו לתחנת בית יהושע נאמר לי, "רדי עכשיו מהרכבת".

"מה פתאום לרדת עכשיו? אני אחר ללימודים וכל היום ישתבש לי", התנגדתי.

"הילה, רדי! אספי את הדברים שלך ורדי!", התבקשתי שוב. לא ירדתי. הרכבת עזבה את התחנה, נסעה כמאה מטר ונתקעה באמצע המסילה. חיכינו שם זמן רב, כמובן שללימודים לא הגעתי ובנוסף הבנתי עד כמה אני לא מאמינה. זה היה שיעור חזק מאוד, שהבהיר לי כיצד אני נעה ללא הרף על קו התפר שבין אמונה וספק.

מקרה נוסף אירע זמן לא רב לאחר מכן, כשכבר הייתי פתוחה יותר.

נפגשתי עם חברתי הטובה, סיון, שסיפרה לי על המצוקה בה היא נמצאת. נדמה היה לה שעולמה חרב עליה. תוך כדי השיחה בינינו שמעתי את ההדרכה אומרת, "הילה, אנחנו יכולים לעזור לה. תגידי לה שאנחנו נעזור לה". לא הקשבתי להדרכה. הקשבתי לחברה שלי, הייתי אמפתית, ניחמתי אותה, חיבקתי אותה ואמרתי את המילים שהייתי רגילה לומר במצבים כאלה. אבל ההדרכה בשלה, "מצאי את הדרך להגיד לה שיש לנו מסר בשבילה". התפתלתי בחוסר נוחות ולבסוף אמרתי לה, "תקשיבי יש לי משהו קטן להגיד לך בעיניים עצומות", אפילו לא יכולתי לומר את המילה תקשור. עצמתי עיניים, התרכזתי ופתאום זה הגיע. העברתי לה תקשור רב עוצמה. החיים שלה התפרקו לגמרי והדברים שנאמרו עשו לה סדר. היא שאלה שאלות, הבינה שמישהו רואה אותה, התרגשה והתמלאה תקווה. המפגש עם סיון וההדרכה, שהתנהל בעיניים עצומות, השאיר בי תחושה של משמעות והתרגשות. מפגש אחד קצר הוביל להתבהרות התמונה הרחבה של היותי מתקשרת, גם עבור אחרים. מאז אותו מפגש, הסכמתי לומר זאת בקול רם, "אני מתקשרת".

כמה ימים לאחר מכן, בדרך לחדר האוכל פגשתי את חברתי, אושרית, ששיתפה אותי בהתלבטויות ובקשיים שחוותה ביחס ללימודיה האקדמיים באוניברסיטה. סיפרתי לה על התקשור שבחיי, והזמנתי אותה להגיע לפגישת תקשור אישית, שתהיה, למעשה, התקשור הרשמי הראשון שערכתי עבור מישהו. לפני הפגישה סידרתי את החדר בהתרגשות. חשתי פרפרים בבטן. אולי זה לא יצליח, חשבתי לעצמי. מה אני מתיימרת לעשות, שאלתי, כשההדרכה שבה והרגיעה אותי, "הכל בסדר, הכל בסדר". "האם להדליק נר?", שאלתי.

"אין צורך להדליק נר בתקשור או לערוך טקסים, אך אם את רוצה וזה מרגיש לך נוח, זה אפשרי. זה לא מה שקובע". הבנתי ובחרתי להדליק נר. החלק הראשון של התקשור עסק בחייה האישיים של אושרית. בחלק

השני, סיפרה שעליה להגיש נושא לעבודה סמינריונית באוניברסיטה לפני שיהיה מאוחר מדי וביקשה עזרה בבחירת נושא. "כתבי את העבודה שלך עלינו", הציעה ההדרכה. "אנחנו נעביר לך את החומרים בתקשור, דרך הילה". אושרית התלהבה ולהפתעת שתינו באוניברסיטה קיבלו את הנושא המשונה. יצאנו לדרך. בתקשורים סיפרה לה ההדרכה, שכיתנה עצמה 'צינור תום', מהיכן באה, כמה מדריכים היא מייצגת ומה תפקידם, איך פועל התקשור וכן הלאה. למען האמת, חשתי מעט בושה. מדי יום, במשך חצי שנה, ביליתי עם ההדרכה ברכבת ומעולם לא שאלתי שאלות כאלה. לפתע, הגיעה אושרית, שאלה שאלות שעניינו גם אותי והבנתי עד כמה הייתי נוכחת נפקדת בתחילת דרכי עם ההדרכה. עוד הבנתי, שהקשר בינינו הוא דו צדדי: אני יכולה לשאול את ההדרכה שאלות, להתייעץ ולהיעזר בה, היא זמינה עבורי כל הזמן. היה זה רגע משמעותי של ידיעה חדשה. החיבור בין אושרית לבין ההדרכה המשיך גם במהלך עבודתה על תזת הדוקטורט שלה, שעסקה אף היא בתקשור. מאז, היא בעצמה מתקשרת ובדרכה, משפיעה על רבים.

הלימודים שלי, לעומת זאת, לא נמשכו. הכל נראה משעמם בעיניי. למדתי סטטיסטיקה וכל מיני קורסי מבוא. הנסיעה שעשיתי מדי יום בדרכי ללימודים הייתה רבת עוצמה, מלווה בשיחות עמוקות עם ההדרכה, שידעה אותי לעומק ופתחה בפניי מחוזות שלא הכרתי בעצמי. החלק בתוכי שעדיין היה קשור לילדה המרצה רצה להתמיד בלימוד האקדמי, אך בנקודת זמן זו בחרתי לעבור ללמוד במכללה הוליסטית. למדתי קורסים, כגון הילינג ודמיון מודרך, הרגשתי שסוף כל סוף הגעתי למקום בו דיברו את השפה החדשה שלי. עם זאת, לא סיפרתי עדיין שאני מתקשרת. אחת החוויות המעצבות של חיי התרחשה באחד הקורסים. הייתה לי מורה מופלאה. מצאתי עצמי יושבת בכיתה ואומרת לעצמי, אם אי פעם אהיה מורה, כזאת מורה אני רוצה להיות. ראיתי בה מודל, הייתי מוקסמת מהנחוצות שלה, מהדעתנות, מהאיכות שהפגינה.

היא הייתה פסקנית. נדמה היה שהיא יודעת עלינו הכל ודבריה נשמעו כדברי אלוהים חיים.

בסוף השנה, ביקשה המורה מכולנו להעביר משהו אישי לכל הקבוצה. חשבתי לערוך הפעלה יצירתית או משחק חברתי, אבל ההדרכה הודיעה לי שנעשה תקשור חי ביחד, לכל הקבוצה. התווכחתי. "אף אחד הרי לא יודע שאני מתקשרת", התרסתי, "זה לא מתאים". ההדרכה הייתה ברורה מאוד, "זה לא בשבילך. זה בשביל הכיתה. בשבילם את מוכנה?". אהבתי מאוד את האנשים שהיו שם, והסכמתי בקלות יחסית. ההדרכה ידעה ש"עבור אחרים" זו סיבה שיהיה לי קשה לסרב לה. עדכנתי את המורה והיא תמכה ברעיון.

התרגשתי לקראת היום הגורלי. כרגיל, כשאני במתח, מצפה לי לילה לבן. הגעתי לאירוע חגיגי וכשהגיע תורי התיישבתי על הבמה, עצמתי עיניים, הרגשתי את ההדרכה והתחלתי לדבר. תקשרתי ברצף מול הכיתה במשך כעשרים דקות והייתי מאוד מרוצה. תקשור חי בפעם הראשונה זה כמו לצאת מהארון. ההדרכה העבירה מסר כך שכל אחד מהנוכחים הרגיש כאילו מדברים אליו. לאחר שסיימתי, נעמדו חבריי לכיתה ומחאו לי כפיים. זה היה חזק מאוד. "וואו", נשמע מכל עבר. אלא שאז עלתה המורה, נעמדה לידי ואמרה, "תקשיבו, תקשיבו, אל תתבלבלו. זה לא תקשור", פסקה. "תקשור מדבר בשפה אחרת", היא קבעה, "שפה עממית היא לא שפת תקשור, כך תוכלו להבדיל". החוורתי כאילו נצבעתי סיד. גופי רעד ופעימות ליבי הדהדו בקצב מהיר. רציתי רק שהאדמה תפער פיה ואעלם.

קיבלתי את דברי המורה. הן דבריה היו כדברי אלוהים חיים בעיניי. האמונה שלי ברמת המקצועיות שלה הייתה בלתי ניתנת לערעור. עם זאת, בקול חרישי כעסתי על שחרצה את גורלי. בעיקר, כעסתי על ההדרכה. "אני איתכם לא מדברת יותר", הודעתי, "גמרנו". התכנסתי בתחושת פגיעות והשפלה.

חזרתי הביתה מרוסקת וסיפרתי לגל על האירוע. "מי היא בכלל שתפסוק מה זה תקשור ומה לא", ניסה להרגיע. למרות שהצהרתי על פסק זמן מהתקשור, ההדרכה לא ויתרה לי. כשהתרציתי, שאלתי בכעס, "איך עשיתם לי דבר כזה? איך העזתם להכניס אותי לפינה כזאת? אתם יודעים מה עברתי? אתם בכלל יודעים מה זה להרגיש מושפלת כך?". "תני לנו להסביר", אמרה ההדרכה, "זה לא סוד שאת תהיי מורה, שהייעוד שלך להיות מובילת דרך. אלא שאת מנסה להיות כמו המורה שלך וזאת לא דרכך הייחודית. לכל אדם יש תקשור שמביאה לו ההדרכה. בדרך שלך, את מזכירה לאנשים שכולם למעשה מתקשרים ושחוש התקשור קיים בהם. השפה נמצאת אצל כל אחד ואחת. אם את נמצאת בתקופת התנ"ך תתקשרי את שפת תנ"ך. כיום, יש שפה מודרנית וההדרכה משתמשת במילים שהן חלק מהלקסיקון שלך, לרבות מילים שימושיות מחיי היומיום. אין סיבה להעביר מסרים במילים שימושיות פחות כשיש את האלטרנטיבה לפשט ולהנגיש את שפת התקשור לכולם. לכן, מה שאמרה לך המורה לא נכון לגביך. את לא תפסיקי ולא תחלישי אחרים, את תעצימי את האנשים. היית צריכה לעבור את החוויה הזו, כדי שהיא תיצרב עמוק בדנ"א שלך. כולם יכולים לתקשר, כל אחד בדרכו הייחודית. מבחינתנו, אין על כך עוררין".

חלף זמן רב מאז והחוויה הזו עדיין צרובה עמוק בתוכי. אכן, כשמישהו שואל אותי, "את חושבת שאני אצליח לתקשר?", אני עונה, "אם תתעקש, אני אתעקש עליך עוד יותר. ההדרכה אף פעם לא מוותרת עלינו". מניסיוני, גם אם מאתגר או לא מובן בהתחלה, כשלא מוותרים, פתאום, זה אכן קורה. אחרי החוויה הזו, התחילו להגיע אליי אנשים לתקשור, למרות שעדיין לא עבדתי כמתקשרת. התחלתי ללמוד אצל מורה שלימד מסרים ותדרים מתוקשרים, הייתה זו למידה נוספת שעיצבה את המורה שאני. היינו מקשיבים לתדרים מוקלטים בדמוי קולות בלתי מובנים. יצאתי מכל מפגש בלי להבין איך התדרים מתורגמים למציאות. היה לי ברור, שכדי שרוחניות תובן עליה להיות

רלוונטית לחיים עצמם. חשתי שחייבים להוריד את השמימיות ואת המושגים הערטילאיים לפרקטיקה ולשפה ארצית. מתוך המסע הזה הבנתי שרוחניות רלוונטית, כשהיא פוגשת אותנו במציאות.

האתגר הבא נפתח כמסר ברור שקרא לי לצאת להתבודד במשך שלושה ימים. "התקשור נועד להמונים וצריך להפיץ אותו בצורה פשוטה", נאמר לי, "נעביר לך בתקשור טכניקות מעשיות, כדי שתעבירי את זה הלאה. את יכולה לעשות את זה, מסכימה?". כמובן שלא הסכמתי. איך אתנתק מהבית ומהילדים לשלושה ימים. כעת, התנהל משא ומתן ביני לבין ההדרכה, בו הסבירו לי לעומק את חשיבות הניתוק מהמוכר, על מנת לאפשר למשהו חדש להיכנס. אחרי כחודש ימים, הסכמתי לצאת בתנאים שלי, ליממה אחת. נסעתי לביתה של חברה על חוף הים ולקחתי איתי את הציוד שהתבקשתי להביא: עשר קלטות וטייפ קסטות של פעם, אוכל ומים. במשך אותו היום, הקלטתי את עצמי ללא הפסקה. דיברתי הרבה כל כך עד שלא יכולתי להזיז את השפתיים מרוב דיבור. מדי פעם, שרטטתי שרטוטים שהתבקשתי, תרגלתי טכניקות מלוות בספירלות והנחיות בדמיון מודרך.

הונחיתי בנעימות לפגוש את המדריך האישי שלי, שהפתיע בדמותו הלא שמימית ובשם הפשוט שהציג בפניי. קיימנו שיחת חולין, שהסבירה שבחרתי דווקא בו בשל הפשטות של הרוחניות. המדריך הצטרף אליי להמשך הגילוי והיה איתי ברקע, כשמדי פעם העיר והנחה. הנוכחות הערה החדשה שלו לצדי נתנה לי תחושת ביטחון להמשיך. הובלתי לגלות את הניצוץ שבלב, ניצוץ הנשמה, שבדרך קסם יכול להשתחרר במגנוט של אור ולהגיע למרחב בו נמצאות התשובות לשאלותינו. ההדרכה סימנה את התהליך כ'טכניקת המניפה'. שאלתי שאלות על ילדי ועליו. שאלתי גם, האם להצטרף לגל, לנסיעת עבודה באיטליה. התשובות הגיעו בשלל צבעים, חלקן בקול, חלקן בכתובה. לעיתים, התשובות פשוט פקעו מתוכי. כך, היה בתשובה לגבי הנסיעה. "בטח! את צריכה חופשה. הילדים יהיו בטוב עם הורריך".

חלק עמוק וארוך היה הלימוד של התנועה בזמנים, הגלגולים. תרגלתי איך הם מופיעים כסרט על מסך, ממש כמו בקולנוע. עברתי בתקופות שונות, כאילו הייתי במסע דילוגים על זמני; קופצת מתקופה חשוכה לתקופה מעוררת ומפעימה. בכל תקופה, אני דמות אחרת ולכל דמות יש מסר לחיי העכשוויים, במנהרת זמן חדשנית ומפתיעה. אחרי שנחתי מהמסע בגלגולים אותה ההדרכה מסמנת כ'סכניקת עלי כותרת', הובלתי ברכות למרחב בו יכולתי לפגוש נפטרים. פגשתי את סבתא לאה ואיתה הגיע גם סבא יעקוב. שוחחנו כאילו המשכנו את השיחה האחרונה במטבח ביתם, בתל אביב. אחריהם הגיעו עוד אנשים, שביקשו למסור דרכי מסר ליקיריהם. כתבתי כל בקשה בדיוק רב. במהלך השיחות, הבנתי כמה קרובים ומשיקים הם כל העולמות המופרדים. לבסוף, זכיתי לראות את הפוטנציאלים איתם הגעתי, כמו גם את פוטנציאל הייעוד שלי. נלחצתי קצת מכל האפשרויות וחששתי לבחור. אך המדריך אמר לי, "הירגעי, זה רק אומר שכל מה שתבחרי אפשרי, פשוט תיהני". יממה אחת, 24 שעות, במהלכן שפע של ידע ירד והשאיר אותי מופתעת והמומה מהפשטות ומהנעימות בה התרחש הכל.

למחרת בבוקר, חזרתי הביתה והנחתי את ערימת הקלטות והניירות במגירה. הרגשתי שעשיתי את המוטל עליי. שוב טעיתי. המגירה כמו הבהבה וקראה לי. ידעתי שעליי לתמלל את ההקלטות וכלל לא זכרתי דבר ממה שנאמר שם. הייתי מנותקת לגמרי מהאירוע. כמובן שלא יכולתי להתנתק מהעניין באמת. כמה חודשים לאחר מכן, הצטרפתי לנסיעה של גל לאיטליה. הביקור היה מהנה אך בלילה האחרון הגיעה הפתעה. שוב התעלפתי. מהנפילה, ריסקתי את רגלי השמאלית. מזג האוויר היה סוער, קר ומושלג, ואמבולנס לקח אותי לבית חולים קטן באזור. הבנתי את המסר: עליי לעצור ולתמלל את ההקלטות החבויות במגירה. כשחזרנו לארץ, נעטפה רגלי בגבס למשך שישה שבועות. כעת, היה לי שפע של זמן לעבור שוב על כל החומרים ולארגן אותם לקורס.

המסר היה ברור, כואב וחד משמעי: הרגל השבורה הגיעה כדי להצעיד אותי בדרכי החדשה.

כשהוסר הגבס מרגלי, רציתי להתחיל להעביר קורסים בתקשור. כחברת קיבוץ, נדרשתי לקבל אישור לפתיחת עסק, אך נתקלתי בהתנגדות. ישבתי מול צוות אנשים, איש מהם לא הבין במה מדובר. מצד אחד, אני נתפסת כאישה רצינית ממשפחה נורמלית; ניהלתי את תחום הגיל הרך ושנים שעסקתי בחינוך. מנגד, אף אחד לא הבין במה אני מבקשת לעסוק. מאחר וחברי הצוות לא ראו ברעיון שלי היתכנות כלכלית, הם לא ידעו מה לעשות עם זה. "מה תלמדי?", שאלו אותי כשאמרתי שאפתח קורסים. "אין לך תעודות או ידע מקצועי", השיבו כשאמרתי שאקבל אנשים באופן פרטני ודחו את בקשתי. האתגר הזה היה אף הוא חלק מהמסע שעברתי. חזרתי להדרכה והיא הנחתה אותי מה לומר. חששתי מאוד ממפגש נוסף עם צוות הקיבוץ, אך ההדרכה הכינה אותי. "עכשיו הקול שלך צריך להישמע", נאמר לי. הבנתי שהמשמעות של העבודה מול אנשים ומול קהל היא שאיני עוד היילדה השבלונית'. אם אעביר את המסר הזה, תימצא הדרך לפתוח את העסק. הבנתי את חשיבות הנחרצות שלי, גם כאשר חברי הצוות לא יכלו להבין במה מדובר. "אנחנו לא יכולים לדון בתקשור, כי זה לא הנושא", אמרתי לאחר שורה של דיונים, "אנחנו כן יכולים לדבר על הציפיות הכלכליות שלכם ממני". כך, נמצאה הנוסחה ליציאתי לדרך. קיבלתי שלושה חודשים במהלכם עליי להגיע לרף כלכלי שהציב הקיבוץ.

יצאתי לדרך. העברתי קורסים באזור הצפון, ולימדתי חומרים שקיבלתי מההדרכה. הפעילות התפתחה ושגשגה. החדר הקטן שהוקצה לי בקיבוץ, גדל והתרחב ל'מרכז הילה', שמציע קורסים, מפגשים אישיים, כנסים, מסעות מתוקשרים בעולם וכן הלאה. במהלך הדרך, צמחה והתגבשה בתוכי ההכרה שאני מתקשרת, הפעם, מתוך אמונה פנימית עמוקה; מתוך הבנה שזה חלק ממני. אני, נותרתי אותה הילה, קיבוצניקית מן השורה.

סודו של הדשא הכוח לרפא את עצמנו

קיבוץ הוא מילה נרדפת לדשאים ירוקים. כל שגרת החיים מתנהלת על הדשא. המפגשים, החגים, המשחקים של הילדים. בכל ימי ילדותי הדשא היה דבר נפלא, אבל כששבתי לקיבוץ בגיל 26 אחרי כמה שנים בארצות הברית, תקפה אותי אלרגיה קשה דווקא למרבדים הירוקים שמכסים את מקום הולדתי. סבלתי מגרד, מעברי הנשימה שלי נסתמו חדשות לבקרים והמצב החמיר בתקופות פריחה או בכל פעם שכיסחו את הדשא. התגוררתי בסביבת המרחבים הירוקים וגופי לא יכול היה לשאת זאת. לאחר סדרת בדיקות, קבעו הרופאים שאני סובלת מאלרגיה לדשא וציידו אותי בכדורים.

עד מהרה, מצאתי את עצמי מכורה להם כמעט, למרות שהם טשטשו אותי וגרמו לי להרגיש רע. עם הזמן, נאלצתי להעלות את המינון, ולמשך תקופה אפילו שקלתי לקבל זריקות. לפני כל יציאה לדשא, התכוונתי כאילו אני עומדת לצאת ליער עבות. כדי לצמצם את המגע עם הדשא ככל שיכולתי, נעלתי נעליים גבוהות ולבשתי בגדים ארוכים. כך, חלפו להן כעשר שנים ולבעייתי לא היה מזור.

לימים, נכנסתי לעולם התקשור והגלגולים הקודמים נפתחו בפני. הצפייה בגלגולים היא כמו צפייה בסרט. אנחנו חשים כקהל באולם קולנוע וירטואלי המתקיים בדמיוננו, מתכווננים לשאלה שאנו מחפשים לה פתרון ובוחנים מה מקורה, מדוע האתגר קיים בחיינו ואיך אפשר לשחרר אותו. לחילופין, אנו יכולים לייבא תובנות או איכויות משמעותיות לחיים הנוכחיים שלנו; כמעין כמוסת ריפוי שזמינה לכולם ומאפשרת לנו להחזיר את השליטה לעצמנו; לקרוא את המפה של החיים המורחבים שלנו ולדייק את עצמנו בתוך המציאות.

באחד התקשורים שאלתי את ההדרכה, "האם אפשר להבין מהו מקור האלרגיה שלי לדשא?". בתקופה זו, כבר הבנתי שלכל דבר יש סיבה ושחוויות שאנו חווים בחיינו הנוכחיים לא נולדו פה בהכרח. איננו זוכרים פרטים ואירועים מחיים קודמים, אך מכירים את ההרגשה. התשובה הגיעה ב'סרט' שהוקרן אל מול עיניי. ראיתי את עצמי בכפר משפחתי קטן במזרח אירופה, בו חיים כמאתיים תושבים. כולם הכירו את כולם. בכל בוקר, יצאו האנשים מבתיים הקטנים והלכו לעבוד בשדה. הסצנה בה צפיתי התרחשה בבוקר קר אחד, ואני נערה צעירה שלא דמתה לי כלל, אך היה לי ברור שהיא אני. היה לה עור בהיר, שיער בלונדיני ארוך ופנים נוקשות. היא הייתה עטופה בשכבות של אריגים סרוגים ובלויים. באותו יום, יצאו הפועלים לעבודה השכם בבוקר ואילו הנערה יצאה בשעה מאוחרת יותר. היא רצה בכל כוחה דרך השדות והגיעה לשטח בו כולם כבר קצרו את היבול בחרמשים. הנערה ניגשה אל מנהל העבודה, שהיה גם דודה, אחיה של אמה, וביקשה להסביר מדוע איחרה. הדוד, שכעס מאוד על האיחור, לא התיר לנערה לדבר והעניש אותה בעונש קשה מאוד. "שתקי ואל תעני לי", צעק. "עם סיום העבודה את נשארת כאן למשך הלילה", הוסיף בכעס, וכך היה. כל הלילה נשארה הנערה בשדה, בקור, ללא בגדים חמים לגופה וללא אוכל. היא סבלה מקור ומרעב והרגישה מושפלת על שלא אפשרו לה לדבר ולהסביר שאיחרה משום שאמה חולה מאוד. היא טיפלה בה במסירות במשך כל הלילה הקודם, עזרה לה להתארגן בבוקר והאכילה אותה. הנערה ואמה היו לבדן בעולם, והנערה דאגה לה מאוד. לא היה אדם אחר שיכול היה לטפל באמה במקומה.

הסרט נמשך. בבוקר המחרת, הגיעו העובדים לשדה ומצאו את הנערה שרועה על האדמה ללא רוח חיים. בתמונה שנגלתה מול עיניי ראיתי דם. אולי נחש הכיש אותה, אולי היא נפצעה וקפאה, איני יודעת. עלתה בי תחושה קשה על שמנעו מהנערה לדבר, השתיקו אותה והטילו עליה עונש על לא עוול בכפה. בסיום הסרט קיבלתי מסר מההדרכה, כמעין

תרגום בגוף הסרט. זהו השלב בו הבנתי שהאלרגיה הגיעה כדי להעיר משהו בנשמתי, כדי להיטיב עימי. "בגלגול ההוא החלה השתיקה שלך והיום את מחויבת לדבר", נאמר לי, "עלייך להשמיע את קולך, לדבר מתוך הלב. אם לא תשמיעי את קולך, האלרגיה לא תחלוף". הבנתי את החיבור בין האלרגיה לחיי הנוכחיים. ברור היה לי שעליי לצאת מאזור הנוחות שלי ולהתחיל לדבר את עולמי הפנימי, כדי להתפתח ולשחרר את האלרגיה ואותי.

ילדה בלי קול

כמי שגדלה בשיטת החינוך הקיבוצי, לקחתי על עצמי את תפקיד הילדה הטובה. ילדה שמתנהגת יפה, מרצה. ילדה שלא תופסת מקום, לא מתבלטת, הולכת בתלם ולא מורדת. אבל מאחורי מעטה הילדה הזו, הסתתרה ילדה שהיה לה הרבה מה לומר. הכל היה משותף. לא היו לנו בגדים משלנו או נעליים פרטיות. לא היה דבר שהוא שלי בלבד, ולכן גם לא יכולתי לבחור. גדלנו בבית הילדים. השתייכנו לכיתה. חברת הילדים הגדירה אותנו. אני בחרתי לקבל את המציאות ולהיות בהתאמה לציפיות שהכתיבה המסגרת. באותה תקופה, הפכו הנסיעות לביקורים אצל סבתא לאה בתל אביב לנקודת אור בחיי. היא נהגה להכין אוכל במיוחד בשבילי, שאת טעמו המנחם והאישי אני זוכרת עד היום.

כשהייתי כבת שלוש, הוריי נסעו לחוץ לארץ לכמה חודשים וסבתא לאה באה להשגיח עליי. בילינו חלק מהזמן בקיבוץ וחלק בתל אביב. כשהיינו בקיבוץ, סבתא לא רצתה לישון לבד ולכן לקחה אותי למיטת הוריי כדי שנישן יחד. בשבילי, השינה במיטתם של הוריי הייתה חוויה יוצאת דופן, נדירה ומופלאה. סבתא עבדה במחסן הבגדים, מפני שאורחים שבאו לקיבוץ לתקופות ארוכות יחסית שולבו בסידור העבודה, ופעמים רבות, שובצו לעבודה במחסן הבגדים. באחד הבקרים, לקחה אותי סבתא לגן ובשום אופן לא הסכמתי להיפרד ממנה. "היום נלך לים",

אמרה לי אחת המטפלות בניסיון להקל עליי לשחרר את סבתא, אך ללא הועיל. בשום אופן לא הסכמתי להישאר בגן וברחתי משם היישר למחסן הבגדים, לסבתא. פחדתי שהיא תעזוב אותי. "סבתא, אנחנו הולכים לים. בואי איתי", ביקשתי ממנה. סבתא לא אמרה מילה, סיימה לקפל את הבגדים שהיו לה בערמה, אחזה בידי והחלה ללכת בכיוון דלת היציאה. "לאה, לאן את הולכת?", עצרה אותה אחת מעובדות מחסן הבגדים. "אני הולכת עם הילה לים", השיבה סבתא. "את יודעת שזה לא מקובל אצלנו", ספק שאלה ספק כעסה עובדת המחסן.

"אני לא יודעת מה מקובל אצלכם, אבל אני כאן בשביל הילה ומה שהיא מבקשת, אני עושה", אמרה סבתא בקול שליו ויצאה ממחסן הבגדים. הלכנו יחד לגן הילדים וכשהגענו, המטפלות לא ששו לראותה. כשסבתא התעקשה לבוא איתנו לטיול, הן ניסו להניא אותה מהחלטתה. "את לא יכולה לבוא רק בשביל הילה. אם את באה, את צריכה להיות עם כל הילדים", אמרה אחת המטפלות. "אהיה עם מי שצריך", ענתה סבתא בפשטות.

סבתא באה איתי לים, לבושה בשמלה היפה שלה, ושיחקה איתנו בחול למרות הלק האדום המושלם שהיה מרוח על ציפורניה. שום דבר לא עצר בעדה מלהיענות לבקשתי. הייתה זו הפעם הראשונה שהרגשתי שמישהו מוכן להפר את החוקים למעני, למען הרצון שלי ולמען הצורך שלי. היא הלכה נגד כל המוסכמות, בשבילי. בעיניי, הייתה סבתא גיבורה גדולה שעמדה מול האישה המפחידה ממחסן הבגדים והתמודדה באומץ גם מול המטפלות; כל הדמויות הסמכותיות שמאוד הפחידו אותי. כזו הייתה סבתא לאה. נכדיה עמדו בראש סולם העדיפויות. היא הייתה סבתא מדהימה, גם בזכות הפשטות והחוכמה שלה. היא ידעה להקשיב למה שחשוב באמת, למרות שלא רכשה השכלה פורמלית או כישורי חיים מודרניים, וכל חייה התפרנסה מעבודה קשה.

החיים שלי השתנו מן הקצה אל הקצה כשהייתי בת 16, ונסענו, כל המשפחה לשליחות בפיליפינים. עולם חדש נפתח בפניי. עזבתי את משפחת השייכות שלי, כיתת נרקיס, ונאלצתי להתחיל הכל מחדש. למרות הקשיים, גם בפיליפינים המשכתי להיות ילדה טובה, שעושה מה שמצפים ממנה. הפעם, התווסף לתמונת חי רכיב חדש: משפחתיות. לפתע, הייתה לי משפחה והורים שדואגים לי ואומרים לי באיזו שעה לחזור הביתה. לפתע, ישבנו יחד לארוחות משפחתיות ויצאנו לטיולים משותפים. למדתי להכיר את הוריי ואת אחיי, היו לי בגדים משלי ואפילו כסף כיס. החוויה הייתה מאתגרת, והיה בה משהו בריא מאוד בשבילי. כעבור כשנתיים, חוויתי משבר גדול. אמי, האחים שלי ואני הגענו לביקור בארץ, לאחריו הייתי אמורה לחזור לאבא שלי בפיליפינים ולסיים את הלימודים, בעוד שאמי הייתה אמורה להישאר בקיבוץ עם אחיי. יום אחד, חזר אבא שלי לארץ, ולא הבנתי למה. "באת לקחת אותי?", שאלתי, "אתה לא סומך עליי שאסתדר לבד בטיסה?".

התברר שבפיליפינים התחוללה מהפכה ובין לילה, ארז אבא כמה חפצים ועלה על טיסה לארץ. שוב נתלשתי. היה לי שם חבר, הייתי באמצע הלימודים ושוב לא שלטתי במסלול החיים שלי. למרות כל התהפוכות שחוויתי באותן שנים, לא דיברתי. כאמור, הייתי ילדה בלי קול, בלי חיבור ללב. חייתי במאמץ גדול ולא הבנתי את זה. לא הכרתי משהו אחר. האלרגיה לדשא הופיעה כדי להזכיר לי את עצמי, את הקול שלי. לא במקרה הרגשתי תחושות של חנק. כעת, לאחר שצפיתי ב'סרט' וזכיתי בתובנות, הבנתי שעליי להתחיל לבטא את עצמי; שעליי לצאת מהשורות ולהשמיע את קולי האמיתי. זה קול משמעותי לנשים שותקות, לאנשים שלא יכולים לבטא את עצמם ולנשמה שלי, ששתקה לאורך גלגולים רבים כל כך. בחיים האלה, עליי לשבור את הדממה ולשחרר את הקול האמיתי. הבנתי שאם לא אעשה זאת, האלרגיה תלך ותגבר. השחרור יכול לבוא מתוך מודעות ומתן דרור לקול שלי, אם אדבר את הלב שלי, אם אשתף אנשים במחשבותיי, אם אתעמת

במקומות הנכונים. חלק מהדרך היה להביא את התקשור לתוך החיים שלי. כדי לעשות זאת, נתנה לי ההזכרה משימות. תחילה, היה עלי להגיע לוועדה בקיבוץ, ולומר שאני רוצה לפתח את המיזם שלי. כפי שסיפרתי, ההתחלה לא הייתה קלה.

להתחבר לקול שלי

התחלתי לפתח את העסק שלי, ובמקביל קיבלתי מההזכרה משימה נוספת: לגשת מדי יום לדשא, למולל את העלים ולהריח אותם. "אני לא אלרגית לדשא", היה עלי לומר לעצמי, "הדשא הוא מתנה, הוא שותף שלי. הוא בא כדי לפתוח את הלב שלי לדיבור ולשמור עליי שלא אעלם שוב". אט אט, בעקבות המגע עם הדשא והחיבור לעצמי, למדתי להתבטא. למדתי שאני יכולה לדבר ולומר את שעל ליבי. ההזכרה ליוותה אותי בכל התהליך, ובתוך כמה שבועות חל שינוי. הצלחתי להוריד את מספר הכדורים נוגדי האלרגיה והתחלתי להיפרד מהתגובה שלי לדשא.

בתקופה זו, חזרתי שוב אל הגלגול בו הייתי הנערה בשדה. גיליתי, שהמנהל שהשאיר אותי בשדה בלילה, אותו דוד, הוא דמות משמעותית מאוד הנמצאת גם בחיים הנוכחיים שלי, כאחת מחברותיי. זו חברה שגורמת לי להרגיש שעלי להוכיח את עצמי שוב ושוב, ומתנגדת לעיסוק שלי בתקשור וברוחניות. במהלך השנים, היו בינינו עימותים ואף תקופות של נתק. הבנתי שאני צריכה לעבור מולה תהליך. לעומת הגלגול ההוא, בו לא יכולתי לעמוד מול הדוד, בחיים האלה אני צריכה לומר מה אני חושבת. זה לא היה פשוט אבל אחרי שהצלחתי לעשות זאת, משהו נפתר. היום, החברה הזו כבר לא מעוררת אצלי את הרגשות שעוררה בי בעבר. הגעתי לתהליך בשלה והתמסרתי אליו. הסיפור הטרגי של הנערה נגע לליבי. כשראיתי אותו כסרט היה לי ברור שהוא לא שייך להווה, אלא נועד לעזור לי להתפתח. כשהצלחתי להבין את ההקשר של סיפורה של הנערה לחיי אלה, יכולתי לחבר את כל החלקים

ולראות את התמונה השלמה. יכולתי להשתחרר מהאלרגיה ולקבל את הקול שלי בחזרה.

האלרגיה והתקשור גרמו לי להתמודד ולהתפתח. בכמוסה הארצית שבתוכה הגעתי לעולם הזה, אני אישה רגילה. אישה ארצית, פשוטה, אמא. זה הספיק לי. לא היו לי שאיפות או תוכניות מיוחדות מעבר לכך, ולא שאלתי את עצמי אם אני מאושרת. התובנות החדשות והחיבור להדרכה יצרו תהליך של שינוי שהלך והעמיק בתוכי פנימה. היום, הדשא לא מהווה שום מטרד עבורי. אני מדברת ורק לעיתים רחוקות, חונקת בתוכי אמירה כלשהי. מדי פעם בפעם, עדיין צצים דפוסים מן העבר. אני עדיין טובה ומרצה בבסיסי, ומדי פעם עדיין מתנהלת כאילו האדם שמולי קודם לי. כשזה קורה, הגוף מזכיר לי את התהליך שחוויתי. אני מרגישה מעין חיכוך או גרד ואם אני לא מקשיבה לעצמי, זה מתגבר. הגוף מדבר, זוכר ויודע. כך נוהג גופנו.

הוא לוקח אותנו למסעות משמעותיים והוא הבסיס ששומר את כל הזיכרונות שלנו, לרבות זיכרונות ישנים שמבקשים להשתחרר. בעגה המקצועית אנו קוראים לזה 'יצוא'. אם יש דבר מה בחיינו שגורם לחוסר נוחות או לסבל, עלינו להוציא אותו.

זהו תהליך שעלינו ללמוד. כדי לעשות זאת, עלינו להבין מדוע קיימים חוסר הנוחות או הסבל, כאשר כלל הבסיס הוא שהדבר שמפריע לנו פועל לטובתנו, גם כשמדובר באי נוחות או בקושי. האלרגיה לדשא הופיעה פתאום, הפריעה ושיבשה את חיי. הכרת הגלגול סייעה לי להבין מה פשר תפקידה ולשחרר אותה. בין אם מדובר בתופעה פיזית, ברגש, בתחושה או בכל דבר אחר שמשבש את שגרת חיינו באופן משמעותי, המקור לכך קשור, בדרך כלל, בגלגולים קודמים. סיפורו של ירון וסיפורים נוספים בהמשך הספר ממחישים זאת היטב.

ירון הגיע אליי לתקשור אחרי מספר שבועות שלא יכול היה לצאת מהמיטה. הוא תיאר עצמו כבחור פעיל וספורטיבי, שרץ הרבה. יום אחד, גופו הפסיק להישמע לו. תחילה, סבר שהוא חולה בשפעת אבל אחרי שנבדק, התברר שהשרירים שלו רפויים. גופו נכנס למצב של הרפיה מוחלטת. כשהוא נכנס לחדרי, ירון נע באיטיות. "אפשר לשכב?", שאל לאחר שהתיישב, "אני לא יודע מה קורה לגוף שלי. אני מרגיש כאילו הוא לא שלי", הוסיף.

ירון נשכב והתחלתי בתקשור. ההדרכה הסבירה, שהגוף שלו לא מוכן להמשיך באגרסיביות בה הפעיל אותו עד כה. הגוף דרש תשומת לב והתחשבות, והבהיר לירון שמדיניות הספורט, הניצחון והתחרויות שכפה עליו, אינה דרכו עוד. לפני שגופו החל לאותת סימני מצוקה, התאמן ירון באינטנסיביות כדי להשתתף במרוץ בו רצה לנצח בכל מאודו. ההדרכה הבהירה לו שזו אינה הבחירה המתאימה עבורו. "אתה יכול לבחור לרוץ, אבל בשביל הכיף. ריצה לא יכולה לנהל את חייך", מסרה לו ההדרכה, "הדרך שלך בחיים האלה היא לפעול ברכות, לפעול אחרת". ההדרכה תיארה בפני ירון תקופות חיים, בהן היה נתון בתחרות ובריצה בלתי פוסקת. הפעם, במקום סרט, ההדרכה הציגה בפני סיפור בשקופיות: תמונות, תמונות של ההיסטוריה הנשמטית של ירון, של נשמה שנאלצה להוכיח עצמה שוב ושוב. ראיתי נער צעיר שרץ מכפר אל כפר ומעביר מסרים. היה עליו להעביר את המסרים במהירות על אנושית. אם לא עשה כן, חייו היו בסכנה. הנער סבל מאוד, משום שחי רק כדי להעביר מסרים ולא הותר לו לעשות דבר למען עצמו. "כעת, הנשמה מבקשת להיות בשקט וברוגע, ובמצב זה לפעול ולבחור", הבהירה ההדרכה. כחודש לאחר מכן, הגיע ירון לתקשור נוסף. "אני רוצה להודות להדרכה. הפגישה חוללה מהפך בחיי. כבר באותו ערב, הודעתי לקבוצה איתה התאמנתי שלא אשתתף במרוץ. לא היה לי קל, אך חשתי הקלה. כמה ימים לאחר מכן, מצאתי מורה פרטית לצוי קונג והתחלתי לתרגל איתה. תוך שבוע חזרתי ללכת ולתפקד", סיפר לי.

במהלך התקשור השני, ירון לא הפסיק לבכות. זימנו למפגש את אמו שנפטרה כמה שנים קודם לכן, והיא מסרה לירון תובנות משמעותיות שתמכו בשינוי בחייו. האם הדגישה שהיא בעצמה התייחסה לחיים כתכנית אימונים ומשימות ולא זכתה להתרווח או לשאול אם זה מתאים לה בכלל. רק עכשיו היא מבינה שאין טעם לרוץ ממקום למקום. "אפילו לא עצרתי כדי לומר לך שאני אוהבת אותך או לחבק אותך", הוסיפה, "אני מבקשת ממך סליחה על הימים של הלינה המשותפת. אגלה לך שבכל לילה הייתי מגיעה לבית הילדים ומציצה בחלון, כדי לבדוק שאתה ישן ומכוסה. זו הייתה דרכי לדאוג לך". אט אט, ירון נרגע, "אני מרגיש כאילו הורדתי מעליי משא במשקל טון", אמר, "איזו הקלה".

זוהי למעשה איכותו של הייצוא. ההבנה שמשהו בחיים לא שייך, לא הגיוני. כמו האלרגיה שלי לדשא. היא הופיעה פתאום, הפריעה, שיבשה את חיי. הכרת הגלגולים מסייעת לנו להבין שהדברים מורכבים; שקושי או סבל בחיינו לאו דווקא נולדו איתנו בחיים האלה; ושאפשר לקבל פשר לתפקידם ולשחרר אותם. בין אם מדובר במשהו פיזי, רגשי, תחושתי או בכל דבר אחר שמשבש את שגרת חיינו באופן משמעותי, בדרך כלל המקור לכך קשור בגלגולים קודמים. צידו השני של הייצוא הוא 'הייבוא', שכולל בתוכו את כל הרצונות, המאוויים, התשוקות והחלומות שאנו רוצים לממש בחיינו. רצון לא נולד במקרה ולא נמצא בחיינו סתם כך. כמו כן, רוב האנשים הקרובים שסביבנו ואלה המקיפים אותנו ברדיוסים רחבים יותר, הם אנשים שכבר נתקלנו בהם בעבר בחיים קודמים. לפי תפישה זו, אנחנו נשמות עתיקות מאוד, ועברנו גלגולים רבים. משמע, חווינו חיים מגוונים מאוד על פני האדמה. משמעות הדבר, שהנשמות שלנו כבר התנסו כמעט בכל חוויה אפשרית ואין חדש תחת השמש. המטרה שלנו בחיים אלה היא לסדר, לנקות, לשחרר את מה שמיותר וכובל ובד בבד, להכניס את מה שרצוי, משמח ונכון לנו.

לאורך תקופות ממושכות התודעה הקולקטיבית לא הצליחה לצאת ממחזור ההישרדות. היו אלה שנים של סבל, רעב, מחלות, מגיפות, מלחמות, עבדות ועוד, בהן עסקה האנושות בצרכים הבסיסיים ביותר. בתקופה זו, ההישרדות משנה כיוון. איננו עסוקים עוד במרדף אחר אוכל וקורת גג אלא בהבנת התהליכים, בשחרור כבלים ובהתנסויות חדשות. התודעה הקולקטיבית המודעת מבינה שהגענו לכאן כדי לאפשר לנשמה שלנו לעבור תהליכים של ריפוי ושינוי. לכן, בתקופה זו מחלחל אלינו ידע רב, לראייה מדף ספרי העידן החדש בחנויות הספרים ההולך ומתרחב והעיסוק הנרחב בתחום ברשתות החברתיות.

הידע הזה נמצא בתוכנו ולא אצל מישהו חיצוני. עלינו להבין שאנחנו יודעים ויכולים להתחבר לחושים ולאיכויות שלנו. איננו תלויים במישהו אחר שיסדר לנו את החיים. חלק מהמטלות שלנו לאורך הדרך הן לשחרר ולהבין מהו הדבר שנשמתנו מבקשת לעשות כאן. קריאת המפה מתבצעת באמצעות הבנה של כל האירועים שקורים לנו בחיים: המיקום בו בחרנו לגור, האנשים סביבנו, הילדים שלנו ועוד. לכל אדם שנמצא בחיינו יש משמעות ועלינו להתנהל מולו בהתאם. לדוגמה, לא כל אחד מילדיי אמור לקבל ממני יחס זהה, כי כל ילד זקוק למשהו אחר. כדי להיות מדויקת עם הילדים שלי, עליי להבין מדוע הם בחרו בי ומהו הדבר שכל אחד מהם זקוק לו ברמה הנשמטית הרחבה.

המתנה שקיבלתי מסבתא לאה: יבוא

מספר שנים לאחר שסבתא לאה נפטרה והתקשור כבר היה חלק מחיי קיימתי איתה שיחת תקשור. היה לה חשוב למסור לי מסר בנושא האוכל. "אם את רוצה שהילדים יהיו בבית, את צריכה לדעת להכין אוכל של אמא", אמרה. האמירה הזו נשמעה לי מיושנת. איזו סבתא עתיקה ואילו שטויות היא מדברת, חשבתי לעצמי. הסברתי לסבתא, בהרצאה מנומקת היטב, שכאמא איני סבורה שלאוכל יש חשיבות

וממילא יש חדר אוכל. "אנחנו מקדישים שעות מזמננו לעבודה במטבח, רק כדי לראות איך הכל נגמר בתוך דקות ספורות. איש אינו מעריך כלל את כל ההשקעה. את יודעת מה, זה לא משנה כל כך מה אוכלים, העיקר שאוכלים יחד".

"הילה, את חייבת למצוא תשוקה לבישול", ענתה סבתא לאה, "הילדים שלך צריכים לאכול אוכל של אמא. זה מה שמחבר משפחה". שוחחנו על כך ארוכות. לבסוף, הבנתי את הדברים והפנמתי את הרעיון שאוכל של בית הוא חשוב. נזכרתי כמה האוכל של סבתא לאה בתל אביב היה טעים ומנחם. אכן, רוב השעות שבילינו במחיצתה היו במטבח. האוכל היה מקור לשיחות עמוקות, ונעימות שפתחו את בלוטת הטעם ואת הלב. חששתי, משום שלא ידעתי לבשל. לא היה לי שמץ של מושג מה עושים במטבח. ידעתי לאפות עוגות פשוטות, לטגן חביתה וזהו בערך. אפילו סירים לא היו לי בבית. מה לעשות, שאלתי את עצמי בדאגה, אולי אירשם לחוג בישול. הרגשתי שאני חייבת למצוא בתוכי את התשוקה לבישול וחשתי רצון עז להתחבר למקום אימהי של בישול לילדים, כמו שהייתה סבתא לאה.

החלטתי לחזור בתקשור לאולם הקולנוע של הגלגולים שלי ולבקש לגלות את פוטנציאל התשוקה לבישול. נכנסתי לתקשור והתחלתי לצפות בסרט שהתרחש באזור כלשהו באפריקה. ראיתי את עצמי כאישה שחורה גדולת ממדים, מאמא פשוטה עם שדיים גדולים וטוסיק רחב, שמנהלת מטבח פועלים. בסצנה שראיתי בישלה המאמא במטבח יחד עם נשים נוספות. מדי בוקר, הגיעו הנשים למטבח, בישלו מחומרי גלם פשוטים מאוד וטעמו היישר מהסיר בעזרת כף. היו להן תפוחי אדמה והן נהגו לאסוף בסליהן גם עלים ירוקים בשדה. הנשים האלה חיו בחגיגה של אוכל, טעמים וריחות. הן הדליקו אש, בישלו יחד וטעמו ללא הרף. חיות הבית והילדים הסתובבו בין רגליהן וכולם שרו, פטפטו ונהנו. בשעת הארוחה היו הפועלים מגיעים מהשדה, מברכים

את הנשים ומתיישבים סביב לשולחן ארוך. כולם נשאו תפילה יחד לכבוד המזון. המאמא שהייתה אני חשה את התשוקה לבישול במלוא עוצמתה. אני יכולה לעורר אותה מחדש בחיי, חשבת.

ביום המחרת, רציתי לבדוק שזה עובד ונכנסתי למטבח. הדלקתי את הרדיו, כיוונתי אותו על תחנה שניגנה מוסיקה אהובה עליי והתחלתי לבשל. הרגשתי שאני יודעת מה אני עושה ושאני עושה זאת עם התשוקה שנובעת מתוכי, ממש כאילו המאמא נמצאת איתי. מאותו היום, אני מרבה לבשל והילדים שלי אוכלים בבית. בכל פעם כשאני נכנסת למטבח, אני מתחברת לאנרגיה של המאמא האפריקאית, של האהבה לבישול. יש לי מאכלים משלי שהילדים אוהבים ואני אופה לכל אחד לחם לפי טעמו.

היום, אני מודה בכל ליבי על התובנה שקיבלתי ואין ספק שלארוחת שישי, כשכל המשפחה יושבת יחד סביב לשולחן, יש כוח ומשמעות. הניחוחות שממלאים את הבית, החיבור בין כולם כשהם יושבים יחד או הבן שמגיע מהצבא וטועם מהמנה שביקש שאכין לו, יוצרים הוויה שונה בתכלית מזו שחוויתי בילדותי. לפעמים, אני מאבדת את הקשר למאמא וצריכה להזכיר לעצמי להתחבר אליה. כשזה לא קורה באופן אוטומטי, עליי להתרכז, להיזכר במאמא ובאנרגיה שלה, ולהיטען בה מחדש. זהו כוחו של הייבוא.

אנשים כתבו ספרים בעזרת יבוא, התחברו לציור ולאמנות, לזוגיות והצליחו בעזרתו במבחנים. כל אחד ומאווייו הוא. כל אדם משתוקק לדבר מסוים ומרגיש שיש משהו שהוא לא מצליח לקיים בחיים שלו: חלום, הרגשה, עשייה או הוויה כלשהי. הטכניקה של הייבוא מחזירה אותנו לגלגול בו המרכיב הזה התקיים. כך, שנוכל למגנט אותו לזמן הזה. התנועה בין הזמנים מאפשרת לנו להגיע לכל מה שאנחנו רוצים לממש. עם זאת, אנשים רבים מחפשים קיצורי דרך. הם מעדיפים לא

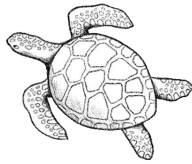
לקחת אחריות ולבקש מאדם חיצוני שישליט סדר במפה שלהם, במקום ללמוד את הכלים כך שיוכלו לעשות זאת בכוחות עצמם. אני לא יוצאת דופן. אף מתקשר אינו יוצא דופן.

היכולות שהופכות אותי למתקשרת קיימות אצל כולנו ומדי פעם מבליחות בחלום או בתחושת בטן, ולא מבחירה מודעת. הגלגולים שלנו נשזרים אלה באלה ולעיתים, לא פשוט לפרוס אותם. הייבוא והייצוא עשויים להתקיים בדיאלוג, בסוג של עבודה משותפת. לעיתים, התובנה מגיעה במהירות, אך ישנם גם גלגולים עקשניים שלא משתחררים בקלות. לעיתים, התהליכים מורכבים, ישנם מקרים בהם אנו נאחזים בזרות העכשווית שלנו ונדרש לנו זמן להשתחרר ממנה. כך או כך, יש חוכמה ועומק בתהליך גילוי והבנת המפה האישית שלנו.

אני פוגשת לא מעט אנשים שחשים פחד מחיבור לרוחניות ולמודעות לצד משיכה לחיבור זה. לעיתים, פחד כזה עשוי לנבוע מגלגול קודם בו כבר היינו מחוברים לשפת התקשור, ובזיכרון נשאר חוויה של 'קלקול'. ברגע שמגלים את מקור הדחייה, נפתחת אפשרות לחוות משיכה לרוח. "אין אדם שיודע עלייך יותר מאשר את עצמך", אמרה לי לא פעם ההדרכה והוסיפה, "אין מישהו שיכול להגיע לפתרון ברור יותר ממך. התפקיד שלך הוא לעזור לאחרים להחזיר לעצמם את היכולות האלה".

הספר הזה

להתקשר הביתה



נשים בתהליכי התפתחות

מעצבת הארמונות: הסיפור של מעין

מעין, בת קיבוץ, נרשמה לקורס תקשור מתוך מחשבה מקורית מאוד. היא רצתה לעבור מעין טיפול מונע ולהכין את עצמה לרגע בו ילכו הוריה לעולמם. "אני לא יודעת מה אעשה אם ההורים שלי ימותו", הודיעה לי בנחישות כשהגיעה אליי לפני כעשר שנים והיא בת חמישים. בקושי יכולה הייתה לומר, "כשההורים שלי ימותו", כי לא יכלה לשאת את המחשבה שהדבר אכן יקרה, ושיום אחד הוריה לא יהיו חלק מחייה. מעין ידעה שאני מלמדת אנשים לשוחח עם נפטרים ולכן, החליטה להיעזר בי כדי להתכונן לרגע הקשה. היא רצתה לדעת שגם אם הוריה לא יהיו בין החיים, היא תוכל לשוחח איתם. הרעיון המיוחד הזה הפתיע אותי, בעיקר משום שבאותה תקופה מעין לא התעניינה בתקשור באופן מיוחד. הייתה לה מטרה מסוימת, אחת ויחידה ותו לא. אבל כמו שקורה בדרך כלל, התהליך היה מורכב ומסועף מכפי שציפתה והעלה על פני השטח נושא אקוטי יותר.

בשיחה בינינו צץ ועלה קושי סביב נושא הניקיון, הפרעה שמלווה את מעין מגיל צעיר. עקבתי בתימהון אחרי סיפורה, שגולל בפניי איך רודפת אובססיית הניקיון את מעין כבר מגיל צעיר. היא הרגישה צורך להתקלח כמה פעמים ביום, לשפשף את גופה היטב ולנקות שוב ושוב את ציפורניה. אם לא די בזה, היא גם החילה על עצמה משטר מוקפד של ניקיון והיגיינה, שהעסיק אותה מהרגע בו התעוררה בבוקר ועד לרגע שהלכה לישון בלילה. אף על פי שהמשטר הזה התיש אותה, היא לא הצליחה להיפטר ממנו.

"מאיזה גיל את זוכרת את הפרעת הניקיון?", שאלתי. "אני זוכרת שבכיתה א' רצתי לכיור כדי לשטוף ולשפשף בסבון עיפרון שנפל על הרצפה", ענתה בכנות, "ניהלתי טקסים של שטיפת ידיים והקפדתי שחברות לא ישבו על המיטה שלי. היו אלה ימי הלינה המשותפת

והתגוררתי בחדר אחד עם כמה בנות נוספות. לא אשכח לעולם את הלילה בו נשכבתי במיטה אחרי יום מעייף במיוחד וחברה ששכבה במיטה לידי סיפרה לי, כבדרך אגב, שאחת מבנות הכיתה ישנה במיטה שלי בצהריים. הייתי בהלם. אין סיכוי שאכנס למיטה שמישהו אחר ישן בה. הייתי גמורה מעייפות אבל זינקתי מהמיטה, החלפתי מצעים ופיגימה, התקלחתי תוך כדי בכי וערכתי טקס ניקיון שלם, רק לאחריו יכולתי לשכב לישון".

עם השנים, הלכה והחריפה ההפרעה, ומעין נכסה לעצמה עוד ועוד אמונות ששעבדו אותה, "אם לא ארים לכלוך שאני רואה ברחוב יקרה משהו רע להורים שלי"; "אם לא אתקלח כמה פעמים ביום יקרה לי משהו רע". אף תחום בחייה של מעין לא חמק ממתקפת הניקיון.

כשעבדה במרפאת שיניים, היה עליה לנקות את המכשירים והציוד. אך החרדה שמא לא ניקתה טוב לא נתנה לה מנוח והיא בילתה שעות ארוכות בניקיון חוזר של ציוד אותו כבר ניקתה מספר פעמים. מאחר ובמרפאה היו גם חומרים רעילים, מעין הרגישה חובה לסבן ידיים בכל פעם במשך כשעה, כדי שחלילה לא יחדור החומר הרעיל לגופה. מסבנת ובוכה, בוכה ומסבנת בשל חוסר היכולת שלה להפסיק. מעין נמנעה מלהיכנס לשירותים ציבוריים וחששה מלזהם את הידיים שלה, בעקבות זאת מנעה מעצמה עיסוקים ופעולות רבות.

כיכר הלחם והילדה המורעבת

כל דבר פשוט בחיים דרש ממעין התארגנות מיוחדת. כשהייתה נוסעת למשך היום, נמנעה משתייה כדי שלא תזדקק לשירותים ציבוריים, שכמובן לא עמדו בדרישות הניקיון שלה. לכן, הייתה חוזרת עם כאבי ראש חזקים ולא אחת על סף התייבשות. גם כשטסה לחוץ לארץ, לא שתתה שעות ארוכות כדי להימנע מהצורך להשתמש בשירותים במטוס. באופן קבוע, מי שהתלווה אליה לנסיעות ידע שהוא צריך לפתוח

דלתות, כדי שמעין לא תיאלץ לגעת בידיות. כל כוס הייתה צריכה לעבור קרצוף. כל ביקור בבית חולים דרש טקס טיהור. עם השנים מעין פנתה לטיפול שסייע, אך התופעות לא נעלמו לגמרי. הפחד מזיהום דרך הידיים ומשימוש בשירותים נותר גורם מטריד מאוד בחייה.

באחד התרגולים בקורס, ראתה מעין סרט מגלגול קודם, שחשף בפניה בדיוק רב את מקור ההפרעה. בסרט הופיעה מעין כילדה ענייה בת תשע, שהסתובבה ברחובות עם אחיה בן החמש בחיפוש אחר אוכל. שניהם היו מלוכלכים ורעבים מאוד, וגופם שיווע למזון לאחר ימים של רעב ופחד. לפתע, בין החנויות, ראתה הילדה מאפיה. היא נכנסה אליה עם אחיה, אחזה בכיכר לחם, מסרה לאחיה הקטן והשניים החלו לרוץ ולברוח מהמקום. הילדים היו חלשים ובעלי המקום, שהחלו לרדוף אחריהם, תפסו אותם במהירות. העונש שקיבלה הילדה על המעשה היה קטלני. שני האנשים שרדפו אחרי הילדים טבלו אותה במי ביוב, שם היא טבעה למוות. מעין הזדעזעה מהסרט, אך באותו רגע הבינה שהפרעת הניקיון שלה היא זליגה מגלגול קודם. ההבנה הזו יצרה שינוי דרמטי בכל אורחות חייה. כבר באותו יום, כשחזרה לעבודה, נכנסה לשירותים הסמוכים למשרדה. "במשך שנים הייתי נוסעת הביתה באמצע היום, רק כדי לעשות פיפי", אמרה לי בהתרגשות, "באותו יום נכנסתי לשירותים. הייתי משוחררת מהצורך לנסוע הביתה. מזמן לא הייתי מאושרת כל כך כשעשיתי פיפי". הייתה זו רק יריית הפתיחה.

בעקבות אותה חוויה יחידה, בת דקות ספורות, הלכה ההפרעה ונעלמה. מעין נסעה לטיול בווייטנאם ושלחה משם תמונות שלה בבגדים מלוכלכים, ישנה ליד תרנגולות, באוטובוס או בחדרים מעופשים ונכנסת לשירותים ציבוריים; דברים שבעבר לא העלתה על דעתה שתעשה ושגם אנשים שאינם סובלים מהפרעת ניקיון נרתעים מהם לעיתים קרובות. השינוי השאיר בה טעם של עוד והכניס אותה לעולם התקשור. מעין הייתה לחלק מ'מרכז הילה', החלה לעבוד עימי

כאסיסטנטית ואף הובילה איתי מסעות רוחניים בדמהנור, שבאיטליה. תהליך השינוי שחוותה מעין היה מהיר מאוד ויוצא דופן. לא תמיד כך הם הדברים. בדרך כלל, זוהי התחלה של תהליכים ממושכים יותר.

כאשר החברה בה עבדה מעין נסגרה, היא ביקשה לדעת לאן פניה מועדות וביקשה להגיע לשיחה עם ההדרכה. "מה היית רוצה לעשות?", שאלה אותה ההדרכה ומעין לא ידעה לענות. "יש לנו בשבילך שתי אפשרויות", נמסר לה, "עיצוב בדים או עיצוב נעליים. באחד הגלגולים שלך היית מעצבת נעליים ובאחר מעצבת ארמונות בעלת שם". מעין שתקה מעט ואז אמרה בהתרגשות, "עיצוב נעליים זה בדיוק מה שאני רוצה לעשות. זה חלום ישן שלי, לא העזתי לבקש אותו, כי לא האמנתי שאני מתאימה או מוכשרת". ההדרכה כיוונה לתחום שהיה עבור מעין חלום כמוס בו היא לא שיתפה איש. הדבר לא הפתיע אותי. פעמים רבות, אנחנו רוצים לעסוק בתחום שאהבנו והיינו טובים בו בגלגול קודם; בתחום בו היינו בעשיה מפתחת, משמעותית ויצירתית, עברנו בעקבותיו תהליך והגענו להישגים. מעין באה ממשפחה של אומנים בעלי שם ותמיד היו לה רגשי נחיתות מול גדולתם. כעת, הבינה שלא במקרה נולדה למשפחה כזו, שכן גם היא אומנית. מעין קלטה את המסר, התמסרה לשינוי, והחלה בלימודי עיצוב נעליים.

הפרידה

כמה שנים לאחר אותה פגישה ראשונה, נפטרו הוריה של מעין בשיבה טובה: אביה חי עד גיל 93 ואמה נפטרה כארבע שנים קודם לכן. מעין, שחששה כל כך מהמוות הזה והכינה את עצמה אליו, מרגישה היום שהוריה איתה כל הזמן. במהלך אחד התקשורים, התעניינה במעשיהם שם למעלה ושמעה פרטים מעניינים. הוריה סיפרו, שהם לא מתנהלים לפי לוחות זמנים. אין מסגרת, בית או שינה. אביה עסוק בענייני לימוד ואמה מסייעת לאנשים שהתאבדו או מתו ממחלה קשה. מאז, היא מרגישה את הנוכחות שלהם בצמתים חשובים. "היא ממש עמדה לידי

בחופה", סיפרה לי לאחר חתונת בתה. "הרגשתי את הנוכחות שלה בזמן הלימודים. היא מלווה אותי כל הזמן, גם כאשר אני מעצבת נעליים. אני רואה אותה, היא עונה לשאלותיי ושומרת עליי". עצם הידיעה שאמה לצידה ושהיא בטוב, מספיקה למעין. ייתכן והרצון להתכונן למוות של ההורים היה מעין אמתלה, כדי להגיע לעולם הרוחני ולפתור את הבעיה הקשה של האובססיה לניקיון.

החיבור של מעין עם עולם הרוח הלך והתחזק, והיום היא מתקשרת, מקבלת תובנות ומיישמת אותן בחייה. כך, למשל, גילתה מעין את אהבתה להכנת לחם. בדיעבד הבינה, שגם התחום הזה קשור באותה חוויה מגלגול קודם. הפעם, הייתה לה השפעה חיובית על חייה. מעין ממשיכה לעצב לעצמה את עולמה בחייה אלה. שנים רבות שהיא מכינה באדיקות לחם מחמצת, נותנת ממנו בנדיבות לאנשים רבים ומעבירה סדנאות להכנת הלחם. ההבנה שבגלגול קודם נענשה מפני שגנבה לחם, מקבלת תפנית של ריפוי ונתינה בחיים האלה, כמעין סגירת מעגל.

אישה במסע: הסיפור של עלמא

לא פעם, מגיעים לתקשור אנשים שכמו נמשכו אליי על ידי חוטים בלתי נראים. כך קרה גם עם עלמא. פגשתי אותה לראשונה שנים ספורות לאחר שאיבדה את אחיה, נועם, שעבד אצלנו בקיבוץ. היא הייתה בת 45, גרושה ואם לשתים, שעבדה כמטפלת בבית ילדים, באחד הקיבוצים שבסביבה. כשנכנסה לחדרי, מיד הרגשתי שהיא לא בטוחה בעצמה; מכונסת, כבויה ועצובה, כמו תמונה ישנה שדהתה. נועם לא היה בן המשפחה הקרוב הראשון שאיבדה עלמא. כשהייתה בת 32, איבדה באופן מפתיע את אביה האהוב. במשך שנים רבות, לא הצליחה להבין איך אדם חשוב ומשמעותי נעלם מחייה בין רגע. במצוקתה ובייסוריה הרבים, החלה עלמא לקרוא ספרים על גלגולי נשמות ואלה סיפקו לה מעט מזור ותקווה. כשמות אחיה היכה בה, היא חוותה טלטלה נוספת וייסוריה החריפו והלכו.

היא חיה בגעגוע לשני אנשים שאהבה וגברה בה הכמיהה להבין הכיצד. מועקה עמוקה ליוותה את שגרת יומה של עלמא ולא נתנה לה מנוח. מחשבותיה היו נתונות בצללי האובדן הכבד שספגה, בגעגועים לאחיה ולאביה, וגם בכעס. "למה זה קרה דווקא לי?", הטרידו מחשבות חוזרות ונשנות, "מתי יסתיים הכאב הזה?".

ערב אחד, כשגלשה ברשת, הופיע על המסך קישור לכנס נפטרים שקיימתי במעגן מיכאל, וכלל סדנה ללימוד טכניקה לתקשר עם העולם שמעבר. צמרמורת חלפה בכל גופה. כנס נפטרים ולא עוד כנס, אלא בקיבוץ בו עבד אחיה. ליבה פעם בחוזקה והיא חשה שזו קריאה שמכוונת אליה ממש. היא אמנם לא יכלה להגיע לכנס, אך בו ברגע גמלה בליבה ההחלטה לפגוש אותי. קבענו מועד לפגישה והיא החלה לספור את הימים. "היה לי קשה אחרי מותו של אבא, אבל מותו של נועם כבר מוגזם", אמרה בחיוך עצוב בתחילת הפגישה, "אני לא יכולה עם כל המתים האלה".

התחלנו בתקשור, ועלמא הייתה נכונה ופתוחה לקבל את המידע שיימסר לה. אך לעיתים תכופות, קורה שהתהליך טומן בחובו הפתעות. במקום לעסוק באביה, באחיה ובאובדן, התברר לעלמא שהמסע שעליה לעבור קשור בה ולא באירועים החיצוניים שהתרחשו בחייה. באותה תקופה, הגיעה עלמא לדרך ללא מוצא: היא הרגישה חוסר מימוש עצמי מבחינה מקצועית, חוותה זוגיות כושלת ולאחריה, שנים ארוכות נטולות זוגיות והבינה שחייה מתקדמים לשום מקום. "את צריכה לחזור הביתה", נמסר לעלמא בהדרכה שקיבלה באותה פגישה, "כשתהיי בבית, תוכלי למגנט אלייך את כל מה שאת צריכה". "מה הכוונה לחזור הביתה?", שאלה בתמיחה, "ומה הקשר בין הבית לבין הסבל שאני חווה?". "המטרה היא לחבר מחדש את כל חלקי הפאזל, את כל חלקי הנשמה שאבדו בדרך וליצור את עלמא האמיתית", הגיעה התשובה. "היום את לא מממשת את עצמך: את בנויה לזוגיות וחיה בלעדיה. יש בתוכך פיצול ומאבק בין חלקים שונים". בתום הפגישה הראשונה, הרגשתי שמשוהו בעלמא השתנה, היא קיבלה חזרה חלק מהאור שכבה בה, חיכה ונראתה מאוששת. כך, יצאה עלמא למסע ארוך חזרה הביתה, אל עצמה, כשהיא מוכנה לחקור כל תחנה בדרך.

חלקי הפאזל מוצאים זה את זה

לאחר מפגש ראשון רב עוצמה, התחילה עלמא לחוש בשינוי. משהו בה נרגע ואט אט, כוחותיה שבו אליה. כעבור שבועות ספורים, היא נרשמה לקורס תקשור אליו הגיעה מלאת סקרנות וחזקה יותר. במהלך הקורס, הקשיבה עלמא בקשב רב למידע ואני נהניתי לצפות בה. היא נראתה כמו אישה שפותחת את כל דלתות וחלונות הנפש לקראת העתיד. שיאו של התהליך הגיע בקורס המתקדם, כשעלמא בחרה להיוולד מחדש בצורה אותנטית, בלי המחסומים שבנתה במשך שנים. שני הנושאים המהותיים לשינוי בחייה, זוגיות והגשמה מקצועית, התקבלו בתקשור דרך מסר כתוב בהנחיית ההדרכה: "עלמא יקרה, מזל טוב. חיכינו לך זמן רב. לך כמי שאת. מלאה בד בנוכחות

ובשלמות. זה הזמן שלך לנסוק, להגשים. בעבודה את מובילה, מנהלת, מנהיגה בדרך שלך המיוחדת, הנעימה והמעצימה. אנשים רוצים להיות בקרבתך, מקשיבים לך, סומכים עלייך, מגויסים למענך. את בזוגיות עם אדם מדהים והמתאים לך ביותר. החיבור ביניכם קוסמי, עם חברות ומשיכה הדדית. היה שווה לחכות הרבה שנים בשביל אדם כזה". עלמא התרגשה לקבל את המסר שעסק בנושאים הכואבים בחייה, ולראשונה זה זמן רב הציפה אותה אופטימיות.

תיאור המציאות שבמסר הכתוב לא איחר להתגשם. כמה חודשים לאחר סיום הקורס, החלו חלקי הפאזל להתחבר במקומם, כאילו המתינו שעלמא תנוע. במשך שנים, שימשה עלמא בתפקיד סייעת לגננת בגן ילדים. זה זמן רב הרגישה שהיא לובשת חליפה שמידותיה קטנות. למרות שהשתדלה להפגין יכולת ורצון להתקדם, הדבר לא עלה בידיה. באחת מישיבות הצוות, פנתה אליה מנהלת אשכול הגנים והציעה לה להחליף גננת, שעזבה לפני תום שנת הלימודים. "הגן היה במצב קשה", סיפרה בהתרגשות, "והמנהלת אמרה שהיא מאמינה שאוכל לייצב אותו. שאני האדם הנכון לשקם אותו. אי אפשר לתאר כמה התרגשתי". "מה בכוונתך להשיב?", שאלתי אותה. "בעבר הייתי מהססת", ענתה ועינייה ברקו מאושר, "אבל היום ברור לי שאקבל את ההצעה".

הקשבתי לעלמא ושמחתי בשבילה, אחרי הזמן הארוך שנדרש לה ודרך החתחתים שעברה; שמחתי שהיא מאמינה בעצמה וביכולותיה. לאחר שעלמא הייתה בטוחה בעבודתה החדשה כגננת התפנה מקום לגלות חלק נוסף בפאזל: זוגיות. "אף פעם לא היה לי מזל גדול בתחום הזה, ובגילי זה לא כל כך פשוט ממילא", אמרה לי באחת מפגישותינו, בנימת השלמה, "הגברים הטובים כבר תפוסים, והפנויים שאני פוגשת מחפשים רק דבר אחד". הייתה זו תקופה במהלכה נפגשה עלמא עם כמה וכמה גברים שחלקם נראו לה מתאימים, אך בכל פעם משהו כשל וליבה נשבר שוב ושוב. יום אחד, כשעבדה בגינה, ראתה עלמא

תמונה בתקשור ובה, ציפור צבעונית מלקטת גרגרים. הציפור ליקטה כמה גרגרים שהיו בקרבתה, ולא שמה לב שבצידה השני מונחת ערימת גרגרים משובחים. עלמא הבינה את המסר. היא לא הייתה פנויה לשים לב לערימה המשובחת, משום שנעצרה רק מול גרגרים שנקרו בדרכה.

"למה הקושי הזה?", תהתה בכאב, "מה עוצר אותי שוב ושוב בדרך למצוא את האדם הנכון? יכול להיות שאין אף גבר שם בשבילי? שלא אפגוש בו לעולם ואשאר לבד?". "את בתהליך ואת מפנה זמן ומקום להקשבה עצמית", הסבירה ההדרכה, "את נפרדת מדפוסים שמקורם בגלגולים קודמים לטובת הרגלי חיים חדשים. התחלת לרקוד ולרכוב על אופניים בטבע, הכנסת אנשים חדשים לחייך, את בקשר יום יומי עם ההדרכה. אלה בדיוק הדברים שמובילים אותך אל הגרגרים המשובחים". להפתעתה של עלמא, שבועות ספורים לאחר מכן, היא מצאה את עצמה מתמודדת עם דילמה חדשה ולא מוכרת. שני גברים איכותיים הופיעו בחייה. בפגישה שלאחר מכן צחקה, "יש לי שתי אפשרויות ושתיהן מדהימות. אני יכולה לבחור". עלמא אכן בחרה.

דלת נסגרת ונפתחת אחרת

ידעתי שעלמא תצליח למצוא זוגיות טובה ולשמר אותה רק אם נעמיק אל שורש הבעיה, על מנת להבין מה בולם את פוטנציאל הזוגיות שלה. שיש להגיע למקום קדום מזה בו היא נמצאת היום; מקום בו הנשמה שלה נפגעה ועוצבה. לשם כך, הובלתי את עלמא בתהליכים משמעותיים של יבוא גלגולים וייצוא שלהם. כפי שעשתה מהרגע הראשון, גם הפעם התמודדה עלמא באומץ ונחישות, והגיעה לגלגולים חשוכים, למקומות בהם נפגעו האמון והביטחון שלה פגיעה קשה ורבת עוצמה. כך, למשל, באחד הגלגולים ראתה עצמה כבחורה צעירה במדבר, בתקופה תנכ"ית, הפוגשת עלם חמודות ליד באר המים. הבחור ריגש אותה והרטיט את ליבה, אך תמימותה התנפצה לאלפי רסיסים עוד באותו היום. זמן קצר לאחר שנפגשו, הבחור הצעיר התנפל עליה, אנס אותה באכזריות, רוצץ

את גלגלתה באבן והניח לה לגסוס למוות ליד הבאר. למרבה הצער, לא הייתה זו חוויית הגלגולים הקשה היחידה בה צפתה עלמא. החוויות הפוגעניות יצקו בנשמתה של עלמא חשש קבוע, חוסר אמון בגברים וחוסר ביטחון מולם. הצפייה בחוויות המזעזעות והמעצבות טלטלה אותה עד מאוד וכעת, הגיע הרגע להשתחרר מהן. בליווי ההדרכה חזרה עלמא אל כל הנשים, הביטה בעיניהן ושחררה אותן.

במהלך המפגשים והתקשורים שהגיעו לאחר מכן, עלמא ראתה עצמה מנקודות מבט שונות. היא פגשה את עצמה גם בדמותן של נשים שאוהבות אהבה שלמה ומספקת; נשים חופשיות ומשחררות, ונשים שנהנות מיחסי מין ללא עכבות. באחד התקשורים היא הופיעה כבת אקזוטית, שממגנטת אליה את עיני הגברים באולם. בת חושנית ונשית, שנהנית מהמיניות שלה. השינוי שעלמא עברה הוביל אותה למקום אליו השתוקקה. השינוי ניתץ שרשרת של נשים כנועות וסובלות, לפנייה ואחריה. בנותיה המתבגרות חיו במשך שנות התבגרותן עם אמא שחוה זוגיות לא בריאה או ללא זוגיות כלל. כיום, היא משמשת לבנותיה מודל לאישה אסרטיבית ושלמה עם עצמה; אישה מאוהבת ונאהבת. הריפוי של עלמא ריפא דורות לפנייה וירפא דורות אחריה. ייתכן ובנותיה כבר לא יידרשו לעשות את הדרך שעשתה. בדומה לאדוות שנוצרות סביב לאבן שנזרקת למים, אדם שחוה תיקון משפיע על עצמו ומביא תיקון גם לאחרים. השינוי שעברה עלמא השפיע גם על היחסים הטעונים שלה עם אמה; יחסים מלאי ביקורת וציפיות שלא מתגשמות.

אהבת אם

באחד ממפגשי הקורס סיפרה אחת המשתתפות על אמה שנפטרה זמן קצר קודם לכן. המפגש היה טעון וכואב, וחלק מהמשתתפים דיברו על הורים שהם איבדו. "אני אטפל בקשר עם אמא שלי לאחר שהיא תמות", אמרה עלמא באותו מפגש. היא לא רצתה להיכנס למקומות הכואבים וממילא, אמא שלה הרי עדיין בין החיים. "אין דבר משמעותי ועמוק

יותר מאשר תיקון מול אדם חי, בעיקר כשמדובר בהורה", השבתי, "אמא זו בחירה ראשונה של הנשמה. הדמות המשמעותית ביותר עבורנו ולכן, את מערכת היחסים הזו חשוב במיוחד לרפא". למקום הזה עלמא לא נכנסה בקלות. כילדה וכנערה היא הרגישה שאמה נכחה בחייה פיזית אך לא תפקדה כאם, ונשאה בכאב הזה. כעת, הבינה עלמא, שהיא לא יכולה לוותר על ריפוי מערכת היחסים עם אמה, ומסר בנושא לא איחר להגיע. "במקרה הזה, ציפיות הן רק לכריות", החלה ההדרכה, "ממרום גילך, עלייך להתייחס לאמא בבגרות, בלי לצפות למאומה. עם זאת, תוכלי לקחת ממנה אהבה, ולו בקמצוץ מזערי. תפקידך אינו לנסות לגרום לה להבין או להשתנות, אלא ללקט זרעים קטנים, בהם את מחליטה שאת מוצאת את האהבה שלה. אט אט, תוכלי לרפא חלקים בך, שעדיין ממתנינים ומצפים שאמא תתעורר ותשתנה. היא תשתנה רק בתוכך. מצאי לך את הדרכים היצירתיות על מנת לקבל את מה שאמא, בנוכחותה האנרגטית יכולה לתת לך".

עלמא החליטה לאמץ קו מחשבה לפיו, "גם אם אמא לא תשתנה, אקח ממנה את האהבה שאני צריכה". בכל פעם, כשנתנה לאמה חיבוק, היא דמיינה שאמה נותנת לה חיבוק. בכל פעם, כשסיפרה לאמה משהו, היא ראתה בדמיונה את אמה קשובה. כשאמרה לאמה שהיא אוהבת אותה הרגישה את המילים חוזרות אליה. כך, אט אט, הצליחה עלמא להחליף את הכעס בחמלה, ומשהו ביחסים בין האם לבתה התרכך. הקשר נבנה מחדש והדהד גם בקרב יתר בני המשפחה. זמן קצר לאחר תהליך התיקון, חלתה אמה. תקשור שקיבלה עלמא, סיפק לה נקודת מבט אחרת. "בזכות התהליך שעשיתן, אמא תגיע לעולם הבא אחרת והמשך הדרך שלה יהיה אחר. התיקון שלה החל", מסרה ההדרכה.

הפרפר מתנער מהגולם

הדרך הביתה בה צעדה עלמא הייתה רצופה עליות ומורדות. לא פעם, היא נפלה למקום המוכר לה, למקום בו היא לא מאמינה בעצמה וביכולות שלה. אך בכל פעם היא ידעה לצמוח ממנו ולשוב להאמין שהיא ראויה. כשעלמא ליוותה אותי כאסיסטנטית באחד מקורסי התקשור, היא חוותה תקשור רב עוצמה, שנטע בה אמונה שהיא בדרך הנכונה. "בחווייה שלי אני כבר פרפר", סיפרה לי בעקבות התקשור, "אך התקשור הראה שאני עדיין גולם. אמנם רואים מחושים, אך עוד לא הפכתי לפרפר. אני רוצה לקרוע מעליי את פקעת הגולם ולצאת החוצה. אך אם אעשה זאת, התהליך לא יושלם. אולי הכנף תהיה עקומה, אולי הצבעים לא יהיו מושלמים".

עלמא המשיכה במסלול. חייה התייצבו, היא הייתה בזוגיות טובה, עבדה כגננת ראשית בגן הילדים והרגישה שמצאה את מקומה. היא התמודדה עם האובדן שחוותה, אך מדי שנה לקראת חודש אוגוסט, מועד האזכרה של אחיה, נועם, פקדו אותה עצב כבד ומועקה. בבוקר יום מהביל נוסף, בשעת אימון כושר, חשה בגופה תחושה מוכרת של תקשור שצפוי להגיע. היא עצרה מיד, התיישבה בצד הדרך, והתמסרה לתקשור עם נועם. "אתם מכבידים עליי", נאמר בתקשור, "עליכם להתחיל לשחרר אותי". "אני לא מבינה למה הכוונה", הקשתה עלמא. "איך אפשר לשחרר אותך?". "החיים ממשיכים", מסר לה נועם, "אי אפשר להיצמד למתים. חשוב שתעבירי את המסר הזה לכל בני המשפחה".

עלמא נבהלה מעט. כדי להעביר את דבריו של נועם עליה להסביר מהיכן הגיעו אליה. היא לא סיפרה למשפחה המורחבת על ההתקרבות שלה לעולם הרוח והדבר עורר בה חשש גדול. כל אותו הלילה התלבטה בינה לבניה ולמחרת בבוקר החליטה: אין סיבה להמשיך ולהסתיר, "אספר ואשתף. אין סיבה שלא יהיה בסדר". למחרת, בשעת אחר צהריים מוקדמת, התכנסו בני המשפחה במרפסת ביתה לפני שיצאו לאזכרה השנתית לנועם. עלמא הכינה הקדמה יפה בהנחיית ההזכרה, הסבירה

את הדרך שעשתה וסיימה את הסברה במילים, "ולכל הציניקנים, מה אכפת?". היא חשה שלמה עם ההחלטה לחשוף את סיפורה, אך בכל זאת חשה מעט מהתגובות. אחרי האזכרה, סיפרה לי עלמא שכל חשותיה התבדו ושהיציאה הזו מהארון התקבלה באהדה. בתום הטקס, ניגשו אליה בני משפחה בעיניים דומעות, חיבקו אותה ולחצו את ידה. גם אלמנתו של נועם, התרגשה מהמסרים שהביאה.

"תראי מה עוד הרווחתי מהתהליך שאני חווה", אמרה לי בשמחה באחד הימים, הורדתי שמונה קילוגרמים ללא מאמץ. המשקל שהשלתי לא נמדד בקילוגרמים בלבד, כפי שאת יודעת השלתי מעצמי דברים רבים שהכבידו על גופי ועל חיי".

"כך בדיוק עובד המגנוט של היקום", השבתי.

סיפורה של עלמא נותן תקווה לנשים רבות, שנלכדות במצב אוטומטי ומוכר של הישרדות וסבל, שהוטמע במין הנשי בתקופות קדומות. הזיכרון הזה צרוב בדנ"א הנשמתי של כולנו. בעידן הנוכחי, התפקיד שלנו הוא לנתץ את השרשרת, בדיוק כפי שעשתה עלמא. אנו לא חייבות לעשות זאת לבד. ההדרכה מתגייסת על מנת לחלץ אותנו, הנשים, מתהומות הנשייה. עלינו לגלות את הנשים הסובלות והכנועות שהיינו, במקביל למצוא את הנשים החזקות והמשפיעות שגם היינו, ולשאוב מכולן השראה לבניית הנשים שאנו מבקשות להיות.

הכמיהה לאימהות: הסיפור של מור וניקי

"האם את עוזרת לנשים להיכנס להריון?", שאלה אותי מור בשיחת הטלפון הראשונה בינינו. לאחר שנים של טיפולי פוריות וניסיונות רבים להרות, חברתה של מור המליצה לה לפנות אליי בתקווה שהתקשור ישפוך אור על הסיבות והקשיים שמונעים את הצלחת הטיפולים. "אני כל כך מיואשת, שאין לי מה להפסיד", אמרה וקבענו פגישה. כשהיא נכנסה לחדרי, יפה וספורטיבית, לא הייתה בה סבלנות והיא ביקשה לספר לי את סיפורה האישי. היא סיפרה שעברה טיפולי פוריות במשך שנים, אך לא הצליחה להרות. מור, פרקליטה בת שלושים, ניסתה הכל אך לא קרה דבר, פרט לעוגמת נפש, כאבים ומצבי רוח קיצוניים בעקבות הטיפולים ההורמונליים. מור סיפרה גם עד כמה הלחץ בקרב הסובבים אותה הולך וגובר, כשכולם מצפים שתהרה ותלד.

פניתי לתקשור וההדרכה פתחה בהסבר על האופן בו מתנהלים חייה של מור. "תמיד רצית שכולם יהיו מרוצים ומשהו בך לא נותן למור להתגלות. את נוכחת עבור אחרים, כשאת עצמך הולכת לאיבוד. עלייך להחליט להיזכר ולהתקיים עבור עצמך. תמיד יש מי שמושך אותך לכיוונו", המשיכה ההדרכה. "את תמיד אחרונה בתור. נולדת לחיים האלה על מנת לפגוש בעצמך. יש בך ריק גדול שחייב להתמלא. על מנת להגשים את רצונותיך, עלייך להיות בשבילך. כיצד תעשי זאת?", הוסיפה ההדרכה, "דיליט (Delete) על כולם. עלייך להתקיים מתוך מחשבה שאת קודמת ולאחר מכן כל השאר. עלייך ליצור 'טוויסט' בעלילה ולהפוך מהדמות שנותנת לדמות שמקבלת, משום שמידת הנתינה שלך מרוקנת אותך. אמרי לעצמך 'עכשיו תורי'. זה השיעור שלך, למרות שאת לא יודעת מה המשמעות של לקבל. עלייך להתמודד עם תרגול פנימי גדול. כל חיך נתת לאחרים לאחוז במושכות. כעת, עלייך לאחוז בהן בעצמך".

מור האזינה וההדרכה המשיכה, "בשלב זה, אם יכנס לחייך ילד את תלכי לאיבוד. עלייך להודות על כך שאין לך ילד כעת. ברור שיהיו לך ילדים, שהרי שמת לך למטרה להיות אמא. כעת, עלייך לעבור תקופת התעברות שלך, כאשר הכל ממוקד בך. כך, תכניני את עצמך להיות אמא עצמאית, שיוודעת ובטוחה בדרכה. רק תקבלי את זה והניחי לצורך בילד. הילד ייוולד בעיתו. כרגע, העצה היא כלל לא לנסות להרות. את לחוצה והרחם נסגר. הכל בסדר אצלך. זה המקום לסמוך ולאפשר לעצמך גם זמן לנוח".

מור הייתה מופתעת מאוד. בכל התרחישים ששרטטה לעצמה לא שיערה את אשר אמרה לה ההדרכה. "עלייך להיות בעלת משמעות עבור עצמך", המשכתי בתקשור, "לדעת לסלוח לעצמך; להשתמש במילים 'בא לי'; לנהוג בקלילות, בספונטניות ולהגשים את החלומות שלך". בנוסף, ההדרכה יעצה למור לשתף בפתחות את בן הזוג שלה בתהליכים שהיא עוברת; "מותר לך להפסיק לרצות אחרים ולוותר על החשש שיפסיקו לאהוב אותך". מור חשה הקלה כמותה לא ידעה זמן רב. הרגשתי כאילו משקולת כבדה ירדה מעל כתפיה. היא הסכימה לפתוח בתהליך עבודה פנימי ולאחר כמה שבועות, התקשרה לספר לי על השינויים הרבים שהיא חווה. "אני משנה את כל דרך החשיבה וההתייחסות שלי לגבי עצמי", אמרה. "שחררתי לגמרי את ההתעסקות בילד ובהיריון. אני פשוט יודעת שהוא יגיע בטבעיות כשאהיה מוכנה לכך".

בשנים האחרונות, יותר ויותר נשים מתקשות להיכנס להיריון ומוצאות עצמן נתונות במערך לחצים פנימיים וחיצוניים, שרק מרחיקים אותן מהיריון ולידה. במקרים רבים, ברגע שהאישה מאפשרת לעצמה להתרחק מעט מהלחצים, להתבונן, להקשיב ולשאול את עצמה מה מעכב את בוא הילד; מה מעכב אותי מלהיות אמא, וכן הלאה, מתאפשר דיאלוג שמגלה את הסיבה לעיכוב, ומאפשר לחולל את השינוי המיוחל. כשחברת ילדותי, ניקי, השתוקקה להרות ולא הצליחה, תקשור עם ההדרכה סיפק תשובה חד משמעית.

סיפורה של ניקי

ניקי הייתה הילדה 'הכי יפה בגן'. גם בבית הספר כולם נשאו עיניים אליה, על אף שלא תמיד התנהגה בהתאם לנורמות המקובלות בקיבוץ. בתקופת התיכון, מדי בוקר, עברתי בחדרה, על מנת שתספיק להגיע בזמן לשיעור הראשון ומאז הפכנו חברות טובות. עם השחרור מצה"ל, עזבה ניקי את הקיבוץ. זמן מה לאחר מכן, נפגשנו בניו יורק ובי לינו שבוע קסום יחד. שוחחנו על שנות ילדותנו, הדקנו את הקשר האוהב בינינו ושוב הרגשנו כמו אחיות. ניקי גרה בתל אביב, נישאה וניסתה להיכנס להיריון, אך ללא הצלחה. כשנפגשנו מדי פעם בפעם, הבנתי שהרופאים אמרו לה שלא תוכל ללדת ילדים. בהמשך לכך, היא ובן זוגה בחרו לאמץ שני תינוקות וניקי התגלתה כאמא מדהימה, המחוברת מאוד לילדיה, ולעיתים, אף נדמה היה לי שהם הופכים דומים לה מאוד.

במהלך השנים, התפתחו בינינו שיחות נפש רבות. לעיתים, צרפנו גם את ההדרכה באמצעות תקשור. פעם אחת, כשיצאנו לטיול בים, תקשרתי עבור ניקי. ההדרכה אמרה לה באופן ברור, שהיא תהרה ותלד תינוק. עוד הוסיפה ההדרכה תיאור מלא על ההתעברות, על תהליכי הלידה וההנקה ועל עד כמה משמעותי ורב עוצמה צפוי התהליך להיות עבורה. הכל תואר באופן ממשי כל כך, כאילו מדובר באישה אחרת, שמתלבטת אם להיכנס להיריון. לאחר שההדרכה סיימה, שתקנו במשך כמה דקות. נותרנו שתינו המומות. מצאתי את עצמי מפרשת לניקי את דברי ההדרכה באמירות, לפיהן היריון הוא מסע פנימי שמבקש לשאול כיצד היא הייתה רוצה ללדת את עצמה מחדש. פירשתי, כי לידה היא מטפורה לשלב חדש בחייה וכי ההנקה היא הזנה וגדילה. המשכתי לתאר ולהסביר לניקי את דברי ההדרכה, על מנת לרכז את המסרים. "אני מבינה", אמרה ניקי, "ברור שתמיד חלמתי ללדת ולהיניק, אבל אני גם ריאליסטית". בערב, לאחר שניקי נסעה, כעסתי על ההדרכה. כעסתי על התעוזה לומר דברים כאלה לאישה שעברה מסע כואב ומתסכל. במקום

לעודד ולברך אותה על הדרך שעשתה, חשתי שהמסרים טלטלו ובלבלו את עולמה. "איפה זה שם אותי", אמרתי בכעס להדרכה, "זה מערער אותי לגביה, במיוחד כשמדובר בחברה שאני יודעת את מסלול חייה".

חלפו שנים, ניקי ואני לא שבנו לדבר עוד על אותו מפגש. יום אחד, היא התקשרה אליי ואמרה, "תחזיקי אצבעות, עוד לא סיפרתי לאף אחד, אני בהיריון. תגידי למלאכים אשר ידעו שישמרו עלינו עכשיו". כך, בגיל 49, התרחש הנס וניקי ילדה בן. במקרים כאלה מתגמדות המילים. לי לא נותר אלא להתנצל בפני ההדרכה ובפני ניקי על הפרשנות המוטעית שלי.

"אני יכולה לוותר על ילדים ולהרפות?": הסיפור של אירית

אירית נכנסה לחדרי בשעה היעודה, התיישבה מולי ונאנחה. הבעת פניה העידה על כאב. קל היה להבחין בכך. "מה שלומך אירית?", שאלתי וחייכתי, מנסה להפיג את המתח. אירית נאנחה שוב, שתקה במשך כמה רגעים ואז החלה לפרוש את סיפורה. "אין לי ילדים", פתחה עם משפט קצר ומדויק. "אני עובדת במשרה בכירה בחברת הייטק ומוערכת מאוד בעבודה, אבל אין לי ילדים. זו הייתה הבחירה שלי ושל בעלי. למרות זאת, היום, בגיל חמישים, זה מתסכל אותי ומטריד אותי מאוד." "אני לא לגמרי מבינה", תהיתי, "לא אמרת שזו הייתה הבחירה שלכם, לא להביא ילדים לעולם?". "זו בדיוק הנקודה", השיבה אירית בהתרגשות. "אני מבולבלת. אני לא לגמרי בטוחה". היא המתינה מעט, ארגנה את מחשבותיה והמשיכה. "כן, אין לי ילדים מתוך בחירה, אבל היום אני לא בטוחה שזו הייתה הבחירה הנכונה. אני מרגישה אשמה בגלל הבחירה הזאת. אני לא שלמה איתה. אולי טעיתי. אני חוששת שאולי משהו לא בסדר איתי ולכן, הגעתי להחלטה הזאת. את מבינה?". הנהנתי בראשי. בגיל חמישים, חוותה אירית מערבולת של רגשות סותרים. היא הכתה על חטא מפני שכעת, כשמבחינה פיזית היריון הוא בגדר משימה בלתי אפשרית כמעט והיא כבר אינה יכולה לבחור, צפה בה אשמה על שבחרה לא להביא ילדים מלכתחילה. יחד עם זאת, כלל לא הייתה בטוחה שבחירתה אכן הייתה טעות.

"גדלתי בבית של פעם", הסבירה אירית, "יש לי חמישה אחים וכמו במשפחות רבות אחרות, אבא עבד ואמא גידלה את הילדים. זה היה התפקיד שלה בעולם: לבשל, לכבס ולנקות או, במילים אחרות, לשרת אותנו וגם את אבא, כמובן. גדלתי בידיעה שהוריי מצפים ממני להביא ילדים לעולם ולשרת אותם, בדיוק כפי שאמי שירתה אותי. כבר כנערה היה לי ברור שאני לא רוצה ילדים, אבל לא הייתי שלמה עם זה. הרגשתי כאילו משהו בתפישה שלי פגום, שמשהו אצלי לא בסדר.

לימים, כשהכרתי את בעלי, דובי, הוא אמר לי שהוא לא רוצה ילדים וגם אז הגבתי ברגשות מעורבים. מצד אחד, לא רציתי ילדים ושמחתי שפגשתי בן זוג שמרגיש כמוני. מצד שני, הרגשתי שאני חייבת לרצות ילדים. לא ייתכן שלא אכנס להיריון ואלד. הרי זה הייעוד שלי כאישה. חיייתי עם הקונפליקט הזה במשך כמה שנים וכשהגעתי לגיל 35, אחרי דיונים ארוכים בנושא, אמרתי לדובי, 'אנחנו חייבים ילד. מה יהיה אם נתחרט כשנהיה מבוגרים מדי?'. דובי הסכים ואז החלה מסכת ייסורים של זריקות הורמונים, אינספור בדיקות ואינספור כישלונות. זו הייתה תקופה איומה, רכבת הרים של תקוות, בלבול וייאוש. אחרי כמה מחזורי טיפולים, כשאחד הרופאים הציע לי לעבור ניתוח, כדי להגדיל את סיכויי להיכנס להיריון, החלטנו לוותר. זה לא היה פשוט, אבל דובי אמר, 'אני מעדיף אותך בריאה בלי ילדים מאשר שיהיה לי ילד בלעדיך'."

אירית עצרה את שטף דיבורה והחלה לדמוע כשנזכרה בתקופה הקשה שעברה. "טיפולי פוריות הם חוויה קשה מאוד", אמרה לבסוף, "אך קשה עוד יותר לעבור אותם כשאת לא לגמרי שלמה עם עצמך". "אני יכולה לתאר לעצמי", אמרתי לה. "אני רוצה להבין מה הסיפור שלי עם כל מה שקשור בהבאת ילדים לעולם. אני רוצה למצוא שלוה", הוסיפה.

גם אני רציתי להבין מה גרם לאירית להיות כל כך מסוכסכת עם עצמה. הסברתי לה שכעת נזמן את ההדרכה וחיכיתי לראות מה יביא עימו התקשור. בסרט שהוקרן בפניי, שהציג את הגלגולים שחוותה אירית, ראיתי ילדים וסבל שנקשרו זה בזה באופן בלתי הפיך. באחד הגלגולים הופיעו ילדים חולים ונכים שאי אפשר היה לעזור להם כי הם חיו בתקופה שלא היו בה פתרונות רפואיים ראויים. בגלגול אחר של אירית היא הייתה אם לשמונה ילדים, שבעלה נטש אותה והשאיר אותה חסרת כל. "נאלצת לצפות בסבלם של ילדיך הרעבים ולא יכולת לעזור

להם", מסרה ההדרכה לאירית, "חלקם מתו ממחלות ואלה ששרדו נידונו לחיי עוני מרוד". באחד הגלגולים הקשים שאירית חוותה, היא חיה באזור מזרח אסיה ונכלאה, כדי שאפשר יהיה להשתמש ברחמה. היא ילדה תינוקות, רק כדי לראות אותם נמסרים לאימוץ פעם אחר פעם, ובכל פעם ליבה נשבר מחדש. "הנשמה שלך עברה ייסורים קשים כאס", אמרה ההדרכה לאירית, "ובגלגול הזה היא רוצה לנוח".

גלגול בלי ילדים

התקשור הסתיים ושתינו ישבנו בדממה, מעכלות את האירועים הקשים שצפינו בהם. "הכל מסתדר לי בראש עכשיו", אמרה לי אירית בשקט והקלה נראתה על פניה. "הגלגולים שלי היו מלאי ילדים אבל הכל היה כל כך קשה. עכשיו הנשמה שלי רוצה לנשום, לנוח ולהירגע. היא רוצה גלגול בלי ילדים, היא משתוקקת לשקט. הכל בסדר אצלי". כשאירית נפרדה ממני, היא הייתה שלווה לגמרי. היא שבה לחייה עם טובנה חדשה והחלה לעבד את המידע שקיבלה על גלגולים קודמים ועל חוויותיה בחיים האלה. "כל הלחץ שהופעל עליי לאורך השנים", אמרה לי בפגישתנו הבאה, "השאלות הבלתי פוסקות של המשפחה והתחושה שאני אשמה, כי הרופאים לא מצאו בעיה אובייקטיבית שתסביר למה אני לא נכנסת להיריון. לעולם לא אשכח את דבריו של אחד הרופאים, 'הכל בראש שלך. את כנראה לא ממש רוצה'. חייתי חיים שלמים עם הלחץ שעליי לעשות משהו אותו לא יכולתי לשאת".

כעת, לאחר שאירית השלימה עם הפרק הזה בחייה, היא התפנתה להקשיב לעצמה לעומק. מתוך ההקשבה המחודשת הזאת היא נפתחה גם לתקשור. בפגישתנו הבאה סיפרה לי אירית בהיסוס, "בזמן האחרון אני רואה בעיני רוחי דמות מסוימת, זה נראה לך שפוי? את חושבת שאני הוזה?".

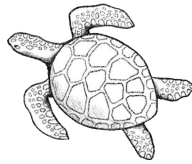
"זה כנראה המדריך האישי שמלווה אותך", עניתי בחיוך והסברתי. כולנו נולדים עם מדריך אישי שמחבר אותנו לידע העמוק של עצמנו

ושל סביבתנו. לא תמיד אנו יכולים לראות אותו אך אנו יכולים לשמוע אותו, כקול פנימי, המדבר אלינו. זו אנרגיה השלובה בתוך החיים שלנו. המדריך האישי מזכיר לנו מי אנחנו, מה באנו לעשות פה, מה התובנות שלנו, מה הכוחות והיכולות שלנו, מה ואיך לבחור, איך להגיב ולהתייחס למצבי חיים שונים ועוד. הוא מבקש לסייע לנו, בין אם נראה או נפגוש אותו תוך כדי החיים ובין אם לא.

בחדר הבטוח, עם הליווי של ההדרכה ושלי, אירית אפשרה לעצמה להרפות ולהיכנס לעולם שנפתח בפניה. בעקבות המפגש, עברה כמה קורסי תקשור ומאשה שלא היה לה שום קשר עם העולם הרוחני הפכה למתקשרת טבעית. במהלך השנים, אירית חוותה עליות ומורדות, אך ככל שהעמיקה בתהליך הפנימי, מצאה תשובות רבות ופתרה קונפליקטים פנימיים רבים שהיו מנת חלקה בעבר. כיום, כשחבריה לעבודה בחברת ההייטק נכנסים למשרדה כדי לבקש את עצתה, היא רואה מולה תמונות שעוזרות לה לכוון אותם ולסייע להם. "יש לי 'קבוצת תמיכה' פרטית", אמרה לי לאחרונה וצחקה, "לכל אחת מהדמויות שמלוות אותי יש שם וכל אחת מהן אחראית לתחום מסוים בחיי: אהבה, משפחה ועבודה. לפעמים, אני קוראת לכולן ולפעמים רק לאחת מהן. אני שואלת והדמויות עונות לי. ברגע שנכנסים לעולם התקשור אי אפשר לחזור אחורה. זו מתנה שאי אפשר לוותר עליה". הבחירה הנשמטית של אירית לא להביא ילדים לעולם יצרה עבורה תיקון. אך חשוב לומר, שאין זו הדרך היחידה וקיימים סוגים שונים של תיקונים. ייתכן ונשים אחרות יבחרו ללדת ילדים, ודרכם לחוות תהליכי שינוי וריפוי. כל אישה והבחירה שלה.

נשים בתהליכי התפתחות

להתקשר הביתה



זהות מינית

מה מסתתר מאחורי הקעקועים: הסיפור של שירה

שירה הגיעה אליי ממושב בדרום. היא נכנסה לחדר עטופה כולה בקעקועים ובפירסינג. לא היה שום ספק: שירה הייתה ילדה שלא הלכה בתלם. במשך שנים ארוכות, היא התמודדה עם בעיות קשב וריכוז לא פשוטות ועברה ממסגרת לימודית אחת לשנייה עד שהגיעה לבית ספר דמוקרטי, שהצליח להכיל אותה. הייתי סקרנית מאוד לשמוע מה הביא אותה אליי, משום שבשיחת הטלפון שלנו, כמה ימים קודם לכן, שאלה אותי שוב ושוב, אם היא עלולה לשמוע דברים שיבהילו אותה. שירה התלבטה מאוד. מצד אחד, השתוקקה לקבוע איתי פגישה. מצד שני, היה בה חשש גדול מפני מה שמצפה לה. שירה התיישבה בכיסא בחוסר שקט ברור. היא זזה במקומה ללא הפסקה, ניערה את רגלה בעצבנות והעבירה את ידיה בשערה לעיתים תכופות. "איך אני אמורה לשבת?", ביקשה ממני הנחיות, "ככה זה בסדר?", "אני אמורה לעצום עיניים?", "זה בסדר אם אשב רגל על רגל?". בעודה יורה שאלה אחת אחרי השנייה, הניחה שירה לצידה מכשיר הקלטה שהביאה עימה, אך הוא לא פעל והדבר טרד את מנוחתה. הרגשתי שהיא בסערת רגשות ומתחבטת עם עצמה. "הכל בסדר", הרגעתי אותה, "אקליט במכשיר שלי ואת לא צריכה לעשות כלום. את יושבת מצוין". אט אט, היא נרגעה. התחלתי בתקשור. ישבנו בשקט והמסרים התחילו להגיע.

"לא פשוט לך עם עצמך", אמרה ההדרכה לשירה, "הגעת לעולם כדי לאהוב את עצמך וכדי לקבל את עצמך כפי שאת. את לא זקוקה לרעש ולצלצולים כדי שיראו את הניצוץ שבך. את חכמה, מוכשרת ומוזיקאית יוצאת דופן. הגעת למקום טוב, הגעת להורים אוהבים ולמשפחה תומכת, וכל מה שתצרי לעשות יתקבל על ידם בברכה. מותר לך לנוח מהמאמץ התמידי בו את חיה". שירה שמעה את הדברים, הביטה בי ושאלה בהיסוס, "מותר לי גם לאהוב נשים? אולי אני אוהבת נשים כי אני פוחדת מגברים?". ההדרכה הראתה לשירה מסע בגלגול קודם, בו

היא ילדה יפנית יפהפייה, שהוריה חיתנו אותה בגיל צעיר. ההורים חיו בכפר עני, וכשאדם רם מעלה ועשיר התעניין בילדתם היפה בת השמונה, הם נענו לו מיד ומכרו אותה, כפי שהיה מקובל באותה תקופה. יום אחד, ללא התראה מוקדמת, נותקה הילדה ממשפחתה, מביתה ומכל מה שהכירה, ועברה לגור באחוזה המפוארת של האיש שקנה אותה. באחוזה היו לה חיים טובים, ועמדו לרשותה שפע של מזון ובגדים לרוב. היא ידעה שמצבם של הוריה השתפר בזכות הכסף שקיבלו ושהם מצפים ממנה להיות מרוצה ולהוקיר תודה. אך היא תיעבה את המציאות שנכפתה עליה והתגעגעה למשפחתה ולשגרה המוכרת והבטוחה. כשסיימתי לתאר באוזניה של שירה את שסיפרה לי ההדרכה, נפסחו עיניה בתימהון.

"תראי", אמרה בהתרגשות והראתה לי את ידה הימנית, שכוסתה בקעקועים ביפנית, "אני אוהבת יפנית, אוספת בובות יפניות וחולמת לנסוע ליפן". היא הזדקפה בכיסאה ואת חוסר השקט שהפיצה בתחילת הפגישה החליפה כעת סקרנות לשמוע את המשך הסיפור. "הילדה גרה באחוזה, בחדר אחד עם ילדות נוספות כמוה", המשיכה ההדרכה לתאר, "כדרכן של ילדות, הן נהגו לשחק בבובות ולצייר ואט אט, הפכו למשפחה החלופית האחת של השנייה. מקרב משפחת הילדות, התחברה שירה במיוחד עם אחת הילדות ואט אט, נוצר ביניהן קשר מיוחד וקרוב. השתיים נהגו ללטף אחת את השנייה ולנחם זו את זו כשסבלו מגעגועים למשפחותיהן. ככל שגדלו הילדות, כך צמח הקשר ביניהן והפך לעמוק יותר. כשבגרו, התברר לשתיים שהן אוהבות אחת את השנייה אהבת נפש, והחיבור הבתולי התפתח הפך לרומן של ממש. השתיים בילו יחד אינספור רגעים שנתנו להן כוח, אך רגשותיהן הטובים לוו ברגשות אשם ובאמונה שהן עושות דבר שאין לעשותו. קבוצת הילדות, שכעת הפכה לקבוצת נערות, בילתה יחד את רוב שעות היממה ועם הזמן החלה אחת הבנות לקלוט את המתרחש בין שירה לבין חברתה. אותה נערה הייתה פחות אהובה בקבוצה והחיבור בין

שתי הילדות עורר בקרבה קנאה עזה. לאחר שעקבה אחריהן במשך כמה ימים והייתה בטוחה שהן קשורות בקשר רומנטי, ניגשה הנערה למנהלת האחוזת והלשינה על השתיים. התגובה הייתה קשה. שתי הבנות גורשו מהאחוזת ונשלחו לכלא, שם הוחזקו בתנאים קשים, כל אחת בנפרד. כך הן נענשו על אהבתן". כאן הסתיים הסיפור. ההדרכה כנראה החליטה שאין צורך לעקוב אחר המשך קורותיה של הילדה היפנית, אך המשיכה להעביר לה את המסר.

"איבדת את עצמך כשירה, בעקבות הזיכרון הנשמתי של אותה ילדה יפנית. לא אפשרת לעצמך להיות הילדה, הנערה או האישה שהנך ואת עדיין לא מרשה, משום שאת חוששת שמקומך ילקח ממך. דווקא מול אותו בעל אחוזת הצלחת להגיע לריפוי. כעת, לא היית תחת בעלותו של איש, השלמת עם מצבך ולא כעסת על בעל האחוזת. מסיבה זו, אינך מוכנה שישלטו בך ואת נאבקות על מקומך. מצאת דרך להגיע לרגעי שלווה וחסד משמעותיים באהבה הגדולה שמצאת באותו גלגול. אך לאלה התלוו רגשות אשמה רבים. כשהגעת לעולם כשירה, איבדת את עצמך. לכן, את מציגה את עצמך באמצעות מראה חיצוני דרמטי. אך עלייך להבין שהיום המצב שונה. האפשרויות פתוחות בפנייך ומותר לך לבחור. לכן, ראשית, עלייך לבחור בעצמך ולאהוב את עצמך בדיוק כפי שאת. הקעקועים הם אפשרות, אבל לא חובה". שירה הקשיבה ברב קשב ואמרה בשקט, "אני מכורה לכאב של הקעקוע". "את לא צריכה להיות מכורה לכאב של הקעקוע", ענתה ההדרכה, "את לא צריכה להיות מכורה לשום כאב. יש לך מקום, יש לך תמיכה. הכל פתוח בפנייך. יש בכוחך לרפא את עצמך. היום, את יכולה לבחור מתוך עצמך, בחירה שלמה. אל תהיי עם גבר או עם אישה בשביל אדם אחר. ההחלטה היא שלך ורק שלך".

שירה שמעה את הדברים וגופה רעד מבכי. התרגשות רבה הציפה אותה. כשיצאה מהחדר, נדמה היה לי שהיא נראית אחרת, בעיקר שלווה.

יותר. אני מניחה שכבר לא היה לה צורך להסתתר מאחורי הקעקועים. המפגש הבודד שלנו חולל מהפך בחייה של שירה. כמה חודשים לאחר מכן, היא התקשרה אליי, "הי הילה, את זוכרת אותי? אני הבחורה עם הקעקועים". "בוודאי שאני זוכרת אותך. יופי כזה אי אפשר לשכוח", השבתי. "אני מתקשרת כדי לספר לך עד כמה המפגש שלנו הביא סדר לחיים שלי. אני לא אותו אדם שהייתי לפני שנפגשנו. אני שומעת שוב ושוב את הקלטת המפגש, ובכל פעם מגלה נקודות נוספות שמכוונות אותי בחיים. תופתעי לשמוע שחזרתי לנגן ואפילו התחלתי לשיר. גיליתי שאני ממש טובה בזה. אני עדיין בקשרים עם נשים, אבל זה לא סופי ואני ממש בטוב עם זה". "כל כך מרגש לשמוע אותך. תודה שאת משתפת אותי", אמרתי, "בדרך כלל אין לי מושג מה קורה אחרי התקשורים". "זה לא הכל", המשיכה שירה, "לא תאמיני איזה חיבור התפתח פתאום ביני לבין ההורים שלי. זה המהפך הגדול ביותר שקרה לי. סוף כל סוף, אני מעריכה את המשפחה המדהימה אליה נולדתי ומודה עליה. פתאום אני מבינה איך בזבזתי שנים במרד ובכעס. שמתי לב שכשאני מביטה במראה אני מצליחה לראות שאני יפה. זה פשוט נס משמיים".

זהו אכן נס שאני חוזה בו פעם אחר פעם. כשאנשים מוכנים להקשיב, הכניסה למשכן הנשמה וקבלת המידע משחררות שנים רבות של מאמץ שהושקע בהליכה סחור סחור. היופי בתקופה בה אנו חיים הוא במידת זמינותו של כל המידע. אנו יכולים ללמוד ולהבין דפוסים מן העבר המשפיעים עלינו ובעקבות זאת, לבחור מחדש את מסלול חיינו.

הסוד שיצא מהארון: הסיפור של תהילה

תהילה בת ה-24 הגיעה לקליניקה מתנשמת ומתנשפת והתיישבה מולי על הכורסה בחוסר נוחות, כשכל גופה מתוח ומכווץ. אישה צעירה ונאה, בעלת גוף מלא ולבושה ברישול. נדמה, כי המראה החיצוני שלה לא מעניין אותה כלל. "לספר מה הביא אותי לכאן?", שאלה בהיסוס. "את לא חייבת לספר לי בשביל התקשור", השבתי לה, "אבל אם את רוצה לשתף וזה יקל עליך, אני פה". "אני אספר, אני רוצה להסביר", השיבה והתחילה לפרוש את סיפורה. תהילה גדלה בבית דתי. כשהייתה בת חמש, נפטרה אמה ממחלה קשה. הפרידה מהאם בגיל כה צעיר הייתה קשה לה מאוד. אחותה, ריבי, שהייתה אז בת 12 בלבד, הפכה למעין אמא חלופית לכל המשפחה, דאגה לבית וטיפלה בתהילה ובארבעת אחיה. טיפול בבית ובארבעה ילדים זו משימה לא פשוטה לכל הדעות, אך במקרה של ריבי המשימה הייתה מורכבת במיוחד מפני שאת האחיות הייתה משותקת ברגליה. פרט לכביסות, לבישולים ולניקיונות, היה על ריבי לשמור על אחותה הנכה, לטפל בה ולקחת אותה לאנשי מקצוע. עם השנים, ריבי השתעבדה לתפקיד וכך קרה שלא נישאה מעולם. תהילה, שגדלה במציאות הזו, חשה מחויבות כלפי ריבי וכלפי התא המשפחתי שטיפחה. לאחר שהאח הבכור עזב את הארץ וחזר בשאלה, כל בני המשפחה החלו נושאים עיניים אל תהילה בתקווה שתינשא ותוליד ילדים, שיביאו מעט אור ואופטימיות למשפחה. "אני רוצה לשמח את המשפחה אחרי כל מה שעברנו, אני רוצה לממש את הציפיות שתולים בי, אבל יש לי קושי גדול". עיניה של תהילה התמלאו בדמעות והיא התקשתה לדבר. "אני נושאת בתוכי סוד גדול". הגשתה לה טישו וחיכיתי בסבלנות.

"אני לסבית", ירתה לבסוף את המילים, כאילו כדי לסיים עם האמירה במהירות. "נדרשו לי שנים כדי להבין שזו אני וכדי להשלים עם זה. היום, יש לי חברה אבל אף אחד בבית לא יודע עליה. קשה לי עם החיים

הכפולים האלה ואני רוצה להיפטר מהנטיה הזו. את יכולה לעזור לי?". היה ברור לי שאני יכולה לעזור, אך לא בדרך אליה התכוונה תהילה. הרי אי אפשר להיפטר מנטיה כזו. "בואי נפנה להדרכה", אמרתי לה ברוגע, "ונראה אילו תשובות נקבל". תהילה תלתה בי עיניים דרוכות והתחלנו בתקשור.

להקשיב ללב

ההדרכה בחרה להציג בפנינו סרט, בו תהילה הייתה נער שחי עם אמו. אביו של הנער לא נכח בחייהם והאם גידלה אותו לבד. חייה של המשפחה הקטנה היו לא שגרתיים. האם הקימה בית בושת יוקרתי, הרוויחה יפה וזכתה לכבוד מצד הגברים שהגיעו לקבל את שירותיה. הם העריכו את האישה התוססת, החדה והמטופחת, ואת הבית היפה שבנתה. הנער, שגדל לתוך מציאות של מיניות פתוחה, השתלב בעסק אף הוא, ולמד למכור את גופו לגברים שהיו מעוניינים ביחסים עם נער צעיר ובנוי לתלפיות. בין האם לבין הבן שררו יחסי אהבה וכבוד, והם חיו חיים טובים. אך אז הכל השתנה. השלטון במדינה התחלף וההנהגה החדשה לא ראתה בעין יפה את ההתנהלות בבית. יום אחד, כשהנער היה כבן 16, הוא נעצר והושלך לצינוק. באותו זמן, אמו לא הייתה בבית ולא ידעה לאן נעלם. הנער הצעיר מת באותו מרתף, מיוסר מהמחשבה שאמו לא יודעת מה עלה בגורלו ואולי אף חושבת שנטש אותה.

"אותו נער נעצר ומת בגלל ההתנהלות המינית שלו, אבל את חיה בעידן אחר", אמרה ההדרכה לתהילה. "אי אפשר להיפטר מהנטיה לאהוב נשים, את צריכה לקבל אותה. גם אם האתגר גדול, גם אם הבית יתקשה לקבל זאת, זאת האמת שלך. אם לא תקשיבי ללב שלך, לא תוכלי להיות מאושרת בחיידך". "אבל אני אאכזב את כולם", תהילה ניסתה להתווכח. "החיים רצופי אכזבות", ענתה ההדרכה, "וזו תהיה המשימה של בני המשפחה שלך להתמודד עם אכזבותיהם. נדמה לך

שהבחירה היא אם להיות מאושרת או לוותר על האושר שלך לטובת אושרם של אחרים, אבל זה לא כך. אם את תהיי מאושרת, בסופו של דבר גם הם יהיו מאושרים, גם אם יידרש להם זמן".

"מה יהיה עם ילדים? הם כל כך מצפים שאביא ילדים לעולם, הם כל כך מצפים להמשכיות", אמרה תהילה בתסכול.

"יהיו לך ילדים", התקבלה התשובה, "את לא חייבת מערכת יחסים עם גבר כדי להוליד ילדים. את תגיעי לזה, אבל הצעד הראשון הוא לצאת מהבית ולהתחיל בחיים עצמאיים".

"לצאת מהבית?!", תהילה שאלה בחרדה, "אני רק בת 24, איך אסתדר לבד? החיים בבית הם כל מה שאני מכירה".

"את תסתדרי מצוין", התקבלה תשובה מרגיעה מההדרכה. "את אמנית מוכשרת, צאי לחוות את החיים האמיתיים".

אל תוותר על האהבה

למרות שתהילה לא הזכירה שלמדה צילום, כאילו פרט זה בחייה אינו משמעותי כלל, ההדרכה ראתה בעיסוק הזה עוגן כבד משקל ליצירת חיים חדשים. "הנער שראית בסרט לא עשה שום דבר רע, אבל לא הייתה לו אפשרות בחירה. הוא חי בתקופה אחרת. לך יש חופש בחירה. נצלי אותו", המשיכה ההדרכה להעביר את המסר. "התחילי לעבוד על סרט תיעודי שיעסוק בחיידך. כך, תפתחי לעצמך קריירה ותחוו את החיים. עלייך להתחיל לטפל בעצמך, בתהילה, ולא לחשוב על אחרים. את עולה במשקל, כי את משתמשת באוכל כנחמה. עד היום הזנחת את עצמך וכעת, הגיע הזמן להשקיע בעצמך. גם במראה שלך וגם בחיים שאת בוחרת לעצמך. עלייך לצאת מהבית ולהוציא לאור את תהילה האמיתית, לצאת מהארון שסגרת בו את עצמך ואת אהבתך".

תהילה שמעה את הדברים ומהבעת פניה ניכר היה שהיא נקרעת בין רצונות סותרים. במשך זמן מה שתקנו שתינו ואז הגיע רגע השיא של הפגישה. "תהילה", אמרתי ברכות, "אמא שלך פה". תהילה נראתה

המומה. "אמא מוסרת שהיא מחבקת אותך. היא גאה בך ואוהבת אותך", העברתי לתהילה את המסרים שקיבלתי, "אמא שלך אומרת שהיא לא חיה חיים מלאים. היא אהבה לצייר אבל בעולם אליו הגיעה לא יכלה להגשים את עצמה. חיים כציירת בקהילה הדתית לא היו אפשרות שהיא עלתה על דעתה. בגיל צעיר חיתנו אותה ואלה היו החיים שהכירה. היא מבקשת שלא תוותר על האמת שלך, שלא תוותר על האהבה ועל האומנות שלך". התקשור הסתיים ועיניה של תהילה התמלאו דמעות.

"אמא", היא בכתה, "אמא שלי אומרת לי שאני בסדר. את יודעת מה זה בשבילי? אני בקושי זוכרת אותה. איזה כיף לילדים שלך שיש להם אמא שמקבלת אותם כפי שהם", הוסיפה במפתיע. גם אני התרגשתי. דבר שבשבילי הוא כה ברור מאליו, לקבל את הילדים כפי שהם, היה בלתי נתפש עבור ילדה שחיה במרחק של עשר דקות נסיעה ממני. רכנתי אל תהילה ואמרתי לה, "לא רק שיש לך לגיטימציה לחיות את החיים שאת בוחרת, אלא שבמעשה כזה את קוטעת שרשרת של סודות, של חיים נסתרים ושל כניעה למוסכמות. את פורצת דרך וחיה בתקופה שתאפשר לך להיות מי שאת רוצה להיות. כשהאהבה שלך ושל חברתך תתממש לאור היום, היא תקרין על הסביבה וגם על המשפחה שלך. הגיע הזמן". תהילה עדיין בכתה, אך ראיתי על פניה שאומץ חדש מציף אותה. היא החליטה. עם האישור מאמה, היא הפנימה שחייה הם שלה בלבד ושעליה לחיות אותם לפי האמת שלה. הארון שחיה בו עד עתה, נפתח ולא יוכל להיסגר שוב לעולם.

עת לבכות ועת לשחוק: הסיפור של אלעד

בדומה לשירה, גם אלעד התלבט רבות לפני שקבע איתי פגישה. פעמים רבות, אנשים קובעים ומבטלים כמה פעמים, עד שהם מצליחים להחליט ולבוא לפגישה, כשהם רוצים לשמוע את האמת אך גם חרדים ממנה וחוששים מגזר הדין. לבסוף, משהו באלעד הבשיל והוא אזר אומץ ועשה את דרכו אליי מביתו שבירושלים. הוא היה אז נער בן 17, שעמד להתגייס לאחת הסיירות בצבא. כשאלעד נכנס לחדר נגלה לעיניי בחור נאה וגברי מאוד, ששידר ביטחון עצמי ועוצמה. למרות זאת, חשתי שטמון בתוכו חשש גדול. הוא התיישב מולי בחוסר נוחות ודיבר על החשש מהגיוס, על הקושי הפיזי הצפוי לו ועל הניתוק מהבית, אבל ככל שהוא המשיך לדבר, כך היה ברור שהוא לא נוגע בעיקר.

"יש עוד משהו שאתה רוצה לבדוק?", שאלה ההדרכה. "אני לא יכול לברוח מהאמת. רואים אותי. אשים הכל על השולחן. יש לי חברה והכל בסדר", אמר אלעד בראש מורכן, "אבל לפעמים, נדמה לי שאני נמשך גם לגברים. המחשבה הזו מבהילה אותי. אם זה אמיתי, איך אסתדר? מה יהיה בקורס? מה יהיה במקלחות? אולי יהיו לי פיתויים? אולי אביך את עצמי? מה עם ההורים שלי? מה עם החברים שלי? כל העולם שלי יכול להתרסק מזה".

כעת, ההדרכה הציגה בפניי מסע מגלגול קודם של אלעד. סיפור העלילה התרחש באנגליה בתחילת המאה הקודמת וגיבור הסיפור היה בן אצולה צעיר, שנשלח לפנימייה דתית לבניס בלבד. "נער אנגלי. איזה קטע, תמיד הייתי מעולה באנגלית. המורים שלי תהו אם אני דובר אנגלית מהבית", אמר לי אלעד בפליאה. חייכתי והמשכתי בסיפור. הילדים בפנימייה לבשו מדים מיוחדים ועניבות, וחיו במשטר נוקשה של לימודים ותפילות. הנער הצעיר התחבר עם שכנו לחדר והשניים הפכו לחברים טובים. תחילה, הייתה החברות רגילה, אך עם הזמן

החל הנער להבין שרגשותיו אינם חבריים בלבד. הוא לא הבין בדיוק מה קורה לו, אך לאחר כמה שבועות, באופן ספונטני, פרץ בין השניים רומן סוער. שניהם גילו יחד את האהבה ואת המיניות שלהם. הקשר היה סוער וחזק, ורגשות הנערים הצעירים עלו על גדותיהם. הם רצו להיות יחד כל הזמן והחליפו ללא הרף מגעים גנובים ומבטים אוהבים. הם היו מאושרים, אך על אושרם העיב הצל הכבד של רגשות אשמה ובושה. הדת והחברה לא התירו יחסים הומוסקסואליים וראו בהם מחלה מוקצה ומאוסה שיש למגר; תופעה מסוכנת ומדבקת שמי שלוקה בה הוא כמו מצורע שיש לטפל בו ולהרחיקו.

יום אחד, כשישבו בני הזוג בספרייה והתנשקו, גילה אותם אחד הכמרים. הוא הביט בהם בזעזוע והתגובה האכזרית לא איחרה לבוא. שני התלמידים המצטיינים, שעד אותו היום הסבו גאווה רבה למשפחותיהם, הפכו בין רגע לנושאי אות קלון. הם סולקו מהפנימייה וכל אחד מהם נשלח למקום אחר. הנער התייסר מבושה ומעלבון, שכן חונך על ברכי הדת. עד אותו היום, הוא הרגיש שהוא יציר האלוהים, אך כעת נאמר לו שאלוהים לא רוצה בו ובשביל אדם דתי, זוהי טלטלה קשה מאוד. נאמר לו שהוא מבזה את אלוהים ועל כל ייסוריו, נוסף גם הסבל הקשה בשל הניתוק המוחלט מאהובו. מהרגע שהתעורר בבוקר ועד הרגע בו נרדם בלילה, לא חדל להתגעגע אליו. במשך חודשים ארוכים, לא הצליח הנער להתאושש מהמכה שניחתה על ראשו והתמודד עם ההאשמות שהטיחה בו הסביבה. בין רגע הפך לאדם פסול ונגוע, שמשוהו בו לא תקין. לבקשת הוריו, הוא נישא לנערה שהם בחרו בעבורו בניסיון להצילו, וזמן קצר לאחר מכן חווה התמוטטות נפשית ואיבד את שפיותו.

"בנשמה שלך הייתה שריטה עמוקה", מסרה ההדרכה לאלעד, "לא יכולת לבחור בעצמך ולממש את האהבה שהייתה טבעית לך. הסביבה גזלה את אהבתך ולא אפשרה לך לממש את הרגשות שלך ולכן, לבסוף,

יצאת מדעתך. אותה נשמה עברה חיים אומללים מאוד ובגלגול הנוכחי היא בחרה לרפא את הפצע הזה, לאפשר לו להגליד. הגעת למשפחה שיכולה לקבל אותך ולעידן שמאפשר יחסי זוגיות כאלה, והפעם מותר לך לבחור".

אלעד שמע את הדברים ומשהו בתוכו השתנה ונרגע. כשיצא, נדמה היה לי שהוא זקוף יותר. הרגשתי שהוא הבין שיש לו כוח עצום בידיים: הכוח לבחור. עם התובנה החדשה הזו הוא יצא לחיים, התגייס והמשיך בחייו. ייתכן ולא הייתה קיימת בו משיכה אמיתית לגברים והחשש מהצבא ומהחיים בקרב גברים נבע מההיסטוריה הנשמטית הקשה שלו. ייתכן גם וקיימת בו משיכה לשני המינים. בסופו של דבר, בחר אלעד בזוגיות עם אישה והיום פניהם לחתונה. כך או כך, הפעם הבחירה בזוגיות לא הגיעה מתוך חובה ולא נכפתה עליו, אלא נעשתה מתוך חופש אמיתי.

"רק איתי הוא פחד לדבר על זה": הסיפור של יריב

באחד הימים, הגיע אליי גבר כבן 55, ששמו יריב. "אני לא מאמין בכל השטויות האלה, אבל אשתי שלחה אותי", אמר לי, "הבן שלי סיפר לאשתי שיצא מהארון. הוא סיפר לאחים שלו ואפילו לסבתא, לאמא שלי, סיפר. רק איתי הוא פחד לדבר על זה. כדי לעמוד במשימה, שנראתה לו מאיימת כל כך, הוא רתם את בני המשפחה לארוחת ערב משפחתית בה שיתף את סיפורו בתמיכת כולם". זו לא הפעם הראשונה שאני נתקלת בבנים שמפחדים לספר לאביהם על משיכתם המינית לבני מינם. אבות מצפים מבניהם שיהיו כמותם, יולידו צאצאים ויהיו גברים חסונים, מאצ'ואים. "איך הרגשת?", שאלתי את יריב.

"נעלבתי", ענה בכאב. "כאב לי מאוד. למה הוא פחד מהתגובה שלי?". "אולי משהו נסתר בך שידר לו שהוא לא יכול לומר לך את זה ואולי זה מתוך הפחדים שלו", אמרתי, "אתה צריך לחשוב מהו הדבר הזה. מסוג המסרים שעוברים ללא מילים. יחד עם זאת, בסוף הוא שיתף אותך. עליך להבין שהילד הזה לא הגיע אליך במקרה. אתה זוכה לעבור איתו את המסע ולומד להכיל ולקבל אותו. בנך בחר להגיע לקן בטוח, בו יקבלו אותו בדיוק כפי שהוא".

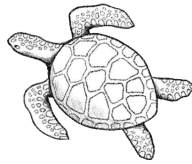
לאורך ההיסטוריה של האנושות, לא ניתנה לגיטימציה לקשרים חד מיניים בכל הדתות. ילדים שמתחבטים כיום בשאלת מיניותם חוו, ככל הנראה, חוויה פוגענית בגלגול אחר, שגרמה להם להאמין שרגשותיהם אינם לגיטימיים. בתקופות קדומות, אנשים שנטייתם המינית לא הייתה הטרנסקסואלית עברו חוויות קשות מאוד, כאשר הטרואומות נותרו טמונות עמוק בנשמתם ומחכות לתיקון. לעיתים, התחושה שמשיכה לאדם בן אותו המין אינה לגיטימית היא חזקה כל כך, עד שפעמים רבות מגיעים אליי צעירים וצעירות בני 18 עד 25 באמתלה אחרת, כמו לפתור לבטים לפני הצבא.

במהלך המפגש מתגלה שאלה של זהות מינית, שמסתתרת מאחורי מסכים ומסכות אותם עוטים הצעירים על עצמם. בעידן הסובלני יחסית, בו אנו חיים, נשמות רבות בוחרות להגיע לקינים בטוחים, למקומות שיכולים להכיל אותן, למקומות בהם הן יכולות לעבור תיקון. פעמים רבות, מופיעים סימנים שמראים לנו מהו המסלול אותו עלינו לעבור, כמו החיבור של אלעד לאנגלית או הבובות והקעקועים של שירה. דברים לא מתעוררים בתוכנו סתם כך. הכוונה לדברים שאנחנו אוהבים או שונאים, לאובססיות, למחשבות ולתחושות. כל אלה לא נולדו פה, בדרך כלל. לא הגענו לכאן כלוח חלק, אלא עם משקעים מהעבר. אם אנחנו פתוחים וקשובים, ביכולתנו לקרוא את הסימנים האלה וללמוד מהם.

רובנו חיים במסגרת בה אין אנשים שמחליטים מה יהיה מהלך חיינו. זהו השחרור הגדול שלנו, בו שכנו במהלך מאות שנים ואינספור גלגולים. מעבר לכך, ריפוי של אחד הוא ריפוי של רבים. כולנו מתגלגלים ונשמותינו פוגשות זו בזו שוב ושוב. ריפוי של בן משפחה אחד עשוי להביא לריפוי של שאר בני המשפחה. יש ילדים שלוקחים על עצמם משימה כמו זו, כדי לאפשר לכל בני המשפחה לעבור תהליך של ריפוי. גם בסיפור של יריב, ברגע שבנו יצא מהארון, כל המשפחה נפתחה לשיח חדש, פתוח ומקרב והתאפשר לכל אחד בדרכו לצאת מהארון שלו.

זהות מינית

להתקשר הביתה



ילדים והורים

ילדים דוחפים הורים: הסיפור של סיגל

אף על פי שמעולם לא התחברה לעולם הרוחני, ברגע שהכל התחיל, לא הסתרתי מסיגל, חברתי מימי השירות הצבאי, את יכולות התקשור שלי. במשך שנים, היינו סיגל ואני מחוברות זו לזו ברמה ארצית. בצבא, חלקנו משרד משותף בתפקיד אחראי מאוד, במסגרתו אי אפשר לשכוח דברים, חשוב למלא את כל המשבצות ואסור לצאת מהקווים. במילים אחרות, עבודה עם שתי רגליים על הקרקע, שדרשה מאיתנו ראייה רחבה של תהליכים. הפן הרוחני לא היה קשור כלל וכלל לחברות שלנו, למרות שמדי פעם הוזכר ברמיזות. סיגל האמינה שאני מדברת עם שדים, מעלה באוב או שיש לי איזה חבר דמיוני אי שם. "הילה זה מה שיצא ממך?", נהגה לומר כשדיברתי על רוחניות, "מה זה כל הרוחניקיות הזו?". אך משום שיש בינינו אהבה גדולה זה לא הפריע לחברות שלנו.

ערב אחד, נפגשנו לקפה בתל אביב וצחקנו, סיגל ואני, על ענייני השדים והרוחות. "הילוש, כשאגיע לגיל חמישים המתנה שלך ליום הולדתי תהיה תקשור", אמרה לי בין צחקוק לצחקוק. גם אני צחקתי. חשתי נוח עם הקלילות הזו ולא סברתי שאנחנו חייבות להתחבר גם ברמה הרוחנית. כל זה השתנה בערב אחד, לפני כעשור. בנה בן העשר של סיגל, מתן, אובחן עם הפרעת קשב וריכוז, ומדי פעם חווה התקפי זעם, במהלכם התכנס בתוך עצמו, בלי יכולת לדבר. באותו יום, חווה מתן התקף מסוג אחר, מעין נתק מהגוף, בעוצמות שהפחידו את סיגל ובן זוגה, אוהד. הם נחרדו לשלומם וידם קצרה מלהושיע. כשנגעו בו או פנו אליו, הוא לא הגיב. סיגל ואוהד הרגישו שהקרקע נשמטת תחת רגליהם, כאשר במשך ימים התרוצצו בין מומחים וקיבלו אבחנות שונות וסותרות. לאחר כמה התקפים קשים, בבוקר שישי אחד, התקשרה אליי סיגל בהילות. "אני רוצה תקשור עכשיו", הודיעה לי בנחישות. "אין בעיה", הסכמתי מיד.

לכל תקשור גוון שונה המותאם לאדם ומצבו. כך גם הפעם, התקשור

היה מדויק לצרכים של סיגל ואוהד. ההדרכה מסרה דרכי מעין חוברת הנחיות מפורטות, התחלתי להעביר לסיגל הוראות ברורות, ממש כאילו חזרנו לתקופת הצבא. "ביום ראשון את נפגשת עם מנכ"ל החברה בה את עובדת", הודיעה ההדרכה לסיגל בנחרצות. "את מסבירה לו שבתקופה הקרובה לא תוכלי להימצא במרחק של יותר מעשרים דקות נסיעה מהבית. את רוכשת לבנדן טלפון סלולרי, כדי שתוכלו להיות בקשר רציף", המשיכה ההדרכה. סיגל קטעה אותי. "מה הבעיה של מתן?", ביקשה לדעת.

"הילד סובל מחשיפה לגלגול קודם", הסבירה ההדרכה, "הוא מאוד רגיש ולעיתים, נדמה שהעור שעל גופו, המכוסה בקולטנים, מעין אנטנות, אינו מגן עליו מכל הזיכרונות הנשמתיים. ישנם מצבים שמזכירים לו אירועים מגלגולים קודמים, כמו מתקופת השואה, והנשמה שלו אינה מבינה באיזה זמן היא נמצאת. יש והקושי רב מדי ואז התגובה מועצמת והנשמה מתנתקת. היא זקוקה שיזכירו לה שוב ושוב שיש מי ששומר עליה. בימי השואה, לא הצליחו לשמור עליה והיא נותקה מעצמה וממך. בגלגול הזה, את וכל בני המשפחה יכולים לתת למתן את החוויה שהוא מוגן. אתם הגשר שלו בחזרה לחיים. בכל פעם שהוא מתנתק, עליכם לגעת בו, ללטף ולחבק אותו, לצאת איתו לטיול בחוץ. תאמרו לו שהכל בסדר, שאתם כאן ושתישאלו איתו כמה שצריך. זהו התקף חרדה שמקורו בגלגול אחר ולכן, ברגעי הזעם חווים את הניתוק חזק כל כך, כאילו חלק ממנו לא נמצא כאן, שזה לכשעצמו הרי תעתוע".

"כמה זמן עלינו להישאר איתו?", שאלה סיגל בקול שקט. "עד שהוא נרגע או נרדם. כל המשפחה יכולה להירתם למצבים האלה, אל תתביישו. ערבו את הסבתא, הדודה, חברה טובה, כל מי שיכול לסייע ולאט לאט, המרווח בין ההתקפים יגדל". סיגל הבינה. דמעות הציפו את עיניה אך היא חשה הקלה. לפחות כעת

ידעה מה מקור הקושי ומה לעשות. "כמה זמן ימשך התהליך?", שאלה בקול שקט, "הוא יהיה בסדר?", לחשה.
 "בתוך שנה המצב ישתפר", קבעה ההדרכה בנחרצות.
 סיגל נרגעה מעט. באבחנה הברורה ובהוראות המדויקות שקיבלה היה משהו שהשרה עליה שלווח. "איך את מרגישה?", שאלתי אותה בתום התקשור.
 "רגועה", השיבה, "עכשיו המצב נראה אחרת, אני יודעת מה לעשות ומרגישה שנתגבר".

בדומה למתן, לרוב מי שנולדו בשנות האלפיים ולאחר מכן, יש שפע יכולות וכישורים מולדים, כמו גם רמת רגישות גבוהה. הם חווים חוויות רבות עוצמה והגלגולים פתוחים בפניהם, מה שהופך אותם ליחסרי עור'. הם מתמודדים עם חשיפה גבוהה לגלגולים קודמים, שמנהלים אותם כמעין מרכיב נסתר. רבים מהם סובלים מבעיות עיכול ומחרדות שונות, ונדמה שהם מתקשים לעכל את החיים. באחד התקשורים שקיבלתי לאחרונה, הבחנתי בעומס הרב המוטל על ילדים אלה. שאלתי את ההדרכה, מדוע לשפע החוכמה והכישרון מתווסף גם קושי רב. נאמר לי, שילדים אלה הם נשמות המבקשות להגיע לגלגול אחד ולפתור דברים רבים. הן הגיעו במסות גדולות והעמיסו על עצמן יותר מדי. הכלים הארציים הטובים, כמו טיפולים, תרופות, עזרה לימודית וכן הלאה, עוזרים להם מאוד. אך לעיתים, עצם הידיעה שמקור הבעיות לא נוצר כאן מאפשרת התמודדות שמקלה על רגשות האשמה ועל חוסר הוודאות הבסיסי. כמו כן, כאשר ילד חווה תהליך כזה, גם בני המשפחה חווים שינוי. בלקסיקון המקצועי מכנים זאת, ילדים דוחפים הורים.

בלי קטורת ובלי גינונים טקסיים

בדומה לרבים אחרים, גם לסיגל לא הייתה נגיעה בעולם הרוחני והיא תפשה את עצמה כאדם רציונלי. אבל ברגע של מצוקה, היא הרשתה לעצמה להתנסות בחוויית התקשור. אולי עזרה לה העובדה שהיא ראתה בי אדם מציאותי ומקורקע, והכירה אותי במישור הארצי. ייתכן והיה לה קל לעכל את התקשור מפני שגם התקשור עצמו היה מקורקע, בלי קטורות או גינוני טקס רוחניים מוכרים אחרים; מידע והנחיות בלבד. סיגל קיבלה הנחיות ברורות, כך שכל שנותר לה היה לבצע אותן, אך תוכן ההנחיות לא היה קל לעיכול. נוסף על כך, אוהד הוא אדם ארצי ורציונלי עוד יותר ממנה, וסיגל לא הייתה בטוחה כיצד יגיב לעצות שהתקבלו מאיזו הדרכה עלומה. אנשים רבים מוכנים לשנות ממנהגם במצבי חירום או משבר, וכך קרה גם במקרה של אוהד. הוא שיתף פעולה בלי לשאול או להקשות יתר על המידה והסכים ליישם את ההנחיות.

כעת, היה על סיגל לפתור את הקושי מול מקום עבודתה. "אני עוסקת בשיווק, איך אומר למנכ"ל שבשנה הקרובה לא אוכל להתרחק מהמשרד? הרי חלק בלתי נפרד מהתפקיד שלי הוא הנסיעות ברחבי הארץ ובעולם", אמרה לי בדאגה. הבנתי את הדאגה שלה, אך ידעתי שיהיה בסדר, וכך היה. סיגל קבעה פגישה עם המנכ"ל והסבירה לו את המצב. המנכ"ל, אדם נוקשה ותובעני, הקשיב ברוב קשב, חשב מעט ואמר, "תני לי להיות הקביים שלך. אני אלך במקומך לפגישות המרוחקות, אפילו אסע לחוץ לארץ אם צריך. טפלי בכן שלך". כעת, החלו להופיע הפתעות. ברגע שהחלה סיגל למלא אחר ההנחיה ולהישאר קרובה לבנה, השתפר מצבו של מתן פלאים, ללא תרופות או כל טיפול פיזי אחר. הנתקים שככו עד שנעלמו כליל ולא שבו עוד. כך, הצורך למצוא מרפא לבנה הפך למסע החלמה משותף של אם ובן. היום, מתן וסיגל קשורים זו בזה בעבותות ברזל.

"הבאנו האחת את השני לעולם", אמרה סיגל ברגע של תובנה, "הייתי מנהלת עסוקה מדי ומתן החזיר אותי הביתה". במסע אל ההחלמה, צעדו סיגל ומתן במסלולים מקבילים. סיגל בדרך הרוחנית ומתן בדרך ההחלמה. ברגע בו נאמר לסיגל לעזוב הכל ולהפוך למשענתו של מתן, הפכה המשימה למוקד חייה. היא תיווכה בין מתן לבין העולם - אנשי החינוך, החברים והוריהם - והכל בהנחיית ההדרכה. סיגל הייתה מאושרת, "אם התקשור עבד כך בשבילנו", אמרה לי בעיניים בורקות, "אני רוצה לדעת להשתמש בו בעצמי". כך, הרבה לפני שמלאו לה חמישים, נרשמה סיגל לקורס התקשור הבא שלי והחלה לתקשר בעצמה.

לגמרי במקרה, ביום שלמחרת הקורס חל יום הולדתה של סיגל וכמה שבועות קודם לכן היא הזמינה חברים ובני משפחה לחגוג איתה. הקורס אליו נרשמה במפתיע היה אמור להסתיים בשעת לילה מאוחרת של יום חמישי. "איך אסתדר?", שאלה אותי סיגל ובקולה אפשר היה לשמוע את הלחץ, "עדיין לא קניתי את הכיבוד, אני חייבת לארגן את הבית ויש לי מלא דברים להכין למסיבה", סיגל חדלה לדבר כאילו משהו קטע אותה באמצע המשפט ואז המשיכה בטון שונה לגמרי. "את יודעת מה, עכשיו אני כבר יודעת שדברים מסתדרים, ההדרכה אומרת לי שתעזור לי ושיהיה בסדר". חיכתי לעברה ושמחתי שהקורס כבר נתן לה התבוננות חדשה על החיים. כמה דקות לאחר אותה שיחה התקשר אליה אוהד. "תיהני בקורס", אמר, "ואל תדאגי, כל הכיבוד, הארגון וסידור הבית, עליי". סיגל שחררה, הודיעה לי שההדרכה בקונטרול וקרצה לי.

זה כוחו של התקשור. גם בדילמות הקטנות של החיים, הפתרונות מגיעים אלינו. הכל פשוט וזורם יותר. היפה מכל הוא שבכלל לא חייבים להאמין. "לא מעניין אותי בכלל אם זה אמיתי או לא. מעניין אותי רק אם זה עובד", אמרה לי סיגל באחת השיחות שלנו. "הכתיבה שנובעת ממני בזמן התקשור היא כתיבה מיוחדת, יפהפייה ונוגעת

בתכנים עמוקים. אם התקשור אמיתי ויש הדרכה שעוזרת לי לכתוב יפה כל כך, הרי שהיא דבר חיובי. כל עוד נובעת מתוכי כתיבה מופתית לאחר שניקייתי את כל הביקורת העצמית והדעות הקדומות שלי, מה טוב. שום דבר אחר לא חשוב. העיקר שהתוצאה יפה כל כך ומסייעת לי בחיים", סיכמה בתבונה.

עם הזמן, הסתגלו בני משפחתה של סיגל לשינוי שהתחולל בה. 'החברים הסודיים של אמא', כך הם מכנים את ההדרכה. בעקבות החוויה של סיגל, גם אוהד מבקש, בדרכו שלו, שתשאל שאלות כאשר הוא מתלבט וזקוק לתשובה. אביה של סיגל, צבר שורשי ומלח הארץ, הפתיע אותה אף הוא וחשף את זיקתו לעולם הרוח. במהלך אחד הקורסים, 'התפרץ' לתקשור סבה של סיגל, שנפטר מספר שנים קודם לכן. כשהיה בין החיים, סיגל לא הייתה קשורה אליו ואף לא אהבה אותו במיוחד. "אני רוצה שתעבירי מסר לאבא שלך", אמר סבה של סיגל בנחרצות, "מסרי לו שאני מבקש ממנו סליחה", הוסיף. סיגל לא ידעה איך להעביר את המסר לאבא שלה. לא היה לה ספק שהוא לא מאמין בענייני גלגולים ותקשורים. "תקשור הוא כמו חלום", אמרתי, "אמרי לו שחלמת על סבך ושבחלומך הוא ביקש את סליחתו של אביך", הצעתי. סיגל ביקרה את אביה ובזהירות רבה סיפרה לו על החלום שחלמה. "תודה רבה", אמר לה אביה בקצרה וללא התרגשות.

"זהו?", הופתעה סיגל, "חשבתי שתצחק עליי בגלל שאני מביאה לך מסר מחלום". "כבר שנים שאני משוחח עם אמא שלי בחלומות ואת יודעת שהיא מתה כשהייתי צעיר", הסביר אביה בפשטות, "אני רגיל לשיחות כאלה. תודה על המסר".

סיגל אמנם הגיעה אליי בעקבות הקושי של מתן, אך בתהליך שחוותה גילתה שהגיעה עבור עצמה. מתן דחף אותה אל התהליך ובו זמנית, חווה מסע משלו. ההתקפים הדרמטיים והמפחידים נעלמו בהדרגה והתפנה מקום לקירבה משפחתית.

הקרב על האוכל: הסיפור של אם ובת, גלית ודנה

גלית, אמה של דנה, הייתה מותשת כשנפגשנו. במשך חודשים ארוכים היא ניהלה קרב מתמשך מול בתה: קרב על האוכל. דנה הייתה נערה בת 13 שהתחילה להטיל על עצמה מגבלות שונות ומשוונות. "אסור למאכלים לגעת אלה באלה", אמרה לי גלית בייאוש, "יש סוגי מזונות שהם מוקצים ואסור להגיש אותם, יש מחבת אחת שאסור בשום אופן לטגון בה, חובה לחתוך את הכריך בצורה מסוימת אחרת הוא פסול והיא לא תיגע בו, ואת מה שהיא כבר מסכימה להכניס לפה היא מוכנה לאכול רק בחדרה, לבד, כי היא לא יכולה לאכול לידינו. מאותה סיבה, בשעות הלימודים היא לא אוכלת כלום".

במקביל ליחסה המשתנה לאוכל ולאכילה, דנה החלה להסתגר בחדרה וסירבה להסביר מה עובר עליה. היא השקיעה את זמנה בלימודים והרגישה שהיא חייבת לקבל ציון מעולה בכל מקצוע ומקצוע, וציון שלא עמד בציפיות שלה מעצמה היה גורם לה לתסכול רב. היא לא יצאה לטיולים, לא השתתפה במפגשים חברתיים והמשפטים הבודדים שהוריה זכו לשמוע ממנה היו, "אתם לא מבינים אותי" או "אני שונאת את עצמי", וכן הלאה. היא אף הסירה את הוריה מהחשבונות שלה ברשתות החברתיות ולא אפשרה להם שום גישה לחייה. משום שהוריה לא הותירו לה ברירה, דנה החלה בטיפול ריגשי אבל לא שיתפה פעולה והשינוי המיוחל לא קרה. "הבית שלנו הפך לגיהנום", אמרה גלית, "כדי לנסות לקרב בינינו, החלטנו לנסוע לטיול בקרוואן באירופה בחופשת הקיץ". "איך היה הטיול?", שאלתי. "לא יודעת מה חשבתי לעצמי", ענתה גלית בצחוק עצוב, "מהר מאוד הכל התפוצץ. האובססיה של דנה בכל מה שקשור באוכל השתלטה עלינו. לא יכולנו לקנות שום דבר מוכן וגם קניית מצרכים כדי להכין ארוחות הפכה למשימה לא פשוטה. כל מוצר עבר בדיקה מקיפה וכל יום היה יותר מתוח מקודמו".

לרפא את הפצעים

לאחר שהמשפחה חזרה לארץ, הבינו ההורים שכלו כל הקיצים והגיעו אליי לפגישה. התחלנו בתהליך החזרה אחורה לגלגולים קודמים ולמול עיניי נגלתה תמונה ברורה מאוד של ילדה בת 12 בזמן השואה. הגלגול ההוא היה קשה וכלל רעב ופגיעות פיזיות ורגשיות עמוקות. "את יודעת מי הייתה אמה של הילדה בתקופה זו?", שאלתי את גלית ומיד ענית, "את". "לא יכול להיות", אמרה גלית בתדהמה. אכן, גם זה קורה. גלית ודנה עברו חוויות קשות מאוד יחד, כאם ובת, גם בגלגול קודם ובסופו של דבר, נותקו האחת מהשנייה. באופן לא מודע, מבחינתה של הילדה האם ויתרה עליה ונטשה אותה, וזו החוויה ששתיהן נושאות איתן גם בחיים האלה. דנה חרדה תמיד מפני מצב בו לא ידאגו לה, ובאמצעות צמצום באכילה היא מגבירה, באופן קבוע, את הדאגה שהיא מעוררת באמה ואת תשומת הלב שהיא מקבלת ממנה. גלית, מצידה, מרגישה חשש ורגשות אשם כלפי בתה, ומתייסרת בחרדה לגורלה. חייה הם ניסיון בלתי פוסק להביא מזור לבתה, למצוא טיפול חדשני או שיטה מיוחדת שירגיעו את הסבל וישיבו לה שלוה ובריאות. הניסיון הזה סייפי, וכל אחת מתבצרת בשלה. "איך זה שיואל, אבא של דנה, לא מתייסר כמוני?", שאלה גלית. "יואל הוא לא חלק מהעבר שלכן יחד", הסברתי לה, "הוא לא חלק מהקשר האינטנסיבי וההיסטוריה הנשמטית הטעונה של שתיכן". מטרתו של השיעור שעוברות גלית ודנה בחיים האלה הוא לרפא את פצעי העבר שנוצרו בגלגול קודם. "יואל, כמתווך ניטרלי, עשוי להיות האדם שייקח לידי את המושכות", נמסר לנו מההדרכה. אולם, גם בין האב לבין בתו מתקיים קשר מורכב. דנה, מצידה, משתוקקת לקשר עם יואל וזקוקה לו מאוד, משום שבתוך תוכה אינה סומכת על גלית שלא תנטוש אותה שוב. ההדרכה הבהירה שזהו מצב העניינים ומסרה באופן שלא משתמע לשתי פנים, שזה שמחזיק כרגע בתפקיד המשמעותי ביותר הוא יואל.

"תוכנית הפעולה היא זו", אמרה ההדרכה, "גלית חייבת לשדר לדנה שאפשר לסמוך עליה. היא צריכה להבהיר במילים ובמעשים שלעולם לא תנטוש אותה ושאין צורך שהיא תמשיך לבדוק גבולות. באשר ליואל, עליו להיות נוכח בבית. אם עולה השאלה מי יגיע הביתה מוקדם יותר, יואל צריך להיות ההורה שיעשה זאת. בנוסף, על יואל למצוא זמנים בהם הוא מבלה זמן עם דנה לבד. הולך איתה לקניות, לוקח אותה לטיפולים וכן הלאה". "אבל דנה לא משתפת פעולה", הכריזה גלית ביאוש. "גם אם היא לא משתפת פעולה", ההדרכה לא ויתרה, "גם אם לא נוח לה, יואל הוא המוקד מעכשיו". יואל אכן לקח על עצמו את התפקיד במסירות רבה והתחיל להיות דמות משמעותית יותר בחייה של דנה. גלית החליטה לשמור על איפוק, לא לכעוס ולשדר לדנה שהיא משענת שאפשר לסמוך עליה. המשפחה חוותה עליות ומורדות, דנה המירה את הפרעת האכילה במשטר תזונה נוקשה, המבוסס על טבעונות. היא עדיין לקחה לידיה את השליטה באמצעות האוכל, אבל בצורה מבוקרת יותר. "הייאוש נעשה יותר נוח", תיארה זאת גלית בהשלמה באחת מפגישותינו.

הצמה מאושוויץ

כמה שנים לאחר מכן, לאחר ששבה מהמסע לפולין, דנה עברה התמוטטות נפשית. היא נתקפה חרדה עצומה וכל השדים הפנימיים שבה כאילו השתחררו לאוויר העולם. "אני חייבת להגיע אלייך בדחיפות", אמרה לי גלית כשהתקשרה אליי, "דנה מיואשת כל כך עד שהיא מוכנה לשתף פעולה". באותו אחר צהריים, הגיעו השתיים לפגישה איתי. הן היו שקטות ומאופקות, אבל אפשר היה לחוש את המתח והחרדה שהציפו אותן. כעת, בעזרת ההדרכה, תיארת לי דנה את הסרט שמנהל את חייה, בו היא נערה בתקופת השואה. נערה מכווצת שיושבת לבד במקום חשוך ורועדת מקור. גופה של הנערה היה רזה כל כך עד שעצמותיה בלטו מתחת לעורה. שפתיה היו כחולות ושיניה נקשו מקור. היא ישבה בשקט במחבוא, מנסה לא לנשום כדי שהכלבים

שרודפים אחריה לא יגלו אותה. "זה לא אמיתי, נכון?", אמרה דנה בבהלה כשחשה על בשרה את הפחד מפני הכלבים. "זה לא אמיתי", הרגעתי אותה, "זה סרט ישן שייתכן וקשור במה שאת חווה היום. אך כעת, אנחנו במקום בטוח". לעיתים, כאשר אני מתארת סרט מן העבר לאדם היושב מולי, הדמיון שלו מאפשר לו לראות את הסרט בעצמו. קרה גם לדנה.

היא הסדירה את נשימתה וחזרה יחד עם תיאור ההדרכה אל הילדה שמסתתרת מפני הכלבים, רק כדי לגלות שהיא נתפסה. היא צפתה בזעזוע באנשים שמפרידים את הילדה מאמא שלה, ראתה איך שתייהן צועקות ובוכות, מנסות לשווא לזכות בעוד כמה רגעים יחד, עד שאישה אחת תפסה את דנה, משכה אותה וזרקה אותה למקום אחר. כך, נפרדו האם והבת שבורות הלב כשהן מבינות שלעולם לא ייפגשו שוב. הסצנה הבאה בסרט התרחשה זמן מה לאחר מכן. הילדה הרעבה הבחינה בפרוסת לחם וניסתה לגנוב אותה. היא הבינה את הסיכון, אך לא עמדה בפיתוי והתקרבה בשקט אל הפרוסה, שהייתה זרוקה לצד אחד הביתנים במחנה הריכוז אליו נשלחה. לפתע, נשמעו צעקות רמות ולאחריהן נגלה לעיני הילדה חייל שקרב והיכה אותה. כך תם הסרט.

דמעות הציפו את עיניה של דנה והיא התחילה לבכות. "לילדה שראיתי היה שיער ארוך ויפה בהתחלה, אבל כשהיא ניסתה לגנוב את הפרוסה שיערה היה מכוסח". היא המשיכה לבכות בקול ורק לאחר דקות ארוכות הצליחה להסדיר את נשימתה ולהשלים את הסיפור. "כשהיינו באושוויץ ועמדנו מול הר השיער, ראיתי צמה שידעתי שהיא שלי. לא הבנתי מה אני מרגישה אבל היה לי ברור שהשיער הזה קרוב אליי. עכשיו אני מבינה, "יכול להיות שהצמה הזו הייתה שלי?", שאלה בפליאה.

דנה המשיכה לבכות אך לאחר כמה דקות נרגעה. כעת, יכולנו לדבר ולעבד את הדברים. "אני שונאת את עצמי", אמרה לנו בשקט, "כל כך שנאו אותי בגלגול ההוא ולכן אני שונאת את עצמי היום". "מה שאת חווה הוא למעשה בלבול בזמנים", הסברתי לה ברוגע, "את חיה בבית טוב ואת בטוחה. את ילדה מוכשרת וכל עתידך לפניך. החוויה ההיא מהשוואה עדיין נוכחת ומשפיעה על חייך בדרך נסתרת. כעת, את צריכה להיפרד ממנה. את לא שם, הרי את נמצאת כאן, איתנו. את חושבת שאת מסוגלת עכשיו לשחרר אותה? ממש לארוז אותה בחבילה ולשלוח אותה לשם, בחזרה לאושוויץ?".

דנה שתקה ולבסוף אמרה, "אם אשלח אותה, מה ישאר ממני?".

"את יכולה להיות מה שתרצי", עניתי לה, "איזו ילדה היית רוצה להיות?". "אני רוצה חבר", ענתה דנה בתמימות של ילדה, "אבל אני לא מושלמת מספיק".

כוכב הבחירה

הרגשתי שהגענו לרגע משמעותי בתהליך. רגע בו מתחילים לבנות את העתיד מתוך תובנות חדשות. "בשפת התקשור", הסברתי לדנה, "כדור הארץ נקרא כוכב הבחירה. העידן החדש מזמין אותנו לבחור את ההתנהלות שלנו במציאות. המציאות שנולדת אליה היא מציאות טובה, והתפקיד שלך הוא להפנים ולקבל זאת. אינך חייבת להיות במצוקה, מותר לך ליהנות משפע של אוכל ואהבה עצמית. אחרי שתחוו את זה, גם יהיה לך חבר". מאותו מפגש, דנה התחילה להבין את החוויות שמניעות אותה, כשהנסיעה לפולין הייתה מעין קטליזטור שיצר הצפה של מידע ותובנות. הדרך להחלמה לא הייתה מהירה, אבל אט אט, הבינה דנה שהמפתח לחייה נמצא בידיה ושהיא האחראית לנתיב בו תלך. עד כה היא הייתה עסוקה בהאשמות שהפנתה כלפי הוריה, חבריה, בית הספר ומי לא. כעת, היה עליה להתחיל להפנות את הזרקור פנימה, אל עצמה. עם התובנה הזו היא הייתה מוכנה להתחיל בטיפול פסיכולוגי ולקחת אחריות על חייה.

הסיפור של דנה מאפיין לא מעט ילדים. מצב הרעב התמידי בתקופות קודמות היה רב עוצמה וטבוע כל כך בנשמות רבות, עד שגם היום ילדים רבים מפתחים הפרעות אכילה. בגלגולן הקדום נשמות אלה היו במצבים שונים של הישרדות ותחרות על משאבים דלים. גם בגלגול הזה ביטויי ההישרדות קיימים, ובדרך כלל שלא לצורך. זה מסביר גם את הפרפקציוניזם של דנה. היא הייתה חייבת להיות מושלמת ולא יכלה להכיל ציון נמוך. לעיתים קרובות, אני פוגשת נערות שהמכנה המשותף ביניהן הוא צמצום עצמי, משום שאינן מרגישות ראויות לאהבה וחוששות לאהוב את עצמן. ברוב המקרים מדובר בבנות, אשר רובן חכמות מאוד, בעלות שכל חריף וכישורים רבים. הן יסודיות וקיצוניות גם ביחס לבריאותן וגם ביחס למחלתן. מכאן נובעת יכולתן להרחיק לכת עם המחלה, עד כדי פגיעה בגופן ובחייהן. עם זאת, ברגע שהן מבינות את שורש הבעיה, שכאמור לא נולדה בחיים אלה, הן חוות הקלה מסוימת בתחושת ההישרדות והבושה, ונפתח פתח להתחלה של טיפול עמוק יותר. מסע ההחלמה ארוך ומורכב יותר כשמדובר בקשיים נפשיים, כמו חרדות, הפרעות אכילה וכדומה. זאת, בשונה מתהליכים רבים, בהם השינוי מתרחש די מהר.

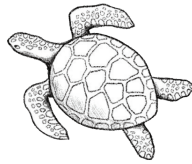
סבתא מעדיפה נכד: הסיפור של דורית

מסתבר שסבתות שמעדיפות נכד אחד על פני אחר, זו תופעה נפוצה. גם דורית העדיפה נכד אחד על פני שאר נכדיה. היא נראתה מצוין. אישה מבוגרת, נאה ומטופחת. לבושה המוקפד ושיערה הבלונדיני שיוו לה מראה צעיר. תחילה חשבתי שהיא בגילי, אך הופתעתי לגלות שיש לה שישה נכדים ושעברה זה מכבר את השנה השבעים לחייה. לא האמנתי. גם כשאמרה לי שעל גיל לא מדברים, המשכתי להחמיא לה. במהלך התקשור התברר, שהיו לה ארבעה ילדים וכשהרתה בפעם החמישית, החליטה, מסיבה כלשהי, לבצע הפלה.

כשנולד אחד מנכדיה, חשבה דורית, בינה לבינה, שהילד שהיה אמור להיוולד לה, הגיע לעולם כאותו נכד אהוב. היא הרגישה שיש ביניהם חיבור עתיק מאוד וקשר של אם ובנה. היא רצתה להיות איתו כל הזמן ופחות עם נכדיה האחרים. הבית שלה היה מלא בעיקר בתמונות ובציוורים שלו. ילדיה התלוננו, כעסו עליה מאוד והטיחו בה דברים קשים, משום שהיא מעדיפה רק נכד אחד שמקבל ממנה הכל. באחד החגים, למשל, פרצה מריבה בין כולם, משום שרק אותו נכד מועדף נשאר לישון בביתה. בחג שלאחר מכן, ילדיה לא הסכימו להגיע. התפתחו בה רגשות אשם. למרות הניסיונות לספק לעצמה הסברים, נותרה דורית מתוסכלת נוכח החיכוכים שהמציב יצר במשפחתה. היא הגיעה לתקשור בעקבות משבר משפחתי עמוק, בתקווה להבין יותר ולמצוא דרך לאחות את השבר. כמעט מיד לאחר שהתחלנו בתקשור, שאלה על הקשר בינה לבין נכדה. במהלך התקשור חשפה ההדרכה קשר עתיק בין השניים, שנמשך על פני גלגולים רבים, קשר שהתאפיין באובדן גדול ביותר ובגעגוע רב. נאמר לה שהדרך להיות עם אותו נכד אהוב היא בחיבור ללב הפנימי, וכי בעקבות הבחירה שעשתה, גם אם לא במודע, עליה לעשות טרנספורמציה. משום שלא בחרה שהילד ייוולד כילד שלה, עליה לדעת להתייחס לנכד הזה כשווה לשאר הנכדים.

דורית נדרשה לעבור תהליך משמעותי, מהפך. היה עליה להבין שאותו נכד תמיד יהיה בליבה ועל כן, היא צריכה לשמור לו מקום גדול בלב, אך בפועל עליה להימנע מלתת לו יחס מועדף. ההדרכה ביקשה ממנה להתנצל בפני ילדיה ומסרה לה תרגול, שסייע לה להבין שבתוך ליבה יש לאותו נכד מקום של ילד, של נשמה קרובה ביותר. הומלץ לה לעמוד מול התמונות בחדר השינה ולהכניס אל ליבה את כל הנכדים, גם את זה המועדף, במידה שווה. דורית התייחסה לדברי ההדרכה ברצינות רבה ותרגלה בכל יום. לאחר כחודש, חל חג הפסח והיא הזמינה את כל המשפחה לביתה והודיעה מראש שכל נכדיה נשארים לישון בביתה ושלמחרת היא מתכננת עבורם יום כיף. למרות הדאגה שאולי לא תצליח לתקן, גילתה דורית שכולם הניחו לזיכרונות העבר. כשנפגשנו במקרה, היא סיפרה לי עד כמה התרגשה לצפות בכל נכדיה משחקים ומסתדרים ביחד. "אני לא יודעת איך יכולתי לוותר על זה", אמרה וחיבקה אותי. הזכרתי לה שתמיד אפשר לתקן.

להתקשר הביתה



ריפוי והחלמה

רוקמת חוטי מציאות: הסיפור של רונה

לפני 12 שנה התרסק עולמה של רונה. יום אחד, לאחר שמצאה זמן פנוי לערוך בדיקה לנקודת חן חשודה ברגלה, נחתה עליה כמו סלע אדיר ממדים האבחנה המפחידה מכל: סרטן. באותו בוקר היא התעוררה אישה בריאה, שקופצת לבדיקה רפואית בין פגישה לפגישה ומתכננת את חופשת הקיץ המשפחתית בטורקיה. בשעות אחר הצהריים, נאמר לה שהיא חייבת להישאר בבית החולים ולהתחיל בטיפול בדחופות. "לא קלטתי את חומרת העניין", היא משחזרת. "את צריכה להישאר כאן", הודיע לה הרופא בסבר פנים חמור. "אני לא יכולה, אני חייבת ללכת הביתה להתארגן קודם", ענתה לו רונה בתמימות.

"את לא הולכת לשום מקום. במצבך, כל יום הוא קריטי", גער בה הרופא. רונה ניסתה להתווכח ולהרוויח עוד כמה ימים כדי לעכל את הגלולה המרה, אך הרופא חתם את הדיון בתקיפות, "אין על מה לדבר. אין זמן".

רונה הייתה המומה, אפילו כעסה, אבל החליטה לעשות כפי שהתבקשה ונשארה בבית החולים. עוד באותו היום החל התהליך הרפואי המפרך שכלל, בין היתר, ארבעה ניתוחים. במקום לנסוע לחופשה עם שלושת ילדיה, בילתה רונה את מרבית ימי הקיץ בבתי חולים. באותה תקופה, פוטר בעלה, גדי, מעבודתו ורונה הרגישה שכן לילה עולמה המוכר והבטוח קורס כולו. חברה טובה הציעה לרונה להיפגש איתי והיא החליטה שאין לה מה להפסיד. מה לי ולדברים האלה, חשבה לעצמה אחרי ששוחחנו בטלפון וקבענו פגישה. כשהגיעה רונה לפגישה, מנח גופה שידר דריכות ובמבט עיניה זיהיתי ציפייה. "אני בהתמוטטות", אמרה לי, "במקום לנסוע לנופש בטורקיה אני מרגישה כמו דמות בסרט טורקי. אני חולה, בעלי מובטל, מה עוד ייפול עלינו?", שאלה

בלי לצפות לתשובה ודמעות הציפו את עיניה. הנחתי לה לבכות מעט. אט אט, היא נרגעה והחלה לשטוח בפני את סיפורה.

"אני מעצבת", סיפרה לי, "לאחרונה פתחתי סטודיו באזור התעשייה ברעננה, אבל העסק לא מצליח להתרומם". רונה הגיעה לעולם עם כישרון גדול. היא תמיד יצרה, ציירה ובנתה אבל חשה שכישוריה אינם מתממשים במלואם. לדבריה, היה פער גדול בין המוטיבציה, הרצון והיכולות שלה לבין התוצאות בשטח. היא חוותה תסכול רב כל כך, עד שלא הייתה בטוחה מה ברצונה שיקרה בחייה. אכן, דבר לא קרה. בדומה לרבים השקועים עד צוואר במרוץ החיים, גם רונה סברה שהיא רחוקה מרחק שנות אור מעולם הרוח. כמו אצל רבים אחרים, גם במקרה של רונה זה לא היה מדויק. היא החליטה לאפשר לעצמה להתנסות והייתה פתוחה לשמוע ולעכל דברים חדשים, וכבר באותו מפגש נזכרה איך במהלך אחד האשפוזים, כאשר שכבה במיטה כשרגלה מורמת, חוותה מעין התגלות. "באחד הבקרים, לאחר ביקור הרופאים, נחתי במיטה ולפתע הרגשתי שמגיעות למיטתי כמה נשים שנראו בעיניי כזקנות השבט. הן עמדו סביבי, טפחו על ראשי כאילו כדי להעיר אותי והודיעו לי שאני צריכה להתחיל לסרוג ולרקום", סיפרה, "באותו זמן, ראיתי באירוע הזה מעין הזיה שקשורה לתרופות הרבות שנטלתי אבל עכשיו, כשאני יושבת איתך, אני מבינה שיש כאן משהו אמיתי, משהו שנוגע בי באמת". בחיזיון נוסף שחוותה בבית החולים, ראתה רונה את עצמה שוקעת מטה ופרפרים צבעוניים נושאים אותה ברכות בחזרה מעלה. הפרפרים סימלו את העולם היצירתי אותו עליה לטפח ואת דרכה אל מקום בטוח. לאחר פגישתנו, החלה רונה לרקום ולסרוג, ובמהרה התמכרה לעיסוקה החדש. כשידיה אחזו במסרגה, במחט ובחוטים הן רקמו וסרגו יצירות טקסטיל וגם את חייה החדשים.

להתהלך יחפה, לאפות לחם

בחודשים הבאים, המשיכה רונה בטיפולים ובמקביל סרגה ורקמה, ונכנסה עמוק יותר לעולם הרוחני. יום אחד, כששוטטה ברשת, הופיע מולה פרסום של קורס תקשור בהנחייתי והיא החליטה להצטרף. "הרגשתי שהפרסום הזה פנה ישירות אליי", אמרה לי כשהתקשרה לבקש שאשמור לה מקום. רונה הצטרפה לקורס ולמדה איך לתקשר בעצמה. הצוהר שנפתח לעולם התקשור העניק לה תובנות וכוחות, והיא המשיכה לקבל מסרים שחיזקו אותה. ההדרכה ביקשה ממנה להתחיל להתהלך יחפה על הרצפה ולאפות לחם. הכוונה הייתה שעל רונה לחזור לדברים הבסיסיים בחיים. "אני זוכרת מסרים חיוביים רבים", נזכרה רונה באותה תקופה, "אף פעם לא שמעתי שסוף העולם הגיע ואימצתי את הגישה הזאת. בכל פעם שנדמה לי שיש קטסטרופה, שהכל נגמר, אני מזכירה לעצמי שזה לא נכון וממשיכה הלאה".

בשנים הבאות, נשזר התקשור בחייה של רונה כמו חוטי היצירה שהיא מכינה. תחילה, הסביבה הגיבה בספקנות ובהתנגדויות. "מה קרה לך? פעם היית עם רגליים על הקרקע", חזרו ואמרו לה בעלה ואחיותיה. אבל ככל שהזמן חלף, הבינו יקיריה שרונה נחושה בדרך שלה. היום, התקשור הוא חלק בלתי נפרד מחייה והיא אינה מושפעת מהתנגדויות או מביקורת. "זו הדרך בה בחרתי ואני לא מתפתלת עוד מול דעותיהם של אחרים", רונה נוהגת לענות בשלווה בכל פעם שהיא נתקלת בתגובה מסוג זה. היא אחת הנשים הרבות שמחלת הסרטן הופיעה בחייהן, כדי להביא אותן לצמיחה ולהתפתחות. "הסרטן הוא צומת בו פגשתי את עצמי לראשונה", אמרה כששוחחנו על התהליך שעברה, "התחלתי להבין שאנחנו לא גוף, נפש ורוח נפרדים ונבדלים, אלא מהות אחת מחוברת. כשיש בעיה בהיבט אחד של הקיום שלנו, הדבר יבוא לידי ביטוי גם בהיבטים האחרים. היום, אני מאמינה שהכל מתרחש בתוכנו ושהעולם החיצוני הוא מראה של ההתרחשויות הפנימיות שלנו. הסרטן הוא שיקוף של משהו שהשתבש בתוכי, סוג של קריאת השכמה אכזרית. הסרטן העיר אותי מהתרדמה בה שקעתי

כשהייתי עסוקה בעשייה שלא הייתה נכונה לי. חייתי את חיי ליד". לאחר סדרת טיפולים לא פשוטים, החלימה רונה ובחייה החדשים היא מתמקדת בניסיון להבין מהי דרך החיים הנכונה והמדויקת עבורה. "הרבה נשים שחלו רוצות לסיים עם הסיפור של הסרטן, להחלים ולחזור למצב בו הן היו לפני המחלה", אמרה רונה בדיוק רב, "אני לא רואה זאת כך. מבחינתי, המחלה היא נקודת מפנה, נקודת שינוי שהכניסה אותי למסע של התעוררות".

המסע הבהיר לרונה מהי מטרתה הפרטית בחיים. ההתעוררות שלה לא התבטאה באופן קיצוני. היא לא חזרה בתשובה, לא יצאה למסע סביב העולם, לא פירקה זוגיות ולא החליפה מקצוע. לכאורה, דבר לא השתנה אך בפועל הכל השתנה. השינוי בחייה של רונה היה פנימי. לפי הגדרתה, היא התקרבה לעצמה ולהבנה שהיא מלווה ואינה לבד בעולם הזה.

"אני לא יודעת מה היה עולה בגורלי אם לא הייתי נחשפת לתקשור", אמרה לי רונה בגילוי לב, "החיים האלה היו יותר מדי בשבילי. הקונפליקטים, המטלות והאתגרים היומיים. היום אני רואה את התמונה אחרת. אני מרגישה שיש לי משימה אחת עיקרית בחיים וכל שאר טרדות היומיום מקבלות פרופורציה מולה. המשימה שלי קשורה בשמחה. אני עוד לא יודעת להגדיר אותה באופן מדויק, ואולי לא אדע, אבל מבינה שיש לה קשר לצורך שלי להפיץ שמחה דרך יצירה".

נסיכה עם קביים

לפני המחלה, רונה הייתה עסוקה בעולם החומר. היא הייתה במרדף מתמיד אחרי הפרנסה והכסף, תמיד ראתה את חצי הכוס הריקה ודאגה לעתיד ללא הרף. היום, היא רואה את הכסף ככלי להשגת שמחה ואושר ומתייחסת אליו במידה של רוגע. "הכישרון שלי תמיד היה גדול ממני", הסבירה, "הוא היה חמקמק ולא הצלחתי להתמקד בו. בכל פעם שהחלטתי לפעול בכיוון מסוים וניסיתי להתמקד בו, הייתי מגיעה

בסופו של דבר לאותו המקום. לא התקדמתי כלל. מהו הכיוון הנכון והמדויק לי? אני צריכה עזרה להתמקד", שאלה את ההדרכה. "עוד לא הגעתי אל המנוחה והנחלה", אמרה לי רונה לאחרונה, "יש עוד דברים שצריכים להתגבש, אבל הכיוון ברור: תקשור הוא חלק בלתי נפרד מחיי, כמו קביים עליהם אני נשענת. הוא נותן לי אחיזה חדשה בחיים. היום אני מבינה שיש מישהו או משהו שרואה את התמונה הרחבה, את התמונה שאינה גלויה בפניי. זו הרוחניות בשבילי ובכל פעם שאני סורגת אני גם מתקשרת. אני סורגת, מתקשרת ומתמסרת".

עם השנים, הפכה ההתמסרות הזו לדרך חיים; דרך שלעולם אינה מסתיימת. בכל מפגש צץ גוון נוסף ורמת המודעות והחשיפה לחלקים פנימיים נוספים הולכת וגוברת. אחת המשימות שקיבלה רונה בתקשור הייתה לחזור לגלגולים עתיקים שלה, בכולם הייתה אישה. היו שם מלכה, נסיכה ונשים מדהימות ומובילות דרך עם יכולות מיוחדות. "כל האיכויות של הנשים האלה קיימות בתוכי והן עוזרות לי לפענח את דרכי החדשה", אמרה לי רונה בעיניים בורקות. לימים, היא הפכה לאמנית מוכרת ומצליחה ובכל פעם, כשאני מביטה ביצירות הצבעוניות ומלאות ההשראה שלה, אני נדבקת בשמחה וזוכרת שהיא לא נוצרה מעצמה.

הכל בגלל בורג קטן: הסיפור של עדנה

בערב שבת אחד, לפני מספר שנים, נתקלה עדנה בבורג קטן שהשפיע על כל מהלך חייה. היא הייתה אז בת 59 וזה עתה סיימה לפנות את שאריות ארוחת השבת המשפחתית, בה השתתפו חמשת ילדיה, ויצאה לזרוק את האשפה. מחלת הסוכרת ממנה סבלה עדנה גרמה להפרעות תחושה בגפיים והיא כלל לא הרגישה שבורג קטן חדר דרך הנעל לבוהן כף רגלה ופצע אותה. רק בלילה, לפני שנכנסה למיטה, שמה לב לדם שכיסה את כף הרגל וגילתה את הבורג. משום שלא חשבה שמדובר בפגיעה משמעותית, שלפה את הבורג מהנעל, שטפה את הבוהן והלכה לישון. גם בבוקר המחרת עדנה לא חשה כל כאב, אך במשך היום רגלה הלכה והתנפחה עד שכמעט הכפילה את ממדיה. ביום ראשון, ראתה בתה הפרמדיקית את מצב הרגל, נבהלה ושלחה את אמה לרופא המשפחה שהפנה אותה בדחיפות למיון. בבית החולים אובחן זיהום חריף בכף הרגל. עדנה אושפזה למשך כחודשיים, כשכל העת ריחף מעליה איום של קטיעה. במהלך האשפוז, עדנה התקשרה אליי וביקשה את עזרתי. היא הכירה את עולם הרוח ותקשרה בעצמה, אך במצב הקשה בו מצאה את עצמה היא נזקקה לתמיכה נוספת.

"הילה, תשאלי את ההדרכה מה קורה לי", אמרה לי בבכי כשהתקשרה מבית החולים. "אני חייבת להבין מה קורה פה. מה יהיה עם הרגל שלי?". "הכל לטובתך", הגיעה תשובה קצרה וממוקדת מההדרכה. תשובות קצרות כאלה מגיעות בדרך כלל מההדרכה לאנשים שמאמינים בתקשור ונעזרים בו דרך קבע. אנשים המחזיקים באמונה שקיים מרחב קיומי שרואה את הסיטואציה ומבינים את השפה. יש והאדם צריך לשהות במצב המתאגר, לדעת שיהיה בסדר גם אם אינו יודע איך ומתי. האדם נדרש להמשיך ולהיות ברמת אמונה בידעיה שיש על מי לסמוך.

ניסיתי לקבל עוד מידע, אך ההדרכה לא סיפקה פרטים נוספים. עדנה לא הבינה איך הדברים עומדים להסתדר בעוד הרופאים משדרים דאגה כה רבה. בכל יום או יומיים היא נבדקה באמצעות צילומי רנטגן ובכל פעם לא נראו סימני שיפור. בתוך כך, הרופאים היו חלוקים בדעתם לגבי הטיפול הנכון באצבע הבעייתית. היו רופאים שסברו שאין סיכוי להחלמה ושיש לכרות את האצבע הנגועה. במצב זה, של חוסר בהירות, עדנה המבולבלת נעה בין ייאוש לתקווה. יום אחד, יצאה מבית החולים בליווי בעלה והגיעה לפגישה איתי, כדי לנסות לקבל מההדרכה תובנות חדשות. דמעות עלו בעיניי לנוכח המראה שלה בכיסא הגלגלים. עם זאת, בתקשור לא הגיע מידע חדש. "הכל לטובה", התקבל שוב אותו מסר מוכר. "את תלכי על כל אצבעות כף רגלך". בימים מבולבלים אלה היה דבר נוסף שעדנה לא הצליחה להבין: בכל תקופת האשפוז היא הרגישה צורך לכתוב. על הדפים במחברת אותה שמרה לצידה כל העת, יצקה שירים ומחשבות שעלו בה, בלי שהבינה מהיכן הם מגיעים בדיוק. טקסטים שנכתבים בזמן תקשור הם השראה שמגיעה אל האדם דרך מעין חריץ בזמן והם נכתבים, בדרך כלל, בבת אחת. בין הטקסטים האלה מופיע גם משפט שקפץ לתודעתה, 'אישה נולדת במחול ובשיר, באומר ובצליל'. משפט סתום שרק זמן רב לאחר מכן הבינה עדנה את משמעותו.

הכל לטובה

באחד הערבים התקשרה אליי עדנה נסערת מאוד. "הילה, הם רוצים לכרות לי את האצבע", הודיעה בלי הרבה הקדמות. נשימתי נעתקה לרגע, אך התעשתי מיד. "ההדרכה מוסרת לך שהאצבעות יהיו בסדר והגוף ירפא את עצמו", אמרתי לה בקול רגוע, "הכל יהיה לטובתך". אכן, בימים שלאחר מכן, החלה האצבע הסוררת להגיב לתרופות והוחלט לשחרר את עדנה הביתה. עדנה הייתה מאושרת, אך נדרש זמן עד שיכלה לחזור לתפקוד מלא ובינתיים, החליטה להעניק לעצמה את המתנות עליהן חלמה תמיד. היא נרשמה לשיעורי פיתוח קול,

לסדנת כתיבת שירה ואפילו לקבוצת מחול של נשים, ונהנתה מכל רגע. משום שיום הולדתה השישים הלך וקרוב, היא החליטה לערוך לעצמה יום הולדת נשי בחברת חברות קרובות ובנות משפחה אהובות. היא התלבטה עם עצמה איזה אירוע לעשות ולפתע, בעודה יושבת מול המחשב ומחפשת רעיונות ברשת, הבזיק בראשה המשפט אותו כתבה במחברת בבית החולים, 'אישה נולדת במחול ובשיר, באומר ובצליל'.

כמה דקות ישבה ותהתה שוב על משמעות המשפט, עד שעלה בראשה רעיון. "אני כותבת, שרה ורוקדת", סיפרה לי בעיניים בורקות כשנפגשנו לשוחח, "למה שלא אעלה מופע משלי?". "רעיון נפלא", התרגשתי יחד איתה. היה מדהים לראות כמה חיוניות ואנרגיה יש באישה שרק כמה חודשים קודם לכן נזקקה לכיסא גלגלים כדי להתנייד. "השירים שאני כותבת זורמים בתקשור, אני מרגישה את ההשראה בכל פעם שאני יוצאת מהסטודיו למחול", המשיכה בהתלהבות.

במשך כמה שבועות, עבדה עדנה על המופע שלה. היא שכרה קלידן, נגן גיטרה ונגן אקורדיון, הזמינה אולם, הכינה הזמנות יפות מעוטרות בתמונתה עם זר על הראש וחגגה לעצמה יום הולדת מלא משמעות, עם האנשים האהובים עליה. מעיין היצירה המשיך לנבוע גם לאחר יום ההולדת ועדנה המשיכה לכתוב וליצור. עדנה חזרה לשגרה המבורכת, שהתחדשה כעת ברובד של יצירה, והרגישה שלווה ומסופקת. יום אחד, כמה חודשים לאחר המסיבה, בעודה מסתובבת בבית ומתכננת שיפוצים לקראת פסח, היא שמעה בת קול שאומרת לה, "מתי תכתבי את הספר של אמא?". עדנה כלל לא תכננה לכתוב ספר כזה, אך המשפט הסעיר אותה. היא התיישבה על כיסא כשהמשפט מתנגן בראשה שוב ושוב ובתוך עשר דקות נפלה החלטה: היא תכתוב ספר על אמה.

להוציא את עצמי לאור

הוריה של עדנה היו זוג מיוחד. אביה היה פעיל פוליטי בכיר, שותף למהלכים מדיניים משמעותיים. אמה, לעומתו, הייתה אישה צנועה ונחבאת אל הכלים. השניים הכירו כשאמה הייתה תלמידת סמינר יפהפייה בת 17 וכשאביה עמד לצאת לשליחות מטעם המוסד. עם השנים, טיפס אביה של עדנה בסולם הדרגות, הגיע לעמדות מפתח והפך לדמות ידועה בציבור. פעמים רבות, הוא התראיין בעיתונות על מבצעים בהם נטל חלק ואף כתב כמה ספרים. מנגד, אשתו הסתפקה בעבודתה כעוזרת גננת והשקיעה את כל מרצה בניהול הבית ובגידול הילדים. היא אמנם קיבלה פרס על עבודתה בתחום החינוך, אך לא זכתה לתהילה ולפרסום במידות להן זכה בעלה. לאחר שיצאה לגמלאות והחליטה סוף כל סוף להשקיע בעצמה וללמוד כמה קורסים באוניברסיטה, התגלתה בגופה מחלת הסרטן וכעבור חודשים ספורים, היא נפטרה.

עדנה התמלאה במרץ ובנחישות להגשים את המשימה שהגיעה אליה בתקשור. היא הדביקה בהתלהבות הזו גם את אביה, ששמח לשמוע על כך. "אם את לא תעשי, איש לא יעשה זאת", קבע מיד כשהעלתה באוזניו את הרעיון. הוא הוציא מהארכיון קרטונים עמוסי מכתבים ומסמכים ישנים, ועדנה יצאה לדרך. במשך שנה וחצי, ראינה בני משפחה, נסעה למקומות בהם אמה גדלה ועבדה, כתבה טיוטות על גבי טיוטות ולבסוף, השלימה את המשימה. עותקים מהספר חולקו לכל בני המשפחה באירוע השקה חגיגי ומרגש. "אין מפגש משפחתי בו לא מדברים על הספר", סיפרה לי עדנה לאחרונה. "בכל מפגש ובכל שיחה הספר עולה לדיון מחודש. אמא קיבלה את המקום שלה".

באחד התקשורים שהגיע דרכי עבור עדנה נמסר לה מסר משמעותי מאוד שהגיע מאמה, "את כתבת את הסיפור שלה וכך שחררת אותה מן הכבלים שכבלו אותה. דרך הספר והתהליך שעשית ריפאת מקומות שאמא לא יכלה לרפא. אפשרת לה לדבר את עצמה ומכאן בעצם נבע

התהליך כולו". עינייה של עדנה זהרו, "אבא תמיד היה בקדמת הבמה ואמא הייתה בצל. היא הייתה נזירית, סגפנית כמעט, מעולם לא ביקשה לעצמה דבר ותמיד שמה את הצרכים של האחרים לפני צרכיה שלה. גם בתקופת המחלה שלה ולמרות הטיפולים, היא לא ויתרה על המחויבויות שלה בבית. סוף כל סוף, הספר העמיד אותה באור והיא קיבלה את ההזדמנות להשמיע את הקול שלה". "מעניין", חשבתי בקול, "גם את קיבלת את הקול שלך בתהליך שעברת, לא?". "נכון מאוד", אמרה עדנה בשקט, "גיליתי את הקול של אמא וגם את הקול שלי. החלטתי שאני אהיה אחרת. היום, אם יש לי כביסה לקפל ומתקשרים להזמין אותי לסרט, אני אלך לסרט. הכביסה תחכה". עדנה הרהרה מספר רגעים נוספים ואמרה, "ממש כמה שעות לפני מותה, כשישבתי ליד מיטתה, אמא אמרה לי משפט פשוט אך רב עוצמה: 'במחשבה שנייה, היום הייתי חיה אחרת'. אמא בחרה לומר את זה דווקא לי וידעה מדוע היא עושה זאת. יכולתי להיות כמוה ולשים את עצמי תמיד בצד, והיה לה חשוב להעיר אותי כדי שאחיה אחרת". "זו אולי גם הסיבה לכך שקיבלת את המשימה לכתוב את הספר", הוספתי. "מדהים איך בורג אחד קטן עשה מהפך כל כך משמעותי בחיי ובחיייהם של אחרים. מאז אני ממשיכה להופיע ולהוציא את עצמי ואת הכתובים שלי לאור", אמרה עדנה בחיוך.

כמו בסיפור של עדנה, לעיתים, ניתנת לנו הזכות לעשות תיקונים נשמתיים לאנשים שנפטרו דרך קרוביהם. אז מתרחשת מן סגירת מעגל רבת עוצמה החוצה זמנים. בחייה הארציים לא הצליחה האם לצאת לאור, אך לאחר מותה הצליחה בתה לחולל תיקון, אשר שחרר, כפי הנראה, מעצורים וקשיים שנמשכו בוודאי במשך מספר גלגולים. זהו שחרור גם עבור בני ובנות הדורות הבאים.

אם רק אסתכל בליבי: הסיפור של תמר

תמר מצאה את עצמה מתמודדת עם מחלת הסרטן מספר שנים לאחר שהחלה ללמוד אצלי. התובנות והמסרים שקיבלה מההדרכה בתהליכי ההתמודדות עם המחלה אפשרו לה לעבור את המסע בידיעה שהיא מחויבת לעצמה ושכוחותיה לרפא את גופה. הכל החל בבדיקת ממוגרפיה שגרתית. ביום המחרת לבדיקה הגיעה התשובה במייל: "גוש חשוד בשד ימין, יש לבצע המשך בירור בבדיקת אולטרה סאונד", כך נכתב במסמך. תמר קראה את המילים, אך ראשה סירב לקלוט. היא שתתה כוס מים וחשבה שייתכן וזו טעות. כששבה לקרוא, הבינה שאכן מדובר בה: בראש המסמך הופיעו שמה ומספר תעודת הזהות שלה במלואם ובלי טעויות. במהלך בדיקת האולטרה סאונד אליה הופנתה בעקבות הממוגרפיה, בדקה הטכנאית שוב ושוב את השד ואת הבלוטות. פניה נפלו ותמר הבינה שהיא מבחינה בבעיה. כשיצאה מחדר הבדיקה, בדרכה לחניון, הרגישה תמר כאב חד שמפלח את ליבה ובטנה. בכי גדול השתלט עליה. ההכרה שהיא חולה בסרטן הכתה בה. הבכי התעצם ככל שחשבה על משפחתה ועל בתה הצעירה.

לפתע, בו זמנית, החל להתפשט בה שקט מופלא. היא שמעה קול שאמר לה, "הניחי לכל. את נכנסת עכשיו לעולם אחר, שקט ופנימי. לעולם של התמודדות עם מה שיבוא". היא צעדה אל הרכב שחנה בחניון ופתאום הבחינה בעצים, בשמים ובשמש בעיניים חדשות של הערכה ואהבה. היא נזכרה בחברותיה ובנשים נוספות שהכירה ושרדו את המסע כשהן בריאות, עובדות ושמחות. היא התפללה לאלוהים, למלאכים, למדריכים ולאביה, שנפטר שנים רבות קודם לכן ומלווה אותה כל העת. היא ביקשה מכולם שיהיו איתה ויתמכו בה. תחושת רוגע, שלוה והגנה עטפו אותה, יחד עם הידיעה שהיא תחיה ותהיה בריאה. מאותו יום, חיה תמר בשני ממדים: האחד, רגיל ושגרתית, של אמא, עובדת, רעיה וחברה; והממד השני, של אישה שקטה, שיודעת ומבינה שלפניה מסע

של התמודדות והחלמה. תמר החלה בתהליך מואץ ומקובל של בדיקות וצילומים שאישרו את האבחנה. מאחר והיא חיה זה כמה שנים מתוך מודעות וחיבור לעצמה, הרגישה שעליה לקבל תשובות. היא חשה צורך פנימי לשאול: מה קרה ולמה.

ליוויתי את תמר לאורך מסע ההחלמה בתקשור ובהנחיה, כשכבר בתקשור הראשון הושלמה התמונה: "את סובבת סביב צירך ולא מגיעה לאמצע", אמרה ההדרכה, "משהו משמעותי משתוקק לנבוע מתוכך. את עסוקה בעשיית טוב אבל מיצית. העבודה היום אינה מדויקת יותר. את צריכה לקחת זמן לעצמך ומשום מה זה לא קורה. את פוגשת את עצמך רק בשוליים וזה לא מספיק. למחלת הסרטן ולמסע ההחלמה יש שני סוגים של כוונון עבורך. האחד קשור בהתבוננות פנימה ובחזרה הביתה. יש לך אישור ולגיטימציה להיות למענך. השני קשור בדרך שאת צריכה לעבור על מנת לרפא אחרים. זהו ביטוי לנשיות בעולם ששוכח מהי נשיות. אין עוד אפשרות להמשיך בכך. את, כאישה מודעת שבחרה להוביל דרך, תהיי לעזר לנשים שיעברו מסע כזה ודומה לו".

ההדרכה הוסיפה למסור לתמר, "לא מתים מזה. זה לא פחד מוות. זה תהליך לגיטימי של פחד, של פגיעה בנשיות, של בחירה מחודשת בנשיות ושל הסכמה קולקטיבית של הסביבה לתת לך זמן להחלים. לאורך כל הדרך תרשמי, תכתבי ותקבלי הדרכה. בגלגול הזה שלך באת להשפיע על נשים. כשתעברי את הדרך תהיי מחוברת ותעזרי לנשים אחרות. את השנה הקרובה הקדישי לעצמך ולהחלמה שלך. רתמי את בני המשפחה ואת החברות וכשתחלשי, תבקשי עזרה. תתחברי על בסיס קבוע להדרכה ותקבלי תקשורים לעצמך. כל שאלה שתשאלי תקבל מענה. את תזכי בתובנות כל הזמן ותביני את המטלה והמשימה שלך". בהמשך, בתקשור שתמר עשתה לעצמה, הוסיפה ההדרכה, "המסע לא יהיה קשה כמו שאת חושבת. הוא מסע אפשרי עבורך. בכל פעם כשיופיעו מכשולים, כל המדריכים והמלאכים יסייעו לך להתגבר עליהם בצורה נכונה וטובה".

ההדרכה הבהירה לתמר שעליה להקשיב לקול הפנימי שלה בכל החלטה. כך, כשהיה עליה להחליט באיזה רופא לבחור או האם לעבור ניתוח לפני טיפולים האונקולוגיים או במהלך הטיפולים, הקול הפנימי שלה הדריך אותה לקבל את ההחלטה הנכונה. "אל תפחדי ואל תזיזי את הקול הזה בתוכך, משום שהוא בעצם מה שיכוון אותך", מסרה לה ההדרכה, "גם כשתרגישי רע וחולשה תשתלט על גופך, אנו נמצא דרך להגיע אליך, באמצעות הסביבה, המשפחה, הילה המתקשרת או החברות שלך, אל דאגה", הרגיעה ההדרכה.

היום, לאחר מסע שנמשך מעל שנה, תמר בריאה. המסע חיזק אותה רוחנית, נפשית ופיזית. כוחות הרוח, האמונה והעזרה להם זכתה היו בעלי עוצמה כבירה. במסע חוותה תמר לא מעט רגעים קשים, סבל וכאב, אך יחד איתם הגיעו מסרים מההדרכה שיצרו בהירות. היא בחרה לעזוב את מקום עבודתה, שהיה אהוב עליה מאוד אך גם תובעני ורווי מתחים. היא העמיקה בלימודיה בתחום התקשור והטיפול ובימים אלה, היא הופכת את התחביב לעיסוק הממלא אותה משמעות ושמחה. תמר מלאת אהבה והכרת תודה על הדרך ועל מסע ההתפתחות. המשפט שמסרה לה ההדרכה, "את מחוברת לבריאה שתמיד בריאה", מלווה אותה ומזכיר לה בכל רגע ורגע את מידות עוצמותיה.

בשנים האחרונות, אני מלווה אנשים רבים שחלו בסרטן. ברוב המקרים, סרטן הוא תמרור עצור מעורר ומתריע, אשר בעקבותיו חווים אנשים תהליך של שינוי פנימי משמעותי, המשפיע על כל תחומי החיים. אני פוגשת גם מי שבחורים להתייחס למחלה באופן שונה. כך, למשל, דלית, מנהלת בכירה, שיום אחד הופתעה כאשר אובחנה עם סרטן בבלוטת התריס. הטיפול היה "נסבל יחסית" מבחינתה, ובמהלכו היא המשיכה להתנהל כאילו המחלה נעלמה ולא הייתה. אחותה הרגישה שמשהו אינו כשורה ונתנה לדלית שיחת יעוץ עימי במתנה. דלית הגיעה אליי לקראת סוף הטיפולים, ושאלה את ההדרכה שאלות על חייה ועל חיי

משפחתה. רק לקראת סוף הפגישה העלתה את ההתמודדות עם המחלה וההזרחה שיקפה לה את העובדה שהיא אינה נותנת לסרטן את המקום שלו והמליצה לה לקחת פסק זמן, לצאת לחופשה ולאפשר לעצמה להתמקד בעצמה ובהבנה מדוע נוצרה המחלה. דלית הביעה התנגדות ופסלה על הסף כל אמירה בהקשר לתובנות הקשורות במחלה. "נתקתק את התקופה", אמרה, "זה מאחורינו, לא היה סרטן".

דלית בחרה לחזור לשגרה בלי להתבונן באופן מעמיק. זו בחירה רווחת ומובנת, משום שלכל אחד דרך ההתמודדות וההתפתחות שלו. במקרה של דלית, דברי ההזרחה נותרו בגדר המלצה. בקשר למקרים כאלה ההזרחה אומרת, "לא נוכל לחיות במקומכם. עליכם לבחור במה שמדויק לחייכם. בחירה היא תפקיד משמעותי בו אתם נושאים. זה נראה פשוט, אבל זו משימה מורכבת עבור כל אדם. התקשור והמודעות מאפשרים לכם להיחשף למרחבי הידע, כדי שתוכלו לבחור את הבחירות המתאימות לכם, גם אם זה אומר להמשיך כפי שהיה".

רב הנסתר על הגלוי: הסיפור של נויה ולירון

לפני שחברתי האהובה, נויה, נפרדה מהחיים, היא קבעה לנו מפגשים אחרונים. הגעתי לכל מפגש נרגשת כולי, בידיעה שייתכן ובאופן בלתי נתפש, תהיה זו פגישתנו האחרונה. חשתי קירבה עמוקה אליה, ובכל מפגש ביקשתי רק לשבת לצידה, לאחוז בידה הצנומה ולשהות עוד ועוד בקסמה של האישה המשמעותית שהייתה בחיי; של החברה הטובה איתה ביליתי שעות רבות של גדלות נפש ואהבה. למרות רצוני, לנויה, שתכננה את המפגשים בקפידה, הייתה תכנית אחרת. "בלי דמעות ובלו מילות פרידה", אמרה לי והוסיפה, "אני רוצה לומר לך שני דברים חשובים".

"אני מאמינה לכל מה שסיפרת לי במהלך השנים", היה המשפט הראשון שאמרה. היא ציינה, שכאשר היא נתונה בין ערות לבין שינה, היא מבקרת בעולם שמעבר. היה לה חשוב לשתף אותי בכך, כדי שאוכל לספר עליה בקורסים אותם אני מעבירה, כעדות חיה לכך שהעולם שמעבר אמיתי. דמעות של התרגשות זלגו מעיניי, כאשר בכוחותיה האחרונים דאגה לקורסים שאני מעבירה. נויה דאגה גם להתנצל על שלא תמיד האמינה לסיפורים שלי ועל שחשבה שיש לי דמיון מפותח. "תמיד הייתי סקרנית ונהייתי מהחוויות המגוונות עליהן סיפרת לי", הוסיפה. אחזתי בידה כשדמעות זולגות מעיניי ורציתי ששהותי במחיצתה לא תגמר לעולם. "עכשיו את יודעת שנמשיך להיפגש, ושזו לא פרידה בינינו", אמרתי בקול חלש. היא לא אפשרה לי להתרפק ומיד אמרה, "אני דואגת ללירון. אולי את והמלאכים תוכלו לעזור לה?". הנהנתי. חיבקתי אותה בפעם האחרונה וזמן הביקור תם. יצאתי מהחדר, שבתי הביתה והלכתי אל חדר העבודה שלי. שם הרשיתי לעצמי לבכות ולבכות.

בשבעה הבחנתי בלירון, שישבה בפינת הבית. היא אישה יפה ומטופחת, תמיד לבושה בקפידה, כתבת ועיתונאית מחוננת, שידועה בכתבות

ובראיונות המרגשים ביותר שמתפרסמים בעלון הקיבוץ. ניגשתי אליה, התחבקנו ואמרנו מילים של כאב וגעגוע אל חברתנו המשותפת, נויה. הצעתי לה לראיין אותי לעלון הקיבוץ. קיוויתי שבכך אוכל לעשות את מה שביקשה נויה ולסייע ללירון. כמה שנים קודם לפגישתנו, היא חלתה בפברומיאלגיה; מחלה אוטואימונית, שתוקפת את רקמות הגוף, את העצמות ואת השרירים, וגורמת לכאבים כרוניים בכל הגוף. ככל שחולים במחלה למשך זמן רב יותר, כך מצטמצמים הסיכויים להחלים ממנה. המחלה הותירה את לירון מרותקת למיטה רוב הזמן, כשהיא סובלת מכאב ומחולשה שלא אפשרו לה לשוב אל שגרת חייה מלאי ההשפעה.

כשהגיעה לראיין אותי, הייתה לירון מלאת סקרנות ועניין. עד מהרה, נשבינו זו בקסמה של זו. הריאיון פורסם בעיתון הקיבוצים ובעיתונים נוספים וזכה לפופולריות רבה. כשלירון הגיעה אליי לתקשור, ההדרכה מסרה לה שעליה לקבל את עצמה כפי שהיא, משום שהיא צפויה להיות מתקשרת ומדריכת תקשור. אכן, במהלך הזמן ערכנו לא מעט תקשורים ופגישות יעוץ רבות. בינתיים, בתקופות בהן הרגישה טוב יותר, ניצלה לירון את ההזדמנות להשתתף בקורסים שאני מעבירה, ועד מהרה התחברה למדריך אישי, כמו גם לטכניקות התקשור. היא התחברה בעיקר לקורסי הפרויקט האישי, במסגרתם הצליחה להגשים כמה מחלומותיה: לערוך תערוכה של עבודות הקולאז' שיצרה, ולהקים אתר אינטרנט בו מופיעים ציורים שציירה, חידונים שיצרה, כמו גם כתבות טקסטיות שכתבה. "עכשיו יש לי מקום בעולם", כך חשה.

באותה תקופה, בכל התהליכים שחוותה לירון, בעודה מממשת את הפרויקטים השונים, התייעצה בהדרכה וקיבלה את תמיכתה המבורכת. היא זכתה בשני מדריכים אישיים, מאמנים, שעזרו לה גם בפרטים הקטנים ביותר. כעבור פחות משנה, הפכה לאסיסטנטית בקורסים המגוונים שאני מעבירה. יחד, הפקנו ערב היכרות עם עולם התקשור לאנשי הקיבוץ ויצאנו להרצות בקיבוצים אחרים. לירון כתבה את רוב

התכנים לאתר שלי ולפרסומים והפליאה בניסוחם. היא הפיצה את הבשורות המרעישות בין בני משפחה ובין חברים. אחת מפסגות הקשר בינה לבין ההדרכה הגיעה בטקס נישואיה. לירון ובן זוגה מזה 15 שנה החליטו להינשא ללא משפחה, חברים, שמלה לבנה או צלם. הם בחרו להינשא בנוכחותם של היקום והחברים מהעולם שמעל. היחידה שידעה את הסוד הייתי אני, שתקשרתי עבור לירון ובן זוגה את ברכת הנישואין שלהם מההדרכה. "הם חיתנו אותנו ואנחנו קידשנו זו את זה", נזכרת לירון, "הטקס נערך בטיפי אינדיאני. פרט למזג האויר המוזר באותו יום, הכל היה מדויק ומרגש". כך, במשך מספר שנים שימשנו צוות על. היינו מחוברות להדרכה כמו גם לחברתנו המשותפת, נויה, שמדי פעם הגניבה אלינו חיוך וקריצה מהעולם שמעבר.

במהלך אותן שנים, כשלירון נחלשה, היא נחה ושבה כעבור מספר ימים. באותה תקופה, התעורר בה פחד עמוק: היא לא הבינה כיצד ייתכן שהמחלה מתחזקת ומשתלטת עליה שוב, בזמן שיש מידת אמון גדולה כל כך בינה לבין הנשמה שלה. היא לא הבינה כיצד ייתכן שההדרכה מסרה לה עד כמה רחוק היא צפויה להגיע, אך כוח גדול יותר הכריע אותה. היא חשה שוויתרו עליה ולא הבינה מדוע זה קורה דווקא לה. אט אט, הלכה לירון ונחלשה עד שלא שבה עוד למרכז ולא הייתה עוד חלק מהקורסים. בתקשורים האחרונים, לפני שנים אחדות, אישרו המדריכים את הרגשתה של לירון, כשהסבירו שהיא כאילו נתקעה בין שני העולמות. הם אמרו שהם מתקשים לעזור ושהם משקיעים בכך מאמצים. "במאמצי על אנחנו יושבים כאן, צוותים רבים, ועושים ניסיונות רבים להועיל, להושיע ולחבר את הגוף אל קיומו המיטבי. אך הצלחתנו לא ניכרת במציאות כפי שהיינו רוצים, כפי שאת רוצה". לירון ואני מתראות בקושי. היא כואבת ומתוסכלת בצדק, נוכח הפער שבין חייה לבין התוכניות שייעדה לעצמה. "איבדתי שנים יפות בהן הייתי אמורה לפרוח, ליצור ולהשפיע, רציתי ויכולתי לעשות הרבה כל כך, ביודעי את יכולותיי לפני שפרצה המחלה".

סיפורה של לירון חברתי עדיין כואב ואני מלאת געגוע לתקופה בה היינו יחד. אמנם שימשתי קול של ההדרכה שהצליחה לסייע לפרקים בלבד, אך מצבה של לירון נותר קשה. לאורך השנים, שאלתי את עצמי לא מעט שאלות, כגון, האם יכולתי לעשות יותר; האם ההדרכה נתנה תקוות או הבטחות שלא יכלו להתקיים; האם בכל מצב יש אפשרות לבחור או ש ייתכן והמסרים מכבידים ומבלבלים. אני עדיין שואלת את עצמי, אם קיימות עוד דרכים בהן יכולה ההדרכה לסייע. לצערי, לא תמיד אנו מצליחים להבין את מהות בחירת הנשמה. לא כל מה שאנו רוצים ונדמה שאנו מוכנים לקראתו, אכן קורה. התכניות משתנות. בסופו של דבר, יש מצבים עליהם אין שליטה והם נותרים פתוחים ללא הפתרון עליו חלמנו ואליו קיוונו. בחרתי לשלב את הסיפור של לירון, למרות שאין לו סוף שמח, משום שעלינו להבין שלעיתים דרכי הנשמה נסתרות מעינינו.

חלפו שנתיים...

תוספת למהדורה השנייה

שנתיים לאחר כתיבת הפרק על נויה ולירון, נפלה לירון ושברה מספר עצמות באגן. היא עברה חודשים של כאב בלתי יתואר, שנוסף על כאביה הכרוניים מהם סבלה עשרות שנים.

השנה הקשה ביותר בחייה, הובילה את לירון לצמיחה מחדש. מהמקום הנמוך ביותר היא הצליחה להשתקם, לקום ולפרוח מחדש. חודש אחר חודש התרוממה והתחזקה יותר ויותר, עד שהייתה מספיק חזקה כדי לבחור להיכנס לניתוח שישפר את חייה. הרופאים חיכו שתהיה חזקה מספיק כדי לעבור אותו, על כן הוא נדחה מספר פעמים.

לירון נכנסה לניתוח, בתקווה שמכאן חייה ימשיכו להשתפר. יומיים לאחר הניתוח החל מצבה להתדרדר ורגע לפני חג חנוכה, החג האהוב עליה כל כך, היא אושפזה במחלקה לטיפול נמרץ, מורדמת ומונשמת.

בנר השמיני של חנוכה תשפ"ד, מוקפת באהוביה, לירון נפטרה. הקשר שלי עם לירון ממשיך להתקיים בין העולמות השונים. היא ממשיכה להיות חלק בלתי נפרד מחיי. בשנה האחרונה היא חוזרת ומבקשת ממני להוסיף חלק לסיפור שלה בספר. היא מתעקשת כפי שיודעת, לא בכוח, אבל בהחלט בהתמדה. במלאת שנה לפטירתה, במהלך האזכרה היא המשיכה להתעקש, "זה לא סוף הסיפור שלי, תוסיפי את החלק האחרון". ניסיתי להשיב לה שאני לא יודעת לכתוב כמוה, "איך את מצפה ממני לכתוב עבורך?" חזרתי ושאלתי והיא החליטה: "הבת שלי תכתוב. תגידי לה".

העברתי את המסר... באמצעות בתה, כתבה לירון את הפרק הנוסף והאחרון של סיפורה:

ראויה ורצויה - התוספת שייחלתי לכתוב

החיים הבוגרים שלי התאפיינו באובדן שליטה, בכאב ובסבל. מבחורה פעילה, יצירתית וחברותית, שקעתי והצטמצמתי. השארתי את חיי מאחור. במשך שנים הרגשתי שההזרחה נטשה אותי, הרימה ידיים. ויתרתי על עצמי.

בגיל 65 הגיע רגע השיא בחיי הכאובים לאחר נפילה קשה שהותירה אותי עם שברים בגוף ובנפש. חודשים של סבל עמוק שהביאו את נשמתו לקבל החלטה שדי, מספיק. ביקשתי מהקרובים אליי ביותר שיעזרו לי לשחרר - אך הם עדיין לא היו מוכנים. הם לא ויתרו עליי. החלטתי שגם אני לא מוותרת על עצמי. מאותו הרגע הגיעה התפנית, ובעזרת האנשים הקרובים אליי ביותר, והילושקי ביניהם כמובן, החל מסלול החיים להשתפר, מה שהיום אני יודעת לקרוא לו - מסע הפרידה שלי מהעולם הגשמי; מסע של נשמה שמחזירה לעצמה את השליטה, לוקחת את המושכות לידיים, בוחרת בעצמה ולעצמה, מתכננת ומארגנת במדויק את דרך הפרידה. למדתי ללכת מחדש, בשביל לעמוד בראש מורס בדרך זו.

השנה האחרונה של חיי הייתה מתכוננת בקפידה. הקפתי את עצמי בכל הנשים המשמעותיות והיקרות לי, ולראשונה מזה הרבה מאוד זמן הרגשתי שייכת. בכל יום נפגשתי עם אנשים, בעיקר נשים, שהם חלק ממני, ואני חלק מהם. יצרתי רגעים בלתי נשכחים עם ילדיי ועם האיש שלי, ומצאתי את דרכי חזרה אל הבריאה וההזרחה. יום הולדתי ה-66 והאחרון נחגג בדיוק כמו שאני אוהבת - באהבה, באנרגיות מיטיבות ובמילים כתובות שמצליחות לתאר את כל היופי שמתחולל בתוכי ובני לבין אהוביי ואוהביי.

הפרידה שלי מהעולם הזה לוותה בחום ובאהבה שבמשך שנים לא האמנתי לקיומה, ובוודאי לא לעוצמתה. נדהמתי והתרגשתי מכמות האנשים שהגיעו להיפרד, ומעוצמת האנרגיות שהיו בזמן המעבר שלי בין העולמות - בימי האשפוז, בהלווייתי ובימים שאחריה. נפרדתי מאנשים שקשורים בנשמתי וחזרתי אל נשמות אליהן התגעגעתי, וביניהן נויה שלי.

בחרתי להיפרד מהעולם הגשמי בנר השמיני של חנוכה, החג האהוב עליי כל כך. בשיאו של חג האור, ראיתי את האור שעליו חלמתי. אחרי שנים הצלחתי להאמין שאני אהובה, ראויה ורצויה - ועם התחושות האלה השתחררתי ועפתי מעלה למקום הטוב שאליו ייחלתי כל כך. עכשיו אני מוארת.

תדר של ניסים: הסיפור של יעלה

בקושי הבחנתי ביעלה כשעמדתי בתור בבית המרקחת לפני כשנה. עובדה משונה למדי כשמדובר בה. יעלה הייתה מנהלת בחברת ביטוח, אישה תוססת וססגונית, שנוכחותה מורגשת תמיד כשהיא בסביבה. בגיל ארבעים, כשהיא מגדלת שלושה ילדים צעירים, מצאה יעלה זמן גם למשרתה הבכירה וגם לניצול החיים עד תום: לרוץ מחוג לחוג, לרקוד ולטייל. אבל באותו ערב בבית המרקחת, היא נראתה שונה לחלוטין. היא הייתה שקטה, הניחה בכבודות ברורה לעין את המוצרים שביקשה לקנות על הדלפק והתנהלה באיטיות.

"מה קורה יעלה?", שאלתי כשאני מתקשה להסתיר את הפתעתי מהשינוי שהתחולל בה. "את רואה בעצמך", השיבה וניסתה לחייך ללא הצלחה יתרה. "חלשה מאוד", הוסיפה בקול שקט וכבוי. "גם לי הייתה תקופה דומה וההדרכה מאוד עזרה לי לשפוך אור על מה שעובר עליי", אמרתי לה והצעתי שתגיע לפגישה. ידעתי שיעלה מכירה את עולם התקשור ושאני יכולה לדבר איתה בשפתו. "את צודקת", ענתה וראיתי ניצוץ של תקווה בעיניה, "אתקשר אלייך".

כאשר יעלה נכנסה לחדרי היא נראתה בדיוק כפי שנראתה כמה ימים קודם לכן בבית המרקחת: תשושה, רזה וחלשה. "כבר חודשיים שאני שוכבת", אמרה בעודה צונחת אל תוך הכורסה שמולי. "לא מבינה מה קורה לי".

"נבדקת?", שאלתי אותה כשהבחנתי בכך שהיא חיוורת. "איזה בדיקות לא עשיתי ולא מצאו כלום. בינתיים, אני לא יכולה לעמוד על הרגליים, נעלם לי התיאבון, אני מותשת לגמרי ויוצאת מהבית רק כשאני חייבת. בקושי הצלחתי לנהוג אלייך היום. את יודעת מה מוזר?", הזדקפה מעט והביטה בי, "כבר עשר שנים שאני בתהליך של התפתחות וצמיחה. אני בדרך ויש לי כיוון. הייתי אדם מתפקד, פעיל ונמרץ, וביום אחד

התמוטטתי. מה קורה לי?". הבטתי ביעלה וחשתי הזדהות, הבנתי שהנפילה שלה קשורה בתהליך ההתפתחות שהיא עוברת. "בואי נבדוק", אמרתי לה ונכנסנו לתקשור.

"הגעת מגלגול קדום טבול בסבל", נמסר ליעלה מפי ההדרכה, "דרך ההתמודדות שלך הייתה התנתקות מהסבל. עם סיום הגלגול ההוא, הנשמה שלך ביקשה את ההקשר למקור הכאב, השתוקקה להרגיש, להתחבר לגוף ולחיים, אך כל מה שהיא ידעה היה להתנתק. כיום הגוף שלך מתנתק ממך, נחלש, מתרחק ונעלם, הוא מדבר אלייך ואומר לך שיכל סטייה ואי דיוק יגררו תגובה. באת לכאן כדי לחוות, להיות, ועלייך להגיע לקיום המיטבי שלך. עד היום, הוזנת ממחאות כפיים חיצוניות. כעת, עלייך לחזור ולהתמקד בשחקנית הראשית, בך. יש בתוכך פרוזדורים מלאי חלל, חדרים ריקים, ועלייך מוטלת המשימה למלא אותם".

"איך אדע במה למלא את הריק הזה?", שאלה יעלה בשקט. "רצון הוא המשתנה החסר במשוואה", הגיעה תשובתה של ההדרכה במהירות, "את יודעת הכל, אבל לא עוברת לשלב המעשה. עד היום שמעת אבל לא הקשבת, לכן נכפה עלייך שקט. כעת, מתוך הקושי שלך, אין לך ברירה אלא להקשיב וכך לגלות את הדרך. יש בתוכך פנינה אותה עלייך להוציא לאור; פנינה שתסייע לך ולאחרים. כעת, את נמצאת על קרקע בטוחה, עלייך להסיר את המיסוך שיצרת לעצמך ולהקשיב ללב. השכל שלך חד, אך עלייך לפתוח את הלב, לאפשר לו להתפעל מחדש. כך, למשל, לראות את הים ולהתפעל ממנו כאילו את רואה אותו לראשונה. לב פתוח הוא לב שיודע".

בשלב זה, בעודנו מקבלות את המידע, חשתי באור מסנוור. אביה של יעלה, שנפטר שנים אחדות קודם לכן, הגיע למסור לבתו מידע. דמותו זרה והוא הביט בה ביופי אינסופי. "תמיד עשית כל דבר הכי טוב שאפשר. את גאוה של אבא", מסר האב, "אך כעת הגיע זמןך ללכת

במישור, בלי לכבוש שום פסגה, בלי להתאמץ, אלא רק להיות מלאה בכל מה שיש בד". יעלה התרגשה, דמעות עלו בעיניה. "אנחנו נמשיך להיות מחוברים", הרגיע אותה אביה, "השתמשי בכישרון הכתיבה שלך, תכתבי כל יום, תרגישי מתוך הלב ואני אהיה שם". התקשור הסתיים ויעלה שתקה. "נתת לי חומר רב למחשבה", אמרה לבסוף. כשיצאה מהחדר, הרגשתי שכוח חדש מניע אותה.

הצבע חזר

בימים הבאים, הקדישה יעלה מחשבה לדברים שנאמרו לה. היא הקליטה את הפגישה שלנו והאזינה לה שוב ושוב. היא הבינה, שכעת עליה להתחיל לחשוף את הפנינה הפנימית שלה לעולם. עליה לממש את הרצון לשלב את הידע שלה בניהול ארגונים עם כלים בהם התמקצעה בשנים האחרונות, וליצור מיזם שיסייע לאנשים להגשים חלומות. "הרצון הזה היה קיים בתוכי, אבל רק עכשיו התחלתי לפנות לו מקום אמיתי", סיפרה לי כשנפגשנו כמה שבועות מאוחר יותר, כשכבר החלה להתאושש. כעת, נראתה חיונית יותר והתחילה להזכיר שוב את יעלה שתמיד הכרתי.

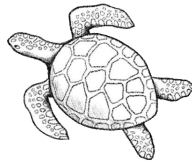
"רגע", עצרתי אותה וחייכתי, "קודם ספרי לי מה עבר עלייך בזמן האחרון. כשהיית פה בפעם האחרונה היית שבר כלי".

"תראי", אמרה יעלה וחייכה אליי חזרה, "בתקופה האחרונה הבנתי מי אני ומה אני רוצה לעשות, אבל לא נתתי לרצון הזה מקום. כשהגעתי הביתה אחרי הפגישה שלנו התחלתי לכתוב ולכתוב בזמן שהקשבתי לתקשור שלנו. בתוך יממה עלו עוד ועוד תובנות וביום למחרת, התחלתי להרגיש טוב יותר. יצאתי מהמיטה, הצבע חזר לפנים, וקיבלתי את התיאבון בחזרה. הבנתי שעד עכשיו פעלתי מהשכל והתעלמתי ממה שאני רוצה ויודעת. הבנתי שהשליחות שלי היא להעביר הלאה את המסר של הפנינה שבי, שמסביר איך הופכים את האתגרים של החיים לצמיחה ולהזדמנות לשינוי נקודת המבט; מגרגר חול לפנינה מרהיבה".

גידלתי רצון

ההבנה הזו של יעלה הובילה לתובנות נוספות, בעקבותיהן גילתה את כישרון הכתיבה שלה. היא התחילה לכתוב טקסטים ושירים, וגם הגשימה חלום וטסה לבדה להודו, לסדנת יוגה. "אני מרגישה שמימשתי את המסר שלי הלכה למעשה", אמרה לי בהתרגשות כשנפגשנו שוב, "אני הולכת אחרי החלום שלי והמציאות מתחילה להסתנכרן עימו. מדהים כיצד הבריאה פועלת". יעלה סיפרה ששבוע קודם לכן ראתה מודעה לתפקיד בארגון כלשהו והגישה את מועמדותה. המראיית יצרה עימה קשר טלפוני ובמהלך השיחה סיפרה ליעלה מעט על עצמה. "בעודה מדברת ליבי החסיר פעימה", סיפרה יעלה, "הסיפור שלה הזכיר כמעט אחד לאחד את החוויה שלי. בתקופה בה התמוטטתי והייתי בבית במצב של תשישות, היא עברה תאונת דרכים והייתה מרותקת למיטה. כמה שבועות לאחר מכן, היא הלכה לפגישת תקשור, בערך באותו הזמן בו נפגשתי איתך. מאז שתינו נמצאות בתהליך התאוששות והנה דרכינו מצטלבות. מה שאושש את שתינו היה התקשור. השיחה עם המראיית העבירה צמרמורת בגופי. סיפרתי לה את סיפורי והיא התחילה לבכות. 'את בדיוק מסוג האנשים שאני רוצה להכניס לארגון', אמרה לי לבסוף, 'מאז התקשור אני מכניסה רק אנשים מדויקים לחיים שלי'. שתינו התרגשנו מאוד וכשניסינו לתאם פגישה פנים מול פנים וחיפשנו תאריכים פנויים, התברר לנו ששתינו נרשמנו להשתתף באותו הסמינר. זאת רק דוגמה אחת למה שקורה לי מאז שחזרתי לעצמי. הכל מסתדר לי, אני חושבת על דברים והם מגיעים אליי, כאילו החיים הפכו קסומים לפתע. אני חיה במעין סינכרוניזציה עם היקום ואפילו קניתי לעצמי כתזכורת, שרשרת עם פנינה".

להתקשר הביתה



בין העולמות

התמודדות עם אובדן: סיפורם של אם ובנה, הגר ודן

מאז ומתמיד היה המוות נושא שהעיסוק בו שנוי במחלוקת, מרתיע וקשה לעיכול. העיסוק במוות מציף קשת רחבה של תחושות, פחדים, תגובות והתייחסויות. רבים מהאנשים בהם אני פוגשת חוששים לדבר על המוות ונמנעים מעיסוק בו. "הפחד מפני המוות מגביל את האנושות", מסרה לי ההדרכה באחד המפגשים. אנו עסוקים בשמירה, באחיזה ובבהלה ולא מאפשרים לעצמנו ולקרובים לנו להשתחרר ולחיות את החיים. ברגע בו מבינים שיש המשכיות, שנשמתו של אדם שהלך לעולמו אינה נעלמת מחיינו, ניתן להתמודד עם הפחד ביתר קלות. היום, הנשמות יודעות ליצור עימנו קשר, להיראות ולהעביר תחושת קיום אחרת. הן הופכות למדריכים המלווים אותנו בחיינו. סיפורם של הגר ודן, מתאר קשר מעניין ומיוחד שהתפתח בין אם לבין בנה שנהרג בתאונה. קשר בין אם החיה במרחב הארצי, הגשמי לבין בנה החי חיים אחרים, חיי נצח.

הייתי בדרך לטקס סיום קורס של בתי, מאי, בצבא, כאשר קיבלתי את ההודעה על מותו של דן. זה לא אמיתי, אמרתי לעצמי. הגר, אמו של דן היא חברה שלי ודן, למד באותו בית ספר בו למדה בתי. סירבתי להאמין. "כיצד זה ייתכן?", שאלתי את ההדרכה בתימהון, "דן כה צעיר, בן יחיד, איך יכול להיות שהוא מסיים כך פתאום את חייו?". "דן הוא מלאך שנשלח לכאן לעשרים שנה בדיוק", ענתה ההדרכה. "דן עדיין לא בן עשרים. הוא רק בן 19", מחיתי. לאחר כמה דקות, הסתבר לי שדן היה בן עשרים בדיוק. נותרתי ללא מילים.

מות בנה בן העשרים בתאונה, הפך את חייה של הגר לסיוט הביעותים ממנו חרד כל הורה. "בדיעבד", אמרה לי כשנזכרנו בתקופה ההיא, "בלי להבין מדוע, הקשבת לי לקול פנימי, שכיוון אותי לרכוש כלים שיסייעו

לי להתמודד עם האסון הכבד. אחד מהם היה תקשור, שעם הזמן היה לי למיכל חמצן". כבר בגיל צעיר התעניינה הגר בחיים שמעבר למציאות של העולם הזה. "תמיד האמנתי שמוות הוא לא הסוף, שאנחנו לא רק גוף", אמרה לי בקול רועד כשנפגשנו, כחודש לאחר מותו של בנה. "אני מתגעגעת לזן שלי. אני יודעת שהוא קיים במקום כלשהו". "ספרי לי עוד על זן", ביקשתי מהגר בעדינות, בעודי מנסה לעכל את הסיטואציה. "זן הוא הבן היחיד שנולד מהרחם שלי. קיבלתי ילדה במתנה מנישואיו הקודמים של בעלי, שהייתה בת חמש כשהכרנו", סיפרה הגר בקול שקט. "אחרי זן לא יכולתי ללדת שוב ובחלוף שנים של טיפולים שסיכנו את חיי, השלמתי עם המצב".

זן הביא אושר גדול לחייה של הגר ועם השנים התפתח בין האם לבין בנה קשר מיוחד והדוק. הוא היה ילד יצירתי ומוכשר והיטיב לצייר, לכתוב ולשחק. את ימי התיכון בילה בעיקר עם חברים. הייתה לו יכולת מופלאה להיות בחברות עמוקה ומשמעותית עם חברים רבים. לאחר סיום הלימודים, יצא זן לשנת שירות והשיחות על הצבא לא אחרו להגיע. "הגיוס היה נוכח מאוד בחיינו", הסבירה הגר, "כבן יחיד, לא הייתי חייבת לאשר לו להתגייס ליחידה קרבית. אך הוא ובעלי הציגו חזית אחידה שקראה לעברי, 'אל תתערבי. זה תחום ששייך לנו, הגברים'", סיפרה בכניעה. באחד הימים, בתחילת שנת השירות שלו, ישבו הגר וזן לשיחה מלב אל לב בבית קפה. "מה תעשי אם אמות?", שאל זן בצחוק.

"אמות גם", ענתה הגר בנחרצות, "בשיחה עם בעלי, ערב לפני האסון", היא נזכרת, "שאלנו אחד את השנייה האם כולם בולעים את החיים כמו זן. הוא היה ילד של שמחה, חברים, הומור, נתינה ואהבה, וממש גמע את החיים".

איש החשמל ונינג'ית המים

זו לא הייתה הפעם הראשונה שמותו של דן היה נוכח בחיי המשפחה, כמו ניחוח שהתפזר באוויר מפעם לפעם, בלי שאפשר יהיה להבחין בדיוק מהיכן נבע או אפילו לזהות אותו בוודאות. הרמזים למותו, מעין תחושה של סכנה, כמו שורטטו על שביל חייו כחיצים שסימנו את דרכו, אך היה ניתן לפענחם ככאלה רק במבט לאחור.

יום אחד, לאחר שדן כבר לא היה בין החיים והגר סידרה ערימת ציורים מיסטיים שצייר, היא מצאה שני ציורים שהיכו אותה בהלם, איש החשמל ונינג'ית המים. חשמל ומים. שני הכוחות שהובילו למותו של דן. במקרה אחר, מצאה הגר בערימת הדפים שבחדרו של דן תסריט שכתב בבית הספר ועסק בהתמודדות של משפחה עם מותו של אחד הבנים בצבא. באחד הימים, סיפרה להגר אחת מחברותיו של דן, שהוא אמר לה שהוא עומד למות בצבא.

גם בחוברת בה תיעדה הגר אמירות של דן מימי ילדותו היא מצאה ציטוט מטלטל שלו, שאמר כשהיה בן ארבע, "אני אמות בצבא". הציטוט הזה ניבא את העתיד כמעט במדויק. דן התחשמל למוות בתאונה בבריכות הדגים, זמן קצר לאחר שסיים את שנת השירות וציפה לגיוסו. שני חברים שעבדו עימו ניסו להגיש לו עזרה, אחד אחר שני, והתחשמלו אף הם למוות. כך מצאו את מותם שלושה צעירים חסונים ויפים והותירו אחריהם לבבות מרוסקים.

מלאך בהשאלה

כבר בימים הראשונים, כשהייתה עטופה כולה באבל הקשה ובצער הבלתי נתפש, עלתה במוחה של הגר מחשבה בהירה וצלולה: 'דן קיים. התפקיד שלי כאמא לא הסתיים. אני אלווה אותו בחיים הבאים שלו'. כשנה לפני האסון, הגר למדה באחד מקורסי התקשור שהעברתי ושפת התקשור הייתה, כאמור, מוכרת לה. כשנכנסה לחדר, זעקת אבלה

ועצבותה קרעה את ליבי. התחלתי את התקשור בחרדת קודש. תקשור עם נפטרים הוא חוויה נפשית לא פשוטה, על אחת כמה וכמה כשיושבת מולי אם שזה עתה איבדה את בנה. ישבנו יחד בשקט, ההדרכה פתחה באותו המשפט שאמרה לי עם מותו, "דן הוא מלאך בהשאלה, הוא נשלח לחיים לעשרים שנה בדיוק". "דן נקבר בדיוק ביום הולדתו העשרים", אמרה הגר.

"אנחנו כאן כי דן כאן", המשיכה ההדרכה, "הוא יושב ומקשיב, פוגש אותך ונמצא איתך יותר ויותר. הוא מרגיש את ההנחה שלך בתוך החיים ואנחנו רואים את זה ממש כמו איזו שהיא חוויה רחמית חדשה שגדלה בתוך רחם ליבך". כעת, הופיע דן בתקשור והגר, שהחלה לבכות, שאלה, "איך אדע שאתה דן? הרי אתה נשמה, למה שתהיה דווקא דן שלי?". "אני שלך לתמיד, נמצא בתוך הלב, בתוך הזיכרונות", מסר דן דרכי, "אגיע בתחפושות מן העבר, אמסור דברים שחווינו יחד, אשלח שירים ונבנה את הקשר האחר, שאמנם לא מחזיר אותי בגוף הפיזי אבל מחזיר אותי בגוף הלב של האהבה שלנו". דן המשיך ודיבר על רגע המוות, "בנקודת השחרור מתקיים מפנה. מפנה שפונה, פונה אליי, מגמיש את חושיי, משכלל את איכויותיי, מתמצת את מהותי ומשחרר את נשמתו לחופשי. נוצר פעמון בזמן, ועם הגונג, נפתח האור, בסנוור אימתני ומושך אותי לעברו. האור חזק ומסנוור, האור חם ומחמם, האור חובק ומלטף. אני מרגיש בבית. בשלב הזה, זו הרגשה הממלאת את כל חושיי ותפילותיי, הרגשה מאין כמוה, שמילים רק ישבשו את נוכחותה. אז הקלות, קלות של רכות, של קלילות, של רפרוף, של עפעוף, של טוב מטוב ויש מיש ורך מרך והכל כל כך זך. הסנוור והעיוורון משככים את כל שהיה. נדמה שרגעים אלה הינם לנצח ואז, באחת, מתקדשת לה התמונה מהיכן יצאתי. מבט על, שנוכח בסיטואציה של כאב, חוסר אוניס וסבל אינסופי.

פער אינסופי של נוכחות קלילה ומופלאה משקיפה ביודעה כאב אימתני. הכאב הארצי הדחוס באדמה ובגוף אינו מורגש, אבל הכאב נראה לעין.

אותה צללית של היות אחר במציאות שמתגלה, יוצר פער מנתק ובלתי מתאפשר לתרגמו, כי אין פה מציאות ויש כאן השתנות. ההבנה החזקה שבשיא הסבל, בנקודת הגונג, יש פיצול של הנאה אינסופית וסבל אינסופי באחת. כל האחד הזה הוא אני. כן, הילד הזה הוא אני".

המפגשים מהסוג החדש בין הגר לבין בנה קיבלו ממד מוחשי יותר ויותר ממפגש למפגש. הגר מזהה אותו מיד. חוש ההומור הנהדר שאפיון אותו בחייו נוכח גם בשיחות המתקיימות כיום. השנה הראשונה שלאחר האירוע הייתה קשה עבור הגר. ההדרכה תמכה בה ושלחה מסרים מרגיעים ותומכים. עם הזמן, הגר התחזקה, ההדרכה פינתה את הדרך ודן תפס את הבמה. המפגשים הראשונים היו רוויי דמעות. אט אט, התחלף, לעיתים, הבכי בצחוק. "אני מדברת עם הבן המת שלי וצוחקת", אמרה לי הגר והתפלאה בעצמה מהסיטואציה ההזויה, כביכול. "כשהגיע החורף הראשון בלי דן, הייתי מתבוננת בשמש השוקעת ומדמיינת איך אני עולה השמימה עם שמיכה חמה בידי ומכסה את דן כמו ש'אינדי אינדי', גיבור סיפור ילדים שנהגתי לספר לו בילדותו, יצא בחצות וכיסה את הסוס שלו".

"מה קורה עם מזג האוויר, תמיד מטריד אותי אם שינויי מזג האוויר משפיעים עליך?", שאלה את דן באחד הימים. "יש תנועות אך הן אינן משפיעות", ענה, "פשוט יופי. אני נהנה מקסם של קשת מסוימת ושל שקיעה, שילובים של גשם ורוח. אני רואה את כל הפרטים. יש כאן יופי מאוד מאוד גדול, ואת יכולה לראות אותו כי יש לך מראה רחב, כמו לראות בדמיון שילובי צבעים, תנועה של צבעים. צבע פה זה לא פס שנשאר אלא תנועה של פס המכחול עם מנגינה ורוח חיים".

הגר ואני נפגשנו לעיתים תכופות, היא הרגישה שמפגשים אלה הפכו לה לבית; למקום בטוח ומרגיע בו היא יכולה לפגוש את בנה האהוב ולשוחח עימו. לקראת כל פגישה הייתה מתמלאת התרגשות וציפייה. "לקראת המפגש, כל השבוע שלי נראה אחרת", אמרה לי, "אני כאילו מצופה בדבש". במפגשים שלנו דן נשאר יצירתי וצבעוני כפי שהיה

בחייו. הוא לא נכנס לחדר סתם כך, אלא בלבוש מיוחד וצבעוני, כמי שעולה להופעה על במה. הוא מגיע מלווה בציפורים, בטווסים, בכנפיים ובסמלים מיתולוגיים רבים. באחת הפגישות, שהתקיימה לקראת חנוכה, תיארתי בפני הגר את מראהו של דן והיא הבינה שהוא מחופש לפיל. הייתה זו דמות שנהג לגלם בהצגות חנוכה. במפגש אחר, דן הגיע מחופש לחמנייה. בבית ילדותו, תלוי צילום שלו אוזח בחמנייה גדולה.

בשלב מסוים, הרגישה הגר שהיא מסוגלת לנסות ולקבוע מפגשים בתדירות נמוכה יותר. היא הרגישה שהיא מסוגלת לנסות להסתדר בלי הקביים שהפגישות שימשו עבורה ולשפר את יכולות התקשור שלה עצמה. היום היא כבר מסוגלת לדבר עם דן גם בלעדיי, אבל עדיין מבקשת להיפגש איתי מדי פעם, כאילו כדי למלא את הסוללה. היא חולמת עליו בלילות ולפעמים, כשהיא יוצאת לצעוד בשבילים הקרובים לביתה, היא מרגישה בנוכחותו לצידה. היא משוחחת איתו באופן יומיומי ויודעת שהוא מלווה אותה. "את כל הזמן נפגשת איתי דרך השרוולים שלך, דרך הכתיבה, דרך המחשבות ודרך ההליכה. בכל מקום", מסר דן.

"אני מרגישה את ההדרכה", סיפרה לי, "ואני אסירת תודה. מרגישה מחוברת למשהו גדול ועצום, ויודעת שאני לא לבד. יודעת שיש קיום שלם מעלינו ומסביבנו. מרגישה שדן ואני קשורים כמו כפתור בלולאה. לא תמיד אלה דברים מובהקים ולפעמים, אני צריכה למיין את המחשבות כדי להבין איפה הוא מדבר ואיפה אני חושבת. אבל יש מקומות שהדבר ברור לי. כשאני כותבת אני מיד מרגישה מתי דן שולט בטקסט, כי לפתע הטקסט נכתב מהר מאוד או שהתשובות חכמות יותר ובעלות עומק נוסף". "אני יודעת שנולדת עם כישרון כתיבת שירים ולא הספקת", אמרה הגר לדן באחד התקשורים. "מה הבעיה, אמא?", השיב דן, "אני אשלח לך שירים". מאז, בסיומו של כל תקשור הגר מקבלת שיר כתוב.

אמא של ילד שחי אחרת

שנים חלפו מאז מותו של דן והקשר המחודש בין האם לבין בנה המת החל לקבל צורה בהתאם לצרכיה של הגר. לקראת האזכרות, מקריאה הגר דברים מפיו של דן ומסבירה שזה מה שמסר בתקשור. אנשים לא תמיד יודעים איך לקבל את זה, אבל עם השנים הם התרגלו. לפני אחת האזכרות הודיע לנו דן, שבעת האזכרה, השמש תשקע בדיוק כאשר יראו את הירח עולה.

"מולד הירח ושקיעת החמה

מאזנים על קו המים.

האור הניזון מהשמש השוקעת עגול, צהוב וגדול,

מוקרן מצבעי השמיים הוורודים סגולים צלולים,

נושקים את אדוות הגלים.

ובין לבין נמצאים אהובי שיצרו אותי,

אהובי שטיפחו, שדאגו, שלימדו, שנתנו יד.

חברים שהתגלגלנו ביחד בחול,

חברים שבגרנו ושתינו וצחקנו.

בנות יפות, בנים, קהילה חובקת, דואגת.

הייתי כאן בין הלבבות האלו,

הייתי ער ומנמנם,

ידעתי ושכחתי,

חוויתי והרגשתי,

ובעיקר אהבתי,

אהבתי את החיים.

אהבתי כל מה שנמצא כאן,

בין מולד הירח לשקיעת החמה.

ואני עודני כאן,

גמיש, רגיש, עם לב פתוח.

תודה לך אמא שזוהי את,

*ותודה לכל מי שכאן, ושהנכם.
אני, דן, נמצא כאן ביניכם".*

אכן, באזכרה בה קראה הגר את שהכתיב לה דן, נראו השמיים בדיוק כפי שהוא תיאר. השמש והירח במופע משותף מעל קו המים. נשמה המסיימת את תפקידה בעולם הארצי היא למעשה אנרגיה, מעל לזמן או למקום כלשהם. מסיבה זו היא אינה מתגעגעת. המתים אמנם לא יכולים לחזור אלינו, אבל הקשר עימם אפשרי ולא פעם, אף נותן לנו כוח להתעורר מדי בוקר, להתמלא ולחייך. "אני אמא של ילד שחי אחרת", הגדירה הגר בפשטות את המצב המיוחד הזה. "היום, אני מבינה שהנשמה לא נמצאת מתחת לאדמה. אני יודעת שיש המשכיות וזה נותן לי המון. כאב האובדן קיים כל הזמן, אבל אני מצליחה לחיות ולהיות אמא של דן".

שיח עם נפטרים הוא נושא רחב עליו ניתן לכתוב ספרים שלמים. כאשר מבקשים ממני להעביר מסרים אלה, אני נשארת בתסכול ובכאב גדול על שהאדם שמולי אינו יכול לדבר ישירות עם יקירו שנפטר. לכן, בשנים האחרונות, כאשר אנשים פונים במטרה לשוחח דרכי עם יקיריהם שנפטרו, אני מלמדת דרך פשוטה שמחברת אותם ישירות אל יקיריהם ומאפשרת להם את החיבור בכל עת שירצו, בלי שיהיו תלויים במתקשר חיצוני או בחלום שמבליח. זה מתחבר לתפישת העולם שלי, לפיה תפקידי להזכיר שזהו חוש הקיים בכולנו. זה חלק מהשינוי שמביאה איתו התקופה.

הסיפורים הבאים מפגישים אותנו עם אנשים שאיבדו אדם קרוב ויקר באמצע החיים, ובחרו ללמוד לתקשר עימם באופן ישיר.

"אבא היה רוצה לומר לכם..": הסיפור של ענת

"שנים רבות חלפו מאז נפטר בעלי, רני, במהלך משחק במגרש כדורסל", נזכרה ענת, "השמיים נפלו עליי. עולמי התהפך וחי לא שבו להיות כשהיו. בו זמנית, המציאות הייתה ברורה כל כך: את הנעשה אין להשיב.

במהלך השבעה, בחנתי את חי ובהנתי שאני חיה חיים מאושרים. אם היה עליי לחוות חוויה כזו של אובדן עמוק, טוב שהיא התרחשה בחיי כעת, לאחר שלושים שנות זוגיות טובות מאוד; כשאני בת 52, בוגרת, עצמאית, מסודרת מבחינה כלכלית ועוסקת בתחום שאני אוהבת. רני אמנם איננו, אך יש לי ילדים נפלאים והקשר בינינו קרוב, חם ואוהב", היא מחייכת.

"התקשור סייע לי רבות", מספרת ענת, "משום שבאמצעותו, למרות הצער העמוק ותחושות האובדן והחוסר, ניחמה אותי הידיעה שרני עדיין ישנו; שהנשמה שלו נוכחת ושאני יכולה להמשיך לתקשר איתו. הרגשתי שהוא נוכח בחיי כל הזמן. אמנם לא תקשרתי איתו, משום שלא היו לי כלים, אך הרגשתי בקיומו לצידי. אני מניחה שזה קשור בעובדה שהייתה בי פתיחות רבה לכך.

המצב הפך פשוט יותר כשהגעתי לקורס תקשור ב'מרכז הילה'. שמחתי לגלות עד כמה קל עבורי לקרוא לרני ולדבר אליו. התרגשתי מהמעמד ובכיתי. כיום, התקשורת עם רני והיכולת להתחבר אליו היא חלק

מחיי. כך, למשל, ביום השנה לפטירתו, אני שואלת אותו מה הוא רוצה שאומר למשתתפים באזכרה. לקראת חתונתו של בנו, שאלתי מה הוא רוצה שאברך במקומו. הילדים משועשעים מזה, לכן אני לא משתפת אותם בפרטים המדויקים. 'אבא היה רוצה לומר לכם', אני מציינת לפני הדברים אותם הוא ביקש ממני למסור להם. מנחם אותי לדעת, שרני נפטר בזמן שעסק בפעילות האהובה עליו ובמקום אותו אהב מאוד: משחק כדורסל במגרש הכדורסל. הוא היה כדורסלן מצטיין והתגאה בדרכו. אני יודעת שהוא היה רוצה שנזכור אותו כך, במלוא עוצמתו, במקום האהוב עליו".

לתקשר עם יעל: הסיפור של אדוה ונדב

"כשיעל חלתה, היא חוותה ימים קשים מאוד, רצופי כאב וסבל", נזכרת אחותה אדוה, שזה מכבר הייתה מחוברת לעולם התקשור. "החלטתי שאני רוצה להכין את עצמי ואת יעל לאפשרות של פרידה. שוחחנו על כך שהחיים הארציים והגשמיים שלנו, כאן ועכשיו, לא מסכמים הכל. אמרתי לה שפרידה אינה העיקר, אלא כיצד חיים וכיצד נפרדים. הסברתי שלמרות שנפרדים, זה לא סוף. ביום בו הודיעו לנו הרופאים שאין עוד טעם להמשיך בטיפולים, יעל אמרה לבעלה, נדב, שתכנית הפרידה החלה להתגבש".

"כהכנה לפרידה הלכתי לקורס מתקדם בתקשור, כמעין פרויקט אישי", מספרת אדוה. "זאת הייתה הגדרת הפרויקט שלי: לתקשר עם יעל בבוא היום ולהנגיש את הקשר איתה לנדב ולמשפחה, כדי להיות מסוגלת לחבר את כולנו למשמעות החדשה של יעל בחיינו".

"לאורך תקופת ההתמודדות עם המחלה הארוכה, השארנו מקום לתקווה", הסביר נדב, "אך כשהרופאים אמרו שאין טעם להמשיך בטיפולים, הבנו שיעל נפרדת מהחיים, ושאנחנו נפרדים ממנה. ככל שהמחלה התחזקה והיכולות הפיזיות של יעל הלכו, הצטמצמו ונשחקו, הרגשנו שיש לנו ערוץ תקשורת משמעותי שהיא ראתה בו כאפשרות שתעזור לנו. יעל נפטרה. במהלך החודשיים הראשונים, הכל הרגיש טרי ומכאיב. לקח זמן עד שיכולתי להגיע להילה, כפי שביקשה יעל לפני שנפרדה ממני".

כמה שבועות לפני שיעל נפרדה קיימנו תקשור טלפוני. יעל ידעה שתהליך הפרידה החל לכן יכולנו לקיים שיח גלוי וישיר על הפרידה ועל השלבים הנוגעים לאנשים האהובים שסביבה, ילדים, הורים, אחים, חברים ועוד. במהלך השיחה הייתה תחושה של קדושה לצד כאב.

נדב הגיע, לא הרבינו במילים. הובלתי אותו דרך טכניקה של יצירת קשר ישיר עם יעל ושנייה אחר כך הוא כבר היה שם. אני זוכרת היטב את מהירות החיבור ביניהם. התפתחה שיחה, ולרגעים נדמה היה לי שיעל יושבת מולו ולא אני. לא היה היסוס, לא גמגום, הייתה ממש תחושת ודאות, חשתי שהשיחה הזו היא שלהם ושאני נוכחת ברגעים אינטימיים. שאלתי את נדב בעדינות אם אני יכולה לצאת ולהשאיר אותם לבד.

חיבור מהיר שכזה הוא די נדיר. אני מאמינה שהוא קרה בזכות ההכנה המוקדמת והמחויבות של כל הצדדים להמשיך את הקשר גם אחרי הפרידה מהגוף הפיזי.

"אני נשארתי בחיים, אך יעל לא פה, היא לא תהיה פה", אמר נדב, "ערוץ הקשר הזה נגיש. אפשר לגעת בו בכל שלב, בכל נקודה. אפשר להעביר מסרים באמצעותו. אחרי טראומה משמעותית כזו, הביטחון מתערער ואני נדרש ללמוד ללכת מחדש. אחד העזרים הוא התקשור. זהו אמצעי מוחשי ופרקטי מאוד. השתמשתי בו ככלי, אחת לכמה ימים, לעיתים יותר ולעיתים פחות. התדירות תלויה גם במצב בו אני נמצא ובצורך שלי. אני שומע את יעל. אנחנו מנהלים דיאלוג על ענייני היום, הבית, המקום בו היא נמצאת ועוד. יש בכך עוצמה ומשמעות רבה". "אנחנו יכולים ללמוד ללכת מחדש כשאנו לומדים להקשיב", הוסיפה אדוה, "ההקשבה המיוחדת הזו להדרכה ולתקשור מרחיבה את ההסתכלות על החיים ואת האפשרויות שעומדות לרשותנו".

"המוות נוכח", ציין נדב, "אך הוא מפחיד פחות. זה כואב וזורק אל כל מיני תהומות כאלה ואחרות, אבל היכולת לחזור, לגעת ולשמר את ערוץ הקשר הזה, מקלה מאוד ומארגנת מחדש את המחשבות".

הדרך אל בני האהוב: הסיפור של איריס

"את עולם הרוח פגשתי לראשונה ביום בו חן שלנו נהרגועזב אותנו חזרה לעולם האחר, העולם שמעבר", מספרת אמו, איריס. "כבר בשבעה אמרתי לעצמי שברגע שאתחזק, אמצא מתקשרת שתראה לי את הדרך אליו, אל הבן האהוב שלי שלעולם אהיה אמה עבורו והוא בן עבורי". "במהלך השבעה קרו דברים מוזרים ומפתיעים", נזכרת איריס. "זה התחיל משיחה עם חברה טובה שהתחילה ללמוד תקשור, התיישבה לידי וסיפרה שקיבלה מסר מחן עבורי. 'אמרי לאמא להתחבר לעולם הרוח וכך נמשיך להיות יחד'. החברה סיפרה לי על הדרך שבה היא התחברה לאביה שנפטר והמליצה לי על מתקשרת שאצלה היא לומדת".

"ביום המחרת, הגיעה לנחם שותפה וחברה קרובה של חן. השניים חלקו דירה בתל אביב בחודשים האחרונים לפני מותו. הסתבר שגם היא מחוברת לעולם הרוח. שאלתי אותה האם היא מכירה את אותה מתקשרת. 'שמה הילה', קראה השותפה בהתרגשות. אם לא די בכך, בן הזוג של הילה, גל, שירת עם בן זוגי, יפתח, בסדיר. הם לא נפגשו מעל שלושים שנה. באינטואיציה יוצאת דופן החליט גל לבקר אותנו בשבעה.

באותו רגע הסתדרו לי כל הנקודות והבנתי שכל הסימנים מובילים אותי להילה", מתארת איריס. "חשתי שבעזרתה אמצא את הדרך לחן". לצד הפרידה הקורעת לב מבנה האהוב גילתה איריס עולם מרתק ומחזק. היא למדה תקשור ואף הצטרפה למסע רוחני בדמנהור, שם חוותה את עוצמת הקשר והחיבור לבנה. בסופו של המסע, הסימנים שקיבלה דרך חן הובילו אותה לתכשיט שמסמל עבורה ללא עוררין את החיבור הנצחי ביניהם.

היא מעשירה את עצמה בלימודי הרוח ואף החלה לתמוך באמהות שכולות. "השבר הגדול, הגעגוע והכאב הצמיחו ניצוץ של אור שמאפשר את האמונה בחיים ואת התקווה לטוב בכל יום מחדש", אומרת איריס.

ערסל של בועות: הסיפור של עודד

תרדמת היא אחת החוויות הקשות ביותר שאפשר לחוות. האדם נראה ישן, נדמה שיתעורר בתוך רגעים ספורים, אך למעשה אי אפשר להגיע אליו. הוא נמצא ולא נמצא, שרוי בעולם הדמדומים. קרוב משפחה שלי, עודד, ביקר בעולם הדמדומים הזה לאחר שטס עם אשתו, טל, לביקור משפחתי בפריז, שם לקה בדום לב. "אם כבר דום לב, עדיף שיהיה קרדיולוג בסביבה", אמרה לי טל בחצי חיוך כשבאתי לבקר את עודד בבית החולים, כמה ימים לאחר ששבו לארץ. "מזל שדיויד, מומחה ברפואת לב, היה בסביבה. הוא מיד ידע מה לעשות כשעודד התמוטט ואיבד את ההכרה. דיויד הציל את חייו". עודד הורדם ולאחר שמצבו התייצב מעט, ניסו הרופאים להעירו אך ללא הצלחה. עודד אמנם שרד את התקף הלב, אך שקע בתרדמת ממושכת. במאמצים משותפים של בני משפחה וחברים הוא הוטס לארץ. במשך מספר שבועות, שכב בבית החולים, מחובר לצינורות ולמכשירים, בלי יכולת לתקשר עם הסביבה. הרופאים ובני המשפחה המודאגים לא ידעו אם יתעורר. בחלוף כמה שבועות מורטי עצבים, חל שינוי לטובה ועודד החל להניע את גופו מעט. עם זאת, עד מהרה התחלפה השמחה הרבה בדאגה. מצבו ההכרתי של עודד היה חלקי בלבד, הוא נע מעט ובאופן לא רצוני בלבד ולא תקשר כלל. הרופאים החליטו שאין בידם לסייע עוד והעבירו אותו למחלקה הפנימית.

"הרופאים התייאשו ממנו ואני פוחדת שהוא יישאר כך לתמיד", אמרה לי טל בדמעות באחד מביקוריי. "אני זקוקה לו יותר מתמיד". משום שהייתי מעורבת רגשית וההדרכה חזרה ואמרה באוזניי 'לא להתייאש', עשיתי את מה שאני יודעת לעשות והתייעצתי עם מתקשרים ורבנים רבים. יחד, אף ארגנו תפילות משותפות בימי שישי, אך דבר לא עזר. לא הצלחנו למצוא דרך שתחזיר אלינו את עודד. זו הבעיה עם תרדמת. זהו מצב בו האדם כמו מרחף על מעין עננה עשויה מבועות שאי אפשר להגיע אליה; אזור ביניים שאין בו דיאלוג נשמתי נגיש.

באותה תקופה, התמודדה טל לא רק עם מצבו של עודד, אלא גם עם מחלת הסרטן שאובחנה בגופה שנה קודם לכן. היא עמדה בכל הטיפולים בגבורה, לא איבדה את האמונה בכוחה להחלים ושמרה על חיוניות מעוררת השראה. "לקחתי הפסקה מהטיפולים לפני כמה שבועות", המשיכה, "אבל אתמול נפגשתי עם הרופא המטפל שלי והוא אמר לי חד וחלק שאי אפשר לחכות עוד. אני חייבת לעבור ניתוח בדחיפות. יש לי בקשה", אמרה לי טל כששתינו קפה מחוץ לחדרו של עודד, "אני רוצה שתלווי אותי לניתוח". הופתעתי מעט מפנייתך, אך הסכמתי מיד והשבתי, "אין כל בעיה, אבוא בשמחה". נפרדתי מטל בחיבוק והחלטתי לפנות להדרכה. קיוויתי שאקבל תובנות חדשות. האם יש לי תפקיד נוסף? מה הסיבה שטל בחרה בי ללוות אותה לניתוח? שאלתי את ההדרכה מיד כשנכנסתי לתקשור. חיכיתי מעט ועד מהרה קיבלתי תשובה. "טל לא חיה את עולם הרוח", השיבה ההדרכה, "אך המפתח לחזרה של עודד נמצא בידיה והיא מרגישה זאת בלי להבין. הרדמה מלאה בזמן ניתוח מביאה את האדם המורדם למצב דומה לזה בו נמצא כעת עודד. לשכבת הבועות לא ניתן להגיע אלא בהרדמה מלאה. בעזרת ההנחיה שלך, טל תוכל להגיע לעודד ולנסות להחזירו להכרה".

נפעמתי כשהבנתי את משמעות התזמון של מועד הניתוח. טל המורדמת יכולה לשמש כשליחה, להגיע אל עודד ולחלץ אותו ממצב הביניים בו הוא נמצא. ארגנתי את ההנחיות שקיבלתי מההדרכה בצורה מסודרת, נשמתי עמוק והזמנתי את טל לביתי. "יקירה, כפי שהבטחתי אבוא איתך בשמחה לניתוח, אבל גם לי יש בקשה", אמרתי לטל כשענתה לטלפון.

"אעשה כל מה שתבקשי", השיבה בנחישות. "בזמן הניתוח שלך, בשעה שאת תהיי בהרדמה מלאה, מבחינה אנרגטית תגיעי למקום בו נמצא עודד. תפקידך הוא לאסוף אותו ולהחזירו הביתה", הסברתי. חשתי את נשימתה של טל נעתקת בתדהמה והמשכתי בהסבר. "אין לך מה

להפסיד, ייתכן וזה יצליח וייתכן שלא יזיק. מכל מקום, ההדרכה נתנה לי הנחיות מדויקות. את בעניין?" "שאלתי. "כמובן, אעשה כל דבר שיכול לעזור", השיבה טל בלי להסס והחלה רושמת את ההנחיות שמסרה ההדרכה.

"יום לפני הניתוח עלייך לבקר את עודד וללחוש באוזנו שלמחרת אתם נפגשים, כדי להכין אותו למה שעתיד לבוא. לקראת הניתוח עלייך להכין רשימה של חמישה דברים שמסבירים מדוע נוכחותו של עודד נחוצה, כאלה שעודד לא יוכל לעמוד בפניהם. דברים שרק את והוא יודעים עליהם, כגון הבטחות שהבטחתם זה לא במהלך השנים וכדומה. עודד מרחף עכשיו במקום של חלום וטוב לו שם. לכן, עליו להבין שזקוקים לו, עליו להתעלות על עצמו ולחשוב על האנשים שנוכחותו חיונית להם. לא די לומר לו שעליו לחזור כי אתם מתגעגעים אליו. יש להזכיר את המחויבות שלו כלפיך וכלפי הילדים. כל הדרכים כשרות כדי לשכנע אותו לחזור, אל תקלי עליו".

"אני רושמת הכל", אמרה טל. יכולתי לחוש שכעת היא כבר אינה מרגישה חסרת אונים, אלא כמי שיש לה תפקיד. "עוד משהו שההדרכה ביקשה ממני לבדוק איתך", המשכתי, "האם בנקודת זמן זו את מוכנה שעודד יחזור בכל מצב?". עיניה של טל התמלאו דמעות, "חשבתי על זה הרבה, אני לא יכולה להיפרד ממנו עכשיו, אני כל כך אוהבת אותו".

טל נרתמה למשימה וביצעה את ההנחיות כלשונו. בשבת אחר הצהריים, ביקרה את עודד בבית החולים, ליטפה אותו ולחשה באוזנו שיתכוון לפגוש אותה ביום המחרת. היא סיפרה לו שכשהיא תנותח, מישהו יודיע לו והוא ידע מתי לצפות לה. כך, נתנה טל לעודד סימני דרך שיעזרו לו להגיע למפגש. למרות שלא הגיב, היא ידעה שהקשיב.

כך התרחש נס

לפני שנכנסה לחדר הניתוח, כששכבה חיוורת ונגרשת על מיטת בית החולים, אחזתי בידיה, "הכל מוכן, את יודעת מה לעשות וניסים כן קורים", אמרתי. עם כניסתה לחדר הניתוח, שיננה טל את הרשימה שהכינה ושקעה בתרדמה בתחושה שהיא הולכת לפגוש את עודד. בזמן הזה, הנשמה שלה התמקדה בביצוע המשימה. הניתוח של טל נמשך כחמש שעות. ישבתי בחדר ההמתנה עם בתה, וסיפרתי לה על השתלשלות העניינים, בעודי מחדירה גם בה את התקווה שזמן הניתוח הוא ההזדמנות לשינוי שכולנו מייחלים לו. רוב הזמן ישבנו בשקט והחזקנו בדמיוננו את התמונה בה עודד חוזר, בדומה לתפילה. כשיצאו הרופאים והודיעו לנו שהניתוח הסתיים בהצלחה, עלינו לחדר ההתאוששות כדי להיות עם טל.

"הכל טוב, את יכולה לנסוע הביתה", חייכה אליי טל כשהיא עדיין מעורפלת מעט. בכל זאת, החלטתי להישאר איתה עד שתירדם. התיישבתי בכיסא לצידה ולפתע, החלו ממדי גופה להשתנות. הרופא הכונן הוזעק מביתו וכשהגיע, לאחר כרבע שעה, קבע שטל סובלת מדימום פנימי. הצוות התחיל להכין את טל לניתוח נוסף ואני ניצלתי את הזמן כדי לומר לה במהירות, "לפני שבוע ליוויתי חברה לניתוח ועצרנו ביחד דימום פנימי שסבלה ממנו. רק תהיי איתי".

טל הנהנה וכשהנחתי את ידי על אזור הדימום חשתי שהיא נמשכת למטה. "טל", אמרתי לה בשקט, "זה עודד שקורא לך לחזור. הכיני את עצמך לשיחה נוספת איתו". בשעה שמונה בערב טל הוכנסה לחדר ניתוח בפעם השנייה. במשך שעותיים, חיפשו הרופאים אחר מקור הדימום, אך לא מצאו אותו. המדדים של טל התייצבו והיא הועברה לחדר ההתאוששות. "אנחנו לא יודעים מה קרה ואיך זה עבר", אמרו הרופאים המופתעים בצאתם מהניתוח, "מה שבטוח, דימום לא היה שם". חייכתי לעצמי והבנתי שאכן היה זה עודד שזימן את טל לשיחה נוספת. טל התאוששה ונרדמה ואני עשיתי את דרכי הביתה לפנות בוקר.

ביום המחרת, הגיע בנס בן ה-15 של עודד וטל, יהב, לביקור אצל עודד. הוא נכנס לחדר כשלתע שמע את אביו רוכן לקראתו ואומר, "יהב, מה שלומך?". ברגע אחד, אחרי שבועות שבהם היה שקוע בתרדמת, החל עודד לשוחח עם בנו ההמום, שקרא מיד לאנשי הצוות ולבני המשפחה כדי לחזות בפלא, שרק הלך והתעצם. מיד אחר כך, נסע יהב לבקר את טל בבית החולים וסיפר לה בהתרגשות איך אבא זיהה אותו ודיבר אליו. טל, שכבר קיבלה את הבשורה המשמחת מחבר שראה את הנס, התרגשה וידעה שיש לה חלק בדבר. מאותו יום, הלך מצבו של עודד והשתפר. הוא שב לאכול, ללכת ולתקשר, והועבר למחלקת שיקום. דרכו עדיין לא הסתיימה, אבל הוא מתקדם בתהליך באופן מעורר פליאה או כמו שהרופאים אומרים, "בדרך נס".

ההדרכה מסבירה שניסים מתמגנטים למקום בו נמצאים שלושה מרכיבים הכרחיים: אהבה, מסירות ואמונה. כל השבועות במהלכם היה עודד שקוע בתרדמת, שלושת המרכיבים האלה היו בנמצא. הוא היה עטוף באהבה ומוקף חומה בצורה שלא נתנה לחוסר האמונה לחלחל דרכה, מעין ממלכה של חסד, אהבה ונתינה. לדבריה, כשאנו נמצאים בהרדמה כללית מלאה, הנשמה יוצאת מהגוף וחוזרת ל'מקור', ל'ביסיס האם'. זאת, בדומה לתהליך שמתרחש בזמן שהנשמה עוזבת את הגוף, ברגע המוות.

אדם שצפוי לעבור ניתוח זוכה בהזדמנות נדירה לעבור תהליך ייחודי: לחשוב בכובד ראש על מאפיינים מהותיים בחייו אותם הוא רוצה לשחרר, כגון חרדות, אשמה, פחד וכדומה; לשנן אותם ולהכין את עצמו לווייתור עליהם בזמן שהוא נמצא תחת הרדמה. במקביל, זוהי גם הזדמנות לחשוב על המאפיינים אותם האדם רוצה לזמן לחייו, כמו שקט נפשי, קבלה עצמית ועוד. כל התהליך מתקיים בדמיון, היוצר את המגנט לשלב בו מורדמים. תהליך ההכנה לקראת הכניסה למצב המיוחד הזה צריך להתנהל ממש עד הרגע בו שוכבים על מיטת הניתוח וחומרי ההרדמה מוחדרים לגוף. השינון מכין את הנשמה למשימה,

וכך היא מבינה את מהות המסע אליו היא יוצאת. המסע אותו הנשמה עוברת לא נשמר בזיכרון אבל אפשר לראות את התוצאות שלו במציאות המוחשית.

כשחזרה טל הביתה, נפגשנו שתינו נרגשות מהחוויה שעברנו יומיים קודם לכן, "מי היה מאמין שהבקשה ההזויה שלך תביא תוצאה כזו", צחקנו. "אם כבר עוברים ניתוח, למה לא לנצל אותו?", אמרתי, "הרדמה היא זמן של 'נשמה בסידורים'. אז למה לא להחליט מראש אילו סידורים היא תעשה?", המשכנו להתבדח.

הסיפור, כפי שהוא מובא כאן, מתאר באופן חלקי את עוצמת הרגשות וההתרחשויות שליוו את האירוע. בנקודה זו, אני מוכרחה לציין, שכל אחד מהסיפורים האחרים המופיעים בספר מייצג מקרים שחוזרים באופנים כאלה ואחרים. משום שלא נפגשתי עם סיפורים נוספים כמו זה של טל ועודד, התלבטתי אם לשלב כאן את הסיפור שלהם. בכל זאת, הנה הוא לפניכם. הלוואי והסיפור יביא אנשים נוספים להתעורר מתרדמת, ולכך שאנשים ינצלו ניתוחים לשם שינוי נשמתי עמוק.

בין העולמות

שבר וחיבור: תקשורת בין העולמות מאז ה-7 באוקטובר תוספת למהדורה השנייה

באירועי ה-7 באוקטובר 2023 והמלחמה שפרצה בעקבותיהם - מסה גדולה מאוד של נשמות עברה אל העולם שמעבר. במרחב הארצי חווינו כולנו שבר גדול מאוד, חוויה של אובדן אמון ואובדן שליטה מוחלט. ברמה היקומית, התרחש כאן תהליך עמוק ורחב, כפי הנראה יחלפו עוד שנים עד אשר נשכיל להבין אותו.

היה זה זמן בו התחולל שינוי עמוק בכל העולמות, כמו גם בתפישה שלנו לגבי המוות. המצב שנוצר הוביל להתעוררות רחבה או, ליתר דיוק, להתעוררות מואצת. שכן המסה הגדולה שעברה אל העולם שמעבר יצרה שינוי אנרגטי או שינוי תדרי. אותו שינוי קירב בין שני העולמות; בין העולם בו אנו חיים לבין העולם שמעבר. עלתה דרישה מצד קרובי הנפטרים ליצור חיבור ותקשורת עם יקיריהם שאבדו, ומנגד, אנו עדים לכך שנשמות הנפטרים עצמם - מוצאות דרכים לתקשר ולהיות נוכחות בחייהם של יקיריהם.

בפרקים שנוספו לספר, מופיעים כמה סיפורים, אשר מחד, מייצגים את מידות הסבל, הכאב והאובדן שאנו חווים; את העובדה שאנשים יצאו מן העולם בצורה קשה מאוד. מאידך, הסיפורים מלמדים על כך, שהנשמות אינן זוכרות את החוויה הזו כקשה. ההבנה הזו מסייעת למשפחות שחוו אובדן ומקלה את ההתמודדות עם כאב השכול. כאשר אותם בני משפחות מבינים שאהוביהם במקום אחר, טוב יותר; שהם אינם בכאב ואף אינם זוכרים את הכאב, תהליך ההתמודדות עם השכול הופך מעט קל יותר. כמו כן, כאשר אותם אהובים מתקשרים עם בני משפחתם, ומגיעים כדי לקדם אותם ואותנו, הקושי שבאובדן מתרכך מעט.

מכאן, שאותם סיפורים מאירים בשני זרקורים: האחד מאיר את הכאב, השכול וההתמודדות עימם, והשני מאיר את המסרים שמתקבלים מן העולם שמעבר, באמצעות אותם יקירים ואהובים שהלכו מאיתנו. אותם מסרים מלמדים אותנו כיצד נוכל להתפתח למרות האסון הטרגי ולמצוא משמעות חדשה בתוך הכאב.

קריאה להתפתחות

מדי יום מאז ה-7 באוקטובר 2023, בני משפחות שכול קיבלו סימנים, והחלו לפנות אליי כדי ליצור קשר עם אהוביהם ויקיריהם. מעולם לא קיבלתי כמות כה רבה של פניות. משום המסה המשמעותית, נדרשתי לאמץ מודל סיוע אחר: סדנאות לקבוצות ב'מרכז הילה'. כמו כן, החלה דרישה מקרב אמהות שכולות, שהחלו במסלול לימודי תקשור, וביקשו לסייע להורים שכולים אחרים. כך נוצר צוות האמהות המדריכות, 'געגוע לחיבור'. הרפיו של האחר מרפא אותנו. כאשר אנו עוזרים לאחרים, משהו בתוכנו נרגע ונרפא. נוצר בנו שינוי שמסייע לנו בהתמודדות.

החוויה הקולקטיבית מייצרת אנרגיות רבות עוצמה. אותה סופת אנרגיות שפקדה אותנו הייתה עלולה להפיל ולרסק כל אחד ואחת באופן אישי. אך כקולקטיב, סופת האנרגיות עשויה ליצור צמיחה והתפתחות. ברגע שהבנתי את מידת העוצמה של אותה סופת אנרגיות, אני חווה האצה בעשייה מיטיבה ובתהליכי התפתחות. אותה אנרגיה קוראת לכולנו לתהליך של התפתחות, הרבה יותר מאשר בעבר. זאת, משום שמדובר בשינוי שמתרחש לעיתים נדירות בלבד.

בשונה מכל הסיפורים האחרים שבספר, סיפורי שתי משפחות השכול מה-7 באוקטובר המסופרים להלן, מופיעים בשמותיהם האמיתיים.

הסיפור של עומר וולף והוריו, אסנת וארנון

אסנת וארנון וולף שכלו את בנם, עומר, ב-7 באוקטובר 2023. סרן עומר וולף, ששימש כסגן מפקד פלוגה בגדוד 51 שבחטיבת גולני, נפל בקרב גבורה בהגנה על קיבוץ נירים. בן 23 היה בנופלו. "אגדה של מפקד", אמרו עליו פקודיו וחבריו, "קסם של אדם", חש כל מי שזכה להכירו, לגעת בדרך כזו או אחרת בתחנות מסע חייו.

אחרי שעומר נהרג, אסנת הגיעה אליי לתקשור, כדי להתחבר ולקבל סימנים מבנה.

"איזה סימן את רוצה?", שאל עומר בסיום התקשור.

"שיר ברדיו", השיבה אסנת.

"אוקיי, זה יהיה כשתמתיני ברמזור".

"מה ברמזור?" שאלה אסנת. חשוב היה לה לוודא דרכי שאכן השיר יגיע ברמזור.

כעשרים דקות לאחר שאסנת יצאה אל דרכה, היא טלפנה אליי, כרגשת ונסערת.

"נסעתי בדרך חזרה הביתה", סיפרה, "רמזור אחד היה ירוק. עברתי אותו ואז עצרתי ברמזור אדום. פתאום, השמיעו ברדיו שיר שלא הכרתי קודם לכן. הרגשתי שאני עומדת לחטוף התקף לב. 'כל היקום שעומד לצידו בדרך אלייך, ועכשיו את יודעת שהשיר מכוון רק אלייך', שר שגיב כהן. אלה היו המילים בשיר. אני לא מאמינה למה שקרה".

אסנת לא ידעה את נפשה נוכח הרגשות שצפו ועלו בה. אני יודעת עד כמה מורכבת ה'פירוטכניקה' שנדרשה, כדי שהיא תשמע שיר כזה ברדיו בנקודת זמן מסוימת. יכולתי לראות את המתרחש מאחורי הקלעים; את כל הדרוש מההדרכה כדי לבחור מתוך התקליטייה, לחבר, להפעיל וכך הלאה; את כל מה שהיה צריך לעשות למען תוצאה כזו. אסנת

התהלכה בתחושת 'היי' במשך כחודשיים לאחר מכן. היא הרגישה כאילו קיבלה את עומר מחדש.

סימן בדמנהור

אסנת הצטרפה לקורס תקשור ב'מרכז הילה', וביקשה להמשיך לקבל מעומר סימנים; למצוא את הדרך להשאיר אותו נוכח בחייה ולדבר איתו. באותם ימים עמדה על הפרק הנסיעה השנתית לדמנהור, ואסנת החליטה לצאת למסע. היא ביקשה להעמיק ולבסס את החיבורים שהצליחה ליצור עם בנה.

"אני מרגישה שעומר תמיד איתי", אמרה לי, "אך לפעמים אני צריכה להרגיש אותו חזק יותר, ולקבל ממנו תשובות ישירות".

אל המסע לדמנהור הצטרף גם ארנון, שהיה סקרן לראות במה מדובר.

"מה היא ההדרכה הזו?", שאל, "זה אמיתית?".

בתחנות שונות במסע שחוינו בדמנהור, הבטתי באסנת ובארנון. עקבתי אחר המבטים ביניהם, אחר הידיים המחבקות זה את זו וזו את זה; נפעמתי מהחיבור ומהאהבה ביניהם; מיכולתם להיות האחד עבור השנייה, האחת עבור השני.

"זה מסע מופלא", נזכרת אסנת, "יכולתי להרגיש את כל העוצמות של הקדושה, הרוחניות, הטבע והכל. כל רגע ורגע, בין אם בסיור ביער, בין אם במפגש עם עץ ענק ובין אם בטקס מרשים; הרגשתי כאילו נכנסנו למקום שמבהיר הרבה דברים ובעיקר, שאנחנו חלק קטן בעולם גדול כל כך". אכן, במהלך אותו שבוע של שהות בדמנהור, אסנת מצאה נקודות חיבור חדשות. ארנון, לעומתה, שאל שאלות ובעיקר, חיפש סימנים. הוא אמנם קיבל כמה מסרים מעומר אך עדיין היו ספקות בליבו, עד ליום האחרון של המסע.

היה זה במהלך תרגול מדיטציה עמוקה, באחד החדרים שבמקדש האדם, 'החדר הסודי', כשהתחברנו אל גלגול חיים עתיק; אל עוצמות שקיימות בנו מימים ימימה.

"בבקשה עומר, תן לי סימן. עומר אהוב שלי", ביקש בכאב ארנון, "תן לי סימן שאתה כאן, שאתה איתנו במסע הזה ובכלל. אני מתכוון לפקוח את העיניים עכשיו ולהביט בקיר מולי".

לרגע, עוד חלפה בארנון מחשבה, שהאתגר שהוא מציב בפני עומר בלתי אפשרי. הרי, אין בין כל הציורים והסימנים שעל הקיר אף מילה בעברית. תרגול המדיטציה הסתיים. ארנון פקח את עיניו. מבטו נפל על משולש כחול. מה המשמעות של משולש כחול, תהה. שנייה לאחר מכן, זיהה שזהו חץ שמצביע ימינה. ארנון הסיט את מבטו בכיוון החץ ונמשך אל האותיות המצוירות בין הציורים המופלאים, המעטרים את החדר. היו אלה אותיות הכתב המיוחד של קהילת דמנהור, כתב סאקרי (Sacred Language) או, בעברית, השפה הקדושה. זהו כתב חזותי וסמלי שפותח בקהילה. השפה הקדושה היא אמצעי תקשורת מילולי, אך גם חזותי וסמלי, וכוללת צורות גיאומטריות וסימנים. לפתע, קלט ארנון בעיניו סימנים מצוירים זה לצד זה, אותיות היוצרות את השם: עומר. התרגשות אחזה בגופו. "נשימתי נעתקה", יספר כשיצא מהמקדש.

"הייתי מוכרח שתהיה לכך עדות", נזכר ארנון, "באותו רגע בדיוק ביקשת מהמשתתפים במדיטציה לצאת בשקט, בלי לדבר. אסנת לא עמדה לידי. חיפשתי את מבטה, אבל היא כבר עשתה את דרכה החוצה. גליה עמדה לידי. למרות שנתבקשנו לא לדבר הייתי מוכרח שהיא תשמש עדה. לחשתי לה והצבעתי על השם עומר. היא הבחינה בו מיד, והספיקה לשתף אותי שגם היא קיבלה סימן מעומר שלה. היא הצביעה על שמש שהייתה מצוירת על הקיר שממול. שמש צהובה זה הסימן שלה ושל עומר בתה, שנפטרה בגיל 14 לאחר מחלה".

לעולם לא אשכח את הרגע בו ארנון יצא מהמקדש ובעיניים נוצצות סיפר לנו על החוויה שעבר.

"עומר שלי הגיע אליי סוף כל סוף", אמר, "קיבלתי את הסימנים שהייתי זקוק להם. זהו, כבר ברור לי שעומר איתנו".

ברגעים כאלה, נגמרות המילים. זה הלב בלבד שרוחש ופועם. הכרת התודה שמפעמת בו לא יודעת את נפשה. מאז ארנון ממשיך לקבל מעומר סימנים ומסרים, "אני משוחח איתו כל הזמן. אני לא יודע אם לפרש את זה כתקשור, אבל אני מרגיש שהוא איתי".

המסע אל דמנהור ולימודי התקשור לא היו האמצעים היחידים של עומר לתקשר עם הוריו. מספר חודשים לאחר שנהרג הם קיבלו ממנו הפתעה. עבורם, היה זה סימן נוסף...

שירים מהשמיים

"בפעם האחרונה שעומר יצא מהבית לבסיס, הוא לקח איתו את המחשב הנייד", נזכרת אסנת, "הייתה זו הפעם הראשונה שהוא לקח את המחשב לבסיס, ואחרי שהוא נהרג המחשב לא נמצא בבסיס". בשלב מסוים, הצליח קרוב משפחה לאכן את המחשב ומצא שהוא ביישוב בצפון הארץ. בדרך לא דרך הגיע המחשב אל אסנת וארנון. הם היו המומים לגלות בתוך המחשב תיקייה ובה קובץ שירים שכתב עומר. "הוא תמיד אמר לי בתסכול שהוא לא יודע לנסח ולא יודע לכתוב", נזכרת אסנת, "לכן, כשקראנו את השירים שהוא כתב, הופתענו מאוד".

נראה היה שאיזו יד מכוונת התערבה בעניין. כאילו עומר ביקש לומר להוריו: אני עוד אפתיע אתכם. אני עוד אגיע אליכם. נכון שהלכתי, אבל לא הלכתי עם הכל ביחד. לא באופן שלא תוכלו להכיל את זה. אלא להפך. לאחר שהתרגלתם למצב ויחלפו כמה חודשים, תקבלו דבר מה נוסף ממני; מעין דרישת שלום מיוחדת, שתיתן לכם עוד חמצן.

אסנת וארנון הבינו שעליהם למצוא אומן מתאים שילחין את השירים. באופן מצמרר כתב עומר בשיריו על נשמה העוזבת את הגוף, כאילו צפה את הפרידה.

בתוכנית בוקר בה השתתפה אסנת הפתיע אותה הזמר רמי קלינשטיין, שהתרגש מאוד ממילות השיר ומיד החליט להלחין אותו. לאחר המפגש עם קלינשטיין בין מסכי תוכנית הבוקר, הוא התקשר לאסנת בהתרגשות ואמר, "אני לא יכול להירגע מהמילים האלה". קלינשטיין שר את השיר של עומר בהופעות שלו. כך, הצליחו אסנת וארנון להיענות לבקשה שמסר להם עומר, דרך הסימנים ששלח אליהם; הם הצליחו לשמר את קולו ולהדהד את מילותיו לעולם. באחד הרגעים היותר מרגשים במסע לדמנהור, ישבנו יחד, כל חברי הקבוצה, ואסנת השמיעה לנו את השיר. נדמה כי לא נותרה עין אחת יבשה...

לאן אתה הולך / עומר וולף

אך ככל שאתה ממשיך האור נעלם הטורקיז הפך שחור החום הפך לקור והדגים לא ניתן לראותם	לאן אתה הולך זה מסוכן אתה לא רואה אני קוראת לך תחזור מהר הים הוא טורקיז כה מפתה אתה ממשיך לא עוצר
ואז אתה מבין שבלי אוויר אתה מת שוחה למעלה מהר ללא הכרה אל החבר שהזהיר ולך קרא יוצא מהמים הקלה גדולה רואה את החבר אבל הוא לא אותך אתה ממשיך לעלות מהקרקע נפרד הראש מלא מחשבות אתה מוטרד. עולה גבוה את העננים עובר. עכשיו הנשמה מחפשת גוף אחר.	אתה נכנס צולל עמוק, לא מוותר. לא לנשום הפך חבר. בתוך הים לא מסתנוור הטמפרטורה נעימה והדגים שם יפים השקט המרגיע הזה חיכית לו שנים ואין איש שיפריע לך אי שם במעמקים

(רמי קלינשטיין הלחין את השיר וקרא לו 'טורקיז')

"אני מרגישה שככל שחולף זמן החוסר לא הופך קל יותר", אומרת אסנת, "מבינים שזה אינסופי. בחודשים הראשונים, אין להורים שכולים מושג מה קרה להם; הם עדיין לא מבינים ולא מעכלים. גם אני עדיין לא מעכלת עד הסוף, ועדיין לא מצליחה לתקשר עם עומר כפי שהייתי רוצה. לכן החלטתי שאני מרפה. אני בטוחה שלא אשיג תוצאה כל עוד אני בלחץ. בסופו של דבר, ההתמודדות היא של כל הורה שכול עם עצמו".

"ארנון יודע להכיל את המצב טוב ממני", מדגישה אסנת, "הוא צוחק מכל הלב. הוא חי ממש, וזה נהדר. זו תחושה מדהימה. אני בדרך לשם".

"עם כל התקווה והאמונה, הדבר היחיד שאין לו פתרון הוא הגעגוע", מסכמים ארנון ואסנת, "יש בשכול סופיות, והעובדה שלא נראה את עומר שוב היא כואבת ובלתי נתפשת וזה יישאר לתמיד".

הסיפור של עידו ואמו, רקפת

כחודש אחרי ה-7 באוקטובר, צלצל הטלפון שלי, על המסך הופיע מספר לא מזהה. בשעות הערב, כשאני מותשת מפעילויות היום, אני משתדלת לא לענות לשיחות טלפון, בוודאי כשמדובר במספרים שאינם מזהים. שישאירו הודעה או יכתבו וואטסאפ ואחזור, אני אומרת לעצמי ברוב המקרים. אלא שהפעם משהו דחף אותי לענות לשיחה.

"שלום".

"שלום, הילה?".

"מדברת".

"שמי רקפת. קיבלתי מסר, לפיו עליי לפתח את יכולת התקשור שלי; עליי לבוא לקורס שאת מעבירה ולהתחבר".

"איזה כיף", השבתי, "אנחנו פותחים קורסים. אפנה אותך למי שיכולה להעביר לך את כל הפרטים".

"לא, לא", התעקשה רקפת, "קיבלתי מסר בדרך יחודית ושונה מאוד". "מה זאת אומרת?", שאלתי. חשבתי שאחת מחברותיה אמרה לה להצטרף לקורסים ללימוד תקשור, שאני מעבירה ב'מרכז הילה'.

"הבן שלי נהרג ב-7 באוקטובר ומאותו רגע, הוא אמר לי להגיע להילה במעגן מיכאל; הוא אמר לי להגיע להילה וקסלר".

נותרתי המומה, "מה?", שאלתי בלי שהבנתי מהיכן כל זה מגיע. אני הרי מחוברת לכל העולמות, על מקרה כזה לא שמעתי. "הוא הכיר אותי או שאת הכרת אותי?", שאלתי בעודי מנסה להבין.

"לא. ייתכן ששמעתי עלייך אבל לא הכרתי אותך, וממה שאני יודעת הבן שלי בטח שלא הכיר אותך".

"באיזו יחידה בצבא שירת הבן שלך?", שאלתי בעודי מנסה לתפוס רגע ולהתאפס.

"הוא שירת ב...".

נפל לי האסימון, "שמו עידו?".

"איך את יודעת?", הפעם רקפת הופתעה.

"הבן שלך, עידו, הוא החבר הטוב ביותר של הבן שלי, דור".

לא האמנתי שאני מדברת עם אמא של עידו. הרי יום קודם לאותה שיחת טלפון, דור סיפר שהגיע הזמן שהוא יבקר בקברו של עידו, ולאחר מכן יפגוש את ההורים שלו. דור התקשה לעשות את זה קודם לכן, "הגיע הזמן שאכיר במצב", אמר לי. "אתה רוצה שאבוא איתך?", שאלתי, "יש משהו שיכול לעזור לך?". "אהיה בסדר", השיב לי מיד והנה, פתאום עידו מוסר לאמו מסר מעולמות אחרים: להגיע להילה וקסלר במעגן מיכאל.

עידו נהרג ב- 7.10.2023 בקרב על שחרור אוגדת עזה ברעים. הוא שימש בתפקיד מפקד הכוח של יחידה מובחרת. הוא ולוחמיו הגיעו ראשונים לאוגדה, אשר בחמ"ל שלה היו נצורים מפקד האוגדה, קצינים, חיילים ואזרחים. הכוח של עידו בלם את המתקפה ומנע את נפילת מפקדת האוגדה.

ב- 11 בבוקר עידו נהרג בקרב שבלם את המחבלים. בשעה 18:00 חזרה האוגדה לתפקד.

רקפת ואני נותרנו בדמעות.

"בואי אליי מתי שאת יכולה", אמרתי לה, "אפנה את הזמן. אני רוצה שתבואי אליי. זה לא סתם. נשב, נדבר, נעשה סדר בדבר הזה ויהיה לך את החיבור לעידו".

כעבור יום או יומיים, רקפת טלפנה, "אני יכולה לבוא?". השבתי שכן והיא הגיעה. לצד החיבורים האחרים שמצאנו בין אנשים, שמות ותאריכים, סיפורו של עידו נפתח. רקפת ואני הבנו את עוצמתה של הכוונה הגדולה שעוטפת את המתרחש. דבר כזה לא קורה בכל יום.

במהלך התקשור שמעתי בבירור את עידו אומר, "תני לה מחברת". נתתי לה מחברת, לימדתי אותה את טכניקת שלושת הצעדים לחיבור לנפטרים. הסברתי לה על תקשור, שתינו קפה יחד והתחברנו, לב אל לב.

מאותו רגע, עידו פשוט הכתיב לה מחברת שלמה כמעט. בשלב מסוים, הרגשתי מיותרת. הביך אותי להיות נוכחת במצב בו רקפת הייתה בחיבור כזה אישי. החלטתי להשאיר את רקפת ועידו לבדם. ברגע שקמתי ממקומי, שמעתי את עידו אומר, "הילה, קחי גם את מחברת, אני רוצה להכתיב לך". עידו התחיל להכתיב גם לי בנושאים שונים, בהם משפטים על עניינים אישיים ועל 'מרכז הילה'. אחרי שהתקשור עם עידו הסתיים, רקפת ואני השווינו את מה שהוא הכתיב לנו ומצאנו קורלציה בחלק מהדברים.

באותו יום, העמיקה בי ההבנה שהיכולת לתקשר אפשרית אצל כולם. החיבור לתקשור קיים, בעיקר עכשיו, כשהכל רוטט כל כך. הבנתי שאין סיבה בעולם שהחיבור לתקשור לא יהיה קיים אצל כל מי שחפצים בו. החיבור נתון לכל מי שרוצים לנסות את האפשרות או לבדוק אותה, בלי לחכות לכך שגיע מסר או סימן. החיבור לתקשור אמנם לא משיב לחיים, אך הוא מחבר בצורה אחרת. החיים נראים אחרת עם החיבור בהשוואה לאלה שבלעדיו. אני מלווה רבים בדרכם, ומבחינה בהבדל: חלק מחווי השכול לא מסוגלים להמשיך נוכח האובדן. זה בסדר גמור. אך ברגע שהם מבינים שקיים חיבור, ושהדברים עובדים יחד עם סימנים והנצחה, הם זוכים בהכוונה. מי שהם רוצים להנציח עוזרים להם, מכוונים אותם, אומרים היכן הם ומה חשוב להם. לפתע, קיימת בחייהם הנכחה ועשייה שונה.

ככל שחולף זמן, אני מבחינה בכך שקיימת יותר ויותר דרישה לחיבור כזה גם מהעולם שמעבר; דרישה שהייתה קיימת פחות בעבר. כיום, אני נוכחת בקריאה הזו לחיבור, כפי שעידו קרא לאמו, רקפת. במילים אחרות, אם עד כה חשבנו שרק אנו, החיים בעולם הזה, זקוקים לחיבור, כעת אפשר לשמוע יותר ויותר קריאות מהעולם שמעבר, ואני מגלה שמדובר בכלים שלובים.

הבנתי שיש דרישה לחיבור מהעולם שמעבר, שאומרים לנו: תהיו איתנו,

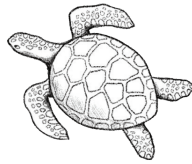
אנחנו נעזור לכם; אנחנו, הילדים, בני הזוג, החברים ובני המשפחה, לא הפסקנו להיות; לא הפסקנו להיות שלכם, כפי שאתם לא הפסקתם להיות אמהות, אבות, בנות או בני זוג ובני משפחה; כל עוד אנחנו מחוברים אליכם בלב, נוכל ליצור חיבורים. בואו תמצאו את ההמשך.

הקריאה או הדרישה מגיעות כדי להקל עלינו. מהחוויות ומההתנסויות הרבות שצברתי במהלך השנים, אני מרגישה שטוב שם, בעולם שמעבר. כל אחד ואחת מאלפי הנפטרים שליוויתי, תמיד תיארו את אותם תיאורים: לא קר להם, הם לא רעבים, הם לא כלואים בגוף, הם משוחררים וטוב להם. אני מניחה שמה שמפחיד אותנו, החיים בעולם הזה, הוא שלב המעבר אל העולם שמעבר. אך המעבר הוא שחרור גדול מאוד של אור. כך אפשר ללמוד גם מתיאוריהם של מי שחוו מוות קליני ומשיחות שקיימת עם נפטרים.

אלו שהולכים מאיתנו מבינים את היקף הכאוס ואת גודל המשבר שנוצרים כתוצאה מהפרידה. הם רואים את יקיריהם ומכירים בכאב הנורא. במצבים כאלה, בעיקר כשמדובר במי שהלכו בטרם עת, מתחיל תהליך מעניין. באופן כלשהו, הם אומרים לנו שהם חייבים לנו; שהם חייבים לדאוג ל-well being שלנו. הם מבינים שעלינו להמשיך למרות הכאב והריק, בזמן שהם נמצאים במלאות. כאשר אנחנו מבינים את התנועה הזו, אנחנו יוצרים חיבור של התפתחות עצמית. רבים מהאנשים אותם אני מלווה, השתמשו בחיבור עם העולם שמעבר, כדי לסלול דרך משמעותית להמשך חייהם.

ברגע שמחברים את הנוכחות; ברגע שאנו יודעים שהחיבור קיים, נוכל ליצור דיאלוג בכל עת שנרצה. החיבור אינו מעביר או מרפא את הכאב, אך הוא מאפשר ערוץ נוסף לקשר, שיכול להתפתח ולהתגלות ככל שהזמן חולף. היקרים יכולים לסייע לנו במסע ההתפתחות שלנו ובהבנת מרחב הנשמה והתודעה.

להתקשר הביתה



זוגיות

להרוס ולבנות מחדש: הסיפור של רות ובוועז

רות ואני מכירות זה שנים. בכל יום הולדת היא מעניקה לעצמה מתנה, מפגש עימי, "שיברכו אותי מלמעלה, תמיד אומרת. כשהתקשרה אליי הפעם, זה לא היה ביום ההולדת. "בוועז יצא מהבית", אמרה, "לא נראה לי שיש לקשר שלנו תקנה". רות סיפרה שבועז לא מוותר ורוצה טיפול זוגי. "אני סומכת על החבורה שאת מתקשרת איתה", אמרה.

"גם אני סומכת על החבורה שלי", צחקתי, "אבל מעולם לא עשיתי טיפול זוגי אז אין לי מושג איך זה יעבוד". "תראי", אמרה רות בקול רציני יותר, "אני סומכת עלייך. אני מרגישה שהתדר שלך נקי ונכון, ללא רעשים. אני מגיעה אלייך ומרגישה כאילו קריין רדיו מדבר אליי בקול בוטח, צלול ורהוט. אין לי זמן וכוח להיכנס עכשיו לטיפול ממושך, לחקור את העבר ולדוש בחולשות ובחוזקות שלנו. אני מרגישה שאת מחזיקה בידייך מוט, בו אני יכולה להיאחז ובטוחה שההדרכה מסוגלת לתת לנו טיפול זוגי ולכוון אותנו לדרך הנכונה".

התרגשתי לשמוע את מילותיה של רות, "אני מבינה לליבך, אבל איך יגיב בוועז לרעיון? הוא צריך להיות מחויב כמוך". "בוועז לא מכיר את העולם הזה, אבל הוא מוכן לכל דבר", ענתה רות בלי היסוס, "הוא יגיע".

ביקשתי כמה ימים כדי לבדוק האם ההדרכה ואני מוכנים לאתגר. ההדרכה הגיבה בחיוב אבל ביקשה שבועז יגיע לפגישה אישית לפני המפגש הזוגי, כדי שיבין את התהליך ויוכל להתחייב לו. בוועז הגיע מהוסס, ההדרכה אמרה לו שעליו לקחת את המושכות לידי, להתחייב לתהליך ואף לתאם את מפגשי התקשור הזוגיים. בוועז יצא מפגישתנו הראשונה מוקסם. הוא אהב את הרעיון שאפשר לקבל עצות מישויות שאותן הוא לא שומע או רואה. למעשה, הוא היה הכוח המניע של התהליך שעברנו יחד. "מהי לדעתכם הבעיה שעומדת

בדרככם?" , שאלתי בפתיחת המפגש המשותף הראשון שלנו, כשבועז ורות ישבו מולי שותקים. "אתאר את זה כך", אמרה רות, "אני עובדת עם כמה מסכים פתוחים בו זמנית, בעוד שבועז עובד עם מסך אחד. אני לא מצליחה לגרום לו לראות את המסכים שלי. אם אני מצליחה, כל מה שיש לו להגיד מסתכם בביקורת ובתלונות. לעיתים קרובות מדי, אני מרגישה בדידות גדולה ולא חשה שיש לי שותף". "אני מבין מה את אומרת", אמר בועז לאט, "אני מרגיש שהמסכים שלנו מנותקים. שכחתי מה חיבר אותנו. הכל נראה לי רע", הוא הביט ברות בעיניים עצובות. "אני יודע שהיה לנו משהו טוב, אבל היום יש קירות שחוסמים לי את קו הראייה ואני לא יכול לראות או להגיע לדבר הטוב ההוא". רות הנהנה בהסכמה ואת עיניה הציפו דמעות. "אני איתכם", אמרתי לשניהם ברוגע, "ביחד ננסה לפרק את הקירות שביניכם כדי למצוא את הגרעין שממנו צמחה הזוגיות שלכם".

שיחה טלפונית עם מרי פופינס

התחלנו בתקשור והפעם נכונה לי הפתעה: דמות חדשה הצטרפה למדריכים שלי. הייתה זו דמות נשית שהזכירה לי במשהו את מרי פופינס. היא הוסיפה נופך חדש לשיח, כשהנחתה את בני הזוג בתרגיל של דמיון מודרך. הדימוי היה ברור: רות ובוועז התבקשו לדמיין איך הם משתפים פעולה ונוהגים יחד בכרכרת הזוגיות שלהם. "יש לכם חיבור טוב ונועדתם להיות ביחד", מסרה ההדרכה בפתיחת התקשור, "אנו נעשה הכל כדי להציל את הזוגיות שלכם, אבל גם לכם יש תפקיד". רות ובוועז הם אומנים ומרי פופינס הוסיפה לתקשור תיבול מיוחד, כשהשכילה ליצוק תכנים עם היבטים אומנותיים שהיו מוכרים להם. "עליכם להכין יצירה לשבוע הבא", התקבל המסר מההדרכה, "כל אחד מכם יכין יצירה משלו שתאר איפה הוא נמצא היום".

לפגישה הבאה הביאו השניים את היצירות שהכינו. רות הכינה גוף תאורה עשוי מרשת של לולים שהורכבה על קונסטרוקציית ברזל ועוטר

בסרטים בצבעים שונים; עבודה שסימלה את הזוגיות הכבולה ורומזת על הצבעים שעוד קיימים בה. בועז השתמש בצילום משנות ילדותו. "כילד שנאתי לנעול סנדלים", סיפר כשהציג בפניי את היצירה, "ביום בו צולמה התמונה הכריחו אותי לנעול אותם לכבוד הצילום. היצירה שלי עוסקת במתוק ובמלוח שבחיים. הילד מוקף במלח והוא לא מרוצה. הצילום הבוגר שהוספתי הוא הסוכר והוא מראה, שכמבוגר אני מבין כמה חשוב לראות את הטוב ולא רק את הרע". בהמשך, קיבלו בני הזוג משימות נוספות. הם התבקשו ליצור יחד ובשיתוף פעולה. לאחר מכן, קיבלו הוראה מפתיעה להרוס את היצירה המשותפת וגם את זה לעשות ביחד. במשימה נוספת התבקשו השניים לשוחח אחד עם השנייה, כשעון עצר מודד לכל אחד מהם חמש דקות דיבור. "התהליך הזה החזיר אותנו לתקופה בה הכרנו, כשהיינו סטודנטים", תיארה רות את החוויה שלה בזמן ביצוע המשימות, "לעבוד יחד, לעבוד בנפרד אחד ליד השני ולתקשר בינינו בלי מילים, כשכל אחד מכיר במקום של השני".

מרי פופינס פיקחה על התהליך כולו וידעה בדיוק מה התבצע ומה לא, כאילו שהתה בביתם של רות ובוועז או צפתה בהם במצלמה נסתרת. היא הייתה קשוחה עם בני הזוג ונזפה בהם כשלא הגיעו לפגישה עם שיעורי הבית מוכנים. באחד המפגשים, כשרות לא חשה בטוב, ולא יכלה להגיע קיימנו את הפגישה בשלט רחוק. "אני מאוד אוהבת להגיע למרכז שלך, הוא חמים ונעים", אמרה לי רות לאחר מכן, "אבל הטיפול הטלפוני הוא פתרון מעולה. בכלל, ערכנו גם טיפול טלפוני, גם טיפול פנים מול פנים, גם קואצ'ינג, גם טיפול באומנות וגם תקשורים. הכל כלול", צחקה.

כרכרה עם לב

לאחר כמה חודשים ומספר תובנות, שהגיעו בזו אחר זו, חזר בועז הביתה ובני הזוג התחילו לבנות בית משותף וזוגיות בריאה. בשיחת הסיכום שערכנו ניכר היה שבני הזוג עשו כברת דרך מבורכת. "אני מרגיש שלקחנו את הקשר שנוצר בחבל של הזוגיות שלנו, פרמנו אותו בזהירות וחיברנו את החבל מחדש בצורה נכונה", תיאר בועז את הדברים מתוך זווית הראייה האמנותית המיוחדת לו. "זה נכון", הוסיפה רות, "אני אוהבת את הדימוי של בועז, מפני שחבל מייצג חוזק וכשאנחנו יחד יש לנו כוח ומשמעות. כשאנחנו אוחזים במושכות יחד ויש בינינו תקשורת, יש לנו עוצמה אדירה". היא עצרה לרגע ואז המשיכה, "את יודעת, השיפור בתקשורת הוא גם שלי עם עצמי. סיפרתי לך שאני מרגישה בדידות כשאני לא מצליחה לרתום את בועז לפרויקטים שלי. בבית, למשל, אני כל הזמן מנסה לחדש ולרענן. אני רוצה לפתוח מרפסת ביציאה מחדר האוכל או לגדר את המתחם של הכליבה בגינה, אבל בועז לא ממש משתף פעולה".

"כן, כל הזמן יש לה רעיונות ואני צריך לעשות", צחק בועז, "ולא רק שאני צריך לעשות, זה צריך להתבצע מיד". "אבל העניין הוא שיש שיפור", אמרה רות והניחה בחיבה יד על כתפו, "היום אני מבינה שהקצב שלנו שונה. בכלל, למדתי שאני לא חייבת לעשות כל דבר איתך. הנה, לא מזמן ראיתי פרגולה אצל חברה וביקשתי ממך לבנות כזו אצלנו. ראיתי איך אתה מתכווץ ומיד פעלתי אחרת. דיברתי עם הפועל שעבד אצל החברה וקבעתי איתו שיבוא אלינו הביתה. הפועל עשה עבודה מצוינת וטיפל גם בכמה עבודות נוספות. שילמתי לו בשמחה רבה והכל הסתדר". "באמת הרגשתי הקלה", הודה בועז, "הציפייה הזאת מעיקה עליי והנה רות משחררת אותי".

"יש לכם משהו מיוחד", אמרה ההדרכה, "אתם מאזנים ומשלימים אחד את השנייה ואתם יוצאים להמשך המסע המשותף שלכם מצוידים

ביצירתיות רבת עוצמה. העניינים הקטנים של השגרה הם משהו שאתם חייבים ללמוד להכיל. אתם יודעים, היום התפקיד של הגבר שונה מאוד מהתפקיד שהיה לו בתקופות קדומות. במשך עידן ועידנים הגבר היה היחיד שהחליט בבית והיום המוח הפטריארכלי העתיק הזה מקבל הוראות מנשים. יש בזה משהו שמכווץ גברים רבים מבחינה אנרגטית".

לאחר ששתקנו במשך כמה רגעים, רות אמרה, "מצחיק, בכל התהליך שעברנו קיבלנו הוראות מדמות נשית, הלא היא מרי פופינס. אפשר לפגוש אותה שוב למילות פרידה?". "אנסה", אמרתי בחיוך אך לאחר שנכנסתי לתקשור נאלצתי לאכזב אותה. "מרי פופינס לא איתנו", הודעתי לה, "ייתכן והיא לא כאן משום שכבר סיימתם את התהליך איתה. למרות זאת, ההדרכה שולחת לכם מסר רב עוצמה: הכרכה שלכם הפכה למטוס סילון. הדלק שלכם הוא אהבה גדולה וחשוב שתזכרו שגם כשיש מהמורות ארציות, מתחת לכל מהמורה טמון הלב של החיבור ביניכם: אהבה וחיבור נשמתי".

אתחול לזוגיות: הסיפור של יעל ודויד

יעל ודויד ישבו מולי בקליניקה כעוסים, סגורים ומרוחקים. שפת הגוף שלהם שידרה טינה ועוינות זה כלפי זה. יכולתי לחוש בעוצמת הקושי בה נתון כל אחד מהם. "אני מאמינה שאנחנו עומדים להיפרד", אמרה יעל בטון כבוי, "הכל נהיה קשה. אני עמוסה בעבודה ודויד לא אוהב את זה, היחסים בינינו לא טובים, אנחנו מתווכחים על כל דבר ובזמן האחרון, המצב החריף אפילו יותר. אני מרגישה ששנינו עייפנו. הבעיה היא שיש לנו נסיעה מתוכננת לסיני בשבוע הבא ואנחנו לא יודעים מה לעשות. לבטל אותה? מה נגיד לילדים?". הפניתי את מבטי לדויד. "איך הגענו לסיטואציה הזו?", הייאוש זעק מקולה.

"איך אתה מרגיש?", שאלתי. הוא ישב כשעיניו נטועות ברצפה וראשו שפוף.

דויד שתק במשך כמה רגעים וענה, "השנה האחרונה הייתה שנה של משבר רציני. אני דתי ימני ויעל חילונית שמאלנית. כך היה תמיד, אבל בשנתיים האחרונות קשה יותר להכיל אחד את השנייה. זה תהליך מתגלגל שהגיע לשיא כשיעל לקחה על עצמה תפקיד ניהולי נוסף ואנחנו לא נפגשים בכלל". "כמה זמן אתם נשואים?", התעניינתי.

"18 שנה", ענתה יעל כשהיא מקפידה להביט רק בי ולא בבעלה. "אבל השאלה הבוערת כרגע היא מה אנחנו עושים עם הפיל הלבן הזה שהוא הנסיעה לסיני. לא ברור לי איך נתנהל שם. מצד שני, זו בעיה לבטל. הילדים מחכים לנסיעה הזו. המשבר נמשך כל כך הרבה זמן ונגמר לי הכוח להתמודד איתו. אני עייפה".

דויד הביט ביעל ואז פנה אליי, "עם השנים התחלתי להרגיש שיעל בנתה לעצמה מעין בית נוסף בחברה בה היא עובדת. אני רוצה שנביא עוד ילד לעולם, אבל יעל מתנגדת ואני מתקשה לממש את הרצון הזה שלי בלעדיה". בתגובה לדבריו, שלושתנו צחקנו. התחלתי להבחין בהומור החבוי מאחורי המעטה הקשוח של דויד.

ישבנו שקטים והתחלנו בתהליך. ההדרכה הציגה בפנינו סרט מגלגול קודם, בו נראה שבט שחי באוהלים במדבר. דויד היה ראש המאהל, ראיס ולו מספר נשים, שפחותיו, שעשו כרצונו ופחדו ממנו מאוד. אחת מהן הייתה יעל. דויד חווה מציאות בה הנשים נמצאות כדי לשרת אותו. היה זה גלגול של מלחמת הישרדות קשה ושל חיים תחת איום יומיומי. "דויד, אתה צריך להפסיק להיות ראיס", מסרה ההדרכה בסיום הסרט, "אם אתה ראיס, יעל היא השפחה שלך. יעל עברה גלגולים קשים, בהם הייתה אישה מנוצלת ומכאן בא הפחד הגדול שלה ממך; פחד ששניכם לא מכירים את מקורו. דויד, המשימה שלך היא להפסיק להיות ראיס. מעכשיו תהיה ההיפך בדיוק: תתנהג ברכות, תתחשב ביעל, תעשה כל מה שצריך על מנת שהיא תרגיש בטוחה. רק כך אתם יכולים לנסוע לסיני".

בני הזוג היו המומים מהמסר הזה. הם ישבו ועיכלו אותו בדממה. "אתם מתחברים למה ששמעתם?", שאלתי לאחר כמה רגעים, "דויד, אתה חושב שתצליח במשימה שקיבלת?".
"אנסה", ענה.

שינוי של 180 מעלות

בימים שלאחר הפגישה שלנו, דויד הקפיד להיות במודעות גבוהה להתנהגויות ולאמירות שלו ועצר כל תגובה כוחנית ותוקפנית שעלתה בקרבו. החיים בבית זרמו על מי מנוחות, עד יום הנסיעה. בבוקר הנסיעה, יעל לא הספיקה להתארגן בזמן ובני הזוג יצאו באיחור של כשעה. חלי, חברה שהצטרפה אליהם לחופשה, יצאה בזמן ודויד, שמקפיד על לוחות זמנים ודייקנות, לא הצליח להירגע. "בגללך חלי תצטרך לחכות לנו", גער ביעל שוב ושוב, "בגללך נגיע בחושך". כשהגיעו למעבר הגבול הם פגשו בחלי, שגם היא כעסה על האיחור. אחרי הנסיעה המפרכת, יעל חשה שאינה יכולה לשאת ביקורת נוספת. "תפסיקו כבר שניכם, תשתחררו", צעקה על השניים, "באנו הנה ליהנות ולא לריב. עופו לי מהחיים כבר". היא יצאה בסערה מהמכונית, טרקה את הדלת

והתרחקה, בלי לשים לב למבטים הסקרניים שליוו אותה. ההתפרצות של יעל טלטלה את דויד וחלי. הם תפשו לפתע שמדובר בחופשה ושאפשר להירגע. מאותו רגע, החופשה זרמה ברוגע, בלי מתחים ובלי הקפדה על לוחות זמנים. חופש מוחלט.

יום לאחר שדויד ויעל חזרו הביתה, קיבלתי שיחת טלפון ממספר לא מזהה.

"הילה, התקשרתי לומר לך שאני בהלם", שמעתי קול אישה מהצד השני של הקו. "סליחה, עם מי אני מדברת?", שאלתי בתמיהה. "זו חלי, החברה שנסעה עם דויד ויעל לסיני. חוללת אצלם מהפך של ממש. באמת, שינוי של 180 מעלות", סיכמה וביקשה לקבוע פגישה לעצמה.

בפגישה הבאה שלנו פתח דויד ואמר, "התהליך שחווינו בחופשה הזו הרגיש כמו אתחול מחדש למחשב. חזרנו מסיני מפורמטים." "הצלחת לפצח את דויד", אמרה לי יעל. רק אחרי הפגישה איתך הוא חזר להיות דויד המקסים והנהדר של פעם. הוא שחרר והקשיב. אני מרגישה שאנחנו יכולים לחזור לנשום". "אני חייב להודות שכשהגענו אלייך לראשונה, כבר תכננתי לעזוב ולשכור לי דירה קטנה", התוודה דויד, "המצב היה בלתי נסבל. אסון מתמשך. עכשיו אני מרגיש שיש לנו תקווה". דויד ויעל יצאו מהפגישה איתי עם הבטחה לפעול לפי ההנחיות שקיבלו מההדרכה, וכך עשו. שניהם הרגישו משוחררים יותר והצליחו לעבוד על הקשר ביניהם, כשהם מקפידים למלא אחר שיעורי הבית שקיבלו מההדרכה. בשבוע הראשון, התבקשו לפנות עשר דקות בכל יום לשיחה ביניהם, ולומר אחד לשנייה דברים חיוביים בלבד. בשבוע שלאחר מכן, הם התבקשו לשחק במשחק 'הגמד והענק', ולהעניק אחת לשני מתנות קטנות מדי יום. בשבוע הבא, הם קיבלו הנחיה להביט בעיניים, זו של זה וזה של זו, במשך שבע דקות מדי יום. "זה היה ממש מיסטי", סיפר דויד באחת הפגישות. אלה היו חלק מהתרגולים שהם

ביצעו. "התרגולים גרמו לכך שיכולנו לחזור ולהקשיב אחד לשנייה, לראות, לחוש", אמר דויד, "חזרנו להיות זוג. התהום שנפערה בינינו הלכה ונעלמה".

אור גדול ומסנוור

הקשר בין יעל לבין דויד הפך קרוב יותר ויותר ובבית האווירה נרגעה. אך כל אותה עת עננת הפרנסה לא הפסיקה להעיב על בני הזוג. דויד רצה ילד נוסף ויעל הודיעה שהיא לא מוכנה לשקול את הרעיון עד שהמשפחה לא תתייצב מבחינה כלכלית. ההדרכה התעקשה שעל דויד להיות המפרנס העיקרי והעבירה לו הוראות, איך יוכל למצוא מקורות הכנסה נוספים. לאחר כמה מפגשים, דויד אכן היה עמוס מאוד בעבודה אך לא הצליח להרוויח יותר. התהליך שחוו יעל ודויד נע כאינוקים בעלייה. כל מפגש יצר מקפצה לתחנה הבאה והקשר בין השניים הפך רגוע יותר, כאילו שהם אפשרו לאוויר להיכנס ויצרו מרחב חדש, בו הזוגיות שלהם יכלה להתייצב והזדמנויות חדשות הצליחו להתממש.

"זה מרגיש כאילו אנחנו נפגשים מחדש", הסבירה יעל את תחושתה באחד המפגשים האחרונים שלנו, "הכל סכריני כמעט. חסרים רק כינורות ברקע", היא צחקה. לראשונה מאז יצאנו לתהליך, על כל העליות והמורדות שבו, הרגיש דויד בטוח בקשר. "בחרתי ביעל שוב", אמר לי, "אין לי סימני שאלה. למרות הקושי הכלכלי, למרות אי ההסכמה לגבי ילד נוסף, ברור לי שגם אם יהיו קשיים, אני שלם עם הבחירה הזו והולך איתה עד הסוף. אחרי שנים רבות כל כך, משהו הבשיל בתוכי".

כשמקפלים כביסה

ככל שחלפו השבועות, יעל ודויד הבחינו שהקשר ביניהם מתעצם בזכות יכולתם החדשה לתקשר זו עם זו בלי לפתח ריב וללא כעס. יום אחד, בזמן קיפול כביסה, פתח דויד בשיחה רגועה עם יעל על משהו שהטריד

אותו בהתנהלות שלה. השניים שוחחו בנחת, ולפתע, כעבור כחצי שעה של שיחה, שמו לב שהם לא רבים ולא צועקים, אלא מדברים. קודם לכן, יעל לא הכירה את היכולת הזו של דויד והרגישה שאין עם מי לדבר. כעת, הוא הרגיש בטוח לפתוח בשיחה ולשתף אותה ברחשי ליבו. במהלך התקופה כולה, אחד הנושאים שחזר ועלה בפגישות שלנו היה דת. דויד גדל, כאמור, בבית דתי והוא בעל השקפות ימניות. יעל גדלה בקיבוץ חילוני ומגדירה את עצמה שמאלנית. "קשה לי, למשל, שהילדים לומדים את ההיסטוריה של יוון", הסביר לי דויד באחד המפגשים שלנו, "בית הספר מספק לילדים תכנים שעם חלקם איני מרגיש שלם".

התברר שחילוקי הדעות בין השניים סביב לנושא הדת לא היו חדשים והחלו עוד בחתונה. דויד התעקש על חתונה מסורתית יותר ויעל רצתה לערוך חתונה בה ההיבט הדתי בולט פחות. בהמשך היו ביניהם ויכוחים הקשורים לשמירת המצוות. דויד ביקש מיעל לטבול במקווה, לשמור שבת ולחנך את הילדים בבית ספר דתי. "בעצם לא היה לי מושג מה זה אומר להיות דתיה", הסבירה יעל, "פתאום הייתי צריכה להתחשב בגורמים נוספים שלא ממש מדברים אליי. תקופה ארוכה לא נסעתי בשבתות, למשל, כי התחשבתי בדויד. בשלב מסוים, הבנתי שהכנסתי את עצמי לכלא. כך היה גם עם המקווה. טבלתי במקווה כדי לרצות את דויד, שאמר שהטבילה שומרת על שלום בית. בשנים האחרונות, הבנתי שאם אני עושה את זה מתוך כורח, זה רק מכעיס אותי. זה לא עובד". "איך אתה מרגיש עם זה, דויד?", שאלתי.

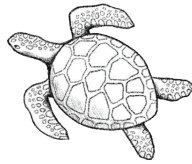
"עדיין קשה לי", הודה, "אבל הנקודה החשובה היא ששיחה כזו לא הייתה יכולה להתקיים בינינו לפני שנה. בשנה שעברה היינו בכאוס. עכשיו אנחנו מצליחים לתקשר, אנחנו מבינים לעומק שאנחנו שונים ועדיין רוצים להיות יחד. יעל היא בחורה ברמה גבוהה, היא לא אשמה שהיא שמאלנית וחילונית, היא נולדה לזה". שוב צחקנו. ההומור של דויד הצליח להפיג את המתח.

בפעם הבאה שהגיעו, עלתה סוגיית הילד. דויד ביקש להביא ילד נוסף לעולם, יעל התנגדה ופעם נוספת מצאו עצמם השניים מתרחקים ופוגעים האחד בשנייה. דויד עמד לעזוב את הבית והציב אולטימטום ברור: ילד או גירושין. בתקשור, החזירה אותם ההדרכה לתקופות של עריצות וכפיה, ללא יכולת בחירה אישית. השאלה, אם להביא ילד או לא, הייתה כסות על מטען עמוק שנצבר בכל אחד מהם. כשהבינו מה מניע אותם יכלו להיות בהקשבה זה לזה, להבדיל מהאולטימטום איתו הגיעו לפגישה. דיבורו של הלב הותיר את חותמו עד כדי כך שבדרכם חזרה הביתה, ביקשה יעל מדויד שיעצור בבית מרקחת. "מדוע?", שאל, "אני רוצה לקנות ערכה לבדיקת היריון", ענתה. השינוי המיידי הותיר את דויד מופתע ומאושר. לאחר כמה ימים כתב לי, "מאז הפגישה אצלך אנחנו עוסקים הרבה בתינוקת, בתקווה שתבוא במהרה", כתב לי בהומור המיוחד שלו.

התהליך שחווים יעל ודויד לא הסתיים. גם הבעיות כולן לא נפתרו, אבל מפגשי התקשור חשפו אותם לנקודת מבט חדשה ונתנו להם אמונה מחודשת ביכולתם להצליח ולגשר על הפערים ביניהם. לעיתים, מגיעים אליי זוגות שמרגישים כאילו הם נתונים בדרך ללא מוצא, ומבקשים לבצע ניסיון נואש אחרון להציל את הקשר ביניהם. בשונה מעבודתי עם אנשים יחידים, בעבודתי עם זוגות מתבקש, לא פעם, תהליך המתפרש על פני מספר מפגשים. הידע המגיע מההדרכה שונה מהמוכר ומאפשר נקודת מבט חדשה והזדמנות לשינוי.

זוגיות

להתקשר הביתה



גברים במסע

"ארוז לך תרמיל וסע": הסיפור של אוהד ושל רפאל

יש ואנשים צריכים לעבור מסע פיזי של ממש, כדי להגיע להתקרב לעצמם וכדי להתמודד עם מה שהחיים מזמנים. אהוד הגיע אליי בעקבות שבר גדול בחייו. הוא פוטר מעבודתו כמנהל בכיר וכמה שבועות לאחר מכן, אשתו אמרה לו שהיא רוצה להיפרד. אהוד, גבר נאה וחסון בראשית שנות החמישים לחייו, ישב מולי מוכה וחבול. "אני מרגיש שאני נכשל בכל החזיתות", אמר לאט, בקול שבור ובמבט כבוי, "העבודה שלי הייתה חלק מהותי ממי שאני ופתאום אין בי צורך יותר. את מבינה כמה זה קשה? זו מכה איומה. עכשיו, אחרי שגם אשתי החליטה שהיא רוצה להיפרד, אני מרגיש כישלון מוחלט".

הרגשתי את הכאב של אהוד וקיוויתי שהפגישה שלנו תמלא אותו בתקווה חדשה. כשהתחלנו בתקשור ציפיתי לקבל מההדרכה הסבר למשבר שחוה בחייו, כפי שקורה בדרך כלל, אבל הפעם היא הפתיעה אותי. במקום לספק הסברים למצב, צללה מיד לפתרון. את התמונות מגלגוליו הקודמים של אהוד החליפו הנחיות הפעלה מדויקות ומסלול מפורט של מסע ביבשת אחרת. "ארוז לך תרמיל וטוס להודו", נאמר לאהוד באופן חד וחלק. "להודו?", מלמל אהוד בחוסר אמון. כעת, שרטטה ההדרכה מסלול מדויק של טיול בהודו, בו צוינו מקומות, לוחות זמנים ואנשים שעל אהוד לפגוש. אהוד הוכה בתדהמה. מה לאיש עסקים מעונב כמוהו ולטרקים בהודו. "אני לא מתחבר לרעיון הזה", אמר לי באכזבה, "בואי נחכה קצת ונעשה תקשור נוסף. אולי דברים ישתנו". "אתה צודק", עניתי לו, "הדרכים שמציעה ההדרכה הן תמיד בגדר פוטנציאליים. קיימות אפשרויות נוספות ואתה צריך לבחור בדרך איתה תוכל לחיות בשלום. אחרי הכל, אלה החיים שלך".

כעבור כשבועיים, הגיע אהוד לפגישה נוספת אבל לאכזבתו, המסר לא השתנה. "קנה כרטיס בכיוון אחד", אמרה ההדרכה, "ארוז תרמיל

וטוס להודו, תהיה נזיר בודהיסטי, משם תגיע ההחלמה המהירה והמדויקת".

לאחר שבועיים נוספים של התחבטויות ושיחות פנימיות עם עצמו, אהוד היה בשל לקבל את המסר. "אין לי מה להפסיד", התקשר לעדכן אותי, "אני נוסע", אמר בהשלמה או אולי אפילו בכניעה. בתוך חודש עלה אהוד על מטוס ועשה דרכו להודו, כשבכיסו דף המפרט את המקומות אליהם עליו להגיע. למרות שמסעו שורטט על ידי ההדרכה לפרטי פרטים, אהוד לא ידע מה צפוי לו. כשנחת, הבין שהוא יצא למסע של תהליכים ועבודה עצמית. בהדרגה, הוא נפתח לחוויה, הסכים להתמסר אליה והחל ליהנות ממנה. לראשונה בחייו, לא היה לו מושג מה ילד יום. הוא התמסר לחוסר הוודאות, בידיעה שאין לו מה להפסיד ומתוך השבר והריק איתם הגיע, היה נחוש לגלות את פשר ההסכמה שלו להקשיב למסרים מההדרכה. "התביישתי לספר מי שלח אותי להודו", תיאר לימים את החוויה. הוא שב והקשיב להקלטת התקשור שהזכירה לו, כי אינו לבד במסע וכי הוא עתיד לפגוש את עצמו בכל מיני מצבים חדשים. כפי שהתבקש, יצא לטרקים, ביקר במקדשים ואפשר לעצמו זמן להתבוננות פנימית, בשקט, ללא נוכחות אנשים אחרים. אט אט, חלחלו התובנות לתוכו בזו אחר זו. מסע שתוכנן לחמישה שבועות התארך לשנה. היו גם רגעים מאתגרים, בהם התמודד עם חרדות קיומיות, התבונן בעברו בכאב ושאל את עצמו שאלות, כמו 'מי אני'.

"חשבתי שאני במקום הנמוך ביותר בחיים שלי", סיפר כשחזר ונתן לי צעיף לבן, אותו קיבל מאחד הנזירים. "היום, אני מבין שזו הייתה תקופה מכוונת. נכון, זו הייתה תקופה קשה של סבל, חרדות ודיכאון, אבל ההתמודדות הביאה אליי מתנות שלא פיללתי להן".

"אילו מתנות?", שאלתי.

"פגשתי את עצמי. הכרתי את אהוד. עשיתי מדיטציות ונהניתי מהרוגע. הבנתי מאיפה פעלתי, מדוע הכל התפרק ואיך הייתי רוצה

לפעול אחרת. בפעם הראשונה בחיי, קיבלתי את עצמי". לאחר שנוגע מהשנה הסוערת שחווה, הקים אהוד עסק משלו ואף הרגיש שהוא בשל לזוגיות חדשה.

לעיתים, כשאנשים מפוטרים מעבודתם או נכשלים מבחינה מקצועית, הם חווים משבר עמוק. לפני המשבר, חי אהוד בתחושה שכבש את העולם והגיע לשיאים מרשימים. הפיטורים פגעו במקור ההכנסה, אך גם בדימוי העצמי שלו כאדם מצליח וכגבר מפרנס. כדי לשקם את עצמו היה עליו להתרחק מאזור הנוחות. זאת, מאחר ורק במקום שונה לגמרי במהותו, אהוד יכול היה לחוות חוויה מכוננת ולבנות את עצמו מחדש. בחייו החדשים, עדיין ציפו לו התמודדויות ומשברים, אך הכוחות שעמדו לרשותו הפעם אפשרו לו לצמוח מהם ולהתפתח רוחנית. השלמות שחש עם עצמו הביאה אותו להתבונן במסעו באמונה שהדברים קורים לטובתו ושהוא לעולם אינו לבד.

טיול עם הבורא

גם רפאל, שהגיע אליי בעקבות מצוקה כלכלית, נשלח על ידי ההדרכה למסע פיזי, כדי להתגבר על המשבר בו היה נתון. אלא שבמקרה של רפאל, הוא נשלח למסע שהתאים לו ולאורח חייו: מסע בארץ ישראל. רפאל הוא אדם דתי, נשוי ואב לשישה ילדים. את כל ימיו בילה בישיבה, כשהוא שקוע בלימוד תורה. אשתו פרנסה את המשפחה ממשכורתה הצנועה כמזכירה. בני הזוג חיו בצמצום, אבל היו שמחים בחלקם. עם זאת, לאחר לידת הילד השישי המצב השתנה. אשתו של רפאל סבלה מדיכאון לאחר לידה. היא התקשתה לתפקד בבית ובוודאי שלא הייתה מסוגלת לשוב לעבודתה. המשפחה, שלא היה לה מקור הכנסה נוסף, עברה טלטלה קשה. משכורתו הזעומה של רפאל כאברך לא הספיקה לכלכלת המשפחה מרובת הילדים ובתוך זמן קצר, התרוקנה קופתם של בני הזוג לגמרי. חייה הצנועים אך העצמאיים של המשפחה התחלפו בתלות בתרומות וכעת, לא תמיד היה בבית די מזון עבור כולם. בני הזוג נותרו חסרי אונים.

לעזרתם של השניים נחלצה אחותו של רפאל, שרה, שעזבה את הדת שנים ספורות קודם לכן, אך נותרה מחוברת לעולם הרוח והכירה אותי ואת עולם התקשור. שרה התגייסה ומימנה את ההוצאות הבסיסיות של הילדים, אבל התנתה את המשך הסיוע בכך שרפאל ייפגש איתי ויקבל את עצתה של ההדרכה. בעל כורחו, נעתר רפאל לבקשה של אחותו. "אני במלכוד", אמר לי בייאוש כשישב מולי, "אחותי לא תמשיך לעזור לנו לעד. אשתי כועסת עליי ובצדק, הרי יש לנו שישה ילדים שזקוקים לאוכל ולבגדים. היא מצפה שאוותר על הלימודים ואצא לעבוד, אבל איך אוכל לעזוב את הלימודים? החיים שלי הם הלימודים". הבחנתי בכך שרפאל משפיל את מבטו ולפתע, הבנתי שבעולם שממנו הוא בא לא נהוג שגבר ואישה שאינם מכירים זה את זה יישבו כך בחדר לבדם, בוודאי לא כשהאישה לבושה בשמלה קיצית וקלילה. כבדרך אגב, התרוממתי ממושבי, לקחתי צעיף מהקולב שלצד הדלת וכיסיתי את כתפיי החשופות. לאחר שהתיישבתי חזרה במקומי, הסברתי לרפאל שכעת נתחיל בתקשור. ניכר היה שהוקל לו והסברתי לו בקצרה על התהליך. הייתי סקרנית מאוד לשמוע את דברי ההדרכה והמסר שהתקבל הפתיע את שנינו.

"עליך לצאת למסע בשביל ישראל", נאמר לרפאל. "לאן?" שאל רפאל בתמיהה. במשך כל חייו לא הרחיק ממקום מגוריו ובוודאי שלא יצא לטיולים רגליים או למסעות אתגריים. "איך אני אמור לבשר לאשתי שבמקום ללכת לעבוד אני יוצא לטייל?", המשיך בחוסר אמון, "אני לא מבין איך אני יכול לעשות כזה דבר. בכלל, מה לי ולטיולים, אני איש של לימודים".

"אתה לא נמצא במקומך", נמסר לו מההדרכה, "איבדת קשר לעולם הזה ולחיים האלה. איבדת את עצמך ועליך למצוא את דרך מחדש. לא תוכל לחזור לחיים ארציים בלי לעשות את המסע הרגלי הזה. צא למסע כדי להתחבר שוב לחיים, להתחבר לטבע ולאדמה, ולהתחבר לאמת של עצמך". רפאל ישב בשתיקה ונע קדימה ואחורה כמו בתפילה. "אני

מחובר לבורא", אמר בשקט. "לאורך המסע כולו תהיה מחובר אליו", מסרה ההדרכה, "קח איתך ספר תנ"ך ונעליים טובות, ותצליח בדרכך".

חשתי שההדרכה מנסה לחבר את רפאל למהות הפנימית שלו ולליבו, ונראה היה לי שההתנגדות שלו מתחילה להתרכך. הסתכלתי עליו והבנתי שלמעשה הוא התחיל במסע שלו כבר באותו הרגע, אבל נדרשו לו עוד כמה ימים כדי להבין זאת. רפאל לא טייל מעולם וכל חייו עסק בספרות ובהגות. לכן, התקשה לעכל את הרעיון שבמקום לחזור לארבעת הקירות של הישיבה עליו לנעול נעלי הליכה, להניח תיק על גבו ולצאת למסע. לבסוף, רפאל קיבל אישור מהרב וכשהוא סמוך ובטוח שאחותו תומכת כלכלית בילדים, התכוון לצאת למסע של חודשיים בשביל ישראל. לאחר שלמד מעט את המסלול, קרא על שדאות וחקר את מקומות הלינה הזמינים לאורך אלף הקילומטרים, שתחילתם באזור קיבוץ דן וסופם באילת, ציפה לבאות.

כעבור כמה שבועות, כשהגיע לאזור מעגן מיכאל, רפאל התקשר אליי. סקרנית, נסעתי לפגוש אותו בתחנת דלק סמוכה לים וישבנו לשתות קפה. "אני לא יודע להסביר את זה, אבל משהו השתנה", אמר לי מיד, "יש לי אנרגיה". הבטתי בו וזיהיתי את השינוי. הוא נראה זקוף וחיוני יותר. "זה לא היה פשוט", הוסיף, "בימים הראשונים צעדתי ובכיתי, ותוך כדי הליכה התפללתי והתחננתי לבורא. בלילות קראתי וכתבתי, אבל נרדמתי מהר, כי העייפות נתנה את אותותיה. אט אט, הרגשתי פתוח יותר לנופים ורגוע יותר. עד היום, הכרתי את הארץ בעיקר דרך התורה ועכשיו, אני חש את התורה דרך הרגליים. אני הולך באתרים שמופיעים במקרא ומרגיש אותם. התחלתי להבין שאני לא חייב להסתפק בקריאה על החיים, אני יכול לחיות אותם באמת. עוד הבנתי, שאני לא חי את החיים הנכונים לי. אמנם חשוב לי ללמוד ולא אוותר על הלימודים לעולם, אבל חשוב לי גם לפרנס את המשפחה שלי במציאות. אשתי לא יכולה להיות היחידה שנושאת בנטל". לאחר כשעה נפרדנו. רפאל לקח את התרמיל ויצא להמשיך במסעו.

בחלוף כמה חודשים, יצר עימי קשר טלפוני וסיפר לי על השינוי בחייו. "התקשרתי כדי להודות לך", אמר, "השתלבתי בעסק המשפחתי. מתברר שאני די טוב בעסקים", צחק. "מעניין", אמרתי מחויכת. "אני חושב שאם ההדרכה הייתה אומרת לי ללכת לעבוד, לא הייתי יכול לקבל את זה", הודה רפאל. "בזמן המסע הרגלי, ביליתי עם עצמי והרגשתי שההדרכה נמצאת איתי. הרגשתי שהבורא נמצא איתי. בפעם הראשונה זה זמן רב הרגשתי שאני נוכח, ושאני מסוגל לעשות כל מה שאני רוצה לעשות. המסע הזה היה גם חיצוני וגם פנימי: המסע אל החיים הנכונים לי והמסע אל עצמי".

חדשות לבקרים אני פוגשת אנשים שיוצאים למסע כזה או אחר, המהווה נקודת מפנה בחייהם. פעמים רבות זה קורה, כשהמסע מתרחש בעקבות משבר המעורר לפעולה ולשינוי. כאשר אנשים מגיעים לתקשור מתוך פתיחות להקשיב ולצאת מאזורי הנוחות, אני מזהה לעיתים גורם שלישי, שדוחק אותם אל המסע. בשפת ההדרכה הגורם השלישי נקרא קיצור דרך, ונוצרות הזדמנויות להתפתחות ולשינוי. לא ניתן היה להגיע לרפאל ישירות וההדרכה הגיעה אליו דרך שרה. גם אם לא הייתה זו בחירה מודעת, הייתה זו בחירה נשמתית.

להחליט איך להחליט: הסיפור של רונן

לא פשוט לעמוד בצומת המתפצלת לכמה בחירות, כשכל בחירה יוצרת שרשרת של תוצאות. איך, אם כן, בוחרים בפניה הנכונה? רונן שימש בתפקיד בכיר בחברת הייטק במשך שנים רבות. לפני מספר שנים, כאשר בחברה בה עבד התפנה תפקיד המנכ"ל, התלבט רונן אם להגיש את מועמדותו. "אני רוצה להתקדם ואני יודע שאני מסוגל, אבל אני לא יודע אם זה הזמן הנכון", אמר לי בפגישה הראשונה שלנו, אותה הצליח לדחוס לסדר יומו העמוס. לאחר שנכנס לחדר, השתיק רונן את הטלפון הסלולרי ואמר לי שהזמן שעומד לרשותנו מוגבל. "אני מתלבט כבר ימים ארוכים ולא מצליח להכריע איזו בחירה היא הטובה ביותר", הוסיף בענייניות.

כשראיתי עד כמה רונן ממוקד ותכליתי, שאלתי את ההדרכה שאלה ישירה וברורה, "מה על רונן לעשות כרגע?". התשובה שהגיעה לא הייתה מוחלטת אלא כזו שדרשה ממנו להתמקד. "עליך להחליט איך להחליט", נאמר לו, "אתה יכול להחליט לרוץ למנכ"לות ולקדם את עצמך ורוב הסיכויים שאכן תקודם. אתה גם יכול להחליט להביט בדברים מנקודת מבט חיצונית ורחבה יותר, על מנת להיות פתוח לאפשרות הנכונה ביותר עבורך כעת". ההדרכה סיפרה על קיומה של 'מטריה' רחבה, שאינה נראית לעין מבחינתו של רונן. היא מסרה שכדאי לו להפסיק להילחם באוטומט המוכר ולאפשר לדבר הנכון להגיע ולהתרחש. לא פעם, דווקא את ההחלטות הגדולות יש לקבל מהלב. רונן יצא מאוכזב מהפגישה משום שההדרכה לא מסרה לו מה צפוי להיות.

לאחר שלושה ימים, התקשר אליי רונן וסיפר שבאופן אינטואיטיבי החליט לבחור באפשרות השנייה. "החלטתי לא לצאת למלחמה כדי לזכות בתפקיד. אם יציעו לי אותו, אסכים". בהמשך השבוע, זומן רונן

לפגישה, אליה הוזמן גם מועמד נוסף לתפקיד, ובה היו אמורים השניים לגייס תמיכה כדי לקבל את המינוי. רונן נזכר באמירה, לפיה החלטה גדולה יש לקבל מהלב. הוא החליט, לא מהמקום ה'הגיוני' והמוכר לו, לא להיכנס למאבק על התפקיד, להסיר את מועמדותו ולתת למועמד השני את ברכת הדרך. רונן המשיך בתפקידו והיה שלם עם ההחלטה שלו, אם כי מדי פעם ניקר בו הספק, והוא תהה האם הייתה זו הזדמנות שהוחמצה.

כמה חודשים לאחר מינוי המנכ"ל החדש, הסבירו החיים לרונן את משמעות הבחירה שלו. בנו חלה במחלה שדרשה מכל המשפחה להתגייס ולתמוך בו. לרונן היה ברור שהתמיכה בבנו עומדת בראש מעייניו. "איזה מזל שלא נלחמתי על התפקיד הזה", אמר רונן כשהתקשר לספר לי על כך, "אם הייתי מתמנה למנכ"ל, היה עליי גם ללמוד את התפקיד החדש, גם להכשיר מישהו שיחליף אותי וגם להתמודד עם הטיפולים והאשפוז. הייתי מתפרק. את לא יכולה לתאר לעצמך כמה אני מכיר תודה על האופן בו הדברים קרו". לרונן הייתה נקודת מוצא מצומצמת שלא יכלה לכלול את מה שהיה נסתר מהעין. כאשר הרפה ונתן לתחושה הפנימית להוביל, התאפשר לו לגלות, בדיעבד, את הסיבה לכך ולהבין את משמעותה של ה'מטריה' הרחבה יותר.

מתנת יום הולדת מאמא: הסיפור של עידו

עידו הגיע לפגישת תקשור עצבני, עם שובר מתנה שנתנה לו אמו כמתנת יום הולדת. "אמא שלי והשטויות שלה", רטן, "כאילו שאין לי על מה לבזבז את הזמן שלי. הגעתי הנה מתל אביב בזמן שאני עסוק מאוד. היא תמיד עושה לי בושות ומעמידה אותי במצבים כאלה". פעם בשנה, ביום הולדתה, אמו של עידו מפנקת את עצמה וקובעת פגישת תקשור. לכבוד אחד מימי ההולדת של בנה, עידו, היא החליטה לתת לו במתנה פגישת תקשור. רוב פגישות התקשור שלה היו מלאות בלא מעט שאלות עליו: מדוע הוא לא מצליח בעסקים, מתי תהיה לו זוגיות, למה הוא לבד כל הזמן, למה, למה ולמה. ההדרכה אמרה לה מספר פעמים שזה לא עניינה, שתרפה ממנו ושיהיה בסדר. כשהיא שאלה האם פגישת תקשור תסייע לו, אמרה לה ההדרכה שזה רעיון טוב.

"היא תמיד דואגת, שואלת, מבררת ועסוקה בנו, הילדים", התלונן עידו בדקות הראשונות לפגישתו, "במקום לעסוק בעניינייה". "תקשיב", אמרתי לו, "בטוח שהכוונה טובה. מקסימום, עשית 'וי' על המתנה וחוויית חוויה. תהיה פתוח ובוא ננסה. אני מציעה לך להקליט את הפגישה".

"אם יהיה משהו חשוב אני אזכור", אמר, "אין צורך להקליט". "מניסיוני, תגיע המון אינפורמציה, אני לא מציעה לך לנסות לזכור הכל, מקסימום בסוף המפגש תמחק", עניתי והתחלנו בתקשור. עידו הופתע שההדרכה יודעת עליו פרטים ומידע שהוא לא אמר. "וואו, איך הם יודעים את זה?", שאל בהשתאות, "אני לא מאמין. אפילו אמא שלי לא יכולה הייתה לדעת את כל זה. איך הם מכירים אותי? ממש לא נורמלי". במשך שעה, ההדרכה הציגה בפניו לעומק את השתלשלות חייו. בין היתר, נאמר לו שאמורים להיות לו משפחה וילדים ושהוא עתיד להפוך לאיש עסקים מצליח מאוד. הוא אמנם לא עובד כרגע, אך

ניחן בכישורים וביכולות ברמה גבוהה מאוד, גם מבחינה שכלית וגם מבחינה בין אישית.

ההדרכה הציגה בפניו אופק פתוח, הרבה מעבר למה שעידו יכול היה להעלות על דעתו. הוא גיחך מעט, צחק ולא אמר יותר מדי. לפני שנפרדנו לשלום, אמר לי, "היו כל כך הרבה דברים, מזל שהקלטתי". חייכתי והייתי בטוחה שלא אפגוש אותו שוב. כעבור שבועיים בערך, עידו התקשר ואמר, "תקשיבי, קיבלתי הצעת עבודה כמפיץ עצמאי של מוצר כלשהו. אני לא יודע אם לקבל את ההצעה או לא. מיד עלו בראשי הדברים שאמרת לי, על כך שאהיה איש עסקים מצליח. האם זה נכון לי?", עשינו תקשור טלפוני, בו נאמר לו שעליו לקבל את ההצעה. ההדרכה הציגה בפניו את המהלכים שעליו לבצע בהמשך. עידו קיבל את הצעת העבודה והפך את השיחות שלנו לקבועות. ההדרכה הנחתה אותו, צעד אחר צעד, באשר לאופן בו עליו לפעול בעסק שלו. מהר מאוד, הניב העסק רווחים גדולים והוא הופתע ממידת ההצלחה שלו. גם אמא שלו נדהמה.

במהלך אותה שנה, ליוותה ההדרכה את עידו בכל פגישה עסקית ולעיתים, הוא אף התקשר אליי תוך כדי פגישה כזו או אחרת. הוא התמקד בפיתוח הקריירה ובקידום העסק שלו. זוגיות לא הייתה לו. היה לו חשוב להרגיש בעל ערך, לכן התאמץ להוכיח את עצמו ולהצליח. השתדלתי להיות זמינה עבורו כשהיה זקוק לכך. הוא היה מחובר להדרכה כל העת, אך כשניסיתי לעודד אותו להשתתף בקורס, על מנת להיות בחיבור אישי, הוא סירב. "אני רוצה שזה יהיה דרכך". לתפישתו, "את מה שמצליח, לא מחליפים".

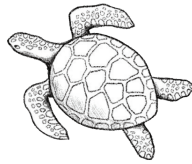
כעבור שנה נוספת, החל להרוויח סכומי כסף מרשימים ואף סיפר שהוא מעוניין לרכוש דירה חדשה. כעת, הרגיש בטוח בעצמו וחש מצליחן. כשהעסק שלו צמח והוא התקדם בתדירות קבועה, אמרה לו ההדרכה,

"עכשיו צריך להתחיל לעבוד על משפחה". הפעם, הגיב עידו בכעס, "לא באתי לכאן כדי לעסוק במשפחה שלי", אמר, "אני מכוון לעבודה". ההדרכה חזרה ואמרה שהצלחת העסק היא בעלת ערך, אך מטרתה לקרב אותו אל עצמו ולאפשר לו להתמודד עם תחומים בנפשו בהם לא הסכים להתבונן עד עתה. זו הייתה הפגישה האחרונה שלנו. כך, נפרדו דרכנו, ועידו לא שב יותר.

יש וההדרכה מקדימה את מה שאנו מסוגלים להבין או ליישם. היא רואה אותנו כמכלול ולעיתים, מתעקשת עלינו בעוד שאנו עדיין לא מוכנים לכך. במקרה של עידו, ברגע שההדרכה נתנה הצצה ל'שטח פרטי' שלא מיוזמתו, הוא בחר לוותר על הכל.

גברים במסע

להתקשר הביתה



המשך המסע שלי

מפתח למסע בזמן להבין בלי לחיות בעבר

לפני מספר שנים, נסעתי עם אמי ואחותי לאיטליה. הגענו לפירנצה ולהפתעתי, מיד הרגשתי בבית. נכנסנו למוזיאון הידוע, 'אופיצי', התחלנו לעבור בין חדרי המוזיאון ואני, מתבוננת בתמונות ופשוט יודעת הכל על היצירות שמוצגות לנגד עיניי. אין לי ידע עמוק באמנות או בהיסטוריה אבל משום מקום, פשוט ידעתי. הסתובבנו בין היצירות, הסברתי לאחותי ולאמי את סיפוריהן, דיברתי על המסעות של ישו, ניתחתי טקסטורות של יצירות. "שימו לב למלאכים", אמרתי להן בידענות מול תמונה אחת, "ראו את משחקי האור והצל". התנהלתי כמו מדריכת טיולים מנוסה. בשלב מסוים, שמנו לב למה שקורה והתחלנו לצחוק. היה לנו ברור שעולה כאן משהו מגלגול קודם והיינו מוקסמות. הרגשתי חשופה מאוד, אך עם זאת, הייתה גם תחושה נעימה ומפרה. חשתי שהידע כמו זורם דרכי, כאילו עברתי התגלות. עם זאת, את ההנאה והקסם ליוו גם תחושות פחות נעימות. לא רק ידעתי מה אני רואה אלא גם חשתי זאת. כך, מול יצירות מסוימות, יכולתי להרגיש את הכאב, לשמוע את צעקות ההמונים ואת הנשימה הנעתקת. תחושות אלה לא העיבו על היום המושלם שחווינו, ולמחרת עלינו בהתרגשות על רכבת לרומא.

רומא קיבלה אותנו באהבה. השמש זרחה, המלון היה מפנק והעיר נצצה. בלענו בהנאה את שלל המראות, הריחות והטעמים המיוחדים שהציעה. ביום השני, יצאנו לבקר בקולוסיאום. התרגשנו לקראת הביקור, עמדנו בכניסה עם הכרטיסים בידנו ולפתע, התמוטטתי. הכל סביבי הפך שחור. לא יכולתי לדבר. כאבי בטן תקפו אותי, חשתי בחילה נוראה. אלוהים אדירים, לפני רגע הכל היה מושלם, אמרתי לעצמי, איך נפלתי למצב הזה. עלינו מיד על מוניית למלון, נשכבתי על המיטה ולפתע, צפו ועלו לנגד עיניי כל התמונות של מה שהתרחש

בקולוסיאום. בשקט רב עוצמה ראיתי גלגול קדום מאוד שלי, בו הייתי גלדיאטור שנלחם על חיי, בכל יום מחדש. התמונות היו קשות. זוועת עולמים. הייתי איש ענק שהוחזק בכלוב, נאבק באריות כשהוא סופג נשיכות אכזריות. הוא בקושי דיבר, בעיקר נהם, חי בשגרה מוצפת דם וכאב. הוא נלחם בחיות והפך בעצמו לחיית אדם שנלחמת על חייה.

האדמה מהדהדת לתוך הנשמה

כששכבתי באותו חדר נעים במלון, הכתה בי ההבנה במלוא העוצמה: אנחנו לא חד פעמיים. אני, הילה, חד פעמית. לא אחזור להיות שוב הילה, אבל אני אוצרת בתוכי גם זיכרונות מחיים אחרים. האירוע הזה התכתב עם החוויה שחוויתי בפירנצה. גם שם הייתי חשופה, עברתי בין הזמנים ולא שמרתי על עצמי. באותו יום, קלטתי את מידת החשיפה שלי והבנתי שעלי לדייק אותה ולעטוף את עצמי בהגנה. במקומות כמו הקולוסיאום, שטבולים בהיסטוריה של סבל, האדמה מהדהדת לתוך הנשמה את קטעי הזיכרון ההיסטוריים שצורבים בה. התחושות הקשות שתקפו אותי היו ביטוי לכך שגופי הנוכחי לא היה מסוגל להכיל את זיכרון החוויה ההיא.

בשובי הביתה, עיכלתי את מה שחוויתי. הבנתי, שאני צריכה לשמור על עצמי מחוויות כאלה. עם הזמן אכן למדתי ליצור סביב עצמי מעין בועה שמגנה עליי, כדי שלא אסחף לכל סבל קדום שהתחולל במקום בו אני נמצאת. כשנסעתי לפולין, למשל, הכנתי את עצמי. כאילו סגרתי את עצמי הרמטית והחלטתי שאני צפויה לראות רק את ההווה, ממש כמו חבריי לטיול, וכך היה. חוויתי את המקומות הנוראיים האלה כמו כולם. בתמיהה ובזעזוע, בלי לחזור אל חוויות הסבל. עם זאת, באחד הימים, התרחשה חוויה מדהימה. יצאנו לסיור באושוויץ וישבנו על אבן שפה מוגבהת באחד הביתנים. הקשבתי למדריך, ולפתע ראיתי משהו מנצנץ באדמה. תפסתי אותו כבדרך אגב והבנתי שהחפץ המנצנץ הזה הוא מנעול ישן ומתקלף. ברגע שנגעתי בו התחלתי לרעוד בכל גופי.

ידעתי שהוא שייך לי. מהר מאוד התעשתי, ובקור רוח החלטתי לשים בצד את התחושות שלי ולחזור אליהן בסוף היום. עטפתי את המנעול במפית והכנסתי אותו לכיס.

בערב הוצאתי את המנעול ואחזתי בו. הרגשתי מיד שהוא לא הגיע אליי, כי אם חזר אליי. הוא היה שייך לי. נכנסתי לתהליך של תקשור וקיבלתי את כל הסיפור. "היית אמא בת שלושים באותו זמן", מסרה לי ההדרכה, "הגעת למחנה עם המשפחה המורחבת ועם סבא שלך. הוא נשא עימו מזוודה קטנה ובתוכה כל מה שהיה לו, שעונים וקצת כסף. לאחר שנכנסתם למחנה, בתוך הכאוס שנוצר, המוני האנשים וחוסר הוודאות לגבי מה שצפוי לקרות, נתן לך סבא, רגעים ספורים לפני שהפרידו ביניכם, את המזוודה שהייתה נעולה במנעול ואמר, 'שמרי עליה'. הוא בתמימותו האמין שתוכלי להשתמש בחפצים בעתיד. דקות לאחר מכן, המזוודה נלקחה ממך, אך את אחזת במנעול בבהלה ושמרת עליו ככל יכולתך. בתוך זמן קצר סבא לא היה עוד בין החיים והמסע שלך באושוויץ המשיך, כשאת שומרת את המנעול כמעין קמע וזיכרון מסבא. את המנעול החבאת באדמה באחד הביתנים ושם גם מצאת אותו היום".

אף שלמדתי להגן על עצמי במקומות היסטוריים, ולא להיכנס בלי שליטה לכל חוויה קדומה, כנראה שיש דברים חזקים ממני, כמו אלה שהובילו אותי להתאחד עם המנעול, שמספר סיפור ישן ועצוב אשר חלקים ממנו כבר פגשתי בתהליכים שונים של ריפוי והבנה. פעמים רבות אומרים לי, "טוב, החיבור הזה לרוח קורה לך כי זו את. את כזאת". אני משיבה, "זה ממש לא נכון. החיבור לרוח שייך לכולנו. אלא שאצל רוב האנשים החוש הזה נשכח וצריך להשיב אותו".

פנינים לכל החיים: האתגר הגדול שלי

שרשרת הפנינים שקיבלתי לכבוד חתונתי הייתה מרשימה ויוקרתית. אך מהרגע הראשון בו ראיתי אותה, חשתי תחושה לא ברורה. לא יכולתי לענוד אותה. לאחר החתונה, הנחתי את השרשרת באיזו קופסה ולא עסקתי בה שוב. חלפו שנים עד שהבנתי שהרתיעה שעורר בי התכשיט קשורה בכלל במשהו אחר. תמיד רציתי ללמוד צלילה, אך חששתי. שנים על גבי שנים היו לי הסברים וסיפורים, גם בכל פעם בה אחד מילדיי הפך לצוללן. אני, לעומתם, נותרתי משותקת מפחד. לפני כשנתיים, בשעת אחר הצהריים, ישבתי לי על חוף הים עם גל. בעודנו מפטטים לנו, יצאה מהים ידידה שלי, נעמדה מולי וסיפרה שהיא בדיוק חזרה מטיול צלילה באיי הגלפאגוס. "וואו, זה החלום שלי", השבתי, "והלוואי והייתי יודעת לצלול". "מה הבעיה, תפסיקי עם השטויות שלך ותתקדמי. אז מה אם את בת 53, תעברי קורס וקדימה", אמרה והלכה משם. אני נשארתי עם המילים שלה. בתוך שנייה, הופיע מולי סרט, גלגול קודם.

"לא מדברים עכשיו, תן לי שתי שניות", אמרתי לגל. בסרט שהופיע מול עיניי ראיתי לפניי אישה יפנית צעירה במקום יפיפייה באיי יפן. היא הייתה שולת פנינים. תפקידן של שולות הפנינים היה להגיע עם סירה אל עומק הים, ללבוש בגדים ששיוו להן מראה של דגיגות, לקפוץ למים ולחפש צדפות בין הסלעים. העבודה תמיד התבצעה בזוגות ואסור היה לצלול לבד. יכולתי לראות שהשותפה של שולת הפנינים הצעירה הייתה הידידה שלי, שיצאה מהים וסיפרה על טיול הצלילה באיי הגלפאגוס. בסרט, בוקר אחד, חלתה השותפה והחלה להקיא ללא הפסקה. מנהל העבודה אמר שהיא לא יכולה לצלול והתלבט האם השולה הצעירה שנתרה ללא שותפתה, תוכל לצלול לבדה. הוא החליט שהיא מקצועית ומיומנת מספיק על מנת לצאת לצלילה, וכך היה. יכולתי לראות אותה צוללת בעומק הים. היא הגיעה לנזקק בסלע ושלפה מתוכו צדפות עם

פנינים במקצוענות וללא בעיה. לפתע, נתקעה רגלה באחד הסלעים. תחילה צחקה לעצמה על היותה מגושמת, אך כעבור שניות ספורות, כשהבינה שרגלה תקועה והיא אינה מסוגלת להוציא אותה, בדיחות הדעת התחלפה בבהלה של ממש. היא ניסתה להשתחרר, לדחוף את הסלע ולמשוך את רגלה החוצה אך ללא הואיל. הרגל נשארה תקועה תחת הסלע. איש לא היה שם כדי לסייע, שהרי לשם כך דרושה שותפה. שקועה במים ונאבקת כדי לנשום, המשיכה שולת הפנינים להיאבק על חייה, אך כל ניסיונותיה כשלו. המאמץ הותיר אותה מותשת. שולת הפנינים מתה שם, לבדה.

החנק הזה נמצא בדנ"א שלי, בלי שאדע, כך הבנתי בעקבות הסרט שהוצג בפניי. הרי אין כל הסבר רציונלי לפחד שלי לצלול לעומק; אין לי פחד מהים, אני שוחה וצוללת עם שנורקל ומסכה כל יום כמעט. בנינוח מהיר של הגלגול, ראיתי שמנהל העבודה הוא מנהל מרכז הצלילה של מעגן מיכאל, אסף, שכבר לא העביר קורסים. כעבור מספר ימים, ניגשתי אליו ואמרתי, "תקשיב אסף, מה עם קורס צלילה". עוד טרם השלמתי את המשפט אמר, "לך אעביר קורס צלילה פרטי". האמירה שלו נשמעה לי מוזרה, אך בתוכי ידעתי שהוא מרגיש חייב, בלי שידע. שאלתי אותו האם נראה לו שאהנה מצלילה, שהרי זה החלום הסודי שלי. "כל המשפחה שלך צוללת, יהיה לכם כיף לצלול יחד", הוא השיב. בחורה נוספת, שסיימה בעבר קורס צלילה, אך עדיין פחדה מאוד, פנתה אליו ביום המחרת, אסף השיב לה שהיא תוכל להצטרף לאותו קורס, אם אסכים. "בכיף, בואי נלמד יחד", אמרתי לה.

חצי שנה חלפה, הגיע הקיץ ומפלצות הפחד ארבו בכל פינה, למרות שחשבתי שהעלמתי אותן בטיפולים ובמדיטציות. החלטתי שאתחיל בקורס ואם לא אוכל להמשיך, אפסיק. לא פחדתי מהצלילה, אלא מהפחד. בו זמנית, הייתה בי משיכה חזקה ולא רציתי לוותר. ביקשתי מבתי שתבוא איתי לשיעור הראשון. במשך כל השיעור, היא ישבה

בבריקה והחזיקה לי את היד. זה היה מדהים, משום שכל חיי אני רגילה להחזיק לה את היד והנה, היא תפסה מקום בו היא באמת מחזיקה לי את היד ונמצאת איתי כל העת בתרגולים בבריקה. הנוכחות שלה נעמה לי מאוד, אם כי לא פשוט היה לשחרר ולתת לה לדאוג לי. התחלנו בכמה צלילות בבריקה. התרגילים שביצענו במהלך הקורס מתאימים ללוחמי השייטת. הציוד כבד ולא נוח, אך הר הפחד מכביד יותר מכל הציוד גם יחד. זה לא היה תענוג גדול, אך הרגשתי בסדר ולא התלוננתי. בין לבין מצאתי חריצים קטנים, כמעט בלתי נראים של עונג ולרגעים ספורים הייתי מישהי אחרת.

בבוקר יום המחרת, יום שבת, היינו אמורים לצאת לשתי צלילות בים, וגל אמר שיצטרף אליי. התעוררתי חולה. לא ישנתי כל הלילה מרוב פחד ובעתה. "אין מצב שאני מבריזה", אמרתי לגל. "את לא יכולה ללכת לצלול, את לא נושמת", הוא אמר והוסיף, "זאת לא אופציה בכלל". אכן, לא הלכתי לשיעור הצלילה והגוף שלי הגיב בחזקה לתהליך, עד שנדרשו לי טיפול אנטיביוטי ושבועיים ימים להתאושש. כשהתאוששתי, יכולתי לשוב לקורס, אך משום שאסף התקדם בשיעורי הצלילה עם הבחורה הנוספת, סיכמנו שאת השיעורים שפספסתי הוא יעביר לי בלבד. אסף ואני יצאנו לצלול בעומק הים. היה מאתגר, אך אסף השרה עליי תחושת ביטחון ואמון ולרגעים, יכולתי גם להשתחרר וליהנות. כמה ימים לאחר מכן, התפתחה אצלי דלקת אוזניים חריפה, שגררה השבתה נוספת. בינתיים, צפו גם מחשבות לא פשוטות ושקלתי להפסיק. די לעינוי, מה קורה לי, מדוע אני עדיין עסוקה בלהוכיח, והאם עדיין לא למדתי להקשיב לסימנים. למרות זאת, לא רציתי לוותר. לנגד עיניי עמדו האפשרות לצלול עם בני משפחתי, האפשרות לצלול עם דולפינים וליהנות בחופשות אקזוטיות מעל למים ומתחתם. בעיקר, רציתי להצליח, כדי לספר על כך בפרק האחרון של הספר, אך עם כל עצירה צפו ועלו שוב התסכול והפחדים.

פניתי להדרכה, היא שאלה האם אהיה מוכנה לא לסיים את הקורס ובכל זאת לכתוב פרק שאינו מסתיים בהצלחה. מיד השבתי בחיוב. אחר כך, הבנתי שבתוך תוכי אני רוצה להצליח. חששתי שאחיה בתחושת החמצה ושהתיעוד בספר יזכיר לי את העניין בכל פעם מחדש. הבנתי שעליי להתמסר לתהליך ללא קשר לתוצאה, אחרת לא אוכל לצלול שוב. המשכתי בשיעורים, במהלכם ביצעתי מספר צלילות נוספות ביס, ולהפתעתי, למרות הפחד, הן היו מהנות ממש. בסיום הקורס הדרמנו לאילת. מיותר לומר שלא ישנתי לילה קודם. צללנו צלילת עומק ראשונה. לאחר מכן, צללנו צלילה נוספת. כך, צללנו שלוש צלילות מדי יום. בצלילה לעומק הרב ביותר ירדנו שלושים מטר מתחת לפני המים. בנוסף, יצאנו לצלילת לילה, במהלכה לא רואים כלום, פרט לנקודות מצומצמות אותן מאירה אלומת אור מפנס. התעוררו בי פחדים, משום חוסר היכולת להיות בשליטה במצב, מהחושך שלא מאפשר לראות דבר ומהידיעה שלא אוכל לצאת מהמים בכל רגע. עם זאת, היו גם רגעים רבים של חוויה אחרת, מעצם היכולת לנוע ללא משקל. חשתי עטופה במים ובטבע. לעיתים, היה השקט רועש ולעיתים, דומם ורגוע. דיברתי עם הדגים והודיתי להם על שנתנו לי להיכנס למרחב שלהם.

באחד הימים, צללנו אל הסטי"ל. תוך כדי ששקעתי מטה, חשתי שאני בממד אחר, בדומה לתחושה הנפלאה שחווים עם הכניסה למשכן הנשמה. ברגעים אלה, חוויתי חיבור בין העולמות. בצלילה האחרונה, ישבנו מתחת למים. בדקנו את השעונים ובמחשבותיי יכולתי לראות אותנו בדרך הביתה. אסף פשפש בכיסו, הוציאתעודות והעניק לנו אותן. למזלי, היינו מתחת למים ואיש לא ראה כמה דמעות זלגו מעיניי מרוב התרגשות. מספר ימים לאחר ששבנו מאילת, סיפרתי לאסף את הסיפור ועדכנתי אותו שגם עברו היה זה תיקון, אם לא ידע. הוא כמובן שאל אותי, אם אני באמת מאמינה בכך. אם להודות על האמת, לא האמנתי שאעבור את הקורס, שאצלח את התהליך ואסלק את העיוות שנוצר לפני מי יודע כמה עשרות או מאות שנים. שרשרת הפנינים שקיבלתי

ביום חתונתי ודאי ממתינה לי בסבלנות בארון. אני סקרנית לדעת איך ארגיש כאשר אענוד אותה שוב.

בסיומו של ספר, המתעד מסעות מרתקים, משמעותיים ועמוקים של אנשים שליוויתי, אני גאה על שהשלמתי גם את אחד המסעות המתגרים יותר שלי. בתהליך הצלילה, צללתי גם פנימה, אל העומקים שבתוכי. גיליתי מה מנהל אותי, פגשתי את היכולת לבחור אחרת והבנתי שמציאות חיינו שזורה בתהליכים ובאתגרים. מהיכרות קרובה עם עצמי, אני מניחה שהאתגר הבא בוא יבוא, ואהיה נכונה לשוב לצלול לתוכו בהתמסרות ובידיעה שההדרכה תמיד לצידי.

האתגר של כולנו

מהר מכפי ששיערתני הגיע האתגר הבא. לקראת צאתו לאור של הספר והשקת פרויקט מימון המונים החלטתי לעשות מעשה ולתרום את שיערי, שהתארך לו במהלך השנתיים בהן כתבתי. הרגשתי שזו דרכי לתת תרומה צנועה לנשים המתמודדות עם מחלת הסרטן, אשר להן הקדשתי כמה פרקים בספרי. לפתע, בלי שאיש העריך את עוצמת הטלטלה העולמית, פרצה מגפת הקורונה וסדרי החיים בעולם השתנו לבלי הכר. כך, ביום בו הסתפרתי, יצאתי עם חברה לחגוג את פתיחת הקמפיין, אך כשהגענו למסעדה היא כבר הייתה סגורה בעקבות הנחיות הסגר החדשות. הזמנו טייק אווי וישבנו בפארק. במהלך השיחה, הבנו מה שלא הצלחנו להבין עד אז: הקורונה כאן כדי להישאר.

הוצאת ספר לאור, בעיקר בפרויקט מימון המונים, היא תהליך שדורש הכנה, התארגנות ועשייה. לא הייתה בי את האנרגיה הדרושה להתמודדות עם המהלך כשברקע מתחוללת סערה. חשתי שהעולם השתבש ושהמציאות צפויה להתפתח בכיוון אחר ובלתי צפוי. הבנתי שמה שהיה, לא יהיה עוד. הורדתי את הקמפיין מהרשת והייתה בכך אמירה משמעותית. ההדרכה אמרה, שלעיתים דרוש אומץ לעצור ולא דווקא להמשיך להתאמץ כדי להניע משהו. למרות שזה לא היה פשוט, עצרתי את הוצאת הספר. הבנתי שבמהלך ההיסטוריה הנשמטית שלנו, לא היה מנוס ממגפות. בעבר, בפרוץ מגפה, לא ידעו איך נדבקים וממה. כעת, התעורר הפחד העצום הזה בכולנו. ככל שלמדנו יותר על התפשטות המגפה, על הסיכונים, על התוצאות ועל הצורך להתרחק זה מזה, כך גדלה הבהלה. הופתענו לגלות שאין פתרון מייד. מצאנו את עצמנו במצב שדורש פתרונות אחרים לחלוטין מאלה שהכרנו עד כה. מצאנו את עצמנו בעולם שקפא. כולם בבתים, מתבוננים פנימה בלי לדעת מה הלאה.

רבים שואלים אותי מדוע ההדרכה לא צפתה את זה מראש. גם אני שאלתי שאלות רבות. התשובה שקיבלתי אמרה, שמדובר בתכנית מגירה. לעיתים, משתבשת תנועת האנרגיה הקוסמית. בתחילת שנת 2020, נוצר מצב של מסה קריטית, שיצרה שינוי ונשלפה אחת מתכניות המגירה הרבות שבנמצא. תכנית המגירה חיברה אותנו למצב אישי, פרטי, וכל אחד התמודד עם השינוי בדרכו. יכולתי להבחין שמי שעשו לאורך השנים עבודת מודעות כזו או אחרת מצאו בעצמם כוחות להתמודד.

בינתיים, המשימה שלי השתנתה לחלוטין. התחלתי להגיע לאנשים בזום. תחילה התנגדתי לכך, משום המרחק מאנשים. אך כשנוכחתי בהדים, הבנתי שאין ברירה. זה מה שישועם זה נמשיך. החלטתי לפתוח את הערוץ הזה ולבחון כיצד לעשות טוב ככל שניתן. ההדרכה הייתה איתי כל הזמן והייתה דרישה גדולה מהקהל. לעיתים, נערכו מפגשים בהשתתפות כ-400 משתתפים מכל היבשות. יכולנו לחוש עד כמה העולם הוא כפר גלובלי קטן, בדיוק כפי שסין השפיעה על החיים של כולנו. במפגשי הזום מסרה ההדרכה, שההתבוננות פנימה מאפשרת לנו לצאת החוצה. הפנימיות שלנו מקרינה החוצה ולא נוכל ללמוד על הפנימיות דרך החוץ. למרות שמדובר בתיאוריה, אט אט, הבנו את הפרקטיקה וכולם השתתפו באיחוד מתוך נדיבות.

עד מהרה, השתנו גם חיי האישיים. ברגע אחד, הביא אותי אילוץ בריאותי לארוז תיק קטן ולעבור לגור בתל אביב. בדיוק באותו היום, התפנתה דירה של תיירת מארצות הברית שלא יכלה להגיע לארץ. הכל התסכרן. לפני שעזבתי לתל אביב, עדיין התלבטתי אם זה המהלך הנכון. החלטתי, שעל מנת לקבל תשובה אבקש סימן: לראות דולפין. נסעתי עם גל לשני לילות באילת. "אני חייבת לפגוש דולפין", אמרתי לו. הגענו לחוף קצא"א, צללנו והמתנו לדולפינים. הם לא הגיעו. חשבתי לעצמי שייתכן וההחלטה על המעבר מהירה מדי והאינטואיציה

אינה מדויקת. ביום המחרת, שוב הגענו לחוף, צללתי לעומק 15 מטר ואמרתי לעצמי, שאם המעבר לתל אביב הוא מהלך נכון, הדולפין יגיע. לא חלפו שתי דקות ונקבת דולפין ענקית הגיעה. לפי האנרגיה שלה, חשתי שזו נקבת דולפין. היא שחתה סביבי במעגל וחזרה לעומק הים. נשארתי במים עוד כמה רגעים, הודיתי ובחיבור עמוק עם ההדרכה נפרשו בפניי כל שלבי המסע שצפויים לי.

ההדרכה, יחד עם האנרגיות של נקבת הדולפין, היו איתי בצורה הרמטית ובמקומות לא פשוטים. חוויתי ניקוי קוטבי והפגישות שהיו לי עם אנשים היו דרמטיות. העולם כמו התפרק וזעק לשינוי. נוצרו בו סדקים גדולים והקורונה חדרה פנימה ואילצה אותנו לחזור לעצמנו. במסע שלי בתל אביב הייתי לבד, בלי הבית שאני מכירה, בלי החברים שלי, בלי חוף הים המוכר, כשסביב כולם מתהלכים עם מסיכות ומתרחקים האחד מהשני. התמודדתי עם המציאות החדשה תוך שהעמקתי פנימה לתוכי. העברתי קורסים וסדנאות בזום ואט אט התמסרתי. הופתעתי, משום שעד אז חשבתי שהקורסים במרכז הם הטובים ביותר שאני יכולה להעביר, והנה גיליתי שהקורסים בזום איכותיים ומצלחים באותה מידה. למרות שזה נשמע לא הגיוני, נוצרה אינטימיות גם בזום, והתגבש צוות גדול שעבד יחד להשגת מטרות ברורות. כך, הוביל אותי הבלתי צפוי אל מקומות חדשים, אליהם לא חשבתי שאגיע.

במשך אותה תקופה, הספר נח בהמתנה. הוא נסע איתי לתל אביב, שב איתי לקיבוץ, הגיע איתי לכל מקום כשהוא צמוד אליי כל הזמן. משהו בי התרחק ממנו מעט בלי שאוכל להסביר מדוע. היו רגעים בהם שוב הופיעו בראשי הסיבות שהסבירו מדוע לא להוציא אותו. בזמנית, בכל ערב שישי, ערכתי הקראות בפייסבוק. הקהל התחבר וביקש עוד. חשתי שהספר נע מעצמו לקראת מימוש הפוטנציאל שלו. למרות זאת, הוא שב למגירה. בשלב מסוים הבנתי, שכל עוד הספר לא יוצא לאור, הוא נותר כפוטנציאל לא ממומש. גם אם בתחושה שלי הוא ממומש, כל עוד

הוא לא יצא לאור ויממש את מהותו, הספר יישאר שלי בלבד, והוא הרי אמור להיות של כולם. הבחירה לאסוף פוטנציאלים רלוונטית לעידן הישן. 'מתישהו זה יקרה', 'יום אחד אוציא ספרי', 'יום אחד אלמד לצייר', 'יום אחד אתחבר לתקשור' וכן הלאה, הם תירוצים מחיינו בעידן הישן. בעידן החדש, שלאחר פרוץ מגפת קורונה, הזמן הנכון כבר הגיע. הוא כאן, כמו גם הספר שלפניכם. אני מעריכה שמעצם העובדה שאתם קוראים בשורות אלה, הפוטנציאל של הספר מתממש.

חשוב להוסיף, שרוב תהליכי השינוי עליהם סיפרתי בספר התרחשו מתוך קושי וכאב, ושהשינויים של התקופה מביאים רבים להתפתח מתוך בחירה מודעת, וסקרנות להעמיק בעולמות התודעה.

כולי תקווה שנהניתם מהקריאה ושהספר מעניק גם לכם נקודת מבט חדשה והשראה לגלות ולממש את המסע הייחודי שלכם.

הילה וההדרכה

להתקשר הביתה

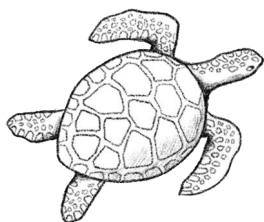
תודות

תודה להדרכה שאף פעם לא מוותרת לי ועליי, בלעדייך כנראה שהייתי עדיין מנמנמת.

תודה לעורכת הספר, סיגל זיו, בלעדייך זה לא היה קורה. הספר הפך אותנו לאחיות בלב ובנפש. גיליתי לב נדיר של אור ויכולת להפוך את הכתיבה המגומגמת שלי ואת ההיסוסים הרבים בדרך לאגודת הספר הזה.

תודה למשפחתי האהובה, תמיד שמרתי עליכם כדי שלא 'תתערבבו' ועד כתיבת שורות אלה לא פגשתם את הספר. אתם טעם החיים שלי. גם בלי ידיעתכם, ספר זה נכתב בזכותכם.

תודה לכל האנשים הרבים שהסיפורים שלכם הפכו להשראה עבורי, אני תקווה שיהוו השראה גם עבורכם, הקוראים. תודה על הנדיבות לפרוש את חייכם, בלעדיכם זה לא היה אותו דבר.



דבר לא הכין אותי לרגע בו הגיע התקשור לחיי; לרגע שהפך למסע ממושך, מלא תהפוכות, ספקות, כאב ואין ספור סימני שאלה. לעתים, חשבתי שאני מאבדת את שפיותי. בה בעת, חוויתי תחושות חזקות של בהירות, לצד ידיעה פנימית שאני לא לבד; שלמסע שלי יש משמעות עמוקה.



למעלה משני עשורים אני דוברת, חיה ונושמת את שפת התקשור. כמי שגדלה בדרך הקיבוצית ומגדירה עצמה כארצית, פרקטית ורגילה, הספר הזה הוא דרכי לקרב בין האמורפיות של הרוחניות לבין החיים היומיומיים. תמצאו בו סיפורים אמיתיים על אנשים נורמטיביים לגמרי, שחוו תהליכים משני חיים בעקבות החיבור לתקשור: זוגות במשבר; נשים וגברים בתהליכי החלמה, שינוי והתפתחות; בני נוער המחפשים אחר זהותם; אנשים שאיבדו את יקיריהם; ילדים והורים המתמודדים עם אתגרים יוצאי דופן; ועוד סיפורים על תחומי חיים הנוגעים בכולנו.

כתיבת הספר הייתה עבורי למסע בפני עצמו. התנגדתי, התמסרתי, המתנתי, הכנסתי למגירה, המשכתי לכתוב, מחקתי, הוספתי ועוד. כדרכי, כאשר אני מבקשת תשובות אני הולכת לים. שם, בין גליו, אני מוצאת תובנות וכוחות להתמודד עם אתגרי השעה. באחת הפעמים פגשתי בצבה, שהובילה אותי ממצב של חולי אל מצב של החלמה, וסייעה לי להתמסר לכתיבה.

אני תקווה שספר זה יזכיר גם לכם שאפשר 'להתקשר הביתה'.

באהבה, הילה



0 8000035603 1
800-35603 דאנאקוד